



Liezen

Programm 2020/21

Die Volkshochschule.
Eine Bildungseinrichtung der steirischen Arbeiterkammer.



So kommen Sie zu Ihrem VHS-Kurs

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



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



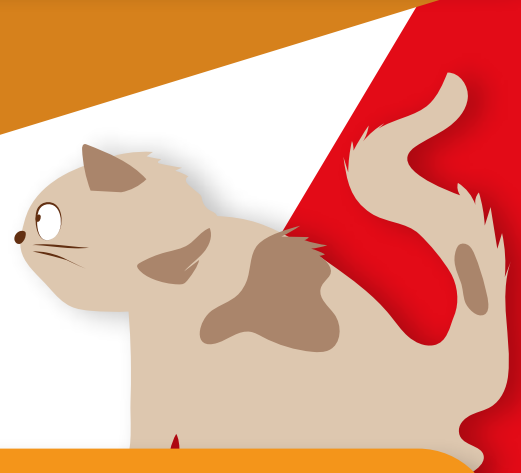
Mit dem AK-Bildungsscheck im Wert von 60 Euro kann dabei auch noch Geld gespart werden. Das Kursprogramm gibt's ab 4. September erstmals in digitaler Form auf www.vhsstmk.at.



www.vhsstmk.at

VHS-Programm heuer nur online!

Überblick über alle Kurse
im Online-Pdf



Ab 7. September kann man sich anmelden.



online, dazu einfach die
Kursnummer eingeben



telefonisch



persönlich

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





Martin Bauer

Josef Pessler

Christine Sudy

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer!

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

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


Immer aktuell

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

Achtung, weitersagen!

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


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



Martin Bauer
Geschäftsführer VHS Steiermark



Josef Pessler
AK-Präsident



Christine Sudy
Geschäftsführerin VHS Steiermark

PROGRAMM 2020/2021

LIEZEN

AGB VOLKSHOCHSCHULE STEIERMARK

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

1. Anmeldung

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

2. Teilnahmebeitrag

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

3. Einlösen des Bildungsschecks/Rabatte

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

4. Bedingungen für den Bildungsscheck:

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

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

Einen Rabatt iHv 20 % des Teilnahmebeitrages erhalten:

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

Ein Rabatt kann nur bei der Anmeldung berücksichtigt werden.

5. Kursbedingungen

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

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

6. Rücktrittsrecht (Widerrufsrecht) nach FAGG

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

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

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

7. Folgen des Rücktritts (Widerrufs)

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

8. Stornobedingungen

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

9. Seminarunterlagen, Urheberrecht/ Leistungsschutz

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

10. Haftungsbeschränkungen

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

11. Datenschutz

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

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

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

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

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

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

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

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

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

13. Online-Angebote

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

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

lung der Erfüllung von Systemanforderungen durch Ihren Computer, verantwortlich.

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

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

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

KURZ ERKLÄRT

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



Kurse mit diesem Logo sind AK-bildungsscheckfähig.



AK-Kurse zum Thema Digitalisierung



Elternbildungsgutschein



Kurse mit diesem Logo sind neu im Programm.

NEU!

Kurse konzipiert für die Zielgruppe „Frauen“.



Kurse konzipiert für die Zielgruppe „Männer“.



community education



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

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

1. Veranstaltungsbuchungen

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

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

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

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

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

2. Cookies

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

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

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

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

2.5 Nachfolgend finden Sie Informationen zu den von uns eingesetzten Cookies

- **Notwendige Cookies:** Diese sind für den Betrieb unserer Website zwingend erforderlich (z.B.: Cookies, die es Ihnen ermöglichen, auf unserer Website Kurse zu buchen).
- **Analytische Cookies / Leistungs-Cookies:** Mit diesen Cookies haben wir die Möglichkeit, anonymisierte Daten über das Nutzungsverhalten der Besucher unserer Website zu sammeln. Diese dienen ausschließlich der Verbesserung der Funktionalität der Website.
- **Funktional Cookies:** Diese Cookies werden für bestimmte Funktionalitäten unserer Webseite verwendet, z.B. um einen besseren Navigationsfluss auf unsere Webseite vorzuschlagen, Ihnen personalisierte und relevante Informationen 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 Internetautzung verbundene Dienstleistungen zu erbringen. Auch wird Google diese Informationen gegebenenfalls an Dritte übertragen, sofern dies gesetzlich vorgeschrieben oder soweit Dritte diese Daten im Auftrag von Google verarbeiten.

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

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

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

6. Kontakt: Volkshochschule Steiermark

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

LEITBILD DER VOLKSHOCHSCHULE STEIERMARK

IDENTITÄT/WERTE

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

AUFTRAG/AUFGABEN

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

BILDUNGSVERSTÄNDNIS/ALLGEMEINE ZIELE

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

Entfaltung von Fähigkeiten sowie die Aneignung und Weiterentwicklung von Fertigkeiten.

