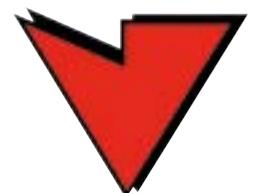




Leibnitz

# Programm 2020/21

**Die Volkshochschule.**  
Eine Bildungseinrichtung der steirischen Arbeiterkammer.



# So kommen Sie zu Ihrem VHS-Kurs

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



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



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



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

**VHS-Programm heuer nur online!**

Überblick über alle Kurse  
im Online-Pdf



**Ab 7. September kann man sich anmelden.**



online, dazu einfach die  
Kursnummer eingeben



telefonisch



persönlich

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





Martin Bauer

Josef Pessler

Christine Sudy

## Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer!

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

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

### Immer aktuell

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

### Achtung, weitersagen!

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

**Martin Bauer**

Geschäftsführer VHS Steiermark

**Josef Pessler**

AK-Präsident

**Christine Sudy**

Geschäftsführerin VHS Steiermark

---

# PROGRAMM 2020/2021

## LEIBNITZ

# AGB VOLKSHOCHSCHULE STEIERMARK

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

## 1. Anmeldung

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

## 2. Teilnahmebeitrag

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

## 3. Einlösen des Bildungsschecks/Rabatte

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

## 4. Bedingungen für den Bildungsscheck:

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

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

Einen Rabatt iHv 20 % des Teilnahmebeitrages erhalten:

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

Ein Rabatt kann nur bei der Anmeldung berücksichtigt werden.

## 5. Kursbedingungen

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

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

## 6. Rücktrittsrecht (Widerrufsrecht) nach FAGG

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

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

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

## 7. Folgen des Rücktritts (Widerrufs)

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

## 8. Stornobedingungen

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

## 9. Seminarunterlagen, Urheberrecht/ Leistungsschutz

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

## 10. Haftungsbeschränkungen

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

## 11. Datenschutz

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## 13. Online-Angebote

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

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

lung der Erfüllung von Systemanforderungen durch Ihren Computer, verantwortlich.

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

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

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

## KURZ ERKLÄRT

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



Kurse mit diesem Logo sind AK-bildungsscheckfähig.



AK-Kurse zum Thema Digitalisierung



Elternbildungsgutschein



Kurse mit diesem Logo sind neu im Programm.



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 anzuzeigen (bspw. „interessensbasierte Werbeanzeigen“).
- **Targeting Cookies:** Diese Cookies erfassen Ihren Besuch auf unserer Website, die Seiten, die Sie besucht haben, und die Links, die Sie ausgeführt haben. Wir werden diese Informationen benutzen, um unsere Website und die Werbung, die Sie angezeigt bekommen, auf Ihre Interessen zuzuschneiden.

## 3. Benachrichtigungen durch E-Mail

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

## 4. Recht auf Berichtigung oder Löschung personenbezogener Daten

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

## 5. Google-Analytics (mit Anonymisierungsfunktion)

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

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

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

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

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

## 6. Kontakt: Volkshochschule Steiermark

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

# LEITBILD DER VOLKSHOCHSCHULE STEIERMARK

## IDENTITÄT/WERTE

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

## AUFTRAG/AUFGABEN

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

## BILDUNGSVERSTÄNDNIS/ALLGEMEINE ZIELE

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

Entfaltung von Fähigkeiten sowie die Aneignung und Weiterentwicklung von Fertigkeiten.

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

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

## DEFINITION GELUNGENEN LERNENS

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

## LEISTUNGEN/FÄHIGKEITEN/KUNDEN

Durch unsere inhaltliche Breite, unsere Vielfalt und Differenzierung im Angebot, unsere Kostengünstigkeit, die landesweite Flächendeckung bzw. Ortsungebundenheit und „Nahversorgung“ (Kurse können bei Erreichen der MindestteilnehmerInnenzahl auch an anderen als den im Kursprogramm angegebenen Kursorten in den betreuten Gemeinden abgehalten werden) sowie unserer organisatorischen Flexibilität (Eingehen auf Wünsche der KursteilnehmerInnen bzw. der Bevölkerung bei der Programmplanung, bei entsprechender Nachfrage ist eine Umsetzung von Kurswünschen auch außerhalb des Kursprogramms möglich) wollen wir auch bildungsbenachteiligten (immobilien, mit 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

## INHALTSVERZEICHNIS

### Politik, Gesellschaft & Selbstkompetenz

<b>RHETORIK – GRUNDLAGEN</b>	
Kursnr. 001 .....	15
<b>RHETORIK – SCHLAGFERTIGKEIT</b>	
Kursnr. 002 .....	15
<b>REFRESHER RHETORIK</b>	
Kursnr. 003 .....	15
<b>WERTSCHÄTZENDE KOMMUNIKATION – IM DIALOG ERFOLGREICHER</b>	
Kursnr. 004 .....	15
<b>DIE KRAFT DES POSITIVEN DENKENS</b>	
Kursnr. 005 .....	15
<b>DIE KRAFT DES POSITIVEN DENKENS</b>	
Kursnr. 006 .....	15
<b>FRAU IN BALANCE – EIN LEBEN ZWISCHEN FAMILIE UND BERUF</b>	
Kursnr. 007 .....	15
<b>„GLÜCKSFIT“ – EINE BEWUSSTE ENTSCHEIDUNG</b>	
Kursnr. 008 .....	15
<b>EMOTIONALE KLARHEIT</b>	
Kursnr. 009 .....	16
<b>KRISENSICHER MIT RESILIENZ</b>	
Kursnr. 010 .....	16
<b>KEINE ZEIT VERSUS SICH ZEIT NEHMEN – EIN RICHTUNGSWECHSEL</b>	
Kursnr. 011 .....	16
<b>FACE COMMUNICATION – MENSCHEN BESSER VERSTEHEN</b>	
Kursnr. 012 .....	16
<b>LEADER OF LIFE „SELBSTMANAGEMENT – SELBSTFÜHRUNG“</b>	
Kursnr. 013 .....	16
<b>SELBSTWERT &amp; GELD „ICH UND DAS LIEBE GELD“</b>	
Kursnr. 014 .....	16
<b>MENTALE STÄRKE FÜR EIN ERFOLGREICHES LEBEN</b>	
Kursnr. 015 .....	16

### STYLING CHECK

<b>TYPGERECHTES STYLING</b>	
Kursnr. 016 .....	16
<b>TYPGERECHTES STYLING</b>	
Kursnr. 017 .....	17
<b>SCHMINKEN LEICHT GEMACHT</b>	
Kursnr. 018 .....	

### AK-VORTRAGSREIHE

<b>KONSUMENTEN- UND KONSUMENT-INNENSCHUTZ</b>	
Kursnr. 019 .....	17
<b>FINANZPRODUKTE UND KOSTEN IM BANKENBEREICH</b>	
Kursnr. 020 .....	17
<b>MIETRECHT</b>	
Kursnr. 021 .....	17
<b>KARENZ/ELTERNTEILZEIT – KINDER-BETREUUNGSGELD</b>	
Kursnr. 022 .....	17
<b>SPORTRECHT</b>	
Kursnr. 023 .....	17

### Lernkompetenz inklusive Basis- & Grundbildung

#### VORTRAG „DEMENTZ GEHT UNS ALLE AN!“

Kursnr. 024 .....	19
-------------------	----

### Natur, Wissenschaft, Nachhaltigkeit & Technik

#### GRÜNE KOSMETIK AUS DEM BAUERN GARTEN

Kursnr. 025 .....	21
<b>NATÜRLICHE KOSMETIK SELBER MACHEN – WINTERKOSMETIK</b>	
Kursnr. 026 .....	21
<b>NATÜRLICHE KOSMETIK SELBER MACHEN – SOMMERKOSMETIK</b>	
Kursnr. 027 .....	21
<b>NATÜRLICHE ALTERNATIVE – SELBER MACHEN STATT KAUFEN</b>	
Kursnr. 028 .....	21
<b>PRAKTISCHES DESTILLIEREN VON KRÄUTERN</b>	
Kursnr. 029 .....	21
<b>FRAUENKRÄUTER</b>	
Kursnr. 030 .....	21
<b>OBSTBAUMSCHNITT FÜR KERN- UND STEINOBST</b>	
Kursnr. 031 .....	21
<b>OBSTBAUMSCHNITT FÜR KERN- UND STEINOBST</b>	
Kursnr. 032 .....	21

### Elternakademie (Eltern & Kind)

#### ELTERNBILDUNG

<b>REGELN, GRENZEN, RITUALE</b>	
Kursnr. 033 .....	23
<b>WIE VIEL ERZIEHUNG BRAUCHT MEIN KIND?</b>	
Kursnr. 034 .....	23
<b>DIE TROTZPHASE BEGINNT ODER VON DER HARMONIE ZUR AUTONOMIE</b>	
Kursnr. 035 .....	23
<b>SANFTE BABYPFLEGE UND HELFERLEINS</b>	
Kursnr. 036 .....	23

#### ELTERN-KIND-TURNEN

<b>FIT IN DER SCHWANGERSCHAFT</b>	
Kursnr. 037 .....	23
<b>YOGA FÜR SCHWANGERE 1</b>	
Kursnr. 038 .....	23
<b>YOGA FÜR SCHWANGERE 2</b>	
Kursnr. 039 .....	23
<b>YOGA FÜR MAMA &amp; BABY</b>	
Kursnr. 040 .....	24
<b>FAMILIENYOGA 1</b>	
Kursnr. 041 .....	24
<b>FAMILIENYOGA 2</b>	
Kursnr. 042 .....	24

<b>BABYGYM FÜR UNSERE GANZ KLEINEN</b>	
Kursnr. 043 .....	24
<b>FITDANKBABY® MINI (3-8 MONATE)</b>	
Kursnr. 044 .....	24
<b>FITDANKBABY® MINI (3-8 MONATE)</b>	
Kursnr. 045 .....	24
<b>BABYGYM 1 „AUF ALLEN VIEREN“</b>	
Kursnr. 046 .....	24
<b>FITDANKBABY® MAXI (8-15 MONATE)</b>	
Kursnr. 047 .....	24
<b>FITDANKBABY® MAXI (8-15 MONATE)</b>	
Kursnr. 048 .....	24
<b>BABYGYM 2 „SICHER AUF ZWEI“</b>	
Kursnr. 049 .....	25
<b>BABYGYM 3 „SCHNELL, SCHNELLER, AM SCHNELLSTEN“</b>	
Kursnr. 050 .....	25
<b>ELTERN-KIND-TURNEN</b>	
Kursnr. 051 .....	25
<b>ELTERN-KIND-TURNEN</b>	
Kursnr. 052 .....	25
<b>ELTERN-KIND-TURNEN</b>	
Kursnr. 053 .....	25
<b>TURNEN – TOBEN – ABENTEUER ERLEBEN/ ELTERN-KIND-TURNEN</b>	
Kursnr. 054 .....	25
<b>TURNEN – TOBEN – ABENTEUER ERLEBEN/ ELTERN-KIND-TURNEN</b>	
Kursnr. 055 .....	25
<b>SCHWIMMEN: ELTERN-KIND-SCHWIMMEN</b>	
Kursnr. 056 .....	25

### Sprachen

#### ENGLISCH

<b>A1 ENGLISCH GRUNDSTUFE 2</b>	
Kursnr. 058 .....	28
<b>A2 ENGLISCH GRUNDSTUFE 3</b>	
Kursnr. 059 .....	28
<b>A2 ENGLISCH GRUNDSTUFE 3</b>	
Kursnr. 060 .....	28
<b>A2 ENGLISCH GRUNDSTUFE 3</b>	
Kursnr. 061 .....	28
<b>B1 ENGLISCH MITTELSTUFE</b>	
Kursnr. 062 .....	28
<b>B1 ENGLISCH MITTELSTUFE</b>	
Kursnr. 063 .....	28
<b>B2 ENGLISCH MITTELSTUFE – CONVERSATION</b>	
Kursnr. 064 .....	28
<b>B1 ENGLISH MORNING CHAT</b>	
Kursnr. 065 .....	28

#### ITALIENISCH

<b>A1 ITALIENISCH GRUNDSTUFE 1</b>	
Kursnr. 066 .....	29
<b>A1 ITALIENISCH GRUNDSTUFE 1/2</b>	
Kursnr. 067 .....	29
<b>A2 ITALIENISCH AKTIV GRUNDSTUFE 4</b>	
Kursnr. 068 .....	29
<b>B1 ITALIENISCH MITTELSTUFE</b>	
Kursnr. 069 .....	29

## SPANISCH

### A1 SPANISCH GRUNDSTUFE 1/2

Kursnr. 070 ..... 29

### A1 SPANISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 071 ..... 29

### A1 SPANISCH GRUNDSTUFE 2+ – VAMOS A APRENDER 2

Kursnr. 072 ..... 29

### A2 SPANISCH GRUNDSTUFE 3

Kursnr. 073 ..... 30

### B1 SPANISCH MITTELSTUFE

Kursnr. 074 ..... 30

### SPANISCH INTENSIV IN NUR 24 STUNDEN (1 MONAT)

Kursnr. 075 ..... 30

### CRASHKURS – SPANISCH FÜR DEN URLAUB

Kursnr. 076 ..... 30

### LATEINAMERIKANISCHER KOCHKURS AUF SPANISCH A 1

Kursnr. 077 ..... 30

## KROATISCH

### A1 KROATISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 078 ..... 30

### A1 KROATISCH GRUNDSTUFE 2

Kursnr. 079 ..... 30

### B1 KROATISCH MITTELSTUFE

Kursnr. 080 ..... 30

### CRASHKURS – KROATISCH FÜR DEN URLAUB

Kursnr. 081 ..... 30

## SLOWENISCH

### A1 SLOWENISCH GRUNDSTUFE 1/2

Kursnr. 082 ..... 31

### A2 SLOWENISCH GRUNDSTUFE 3/4

Kursnr. 083 ..... 31

### CRASHKURS – SLOWENISCH SPRECHEN MIT UNSEREN NACHBAR/INNEN

Kursnr. 084 ..... 31

## Deutsch & Integration

### A 1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE GRUNDSTUFE 1/2

Kursnr. 085 ..... 34

### A2 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE GRUNDSTUFE 3/4

Kursnr. 086 ..... 34

### B 1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE MITTELSTUFE 1/2

Kursnr. 087 ..... 34

### B 2 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE MITTELSTUFE 3/4

Kursnr. 088 ..... 34

## Digitale Kompetenz (Computer & Internet)

### MEINE DIGITALE KREATIVITÄT

#### DIGITALE FOTOGRAFIE – GRUNDLAGEN – PRAXISKURS

Kursnr. 091 ..... 36

#### BLITZFOTOGRAFIE – EINFACHES BLITZEN

Kursnr. 092 ..... 36

## Kulturelle, künstlerische & kreative Kompetenz

### KOCHEN & GENIESSEN

#### BROTBACK-KURS 1 GRUNDKURS

Kursnr. 093 ..... 38

#### BROTBACK-KURS 2

Kursnr. 094 ..... 38

#### BACKEN MIT GERMTEIG

Kursnr. 095 ..... 38

#### WILDKRÄUTER TREFFEN AUF HERBSTMENÜ

Kursnr. 096 ..... 38

#### WIESE TRIFFT FRÜHLINGSMENÜ

Kursnr. 097 ..... 38

#### WIESE TRIFFT FRÜHLINGSMENÜ

Kursnr. 098 ..... 38

#### APFELESSIG – EIN HAUSMITTEL MIT GESCHICHTE

Kursnr. 099 ..... 38

### FREIZEITBILDUNG

#### SEIFENSIEDEN – PRAXIS-WORKSHOP

Kursnr. 100 ..... 38

#### WEIHNACHTS-WERKSTATT

Kursnr. 101 ..... 39

## KÜNSTLERISCHES & KREATIVES SCHAFFEN

#### KERAMIK-GRUNDKURS – AUFBAUTECH- NIKEN UND FREIES FORMEN

Kursnr. 102 ..... 39

#### KERAMIK-SCHNUPPERKURS

Kursnr. 103 ..... 39

#### KERAMIK-WEIHNACHTSWERKSTATT

Kursnr. 104 ..... 39

#### KERAMIK-GARTEN- & GESCHENKE- WERKSTATT

Kursnr. 105 ..... 39

## Gesundheitskompetenz, Ernährung & Bewegung

### GESUNDHEITSBILDUNG

#### GESUNDE EMOTIONEN UND ERNÄHRUNG TEIL 1

Kursnr. 107 ..... 41

#### GESUNDE EMOTIONEN UND ERNÄHRUNG TEIL 2

Kursnr. 108 ..... 41

#### STARKE ABWEHRKRÄFTE

Kursnr. 109 ..... 41

#### HAUSMITTEL, DIE SANFTE MEDIZIN

Kursnr. 110 ..... 41

#### GUT GESCHÜTZT MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN IN DER WINTER- UND ERKÄLTUNGSZEIT

Kursnr. 111 ..... 41

#### ÄTHERISCHE ÖLE FÜR DIE SEELE

Kursnr. 112 ..... 41

#### WINTERAPOTHEKE

Kursnr. 113 ..... 41

#### ROSSKASTANIE, UNSER MEDIZIN- UND WASCHBAUM

Kursnr. 114 ..... 41

#### KNOSPEN

Kursnr. 115 ..... 42

### BEWEGUNG UND SPORT

### TANZEN

#### WE WILL ROCK YOU!

Kursnr. 116 ..... 42

#### WALZER, POLKA, BOARISCHER

Kursnr. 117 ..... 42

#### SALSA, BACHATA, LATINO

Kursnr. 118 ..... 42

#### SHOWDANCE, CONTEMPORARY, MUSICAL 14+

Kursnr. 119 ..... 42

#### 120 LINE- & DANCEMIX FÜR 50+ UND SENIOR/INNEN

Kursnr. 120 ..... 42

#### BOOGIE & ROCK ,N' ROLL, SWING

Kursnr. 121 ..... 42

#### HOCHZEITSKURS – TANZ DICH INS GLÜCK

Kursnr. 122 ..... 42

### WASSERSPORT

#### AQUAJOGGING FIT & FUN

Kursnr. 123 ..... 42

#### AQUAPOWER – DER COOLE SPASS IM NASS

Kursnr. 124 ..... 42

#### AQUAPOWER – DER COOLE SPASS IM NASS

Kursnr. 125 ..... 43

#### AQUA-FITNESS BASIC

Kursnr. 126 ..... 43

#### SCHWIMMEN: KRAULKURS ANFÄNGER/ INNEN

Kursnr. 127 ..... 43

#### SCHWIMMEN: KRAULKURS FORTGE- SCHRITTENE

Kursnr. 128 ..... 43

## BEWEGUNG IN DER GRUPPE

<b>ÄGYPTISCHER TANZ FÜR FRAUEN 1</b>	
Kursnr. 129	43
<b>ÄGYPTISCHER TANZ FÜR FRAUEN 2</b>	
Kursnr. 130	43
<b>BEWEGUNGSMIX</b>	
Kursnr. 131	43
<b>BEWEGUNG MIT LEICHTIGKEIT – FELDENKRAIS-WORKSHOP</b>	
Kursnr. 132	43
<b>BEWEGLICHKEIT FÜR SCHULTERN UND NACKEN</b>	
Kursnr. 133	44
<b>BODYSTYLING</b>	
Kursnr. 134	44
<b>BODYSTYLING</b>	
Kursnr. 135	44
<b>BODYSTYLING MIT THERABAND</b>	
Kursnr. 136	44
<b>BODYWORKOUT</b>	
Kursnr. 137	44
<b>DEEPWORK® FIT FOR FUN</b>	
Kursnr. 138	44
<b>KONGA® &amp; JAGUA® – DANCE. PUNCH. TWIST. TONE. STRETCH!</b>	
Kursnr. 139	44
<b>FASZIENFITNESS</b>	
Kursnr. 140	44
<b>FASZIENBEWEGUNGSPROGRAMM NACH LIEBSCHER &amp; BRACHT (BASIC)</b>	
Kursnr. 141	45
<b>FASZIENBEWEGUNGSPROGRAMM NACH LIEBSCHER &amp; BRACHT (FORTGESCHRITTENE)</b>	
Kursnr. 142	45
<b>MOBILISATIONS- UND FASZIENTRAINING</b>	
Kursnr. 143	45
<b>FIT DURCH DEN WINTER</b>	
Kursnr. 144	45
<b>FIT IN DEN FEIERABEND</b>	
Kursnr. 145	45
<b>FIGURTRAINING</b>	
Kursnr. 146	45
<b>FITNESSMIX &amp; RELAX</b>	
Kursnr. 147	45
<b>GANZKÖRPERWORKOUT</b>	
Kursnr. 148	45
<b>JAGUA® &amp; BURN!® – STRETCH. TONE. CURL. RAISE. PRESS!</b>	
Kursnr. 149	46
<b>JAGUA® &amp; BURN!® – STRETCH. TONE. CURL. RAISE. PRESS!</b>	
Kursnr. 150	46
<b>KICKBOXEN FÜR ANFÄNGER/INNEN</b>	
Kursnr. 151	46
<b>PILATES FÜR ANFÄNGER/INNEN</b>	
Kursnr. 152	46
<b>PILATES TRIFFT FASZIEN</b>	
Kursnr. 153	46
<b>MIT PILATES IN DEN FEIERABEND</b>	
Kursnr. 154	46
<b>PILOXING® UND BODYFORMING FÜR FRAUEN</b>	
Kursnr. 155	46
<b>POWER-BURN</b>	
Kursnr. 156	46
<b>PROBLEMZONENGYMNASTIK BAUCH, BEINE, PO</b>	
Kursnr. 157	46

## PROBLEMZONENGYMNASTIK – BAUCH, BEINE, PO

Kursnr. 158	47
<b>RÜCKENFIT</b>	
Kursnr. 159	47
<b>RÜCKENSCHULE UND -GYMNASTIK</b>	
Kursnr. 160	47
<b>VYPA® – BOX. JUMP. SPRINT. SQUAT!</b>	
Kursnr. 161	47
<b>WIRBELSÄULENGYMNASTIK</b>	
Kursnr. 162	47
<b>WIRBELSÄULENGYMNASTIK</b>	
Kursnr. 163	47
<b>WIRBELSÄULENGYMNASTIK – GANZKÖRPERFIT</b>	
Kursnr. 164	47
<b>WIRBELSÄULENGYMNASTIK – GANZKÖRPERFIT</b>	
Kursnr. 165	47
<b>EFFEKTIVES WIRBELSÄULEN- &amp; BECKENBODENTRAINING</b>	
Kursnr. 166	47
<b>EFFEKTIVES WIRBELSÄULEN- &amp; BECKENBODENTRAINING IM FRÜHLING</b>	
Kursnr. 167	48
<b>EFFEKTIVES WIRBELSÄULEN- &amp; BECKENBODENTRAINING</b>	
Kursnr. 168	48
<b>ZUMBA® FITNESS</b>	
Kursnr. 169	48
<b>ZUMBA® FITNESS</b>	
Kursnr. 170	48
<b>STRONG® BY SEBASTIAN</b>	
Kursnr. 171	48
<b>ZUMBA® FITNESS MIT SEBASTIAN</b>	
Kursnr. 172	48
<b>ZUMBA®</b>	
Kursnr. 173	48

## FRÜHJAHR - SOMMER

<b>BAUCH-BEINE-PO – OUTDOOR</b>	
Kursnr. 174	48
<b>BAUCH-BEINE-PO – OUTDOOR</b>	
Kursnr. 175	48
<b>BEWEGUNGSMIX IM GRÜNEN</b>	
Kursnr. 176	48
<b>DEEPWORK® &amp; RELAX IM FRÜHLING</b>	
Kursnr. 177	49
<b>FITNESS AM MOTORIKPARK MIT SCHWUNG &amp; SPASS</b>	
Kursnr. 178	49
<b>FRÜHLINGSFIT MIT WALKING</b>	
Kursnr. 179	49
<b>FRÜHLINGSFIT MIT WALKING</b>	
Kursnr. 180	49
<b>NORDIC WALKING – FIT AUF DIE SANFTE TOUR</b>	
Kursnr. 181	49
<b>NORDIC WALKING – FIT AUF DIE SANFTE TOUR</b>	
Kursnr. 182	49
<b>RÜCKENSCHULE/RÜCKENGYMNASTIK – SOMMERKURS</b>	
Kursnr. 183	49
<b>ACHTSAMKEIT &amp; ENTSPANNUNG</b>	
Kursnr. 184	50
<b>BA DUAN JIN – 8 SCHÄTZE QIGONG (SHAOLIN-STIL)</b>	
Kursnr. 185	50

## ENTSPANNUNGS-/DEHNGYMNASTIK

Kursnr. 186	50
<b>PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION NACH JACOBSON</b>	
Kursnr. 187	50
<b>DEIN YOGA FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE</b>	
Kursnr. 189	50
<b>GESUNDHEITSYOGA</b>	
Kursnr. 190	50
<b>YOGA UND ENTSPANNUNG</b>	
Kursnr. 191	51
<b>YOGA UND ENTSPANNUNG</b>	
Kursnr. 192	51
<b>MIT YOGA IN DEN FEIERABEND</b>	
Kursnr. 193	51
<b>MIT YOGA IN DEN FEIERABEND</b>	
Kursnr. 194	51
<b>MIT YOGA IN DEN FEIERABEND</b>	
Kursnr. 195	51
<b>YOGA</b>	
Kursnr. 196	51
<b>YOGA</b>	
Kursnr. 197	51
<b>YOGA</b>	
Kursnr. 198	51
<b>YOGA AM MORGEN</b>	
Kursnr. 199	51
<b>YOGA AM MORGEN</b>	
Kursnr. 200	51
<b>YOGA AM ABEND</b>	
Kursnr. 201	51
<b>YOGA BASIS</b>	
Kursnr. 202	52
<b>YOGA BODY &amp; SOUL</b>	
Kursnr. 203	52
<b>YOGA: KÖRPER &amp; GEIST IN EINKLANG</b>	
Kursnr. 204	52
<b>YOGA: KÖRPER &amp; GEIST IN EINKLANG</b>	
Kursnr. 205	52
<b>YOGA – FÜR KÖRPER, GEIST &amp; SEELE AM VORMITTAG</b>	
Kursnr. 206	52
<b>YOGA – FÜR KÖRPER, GEIST &amp; SEELE</b>	
Kursnr. 207	52
<b>YOGA</b>	
Kursnr. 208	52
<b>YOGA</b>	
Kursnr. 209	52
<b>YOGA</b>	
Kursnr. 210	53
<b>YOGA AM MORGEN</b>	
Kursnr. 211	53
<b>YOGA AM MORGEN</b>	
Kursnr. 212	53
<b>YOGA AM ABEND</b>	
Kursnr. 213	53
<b>YOGA – FÜR KÖRPER, GEIST &amp; SEELE</b>	
Kursnr. 214	53
<b>YOGA – FÜR KÖRPER, GEIST &amp; SEELE</b>	
Kursnr. 215	53
<b>DAUERHAFT ABNEHMEN OHNE DIÄT</b>	
Kursnr. 216	53

## ÜBERSICHT DER KURSBEGINNZEITEN NACH KURSORTEN..... 54

## VERZEICHNIS DER LEHRENDEN ..... 60

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



Die Volkshochschule Leibnitz betreut alle Gemeinden des politischen Bezirks Leibnitz.

**Leitung:** Mag.ª Lydia Prattes

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

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

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

**Öffnungszeiten Herbst 2020**

**Beginn: 7.9.2020**

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

Bzw. nach telefonischer Absprache oder Vereinbarung per E-Mail

**Öffnungszeiten Frühjahr 2021**

**Beginn: 7.1.2021**

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

Bzw. nach telefonischer Absprache oder Vereinbarung per E-Mail

**Mobiltelefon:** 0664 366 22 29

**E-Mail:** [lydia.prattes@akstmk.at](mailto:lydia.prattes@akstmk.at)

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

**Fax:** 05 7799-3809 (VHS Leibnitz)

**Ort:** AK-Leibnitz, 8430 Leibnitz, Karl-Morre-Gasse 6, Erdgeschoß, Zimmer E 01

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

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

**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 Lydia Prattes

Leiterin der VHS Leibnitz

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 Lydia Prattes, VHS-Leiterin



# Politik, Gesellschaft & Selbstkompetenz

## RHETORIK – GRUNDLAGEN

Kursnr. 001

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. Termine Herbst: Freitag, 09.10.2020, von 16:00 bis 21:00 Uhr und Samstag, 10.10.2020, von 09:00 bis 16:00 Uhr. Termine Frühjahr: Freitag, 05.02.2021, von 16:00 bis 21:00 Uhr und Samstag, 06.02.2021, von 09:00 bis 16:00 Uhr.

Rosemarie Resnicek

12 UE / 2 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 9.10.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 5.2.2021-16:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 2 Erdgeschoß

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



## RHETORIK – SCHLAGFERTIGKEIT

Kursnr. 002

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.

Rosemarie Resnicek

12 UE / 3 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 29.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 10.3.2021-18:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 1 Erdgeschoß

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



## REFRESHER RHETORIK

Kursnr. 003

Eine Auffrischung für alle, die bereits an Rhetorik/Schlagfertigkeitkursen teilgenommen haben, um das Gehörte wieder in Erinnerung zu rufen, Neues dazulernen und durch Übungen zu festigen. Erkennen, wie das eigene Weltbild entsteht und unsere eigene Überzeugung, die Kommunikation und den Umgang mit anderen – ob beruflich oder privat – beeinflusst. Inhalt: aufbauend auf das Basiswissen der Kommunikation/Rhetorik.