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

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

DEFINITION GELUNGENEN LERNENS

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

LEISTUNGEN/FÄHIGKEITEN/KUNDEN

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

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

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

RESSOURCEN/FÄHIGKEITEN

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

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

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

TRÄGERSCHAFT UND RECHTSFORM DER VOLKSHOCHSCHULE STEIERMARK

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

DIE VOLKSHOCHSCHULE STEIERMARK IST LQW-TESTIERT.

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

Was bringt das den KursteilnehmerInnen?

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

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

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

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

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

lungsverfahren, bei dem die Lernenden im Mittelpunkt stehen.

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

Und es ist ein anerkanntes Qualitätsmanagementsystem mit externer Testierung.

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

Eigentümer, Herausgeber und Verleger:

Volkshochschule Steiermark der Kammer für Arbeiter und Angestellte für Steiermark

Für den Inhalt verantwortlich: MMag. Dr. Martin Bauer

Layout und Produktion: Wolfgang Reiterer

Politik, Gesellschaft & Selbstkompetenz

AK-VORTRAGSREIHE

AK-MODUL „KONSUMENT/INN/ENSCHUTZ – VORSICHT FALLE!“ 1
Kursnr. 001 17

AK-MODUL „KONSUMENT/INN/ENSCHUTZ – VORSICHT FALLE!“ 2
Kursnr. 002 17

AK-MODUL „MUTTERSCHUTZ, KARENZ, ELTERNZEIT UND KINDERBETREUUNGSGELD“
Kursnr. 003 17

AK-MODUL „WOHNEN IN MIETE“
Kursnr. 004 17

PERFEKT INFORMIERT

PRAXISTIPPS ZUM ERBEN UND VERERBEN: NEUERUNGEN SEIT 2017
Kursnr. 005 17

WICHTIGE TIPPS FÜR DEN UMGANG MIT VERSICHERUNGEN
Kursnr. 006 17

VORSICHT: BETRUG IM INTERNET
Kursnr. 007 17

DIGITALE MEDIEN – MÖGLICHKEITEN UND GEFAHREN
Kursnr. 008 18

PERSÖNLICHKEITSBILDUNG UND SELBSTMANAGEMENT

„NICHT STREITEN – REDEN!“ DEESKALIERENDE GESPRÄCHSFÜHRUNG DURCH GEWALTFREIE KOMMUNIKATION
Kursnr. 009 18

„RED´N MA DRÜBER“ BEZIEHUNGEN VERBESSERN DURCH VERBESSERTE KOMMUNIKATION
Kursnr. 010 18

„NIEMAND IST EINE INSEL!“ VORTRAG UND WORKSHOP ZU ROLLENDYNAMIKEN IN GRUPPEN
Kursnr. 011 18

GRUPPENDYNAMIK: ICH UND DIE ANDEREN – EIN GELINGENDES MITEINANDER
Kursnr. 012 18

SCHÜCHTERN WAR GESTERN!
Kursnr. 013 18

MIT SELBSTCOACHING DAS LEBEN MEISTERN
Kursnr. 014 19

ZEIT- UND EFFIZIENZMANAGEMENT: MEHR ZEIT UND EFFIZIENZ IM LEBEN
Kursnr. 015 19

PROBLEM-MANAGEMENT: PROBLEME FRÜHZEITIG ERKENNEN UND STEUERN
Kursnr. 016 19

‘S GLÜCK IS (K)A VOGEL
Kursnr. 017 19

MENTALTRAINING FÜR DEN ALLTAG
Kursnr. 018 19

REANIMATION FÜR DIE SEELE
Kursnr. 019 19

DAS LEBEN IST ES WERT – UMGANG MIT KRISEN, DEPRESSION UND SUIZIDALITÄT
Kursnr. 020 19

RESILIENZ – 10 SCHRITTE ZUM SEELISCHEN WOHLBEFINDEN
Kursnr. 021 20

STIMMBILDUNG – FÜR UNTERRICHTSENDE UND INTERESSIERTE
Kursnr. 022 20

BEWERBUNGSUNTERLAGEN GESTALTEN
Kursnr. 023 20

„TYPGERECHTES STYLING“ – DIE MACHT DES ERSTEN EINDRUCKS!
Kursnr. 024 20

Natur, Wissenschaft, Nachhaltigkeit & Technik

STAMMBAUMFORSCHUNG

STAMMBAUMFORSCHUNG ONLINE – AM EIGENEN LAPTOP – EINSTIEGSEMINAR
Kursnr. 025 22

STAMMBAUMFORSCHUNG ONLINE – AM EIGENEN LAPTOP – EINSTIEGSEMINAR
Kursnr. 026 22

STAMMBAUMFORSCHUNG ONLINE – EINSTIEGSEMINAR
Kursnr. 027 22

HISTORISCHES AUS DER REGION

HISTORISCHER STADTRUNDGANG DURCH LIEZEN
Kursnr. 028 22

VORTRAG LIEZEN IM FOKUS – STADT UND BEZIRK
Kursnr. 029 22

FÜHRUNG DURCH DIE BURG STRECHAU – GESCHICHTE HAUTNAH ERLEBEN!
Kursnr. 030 22

REISE-VORTRÄGE / ERFAHRUNGSBERICHT

FILMVORFÜHRUNG: EINE FRAU FÄHRT NACH OSTEN
Kursnr. 031 23

MULTIMEDIAVORTRAG UND BUCHPRÄSENTATION: UNTERWEGS AM SOUTH WEST COAST PATH
Kursnr. 032 23

Elternakademie (Eltern & Kind)

ELTERN- UND PÄDAGOGINNENBILDUNG

PROZESSORIENTIERTE ARBEIT – KEIN KINDERSPIEL!
Kursnr. 033 25

DIE BASIS DES LERNENS
Kursnr. 034 25

GANZHEITLICHES KREATIVES LERNEN – EIN ANDERER WEG
Kursnr. 035 25

SCHLAFPROBLEME UND KÖRPERLICHE UNRUHE BEI KINDERN
Kursnr. 036 25

ZU EINER POSITIVEN PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG
Kursnr. 037 25

SO VIEL FREUDE – SO VIEL WUT: HERAUSFORDERNDES VERHALTEN BEI KINDERN
Kursnr. 038 25

PUBERTÄT – NA UND?
Kursnr. 039 26

ERSTE HILFE BEIM KIND: NOTFALLWISSEN FÜR KINDERNOTFÄLLE KOMPAKT AUFGEFRISCHT!
Kursnr. 040 26

BABYPFLEGE SELBST GEMACHT!
Kursnr. 041

KINDERERNÄHRUNG LEICHT GEMACHT
Kursnr. 042 26

NANA PLAUDERT – GESUNDHEITSTIPPS FÜR ELTERN
Kursnr. 043 26

ELTERN-KIND-KURSE

ELTERN-KIND-SPRACHKURS: ENGLISCH IM VORSCHULALTER
Kursnr. 044 26

BUNTE BÜCHERWELTEN – BILDERBÜCHER
Kursnr. 045 26

BUNTE BÜCHERWELTEN – WEIHNACHTEN
Kursnr. 046 26

BUNTE BÜCHERWELTEN – BUBEN LESEN ANDERS
Kursnr. 047 26

BUNTE BÜCHERWELTEN – LESESPASS
Kursnr. 048 26

KIDS-BUCHVORSTELLUNG (6-9 JAHRE)
Kursnr. 049 26

KIDS-BUCHVORSTELLUNG (3-6 JAHRE)
Kursnr. 050 27

KIDS-BUCHVORSTELLUNG (3-6 JAHRE)
Kursnr. 051

KIDS-BUCHVORSTELLUNG (10-15 JAHRE)
Kursnr. 052 27

LESESPASS AM NACHMITTAG
Kursnr. 053 27

ELTERN-KIND-ZEICHENKURS: TIERE ZEICHNEN IM JAPANISCHEN KAWAII STIL (6 bis 9 JAHRE)	
Kursnr. 054	27
FÜHRUNG DURCH DIE BURG STRECHAU – GEMEINSAM REISEN WIR IN DIE VERGANGENHEIT!	
Kursnr. 055	27
AUF ERKUNDUNGSTOUR IM BEREICHSFUERWEHRVERBAND LIEZEN – NOTRUF 122	
Kursnr. 056	27
EIN SPANNENDER NACHMITTAG BEI DER FEUERWEHR FÜR GROSS UND KLEIN!	
Kursnr. 057	28
ELTERN-KIND-WANDERUNG AUF DIE ZIMITZALM (3 bis 6 JAHRE)	
Kursnr. 058	28
ELTERN-KIND-WANDERUNG AUF DIE WEISSENBACHALM (3 bis 6 JAHRE)	
Kursnr. 059	28
ELTERN-KIND HAPPY HOOPING (5 bis 10 JAHRE)	
Kursnr. 060	28
ELTERN-KIND-ZUMBA® (5 bis 7 JAHRE)	
Kursnr. 061	28
ELTERN-KIND ZWERGERLTURNNEN (2-4 JAHRE)	
Kursnr. 062	28
ELTERN-KIND-ZWERGERLTURNNEN (3 bis 6 JAHRE)	
Kursnr. 063	28
ELTERN-KIND-ZWERGERLTURNNEN (3 bis 6 JAHRE)	
Kursnr. 064	29
ELTERN-KIND-YOGA (4 bis 6 JAHRE)	
Kursnr. 065	29

Sprachen

ENGLISCH

A1 ENGLISCH – GRUNDSTUFE 1/2	
Kursnr. 066	32
A1/A2 ENGLISCH – REFRESHER AND CONVERSATION	
Kursnr. 067	32
A2 ENGLISCH – “ENGLISH IS FUN!”	
Kursnr. 068	32
A2 ENGLISCH – REFRESHER AND CONVERSATION	
Kursnr. 069	32
A2 ENGLISCH – REFRESHER AND CONVERSATION	
Kursnr. 070	32
A2 ENGLISCH – SCHNUPPERKURS	
Kursnr. 071	32
B1 ENGLISCH – KONVERSATION UND AUFRISCHUNG	
Kursnr. 072	32
B1 ENGLISCH – MITTELSTUFE 1/2	
Kursnr. 073	32