Rosemarie Resnicek

8 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 26.9.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 17.4.2021-9:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 2 Erdgeschoß

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



## WERTSCHÄTZENDE KOMMUNIKATION – IM DIALOG ERFOLGREICHER

Kursnr. 004

Erfahren Sie, wie Sie Gesprächssituationen – auch wenn diese herausfordernd sind – besser meistern zu können. 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. Inhalt: Wie Kommunikation in Beziehungen gelingt – miteinander statt nebeneinander.

Rosemarie Resnicek

8 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 14.11.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 13.3.2021-9:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 2 Erdgeschoß

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



## DIE KRAFT DES POSITIVEN DENKENS

Kursnr. 005

Lernen Sie in diesem Seminar, wie Sie Ihre mentalen Fähigkeiten aktivieren und im Alltag nutzen können. Mittels einfacher Übungen aus dem Mentaltraining lernen Sie, Ihr Unterbewusstsein auf das von Ihnen erwünschte „Ergebnis“ zu richten. Durch diese bewusste Fokussierung nehmen Sie Ihre Lebensgestaltung wieder aktiv in die Hand. Dadurch werden Sie mehr Wohlbefinden, weniger Stress, mehr Lebensfreude sowie mehr Zufriedenheit in Ihrem Leben erreichen. Nutzen auch Sie die Kraft Ihrer Gedanken, um Ihre Persönlichkeit zu stärken und mit den täglichen Herausforderungen anders umzugehen.

Wolfgang Schlögl

8 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 10.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 6.2.2021-9:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 4 Untergeschoß

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



## DIE KRAFT DES POSITIVEN DENKENS

Kursnr. 006

Siehe Kursbeschreibung Kurs 005.

Wolfgang Schlögl

8 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 14.11.2020-9:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 1 Erdgeschoß

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



## FRAU IN BALANCE – EIN LEBEN ZWISCHEN FAMILIE UND BERUF

Kursnr. 007

Karriere gestalten, Familie organisieren und den eigenen Weg gehen. Sie möchten sowohl eine liebevolle Mutter, Partnerin als auch im Beruf glücklich und zufrieden sein? Ihr eigener Weg ist Ihnen ebenso wichtig wie das Wohlergehen Ihrer Kinder, Ihres Partners und Ihrer Familie? Lernen Sie mit dieser Doppelbelastung besser umzugehen und Ihre Prioritäten zu setzen. Treffen Sie klare Absprachen, planen Sie Zeit für sich ein und erkennen Sie die Wichtigkeit von Delegieren und Loslassen. Erfahren Sie in diesem Seminar, wie Sie erfolgreich mit den Herausforderungen im Beruf und Alltag umgehen können. Lernen Sie, Strategien zu entwickeln und praxisbezogene Impulse kennen, um diesen Spagat zu meistern. Alle Teilnehmerinnen erhalten kostenlos einen persönlichen Ratgeber in Buchform zu diesem Thema.

Wolfgang Schlögl

Mag.a Cornelia Stessl

8 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 24.10.2020-9:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 1 Erdgeschoß

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



## „GLÜCKSFIT“ – EINE BEWUSSTE ENTSCHEIDUNG

Kursnr. 008

Glücklich zu sein, bildet die Basis für ein zufriedenes und erfolgreiches Leben. Wenn Sie genug von Frust, Ärger, negativen Gefühlen und Gedanken haben, sich nach Zufriedenheit und Glück in allen Lebensbereichen sehnen und nach einer erfolgreichen Strategie suchen, die unmittelbar wie auch langfristig wirkt, dann ist dieses Seminar genau das Richtige. „Glücksfit“ ist ein Training für alle, die sich einen langfristigen, positiven Wandel im Leben wünschen. Im Zentrum steht eine Strategie, die Ihnen dabei hilft, eine neue Perspektive auf sich und Ihr Leben zu erlangen. Alte Verhaltensmuster werden reflektiert und Stück für Stück überwunden. Gleichzeitig werden Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl gestärkt, um so ein selbstbestimmtes Leben zu garantieren. Das Seminar eignet sich für all jene, die sich eine Veränderung im Leben wünschen und eine bewusste Entscheidung für mehr Glück treffen wollen. Sie erhalten Tipps und Übungen, wie Sie täglich mehr Glück im Leben finden können.

Wolfgang Schlögl

8 UE / 2 Tage

Beginn Herbst: Samstag, 28.11.2020-9:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 1 Erdgeschoß

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



## EMOTIONALE KLARHEIT

Kursnr. 009

Wir werden alle mit der Fähigkeit geboren, zu wissen, wie wir uns jeweils fühlen. Schmerzhaft Erfahrungen in der Kindheit bzw. im Leben führen oft dazu, dass das Vertrauen in den Körper und die über ihn wahrgenommenen Emotionen verloren geht. In diesem Kurs lernst Du, für Deine Emotionen Platz zu haben. Angst, Wut und Traurigkeit müssen nicht runtergeschluckt werden, sondern können im Körper gefühlt und angenommen werden. Das bedeutet weniger Stress und mehr Lebensfreude für Dich.

Markus Messerschmidt, MSc

6 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 10.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 10.4.2021-9:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 1 Erdgeschoß

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



**NEU!**

## KRISENSICHER MIT RESILIENZ

Kursnr. 010

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

Dlin Nadja Pretzler

Andreas Koch, MA., BSc.

8 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 7.11.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 6.2.2021-9:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 2 Erdgeschoß

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



**NEU!**

## KEINE ZEIT VERSUS SICH ZEIT

### NEHMEN – EIN RICHTUNGSWECHSEL

Kursnr. 011

Fehlende Zeit ist vielfach Ursache negativer Entwicklungen im zwischenmenschlichen, privaten wie auch im betrieblichen Bereich. Ziel dieses Kurses ist es, den Risiken fehlender Zeit sowie der Bedeutung für das persönliche Wohlempfinden, die Zufriedenheit und die eigene Gesundheit anhand von Praxisbeispielen aus dem Alltag nachzugehen. Des Weiteren wird der Frage nachgegangen, was mit uns passiert, wenn wir uns zu wenig Zeit nehmen, die eigene Natur zu ergründen, wenn wir gegen individuelle Bedürfnisse unseren Alltag und unsere Entscheidungsfindung gestalten, und wie wir das verändern können. Eine persönliche Typenanalyse rundet den Inhalt ab. Termine: 14.12.2020 und 11.01./18.01.2021.

Dipl. Sozial- und Berufspädagoge Papst Manfred

3 UE / 3 Tage

Beginn Herbst: Montag, 14.12.2020

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 1 Erdgeschoß

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



**NEU!**

## FACE COMMUNICATION – MENSCHEN BESSER VERSTEHEN

Kursnr. 012

Gesichter sind so verschieden und einzigartig wie die Menschen selbst. Unsere Verhaltensmuster und Stärken können im Gesicht erkannt werden. Viele Menschen nutzen schon lange diese Fähigkeit, um sich selbst und andere besser kennenzulernen. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie in wenigen Augenblicken Stärken und Verhaltensmuster von sich selbst und anderen Menschen (Vorgesetzte, KollegInnen, KundInnen, Familie, PartnerIn ...) erkennen können. Mit diesem Wissen ist es Ihnen möglich, sowohl im Berufs- als auch im Privatleben eine völlig neue Ebene in der Kommunikation und im Beziehungsmanagement zu erreichen. Zu wissen, wie Ihr Gegenüber „tickt“, gibt Ihnen die Chance, Ihre Kommunikation und Ihr Verhalten dahingehend zu ändern, dass sich beide Seiten verstanden und wertgeschätzt fühlen.

Wolfgang Schlögl

8 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Samstag, 13.3.2021-9:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 1 Erdgeschoß

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



## LEADER OF LIFE „SELBSTMANAGEMENT – SELBSTFÜHRUNG“

Kursnr. 013

Mit der L.O.L Methode zu mehr Freude, Glück, Erfolg und Zufriedenheit im Leben. Um Freude, Glück, Erfolg und Zufriedenheit zu erlangen, müssen Sie die Basis dafür im Inneren erschaffen. Erst wenn Sie das geschafft haben, können Sie Ihre Ziele im Leben erreichen. In diesem Workshop lernen Sie eine Methode kennen, mit der es möglich ist, sich selbst zu führen. Mit dieser Methode werden Sie Ihre mentalen Fähigkeiten stärken und tiefliegende Muster erkennen und nachhaltig verändern. Sie lernen Strategien kennen, wie Sie im Hier und Jetzt leben, den Fokus hochhalten und Ihre emotionalen Grundbedürfnisse positiv befriedigen können.

Wolfgang Schlögl

8 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Samstag, 3.4.2021-9:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 1 Erdgeschoß

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



**NEU!**

## SELBSTWERT & GELD „ICH UND DAS LIEBE GELD“

Kursnr. 014

Vom inneren zum äußeren Reichtum. In diesem Seminar lernen Sie mit Hilfe der „Living-Mind-Methode“, Ihre persönliche Einstellung und Perspektive zum Thema Selbstwert, Geld, Erfolg und Wohlstand zu verändern. Sie lernen Ihre unbewussten, blockierenden Überzeugungen, Ängste und Verhaltensmuster in Bezug auf Ihre finanzielle Situation kennen. Mit einfachen Übungen und Techniken, die Sie im Alltag leicht anwenden können, lösen Sie nachhaltig diese Blockaden. Sie erkennen Ihre persönlichen Werte, Stärken und Fähigkeiten und schaffen damit die Basis für Ihre finanzielle Freiheit und Sicherheit. Wenn Sie Ihren WERT kennen, können Sie Ihre finanzielle Einkommenssituation nachhaltig positiv verändern.

Wolfgang Schlögl

8 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Samstag, 17.4.2021-9:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 1 Erdgeschoß

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



**NEU!**

## MENTALE STÄRKE FÜR EIN ERFOLGREICHES LEBEN

Kursnr. 015

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

Dlin Nadja Pretzler

Andreas Koch, MA., BSc.

8 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Samstag, 27.2.2021-9:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 1 Erdgeschoß

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



**NEU!**

## STYLING CHECK

### TYPGERECHTES STYLING

Kursnr. 016

Das persönliche Erscheinungsbild wird sowohl im beruflichen als auch im privaten Bereich immer wichtiger. Damit Sie sich wohlfühlen und Selbstbewusstsein sowie Souveränität ausstrahlen, ist ein typgerechtes Make-up unverzichtbar. In diesem Kurs erfahren Sie Tipps und Tricks für das perfekte Make-up. Bitte Tisch- oder Handspiegel und eigene Schminksachen mitbringen.

Lisa Strohnriegl

8 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 31.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 6.2.2021-9:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 1 Erdgeschoß

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



## TYPGERECHTES STYLING

Kursnr. 017

Siehe Kursbeschreibung Kurs 016.

Lisa Strohriegel

8 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 21.11.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 20.3.2021-9:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 1 Erdgeschoß

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



## SCHMINKEN LEICHT GEMACHT

Kursnr. 018

Lernen Sie vom Profi: Typgerechtes Make-up / 5-Minuten Make-up / Wie man ein Schlupflid richtig schminkt / Wie man geschminkt ungeschminkt aussieht. Ein Unkostenbeitrag für Schminkprodukte von € 9,- wird im Kurs abgerechnet.

Gabriele Trabi

6 UE / 6 Tage

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-18:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 1 Erdgeschoß

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



## AK-VORTRAGSREIHE

### KONSUMENTEN- UND KONSUMENT-INNENSCHUTZ

Kursnr. 019

Dieser Vortrag informiert über den KonsumentInnenenschutz und gibt einen kurzen Überblick über das Mietrecht. 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, Internetteufgabe bzw. was sonst noch für KonsumentInnen wichtig ist. Anmeldung erforderlich! Bitte beachten Sie, dass es sich um eine allgemeine Informationsveranstaltung und nicht um eine persönliche Beratung handelt.

Mag. Andreas Wiener

3 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 18.3.2021-17:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 1 Erdgeschoß

Kursbeitrag: EUR 0,-



### FINANZPRODUKTE UND KOSTEN IM BANKENBEREICH

Kursnr. 020

Nahezu jede/r hat ein Konto, fast jede/r einen Bausparer oder einen Kredit bzw. will/benötigt einen, viele haben Spargbücher oder sogar Wertpapiere – für all das benötigt man Banken und Finanzdienstleistungsunternehmen. Aber gibt es nicht immense Unterschiede zwischen 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. AK-Stiftungskurs. Die Teilnahme ist kostenlos, wir bitten trotzdem um Anmeldung, da nur begrenzt Plätze zur Verfügung stehen.

MMag. Josef Kaufmann

3 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-18:30

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 1 Erdgeschoß

Kursbeitrag: EUR 0,-



### MIETRECHT

Kursnr. 021

Es wird eine Einführung in das Mietrecht gegeben. Insbesondere wird der Frage nach der Anwendung des Mietrechtsgesetzes nachgegangen und im Überblick werden die Rechte und Pflichten von VermieterInnen und MieterInnen dargestellt. Weiters werden Fragen rund um die Aufkündigung von Mietverträgen behandelt. Zielgruppe: Personen, die einen Überblick über die Rechte und Pflichten von MieterInnen und VermieterInnen erhalten möchten. AK-Stiftungskurs. Die Teilnahme ist kostenlos, wir bitten trotzdem um Anmeldung, da nur begrenzt Plätze zur Verfügung stehen.

MMag. Josef Kaufmann

3 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-18:30

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 1 Erdgeschoß

Kursbeitrag: EUR 0,-



### KARENZ/ELTERNZEIT – KINDER-BETREUUNGSGELD

Kursnr. 022

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

Susanne Feirer

2 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 8.4.2021-18:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 1 Erdgeschoß

Kursbeitrag: EUR 0,-



### SPORTRECHT

Kursnr. 023

Ob beim Laufen, Biken oder im Tischtennisverein: Oft passiert etwas, manchmal kommt es zu 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 stellen können. Insbesondere 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.

MMag. Josef Kaufmann

3 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Mittwoch, 21.10.2020-18:30

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 1 Erdgeschoß

Kursbeitrag: EUR 0,-





**Lernkompetenz,  
inklusive  
Basis- & Grundbildung**

## VORTRAG „DEMENTZ GEHT UNS ALLE AN!“

Kursnr. 024

Menschen mit Demenz leben mitten unter uns – wir kennen sie als NachbarInnen, Bekannte oder betreuen und pflegen sogar unseren Vater, unsere Mutter oder andere Angehörige. Wissen über Demenz, die Symptome, den Verlauf, die Verhaltensveränderungen ... macht uns sicherer in der Begegnung mit Menschen, die ihre Umwelt anders wahrnehmen als wir. So gestaltet sich die Begegnung positiv für alle Beteiligten und lässt den Menschen mit Demenz an unserem Alltag teilhaben.

Mag.a Daniela Wolf



2 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Montag, 17.5.2021-18:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 1 Erdgeschoß

Kursbeitrag: EUR 15,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 12,-



**Natur, Wissenschaft,  
Nachhaltigkeit &  
Technik**

## GRÜNE KOSMETIK AUS DEM BAUERN- GARTEN

Kursnr. 025

Kosmetik, die man essen kann? Pflegeprodukte mit Kräutern und Pflanzen sind voll im Trend. Nach dem Konzept der Grünen Kosmetik lassen sich gesunde und natürliche Pflegeprodukte für Haut und Haar mit ein paar Handgriffen aus einfachsten Zutaten zu Hause herstellen. Dabei spielen Kräuter natürlich eine wichtige Rolle. Und das Wichtigste: Das kann jede/r! Treffpunkt: Naturparkzentrum Grottenhof. Anschließend wird der Kurs in der AK Leibnitz abgehalten. Die Arbeitsmaterialien werden im Kurs gesondert abgerechnet.

Mag.a Anita Winkler



8 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 26.9.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 10.4.2021-9:00

Kursort: Grottenhof 1, Kaindorf/Sulm

Kursraum: Naturparkzentrum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## NATÜRLICHE KOSMETIK SELBER MACHEN – WINTERKOSMETIK

Kursnr. 026

Crems und Deos selbst herzustellen, ist keine Hexerei. Speziell in der Winterzeit hat unsere Haut mehr Pflege notwendig. An 2 Abenden rühren wir unsere eigenen Crems und andere Pflegeprodukte für Gesicht und Körper aus rein natürlichen Rohstoffen. Für unseren persönlichen Duft sorgen naturreine ätherische Öle. Die Arbeitsmaterialien werden im Kurs gesondert abgerechnet.

Mag.a Anita Winkler



8 UE / 2 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-17:30

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 4 Untergeschoß

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## NATÜRLICHE KOSMETIK SELBER MACHEN – SOMMERKOSMETIK

Kursnr. 027

Crems, Deos und Sonnenschutz selbst herzustellen, ist keine Hexerei. An 2 Abenden rühren wir unsere eigene Sommerkosmetik für Gesicht und Körper aus rein natürlichen Rohstoffen. Für unseren persönlichen Duft sorgen naturreine ätherische Öle. Auch Insektenschutz darf selbstverständlich nicht fehlen. Die Arbeitsmaterialien werden im Kurs gesondert abgerechnet.

Mag.a Anita Winkler



8 UE / 2 Tage

Beginn Frühjahr: Dienstag, 20.4.2021-17:30

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 4 Untergeschoß

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## NATÜRLICHE ALTERNATIVE – SELBER MACHEN STATT KAUFEN

Kursnr. 028

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

Mag.a Anita Winkler

**NEU!**

8 UE / 2 Tage

Beginn Frühjahr: Dienstag, 12.1.2021-17:30

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 4 Untergeschoß

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

## PRAKTISCHES DESTILLIEREN VON KRÄUTERN

Kursnr. 029

Die Destillation von Kräutern ist eine uralte Kunst. Das Ergebnis – hochwertiges ätherisches Öl und Hydrolat – ist vielseitig einsetzbar. Bei diesem Workshop erfahren Sie vieles über Hydrolate und ätherische Öle. In einem Praxisteil werden wir selbst destillieren und das gewonnene Hydrolat verarbeiten. Ein Materialkostenbeitrag ist direkt bei der Kursleiterin zu entrichten.

Mag.a Anita Winkler

**NEU!**

8 UE / 2 Tage

Beginn Frühjahr: Dienstag, 1.6.2021-17:30

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 4 Untergeschoß

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

## FRAUENKRÄUTER

Kursnr. 030

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

Susanne Kovacec

**NEU!**

4 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Dienstag, 30.3.2021-17:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 1 Erdgeschoß

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

## OBSTBAUMSCHNITT FÜR KERN- UND STEINOBST

Kursnr. 031

In diesem Kurs erlernen Sie vom Obstbaufachmann selbst den richtigen Schnitt für Ihren Obstbaum, aber auch alles Wissenswerte rund um Ihre Obstbäume – von der Düngung bis zum Pflanzenschutz und Obstbaumschnitt. Treffpunkt ist im Obsthof Dietrich. Bitte Autos auf dem Parkplatz bei der Hofeinfahrt abstellen.

Ignaz Dietrich

4 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Freitag, 12.3.2021-14:00

Kursort: Obsthof Dietrich, Ottenberg 7, 8461

Ratsch

Kursraum: Im Hof

Kursbeitrag: EUR 20,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 16,-

## OBSTBAUMSCHNITT FÜR KERN- UND STEINOBST

Kursnr. 032

Siehe Kursbeschreibung Kurs 031.

Ignaz Dietrich

4 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Samstag, 13.3.2021-8:30

Kursort: Obsthof Dietrich, Ottenberg 7, 8461

Ratsch

Kursraum: Im Hof

Kursbeitrag: EUR 20,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 16,-



## Elternakademie (Eltern & Kind)

## ELTERNBILDUNG

### REGELN, GRENZEN, RITUALE

Kursnr. 033

In diesem Kurs erarbeiten wir gemeinsam, wie Eltern liebevoll ihre Führungsrolle übernehmen können und zu einem zeitgemäßen Autoritätsverständnis finden: Meine Grenzen – deine Grenzen – wie viel Freiheit bleibt dann noch? / Nein sagen mit gutem Gewissen. Wie spreche ich mit meinem Kind? / Logische Konsequenz oder Strafe. / Welche Familienregeln sind mir wichtig? / Rituale als verlässliche Anker des Lebens. Termine Herbst: 01.10., 08.10. & 22.10.2020; Termine Frühjahr: 04.02., 11.02. & 25.02.2021.

Janou Alice Hödl-Scheibengraf



Mag.a Verena Plesiutchnig

9 UE / 3 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.2.2021-18:30

Kursort: Eltern-Kind-Zentrum Wagna, Römerdorf 2, 8435 Wagna

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

### WIE VIEL ERZIEHUNG BRAUCHT MEIN KIND?

Kursnr. 034

In diesem Kurs wollen wir uns mit allgemeinen Erziehungsfragen beschäftigen: Erziehungsstile einst und jetzt und wie finde ich meinen eigenen Weg? - Raus aus der Perfektionismus-Falle. - Emotionale Intelligenz oder: was Kinder stark macht. - Unterstützung versus Verwöhnung. - Wege von der Erziehung zur Beziehung. Termine Herbst: 26.11., 03.12. & 10.12.2020; Termine Frühjahr: 04.03., 11.03. & 25.03.2021.

Janou Alice Hödl-Scheibengraf



Mag.a Verena Plesiutchnig

9 UE / 3 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 26.11.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.3.2021-18:30

Kursort: Eltern-Kind-Zentrum Wagna, Römerdorf 2, 8435 Wagna

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## DIE TROTZPHASE BEGINNT ODER VON DER HARMONIE ZUR AUTONOMIE

Kursnr. 035

In diesem Kurs widmen wir uns folgenden Fragestellungen: Schreien, Wüten, Toben; ich erkenne mein Kind nicht wieder; entwicklungspsychologischer Hintergrund; wenn der Wille erwacht; in den Schuhen meines Kindes gehen; Was braucht mein Kind jetzt? Haltung – Klarheit – Grenzen – Achtsamkeit in schwierigen Situationen. Termine Herbst: 29.10., 05.11. & 12.11.2020. Termine Frühjahr: 08.04., 15.04., & 29.04.2021.

Janou Alice Hödl-Scheibengraf



Mag.a Verena Plesiutchnig

9 UE / 3 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 29.10.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 8.4.2021-18:30

Kursort: Eltern-Kind-Zentrum Wagna, Römerdorf 2, 8435 Wagna

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

### SANFTE BABYPFLEGE UND HELFERLEINS

Kursnr. 036

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 „Erstehilfe-Paket“ für diese Zeit sind. Sanfte Babypflege und Helferleins, damit sich das Kind rundum wohl fühlt. Materialkosten werden von der Kursleiterin eingehoben.

Susanne Kovacec

3 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Dienstag, 11.5.2021-17:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 4

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

## ELTERN-KIND-TURNEN

### FIT IN DER SCHWANGERSCHAFT

Kursnr. 037

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 werdende Mutter und für das Ungeborene. Entspannung und das Wohlbefinden werden gefördert. Abgerundet wird die Stunde mit einer Entspannungsreise. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Turnmatte und Wasserflasche. **ÄRZTLICHE ABKLÄRUNG VOR DER TEILNAHME WIRD EMPFOHLEN!** Die Anmeldung sowie der Kurseinstieg sind auch nach Kursstart möglich.

Michaela Mitteregger



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 2.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 2.2.2021-18:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Parterre, Mehrzweckraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



### YOGA FÜR SCHWANGERE 1

Kursnr. 038

Deine Schwangerschaft ist eine ganz besondere Zeit in deinem Leben. In diesem aufregenden Lebensabschnitt voller Veränderungen ist Yoga ein wundervolles Hilfsmittel, das körperlich als auch seelisch guttut. Durch das Üben von abgestimmten Asanas (Körperhaltungen) bleibt dein Körper während der neun Monate beweglich, stark und aktiv. Meditationen und tiefe Entspannung fördern Ruhe und Vertrauen in dich und dein Baby. Bewusstes Atmen (Pranayama) stärkt die Verbindung zwischen euch und hilft dir, dich mit Freude auf die Geburt vorzubereiten. Dieser Kurs kann ab der 13. SSW bis zur Geburt besucht werden und es sind keine Yoga-Vorkenntnisse notwendig. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke und Polster.

Mag.a (FH) Elvira Kaufmann



12 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-10:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 26.1.2021-10:30

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 5 Untergeschoß

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-



### YOGA FÜR SCHWANGERE 2

Kursnr. 039

Siehe Kursbeschreibung Kurs 038.

Mag.a (FH) Elvira Kaufmann



12 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-16:45

Beginn Frühjahr: Dienstag, 26.1.2021-16:45

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 5 Untergeschoß

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-



## YOGA FÜR MAMA & BABY

Kursnr. 040

Yoga ist ein wundervoller, sanfter Weg, um deinen Körper nach der Geburt wieder zu stärken und deinen Geist zu entspannen. Im Vordergrund stehen Asanas (Körperhaltungen) zur Rückbildung, Atem- & Entspannungstechniken für dich als Mama. Dein Baby kann mitmachen oder einfach in Ruhe schlafen. Natürlich ist Yoga mit Baby anders als alleine – manche Stunden sind ruhig, manche Stunden unruhiger – beides darf sein! Es geht vielmehr darum, dass dieser Kurs dir eine kleine Wohlfühlase in deinem Alltag bietet für bewusste Glücksmomente mit deinem Baby, freudvolles Bewegen und um dir etwas Gutes zu tun. Stillen und Wickeln ist jederzeit möglich. Der Kurs ist für dich und dein Baby ab der 8. Lebenswoche. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte und Decke.

Mag.a (FH) Elvira Kaufmann

12 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 26.1.2021-9:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 5 Untergeschoß

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-



**NEU!**

## FAMILIENYOGA 1

Kursnr. 041

Hast du auch Lust, mit deinem Kind mal wieder ausgelassen herumzutoben, zu spielen und zu lachen? Dann seid ihr beim Familienyoga genau richtig! Die Asanas (Yogapositionen) werden ganz spielerisch von Eltern (oder anderen Vertrauenspersonen) und Kindern gemeinsam geübt. Der Spaß und die Freude an der Bewegung stehen im Vordergrund! Mit vielen Partner- und Vertrauensübungen, Massagen und auflockernden Spielen werden die Stunden lustig und sinnvoll für alle gestaltet. Der Kurs ist auch für dich geeignet, wenn du zuvor noch kein Yoga geübt hast. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Yogamatte.

Mag.a (FH) Elvira Kaufmann

10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-14:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 26.1.2021-14:30

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 5 Untergeschoß

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-



**NEU!**

## FAMILIENYOGA 2

Kursnr. 042

Siehe Kursbeschreibung Kurs 041.

Mag.a (FH) Elvira Kaufmann

10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-15:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 26.1.2021-15:30

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 5 Untergeschoß

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-



**NEU!**

## BABYGYM FÜR UNSERE GANZ KLEINEN

Kursnr. 043

Dieser Kurs richtet sich an Babys im Alter von 3,5 bis 6 Monaten. Bewegung und Spiel sind für eine gesunde Entwicklung unserer Babys und Kinder unbedingt notwendig. Mama und Papa stehen natürlich im Mittelpunkt der Baby-Welt. Unsere Übungseinheiten fördern einerseits eine gesunde körperliche Entwicklung und andererseits auch die ersten sozialen Kontakte. Im Fokus dieses Kurses steht die Beratung. Fragen wie: „Wie soll ich mein Baby halten oder heben?“, „Auf welche Positionen soll ich achten und aus welchem Grund ist das so wichtig?“, werden geklärt.

Mag.a Patricia Feldhofer

8 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-13:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 27.1.2021-13:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Parterre, Mehrzweckraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



**NEU!**

## FITDANKBABY® MINI (3-8 MONATE)

Kursnr. 044

Das kennen Mamas: Müdigkeit, geschwächte Muskulatur, Beckenboden-Probleme; von fit kann erst mal keine Rede sein. Aber gezieltes Training ist besonders wichtig, um fit für den Alltag mit Baby zu sein. Wichtig ist, dass das Training auf die Zeit nach der Geburt ausgerichtet ist. Im Fokus sollte die Kräftigung der Körpermitte stehen. Bei fitdankbaby® ist dein Baby nicht nur dabei, sondern wird sinnvoll in die Übung mit eingebaut; mal verstärkt es mit seinem Körpergewicht die Intensität der Übung, mal motiviert es die Mama mit seinem Lachen. Die Babys lieben die Nähe und die gemeinsame Bewegung und profitieren außerdem von den vielen Bewegungsliedern und Spielen, die im Kurs gemacht werden. So können die Mamas Kontakte knüpfen und nebenbei etwas für ihren Körper und die Entwicklung ihres Babys tun. Papas sind natürlich ebenso willkommen im Kurs! Bitte mitbringen: Fitnessmatte und Trinkflasche für die Mama. Das Baby sollte enganliegende Kleidung wie z.B.: Body und Strumpfhose tragen.