B1 ENGLISCH – MITTELSTUFE 1/2

Kursnr. 074	32
-------------	----

FRANZÖSISCH

A1/A2 FRANZÖSISCH – AUFRISCHUNG UND KONVERSATION	
Kursnr. 075	33
A2 FRANZÖSISCH – GRUNDSTUFE 3/4	
Kursnr. 076	33
B1 FRANZÖSISCH – MITTELSTUFE 1/2	
Kursnr. 077	33

SPANISCH

A1 SPANISCH – GRUNDSTUFE 1/2	
Kursnr. 078	33
A1 SPANISCH – GRUNDSTUFE 1/2	
Kursnr. 079	33
SPANISCH-GRUNDLAGEN IN 24 STUNDEN – INTENSIV	
Kursnr. 080	33
A2 SPANISCH – GRUNDSTUFE 3/4	
Kursnr. 081	33
B1 SPANISCH – MITTELSTUFE 1/2	
Kursnr. 082	33

ITALIENISCH

083 A1 ITALIENISCH - GRUNDSTUFE 1/2	
Kursnr. 083	34
A1-A2 ITALIENISCH – LUSTIGES LERNEN MIT LIEDERN & CANTAUTORI ITALIANI	
Kursnr. 084	34
A1 +/A2 ITALIENISCH – KONVERSATIONSKURS	
Kursnr. 085	34
A2 ITALIENISCH – GRUNDSTUFE 3/4	
Kursnr. 086	34
A2 ITALIENISCH – GRUNDSTUFE 3/4	
Kursnr. 087	34
B1 ITALIENISCH – MITTELSTUFE 1/2	
Kursnr. 088	34
B1 ITALIENISCH – MITTELSTUFE 1/2	
Kursnr. 089	34

Deutsch & Integration

A1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE – GRUNDSTUFE 1	
Kursnr. 090	37
A1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE – GRUNDSTUFE 2	
Kursnr. 091	37
A1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE – GRUNDSTUFE 1/2	
Kursnr. 092	37
A2 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE – GRUNDSTUFE 3	
Kursnr. 093	38

A2 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE – GRUNDSTUFE 3/4

Kursnr. 094	38
-------------	----

A2 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE – GRUNDSTUFE 3/4

Kursnr. 095	38
-------------	----

A2 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE – GRUNDSTUFE 3/4

Kursnr. 096	38
-------------	----

B1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE – MITTELSTUFE 1/2

Kursnr. 097	38
-------------	----

B1/B2 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE – KONVERSATIONSKURS

Kursnr. 098	38
-------------	----

B1/B2 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE – KONVERSATIONSKURS – SAMSTAGSKURSE

Kursnr. 099	38
-------------	----

Digitale Kompetenz (Computer & Internet)

EDV I – AUCH FÜR TABLET!

Kursnr. 100	40
-------------	----

EDV II – INKLUSIVE FOTOBUCH-ERSTELLUNG!

Kursnr. 101	40
-------------	----

EINFÜHRUNG EXCEL

Kursnr. 102	40
-------------	----

EDV FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

Kursnr. 103	40
-------------	----

EUROPÄISCHER COMPUTERFÜHRERSCHEIN – ECDL BASE

Kursnr. 104	40
-------------	----

EUROPÄISCHER COMPUTERFÜHRERSCHEIN – ECDL STANDARD (VORAUSSETZUNG: ECDL BASE)

Kursnr. 105	40
-------------	----

10-FINGER-SCHREIBEN IN NUR 4 LEKTIONEN!

Kursnr. 106	40
-------------	----

10-FINGER-SCHREIBEN – PRÜFUNG FÜR DAS OCG TYPING CERTIFICATE

Kursnr. 107	41
-------------	----

INTERNET BASISKURS – SICHERHEIT UND BESTELLUNGEN IM INTERNET

Kursnr. 108	41
-------------	----

EDV I – AUCH FÜR TABLET

Kursnr. 109	41
-------------	----

EDV II – INKLUSIVE FOTOBUCH-ERSTELLUNG

Kursnr. 110	41
-------------	----

EINFÜHRUNG EXCEL

Kursnr. 111	41
-------------	----

EDV FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

Kursnr. 112	41
-------------	----

INTERNET BASISKURS – SICHERHEIT UND BESTELLUNGEN IM INTERNET

Kursnr. 113	41
-------------	----

POWERPOINT MIT LEICHTER DIGITALER BILDBEARBEITUNG

Kursnr. 114	41
-------------	----

Kulturelle, künstlerische & kreative Kompetenz

LITERATUR

DICHTUNG GENIESSEN – DICHTUNG VERSTEHEN

Kursnr. 115 43

DICHTUNG GENIESSEN – DICHTUNG VERSTEHEN

Kursnr. 116 43

CHORLEITER/INNEN-AUSBILDUNG: CRASH-KURS I

Kursnr. 117 43

CHORLEITER/INNEN-AUSBILDUNG: CRASH-KURS II

Kursnr. 118 43

SINGKREIS DER VHS SCHLADMING

Kursnr. 119 43

SINGKREIS DER VHS SCHLADMING

Kursnr. 120 43

KREATIVITÄT UND DO IT YOURSELF

ZEICHNEN UND MALEN

Kursnr. 121 43

ABSTRAKTE MALEREI

Kursnr. 122 43

KERAMIK-GRUNDKURS

Kursnr. 123 43

NÄHEN, STRICKEN, STICKEN, FILZEN

OSTEREIER BESTICKEN

Kursnr. 124 44

OSTEREIER BESTICKEN

Kursnr. 125 44

KUSCHELIGE SOCKEN EINZIGARTIG SELBSTGESTRICT!

Kursnr. 126 44

KUSCHELIGE SOCKEN EINZIGARTIG SELBSTGESTRICT!

Kursnr. 127 44

NÄH DICH „WINTERFIT“ – FÜR ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 128 44

PATCHWORK – GRUNDKURS

Kursnr. 129 44

STYLISCHE HANDTASCHE – SELBST GEMACHT!

Kursnr. 130 44

FILZTASCHE IM WINTERSTYLE!

Kursnr. 131 44

FILZTASCHE IM FRÜHLINGSSTYLE!

Kursnr. 132 44

FILZPATSCHE-KURS

Kursnr. 133 44

RÄUCHERN ZUR ADVENTS- UND WEIHNACHTSZEIT UND IN DEN RAUN-ÄCHTEN

Kursnr. 134 45

BRAUCHTUM / FESTE

WIR MACHEN EINE NARZISSEN-FEST-FIGUR!

Kursnr. 135 45

Gesundheitskompetenz, Ernährung & Bewegung

KRÄUTER UND GUTES AUS DER NATUR

DO IT YOURSELF! NATURKOSMETIK 1X1 – BASICS BALSAME UND CREMEN

Kursnr. 136 47

NATURKOSMETIK SELBST GEMACHT!

Kursnr. 137 47

KREIERE DEINE INDIVIDUELLE GESICHTSPFLEGE

Kursnr. 138 47

NATURSEIFEN SELBST GEMACHT

Kursnr. 139 47

SEIFE SELBSTGEMACHT!

Kursnr. 140 47

MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN DURCH DIE KALTE JAHRESZEIT

Kursnr. 141 47

ÄTHERISCHE ÖLE: ES RIECHT NACH FRÜHLING!

Kursnr. 142 47

GUT GEWAPPNET FÜR DIE GRIPPEZEIT

Kursnr. 143 47

FRÜHLINGSKRÄUTER IN WIESE UND WALD – RICHTIGES ERKENNEN UND IHRE VERWENDUNG

Kursnr. 144 48

KRÄUTERVERARBEITUNG 1X1

Kursnr. 145 48

HEILKRÄUTER AM WEGESRAND – RICHTIGES ERKENNEN UND IHRE VERWENDUNG

Kursnr. 146 48

DEN KOCHLÖFFEL SCHWINGEN

DAS PERFEKTE STEAK VOM GRILL

Kursnr. 147 48

WINTERGRILLEN

Kursnr. 148 48

VEGGIE GRILLKURS

Kursnr. 149 48

WILDKRÄUTERKÜCHE – FRÜHLING-SKRÄUTER ENTDECKEN, VERARBEITEN UND GENIESSEN

Kursnr. 150 48

WILDKRÄUTERKÜCHE – FRÜHLINGS-MENÜ IN 4 GÄNGEN

Kursnr. 151 48

ROGGENKRAPFENBACKEN AUF DER ALM

Kursnr. 152 49

„ALLES KRAPFEN!“

Kursnr. 153 49

NEUE REZEPTE: BROT UND WECKERL

Kursnr. 154 49

(UN)KRÄUTER FÜR GENIESSER/INNEN

Kursnr. 155 49

VORTRÄGE ZUM THEMA GESUNDHEIT

DARMGESUNDHEIT AUS SICHT DER TCM

Kursnr. 156 49

NANA PLAUDERT: GESUND DURCH DEN WINTER!