Denise Glettler

12 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Montag, 25.1.2021-9:00

Kursort: BACKmed, Gesundheitszentrum, Gewerbegebiet Stangersdorf 103/1, 8403 Lang bei Lebring

Kursraum: 1. Stock Gruppenkursraum

Kursbeitrag: EUR 120,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 96,-



**NEU!**

## FITDANKBABY® MINI (3-8 MONATE)

Kursnr. 045

Siehe Kursbeschreibung Kurs 044.

Denise Glettler

9 UE / 6 Tage

Beginn Frühjahr: Montag, 3.5.2021-9:00

Kursort: BACKmed, Gesundheitszentrum, Gewerbegebiet Stangersdorf 103/1, 8403 Lang bei Lebring

Kursraum: 1. Stock Gruppenkursraum

Kursbeitrag: EUR 90,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 72,-



**NEU!**

## BABYGYM 1 „AUF ALLEN VIEREN“

Kursnr. 046

Dieser Kurs eignet sich für Babys, die mit dem Krabbeln anfangen und noch nicht alleine gehen können. Bewegung und Spiel sind für eine gesunde Entwicklung unserer Babys und Kinder unbedingt notwendig. Mama und Papa stehen natürlich im Mittelpunkt der Baby-Welt. Unsere Übungseinheiten fördern einerseits eine gesunde körperliche Entwicklung und andererseits auch die ersten sozialen Kontakte. Mit spielerischen Bewegungsübungen und Aktivitäten probieren die Eltern in der Gruppe den Bewegungsapparat ihrer Babys zu fördern und zu kräftigen.

Mag.a Patricia Feldhofer

10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.09.2020-14:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 27.1.2021-14:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Parterre, Mehrzweckraum

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-



**NEU!**

## FITDANKBABY® MAXI (8-15 MONATE)

Kursnr. 047

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des fitdankbaby® MINI Kurses. Der Unterschied dazu ist, dass das Baby beim Warm-up nicht mehr im Bauchgurt bei der Mama ist, sondern immer mehr Freispielphasen bekommt. Für die Babys gibt es einiges zu entdecken in der Stunde. Für die Mamas wird es anstrengender als im MINI Kurs, da nun die Hände frei sind und immer mit trainiert werden. Aber auch, wenn man noch nie bei einer fitdankbaby® MINI Stunde war, kann man ohne Probleme in den MAXI Kurs einsteigen. Einzige Voraussetzung im MAXI Kurs ist, dass das Baby sich schon fortbewegt: krabbeln, kriechen, robben oder auch rollen zählen dazu. Papas sind auch herzlich willkommen im Kurs, auch gerne als Ersatz für die Mama, wenn diese einmal nicht kann oder der Papa gerade in Karenz ist. Bitte mitbringen: Fitnessmatte und Trinkflasche für die Mama. Das Baby sollte enganliegende Kleidung wie z.B.: Body und Strumpfhose tragen.

Denise Glettler

12 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-10:30

Beginn Frühjahr: Montag, 25.1.2021-10:30

Kursort: BACKmed, Gesundheitszentrum, Gewerbegebiet Stangersdorf 103/1, 8403 Lang bei Lebring

Kursraum: 1. Stock Gruppenkursraum

Kursbeitrag: EUR 120,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 96,-



**NEU!**

## FITDANKBABY® MAXI (8-15 MONATE)

Kursnr. 048

Siehe Kursbeschreibung Kurs 047.

Denise Glettler

9 UE / 6 Tage

Beginn Frühjahr: Montag, 3.5.2021-10:30

Kursort: BACKmed, Gesundheitszentrum, Gewerbegebiet Stangersdorf 103/1, 8403 Lang bei Lebring

Kursraum: 1. Stock Gruppenkursraum

Kursbeitrag: EUR 90,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 72,-



**NEU!**

## BABYGYM 2 „SICHER AUF ZWEI“

Kursnr. 049

Dieser Kurs eignet sich für Kleinkinder, die schon selbst gehen (1-2 Jahre alt). Bewegung und Spiel sind für eine gesunde Entwicklung unserer Babys und Kinder unbedingt notwendig. Mama und Papa stehen natürlich im Mittelpunkt der Baby-Welt. Unsere Übungseinheiten fördern einerseits eine gesunde körperliche Entwicklung und andererseits auch die ersten sozialen Kontakte. Im Kurs erwartet unsere Kleinen eine lustige und bewegungsreiche Stunde mit Mama oder Papa, in der die Motorik und Koordination der Kinder trainiert werden.

Mag.a Patricia Feldhofer



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.09.2020-15:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 27.01.2021-15:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Parterre, Mehrzweckraum

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

**NEU!**

## BABYGYM 3 „SCHNELL, SCHNELLER, AM SCHNELLSTEN“

Kursnr. 050

Dieser Kurs eignet sich für kleine Kinder von 2,5 bis 4,5 Jahren, die schon zusammenspielen können. Bewegung und Spiel sind für eine gesunde Entwicklung unserer Babys und Kinder unbedingt notwendig. Mama und Papa stehen natürlich im Mittelpunkt der Baby-Welt. Unsere Übungseinheiten fördern einerseits eine gesunde körperliche Entwicklung und andererseits auch die ersten sozialen Kontakte. Fantasivolle Bewegungs-Landschaften, viele neue Bewegungslieder und Spiele mit viel Laufen und Hüpfen stehen auf dem Programm. Natürlich noch immer mit Mama oder Papa.

Mag.a Patricia Feldhofer



8 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 26.1.2021-16:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Parterre, Mehrzweckraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

**NEU!**

## ELTERN-KIND-TURNEN

Kursnr. 051

Das Bewegungsabenteuer für Eltern mit Kleinkindern: Bewegung und Spiel sind für eine gesunde Entwicklung der Kinder notwendig. Vater-Mutter-Kind-Turnen bringt den Kleinsten die Freude an der Bewegung näher. Mit Bewegungs-, Ball- und Laufspielen und einer gehörigen Portion Fantasie machen die Kleinen die unterschiedlichsten Wahrnehmungs- und Gruppenerfahrungen. Für Kinder von 1 1/2 bis 4 Jahren. Der Kursbeitrag gilt für ein Kind und ein Elternteil.

Elizabeth Bustamante-Finley



8 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Montag, 5.10.2020-11:00

Beginn Frühjahr: Montag, 1.2.2021-11:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Parterre, Mehrzweckraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## ELTERN-KIND-TURNEN

Kursnr. 052

Siehe Kursbeschreibung Kurs 051.

Elizabeth Bustamante-Finley



8 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 8.10.2020-15:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.2.2021-15:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Parterre, Mehrzweckraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## ELTERN-KIND-TURNEN

Kursnr. 053

Siehe Kursbeschreibung Kurs 051.

Elizabeth Bustamante-Finley



8 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 8.10.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.2.2021-16:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Parterre, Mehrzweckraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## TURNEN – TOBEN – ABENTEUER ERLEBEN/ELTERN-KIND-TURNEN

Kursnr. 054

Für Kleinkinder von 18 Monaten bis 2 Jahre in Begleitung. Das Gefühl für Körper und Bewegung wird gefördert. Der Spaß am gefahrlosen Ausprobieren von Klettern, Springen, Balancieren, Ballspielen usw. ist das Wichtigste! Abhängig vom Stundenplan der Schule können sich Wochentag bzw. Uhrzeit ändern. Die Anmeldung muss für jedes Kind einzeln erfolgen!

Elizabeth Bustamante-Finley



8 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 16.10.2020-8:30

Beginn Frühjahr: Freitag, 26.2.2021-8:30

Kursort: Volksschule Lang, Nr. 10, 8403 Lang

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## TURNEN – TOBEN – ABENTEUER ERLEBEN/ELTERN-KIND-TURNEN

Kursnr. 055

Für Kleinkinder von 2 Jahren bis 3 Jahre in Begleitung. Siehe Kursbeschreibung Kurs 054.

Elizabeth Bustamante-Finley



8 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 16.10.2020-9:30

Beginn Frühjahr: Freitag, 26.2.2021-9:30

Kursort: Volksschule Lang, Nr. 10, 8403 Lang

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## SCHWIMMEN: ELTERN-KIND-SCHWIMMEN

Kursnr. 056

In diesem Kurs werden die Grundlagen der Wasserbewältigung und Wassergewöhnung durch Spaß und Spiel erlernt. Durch die aktive Teilnahme eines Elternteils wird eine besondere Vertrauensbasis geschaffen, die ein intensives Erlebnis mit dem Wasser ermöglicht. Voraussetzung für den Kurs ist das Beherrschen des Brustschwimmens des Elternteils. Bitte mitbringen: Badebekleidung und eventuell Schwimmbrille! Altersempfehlung der Kinder: 3–5 Jahre.

Mag. Alfred Neuherz



8 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 2.10.2020-14:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 29.1.2021-14:00

Kursort: Feuerwehr Hallenbad, Lebring

Kursraum: Florianistr. 22-24

Kursbeitrag: EUR 90,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 72,-

Abbiamo (impiegare)  
o impiegato) quasi tre

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

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

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

## ENGLISCH

### A1 ENGLISCH GRUNDSTUFE 2

Kursnr. 058

Dieser Kurs dient als Weiterführung für den Kurs A1 Grundstufe 2, ist aber auch für WiedereinsteigerInnen, die gute Grundkenntnisse besitzen und ihr Englisch auffrischen wollen, geeignet. Unterschiedliche Methoden und Übungen unterstützen das Erlernen von nützlichen Phrasen für den Alltag. Der Kurs wird im Frühjahr fortgeführt. 

Verena Sturm

20 UE / 10 Tage 

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 27.1.2021-18:00

Kursort: Mittelschule I, Wagnastraße 7, Leibnitz

Kursraum: Erdgeschoß

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-

### A2 ENGLISCH GRUNDSTUFE 3

Kursnr. 059

Mit Hilfe von unterschiedlichen Methoden und Übungen sollen Wortschatz und Grammatik erweitert und gefestigt werden. Das Sprechen wird somit in entspannter Atmosphäre geübt. Auch Lesen, Hören und Schreiben werden trainiert und erweitert. Zusätzlich werden immer nützliche Phrasen für den Alltag erlernt. Der Kurs wird im Frühjahr weitergeführt. Arbeitsbuch: Easy English A 1. 2. 

Verena Sturm

20 UE / 10 Tage 

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Montag, 25.1.2021-18:00

Kursort: Mittelschule I, Wagnastraße 7, Leibnitz

Kursraum: Erdgeschoß

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-

### A2 ENGLISCH GRUNDSTUFE 3

Kursnr. 060

Praxisorientierter Aufbaukurs für TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen aus entsprechenden VHS-Kursen oder aus der länger zurückliegenden Schulzeit. Ihre sprachlichen Grundfertigkeiten Hören/Verstehen – Sprechen – Lesen – Schreiben – werden gezielt trainiert und erweitert. Wichtige sprachliche Situationen, die sich auf Reisen ergeben, werden realistisch nachvollzogen und von Ihnen gemeistert. Das Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben. Der Kurs wird im Frühjahr fortgeführt. 

Mag.a Walpurga Miriam Brosch

20 UE / 10 Tage 

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-18:15

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 27.1.2021-18:15

Kursort: Mittelschule I, Wagnastraße 7, Leibnitz

Kursraum: Erdgeschoß

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-

### A2 ENGLISCH GRUNDSTUFE 3

Kursnr. 061

Sie wollen Ihr Englisch für den Urlaub, Ihren Job oder einfach aus Interesse verbessern? In diesem Kurs werden Sie auf kommunikative Art und Weise Englisch lernen. Mithilfe von Sprech-, Lese- und Schreibübungen lernen Sie, sich auf Englisch auszudrücken und sich zu verständigen. Der Kurs wird im Frühjahr fortgeführt. Das Lehrbuch wird bei Kursstart bekannt gegeben. 

KursleiterIn wird bekannt gegeben

20 UE / 10 Tage 

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 26.1.2021-17:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 4 Untergeschoß

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-

### B1 ENGLISCH MITTELSTUFE

Kursnr. 062

Praxisorientierter Kurs für TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen aus entsprechenden VHS-Kursen oder aus der länger zurückliegenden Schulzeit. Ihre sprachlichen Grundfertigkeiten Hörverstehen – Sprechen – Lesen – Schreiben werden gezielt trainiert und erweitert. Wichtige sprachliche Situationen, die sich auf Reisen ergeben, werden realistisch nachvollzogen und von Ihnen gemeistert. Das Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben. Der Kurs wird im Frühjahr fortgeführt. 

Mag.a Walpurga Miriam Brosch

20 UE / 10 Tage 

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-18:15

Beginn Frühjahr: Montag, 25.1.2021-18:15

Kursort: Mittelschule I, Wagnastraße 7, Leibnitz

Kursraum: Erdgeschoß

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-

### B1 ENGLISCH MITTELSTUFE

Kursnr. 063

Ein kommunikativer Kurs für HörerInnen mit Vorkenntnissen. Auf abwechslungsreiche Art und Weise sollen Wortschatz und Grammatik erweitert, gefestigt und in entspannter Atmosphäre das Sprechen geübt werden. Dieser Kurs dient als Weiterführung für den Kurs A2 Grundstufe 3/4, ist aber auch für WiedereinsteigerInnen, die gute Grundkenntnisse besitzen und ihr Englisch auffrischen wollen, geeignet. Der Kurs wird im Frühjahr fortgeführt. Das Lehrbuch wird bei Kursstart bekannt gegeben. 

KursleiterIn wird bekannt gegeben

20 UE / 10 Tage 

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 27.1.2021-17:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 4 Untergeschoß

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-

### B2 ENGLISCH MITTELSTUFE – CONVERSATION

Kursnr. 064

Immerse yourself in the world of English. This is your chance to take part in conversation and discussion on topics that suit the group guided by your native English speaker. This is an informal session of every day English designed, to create fun, energy and chat. Come prepared to contribute, laugh, learn, debate and make new friends. 

Joanne Wells

20 UE / 10 Tage 

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-16:30

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 28.1.2021-16:30

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 2 Erdgeschoß

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-

### B1 ENGLISCH MORNING CHAT

Kursnr. 065

Let's begin the day with light English conversation with a native speaker. Immerse yourself in the world of English. This is your chance to take part in conversation and discussion on topics that suit the group guided by your native English speaker. This is an informal session of every day English designed to create fun, energy and chat. Come prepared to contribute, laugh, learn, debate and make new friends. 

Joanne Wells

20 UE / 10 Tage 

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 28.1.2021-9:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 4 Untergeschoß

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-

## ITALIENISCH

### A1 ITALIENISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 066

Dieser Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen ohne Vorkenntnisse, die sich für die italienische Sprache und Kultur interessieren. Sie lernen, in einfachen Sätzen etwas über sich selbst zu erzählen, und erarbeiten wichtige Phrasen und sprachliche Strukturen, die Ihnen bei Ihren Reisen nach Italien nützlich sein werden. Durch einfache landeskundliche Texte bekommen Sie einen Einblick in das italienische Alltagsleben. Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben. Der Kurs wird im Frühjahr fortgeführt.

*Mag.a Christina Knippitsch*

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Montag, 25.1.2021-17:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 2 Erdgeschoß

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



### A1 ITALIENISCH GRUNDSTUFE 1/2

Kursnr. 067

Grundkurs für alle Italienreisenden, ob für den Urlaub oder für berufliche Zwecke. Praxisbezogener Unterricht, der Sie rasch zur Verständigung in „Bella Italia“ führt. Die sprachlichen Grundfertigkeiten Hören/Verstehen/Sprechen/Lesen/Schreiben werden gezielt trainiert. Wichtige sprachliche Situationen, die sich bei Italienreisen ergeben, werden realistisch nachvollzogen und fördern die Lust am Sprechen von der ersten Stunde an. Durch einen Native Speaker erfahren Sie außerdem viel Interessantes über das Leben unserer südlichen NachbarInnen. Das Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben. Der Kurs wird im Frühjahr fortgeführt.

*Mag.a Walpurga Miriam Brosch*

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-18:15

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 28.1.2021-18:15

Kursort: Mittelschule I, Wagnastraße 7, Leibnitz

Kursraum: Erdgeschoß

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



## A2 ITALIENISCH AKTIV GRUNDSTUFE 4

Kursnr. 068

Ein kommunikativer Kurs für Fortgeschrittene und WiedereinsteigerInnen, die bereits Vorkenntnisse aus zwei bis drei VHS-Kursen haben. Die sprachlichen Grundfertigkeiten Hören/Verstehen – Sprechen – Lesen – Schreiben werden gezielt trainiert und erweitert. Wichtige sprachliche Situationen, die sich auf Reisen ergeben, werden realistisch nachvollzogen und von Ihnen gemeistert. Durch Förderung der aktiven Kommunikation in der Gruppe bauen Sie eventuelle Hemmungen vor dem Sprechen der Fremdsprache schnell ab. Durch eine Native Speakerin erhalten Sie außerdem einen direkten Zugang zur südlichen Lebensart. Das Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben. Der Kurs wird im Frühjahr fortgeführt.

*Mag.a Walpurga Miriam Brosch*

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-18:15

Beginn Frühjahr: Dienstag, 26.1.2021-18:15

Kursort: Mittelschule I, Wagnastraße 7, Leibnitz

Kursraum: Erdgeschoß

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



### B1 ITALIENISCH MITTELSTUFE

Kursnr. 069

Der Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen mit guten Vorkenntnissen. Sie lernen, Gespräche über das Alltagsleben zu führen, über aktuelle Ereignisse zu berichten und sich über Themen aus Ihren Interessensgebieten auszutauschen. Der Wortschatz und die sprachlichen Strukturen, die Sie bei Ihren Aufenthalten in Italien benötigen, werden im Kurs gefestigt und ausgebaut. Durch die Auseinandersetzung mit Texten zu kulturellen und landeskundlichen Aspekten erhalten Sie einen tieferen Einblick in das italienische Alltagsleben. Skripten werden von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt. Der Kurs startet im Herbst und wird im Frühjahr fortgesetzt.

*Mag.a Christina Knippitsch*

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 26.1.2021-18:00

Kursort: Mittelschule I, Wagnastraße 7, Leibnitz

Kursraum: Erdgeschoß

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



## SPANISCH

### A1 SPANISCH GRUNDSTUFE 1/2

Kursnr. 070

VAMOS A APRENDER – SPANISCH FÜR ANFÄNGER/INNEN. „Vamos a aprender“ ist ein Kurs für alle, die keine oder geringe Grundkenntnisse der spanischen Sprache besitzen und ihre Kenntnisse mit einer Native Speakerin aufbauen und entwickeln möchten. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Dieser Kurs wird im Frühjahr fortgeführt!

*Elizabeth Bustamante-Finley*

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 5.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Montag, 1.2.2021-18:00

Kursort: Mittelschule I, Wagnastraße 7, Leibnitz

Kursraum: Erdgeschoß

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



### A1 SPANISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 071

Siehe Kursbeschreibung Kurs 070.

*Elizabeth Bustamante-Finley*

20 UE / 10 Tage

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.2.2021-18:00

Kursort: Mittelschule I, Wagnastraße 7, Leibnitz

Kursraum: Erdgeschoß

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



### A1 SPANISCH GRUNDSTUFE 2+ – VAMOS A APRENDER 2

Kursnr. 072

Aufbaukurs für TeilnehmerInnen des vorangegangenen Kurses „A1 Spanisch Grundstufe 1 – Vamos a aprender“ QuereinsteigerInnen mit Vorkenntnissen sind ebenfalls herzlich willkommen! Wir arbeiten ab Lektion 6/7 des Lehrbuches. Der Kurs wird im Frühjahr fortgesetzt.

*Elizabeth Bustamante-Finley*

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-18:00

Kursort: Mittelschule I, Wagnastraße 7, Leibnitz

Kursraum: Erdgeschoß

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



## A2 SPANISCH GRUNDSTUFE 3

Kursnr. 073

Ein kommunikativer Kurs, in dem Sie mit einer Native Speakerin die Grundlagen der spanischen Sprache lernen. Themen über alltägliche Tätigkeiten berichten, über Vorlieben sprechen. Wir wiederholen das Erlernete im Buch. Der Kurs wird im Frühjahr fortgeführt.

Lehrbuch: Impresiones A1.

Elisa Pardo Delgado

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 26.1.2021-18:00

Kursort: Mittelschule I, Wagnerstraße 7, Leibnitz

Kursraum: Erdgeschoß

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



## B1 SPANISCH MITTELSTUFE

Kursnr. 074

Practicamos la gramática y el vocabulario ya aprendido hablando, escribiendo y escuchando diferentes textos de temática actual. Trabajamos, por supuesto, nuevos puntos de gramática y comunicación. De esta manera aumentamos nuestra confianza y nos preparamos para hablar español en situaciones del mundo real. Todo ello de la mano de una persona nativa con experiencia en la enseñanza del español como lengua extranjera. Este curso está indicado también para personas que hace tiempo aprendieron español y quieren volver a practicarlo. Este curso continúa se ofrece también en primavera.

Elisa Pardo Delgado

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Montag, 25.1.2021-18:00

Kursort: Mittelschule I, Wagnerstraße 7, Leibnitz

Kursraum: Erdgeschoß

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



## SPANISCH INTENSIV IN NUR 24 STUNDEN (1 MONAT)

Kursnr. 075

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die die Sprache noch schnell vor dem Urlaub und in relativ kurzer Zeit mit einer Native Speakerin erlernen oder verbessern möchten. Lernskripten werden von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt. Der Kurs findet mittwochs und donnerstags statt: 30.09./01.10./07.10./08.10./14.10./15.10./21.10./22.10./04.11./05.11.2020 (Herbst). Der Kurs wird auch im Frühjahr angeboten: mittwochs und donnerstags: 27.01./28.01./03.02./04.02./10.02./11.02./24.02./25.02./03.03./04.03.2021 (Frühjahr).

Elisa Pardo Delgado

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 27.1.2021-18:00

Kursort: Mittelschule I, Wagnerstraße 7, Leibnitz

Kursraum: Erdgeschoß

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



## CRASHKURS – SPANISCH FÜR DEN URLAUB

Kursnr. 076

Lust auf Urlaub in Spanien oder Lateinamerika? Bereiten Sie sich mit einer Native Speakerin auf Ihre nächste Reise nach Spanien oder Lateinamerika vor. In diesem Kurs werden wichtige Phrasen und Wörter für das Verreisen gelernt: Ticket buchen, Essen bestellen, nach dem Weg fragen und noch vieles mehr. Dieser Kurs ist für TeilnehmerInnen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen geeignet.

Termine: 03./04./05./06.05.2020

Elizabeth Bustamante-Finley

8 UE / 4 Tage

Beginn Frühjahr: Montag, 3.5.2021-18:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 4 Untergeschoß

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



## LATEINAMERIKANISCHER KOCHKURS AUF SPANISCH A1

Kursnr. 077

In diesem lateinamerikanischen Kochkurs wird nicht nur die großartige Kulinarik kennengelernt. Nein, Sie haben gleichzeitig auch die Möglichkeit, mit einer Native Speakerin Ihre sprachlichen Fähigkeiten zu erweitern und leichte spanische Phrasen zu erlernen. Unkostenbeitrag für Lebensmittel wird von der Kursleiterin eingehoben.

Elizabeth Bustamante-Finley

9 UE / 3 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 23.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 26.2.2021-18:00

Kursort: Mittelschule I, Wagnerstraße 7, Leibnitz

Kursraum: Erdgeschoß, Lehrküche

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



## KROATISCH

### A1 KROATISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 078

AnfängerInnenkurs. Dobra dan! Sie möchten im nächsten Urlaub mit Ihren Kroatischkenntnissen glänzen? Dann beginnen Sie jetzt und erlernen Sie die Grundlagen dafür! Das Kursbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Der Kurs wird im Frühjahr fortgeführt.

Andrea Jerkovic, BA

15 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-19:30

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 28.1.2021-19:30

Kursort: Mittelschule I, Wagnerstraße 7, Leibnitz

Kursraum: Erdgeschoß

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



### A1 KROATISCH GRUNDSTUFE 2

Kursnr. 079

Fortsetzungskurs. Dobra dan! Möchten Sie die Kroatischkenntnisse aus dem AnfängerInnenkurs ausbauen? Dann melden Sie sich für diesen Fortsetzungskurs an und erweitern Sie Ihren Wortschatz und die Grammatikkenntnisse. Kursbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Der Kurs wird im Frühjahr fortgeführt.

Andrea Jerkovic, BA

15 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 28.1.2021-18:00

Kursort: Mittelschule I, Wagnerstraße 7, Leibnitz

Kursraum: Erdgeschoß

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



### B1 KROATISCH MITTELSTUFE

Kursnr. 080

Fortsetzungskurs. Govorite li hrvatski! Bauen Sie Ihre Konversationskenntnisse und Ihr Vokabular in der Gruppe aus und verfassen Sie selbstständig einfache Texte. Kursbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Kurs wird im Frühjahr fortgesetzt.

Zver Violeta

12 UE / 6 Tage

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Montag, 25.1.2021-18:30

Kursort: Mittelschule I, Wagnerstraße 7, Leibnitz

Kursraum: Erdgeschoß

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



## CRASHKURS – KROATISCH FÜR DEN URLAUB

Kursnr. 081

Der Urlaub naht und die Kroatischkenntnisse sind noch nicht vorhanden oder bedürfen einer Auffrischung? Dann melden Sie sich zum Crashkurs an und lernen Sie an vier intensiven Abenden in einer Woche in der Gruppe Kroatisch.

KursleiterIn wird bekannt gegeben

9 UE / 3 Tage

Beginn Frühjahr: Montag, 3.5.2021-18:00

Kursort: Mittelschule I, Wagnerstraße 7, Leibnitz

Kursraum: Erdgeschoß

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



**A1 SLOWENISCH GRUNDSTUFE 1/2**

Kursnr. 082

Lernen Sie die Sprache unserer NachbarInnen in diesem AnfängerInnenkurs mit Schwerpunkt Hören und Sprechen. Alltagssituationen werden realistisch nachvollzogen und eingeübt. Spielerisch werden die Grundlagen der Grammatik erlernt sowie der Grundwortschatz erweitert. Zudem gewinnen Sie Einblicke in das Leben und die Kultur der SlowenInnen. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Der Kurs wird im Frühjahr fortgeführt.

Mag. Manuel Pfeiler

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 28.09.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Montag, 25.1.2021-18:00

Kursort: Mittelschule I, Wagnastraße 7, Leibnitz

Kursraum: Erdgeschoß

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-

**A2 SLOWENISCH GRUNDSTUFE 3/4**

Kursnr. 083

Siehe Kursbeschreibung Kurs 084.

Mag. Manuel Pfeiler

12 UE / 6 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 26.1.2021-18:00

Kursort: Mittelschule I, Wagnastraße 7, Leibnitz

Kursraum: Erdgeschoß

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-

**CRASHKURS – SLOWENISCH SPRECHEN  
MIT UNSEREN NACHBAR/INNEN**

Kursnr. 084

Lernen Sie die Sprache unserer NachbarInnen in einem Intensivsprachkurs und unterhalten Sie sich im gastfreundlichen Slowenien auf Märkten, beim Essen oder Einkaufen sowie in der Therme oder bei Ausflügen in der Landessprache. Skripten werden vom Kursleiter bereitgestellt.

Mag. Manuel Pfeiler

9 UE / 3 Tage

Beginn Frühjahr: Montag, 3.5.2021-18:00

Kursort: Mittelschule I, Wagnastraße 7, Leibnitz

Kursraum: Erdgeschoß

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



# 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 Arbeitsmarktservice, an Universitäten, Behörden und öffentlichen Stellen. Sie können sich auf die ÖSD-Prüfung steiermarkweit in VHS „Deutsch als Zweitsprache“-Kursen vorbereiten. Eine ÖSD-Prüfung können Sie an den Prüfungsstandorten VHS Graz und VHS Liezen ablegen.

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

**Grundstufe A1 – ÖSD Zertifikat A1**

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

**Grundstufe A2 – ÖSD Zertifikat A2**

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

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

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

**Mittelstufe B2 – ÖSD Zertifikat B2**

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

**Oberstufe C1 – ÖSD Zertifikat C1**

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

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

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

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

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

**KURSE IN DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE**

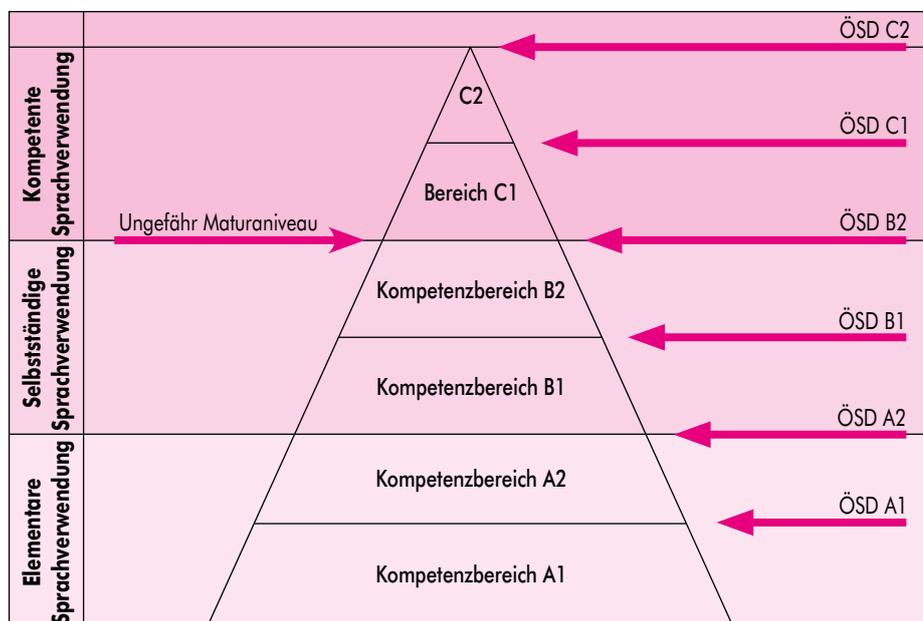
Das Beherrschen der deutschen Sprache ist eine Grundvoraussetzung für die Teilhabe an der Gesellschaft in Österreich. Es erleichtert die Kommunikation im Alltag und vergrößert die Chancen bei der (Weiter-)Bildung und am Arbeitsmarkt.