Kursnr. 157 49

DIE KRAFT DER MITTE

Kursnr. 158 49

NARBEN – GEWEBSVERLETZUNGEN UND DEREN AUSWIRKUNGEN

Kursnr. 159 49

„ISS DICH GLÜCKLICH!“

Kursnr. 160 50

ZUR WOHLFÜHLFIGUR

Kursnr. 161 50

FREI VON DER LEBER WEG

Kursnr. 162 50

UNSERE NIEREN – DIE QUELLE VON VITALITÄT

Kursnr. 163 50

HOMÖOPATHIE: EXPERTINNEN-VORTRAG TEIL I

Kursnr. 164 50

HOMÖOPATHIE: EXPERTINNEN-VORTRAG TEIL II

Kursnr. 165 50

ERSTE HILFE: NOTFALLWISSEN IN THEORIE UND PRAXIS KOMPAKT AUFGEFRISCHT

Kursnr. 166 50

UNTERSTÜTZUNG IM ALTER UND IN DER PFLEGE

KOMMUNIKATION UND DEMENZ

Kursnr. 167 50

PFLEGEN ZUHAUSE

Kursnr. 168 51

PATIENT/INN/ENVERFÜGUNG – VORSORGEVOLLMACHT: SELBSTBESTIMMT LEBEN BIS ZULETZT?

Kursnr. 169 51

OUTDOOR-AKTIVITÄTEN

ABENTEUER EIGENES PFERD – ALLES RUND UM PFERDEKAUF UND DIE – HALTUNG

Kursnr. 170 51

WANDERN AM SEE MIT ACHTSAMKEIT

Kursnr. 171 51

GEFÜHRTE WANDERUNG:

KAMPLRUNDE

Kursnr. 172 51

GEFÜHRTE WANDERUNG:

SANDLINGALM

Kursnr. 173 51

BOGENSCHIESSEN AM 3D-PARCOURS

Kursnr. 174 51

FITNESS UND BEWEGUNG

WAKE UP DANCE/KRAFTRAINING: 30/30

Kursnr. 175 52

BODYSTYLING

Kursnr. 176 52

BODYSTYLING

Kursnr. 177 52

BODY WORKOUT

Kursnr. 178 52

BODYSTYLING / STEP

Kursnr. 179 52

FIT DURCH DEN WINTER

Kursnr. 180 52

FIT DURCH DEN WINTER

Kursnr. 181 52

FUN-BODY-MOVES

Kursnr. 182 52

FUN-BODY-MOVES

Kursnr. 183 52

FUN-BODY-MOVES

Kursnr. 184 52

FUN-BODY-MOVES

Kursnr. 185 52

PILOXING

Kursnr. 186 53

AUF DIE MATTE FERTIG LOS! – PILATES-MATTENTRAINING

Kursnr. 187 53

GESUNDHEITS- UND FITNESSÜBUNGEN FÜR JEDES ALTER - FÜR FRAUEN UND MÄNNER

Kursnr. 188 53

GESUNDHEITS- UND FITNESSÜBUNGEN FÜR JEDES ALTER - FÜR FRAUEN UND MÄNNER

Kursnr. 189 53

GESUNDHEITS- UND KONDITION- STRAINING

Kursnr. 190 53

SWING, DANCE AND MOVE WITH THE HOOP!

Kursnr. 191 53

SWING, DANCE AND MOVE WITH THE HOOP!

Kursnr. 192 53

SWING, DANCE AND MOVE WITH THE HOOP! – 1-TAGES-WORKSHOP

Kursnr. 193 53

FIT MIT ZIRKELTRAINING

Kursnr. 194 53

ZUMBA FITNESS®

Kursnr. 195 53

ZUMBA FITNESS®

Kursnr. 196 54

ZUMBA FITNESS®

Kursnr. 197

KORRIGIERENDE ÜBUNGEN

Kursnr. 198 54

RÜCKENTRAINING UND BODY STRETCH - FÜR FRAUEN UND MÄNNER

Kursnr. 199 54

WIRBELSÄULENGYMNASTIK UND GESUNDHEITSÜBUNGEN

Kursnr. 200 54

WIRBELSÄULENGYMNASTIK: EINE WOHLTAT FÜR DEN RÜCKEN

Kursnr. 201 54

WIRBELSÄULEN- UND OSTEOPOROSE- TRAINING

Kursnr. 202 54

WIRBELSÄULEN- UND OSTEOPOROSE- TRAINING

Kursnr. 203 54

IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT

STÄRKUNG FÜR DEN ALLTAG MIT DEN 5 ELEMENTEN

Kursnr. 204 54

QIGONG

Kursnr. 205 54

QIGONG

Kursnr. 206 54

ACHTSAMKEITS- UND MEDITATIONS- TRAINING FÜR ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 207 55

YOGA

LIGHT YOGA

Kursnr. 208 55

YOGA FÜR FRAUEN UND MÄNNER 50+!

Kursnr. 209 55

YOGA – FÜR DEIN LEBEN!

Kursnr. 210 55

YOGA MIT SABRINA

Kursnr. 211 55

YOGA MIT SABRINA

Kursnr. 212 55

YOGA MIT SABRINA

Kursnr. 213 55

YOGA DER ACHTSAMKEIT TRIFFT AUF SHIATSU

Kursnr. 214 56

YOGA DER ACHTSAMKEIT TRIFFT AUF SHIATSU

Kursnr. 215 56

YOGA DER ACHTSAMKEIT TRIFFT AUF SHIATSU

Kursnr. 216 56

YOGA DER ACHTSAMKEIT TRIFFT AUF SHIATSU

Kursnr. 217

YOGA DER ACHTSAMKEIT TRIFFT AUF SHIATSU

Kursnr. 218 56

YOGA DER ACHTSAMKEIT TRIFFT AUF SHIATSU

Kursnr. 219 56

YOGA DER ACHTSAMKEIT TRIFFT AUF SHIATSU

Kursnr. 220 56

YOGA DER ACHTSAMKEIT TRIFFT AUF SHIATSU

Kursnr. 221 56

YOGA DER ACHTSAMKEIT TRIFFT AUF SHIATSU

Kursnr. 222 56

YOGA VERBUNDEN MIT SHIATSU- ELEMENTEN

Kursnr. 223 56

YOGA VERBUNDEN MIT SHIATSU- ELEMENTEN

Kursnr. 224 57

YOGA VERBUNDEN MIT SHIATSU- ELEMENTEN

Kursnr. 225 57

YOGA VERBUNDEN MIT SHIATSU- ELEMENTEN

Kursnr. 226 57

YOGA VERBUNDEN MIT SHIATSU- ELEMENTEN

Kursnr. 227 57

YOGA VERBUNDEN MIT SHIATSU- ELEMENTEN: GESTÄRKT IN DEN FRÜHLING!

Kursnr. 228 57

YOGA VERBUNDEN MIT SHIATSU- ELEMENTEN: GESTÄRKT IN DEN FRÜHLING!

Kursnr. 229 57

ENTSPANNENDE 1-TAGES- WORKSHOPS

AYURVEDA UND YOGA FÜR JEDEN TAG

Kursnr. 230 57

DIE „5 TIBETER®“ UND DER „SECHSTE“ TIBETER®

Kursnr. 231 57

ZUR RUHE KOMMEN – LOSLASSEN – AUFTANKEN MIT YOGA & KLANG- SCHALEN

Kursnr. 232 57

YOGA MIT DEN „SIEBEN LOTUSBLÜTEN“

Kursnr. 233 58

ACHTSAMKEIT FÜR DEN BERUF UND FÜR DAS ALLTAGSLEBEN

Kursnr. 234 58

MASSAGEN FÜR DEN HAUSGEBRAUCH

PARTNER/INNEN/MASSAGE

Kursnr. 235 58

BREUSS-MASSAGE

Kursnr. 236 58

DEHNUNGSMASSAGEN FÜR DEN HAUSGEBRAUCH

Kursnr. 237 58

DEHNUNGSMASSAGEN FÜR DEN HAUSGEBRAUCH

Kursnr. 238 58

ÜBERSICHT DER KURSBEGINNZEITEN NACH KURSORTEN..... 59

VERZEICHNIS DER LEHRENDEN 64

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



Leitung:
Mag. Katharina Ernecker

Administrative Mitarbeiterin:
Mag. Sandra Zettler

Es freut mich, dass Sie sich zu einem Kursbesuch an der Volkshochschule Liezen 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, per Mail, per Telefon** oder über unsere **Homepage www.vhsstmk.at** zeitgerecht (bis fünf Tage vor Kursbeginn) möglich.

Die **Kerneinschreibungen** laufen
• **im Herbst** von **14.9.2020 bis 25.9.2020** und
• **im Frühjahr** von **11.1.2021 bis 22.1.2021**.

Für **Frühentschlossene** besteht die Möglichkeit, sich für Herbst-Kurse **online** bereits ab **7.9.2020** anzumelden!

Für **Frühentschlossene** besteht die Möglichkeit, sich für Frühjahrs-Kurse **online** bereits ab **7.1.2021** anzumelden!
Kursanmeldungen sind auch außerhalb dieser Zeiten selbstverständlich laufend möglich.

Die **Einschreibung** und **Anmeldung** zu den Kursen kann erfolgen per:

- **Mobiltelefon: 0664 821 64 34** oder **0664 366 22 06**
- **Telefon: 05 7799 4060** oder **05 7799 4061**
- **E-Mail: katharina.ernecker@akstmk.at** oder **sandra.zettler@akstmk.at**
- **Internet: www.vhsstmk.at**

Eine persönliche **Einschreibung** bzw. **Kontaktnahme** mit der VHS Liezen ist während der **Bürozeiten** (Montag und Dienstag von 8:00 bis 16:00 Uhr, Mittwoch und Donnerstag von 8:00 bis 13:00 Uhr und Freitag von 8:00 bis 12:00 Uhr) möglich. Außerdem bieten wir in den folgenden Zweigstellen zusätzliche **persönliche** Einschreibzeiten und -termine an:

• **ZWEIGSTELLE Ausseerland – Bad Mitterndorf – Bad Aussee (HERBST-Anmeldung/Info)**

- Rathaus, Hauptstraße 48, 2. Stock, 8990 Bad Aussee
Dienstag, 8.9.2020, 14:30–15:30 Uhr
- Gemeindeamt, 8983 Bad Mitterndorf Nr. 59
Dienstag, 8.9.2020, 16:00–17:00 Uhr