Die Deutsch-als-Zweitsprache-Kurse der VHS Steiermark unterstützen Sie beim Erwerb der deutschen Sprache oder bei der Perfektionierung Ihrer Deutschkenntnisse. Unsere Kurse orientieren sich an den europäischen Referenz-

niveaus. Die Kurse führen jeweils in Richtung des angegebenen Niveaus. Für nähere Informationen dazu lesen Sie bitte den Überblicksraster im VHS Programmheft oder besuchen Sie [www.europaeischer-referenzrahmen.de](http://www.europaeischer-referenzrahmen.de). Schätzen Sie Ihre Sprachkenntnisse auf Grundlage dieser Beschreibungen ein oder führen Sie einen Selbsteinschätzungstest auf [www.vhsstmk.at](http://www.vhsstmk.at) durch und wählen Sie das für Sie passende Sprachniveau. Wir unterstützen Sie gerne auch persönlich bei der Wahl des für Sie geeigneten Kurses und

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

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



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

**A 1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE  
GRUNDSTUFE 1/2**

Kursnr. 085

Der Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen, die noch keine Vorkenntnisse der deutschen Sprache haben. Im Kurs erlernen Sie, sich vorzustellen und mit einfachen Wörtern und Sätzen zu verständigen. Außerdem lernen Sie Fragen zu alltagsrelevanten Themen (wie z.B.: Interessen, Familie und Freunde, Essen und Trinken, Berufe etc.) zu stellen und darauf zu antworten. Neben dem Wortschatz werden weitere Fertigkeiten wie Hören, Lesen und Schreiben trainiert. Es werden außerdem einfache grammatische Strukturen aufgebaut. Das Ziel des Kurses ist, einen ersten Bezug zur Sprache herzustellen und Kommunikation in Form von einfachen Sätzen zu ermöglichen. Informationen zum Kursmaterial werden am ersten Kurstag bekannt gegeben. Der Kurs wird im Frühjahr fortgesetzt.

Sara Elichanov, BA

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-13:00

Beginn Frühjahr: Montag, 25.1.2021-13:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 1 Erdgeschoß

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



Situationen mit MuttersprachlerInnen gelingt. Sie lernen, häufig gebrauchte Ausdrücke und Informationen zu verstehen und sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen (z.B.: Informationen zur Person und Familie, Einkaufen, Arbeiten, Wohnen etc.) Außerdem werden grammatische Strukturen aus dem A 1 Kurs erweitert und aufgebaut. Im Kurs wird das Lehrbuch „A 2 Pluspunkt Deutsch Österreich“ (Cornelsen Verlag) verwendet. Weitere Informationen zum Kurs werden am ersten Kurstag bekannt gegeben. Der Kurs wird im Frühjahr fortgesetzt. Nachdem Sie beide Teile absolviert haben, ist es möglich, sich für die ÖSD oder ÖIF Prüfung anzumelden.

Sara Elichanov, BA

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-14:45

Beginn Frühjahr: Montag, 25.1.2021-14:45

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 1 Erdgeschoß

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



**B 1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE  
MITTELSTUFE 1/2**

Kursnr. 087

Der Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen, die bereits einen A 1 Kurs absolviert haben. Der Schwerpunkt liegt in der selbstständigen Sprachverwendung. Diese wird in allen vier Fertigkeiten geübt (Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen). Sie lernen längere Mitteilungen und Texte zu verschiedenen Themengebieten und aktuellen Ereignissen zu verstehen und auch selbst zu verfassen, einige Meinungen dazu zu äußern und in Gesprächen Standpunkte wiederzugeben und zu begründen. Außerdem werden im Kurs die Grundlagen der deutschen Grammatik wiederholt und erweitert. Der Kurs wird im Frühjahr fortgesetzt. Nachdem

Sie beide Teile absolviert haben, ist es möglich, sich für die ÖSD oder ÖIF Prüfung anzumelden.

Sara Elichanov, BA

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Montag, 25.1.2021-17:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 1 Erdgeschoß

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



**B 2 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE  
MITTELSTUFE 3/4**

Kursnr. 088

Der Kurs richtet sich an Fortgeschrittene, die bereits das Niveau B 1 erreicht haben und ihre Sprachkenntnisse in allen Fertigkeiten (Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen) vertiefen wollen. Sie lernen im Kurs, sich mit umfangreichen und anspruchsvollen Texten auseinanderzusetzen und über die Inhalte zu diskutieren und Ihre Standpunkte zu argumentieren. Außerdem erlernen Sie einen komplexen Wortschatz, um über verschiedene Fachgebiete sprechen zu können. Sie lernen detaillierte Texte mit einem wissenschaftlichen Kontext zusammenhängend und strukturiert wiederzugeben. Die Grammatik wird wiederholt und durch komplexe Strukturen erweitert. Außerdem werden Projekte durchgeführt, die dann in Form einer selbstständigen Präsentation vorgeführt werden. Der Kurs wird im Frühjahr weitergeführt.

Sara Elichanov, BA

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-18:45

Beginn Frühjahr: Montag, 25.1.2021-18:45

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 1 Erdgeschoß

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

### DIGITALE FOTOGRAFIE – GRUNDLAGEN – PRAXISKURS

Kursnr. 091

Dieser Grundlagen-Fotokurs ist ideal für alle, die am Anfang der Fotografie stehen oder wieder damit beginnen wollen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig; leicht Fortgeschrittene sind gerne willkommen. Dieser EinsteigerInnenkurs ist für alle Kameramodelle geeignet. Wichtigste Inhalte: Lerne die Knöpfe und Einstellungen deiner Kamera kennen. Erfahre, wie du deiner Kamera sagst, wo es langgeht. Lerne die Grundlagen der Kameratechnik zu verstehen. Verbessere deinen fotografischen Stil. Viel Praxis mit wertvollen Tipps und Tricks für deine Kamera. Zeit für Fragen und Antworten. Termine Herbst: Freitag, 23.10.2020 (18:00 Uhr) und Samstag, 24.10., 31.10. und 07.11.2020 (09:00 Uhr). Termine Frühjahr: Samstag, 06.03., 13.03., 20.03. und 27.03.2021. Für diesen Kurs können Sie den AK Digibonus anfordern!

Andrea Bauer



12 UE / 4 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 23.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 6.3.2021-9:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 1 Erdgeschoß

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-

### BLITZFOTOGRAFIE – EINFACHES BLITZEN

Kursnr. 092

Grundkenntnisse der Fotografie bilden die Voraussetzung für eine Teilnahme. In diesem Kurs geht es um die blitztechnischen Grundlagen zu den Themen direktes und indirektes Blitzen und entfesseltes Blitzen. Lernen Sie Ihren Blitz so einzusetzen, um das Licht dahin zu bringen, wo es benötigt wird. Sie lernen die verschiedenen Möglichkeiten zum Auslösen und Steuern von entfesselten Blitzen kennen und erfahren, wie sich das Licht ideal lenken lässt. Zahlreiche Praxisbeispiele vermitteln, wie Sie auch on Location mit kleinen Systemblitzen eine große Bildwirkung erzielen. Wichtigste Inhalte: Grundlagen – Fotografie und Blitztechnik. Aufklappblitz und Aufsteckblitz an der Kamera. Blitzautomatik. Aufsteckblitz – entfesselt blitzen. Benötigte Ausstattung: Digitalkamera, Systemblitz.

Andrea Bauer



12 UE / 4 Tage

Beginn Frühjahr: Freitag, 29.1.2021-18:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 1 Erdgeschoß

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



## Kulturelle, künstlerische & kreative Kompetenz

## KOCHEN & GENIESSEN

### BROTBACK-KURS 1 GRUNDKURS

Kursnr. 093

Lernen Sie in diesem Kurs wie Brot, Weckerl und verschiedene Kleingebäcke selbst mit Sauerteig (keine Teigsäuerungsmittel) hergestellt werden. Backen Sie mit verschiedenen Getreidesorten und lernen Sie, Pizza oder Partygebäck und vieles mehr selbst zu backen. Arbeiten wie ein Profi, aber mit verständlichen Rezepten leicht zum Nachbacken. Materialien sind alle in herkömmlichen Lebensmittelmärkten erhältlich! Lebensmittelbeitrag wird vom Kursleiter eingehoben.

Bernd Hoffmann



16 UE / 4 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-18:30

Kursort: Mittelschule Straß, Attemsallee 2, 8472, Strass/Stmk.

Kursraum: Schulküche

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

### BROTBACK-KURS 2

Kursnr. 094

Voraussetzung: Brotbackkurs 1. Weitere Spezialrezepte, auch Rezepte aus verschiedenen Ländern, Rezepte im Trend, selbstständiges Verändern bzw. Grundlagen zur Erstellung von eigenen Rezepten, Erstellung von Rezepten nach Vorstellungen der TeilnehmerInnen. Spezielle Backverfahren, Backen ohne Hefezusatz, Backen mit verschiedenen Getreidesorten, Samen und weiteren Zutaten wie Nüsse, Oliven und Kartoffeln etc. Backen mit Rohstoffen aus Vollkorn. Informationen zur gängigen Praxis der Backwarenherstellung. Backen mit Vor- und Sauerteigen; auch Weizensauer, Quell-Brüh und Quellstücken. Genauere Betrachtung bei der Auswahl der Rohstoffe. Bei Bedarf unabhängige Beratung bei Anschaffung von Maschinen, Geräten und diversen Backöfen. Grundprinzip des Kurses: So einfach wie möglich – Produkte in ihrer ursprünglichen Form (die Natur arbeiten lassen) ohne Zusatzstoffe herstellen können.

Bernd Hoffmann



16 UE / 4 Tage

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 28.1.2021-18:30

Kursort: Mittelschule Straß, Attemsallee 2, 8472, Strass/Stmk.

Kursraum: Schulküche

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

**NEU!**

### BACKEN MIT GERMTEIG

Kursnr. 095

Lernen Sie in diesem Kurs Striezel, Potizen, Mohn- und Nußkipferl, Krapfen oder Stollen zu backen. Verschiedene Flechtmöglichkeiten ganz einfach erklärt (Vorlagen). Rezepte leicht zum Nachbacken und verständlich erklärt; alle Zutaten in Lebensmittelmärkten erhältlich. Auf Wunsch auch mit Vollkorn! Lebensmittelbeitrag wird vom Kursleiter eingehoben.

Bernd Hoffmann



16 UE / 4 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 5.11.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.3.2021-18:30

Kursort: Mittelschule Straß, Attemsallee 2, 8472, Strass/Stmk.

Kursraum: Schulküche, NMS Straß, Attemsallee 2

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

### WILDKRÄUTER TREFFEN AUF HERBSTMENÜ

Kursnr. 096

Wildkräuter sind Powerpflanzen und werten unsere Nahrung mit ihrer geballten Kraft enorm auf. Mit 10 Wildkräutern werden wir uns an diesem Nachmittag beschäftigen. Vom Bestimmen und Aussehen, Verwechslungsmöglichkeiten, ihren Inhaltsstoffen, ihrer Wirkung bis hin zum kulinarischen Highlight. Im praktischen Teil kochen und genießen wir ein schmackhaftes 5-Gänge-Menü, bei dem sich die Wildkräuter mit unseren heimischen, herbstlichen Zutaten vereinigen. Ein Lebensmittelbeitrag von € 18,- wird von der Kursleiterin direkt im Kurs eingehoben. Bitte Kochschürze mitbringen.

Manuela Heber



6 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 10.10.2020-14:00

Kursort: Genusssraum, Grazerstraße 9, 8435

Tillmitsch

Kursraum: Küche

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

### WIESE TRIFFT FRÜHLINGSMENÜ

Kursnr. 097

Wiesenkräuter haben es in sich! Sie punkten nicht nur mit ihren Inhaltsstoffen, sondern sind auch noch richtig schmackhaft. Erfahren Sie, wie die Pflanzen aussehen, was in ihrem Inneren steckt, wie sie sich anfühlen und welche Wirkung sie in unserem Körper haben. Im praktischen Teil verarbeiten wir sie gemeinsam mit heimischen Zutaten zu einem schmackhaften 5-Gänge-Menü, welches dann in gemütlicher Runde genossen wird. Ein Lebensmittelbeitrag von € 18,- wird von der Kursleiterin direkt im Kurs eingehoben. Bitte Kochschürze mitbringen.

Manuela Heber



6 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Samstag, 10.4.2021-14:00

Kursort: Genusssraum, Grazerstraße 9, 8435

Tillmitsch

Kursraum: Küche

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

### WIESE TRIFFT FRÜHLINGSMENÜ

Kursnr. 098

Siehe Kursbeschreibung Kurs 097.

Manuela Heber



6 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Samstag, 8.5.2021-14:00

Kursort: Genusssraum, Grazerstraße 9, 8435

Tillmitsch

Kursraum: Küche

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

### APFELESSIG – EIN HAUSMITTEL MIT GESCHICHTE

Kursnr. 099

Ein Naturprodukt, dessen Vielseitigkeit leider etwas in Vergessenheit geraten ist. Entdecken Sie in diesem Kurs dieses Mittel der Volksmedizin für sich und Ihre Familie. Die Bandbreite des Apfelessigs spannt sich vom Hausmittel übers Heilmittel bis hin zur Kosmetik. Einige Rezepte werden gemeinsam zubereitet und verkostet, andere Rezepte werden vorbereitet und mit nach Hause genommen. Ein Materialbeitrag von € 15,- wird von der Kursleiterin direkt im Kurs eingehoben. Bitte Kochschürze mitbringen.

Manuela Heber



6 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 21.11.2020-14:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 23.1.2021-14:00

Kursort: Genusssraum, Grazerstraße 9, 8435

Tillmitsch

Kursraum: Küche

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## FREIZEITBILDUNG

### SEIFENSIEDEN – PRAXIS-WORKSHOP

Kursnr. 100

Eigene Seifenkreationen sind ein schönes Geschenk für jeden Anlass. In diesem Seifensiedekurs erhalten Sie Grundkenntnisse über die Seifenherstellung im Kaltverfahren und in kleinen Gruppen werden wir verschiedene Seifen selbst herstellen. Bitte mitbringen: Gummihandschuhe und Schutzbrille. Ein Materialkostenbeitrag wird direkt von der Kursleiterin eingehoben. Termine Herbst: 03.11. und 17.11.2020. Termine Frühjahr: 02.03. und 09.03.2021.

Mag.a Anita Winkler



6 UE / 2 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 3.11.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.3.2021-18:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 1 Erdgeschoß

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## WEIHNACHTS-WERKSTATT

Kursnr. 101

Wunderbare Geschenke aus der Welt der Kräuter und der Grünen Kosmetik für unsere Lieben. Gemeinsam werden 5 kreative Überraschungen für Leib und Seele hergestellt. Materialkosten von € 18,- pro TeilnehmerIn werden von der Kursleiterin eingehoben.

Susanne Kovacec

4 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Dienstag, 1.12.2020-17:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 4 Untergeschoß

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

**NEU!**

## KÜNSTLERISCHES & KREATIVES SCHAFFEN

### KERAMIK-GRUNDKURS – AUFBAUTECHNIKEN UND FREIES FORMEN

Kursnr. 102

Der Grundkurs deckt an acht aufeinanderfolgenden Abenden die grundlegenden Techniken der Keramikarbeit ab: Strangtechnik, Plattentechnik, Daumenschalen, Aufbautechnik, Abtragetechnik. Daraus entstehen Gefäße, Figurinen, Objekte, Geschenke, Schmuck ... Hinzu kommt das Kennenlernen der Oberflächen-Gestaltungsmöglichkeiten, Dekoration, Glasieren, Engobieren. AnfängerInnen werden achtsam begleitet, damit sie ihre eigene Schaffenskraft entfalten können. Wer bereits Keramikerfahrung gesammelt hat, kann seine Techniken vervollkommen und das eigene Kreativitätspotenzial voll ausschöpfen. Die im Kurs entstandenen Werke werden laufend roh- und glasurgebrannt, sodass die TeilnehmerInnen schnell die Erfolge ihres Arbeitseinsatzes in Händen halten können. Die Material- und Brennkosten werden direkt abgerechnet. Termine Herbst: 08.10., 15.10., 22.10., 29.10., 5.11., 12.11., 19.11. und 26.11.2020; Termine Frühjahr: 25.02., 04.03., 11.03., 18.03., 25.03., 08.04., 14.04. und 21.04.2021.

Mag.a Karin Siakkos

24 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 8.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-18:00

Kursort: KREATIVWerkstatt am MITANANDA H.O.F,

Pöbnitz 27, 8463 Leutschach

Kursbeitrag: EUR 110,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 88,-

**AK**

### KERAMIK-SCHNUPPERKURS

Kursnr. 103

Dieser Kurs bietet die ideale Gelegenheit für alle, die nicht genau wissen, ob Keramik für Sie passt oder nicht. Wir arbeiten an drei Samstagen (3x3 Stunden) an einfachen Werkstücken und schnupfern dabei in verschiedene Techniken hinein. Dabei können erste Erfahrungen und Einblicke in das Arbeiten mit Ton gemacht werden. Die Materialkosten werden nach Verbrauch direkt abgerechnet. Bitte Arbeitskleidung/Schürze mitbringen. Termine Herbst: 17.10., 24.10. und 07.11.2020; Termine Frühjahr: 27.02., 06.03. und 20.03.2021.

Mag.a Karin Siakkos

9 UE / 3 Tage

Beginn Herbst: Samstag, 17.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 27.2.2021-9:00

Kursort: KREATIVWerkstatt am MITANANDA H.O.F,

Pöbnitz 27, 8463 Leutschach

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

**AK**

### KERAMIK-WEIHNACHTSWERKSTATT

Kursnr. 104

Die KursteilnehmerInnen arbeiten an ihren Ideen für individuelle, kreative und einzigartige Geschenke für das schönste Fest des Jahres. Dabei können alle ihre Kreativität voll ausleben: Schmuck, Dekoelemente, weihnachtliche Ornamente für Baum, Kranz, Wohnung oder ganz besondere Geschenke für die Lieben ... Alles ist möglich! Wir verwirklichen Ihre Ideen gemeinsam, es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Dabei lernen wir die unterschiedlichen Techniken der Keramik kennen, jede/r wird nach ihrem/seinem Vermögen gefördert und begleitet. Eine wunderbare Gelegenheit, die stillste Zeit des Jahres schöpferisch zu genießen! Materialkosten werden nach Verbrauch direkt abgerechnet. Arbeitskleidung/Schürze und erste Ideen (Zeichnung, Bild, Foto) mitbringen. Termine 21.11., 28.11., 12.12.2020.

Mag.a Karin Siakkos

9 UE / 3 Tage

Beginn Herbst: Samstag, 21.11.2020-9:00

Kursort: KREATIVWerkstatt am MITANANDA H.O.F,

Pöbnitz 27, 8463 Leutschach

Kursraum:

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

**AK**

### KERAMIK-GARTEN- & GESCHENKE-WERKSTATT

Kursnr. 105

Gartenkeramik für den Frühling: Deko-Elemente, Blumentöpfe, -ampeln und -tröge, Kräuterstecker, Rosenkugeln, Vogeltränke ... All das und viel mehr ist möglich! Geschenke für diverse Anlässe wie Mutter-, Vatertag, Ostern, Geburtstage ganz besonders, individuell und einzigartig selbst gemacht – ob Schmuck, Dekoteile, Geschirr, Schilder, Schalen, Weinkühler, Skulpturen und Mitbringsel ganz nach Ihren Ideen und Vorstellungen! In drei Kursterminen (9 Stunden) entstehen Ihre Werke, werden gebrannt und engobiert/glasiert. Die entstandenen Arbeiten können nach dem Glasurbrand in der Kreativ-Werkstatt abgeholt werden. Keine Vorkenntnisse notwendig – alle TeilnehmerInnen werden ihrem Vermögen nach achtsam begleitet und gefördert. Materialkosten werden mit den TeilnehmerInnen nach Verbrauch direkt abgerechnet. Arbeitskleidung/Schürze und erste Ideen (Zeichnungen, Bilder, Fotos) mitbringen. Termine: 17.04., 24.04. und 08.05.2021.

Mag.a Karin Siakkos

9 UE / 3 Tage

Beginn Frühjahr: Samstag, 17.4.2021-9:00

Kursort: KREATIVWerkstatt am MITANANDA H.O.F,

Pöbnitz 27, 8463 Leutschach

Kursraum:

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

**AK**



# Gesundheitskompetenz, Ernährung & Bewegung

## GESUNDHEITSBILDUNG

### GESUNDE EMOTIONEN UND ERNÄHRUNG TEIL 1

Kursnr. 107

Im ersten Teil des Kurses geht es um gesundheitsgefährdende Begleiter wie Stress, Angst, Sorge und Wut, negative Emotionen und den Zusammenhang von angeborener Persönlichkeit, individuellem Potential, Belastungsreaktionen und Möglichkeiten eines gesunden Ausgleichs im Alltag mit ganzheitlichen Ansätzen aus der tibetischen Gesundheitslehre. Im zweiten Teil (Frühjahr) betrachten wir zusätzlich unsere Nahrungsmittel als das, was sie wirklich sind – lebenswichtige Mittel, um gesund zu bleiben! Wie die Kräfte von Gewürzen und Lebensmittel unsere Gesundheit aus der Sicht der TTM fördern und wie wir uns „gesund“ ernähren, erfahren Sie in diesem Workshop.

Manfred Papst

8 UE / 1 Tage

Beginn Herbst: Samstag, 26.9.2020-8:30

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 1 Erdgeschoß

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



**NEU!**

### GESUNDE EMOTIONEN UND ERNÄHRUNG TEIL 2

Kursnr. 108

Siehe Kursbeschreibung Kurs 107.

Manfred Papst

8 UE / 1 Tage

Beginn Frühjahr: Samstag, 29.5.2021-8:30

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 1 Erdgeschoß

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



**NEU!**

### STARKE ABWEHRKRÄFTE

Kursnr. 109

Der Herbst ist die Zeit, in der wir wichtige Impulse für die Gesunderhaltung in der kalten Jahreszeit setzen können. Das Gesamtbild der „blühenden Gesundheit“ setzt sich aus vielen einzelnen Puzzlestücken zusammen. Das, was wir dazu beitragen können, um Bakterien und Viren abzuwehren, ist Inhalt dieses Abends. Der Genuss von vitalstoffreichen Lebensmitteln, Darmgesundheit und Stressmanagement sind einige Faktoren, die einen maßgeblichen Einfluss auf unsere Immunkraft haben. Für das Manuskript wird von der Kursleiterin ein kleiner Kostenbeitrag eingehoben.

Ingrid Fürst

2 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Montag, 19.10.2020-18:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 1 Erdgeschoß

Kursbeitrag: EUR 15,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 12,-

**NEU!**

### HAUSMITTEL, DIE SANFTE MEDIZIN

Kursnr. 110

In der kalten Jahreszeit ist die Immunkraft besonders gefordert. Sind unsere Abwehrkräfte ins Wanken geraten, gilt es, die Gesundheitsmechanismen des Körpers mit sanften, natürlichen Mitteln zu unterstützen. Dazu schöpfen wir aus dem Erfahrungsschatz der älteren Generation und greifen auf neue Erkenntnisse zurück. Vorstellung von bewährten Hausmitteln für die Atmung, die Verdauung, die Haut und zur Entspannung.

Ingrid Fürst

2 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Montag, 9.11.2020-18:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 4 Untergeschoß

Kursbeitrag: EUR 15,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 12,-

**NEU!**

### GUT GESCHÜTZT MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN IN DER WINTER- UND ERKÄLTUNGSZEIT

Kursnr. 111

Ein gut funktionierendes Immunsystem ist keine Selbstverständlichkeit, es liegt in Ihrer Eigenverantwortung, dieses zu unterstützen und zu pflegen. In diesem Seminar werden Ihnen Möglichkeiten aufgezeigt, wie mit Hilfe der Natur das Immunsystem stabilisiert und gestärkt werden kann. Ergänzend dazu erhalten Sie viele Tipps, um kleine Wehwehen im Alltag mit Hilfsmitteln aus der Natur zu lindern. Inhalt: Vorsorge ist besser als Nachsorge. Welche Aufgaben erfüllt unser Immunsystem? Verschiedene Möglichkeiten, unsere Abwehrkräfte zu stärken. Aromaanwendungen in der Gesundheitsförderung. „Duft“ Hausapotheke. Erstellen eines individuellen Badesalzes, Riechstiftes und einer Schüttellotion plus Rezepten für zu Hause zum Nachmachen. Materialkosten werden direkt von der Kursleitung eingehoben. Termine Herbst: 2.10. um 18:00 Uhr, 3.10. um 09:00 Uhr.

Katrin Sippel

8 UE / 2 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 2.10.2020-18:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 2 Erdgeschoß

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



**NEU!**

### ÄTHERISCHE ÖLE FÜR DIE SEELE

Kursnr. 112

Wie steht es um Ihre Lebensbalance? Traurigkeit, Ängste, Stress oder Schlafprobleme können unser Leben stark beeinträchtigen. Ätherische Öle und Pflanzenöle sind bei vielen Dysbalancen wertvolle Begleiter. Gezielt eingesetzt, verbessern sie die Stimmung und das Wohlbefinden. In diesem Kurs lernen Sie Hilfsmittel aus der Natur in den Alltag zu integrieren, um Ihre Balance zu finden und zu bewahren. Inhalt: Ätherische Öle für die Seele. Pflanzenöle für die Seele. Stärkungsübungen mit ätherischen Ölen für den Alltag. Entspannungsübungen mit ätherischen Ölen. Erstellen eines individuellen Roll Ons. Body Splash-Spray für gute Laune. Duftkomposition „Lebensfreude“ für die Duftlampe. Rezepte für zu Hause zum Nachmachen. Materialkosten werden direkt von der Kursleitung eingehoben. Termine Herbst: 27.11. um 18:00 Uhr, 28.11. um 09:00 Uhr. Termine Frühjahr: 06.02. um 18:00 Uhr und 07.02. um 09:00 Uhr.

Katrin Sippel

8 UE / 2 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 27.11.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 5.2.2021-18:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 2 Erdgeschoß

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



**NEU!**

### WINTERAPOTHEKE

Kursnr. 113

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

Susanne Kovacec

4 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Dienstag, 17.11.2020-17:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 4 Untergeschoß

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

**NEU!**

### ROSSKASTANIE, UNSER MEDIZIN- UND WASCHBAUM

Kursnr. 114

Die Rosskastanie ist unsere heimische Waschnuss und eine wertvolle Heilpflanze. Lernen wir sie gemeinsam besser kennen. Wir werden ein Waschmittel, eine Salbe und eine Tinktur aus der braunen Frucht anfertigen. Materialkosten von € 14,- pro TeilnehmerIn werden von der Kursleiterin eingehoben.

Susanne Kovacec

4 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Dienstag, 27.10.2020-17:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 4 Untergeschoß

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

**NEU!**

## KNOSPEN

Kursnr. 115

Die GRÜNE MEDIZIN. Im Alpenraum wurden Knospfen und junge Pflanzenteile als Medizin, Nahrung oder Krafftutter schon seit Jahrtausenden genutzt. Ein Einblick in die Welt dieser wertvollen Knospfen-Apotheke und die Grundlagen der Gemmotherapie. Gemeinsam stellen wir zwei Knospfenpräparate zum Mitnehmen her. Materialkosten werden von der Kursleiterin eingehoben.

Susanne Kovacec

**NEU!**

4 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Dienstag, 9.2.2021-17:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 4 Untergeschoß

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

## BEWEGUNG UND SPORT

### TANZEN

#### WE WILL ROCK YOU!

Kursnr. 116

Flashmob Dance mit dem Vizemeister der slowenischen Dancing Stars, Sebastian. Wir lernen leichte Choreographien zu den weltbekanntesten Hits von Queen. So schnell sind noch nie 3 Stunden tanzen vergangen!

SEBASTIAN

**NEU!**

3 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 14.11.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 13.3.2021-9:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Parterre, Mehrzweckraum

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

#### WALZER, POLKA, BOARISCHER

Kursnr. 117

Wir rüsten uns für die Ballsaison und erlernen Volkstänze für alle steirischen Bälle. ACHTUNG: Bitte nur paarweise Anmeldung!

Claudia Eichler

**NEU!**

2 UE / 2 Tage

Beginn Frühjahr: Montag, 11.1.2021-18:00

Kursort: JUFA Leibnitz, Klostergasse 37, 8430

Leibnitz

Kursraum: Tanzraum

Kursbeitrag: EUR 30,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 24,-

#### ALSA, BACHATA, LATINO

Kursnr. 118

Sommer – Sonne – Tanz und Me(h)er! Werden Sie fit für die Urlaubssaison und tauchen Sie ein in Salsa, Bachata und mehr. ACHTUNG: Bitte nur paarweise Anmeldung!

Claudia Eichler

**NEU!**

4 UE / 4 Tage

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Montag, 26.4.2021-18:00

Kursort: JUFA Leibnitz, Klostergasse 37, 8430

Leibnitz

Kursraum: Tanzraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## SHOWDANCE, CONTEMPORARY, MUSICAL 14+

Kursnr. 119

Für Jugendliche zwischen 14 und 18 Jahren! Es erwarten dich Tanzchoreographien zu aktuellen Hits aus Hip-Hop, Contemporary Dance, Showdance und Jazz.

Claudia Eichler

8 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-15:45

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.3.2021-15:45

Kursort: JUFA Leibnitz, Klostergasse 37, 8430

Leibnitz

Kursraum: Tanzraum

Kursbeitrag: EUR 85,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 68,-

**AK**

**NEU!**

## 120 LINE- & DANCEMIX FÜR 50+ UND SENIOR/INNEN

Kursnr. 120

Genießen Sie eine bewegungsreiche und rhythmische Stunde unter Anleitung einer renommierten Tanzlehrerin.

Claudia Eichler

8 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-14:30

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.3.2021-15:45

Kursort: JUFA Leibnitz, Klostergasse 37, 8430

Leibnitz

Kursraum: Tanzraum

Kursbeitrag: EUR 85,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 68,-

**AK**

**NEU!**

## BOOGIE & ROCK ,N' ROLL, SWING

Kursnr. 121

Ein Tanzkurs für Paare, die die Musik, das Flair und das Lebensgefühl der 1950er und 1960er Jahre lieben. ACHTUNG: Bitte nur paarweise Anmeldung!

Claudia Eichler

6 UE / 6 Tage

Beginn Herbst: Montag, 2.11.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Montag, 1.3.2021-18:00

Kursort: JUFA Leibnitz, Klostergasse 37, 8430

Leibnitz

Kursraum: Tanzraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

**AK**

**NEU!**

## HOCHZEITSKURS – TANZ DICH INS GLÜCK

Kursnr. 122

Lernen Sie den perfekten Tanz für Ihren Auftritt am schönsten Tag Ihres Lebens. ACHTUNG: Bitte nur paarweise Anmeldung!

Claudia Eichler

4 UE / 4 Tage

Beginn Frühjahr: Montag, 1.3.2021-20:15

Kursort: JUFA Leibnitz, Klostergasse 37, 8430

Leibnitz

Kursraum: Tanzraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

**AK**

**NEU!**

## WASSERSPORT

### AQUAJOGGING FIT & FUN

Kursnr. 123

Aquajogging ist ein tolles sanftes Kraftausdauertraining für den ganzen Körper. Es findet im tiefen Wasser ohne Bodenkontakt statt. Wasserauftrieb und Wasserwiderstand fördern Muskelkraft, Beweglichkeit und Ausdauer, Knie, Hüfte und Rücken werden entlastet, der gesamte Körper wird trainiert. Das gelenkschonende Aquajoggingprogramm beginnt mit einer Aufwärmphase im Flachwasser, der Hauptteil besteht aus abwechslungsreichen Tiefwasserjoggingvariationen und Lauftraining, Dehn- und Entspannungsübungen sowie eine Freischwimmzeit schließen die Trainingseinheit ab. Aqua-Schwimmgürtel werden gegen eine kleine Leihgebühr von der Trainerin bereitgestellt.

Silvia Pein-Mally

**AK**

8 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-8:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 26.1.2021-8:00

Kursort: Feuerwehr Hallenbad, Lebring

Kursraum: Florianistr. 22-24

Kursbeitrag: EUR 90,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 72,-

### AQUAPOWER – DER COOLE SPASS IM NASS

Kursnr. 124

Schonender und gesundheitsförderlicher Bewegungsspaß. Wasserwiderstand und Auftrieb fördern dabei Ihre Beweglichkeit, Muskelkraft und Ausdauer – und das um ein Vielfaches schonender für Ihre Gelenke als an Land. Mit den beginnenden einfachen, aber abwechslungsreichen Bewegungsübungen im Flachwasser regen wir sanft den Stoffwechsel an und stärken ganzheitlich das Herz-Kreislauf-System sowie den gesamten Bewegungsapparat. Die im Anschluss gemeinsame sowie individuelle Geh- und Laufbewegung im Tiefwasser erfolgt mit Aquagürtel und Aquajoggingschuhen. Dieser Kurs eignet sich für Junge und alle Junggebliebenen, die sich gerne im Element Wasser bewegen und so ihren gesamten Bewegungsapparat sowie ihr Herz-Kreislauf-System stärken möchten! Bei Vorerkrankungen wird eine ärztliche Abklärung empfohlen. Aquasportgeräte werden von der Kursleiterin für eine kleine Leihgebühr zur Verfügung gestellt.

Mag.a Stefanie Petermann

**AK**

8 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-8:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 27.1.2021-8:00

Kursort: Feuerwehr Hallenbad, Lebring

Kursraum: Florianistr. 22-24

Kursbeitrag: EUR 90,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 72,-

## AQUAPOWER – DER COOLE SPASS IM NASS

Kursnr. 125

Effizientes Ganzkörpertraining, hoher Kalorienverbrauch, gelenks- und wirbelsäulenschonend, gut dosierbares Herz-Kreislauf-Training, Problemzonenkiller. Das sind nur einige Vorzüge der Bewegung im nassen Element. Der Auftrieb und der Wasserwiderstand fördern enorm die Beweglichkeit und Kondition. Trainiert wird im Flach- und Tiefwasser mit Aquagürtel oder Aquajoggingschuhen. Für die Bereitstellung der Aquasportgeräte wird eine kleine Leihgebühr eingehoben. Bei Vorerkrankungen wird eine ärztliche Abklärung empfohlen.

Ingrid Fürst

8 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 2.10.2020-7:30

Beginn Frühjahr: Freitag, 29.1.2021-7:30

Kursort: Feuerwehr Hallenbad, Lebring

Kursraum: Florianistr. 22-24

Kursbeitrag: EUR 90,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 72,-



## AQUA-FITNESS BASIC

Kursnr. 126

Schonender und effektiver Bewegungsspaß im Flach- und Tiefwasser für alle, die Bewegung im Wasser lieben! Mit Aqua-Fitness trainieren Sie gelenkschonend Ihre Kondition, Ihre Koordination und Ihr Herz-Kreislauf-System. Wir regen unseren Stoffwechsel an und stärken ganzheitlich den gesamten Bewegungsapparat – und das durch den Wasserwiderstand um ein Vielfaches effektiver als an Land! Die gesundheitsfördernden smovey®-Ringe aktivieren optimal unsere Tiefenmuskulatur und stärken Faszien und Bindegewebe. Der Kurs ist auch für Übergewichtige und Personen mit Venenproblemen geeignet. Smovey® Ringe werden von der Kursleiterin gegen eine geringe Leihgebühr zur Verfügung gestellt. Mitzubringen sind: eine Schwimmmütze, eine Wasserflasche aus Kunststoff, Handtuch und Badebekleidung. Ärztliche Abklärung wird empfohlen.

Silvia Pein-Mally

8 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 2.10.2020-8:30

Beginn Frühjahr: Freitag, 29.1.2021-8:30

Kursort: Feuerwehr Hallenbad, Lebring

Kursraum: Florianistr. 22-24

Kursbeitrag: EUR 90,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 72,-



## SCHWIMMEN: KRAULKURS ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 127

In diesem Kurs werden die Grundlagen der Schwimmtechnik Kraul vermittelt. Durch neue Bewegungsmuster sollen Spaß und Entspannung im Element Wasser intensiviert werden. Ziel des Kurses ist es, die Grundlagen der Schwimmtechnik Kraul zu erlernen. Voraussetzung für den Kurs ist das Beherrschen des Brustschwimmens. Bitte mitbringen: Badebekleidung und eventuell Schwimmbrille!

Mag. Alfred Neuherz

8 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 2.10.2020-15:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 29.1.2021-15:00

Kursort: Feuerwehr Hallenbad, Lebring

Kursraum: Florianistr. 22-24

Kursbeitrag: EUR 90,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 72,-



## SCHWIMMEN: KRAULKURS FORTGESCHRITTENE

Kursnr. 128

Siehe Kursbeschreibung Kurs 127.

Mag. Alfred Neuherz

8 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 2.10.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 29.1.2021-16:00

Kursort: Feuerwehr Hallenbad, Lebring

Kursraum: Florianistr. 22-24

Kursbeitrag: EUR 90,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 72,-



## BEWEGUNG IN DER GRUPPE

### ÄGYPTISCHER TANZ FÜR FRAUEN 1

Kursnr. 129

Ein Kurs für Frauen, die ihre Weiblichkeit und Lebensfreude neu entdecken möchten. Ägyptischer Tanz hat eine lange Tradition und ist einer der Ursprünge für den im Westen besser bekannten „Bauchtanz“. Als wahrscheinlich ältester aller Frauentänze ist er ein entspannter und lustvoller Weg zu mehr Wohlbefinden. Seine Grundlagen sind Erdigkeit, lockere Hüftbewegungen und eine gute Verankerung im Zentrum. Eine entspannte, aufrechte Haltung, der Ausdruck weiblicher Kraft und Würde sowie Ganzheitlichkeit der Bewegungen stehen im Vordergrund. Die für den Tanz typischen Bewegungen fördern eine gute Haltung, eine bewegliche Wirbelsäule, kräftigen die innere Stütz- und Muskulatur und den Beckenboden und wirken insgesamt positiv auf Körper und Seele. Ein besseres Körperbewusstsein, mehr Selbstzufriedenheit und Gelassenheit können die Folge sein! Für Frauen jeden Alters und jeder Figur, keine Vorkenntnisse notwendig! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein einfaches Tuch für die Hüften und Trinkflasche.

Astrid Pinter

12 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-16:55

Beginn Frühjahr: Dienstag, 26.1.2021-16:55

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Parterre, Mehrzweckraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



## ÄGYPTISCHER TANZ FÜR FRAUEN 2

Kursnr. 130

Ein weiterführender Kurs für Frauen, die Ägyptischen Tanz bereits kennengelernt haben. Wir verfestigen die Grundkenntnisse, üben komplexere Bewegungen und erweitern so mit Spaß unser tänzerisches Bewegungsrepertoire und unser Körperbewusstsein. Wir vertiefen unser Wissen über die Musik und üben „von innen nach außen“ zu tanzen. Das stärkt unsere Präsenz und unser Selbstwertgefühl und lässt sich direkt in den Alltag übertragen. Humor und Leichtigkeit werden dabei natürlich nicht zu kurz kommen! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein einfaches Tuch für die Hüften und Trinkflasche.

Astrid Pinter

12 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-18:10

Beginn Frühjahr: Dienstag, 26.1.2021-18:10

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Parterre, Mehrzweckraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



**NEU!**

## BEWEGUNGSMIX

Kursnr. 131

Mit Elementen aus dem Cardiotraining, smovey®, Wirbelsäulengymnastik, Pilates und Körperwahrnehmung starten wir aktiv in den Tag. Der Kreislauf kommt auf Touren und wir tun für die Haltung, den Rücken und die Fitness etwas Gutes! smoveys® werden von der Trainerin gegen eine kleine Leihgebühr zur Verfügung gestellt. Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Gymnastikmatte mitbringen.

Ingrid Fürst

10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-8:55

Beginn Frühjahr: Dienstag, 26.1.2021-8:55

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Parterre, Mehrzweckraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



## BEWEGUNG MIT LEICHTIGKEIT – FELDENKRAIS-WORKSHOP

Kursnr. 132

Die Feldenkrais-Methode ist ein wirkungsvoller Weg durch einfache und leichte Bewegungen, Spannungen loszulassen und wieder mehr Beweglichkeit und Leichtigkeit zu erleben. Wir erforschen gemeinsam verschiedene Bewegungsabläufe; dabei geht es nicht um das Ausführen einer perfekten Bewegung, sondern darum, über bewusst ausgeführte Bewegung mehr über sich selbst und die eigenen Bewegungs-, Haltungs- und Verhaltensmuster zu erfahren, das eigene Maß zu finden, mehr Möglichkeiten zu entdecken und das so Erfahrene, Erlernte in den Kontext des eigenen Lebens zu integrieren. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig; der Workshop ist für jede/n geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte und Kopfunterlage.

Johanna Hauck

8 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 10.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 10.4.2021-9:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Parterre, Mehrzweckraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



**NEU!**

## BEWEGLICHKEIT FÜR SCHULTERN UND NACKEN

Kursnr. 133

Wer Nacken- oder Schulterbeschwerden kennt, findet in diesen Einheiten verschiedene Ansätze, um sie zu minimieren. Mit Mobilisations- und Dehnungsübungen gleichen wir einseitige Positionen in unserem Bewegungsalltag aus. Zusätzlich stärken wir mit speziellen Übungen die Augenregion. Insgesamt wird also der obere Körperbereich in vielfacher Weise aktiviert und entspannt – eine Stärkung für den herausfordernden Alltag. Bitte mitbringen: eine Matte und eine Wasserflasche.

Ingrid Fürst

7 UE / 7 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-17:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 5 Untergeschoß

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



## BODYSTYLING

Kursnr. 134

Ein gezieltes Ganzkörpertraining für jedes Alter und alle, die fit bleiben wollen. Das Training in der Gruppe macht Spaß und gemeinsam erreichen wir mehr! Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Turnschuhe, Turnmatte und Getränk.

Michaela Jurschitsch

10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 27.1.2021-19:00

Kursort: Mittelschule Ehrenhausen, Georgiweg 270, 8461 Ehrenhausen

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



## BODYSTYLING

Kursnr. 135

Siehe Kursbeschreibung Kurs 134.

Michaela Jurschitsch

10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 28.1.2021-19:00

Kursort: Volksschule Leutschach, Klostersgasse 10, 8463 Leutschach

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



## BODYSTYLING MIT THERABAND

Kursnr. 136

Stärkung und Aufbau der gesamten Muskulatur, speziell der Tiefenmuskulatur, durch gezielten Einsatz des Therabands; Straffung von Armen, Beinen, Bauch & Po; Musikbegleitung; keine Voraussetzungen; alle sind willkommen, die sich und ihren Körper in Form bringen wollen. Bitte mitbringen: Turnmatte, Theraband, Trinkflasche.

Dr.in Claudia Pelzmann

10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-19:30

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 28.1.2021-19:30

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Parterre, Mehrzweckraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



## BODYWORKOUT

Kursnr. 137

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Elementen aus Aerobic, Bauch-Bein-Po & Crossfit erwartet euch. Motivation aufgrund der Gruppendynamik ist garantiert! Dieses Training ist für EinsteigerInnen sowie für Fortgeschrittene geeignet. Bitte mitbringen: Turnschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch und Trinkflasche.

Ulrike Strauss

10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 26.1.2021-18:00

Kursort: Volksschule St. Nikolai, Nr.: 35, 8505 St. Nikolai im Sausal

Kursraum: Mehrzweckraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



## DEEPWORK® FIT FOR FUN

Kursnr. 138

DeepWork®, das Powerprogramm, einfach, intensiv, einzigartig, ein funktionelles Training mit dem eigenen Körpergewicht voller Energie für mehr Ausdauer und Kraftaufbau. Die deepWORK®-Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung, Yin & Yang, befinden und mit Atemübungen kombiniert werden. Die Phasen des deepWORK®-Trainings sind nach den 5 Elementen aufgebaut: Erde, Holz, Feuer, Metall und Wasser. Tiefliegende Muskeln werden beansprucht und Ihr Körper kommt so richtig ins Schwitzen. Atemübungen sorgen zwischendurch für ausgleichende Ruhephasen, man kann abschalten und Stress und Sorgen loslassen. Ob nun sprinten auf der Stelle, Sprung-Übungen oder Liegestützen – mit viel Bewegung bringt man seinen Stoffwechsel und die Fettverbrennung auf Hochtouren, bevor ein Cool-down folgt, wo Körper und Geist wieder zur Ruhe kommen.

Mitzubringen: Yogamatte, Handtuch, Wasserflasche, das Workout wird barfuß durchgeführt.

Silvia Pein-Mally

10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Montag, 25.1.2021-18:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Parterre, Mehrzweckraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



## KONGA® & JAGUA® – DANCE. PUNCH. TWIST. TONE. STRETCH!

Kursnr. 139

KONGA® ist ein wildes Mash-Up aus Boxen, Kickboxen, Cardio, Afro, Hip Hop, Dance, Pop, Rock, Pilates, Disco & allem dazwischen. JAGUA® trainiert Flexibilität, Muskelkraft, Haltung, Koordination und Ausdauer des Körpers und ist durch Pilates-, Ballet-, Tanz-, Hip Hop-, Stretch- und Yogaübungen inspiriert. Die perfekte Kombination aus einfachen, mitreißenden Bewegungen, großartiger Musik und Choreographien. Tanzinspirierte Moves bringen den nötigen Pepp in klassischen Übungen und sorgen damit für eine nachhaltige Verbesserung des körperlichen und emotionalen Wohlbefindens. Vom High Intensity Boxen über Dancehall Moves bis hin zu knallhartem Bauchmuskeltraining ist hier alles dabei. Niedrige Komplexität. Für alle Fitnesslevels passend. Bitte mitbringen: Handtuch, Matte & Trinken.

Christina Hanzek

12 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-18:15

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 27.1.2021-18:15

Kursort: Volksschule Kaindorf, Sulmhofsiedlung 1, 8430 Leibnitz

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-



## FASZIENFITNESS

Kursnr. 140

Faszientraining fördert die Flexibilität und Mobilität unseres Körpers. Es hält das Bindegewebe jugendlich und straff. Bei Rücken- und Gelenksbeschwerden können die vielseitigen Bewegungen und das Abrollen mit Faszienrollen und Tennisbällen extreme Erleichterung bringen. Zum Einsatz kommen in dieser Körperfit-Stunde abwechselnd Fitbälle, Bänder und smoveys. Diese werden von der Trainerin gegen eine kleine Leihgebühr zur Verfügung gestellt. Achtsamkeits- und Atemübungen runden diese Einheit ab.

Ingrid Fürst

10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 28.1.2021-9:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Parterre, Mehrzweckraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



## FASZIENBEWEGUNGSPROGRAMM NACH LIEBSCHER & BRACHT (BASIC)

Kursnr. 141

Kurs für AnfängerInnen: In diesem Kurs lernst du mit dem Faszienrollenset nach Liebscher und Bracht zu arbeiten. Du lernst die Engpassdehnungen nach Liebscher & Bracht für die Bereiche Kopf, Schultern, Arme, Rumpf und Beine. Es ist ein Ganzkörpertraining, das sehr langsam und mit Achtsamkeit ausgeführt wird. Damit wird den Faszien die Möglichkeit gegeben, sich zu regenerieren und zu ihrem ursprünglichen Bewegungspotential zurückzufinden.

Sonja Silberschneider



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 5.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Montag, 8.2.2021-19:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 5 Untergeschoß

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## FASZIENBEWEGUNGSPROGRAMM NACH LIEBSCHER & BRACHT (FORTGESCHRITTENE)

Kursnr. 142

Kurs für Fortgeschrittene: Engpassdehnungen nach Liebscher & Bracht für die Bereiche Kopf, Schultern, Arme, Rumpf und Beine. Meridiandehnungen, Reinigung der Organe mit den heilenden Lauten runden das Programm ab. Diese Übungen werden sehr langsam ausgeführt. Damit wird den Faszien die Möglichkeit gegeben, sich zu regenerieren und zu ihrem ursprünglichen Bewegungspotential zurückzufinden.

Sonja Silberschneider



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-10:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.2.2021-10:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 5 Untergeschoß

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## MOBILISATIONS- UND FASZIEN- TRAINING

Kursnr. 143

Ein sanftes, aber effektives Training für Ihren Rücken. Durch die Kombination von Mobilisations-, Kräftigungs-, Dehn- und Faszienübungen werden wir die Beweglichkeit der Wirbelsäule und Kräftigung der Rumpfmuskulatur verbessern. Dadurch kann muskulären Dysbalancen vorgebeugt werden. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, rutschfeste Socken, Trinkflasche.

Nina Schlögl



15 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 9.10.2020-8:30

Beginn Frühjahr: Freitag, 29.1.2021-8:30

Kursort: Veranstaltungssaal, 8421 Schwarzautal

Kursraum: Obergeschoß

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

## FIT DURCH DEN WINTER

Kursnr. 144

Fit und widerstandsfähig für den Winter. Ein Konditionstraining zur Steigerung der Widerstandsfähigkeit gegenüber Krankheiten, zur Verbesserung der beruflichen Leistungsfähigkeit und des Allgemeinbefindens sowie zur Erhöhung der Reaktionsfähigkeit, um Verletzungsgefahren zu verringern. Das Trainingsprogramm eignet sich hervorragend als Vorbereitung für wintersportliche Aktivitäten. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Theraband und Hantel.

KursleiterIn wird bekannt gegeben



15 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 26.1.2021-19:00

Kursort: Volksschule Tillmitsch, Schulweg 1, Tillmitsch

Kursraum: Parterre, Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## FIT IN DEN FEIERABEND

Kursnr. 145

Dieses dynamische und an die Gruppe angepasste Nachmittagsprogramm für Männer und Frauen führt Sie fit in Ihren Feierabend! Das abwechslungsreiche Aufwärmen bringt den Kreislauf zuerst in Schwung und macht gute Laune. Gymnastische Bodenübungen mit und ohne Handgeräte festigen die Muskulatur im ganzen Körper. Mit Dehnenelementen schließen die Einheiten wieder ab.

Manuela Kicker



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-17:30

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 28.1.2021-17:30

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Parterre, Mehrzweckraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## FIGURTRAINING

Kursnr. 146

Ein intensives Training für jedermann/frau. Es geht um Muskelaufbautraining, in dem wir unser eigenes Körpergewicht anstatt Geräten als Widerstand nutzen. Nach dem Aufwärmen (Kardioteil) werden die Muskeln gekräftigt und gestrafft. Die Stunde endet mit Dehnungsübungen. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Turnmatte und Getränk!

Mag.a Patricia Feldhofer



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 26.1.2021-19:00

Kursort: Mittelschule Lebring, Bahnhofstraße 24, 8403 Lebring

Kursraum: Erdgeschoß, Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## FITNESSMIX & RELAX

Kursnr. 147

Ein gezieltes abwechslungsreiches Fitness-Mix-Training für mehr Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Stressabbau. Wir stärken unser Herz-Kreislauf-System, kräftigen und dehnen unsere Muskulatur, stärken unsere Wirbelsäule, definieren unseren Körper und schließen mit einer meditativen Entspannungseinheit ab. Zum Einsatz kommen unterschiedliche (Klein-)Geräte wie z. B. Stepper, smovey@RINGE, Fitbänder, Bälle, Tücher u.v.m. Diese werden von der Trainerin gegen eine kleine Leihgebühr zur Verfügung gestellt. Bitte mitbringen: Turnmatte, Handtuch, Trinkflasche.

Silvia Pein-Mally



15 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-19:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 26.1.2021-19:30

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Parterre, Mehrzweckraum

Kursbeitrag: EUR 90,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 72,-

## GANZKÖRPERWORKOUT

Kursnr. 148

Es erwartet dich ein lustiges und abwechslungsreiches Bodyweight-Training inkl. Skigymnastik mit diversen sportlichen Hilfsmitteln. So kommt keine Langeweile auf und wir konzentrieren uns in jeder Einheit gezielt auf einen anderen Körperbereich. Verschiedenste Trainingsmethoden wie Kräftigungs-, Stabilisations-, Koordinations- und Dehnübungen verhelfen uns zu mehr Kraft, Beweglichkeit und einer besseren Körperwahrnehmung. Bitte mitbringen: Turnschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Trinkflasche.

Nina Schlögl



8 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-18:30

Kursort: Mittelschule Wolfsberg, Nr. 124, Wolfsberg im Schwarzautal

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## JAGUA® & BURN!® – STRETCH. TONE. CURL. RAISE. PRESS!

Kursnr. 149

Mit JAGUA® & BURN!® zu einem schlanken, starken und durchtrainierten Körper in musikalischer Umgebung! JAGUA® trainiert Flexibilität, Muskelkraft, Haltung, Koordination und Ausdauer des Körpers und ist durch Pilates-, Ballet-, Tanz-, Hip Hop-, Stretch- und Yogaübungen inspiriert. BURN!® ist ein Hantelworkout mit Kurzhanteln. Ein einzigartiges Workout – alles choreographiert zu Hip Hop, Pop, Afro, Top 40 & Old School Musik. Anstatt eines Workouts in einer langweiligen Umgebung, bringen tanzinspirierte Moves den nötigen Pepp in klassische Übungen und sorgen damit für eine nachhaltige Verbesserung des körperlichen und emotionalen Wohlbefindens. Niedrige Komplexität. Für alle Fitnesslevels. Bitte mitbringen: Handtuch, Matte, Getränk & Kurzhanteln (1kg – 2kg).

Christina Hanzek



15 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.09.2020-10:30

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 27.1.2021-10:30

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Parterre, Mehrzweckraum

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

## JAGUA® & BURN!® – STRETCH. TONE. CURL. RAISE. PRESS!

Kursnr. 150

Siehe Kursbeschreibung Kurs 149.

Christina Hanzek



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 28.1.2021-18:30

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Parterre, Mehrzweckraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## KICKBOXEN FÜR ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 151

In diesem Kurs können Sie die Gelegenheit nutzen, mit dem Kickboxweltmeister von 2004 die ersten Erfahrungen im Kickboxen zu sammeln. In erster Linie werden bei dieser Sportart die verschiedensten Techniken durch Hand und Fuß ausgeführt. Bei kaum einer anderen Sportart werden so viele Bereiche des Körpers trainiert. Neben Kraft werden vor allem Ausdauer, Konzentration, Flexibilität und Koordination geschult. Angst vor Muskelbergen müssen Sie aber nicht haben, beim Kickboxen werden die Muskeln definiert und nicht aufgepumpt. Die Sportart ist bei Kindern und Erwachsenen sehr beliebt, da es auch mit sehr viel Spaß am Sport verbunden ist. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch und Trinkflasche.

Rupert Gritsch



12 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Montag, 25.1.2021-18:30

Kursort: Reinhold Heidinger Sporthalle, Wagmstraße 7, 8430 Leibnitz

Kursraum: Turnhalle, „Mitte“

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## PILATES FÜR ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 152

Pilates ist ein ruhiges Ganzkörpertraining, das Kräftigungs-, Dehn- und Entspannungsübungen kombiniert. Durch gezieltes Training der Tiefenmuskulatur werden die Wirbelsäule natürlich aufgerichtet, der Körper geformt und definiert sowie Körperwahrnehmung und Haltung verbessert. Der Bewegungsfluss richtet sich stets nach dem Rhythmus der Atmung. Bitte mitbringen: Matte, Trinkflasche, Handtuch.

Sandra Kopetzky



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-20:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 28.1.2021-20:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Parterre, Mehrzweckraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## PILATES TRIFFT FASZIEN

Kursnr. 153

Zeit für MICH! Ganz unter diesem Motto steht unser neues Kursformat „Pilates trifft Faszien“. Verbessern Sie auf schonende Art Ihr Körperbewusstsein, Ihre Bewegungsabläufe, Ihr Aussehen und demnach Ihr ganzes Lebensgefühl. Stretching- und Kräftigungsübungen aus dem Pilates kombiniert mit den fließenden, schwingenden Bewegungen des Faszientrainings. Bewusste Atmung, eigene Körperwahrnehmung und ein tolles Gefühl erwarten Sie hier. Bitte mitbringen: Leichte Turnbekleidung, Turnmatte, Wasserflasche.

Renate Weixler



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-10:15

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 28.1.2021-10:15

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Parterre, Mehrzweckraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## MIT PILATES IN DEN FEIERABEND

Kursnr. 154

Pilates ist eine Trainingsmethode, die dem Körper, unabhängig vom Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit, mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Die ausgeklügelte Mixtur aus Körperbeherrschung, Tiefenatmung und Entspannung erzeugt Muskeln, ohne Masse anzusetzen. Durch die langsame Ausführung der verschiedenen Pilates-Übungen verbessern sich Körperhaltung, Koordination und Ausdauer.

Ing. Wolfgang Schaffernak



12 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Montag, 25.1.2021-18:00

Kursort: Volksschule Linden, Richard-Wagner-Weg 29, Leibnitz

Kursraum: Erdgeschoß, Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

## PILOXING® UND BODYFORMING FÜR FRAUEN

Kursnr. 155

Ein abwechslungsreiches Intervalltraining, das sich aus der Trainingsform Pilates und der Sportart Boxen zusammensetzt. Die TeilnehmerInnen verbrennen viele Kalorien, bauen Muskeln auf, verbessern die Ausdauer und straffen ihren Körper.

Mag.a Patricia Feldhofer



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 26.1.2021-18:00

Kursort: Mittelschule Lebring, Bahnhofstraße 24, 8403 Lebring

Kursraum: Erdgeschoß, Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## POWER-BURN

Kursnr. 156

In diesem Workout trainieren wir nach dem HIIT-Prinzip. High Intensity Intervall Training ist eine spezielle Trainingsmethode, die aus hochintensiven Intervallen in Kombination mit Regenerationsphasen besteht. Dieses Training wirkt sich nicht nur positiv auf deine Ausdauerfähigkeit und dein Muskelwachstum aus, sondern kurbelt zudem noch richtig deinen Stoffwechsel an. Das Workout bietet nach oben hin keine Grenzen und ist für jede/n geeignet.

Sarah Bauer



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-18:15

Beginn Frühjahr: Montag, 25.1.2021-18:15

Kursort: Mittelschule Straß, Attemsallee 2, 8472, Strass/Stmk.

Kursraum: Kultursaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## PROBLEMZONENGYMNASTIK BAUCH, BEINE, PO

Kursnr. 157

Nach einer intensiven Aufwärmphase zu motivierender Musik werden abwechselnd Fettverbrennung und Herz-Kreislauf trainiert. Ein auf alle Hauptmuskeln abgestimmtes Ganzkörpertraining, sowohl im Ausdauer als auch im Kräftigungsbereich, das Ihren Körper von Kopf bis Fuß formt. Den Abschluss bildet eine Stretchingeinheit mit dem Ziel der Festigung und Straffung der unliebsamen Problemzonen. Bitte mitbringen: Trainingsbekleidung, Sportschuhe, Trainingsmatte und Trinkflasche.

Karin Ebner



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Montag, 25.1.2021-19:00

Kursort: Mehrzweckhalle Gralla, Schulstraße 3, Gralla

Kursraum: Erdgeschoß, Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## PROBLEMZONENGYMNASTIK – BAUCH, BEINE, PO

Kursnr. 158

Siehe Kursbeschreibung Kurs 157.

Karin Ebner



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 26.1.2021-19:00

Kursort: Volksschule Linden, Richard-Wagner-Weg 29, Leibnitz

Kursraum: Erdgeschoß, Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## RÜCKENFIT

Kursnr. 159

Ein sanftes, aber effektives Training für Ihren Rücken. Durch die Kombination von Mobilisations-, Kräftigungs-, Dehn- und Faszienübungen werden wir die Beweglichkeit der Wirbelsäule und Kräftigung der Rumpfmuskulatur verbessern. Dadurch kann muskulären Dysbalancen vorgebeugt werden. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, rutschfeste Socken, Trinkflasche.

Nina Schlögl



8 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-19:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-19:30

Kursort: Mittelschule Wolfsberg, Nr. 124, Wolfsberg im Schwarzautal

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## RÜCKENSCHULE UND -GYMNASTIK

Kursnr. 160

Ziel dieses präventiven Kurses ist es, durch ein angepasstes Gymnastikprogramm muskuläre Dysbalancen auszugleichen. Inhalt: Übungen zur Gelenkmobilisation, rumpfstabilisierende Übungen für ein kräftiges Muskelkorsett, Koordinations- und Motorikübungen für mehr Beweglichkeit, Dehnübungen für Muskeln, die zur Verkürzung neigen, Bewegungsvariationen zur Verbesserung der Körperhaltung und -wahrnehmung. Tipps für die richtige Ergometrie im Alltag. Rückeneinheiten von Herbst 2020 bis Sommer 2021!

Manuela Kicker



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 2.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 29.1.2021-17:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Parterre, Mehrzweckraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## VYPA® – BOX. JUMP. SPRINT. SQUAT!

Kursnr. 161

VYPA® ist ein hochintensives Intervall-Workout, das auf eine nachhaltige Senkung des Körperfetts, tiefgreifende Verbesserung der Herz-Kreislauf-Gesundheit und eine umfassende Neudefinition des gesamten Körpers abzielt. Inspiriert von Tabata, Boxen, Kickboxen, Capoeira, Plyometrie und sportspezifischem Training sind alle Tracks auf geringe Komplexität, aber maximale Intensität mit kurzen Erholungsphasen ausgelegt. Beim konstanten Wechsel zwischen aeroben und anaeroben Intervallen wird durch Electronic, Afro, Dance, Dubstep, Drum'n Bass & Hip Hop Musik der richtige Beat gesetzt. Freu dich auf Box-Action, Jumps, Squats, Sprints und Burpees, bis du am Limit bist! Bitte mitbringen: Handtuch, Matte & Getränk.

Christina Hanzek



8 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-19:40

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 27.1.2021-19:40

Kursort: Volksschule Kaindorf, Sulmhofsiedlung 1, 8430 Leibnitz

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Kursnr. 162

Aufwärmen, Mobilisieren, Steigerung der Kondition und Beweglichkeit mit motivierender Musik und einfachen Schritten. Mit Faszientraining zum Aufbau eines geschmeidig kraftvollen Bindegewebes. Wir lernen uns aus der Körpermitte (Beckenboden, Bauch und Wirbelsäule) zu bewegen, um dies dann in den Alltag umzusetzen. Abgerundet wird mit Entspannungs- und Beckenbodenübungen. Bitte mitbringen: bequeme Trainingsbekleidung, Handtuch, Hallenschuhe, eine Matte und eine Trinkflasche.

KursleiterIn wird bekannt gegeben



12 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-17:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 26.01.2021-17:30

Kursort: BACKmed Gesundheitszentrum, Gewerbegebiet Stangersdorf 103/1, 8403 Lang bei Lebring

Kursraum: 1. Stock, Gruppenkursraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Kursnr. 163

Aufwärmen, Mobilisieren, Steigerung der Kondition und Beweglichkeit mit motivierender Musik und einfachen Schritten. Mit Faszientraining zum Aufbau eines geschmeidig kraftvollen Bindegewebes. Wir lernen uns aus der Körpermitte (Beckenboden, Bauch und Wirbelsäule) zu bewegen, um dies dann in den Alltag umzusetzen. Abgerundet wird mit einer Entspannungsreise. Bitte mitbringen: Trainingskleidung, Handtuch, Trinkflasche und Turnmatte!

Michaela Mitteregger



15 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.2.2021-18:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Parterre, Mehrzweckraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## WIRBELSÄULENGYMNASTIK – GANZKÖRPERFIT

Kursnr. 164

Das optimale Ganzkörpertraining mit einem hohen Gesundheitswert mit den Schwerpunkten Rücken und Nacken. Wir beginnen mit einem leichten Herz-Kreislauftraining, danach wird mit gezieltem Training Fehlhaltungen, Verspannungen, Rückenschmerzen, Bandscheibenbeschwerden und Verschleißerscheinungen vorgebeugt. Auf Haltung, Gleichgewicht und Koordination wird geachtet. Danach folgen ausgleichende Dehn- und Entspannungsübungen. Bitte mitbringen: Leichte Turnbekleidung, Turnmatte, Wasserflasche.

Renate Weixler



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-7:40

Beginn Frühjahr: Montag, 25.1.2021-7:40

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Parterre, Mehrzweckraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## WIRBELSÄULENGYMNASTIK – GANZKÖRPERFIT

Kursnr. 165

Siehe Kursbeschreibung Kurs 164.



Renate Weixler



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-8:35

Beginn Frühjahr: Montag, 25.1.2021-8:35

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Parterre, Mehrzweckraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## EFFEKTIVES WIRBELSÄULEN- & BECKENBODENTRAINING

Kursnr. 166

Das Zusammenspiel zwischen Wirbelsäulen- und Beckenbodentraining führt zu einer optimalen Kräftigung des Körpers und Entlastung des Rückens. Der Beckenboden ist meist eine vernachlässigte Zone des Körpers. Dabei sind die Vorteile eines gut funktionierenden Beckenbodens vielseitig. Rückenschmerzen und Beschwerden wie Blasen-schwäche werden häufig durch ein steifes Becken verursacht. Gezielte Übungen, die das Becken und die Wirbelsäule unterschiedlich ansprechen und in Bewegung bringen, stärken, dehnen und entspannen die Muskulatur des Rückens. Unter Einbeziehung von Körperwahrnehmungsübungen, gezielter Mobilisierung, Kräftigung, Dehnung und Entspannung der Hals-, Schultergürtel-, Rücken-, Bauch- und Beckenmuskulatur wird ein haltungsaufbauendes Bewegungsprogramm vermittelt. Das Training wirkt vorbeugend und ausgleichend, verbessert Haltung und Körpergefühl. Bitte mitbringen: Turnmatte, Theraband, Handtuch, kleiner Polster, Decke, Wasserflasche. Geräte gegen Leihgebühr im Kurs.

Silvia Pein-Mally



15 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-10:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 26.1.2021-10:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Parterre, Mehrzweckraum

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

## EFFEKTIVES WIRBELSÄULEN- & BECKENBODENTRAINING IM FRÜHLING

Kursnr. 167

Siehe Kursbeschreibung Kurs 166.

*Silvia Pein-Mally*



12 UE / 8 Tage

Beginn Frühjahr: Dienstag, 27.4.2021-10:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Parterre, Mehrzweckraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## EFFEKTIVES WIRBELSÄULEN- & BECKENBODENTRAINING

Kursnr. 168

Kursbeschreibung Kurs 166.

*Silvia Pein-Mally*



15 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Montag, 25.1.2021-16:00

Kursort: Mittelschule Ehrenhausen, Georgiweg 270, 8461 Ehrenhausen

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

## ZUMBA® FITNESS

Kursnr. 169

Zumba® ist ein Tanz-Fitness-Workout, das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik zusammensetzt – ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-Training! Zumba® Fitness integriert Grundprinzipien des Aerobic, Herz und Kreislauf werden gestärkt, der Muskelaufbau wird gefördert und Koordination und Kondition steigern sich um einiges. Zumba® Fitness macht Spaß und währenddessen verbrennt man auch noch Kalorien. Ein hoher Spaßfaktor! Bitte mitbringen: Trainingsbekleidung, Sportschuhe, Trainingsmatte und Trinkflasche.

*Karin Ebner*



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Montag, 25.1.2021-18:00

Kursort: Mehrzweckhalle Gralla, Schulstraße 3, Gralla

Kursraum: Erdgeschoß, Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## ZUMBA® FITNESS

Kursnr. 170

Siehe Kursbeschreibung Kurs 169.

*Karin Ebner*



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 26.1.2021-18:00

Kursort: Volksschule Linden, Richard-Wagner-Weg 29, Leibnitz

Kursraum: Erdgeschoß, Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## STRONG® BY SEBASTIAN

Kursnr. 171

STRONG® ist ein Functional Training aus dem Hause Zumba®. Dieses besondere HIIT-Training arbeitet stark mit der Kraft der Musik. Die kraftvollen Übungen sind als Training sehr effizient zusammengestellt und die abwechslungsreichen Bewegungen lassen diese 30 Minuten sehr schnell vergehen. Bekleidung zum Wechseln und Trinkflasche nicht vergessen! Mit Sebastian, dem Vizemeister der slowenische Dancing Stars, ist diese Einheit ein toller Start in den Tag!

*SEBASTIAN*



4 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 2.10.2020-8:30

Beginn Frühjahr: Freitag, 29.1.2021-8:30

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Parterre, Mehrzweckraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## ZUMBA® FITNESS MIT SEBASTIAN

Kursnr. 172

Zumba ist vielen schon ein Begriff und jede Einheit mit Sebastian, dem Vizemeister der slowenischen Dancing Stars, ist ein besonderer Genuss! Bitte um rasche Anmeldung, der Platz ist begrenzt! Für JEDE/N geeignet, die/der sich gerne zur Musik bewegt.

*SEBASTIAN*



8 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 2.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 29.1.2021-9:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Parterre, Mehrzweckraum

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

## ZUMBA®

Kursnr. 173

Zumba® ist ein effektives Tanz-Fitness-Programm mit lateinamerikanischer und internationaler Musik. Durch die Kombination mit Elementen aus dem Aerobic-, Intervall- und Krafttraining wird der Körper gestrafft und geformt, die Ausdauer verbessert und es werden ordentlich viele Kalorien verbrannt. Das Zumba®-Programm ist für jede/n geeignet. Die fröhliche Party-Atmosphäre reißt einfach zum Tanzen mit und der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Trinkflasche und ein Handtuch mit.

*Valentina Ulbl*



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 27.1.2021-18:30

Kursort: Mittelschule, Großklein Nr. 69, 8452 Großklein

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## FRÜHJAHR - SOMMER

### BAUCH-BEINE-PO – OUTDOOR

Kursnr. 174

Das Sommer-Workout bei Schönwetter im Freien! Angepasst an das Wetter werden in- oder outdoor Fitness- und Konditionsübungen sowie ein gezieltes Körpertraining, mit und ohne Handgeräte, für eine feste und straffe Muskulatur rund um die „Problemzonen“ der Frau – Bauch, Beine, Gesäß und Oberarme – durchgeführt. Ein Training im Freien – eine tolle Erfahrung! Bitte mitbringen: Outdoor-Trainingsbekleidung, Outdoor-Sportschuhe, ein 2. Paar Schuhe für die Halle, Trinkflasche, Turnmatte oder Decke!

*Michaela Mitteregger*



8 UE / 8 Tage

Beginn Frühjahr: Montag, 26.4.2021-18:00

Kursort: Volksschule Linden, Richard-Wagner-Weg 29, Leibnitz

Kursraum: Erdgeschoß, Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

### BAUCH-BEINE-PO – OUTDOOR

Kursnr. 175

Siehe Kursbeschreibung Kurs 174.

*Michaela Mitteregger*



8 UE / 8 Tage

Beginn Frühjahr: Montag, 26.4.2021-19:00

Kursort: Volksschule Linden, Richard-Wagner-Weg 29, Leibnitz

Kursraum: Erdgeschoß, Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

### BEWEGUNGSMIX IM GRÜNEN

Kursnr. 176

Im Frühling sehnen wir uns nach frischem Grün und Sonnenschein. Bewegung in der Natur belebt die Sinne und unseren Organismus. Somit hat Frühjahrsmüdigkeit keine Chance. Lassen Sie sich überraschen mit vielseitigen Aktivierungselementen, aber auch ruhigen, entspannenden Bewegungskombinationen. Spiel und Spaß sind auch mit dabei. Dazwischen walken wir im Naturparkgelände und am Bach entlang. Bei Regenwetter treffen wir uns in der AK im Mehrzweckraum. Bitte eine Wasserflasche mitbringen. Ich freue mich auf die gemeinsame aktive Zeit.

*Ingrid Fürst*



12 UE / 8 Tage

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 15.4.2021-9:00

Kursort: Grottenhof 1, Kaindorf/Sulm

Kursraum: Naturparkzentrum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## DEEPWORK® & RELAX IM FRÜHLING

Kursnr. 177

DeepWork®, das Powerprogramm, einfach, intensiv, einzigartig, ein funktionelles Training mit dem eigenen Körpergewicht voller Energie für mehr Ausdauer und Kraftaufbau. Die deepWORK®-Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung, Yin & Yang, befinden und mit Atemübungen kombiniert werden. Die Phasen des deepWORK®-Trainings sind nach den 5 Elementen aufgebaut: Erde, Holz, Feuer, Metall und Wasser. Tiefliegende Muskeln werden beansprucht und Ihr Körper kommt so richtig ins Schwitzen. Atemübungen sorgen zwischendurch für ausgleichende Ruhephasen, man kann abschalten und Stress und Sorgen loslassen. Ob nun sprinten auf der Stelle, Sprung-Übungen oder Liegestützen – mit viel Bewegung bringt man seinen Stoffwechsel und die Fettverbrennung auf Hochtouren, bevor ein Cool-down folgt, wo Körper und Geist wieder zur Ruhe kommen. Mitzubringen: Yogamatte, Handtuch, Wasserflasche – das Workout wird barfuß durchgeführt. Bei entsprechenden Temperaturen und Schönwetter finden die Einheiten in der Leibnitzer Au statt.

Silvia Pein-Mally



12 UE / 8 Tage

Beginn Frühjahr: Dienstag, 27.4.2021-19:30

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Parterre, Mehrzweckraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## FITNESS AM MOTORIKPARK MIT SCHWUNG & SPASS

Kursnr. 178

Wir schwingen mit den grünen smovey®Ringen zum Gamlitzer Motorikpark. An verschiedenen Stationen machen wir Halt für gesundheitsfördernde Fit-Übungen für mehr Vitalität, Ausdauer, Kraft und Koordination. Ein Bewegungserlebnis mit viel Spaß, für jede Altersgruppe. smovey®Ringe werden von der Trainerin gegen eine kleine Leihgebühr zur Verfügung gestellt. Bitte mitbringen: Getränk.

Silvia Pein-Mally



12 UE / 8 Tage

Beginn Frühjahr: Montag, 26.4.2021-18:00

Kursort: Treffpunkt Mittelschule Gamlitz, Erzherzog-Johann-Weg 160, 8462 Gamlitz

Kursraum: -

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## FRÜHLINGSFIT MIT WALKING

Kursnr. 179

Aktiv und fit im Grünen auf verschiedenen Walking-Strecken in und um Leibnitz. Die genauen Treffpunkte werden im Kurs vereinbart. Mit Übungsstationen, Intervall Training und Phasen der Fitnesssteigerung verbessern Sie Ihre persönliche Leistungsstufe. Wir gehen ohne / mit smovey® Ringen und Nordic Walking Stöcken. Der Stoffwechsel wird nach der langen kalten Jahreszeit besonders angeregt. Der Wohlfühleffekt beflügelt durch das regelmäßige Gruppentraining. Nehmen Sie bitte, falls vorhanden, eine Pulsuhr mit und eine Wasserflasche in einem Rucksack o. Ä. smoveys® erhalten Sie gegen eine kleine Leihgebühr bei der Trainerin.

Ingrid Fürst



12 UE / 8 Tage

Beginn Frühjahr: Dienstag, 13.4.2021-18:15

Kursort: Grottenhof 1, Kaindorf/Sulm

Kursraum: Naturparkzentrum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## FRÜHLINGSFIT MIT WALKING

Kursnr. 180

Aktiv und fit im Grünen auf verschiedenen Walking Strecken in Strass, Ehrenhausen und Gamlitz. Das 1. Treffen ist in Vogau beim Aupark; weitere Treffpunkte werden vereinbart. Mit Übungsstationen, Intervall Training und Phasen der Fitnesssteigerung verbessern Sie Ihre persönliche Leistungsstufe. Wir gehen ohne / mit smovey® Ringen und Nordic Walking Stöcken. Der Stoffwechsel wird nach der langen kalten Jahreszeit besonders angeregt. Der Wohlfühleffekt beflügelt durch das regelmäßige Gruppentraining. Nehmen Sie bitte, falls vorhanden, eine Pulsuhr mit und eine Wasserflasche in einem Rucksack o. Ä. smoveys® erhalten Sie gegen eine kleine Leihgebühr bei der Trainerin.

Ingrid Fürst



12 UE / 8 Tage

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 8.4.2021-18:15

Kursort: Treffpunkt siehe Kursbeschreibung

Kursraum: siehe Kursbeschreibung

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## NORDIC WALKING – FIT AUF DIE SANFTE TOUR

Kursnr. 181

Für Nordic Walking muss man kein/e LeistungssportlerIn sein, denn wenn es um Pulsfrequenz oder Kalorienverbrauch geht, ist diese Sportart bis zu 46 % effektiver als normales Walking, wird aber nicht als anstrengend empfunden. Gleichzeitig schont Nordic Walking die Gelenke und ist weniger schweißtreibend als Jogging. Somit die ideale Methode, um auf die sanfte Tour topfit zu werden und dabei auch noch Spaß zu haben! Wir erlernen im Kurs die Nordic-Walking-Technik, den Umgang mit der Pulsuhr, die richtigen Trainingsfrequenzen und erfahren einiges über die Wahl der richtigen Bekleidung und Materialien. Leihstöcke sind im Kurspreis enthalten. Nachdem der Bezirk als Zeckengebiet ausgewiesen ist, achten Sie bitte auf Ihren Impfschutz! Treffpunkt für den ersten Kurstag ist der Parkplatz beim Grottenhof. Weitere Treffpunkte werden im Kurs ausgemacht.

Waltraud Kapoun



15 UE / 10 Tage

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 1.4.2021-17:00

Kursort: Grottenhof 1, Kaindorf/Sulm

Kursraum: Naturparkzentrum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## NORDIC WALKING – FIT AUF DIE SANFTE TOUR

Kursnr. 182

Siehe Kursbeschreibung Kurs 181.

Waltraud Kapoun



15 UE / 10 Tage

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 1.4.2021-19:00

Kursort: Grottenhof 1, Kaindorf/Sulm

Kursraum: Naturparkzentrum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## RÜCKENSCHULE/RÜCKENGYMNASTIK – SOMMERKURS

Kursnr. 183

Ziel dieses präventiven Kurses ist es, durch ein angepasstes Gymnastikprogramm muskuläre Dysbalancen auszugleichen. Inhalt: Übungen zur Gelenkmobilisation, rumpfstabilisierende Übungen für ein kräftiges Muskelkorsett, Koordinations- und Motorikübungen für mehr Beweglichkeit, Dehnübungen für Muskeln, die zur Verkürzung neigen, Bewegungsvariationen zur Verbesserung der Körperhaltung/-wahrnehmung. Tipps für die richtige Ergometrie im Alltag.

Manuela Kicker



10 UE / 10 Tage

Beginn Frühjahr: Freitag, 30.4.2021-17:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Parterre, Mehrzweckraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## ENTSPANNUNG UND KÖRPERERFAHRUNG

### ACHTSAMKEIT & ENTSPANNUNG

Kursnr. 184

Den Alltag hinter sich lassen, innehalten und die Energiereserven aufladen. Entspannung wirkt vorbeugend auf die Gesundheit, fördert den Stressabbau sowie innere Ruhe, klares, effizientes und positives Denken. Entspannung durch Atemübungen, Mobilisationen, Qigong, Progressive Muskelrelaxation, autogenes Training, sanftes Yoga, Stretching, Fantasiereisen, Wahrnehmungsübungen und noch so einiges mehr. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Polster.

Christina Hanzek

8 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-20:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 28.1.2021-20:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 5 Untergeschoß

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



**NEU!**

### BA DUAN JIN – 8 SCHÄTZE QIGONG (SHAOLIN-STIL)

Kursnr. 185

Die 8 Schätze bestehen aus 8 Körperübungen aus der großen Schatzkiste der Qigong-Übungen. Regelmäßig geübt bewirken diese eine Qi-Regulation und somit Harmonisierung des gesamten Körpers wie auch des Geistes. Sie sind bestens geeignet, die allgemeine Befindlichkeit deutlich zu steigern, das Immunsystem zu kräftigen und den Menschen generell wiederaufzurichten bzw. fit zu halten. In 4 Abenden erlernen Sie die Abfolge dieser Übungen so, dass Sie im Anschluss 3 Wochen täglich üben (ca. 9 Minuten) und danach entscheiden, ob Sie dieses Gesundheitsprogramm in Ihren Alltag integrieren möchten. Dieser Kurs ist für AnfängerInnen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Dr. Thomas Gefaell

12 UE / 4 Tage

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 19.5.2021-18:30

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Parterre, Mehrzweckraum

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-



## ENTSPANNUNGS-/DEHNGYMNASTIK

Kursnr. 186

Das angepasste Programm beinhaltet Übungen zur Gelenkmobilisation und Dehnübungen für Muskeln, die zur Verkürzung und Verspannung neigen, Bewegungselemente zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und verschiedene Kurzentspannungstechniken für ein bewusstes Entspannen des gesamten Körpers. Sie lernen die wohltuenden Vorteile des Autogenen Trainings und/oder der Progressiven Muskelentspannung nach E. Jacobson kennen, als gezielte Entspannungsmethode zur Steigerung von Ruhe, Entspannung und Gelassenheit. Phantasiereisen laden zum Träumen ein, um wieder mehr Energie, Leistungsfähigkeit, Gelassenheit und Wohlbefinden für den Alltag und Beruf zu gewinnen.

Manuela Kicker

10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-15:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 26.1.2021-15:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Parterre, Mehrzweckraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



### PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION NACH JACOBSON

Kursnr. 187

Wenn Sie sich müde, nervös oder überfordert fühlen, sind unter anderem Schlaflosigkeit, Konzentrationsschwächen und ein geschwächtes Immunsystem die Folge. Das regelmäßige Entspannungstraining nach Jacobson wirkt all diesen Symptomen entgegen. Außerdem bewirkt es den Abbau von Ängsten und muskulösen Verspannungen. Ein Gefühl von Gelassenheit und Wohlbefinden breitet sich im Körper aus. Wir lernen, wie unser Körper sich anfühlt, und wir lernen, auf unsere Körpersignale zu achten. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnmatte, Polster und Decke.

Mag.a Daniela Wolf

10 UE / 10 Tage

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 28.1.2021-18:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 5 Untergeschoß

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



## DEIN YOGA FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Kursnr. 189

Erwecke das Potential in dir! Wir gelangen über den Körper zu mehr Bewusstsein. Mit Atem, Schwung und Musik sorgen wir für innere Ruhe, stärken Wirbelsäule, entgiften, regen Lymphe und unser Drüsensystem an. Die positiven Auswirkungen machen dich stark für den Alltag. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turn-/Yogamatte, Decke und kleinen Polster.

Dubravka Banek

12 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 28.1.2021-19:00

Kursort: BACKmed Gesundheitszentrum, Gewerbegebiet Stangersdorf 103/1, 8403 Lang bei Lebring

Kursraum: 1. Stock, Gruppenkursraum

Kursbeitrag: EUR 90,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 72,-



### GESUNDHEITSYOGA

Kursnr. 190

Wie der Name schon sagt, liegt der Schwerpunkt dieses Kurses in der Erhaltung und Förderung der Gesundheit. Gesundheitsyoga setzt an der inneren Ursache an, indem es das Denken und den daraus resultierenden Stress reduziert. Zugleich unterstützt es durch spezielle Übungen die Gesundheit von der Körperebene aus. Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und Trinkflasche.

Manuela Niederhold

15 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-9:30

Beginn Frühjahr: Montag, 25.1.2021-9:30

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Parterre, Mehrzweckraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



## YOGA UND ENTSPANNUNG

Kursnr. 191

Einfache Asanas bringen dich in den Flow und lenken deine Aufmerksamkeit auf die Atmung, deinen Körper und in dein Innerstes. In deinem Körper liegt deine Kraft, die wir mit Bewegung, Atmung, Meditation und geistiger Konzentration wecken wollen. Alles im Leben ist eine Frage der Energie, der Aufmerksamkeit und Achtsamkeit. Wir vereinen dies bei den Übungen und stärken deine Wirbelsäule, den Beckenboden und die Beweglichkeit des gesamten Körpers. Regelmäßige Yoga-Übungen helfen, der Hektik des Alltags gelassen und standhaft entgegenzutreten.

Sonja Silberschneider



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 5.10.2020-20:00

Beginn Frühjahr: Montag, 8.2.2021-20:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 5 Untergeschoß

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



## YOGA UND ENTSPANNUNG

Kursnr. 192

Ein „ausgewogener Mix“ von Körperhaltungen, Atemübungen und Entspannungstechniken für mehr innere Ruhe sowie Stabilität von Körper und Geist. Bitte trage bequeme Sportkleidung, bringe eine Turnmatte und eventuell eine Decke für die Entspannung mit. Yoga wird ohne Schuhe praktiziert und ist für jede/n geeignet.

Mag.a Elisabeth Pechtl



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-17:15

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 27.1.2021-17:15

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 5 Untergeschoß

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



## MIT YOGA IN DEN FEIERABEND

Kursnr. 193

Yoga ist eine jahrtausendealte indische Gesundheitslehre, deren Ziel die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele ist. Neben körperlichen Trainingseffekten bietet Yoga auch die Möglichkeit, zu einer verbesserten Wahrnehmung und Steuerung der Körperfunktionen zu gelangen. Die Übungen stärken außerdem die Skelettmuskulatur, optimieren die Atem-, Kreislauf- und Stoffwechselfunktion, verbessern die Stressregulation und beeinflussen das vegetative Nervensystem günstig. Der Umgang mit Spannungen wird trainiert, der Ihnen im Alltag zu mehr Geduld und Gelassenheit verhilft. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung und eine Matte mit.

Ing. Wolfgang Schaffernak



12 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 27.1.2021-18:30

Kursort: Veranstaltungsraum (Gemeinde), Nr.: 64, St. Georgen an der Stiefing

Kursraum:

Kursbeitrag: EUR 90,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 72,-

## MIT YOGA IN DEN FEIERABEND

Kursnr. 194

Siehe Kursbeschreibung Kurs 193.

Ing. Wolfgang Schaffernak



12 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-20:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 27.1.2021-20:00

Kursort: Veranstaltungsraum (Gemeinde), Nr.: 64, St. Georgen an der Stiefing

Kursraum:

Kursbeitrag: EUR 90,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 72,-

## MIT YOGA IN DEN FEIERABEND

Kursnr. 195

Siehe Kursbeschreibung Kurs 193.

Ing. Wolfgang Schaffernak



12 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-19:30

Beginn Frühjahr: Montag, 25.1.2021-19:30

Kursort: Volksschule Linden, Richard-Wagner-Weg 29, Leibnitz

Kursraum: Erdgeschoß, Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 90,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 72,-

## YOGA

Kursnr. 196

Nicht nur die jahrtausendealte Tradition des Yoga, auch das Üben in zeitgemäßer Form wirkt beim modernen Menschen. Yoga ist weltweit eines der meistpraktizierten sanften Bewegungsmuster und bringt die eigenen Lebenskräfte in uns zum Fließen. Es fördert eine tiefe Selbsterfahrung und hilft uns, Regenerationskräfte des Körpers freizusetzen. Die langsamen Übungen bewirken einen großen tiefen Atem und haben anregende bzw. gezielt beruhigende Wirkung. Für alle, die sich gesund fühlen und stärker werden möchten. Bitte mitbringen: sportliche Kleidung und Yogamatte oder Decke, Handtuch und Getränk.

Andreas Bauer



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 5.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Montag, 25.1.2021-17:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 5 Untergeschoß

Kursbeitrag: EUR 110,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 88,-

## YOGA

Kursnr. 197

Der ganzheitliche Ansatz bei Yoga sorgt im Körper für Harmonie und Ausgeglichenheit. An den Kursabenden werden wir Körperübungen und Atemübungen gleichermaßen ausführen, um zu innerer und äußerer Fitness zu gelangen. Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke oder Gymnastikmatte mitbringen.

Andreas Bauer



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 5.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Montag, 25.1.2021-19:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Parterre, Mehrzweckraum

Kursbeitrag: EUR 110,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 88,-

## YOGA

Kursnr. 198

Siehe Kursbeschreibung Kurs 197.

Andreas Bauer



16 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 28.1.2021-18:30

Kursort: Volksschule Heimschuh, Nr. 88, 8451 Heimschuh

Kursraum: 1. St., Veranstaltungsraum

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-

## YOGA AM MORGEN

Kursnr. 199

Durch Yoga wird das Bewusstsein auf den Körper gelenkt. Dieser wird intensiv wahrgenommen, die innersten Muskeln werden aktiviert. Ziele: Stärkung der Beckenbodenmuskeln (Vorbeugen von Inkontinenz, Gebärmutterabsenkung, Blasensenkung), Stärkung der Wirbelsäule, Förderung der Elastizität des Bewegungsapparates. Durch gezielte Übungen werden Reinigungsprozesse unserer wichtigsten Entgiftungsorgane (Leber, Nieren) in Gang gebracht. Eine Einladung, Ihr volles Potential zu erwecken, um kraftvoll und aktiv am Leben teilhaben zu können. Bitte mitbringen: Gymnastik-/Yogamatte, Polster, Decke und bequeme Sportkleidung tragen.

Martina Bauer



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 5.10.2020-8:30

Beginn Frühjahr: Montag, 25.1.2021-8:30

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 5 Untergeschoß

Kursbeitrag: EUR 110,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 88,-

## YOGA AM MORGEN

Kursnr. 200

Siehe Kursbeschreibung Kurs 199.

Martina Bauer



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 7.10.2020-8:30

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 27.1.2021-8:30

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Parterre, Mehrzweckraum

Kursbeitrag: EUR 110,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 88,-

## YOGA AM ABEND

Kursnr. 201

Siehe Kursbeschreibung Kurs 199.

Martina Bauer



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 9.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 29.1.2021-19:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Parterre, Mehrzweckraum

Kursbeitrag: EUR 110,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 88,-

## YOGA BASIS

Kursnr. 202

Dieser Kurs beinhaltet die wichtigsten Asanas (Körperhaltungen), den Sonnengruß sowie Atembewusstsein und Entspannungstechniken aus dem Hatha Yoga. Es ist kein bestimmter Fitnessgrad erforderlich. Yoga verbessert deine Muskelkraft, Ausdauer und schenkt dir körperliche sowie geistige Flexibilität. Du wirst dabei ermutigt, deine eigenen Möglichkeiten und Grenzen behutsam zu erforschen und auf achtsame Weise in Kontakt mit deinem eigenen Körper und deinem eigenen Atem zu kommen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Yogakissen/Polster, Decke.

Sarah Totz

15 UE / 10 Tage



Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-19:15

Beginn Frühjahr: Montag, 25.1.2021-19:15

Kursort: Volksschule Tillmitsch, Schulweg 1, Tillmitsch

Kursraum: Parterre, Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 75,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 60,-

## YOGA BODY & SOUL

Kursnr. 203

Gönne dir einen sanften und ruhigen Start ins Wochenende. Übungen aus dem klassischen Hatha Yoga unterstützen dich dabei, deinen bewussten Atem sowie körperliche und geistige Entspannung zu erleben. Es erwarten dich stärkende und mobilisierende Asanas (Körperhaltungen) sowie Atembewusstsein und Entspannungstechniken. Dein Körper wird regeneriert und dein aktiver Geist zur Ruhe gebracht. Dieser Kurs richtet sich sowohl an EinsteigerInnen als auch an Fortgeschrittene, die einen Ausgleich zum stressigen Alltag suchen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Yogakissen/Polster, Decke.

Sarah Totz

20 UE / 10 Tage



Beginn Herbst: Freitag, 2.10.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Freitag, 29.1.2021-18:30

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 5 Untergeschoß

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-

## YOGA: KÖRPER & GEIST IN EINKLANG

Kursnr. 204

Dieser Basis-Kurs beinhaltet die wichtigsten Asanas (Körperhaltungen) und Pranayamas (Atemtechniken) und wird durch Meditationen und Inspirationen abgerundet. In sanften, aber auch kraftvollen Einheiten wirst Du ermuntert, deine Möglichkeiten und Grenzen behutsam zu erforschen, um so auf achtsame und bewusste Weise Körper und Geist in Einklang zu bringen. Die Einheiten beginnen mit aufwärmenden, zentrierenden Übungen, steigern sich dann zu kraftvollen und fließenden Asanas und klingen sanft und ruhig wieder aus. Durch bewusstes Praktizieren schulen wir unsere Achtsamkeit, Körper und Geist kommen in Balance, Ruhe und Entspannung stellen sich ein. Der Kurs richtet sich an sportliche AnfängerInnen und Mittelstufe. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke.

Silvia Stipar

15 UE / 10 Tage



Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Montag, 25.1.2021-19:00

Kursort: Veranstaltungssaal Obergeschoß, Haindorf 34, 8421 Schwarzautal

Kursraum:

Kursbeitrag: EUR 85,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 68,-

## YOGA: KÖRPER & GEIST IN EINKLANG

Kursnr. 205

Siehe Kursbeschreibung Kurs 204.

Silvia Stipar

15 UE / 10 Tage



Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 26.1.2021-19:00

Kursort: Veranstaltungssaal Obergeschoß, Haindorf 34, 8421 Schwarzautal

Kursraum:

Kursbeitrag: EUR 85,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 68,-

## YOGA – FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE AM VORMITTAG

Kursnr. 206

Yoga, die jahrtausendealte ganzheitliche Bewegungsform indischen Ursprungs, ist eine ideale Möglichkeit, Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen. Durch die Kombination von Körperhaltungen, Phasen der Tiefenentspannung, Atem- und Meditationsübungen werden auf körperlicher Ebene Kraft, Dehnung, Gleichgewicht, Koordination und Entspannung ermöglicht. Seele und Geist kommen zur Ruhe, es stellt sich eine innere Gelassenheit ein, die Konzentration ist auf das Hier und Jetzt gerichtet, Glückseligkeit und Lebensfreude erwachen. Yoga ermöglicht es, seine innere Kraftquelle (wieder) zu entdecken, abzuschalten und sich selbst Zeit, Liebe und Wertschätzung zu schenken. Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogakissen oder Polster, Decke, Wasserflasche.

Silvia Pein-Mally

15 UE / 10 Tage



Beginn Herbst: Freitag, 2.10.2020-10:15

Beginn Frühjahr: Freitag, 29.1.2021-10:15

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Parterre, Mehrzweckraum

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

## YOGA – FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE

Kursnr. 207

Siehe Kursbeschreibung Kurs 206.

Silvia Pein-Mally

15 UE / 10 Tage



Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-19:30

Beginn Frühjahr: Montag, 25.1.2021-19:30

Kursort: Mittelschule Straß, Attemsallee 2, 8472, Strass/Stmk.

Kursraum: Kultursaal

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

## FRÜHJAHR - SOMMER

### YOGA

Kursnr. 208

Nicht nur die jahrtausendealte Tradition des Yoga, auch das Üben in zeitgemäßer Form wirkt beim modernen Menschen. Yoga ist weltweit eines der meistpraktizierten sanften Bewegungsmuster und bringt die eigenen Lebenskräfte in uns zum Fließen. Es fördert eine tiefe Selbsterfahrung und hilft uns, Regenerationskräfte des Körpers freizusetzen. Die langsamen Übungen bewirken einen großen tiefen Atem und haben anregende bzw. gezielt beruhigende Wirkung. Für alle, die sich gesund fühlen und stärker werden möchten. Bitte mitbringen: Sportliche Kleidung und Yogamatte oder Decke, Handtuch und Getränk.

Andreas Bauer

20 UE / 10 Tage



Beginn Frühjahr: Montag, 26.4.2021-17:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 5 Untergeschoß

Kursbeitrag: EUR 110,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 88,-

### YOGA

Kursnr. 209

Der ganzheitliche Ansatz bei Yoga sorgt im Körper für Harmonie und Ausgeglichenheit. An den Kursabenden werden wir Körperübungen und Atemübungen gleichermaßen ausführen, um zu innerer und äußerer Fitness zu gelangen. Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke oder Gymnastikmatte mitbringen.

Andreas Bauer

20 UE / 10 Tage



Beginn Frühjahr: Montag, 26.4.2021-19:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Parterre, Mehrzweckraum

Kursbeitrag: EUR 110,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 88,-

## YOGA

Kursnr. 210

Siehe Kursbeschreibung Kurs 209.

Andreas Bauer



16 UE / 8 Tage

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 22.4.2021-18:30  
Kursort: Volksschule Heimschuh, Nr. 88, 8451 Heimschuh

Kursraum: 1. St., Veranstaltungsraum

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-

## YOGA AM MORGEN

Kursnr. 211

Durch Yoga wird das Bewusstsein auf den Körper gelenkt. Dieser wird intensiv wahrgenommen, die innersten Muskeln werden aktiviert. Ziele: Stärkung der Beckenbodenmuskeln (Vorbeugen von Inkontinenz, Gebärmuttersenkung, Blasensenkung), Stärkung der Wirbelsäule, Förderung der Elastizität des Bewegungsapparates. Durch gezielte Übungen werden Reinigungsprozesse unserer wichtigsten Entgiftungsorgane (Leber, Nieren) in Gang gebracht. Eine Einladung, Ihr volles Potential zu erwecken, um kraftvoll und aktiv am Leben teilhaben zu können. Bitte mitbringen: Gymnastik-/ Yogamatte, Polster, Decke und bequeme Sportkleidung tragen.

Martina Bauer



20 UE / 10 Tage

Beginn Frühjahr: Montag, 26.4.2021-8:30

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 5, Untergeschoß

Kursbeitrag: EUR 110,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 88,-

## YOGA AM MORGEN

Kursnr. 212

Siehe Kursbeschreibung Kurs 211.

Martina Bauer



20 UE / 10 Tage

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 21.4.2021-8:30

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Parterre, Mehrzweckraum

Kursbeitrag: EUR 110,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 88,-

## YOGA AM ABEND

Kursnr. 213

Siehe Kursbeschreibung Kurs 211.

Martina Bauer



20 UE / 10 Tage

Beginn Frühjahr: Freitag, 23.4.2021-19:00

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Parterre, Mehrzweckraum

Kursbeitrag: EUR 110,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 88,-

## YOGA – FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE

Kursnr. 214

Yoga, die jahrtausendealte ganzheitliche Bewegungsform indischen Ursprungs, ist eine ideale Möglichkeit, Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen. Durch die Kombination von Körperhaltungen, Phasen der Tiefenentspannung, Atem- und Meditationsübungen werden auf körperlicher Ebene Kraft, Dehnung, Gleichgewicht, Koordination und Entspannung ermöglicht. Seele und Geist kommen zur Ruhe, es stellt sich eine innere Gelassenheit ein, die Konzentration ist auf das Hier und Jetzt gerichtet, Glückseligkeit und Lebensfreude erwachen. Yoga ermöglicht es, seine innere Kraftquelle wieder zu entdecken, abzuschalten und sich selbst Zeit, Liebe und Wertschätzung zu schenken. Mitzubringen: Yogamatte, Yogakissen oder Polster, Decke, Wasserflasche.

Silvia Pein-Mally



12 UE / 8 Tage

Beginn Frühjahr: Freitag, 30.4.2021-10:15

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Parterre, Mehrzweckraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## YOGA – FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE

Kursnr. 215

Siehe Kursbeschreibung Kurs 214.



Silvia Pein-Mally

12 UE / 8 Tage

Beginn Frühjahr: Montag, 26.4.2021-19:45

Kursort: Mittelschule Straß, Attemsallee 2, 8472, Strass/Stmk.

Kursraum: Kultursaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## DAUERHAFT ABNEHMEN OHNE DIÄT

Kursnr. 216

Dieser Kurs bietet ein intensives, knackiges 10 Wochen Programm, in dem du lernst, wie du dein Essverhalten beeinflusst. Im ersten Schritt dreht sich alles um ein Erkennen -> Bewusst machen; im zweiten um ein Ändern -> Tun. Der Workshop beinhaltet: Ernährungslehre (Wie schreibe ich ein Ernährungsprotokoll, Essen nach der Ernährungspyramide, was ist gesundes Essen?); Körpergewicht reduzieren, kein Verzicht auf Essen, sondern ersetzen durch Gesünderes, Erkennen von gewohnten Essmustern, Essauslöser, Süchten, Blockaden; du erlernst dein natürliches Hungergefühl wieder kennen; leichte Zielerreichung durch mentales Training; gesundes Bewegungsverhalten (Theorie)-es muss nicht immer das Fitnessstudio sein; große Motivation durch Gleichgesinnte-Gruppendynamik. Was ist das Ergebnis dieses Workshops: gesteigerte Gesundheit und Lebensfreude durch Gewichtsverlust; dauerhaft gesundes, bewusstes und natürliches Essverhalten; mehr Selbstbewusstsein, erhöhtes Körperbewusstsein und Wohlbefinden.

Sandra Palffy



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020 – 18:30

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 28.01.2021 – 18:30

Kursort: AK, Karl-Morre-Gasse 6, Leibnitz

Kursraum: Kursraum 1 Erdgeschoß

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-

**NEU!**

Kursort	Kurs Nr.	Kurstitel	Beginn	Uhrzeit	Tage
HERBST 2020					
Ehrenhausen	134	Bodystyling	30.09.20	19:00	10
Ehrenhausen	168	Effektives Wirbelsäulen- & Beckenbodentraining	28.09.20	16:00	10
Gralla	157	Problemzonen-gymnastik Bauch, Beine, Po	28.09.20	19:00	10
Gralla	169	Zumba® Fitness	28.09.20	18:00	10
Großklein	173	Zumba®	30.09.20	18:30	10
Heimschuh	198	Yoga	01.10.20	18:30	8
Kaindorf/Sulm	25	Grüne Kosmetik aus dem Bauerngarten	26.09.20	09:00	1
Lang	54	Turnen - Toben - Abenteuer erleben/Eltern-Kind-Turnen	16.10.20	08:30	8
Lang	55	Turnen - Toben - Abenteuer erleben/Eltern-Kind-Turnen	16.10.20	09:30	8
Lang	162	Wirbelsäulengymnastik	29.09.20	17:30	8
Lang	189	Dein Yoga für Körper, Geist und Seele	01.10.20	19:00	8
Lebring	56	Schwimmen: Eltern-Kind-Schwimmen	09.10.20	14:00	8
Lebring	123	AQUAJOGGING fit & fun	29.09.20	08:00	8
Lebring	124	AQUApower - der coole Spaß im Nass	30.09.20	08:00	8
Lebring	125	AQUApower - der coole Spaß im Nass	02.10.20	07:30	8
Lebring	126	AQUA-FITNESS Basic	02.10.20	08:30	8
Lebring	127	Schwimmen: Kraulkurs AnfängerInnen	02.10.20	15:00	8
Lebring	128	Schwimmen: Kraulkurs Fortgeschrittene	02.10.20	16:00	8
Lebring	146	Figurtraining	29.09.20	19:00	10
Lebring	155	Piloxing® und Bodyforming	29.09.20	18:00	10
Leibnitz	1	Rhetorik - Grundlagen	09.10.20	16:00	2
Leibnitz	2	Rhetorik - Schlagfertigkeit	29.10.20	18:00	3
Leibnitz	3	Refresher Rhetorik	26.09.20	09:00	1
Leibnitz	4	Wertschätzende Kommunikation - im Dialog erfolgreicher	14.11.20	09:00	1
Leibnitz	5	Die Kraft des positiven Denkens	10.10.20	09:00	1
Leibnitz	6	Die Kraft des positiven Denkens	14.11.20	09:00	1
Leibnitz	7	Frau in Balance - ein Leben zwischen Familie und Beruf	24.10.20	09:00	1
Leibnitz	8	"Glücksfit" - eine bewusste Entscheidung	28.11.20	09:00	2
Leibnitz	9	Emotionale Klarheit	10.10.20	09:00	1
Leibnitz	10	Krisensicher mit Resilienz	07.11.20	09:00	1
Leibnitz	11	Keine Zeit versus sich Zeit nehmen - ein Richtungswechsel	14.12.20	18:00	3
Leibnitz	16	Typgerechtes Styling	31.10.20	09:00	1
Leibnitz	17	Typgerechtes Styling	21.11.20	09:00	1
Leibnitz	18	Schminken leicht gemacht	28.09.20	18:00	6
Leibnitz	21	Mietrecht	30.09.20	18:30	1
Leibnitz	23	Sportrecht	21.10.20	18:30	1
Leibnitz	26	Natürliche Kosmetik selber machen - Winterkosmetik	06.10.20	17:30	2
Leibnitz	37	FIT in der Schwangerschaft	02.10.20	18:00	10
Leibnitz	38	Yoga für Schwangere 1	29.09.20	10:30	8
Leibnitz	39	Yoga für Schwangere 2	29.09.20	16:45	8
Leibnitz	40	Yoga für Mama & Baby	29.09.20	09:00	8
Leibnitz	41	Familienyoga 1	29.09.20	14:30	10
Leibnitz	42	Familienyoga 2	29.09.20	15:30	10
Leibnitz	43	BABYGYM für unsere ganz Kleinen	30.09.20	13:00	8
Leibnitz	46	BABYGYM 1 "Auf allen Vieren"	30.09.20	14:00	10
Leibnitz	49	BABYGYM 2 "Sicher auf zwei"	30.09.20	15:00	10
Leibnitz	50	BABYGYM 3 "Schnell, schneller, am schnellsten"	29.09.20	16:00	8
Leibnitz	51	Eltern-Kind-Turnen	05.10.20	11:00	8
Leibnitz	52	Eltern-Kind-Turnen	08.10.20	15:00	8
Leibnitz	53	Eltern-Kind-Turnen	08.10.20	16:00	8
Leibnitz	57	A 1 Englisch Grundstufe 1	28.09.20	18:00	10
Leibnitz	58	A 1 Englisch Grundstufe 2	30.09.20	18:00	10
Leibnitz	59	A 2 Englisch Grundstufe 3	28.09.20	18:00	10
Leibnitz	60	A 2 Englisch Grundstufe 3	30.09.20	18:15	10
Leibnitz	61	A 2 Englisch Grundstufe 3	29.09.20	17:00	10
Leibnitz	62	B 1 Englisch Mittelstufe	28.09.20	18:15	10
Leibnitz	63	B 1 Englisch Mittelstufe	30.09.20	17:00	10
Leibnitz	64	B 2 Englisch Mittelstufe - Conversation	01.10.20	16:30	10
Leibnitz	65	B 1 English morning chat	01.10.20	09:00	10
Leibnitz	66	A 1 Italienisch Grundstufe 1	28.09.20	17:00	10
Leibnitz	67	A 1 Italienisch Grundstufe 1/2	01.10.20	18:15	10
Leibnitz	68	A 2 Italienisch Aktiv Grundstufe 4	29.09.20	18:15	10
Leibnitz	69	B 1 Italienisch Mittelstufe	29.09.20	18:00	10
Leibnitz	70	A 1 Spanisch Grundstufe 1/2	05.10.20	18:00	10
Leibnitz	72	A 1 Spanisch Grundstufe 2+ - Vamos Aprender 2	06.10.20	18:00	10
Leibnitz	73	A 2 Spanisch Grundstufe 3	29.09.20	18:00	10
Leibnitz	74	B1 Spanisch Mittelstufe	28.09.20	18:00	10
Leibnitz	75	Spanisch Intensiv in nur 24 Std. (1 Monat)	30.09.20	18:00	10

Kursort	Kurs Nr.	Kurstitel	Beginn	Uhrzeit	Tage
Leibnitz	77	Lateinamerikanischer Kochkurs auf Spanisch A 1	23.10.20	18:00	3
Leibnitz	78	A 1 Kroatisch Grundstufe 1	01.10.20	19:30	10
Leibnitz	79	A 1 Kroatisch Grundstufe 2	01.10.20	18:00	10
Leibnitz	80	B 1 Kroatisch Mittelstufe	28.09.20	18:30	6
Leibnitz	82	A 1 Slowenisch Grundstufe 1/2	28.10.20	18:00	10
Leibnitz	83	A 2 Slowenisch Grundstufe 3/4	29.09.20	18:00	6
Leibnitz	85	A 1 Deutsch als Zweitsprache Grundstufe 1/2	28.09.20	13:00	10
Leibnitz	86	A2 Deutsch als Zweitsprache Grundstufe 3/4	28.09.20	14:45	10
Leibnitz	87	B 1 Deutsch als Zweitsprache Mittelstufe 1/2	28.09.20	17:00	10
Leibnitz	88	B 2 Deutsch als Zweitsprache Mittelstufe 3/4	28.09.20	18:45	10
Leibnitz	89	Aller Anfang ist leicht! - Digitales Lernen	07.10.20	18:00	6
Leibnitz	90	Trau' dich an den Computer 1 - digitales Lernen	15.10.20	18:00	5
Leibnitz	91	Digitale Fotografie - Grundlagen - Praxiskurs	23.10.20	18:00	4
Leibnitz	100	Seifensieden - Praxis-Workshop	03.11.20	18:00	2
Leibnitz	101	Weihnachts-Werkstatt	01.12.20	17:00	1
Leibnitz	106	Nähkurs - Kleidungsstücke selbstgemacht	07.10.20	19:00	8
Leibnitz	107	Gesunde Emotionen und Ernährung Teil 1	26.09.20	08:30	1
Leibnitz	109	Starke Abwehrkräfte	19.10.20	18:00	1
Leibnitz	110	Hausmittel, die sanfte Medizin	09.11.20	18:00	1
Leibnitz	111	Gut geschützt mit ätherischen Ölen in der Winter- und Erkältungszeit	02.10.20	18:00	2
Leibnitz	112	Ätherische Öle für die Seele	27.11.20	18:00	2
Leibnitz	113	Winterapotheke	17.11.20	17:00	1
Leibnitz	114	Roskastanie, unser Medizin- und Waschbaum	27.10.20	17:00	1
Leibnitz	116	We will rock you!	14.11.20	09:00	1
Leibnitz	117	Walzer, Polka, Boarischer	11.01.21	18:00	2
Leibnitz	118	Salsa, Bachata, Latino	28.09.20	18:00	4
Leibnitz	119	Showdance, Contemporary, Musical 14+	01.10.20	15:45	8
Leibnitz	120	Line- & Dancemix für 50+ und SeniorInnen	01.10.20	14:30	8
Leibnitz	121	Boogie & Rock`n`Roll, Swing	02.11.20	18:00	6
Leibnitz	129	Ägyptischer Tanz für Frauen 1	29.09.20	16:55	8
Leibnitz	130	Ägyptischer Tanz für Frauen 2	29.09.20	18:10	8
Leibnitz	131	Bewegungsmix	29.09.20	08:55	10
Leibnitz	132	Bewegung mit Leichtigkeit - Feldenkrais-Workshop	10.10.20	09:00	1
Leibnitz	133	Beweglichkeit für Schultern und Nacken	15.10.20	17:00	7
Leibnitz	136	Bodystyling mit Theraband	01.10.20	19:30	10
Leibnitz	138	deepWORK® Fit for Fun	28.09.20	18:00	10
Leibnitz	139	KONGA® & JAGUA® - Dance. Punch. Twist. Tone. Stretch!	30.09.20	18:15	8
Leibnitz	140	Faszienfitness	01.10.20	09:00	10
Leibnitz	141	Faszienbewegungsprogramm nach Liebscher & Bracht (Basic)	05.10.20	19:00	10
Leibnitz	142	Faszienbewegungsprogramm nach Liebscher & Bracht (Fortgeschrittene)	01.10.20	10:00	10
Leibnitz	145	Fit in den Feierabend	01.10.20	17:30	10
Leibnitz	147	FITNESSMIX & RELAX	29.09.20	19:30	10
Leibnitz	149	JAGUA® & BURN!® - Stretch. Tone. Curl. Raise. Press!	30.09.20	10:30	10
Leibnitz	150	JAGUA® & BURN!® - Stretch. Tone. Curl. Raise. Press!	01.10.20	18:30	10
Leibnitz	151	Kickboxen für AnfängerInnen	28.09.20	18:30	8
Leibnitz	152	Pilates für AnfängerInnen	01.10.20	20:00	10
Leibnitz	153	Pilates trifft Faszien	01.10.20	10:15	10
Leibnitz	154	Mit Pilates in den Feierabend	28.09.20	18:00	8
Leibnitz	158	Problemzonengymnastik - Bauch, Beine, Po	29.09.20	19:00	10
Leibnitz	160	Rückenschule und -gymnastik	02.10.20	17:00	10
Leibnitz	161	YIPA® - Box. Jump. Sprint. Squat!	30.09.20	19:40	8
Leibnitz	163	Wirbelsäulengymnastik	30.09.20	18:00	10
Leibnitz	164	Wirbelsäulengymnastik - ganzkörperfit	28.09.20	07:40	10
Leibnitz	165	Wirbelsäulengymnastik - ganzkörperfit	28.09.20	08:35	10
Leibnitz	166	Effektives Wirbelsäulen- & Beckenbodentraining	29.09.20	10:00	10
Leibnitz	170	Zumba® Fitness	29.09.20	18:00	10
Leibnitz	171	STRONG® by Sebastian	02.10.20	08:30	8
Leibnitz	172	Zumba® Fitness mit Sebastian	02.10.20	09:00	8
Leibnitz	184	Achtsamkeit & Entspannung	01.10.20	20:00	8
Leibnitz	186	Entspannungs-/Dehngymnastik	29.09.20	15:00	10
Leibnitz	188	Zen-Shiatsu	29.09.20	18:00	8
Leibnitz	190	Gesundheitsyoga	28.09.20	09:30	10
Leibnitz	191	Yoga und Entspannung	05.10.20	20:00	10
Leibnitz	192	Yoga und Entspannung	30.09.20	17:15	10
Leibnitz	195	Mit Yoga in den Feierabend	28.09.20	19:30	8
Leibnitz	196	Yoga	05.10.20	17:00	10
Leibnitz	197	Yoga	05.10.20	19:00	10
Leibnitz	199	Yoga am Morgen	05.10.20	08:30	10
Leibnitz	200	Yoga am Morgen	07.10.20	08:30	10
Leibnitz	201	Yoga am Abend	09.10.20	19:00	10
Leibnitz	203	YOGA BODY & SOUL	02.10.20	18:30	10
Leibnitz	206	YOGA - für Körper, Geist & Seele am Vormittag	02.10.20	10:15	10
Leutschach	102	Keramik-Grundkurs - Aufbautechniken und freies Formen	08.10.20	18:00	8
Leutschach	103	Keramik - Schnupperkurs	17.10.20	09:00	3
Leutschach	104	Keramik - Weihnachtswerkstatt	21.11.20	09:00	3
Leutschach	135	Bodystyling	01.10.20	19:00	10

Kursort	Kurs Nr.	Kurstitel	Beginn	Uhrzeit	Tage
Schwarzautal	143	Mobilisations- und Faszientraining	09.10.20	08:30	10
Schwarzautal	204	Yoga: Körper & Geist in Einklang	28.09.20	19:00	10
Schwarzautal	205	Yoga: Körper & Geist in Einklang	29.09.20	19:00	10
St. Georgen an der Stiefing	193	Mit Yoga in den Feierabend	30.09.20	18:30	8
St. Georgen an der Stiefing	194	Mit Yoga in den Feierabend	30.09.20	20:00	8
St. Nikolai im Sausal	137	Bodyworkout	29.09.20	18:00	10
Strass/Stmk.	93	Brotback-Kurs 1 Grundkurs	01.10.20	18:30	4
Strass/Stmk.	95	Backen mit Germteig	05.11.20	18:30	4
Strass/Stmk.	156	Power-Burn	28.09.20	18:15	10
Strass/Stmk.	207	YOGA - für Körper, Geist & Seele	28.09.20	19:30	10
Tillmitsch	96	Wildkräuter treffen auf Herbstmenü	10.10.20	14:00	1
Tillmitsch	99	Apfelessig - ein Hausmittel mit Geschichte	21.11.20	14:00	1
Tillmitsch	144	Fit durch den Winter	29.09.20	19:00	10
Tillmitsch	202	Yoga Basic	28.09.20	19:15	10
Wagna	33	Regeln, Grenzen, Rituale	01.10.20	18:30	3
Wagna	34	Wie viel Erziehung braucht mein Kind?	26.11.20	18:30	3
Wagna	35	Die Trotzphase beginnt oder von der Harmonie zur Autonomie	29.10.20	18:30	3
Wolfsberg im Schwarzautal	148	Ganzkörperworkout	06.10.20	18:30	8
Wolfsberg im Schwarzautal	159	Rückenfit	06.10.20	19:30	8
Kursort wird bekannt gegeben	44	fitdankbaby® MINI (3-8 Monate)	28.09.20	09:00	10
Kursort wird bekannt gegeben	47	fitdankbaby® MAXI (8-15 Monate)	28.09.20	10:30	10
<b>FRÜHJAHR 2021</b>					
Ehrenhausen	134	Bodystyling	27.01.21	19:00	10
Ehrenhausen	168	Effektives Wirbelsäulen- & Beckenbodentraining	25.01.21	16:00	10
Gamlitz	178	FITNESS am Motorikpark mit Schwung & Spaß	26.04.21	18:00	8
Gralla	157	Problemzonengymnastik Bauch, Beine, Po	25.01.21	19:00	10
Gralla	169	Zumba® Fitness	25.01.21	18:00	10
Großklein	173	Zumba®	27.01.21	18:30	10
Heimschuh	198	Yoga	28.01.21	18:30	8
Heimschuh	210	Yoga	22.04.21	18:30	8
Kaindorf/Sulm	25	Grüne Kosmetik aus dem Bauerngarten	10.04.21	09:00	1
Kaindorf/Sulm	176	Bewegungsmix im Grünen	15.04.21	09:00	8
Kaindorf/Sulm	179	Frühlingsfit mit Walking	13.04.21	18:15	8
Kaindorf/Sulm	181	Nordic Walking - fit auf die sanfte Tour	01.04.21	17:00	10
Kaindorf/Sulm	182	Nordic Walking - fit auf die sanfte Tour	01.04.21	19:00	10
Lang	54	Turnen - Toben - Abenteuer erleben/Eltern-Kind-Turnen	26.02.21	08:30	8
Lang	55	Turnen - Toben - Abenteuer erleben/Eltern-Kind-Turnen	26.02.21	09:30	8
Lang	162	Wirbelsäulengymnastik	26.01.21	17:30	8
Lang	189	Dein Yoga für Körper, Geist und Seele	28.01.21	19:00	8
Lebring	36	Sanfte Babypflege und Helferleins	11.05.21	17:00	1
Lebring	56	Schwimmen: Eltern-Kind-Schwimmen	05.02.21	14:00	8
Lebring	123	AQUAJOGGING fit & fun	26.01.21	08:00	8
Lebring	124	AQUApower - der coole Spaß im Nass	27.01.21	08:00	8
Lebring	125	AQUApower - der coole Spaß im Nass	29.01.21	07:30	8
Lebring	126	AQUA-FITNESS Basic	29.01.21	08:30	8
Lebring	127	Schwimmen: Kraulkurs AnfängerInnen	29.01.21	15:00	8
Lebring	128	Schwimmen: Kraulkurs Fortgeschrittene	29.01.21	16:00	8
Lebring	146	Figurtraining	26.01.21	19:00	10
Lebring	155	Piloxing® und Bodyforming	26.01.21	18:00	10
Leibnitz	12	FACE Communication - Menschen besser verstehen	13.03.21	09:00	1
Leibnitz	13	Leader of Life "Selbstmanagement - Selbstführung"	03.04.21	09:00	1
Leibnitz	14	Selbstwert & Geld "Ich und das liebe Geld"	17.04.21	09:00	1
Leibnitz	15	Mentale Stärke für ein erfolgreiches Leben	27.02.21	09:00	1
Leibnitz	19	Konsumenten- und Konsumentinnenschutz	18.03.21	17:00	1
Leibnitz	20	Finanzprodukte und Kosten im Bankenbereich	24.02.21	18:30	1
Leibnitz	22	Karenz/Elternzeit - Kinderbetreuungsgeld	08.04.21	18:00	1
Leibnitz	24	Vortrag "Demenz geht uns alle an!"	17.05.21	18:00	1
Leibnitz	27	Natürliche Kosmetik selber machen - Sommerkosmetik	20.04.21	17:30	2
Leibnitz	29	Praktisches Destillieren von Kräutern	01.06.21	17:30	2
Leibnitz	30	Frauenkräuter	30.03.21	17:00	1

Kursort	Kurs Nr.	Kurstitel	Beginn	Uhrzeit	Tage
Leibnitz	71	A 1 Spanisch Grundstufe 1	03.02.21	18:00	10
Leibnitz	1	Rhetorik - Grundlagen	05.02.21	16:00	2
Leibnitz	2	Rhetorik - Schlagfertigkeit	10.03.21	18:00	3
Leibnitz	3	Refresher Rhetorik	17.04.21	09:00	1
Leibnitz	4	Wertschätzende Kommunikation - im Dialog erfolgreicher	13.03.21	09:00	1
Leibnitz	5	Die Kraft des positiven Denkens	06.02.21	09:00	1
Leibnitz	9	Emotionale Klarheit	10.04.21	09:00	1
Leibnitz	10	Krisensicher mit Resilienz	06.02.21	09:00	1
Leibnitz	16	Typgerechtes Styling	06.02.21	09:00	1
Leibnitz	17	Typgerechtes Styling	20.03.21	09:00	1
Leibnitz	18	Schminken leicht gemacht	22.02.21	18:00	6
Leibnitz	37	FIT in der Schwangerschaft	05.02.21	18:00	10
Leibnitz	38	Yoga für Schwangere 1	26.01.21	10:30	8
Leibnitz	39	Yoga für Schwangere 2	26.01.21	16:45	8
Leibnitz	40	Yoga für Mama & Baby	26.01.21	09:00	8
Leibnitz	41	Familienyoga 1	26.01.21	14:30	10
Leibnitz	42	Familienyoga 2	26.01.21	15:30	10
Leibnitz	43	BABYGYM für unsere ganz Kleinen	27.01.21	13:00	8
Leibnitz	46	BABYGYM 1 "Auf allen Vieren"	27.01.21	14:00	10
Leibnitz	49	BABYGYM 2 "Sicher auf zwei"	27.01.21	15:00	10
Leibnitz	50	BABYGYM 3 "Schnell, schneller, am schnellsten"	26.01.21	16:00	8
Leibnitz	51	Eltern-Kind-Turnen	01.02.21	11:00	8
Leibnitz	52	Eltern-Kind-Turnen	04.02.21	15:00	8
Leibnitz	53	Eltern-Kind-Turnen	04.02.21	16:00	8
Leibnitz	57	A 1 Englisch Grundstufe 1	25.01.21	18:00	10
Leibnitz	58	A 1 Englisch Grundstufe 2	27.01.21	18:00	10
Leibnitz	59	A 2 Englisch Grundstufe 3	25.01.21	18:00	10
Leibnitz	60	A 2 Englisch Grundstufe 3	27.01.21	18:15	10
Leibnitz	61	A 2 Englisch Grundstufe 3	26.01.21	17:00	10
Leibnitz	62	B 1 Englisch Mittelstufe	25.01.21	18:15	10
Leibnitz	63	B 1 Englisch Mittelstufe	27.01.21	17:00	10
Leibnitz	64	B 2 Englisch Mittelstufe - Conversation	28.01.21	16:30	10
Leibnitz	65	B 1 English morning chat	28.01.21	09:00	10
Leibnitz	66	A 1 Italienisch Grundstufe 1	25.01.21	17:00	10
Leibnitz	67	A 1 Italienisch Grundstufe 1/2	28.01.21	18:15	10
Leibnitz	68	A 2 Italienisch Aktiv Grundstufe 4	26.01.21	18:15	10
Leibnitz	69	B 1 Italienisch Mittelstufe	26.01.21	18:00	10
Leibnitz	70	A 1 Spanisch Grundstufe 1/2	01.02.21	18:00	10
Leibnitz	72	A 1 Spanisch Grundstufe 2+ - Vamos Aprender 2	02.02.21	18:00	10
Leibnitz	73	A 2 Spanisch Grundstufe 3	26.01.21	18:00	10
Leibnitz	74	B1 Spanisch Mittelstufe	25.01.21	18:00	10
Leibnitz	75	Spanisch Intensiv in nur 24 Std. (1 Monat)	27.01.21	18:00	10
Leibnitz	76	Crashkurs Spanisch für den Urlaub	03.05.21	18:00	4
Leibnitz	77	Lateinamerikanischer Kochkurs auf Spanisch A 1	26.02.21	18:00	3
Leibnitz	78	A 1 Kroatisch Grundstufe 1	28.01.21	19:30	10
Leibnitz	79	A 1 Kroatisch Grundstufe 2	28.01.21	18:00	10
Leibnitz	80	B 1 Kroatisch Mittelstufe	25.01.21	18:30	6
Leibnitz	81	Crashkurs Kroatisch für den Urlaub	03.05.21	18:00	3
Leibnitz	82	A 1 Slowenisch Grundstufe 1/2	25.01.21	18:00	10
Leibnitz	83	A 2 Slowenisch Grundstufe 3/4	26.01.21	18:00	6
Leibnitz	84	Crashkurs Slowenisch sprechen mit unseren NachbarInnen	03.05.21	18:00	3
Leibnitz	85	A 1 Deutsch als Zweitsprache Grundstufe 1/2	25.01.21	13:00	10
Leibnitz	86	A2 Deutsch als Zweitsprache Grundstufe 3/4	25.01.21	14:45	10
Leibnitz	87	B 1 Deutsch als Zweitsprache Mittelstufe 1/2	25.01.21	17:00	10
Leibnitz	88	B 2 Deutsch als Zweitsprache Mittelstufe 3/4	25.01.21	18:45	10
Leibnitz	89	Aller Anfang ist leicht! - Digitales Lernen	24.02.21	18:00	6
Leibnitz	90	Trau' dich an den Computer 1 - digitales Lernen	25.02.21	18:00	5
Leibnitz	91	Digitale Fotografie - Grundlagen - Praxiskurs	06.03.21	09:00	4
Leibnitz	92	Blitzfotografie - einfaches Blitzen	29.01.21	18:00	4
Leibnitz	100	Seifensieden - Praxis-Workshop	02.03.21	18:00	2
Leibnitz	106	Nähkurs - Kleidungsstücke selbstgemacht	27.01.21	19:00	8
Leibnitz	108	Gesunde Emotionen und Ernährung Teil 2	29.05.21	08:30	1
Leibnitz	112	Ätherische Öle für die Seele	05.02.21	18:00	2
Leibnitz	115	Knospen	09.02.21	17:00	1
Leibnitz	116	We will rock you!	13.03.21	09:00	1
Leibnitz	118	Salsa, Bachata, Latino	26.04.21	18:00	4
Leibnitz	119	Showdance, Contemporary, Musical 14+	04.03.21	15:45	8
Leibnitz	120	Line- & Dancemix für 50+ und SeniorInnen	04.03.21	15:45	8
Leibnitz	121	Boogie & Rock`n`Roll, Swing	01.03.21	18:00	6
Leibnitz	122	Hochzeitskurs - tanz dich ins Glück	01.03.21	20:15	4
Leibnitz	129	Ägyptischer Tanz für Frauen 1	26.01.21	16:55	8
Leibnitz	130	Ägyptischer Tanz für Frauen 2	26.01.21	18:10	8
Leibnitz	131	Bewegungsmix	26.01.21	08:55	10
Leibnitz	132	Bewegung mit Leichtigkeit - Feldenkrais-Workshop	10.04.21	09:00	1
Leibnitz	136	Bodystyling mit Theraband	28.01.21	19:30	10
Leibnitz	138	deepWORK® Fit for Fun	25.01.21	18:00	10
Leibnitz	139	KONGA® & JAGUA® - Dance. Punch. Twist. Tone. Stretch!	27.01.21	18:15	8

Kursort	Kurs Nr.	Kurstitel	Beginn	Uhrzeit	Tage
Leibnitz	140	Faszienfitness	28.01.21	00:00	10
Leibnitz	141	Faszienbewegungsprogramm nach Liebscher & Bracht (Basic)	08.02.21	19:00	10
Leibnitz	142	Faszienbewegungsprogramm nach Liebscher & Bracht (Fortgeschrittene)	04.02.21	10:00	10
Leibnitz	145	Fit in den Feierabend	28.01.21	17:30	10
Leibnitz	147	FITNESSMIX & RELAX	26.01.21	19:30	10
Leibnitz	149	JAGUA® & BURN!® - Stretch. Tone. Curl. Raise. Press!	27.01.21	10:30	10
Leibnitz	150	JAGUA® & BURN!® - Stretch. Tone. Curl. Raise. Press!	28.01.21	18:30	10
Leibnitz	151	Kickboxen für AnfängerInnen	25.01.21	18:30	8
Leibnitz	152	Pilates für AnfängerInnen	28.01.21	20:00	10
Leibnitz	153	Pilates trifft Faszien	28.01.21	10:15	10
Leibnitz	154	Mit Pilates in den Feierabend	25.01.21	18:00	8
Leibnitz	158	Problemzonengymnastik - Bauch, Beine, Po	26.01.21	19:00	10
Leibnitz	160	Rückenschule und -gymnastik	29.01.21	17:00	10
Leibnitz	161	VYPA® - Box. Jump. Sprint. Squat!	27.01.21	19:40	8
Leibnitz	163	Wirbelsäulengymnastik	03.02.21	18:00	10
Leibnitz	164	Wirbelsäulengymnastik - ganzkörperfit	25.01.21	07:40	10
Leibnitz	165	Wirbelsäulengymnastik - ganzkörperfit	25.01.21	08:35	10
Leibnitz	166	Effektives Wirbelsäulen- & Beckenbodentraining	26.01.21	10:00	10
Leibnitz	167	Effektives Wirbelsäulen- & Beckenbodentraining im Frühling	27.04.21	10:00	8
Leibnitz	170	Zumba® Fitness	26.01.21	18:00	10
Leibnitz	171	STRONG® by Sebastian	29.01.21	08:30	8
Leibnitz	172	Zumba® Fitness mit Sebastian	29.01.21	09:00	8
Leibnitz	174	Bauch - Beine - Po OUTDOOR	26.04.21	18:00	8
Leibnitz	175	Bauch - Beine - Po OUTDOOR	26.04.21	19:00	8
Leibnitz	177	deepWORK® & RELAX im Frühling	27.04.21	19:30	8
Leibnitz	183	Rückenschule/ Rückengymnastik Sommerkurs	30.04.21	17:00	10
Leibnitz	184	Achtsamkeit & Entspannung	28.01.21	20:00	8
Leibnitz	185	Ba Duan Jin - 8 Schätze Qigong (Shaolin-Stil)	19.05.21	18:30	4
Leibnitz	186	Entspannungs-/Dehngymnastik	26.01.21	15:00	10
Leibnitz	187	Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson	28.01.21	18:00	10
Leibnitz	188	Zen-Shiatsu	02.02.21	18:00	8
Leibnitz	190	Gesundheitsyoga	25.01.21	09:30	10
Leibnitz	191	Yoga und Entspannung	08.02.21	20:00	10
Leibnitz	192	Yoga und Entspannung	27.01.21	17:15	10
Leibnitz	195	Mit Yoga in den Feierabend	25.01.21	19:30	8
Leibnitz	196	Yoga	25.01.21	17:00	10
Leibnitz	197	Yoga	25.01.21	19:00	10
Leibnitz	199	Yoga am Morgen	25.01.21	08:30	10
Leibnitz	200	Yoga am Morgen	27.01.21	08:30	10
Leibnitz	201	Yoga am Abend	29.01.21	19:00	10
Leibnitz	203	YOGA BODY & SOUL	29.01.21	18:30	10
Leibnitz	206	YOGA - für Körper, Geist & Seele am Vormittag	29.01.21	10:15	10
Leibnitz	208	Yoga	26.04.21	17:00	10
Leibnitz	209	Yoga	26.04.21	19:00	10
Leibnitz	211	Yoga am Morgen	26.04.21	08:00	10
Leibnitz	212	Yoga am Morgen	21.04.21	08:30	10
Leibnitz	213	Yoga am Abend	23.04.21	19:00	10
Leibnitz	214	YOGA - für Körper, Geist & Seele	30.04.21	10:15	8
Leutschach	102	Keramik-Grundkurs - Aufbautechniken und freies Formen	25.02.21	18:00	8
Leutschach	103	Keramik - Schnupperkurs	27.02.21	09:00	3
Leutschach	105	Keramik - Garten- & Geschenkwerkstatt	17.04.21	09:00	3
Leutschach	135	Bodystyling	28.01.21	19:00	10
Ratsch	31	Obstbaumschnitt für Kern- und Steinobst	12.03.21	14:00	1
Ratsch	32	Obstbaumschnitt für Kern- und Steinobst	13.03.21	08:30	1
Schwarzautal	143	Mobilisations- und Faszientraining	19.01.21	08:30	10
Schwarzautal	204	Yoga: Körper & Geist in Einklang	25.01.21	19:00	10
Schwarzautal	205	Yoga: Körper & Geist in Einklang	26.01.21	19:00	10
St. Georgen an der Stiefing	193	Mit Yoga in den Feierabend	27.01.21	18:30	8
St. Georgen an der Stiefing	194	Mit Yoga in den Feierabend	27.01.21	20:00	8
St. Nikolai im Sausal	137	Bodyworkout	26.01.21	18:00	10
Strass/Stmk.	94	Brotback-Kurs 2	28.01.21	18:30	4
Strass/Stmk.	95	Backen mit Germteig	04.03.21	18:30	4
Strass/Stmk.	156	Power-Burn	25.01.21	18:15	10
Strass/Stmk.	207	YOGA - für Körper, Geist & Seele	25.01.21	19:30	10
Strass/Stmk.	215	YOGA - für Körper, Geist & Seele	26.04.21	19:45	8
Strass/Stmk.	180	Frühlingsfit mit Walking	08.04.21	18:15	8
Tillmitsch	97	Wiese trifft Frühlingsmenü	10.04.21	14:00	1
Tillmitsch	98	Wiese trifft Frühlingsmenü	08.05.21	14:00	1
Tillmitsch	99	Apfelessig - ein Hausmittel mit Geschichte	23.01.21	14:00	1

Kursort	Kurs Nr.	Kurstitel	Beginn	Uhrzeit	Tage
Tillmitsch	144	Fit durch den Winter	26.01.21	19:00	10
Tillmitsch	202	Yoga Basic	25.01.21	19:15	10
Wagna	33	Regeln, Grenzen, Rituale	04.02.21	18:30	3
Wagna	34	Wieviel Erziehung braucht mein Kind?	04.03.21	18:30	3
Wagna	35	Die Trotzphase beginnt oder von der Harmonie zur Autonomie	08.04.21	18:30	3
Wolfsberg im Schwarzaual	148	Ganzkörperworkout	02.02.21	18:30	8
Wolfsberg im Schwarzaual	159	Rückenfit	02.02.21	19:30	8
Kursort wird bekannt gegeben44		fitdankbaby® MINI (3-8 Monate)	25.01.21	09:00	10
Kursort wird bekannt gegeben45		fitdankbaby® MINI (3-8 Monate)	03.05.21	09:00	6
Kursort wird bekannt gegeben47		fitdankbaby® MAXI (8-15 Monate)	25.01.21	10:30	10
Kursort wird bekannt gegeben48		fitdankbaby® MAXI (8-15 Monate)	03.05.21	10:30	6

## VERZEICHNIS DER VORTRAGENDEN/LEHRENDEN (mit Kursnummern)

**B**anek Dubravka, Yogalehrerin, Kurs-Nr.: 189

Bauer Andrea, Dipl. Päd.in, Fotografin, Kurs-Nr.: 91, 92

Bauer Andreas, Yogalehrer, Kurs-Nr.: 196, 197, 198, 208, 209, 210

Bauer Martina, Yogalehrerin, Kurs-Nr.: 199, 200, 201, 211, 212, 213

Bauer Sarah, Breakletics® Trainerin, Kurs-Nr.: 156

Brosch Walpurga Miriam, Mag.a, Sprachtrainerin, Kurs-Nr.: 60, 62, 67, 68,

Bustamante Finley Elizabeth, Sprachtrainerin, Native Speaker, Bewegungstrainerin, Kurs-Nr.: 51, 52, 53, 54, 55, 70, 71, 72, 76, 77

**D**ietrich Ignaz, Obstbau-Fachmann, Kurs-Nr.: 31, 32

**E**bner Karin, Zumba-Trainerin, Kurs-Nr.: 157, 158, 169, 170

Eichler Claudia, Tanzlehrerin, Kurs-Nr.: 117, 118, 119, 120, 121, 122

Elichanov Sara, DaZ-Trainerin, Kurs-Nr.: 85, 86, 87, 88

**F**eirer Susanne, AK-Referentin, Kurs-Nr.: 22

Feldhofer Patricia, Mag.a, Zumba-Trainerin, Kurs-Nr.: 43, 46, 49, 50, 146, 155

Fürst Ingrid, Bewegungstrainerin, smovey@COACH, Kurs-Nr.: 109, 110, 125, 131, 133, 140, 176, 179, 180,

**G**efaeil Thomas, Dr., Arzt für chinesische Medizin und Qigong Practitioner, Kurs-Nr.: 185

Glettler Denise, fitdankbaby®-Trainerin, Kurs-Nr.: 44, 45, 47, 48

Gritsch Rupert, Kickboxweltmeister, Kurs-Nr.: 151

**H**anzek Christina, KONGA® Trainerin, Kurs-Nr.: 139, 149, 150, 161, 184

Hauck Johanna, Feldenkrais-Trainerin, Kurs-Nr.: 132

Heber Manuela, Kräuterpädagogin, Kurs-Nr.: 96, 97, 98, 99

Hödl-Scheibengraf Janou Alice, Erziehungsberaterin, Kurs-Nr.: 33, 34, 35

Hoffmann Bernd, Berufsschullehrer, Kurs-Nr.: 93, 94, 95

**J**erkovic Andrea, Sprachtrainerin, Kurs-Nr.: 78, 79

Jurschitsch Michaela, Aerobic Instructor, Kurs-Nr.: 134, 135

**K**apaun Waltraud, Fitlehrwartin, Nordic-Walking-Trainerin, Kurs-Nr.: 181, 182

Kaufmann Josef, MMag., Referent der AK, Kurs-Nr.: 20, 21, 23

Kaufmann Elvira, Mag.a, Yogalehrerin, Kurs-Nr.: 38, 39, 40, 41, 42

Kicker Manuela, Dipl. Gesundheits-, Fitness- und Ernährungs-Trainerin, Kurs-Nr.: 145, 160, 183, 186

Knippitsch Christine, MMag.a, Lehrerin, Kurs-Nr.: 66, 69

Kopetzky Sandra, Pilates Coach, Kurs-Nr.: 152

Kovacec Susanne, Kräuterpädagogin, Kurs-Nr.: 30, 36, 101, 113, 114, 115

**M**esserschmidt Markus, MSc., Coach, Kurs-Nr.: 9

Mitteregger Michaela, Bewegungstrainerin, Kurs-Nr.: 37, 163, 174, 175

**N**euherz Alfred, Mag., Schwimmtrainer, Kurs-Nr.: 56, 127, 128

Niederhold Manuela, Yogalehrerin, Kurs-Nr.: 190

**P**apst Manfred, Sozial- und Berufspädagoge, Kurs-Nr.: 11, 107, 108

Pardo Delgado Elisa, Sprachtrainerin, Kurs-Nr.: 73, 74, 75

Pechtl Elisabeth, Mag.a, Nia®-Trainerin, Kurs-Nr.: 192

Pein-Mally Silvia, Dipl. Gesundheits- & Fitnesstrainerin, Yogalehrerin, Kurs-Nr.: 123, 126, 138, 147, 166, 167, 168, 177, 178, 206, 207, 214, 215

Pelzmann Claudia, Dr.in, Bewegungstrainerin, Kurs-Nr.: 136

Petermann Stefanie, Mag.a, Sport- und Schwimminstruktorin, Kurs-Nr.: 124

Pfeiler Manuel, Mag., Lehrer, Kurs-Nr.: 82, 83, 84

Pinter Astrid, Tanzpädagogin, Kurs-Nr.: 129, 130

Plesiutchnig Verena, Mag.a, Lebens- und Sozialberaterin, Kurs-Nr.: 33, 34, 35

Ploder Sieglinde, Damenkleidmachermeisterin, Kurs-Nr.: 106

Pretzler Nadja, Dlin, Trainerin, Kurs-Nr.: 10, 15,

**Resnicek** Rosemarie, Kommunikationstrainerin, Kurs-Nr.: 1, 2, 3, 4

**Schaffernak** Wolfgang, Ing., Yogalehrer, Kurs-Nr.: 154, 193, 194, 195

**Schlögl** Wolfgang, Diplomtrainer, Systemischer Coach, Kurs-Nr.: 5, 6, 7, 8, 12, 13, 14

**Schlögl** Nina, Bewegungstrainerin, Kurs-Nr.: 143, 148, 159

**Sebastian**, Vizemeister der slowenischen Dancing Stars, Kurs-Nr.: 116, 171, 172

**Siakkos** Karin, Mag.a, Lehrerin, Kurs-Nr.: 102, 103, 104, 105

**Silberschneider** Sonja, Shiatsu-Praktikerin, Kurs-Nr.: 141, 142, 191

**Sippl** Katrin, DGKP, dipl. Aromafachfrau, Kurs-Nr.: 111, 112

**Stipar** Silvia, Yogalehrerin, Kurs-Nr.: 204, 205

**Strauss** Ulrike, Fitnesstrainerin, Kurs-Nr.: 137

**Strohriegl** Lisa, Make-up Artist, Kurs-Nr.: 16, 17

**Sturm** Verena, Englisch-Studentin, Kurs-Nr.: 58, 59

**Totz** Sarah, Yogatrainerin, Kurs-Nr.: 202, 203

**Trabi** Gabriele, Friseurin, Kurs-Nr.: 18

**Ulbl** Valentina, Zumba-Trainerin, Kurs-Nr.: 173

**Weixler** Renate, VHS-Dozentin, diplomierte Fitness- und Aerobic-Trainerin, Kurs-Nr.: 153, 164, 165

**Wells** Joanne, Bewegungs- und Sprachtrainerin, Kurs-Nr.: 64, 65

**Wiener** Andreas, Mag., AK-Referent, Kurs-Nr.: 19

**Winkler** Anita, Mag.a, diplomierte Ernährungstrainerin, Kurs-Nr.: 25, 26, 27, 28, 29, 100

**Wolf** Daniela, Mag.a, Erziehungs- und Bildungswissenschaftlerin, Kurs-Nr.: 24, 187

**Zöscher** Georg, Shiatsu-Praktiker, Kurs-Nr.: 188

**Zver** Violeta, Sprachtrainerin, Kurs-Nr.: 80



DIE BESTE  
KARTE FÜR  
BERUF, FREIZEIT  
UND FAMILIE.



Foto: Fotolia

## Alle Vorteile – eine Karte

Die ACard ist Ihre persönliche Mitgliedskarte für alle Vorteile der Arbeiterkammer: kostenlose Hilfe im Arbeits- und Sozialrecht, Konsumentenschutz sowie bei der Lehre und in Bildungsfragen. Für Kultur und Freizeit bietet die ACard viele Ermäßigungen.

**AK-Hotline ☎ 05 7799-0**

**AK. Gerechtigkeit muss sein.**



**VOLKSHOCHSCHULE  
STEIERMARK  
DER KAMMER  
FÜR ARBEITER UND  
ANGESTELLTE FÜR  
STEIERMARK**

**KURATORIUM**

**KURATOR**

AK-Präsident Josef Pesslerl

1. Kurator-Stellvertreter  
Ing. Heinz-Peter Amreich

2. Kurator-Stellvertreter  
AK-Vizepräsident  
Franz Endthaller

Finanzreferent  
Mag. Gerald Fischmann

Finanzreferent-Stellvertreter  
Mag. Karl Snieder

Schriftführer  
Dr. Michael Russ

Schriftführer-Stellvertreterin  
Kammerrätin  
Mag.<sup>a</sup> Anna Windisch

AK-Direktor  
Dr. Wolfgang Bartosch

AK-Vizepräsident  
Gernot Acko

Dr.<sup>in</sup> Ute Sonnleitner

Kammerrat  
Josef Pirker

Mag.<sup>a</sup> Alexandra Hörmann

Dr. Johann Scheuch

 **Bundesministerium**  
Bildung, Wissenschaft  
und Forschung



**VHS Zweigstelle Leibnitz**

☎ 05-7799 3809

Foto: Kanizaj



**Fotos-Programm:** Graf-Putz | AK (S. 14, 18), Temel | AK (S. 26, 35), stock.adobe.com ©JenkoAtaman (S. 22), Kanizaj (S. 4), stock.adobe.com ©auremar (S. 32, 37), stock.adobe.com ©plprod (S. 20), stock.adobe.com ©Photographee.eu (S. 40)