• **ZWEIGSTELLE Paltental – Rottenmann – Trieben – Gaishorn/See (HERBST-Anmeldung/Info)**

- Rathaus, Triebener Bundesstraße 10, 8784 Trieben
Montag, 14.9.2020, 14:30–15:30 Uhr
- Rathaus, Hauptstraße 56, 8786 Rottenmann
Montag, 14.9.2020, 16:00–17:00 Uhr

Sowie im Frühjahr:

• **ZWEIGSTELLE Ausseerland – Bad Mitterndorf – Bad Aussee (FRÜHJAHR-Anmeldung/Info)**

- Rathaus, Hauptstraße 48, 2. Stock, 8990 Bad Aussee
Dienstag, 12.1.2021, 14:30–15:30 Uhr
- Gemeindeamt, 8983 Bad Mitterndorf Nr. 59
Dienstag, 12.1.2021, 16:00–17:00 Uhr

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

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

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

Jede Anmeldung gilt als verbindlich! Der Kursbeitrag ist **vor** Kursbeginn zu bezahlen. Bitte lesen Sie dazu auch die Ausführungen in den Geschäftsbedingungen.

Ummeldungen oder Rücktritte vom Kurs sind, bis spätestens fünf Tage vor Kursbeginn, schriftlich (per E-Mail) bzw. telefonisch (Mobil: 0664 821 64 34 oder 0664 366 22 06) mitzuteilen.

Ihr Kurs findet einmal wöchentlich (außer an schulfreien Tagen bei Kursen in Schulen) 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 Aufzahlungen von VollzahlerInnenbeiträgen anzubieten. Sie werden, falls erforderlich, zu Kursbeginn über das entsprechende Vorgehen der VHS-Leitung informiert.

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.

Auf unserer Homepage <https://www.vhsstmk.at/sprachdeutsch-integration/> stehen Ihnen kostenlose **Einstufungstests für die Sprachen** Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch und Deutsch zur Verfügung. Sie helfen Ihnen, den zu Ihren Sprachkenntnissen passenden VHS-Kurs zu finden.

Für Anregungen, Wünsche und Beschwerden steht Ihnen die VHS-Leiterin persönlich, telefonisch, brieflich oder per E-Mail gerne zur Verfügung. Mitteilungen können auch (anonym) im VHS-Briefkasten deponiert werden.

Wir wünschen Ihnen bei der Auswahl der Kurse viel Vergnügen und freuen uns darauf, Sie durch das Studienjahr begleiten zu dürfen.

Ihre VHS Liezen

Mag. Katharina Ernecker
Mag. Sandra Zettler

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 Katharina Ernecker, VHS-Leiterin



Politik, Gesellschaft & Selbstkompetenz

AK-VORTRAGSREIHE

Treten Sie den neuen Herausforderungen in der Arbeitswelt bzw. im KonsumentInnenchutz entgegen. Sie erhalten im Zuge der Ak-Vorträge wertvolle Informationen von namhaften ExpertInnen der AK Leoben und Liezen.

Durch eine Stiftung der Steirischen Arbeiterkammer sind diese Vorträge kostenlos!

AK-MODUL „KONSUMENT/INN/ENSCHUTZ – VORSICHT FALLE!“ 1

Kursnr. 001

Wer muss räumen und streuen? Wer haftet wann? Welche Rücktrittsrechte habe ich? Worauf achte ich beim Vertragsabschluss besonders? Die wichtigsten Themen aus diesen Bereichen werden anhand von zahlreichen Fallbeispielen aus der Praxis erklärt. Selbstverständlich werden auch Fragen der Vortrags-TeilnehmerInnen behandelt!

Mag. Guido Zeilinger

3 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Donnerstag, 22.10.2020-18:30

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 3. OG, Kursraum

Kursbeitrag: EUR 0,-

AK-MODUL „KONSUMENT/INN/ENSCHUTZ – VORSICHT FALLE!“ 2

Kursnr. 002

Wie schütze ich mich vor einem verpatzten Urlaub? Welche Gewährleistungs- und Garantierechte habe ich? Was ist die Produkthaftung? Die wichtigsten Themen aus diesen Bereichen werden anhand von zahlreichen Fallbeispielen aus der Praxis erklärt. Selbstverständlich werden auch Fragen der Vortrags-TeilnehmerInnen behandelt!

Mag. Guido Zeilinger

3 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 28.1.2021-18:30

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 3. OG, Sitzungszimmer

Kursbeitrag: EUR 0,-

AK-MODUL „MUTTERSCHUTZ, KARENZ, ELTERNZEIT UND KINDERBETREUUNGSGELD“

Kursnr. 003

Bereits 2002 wurde das Kinderbetreuungsgeld (KBG) eingeführt. Für Geburten vor dem 1.3.2017 gibt es das pauschale oder das einkommensabhängige KBG. Für Geburten ab 1.3.2017 gibt es das KBG-Konto oder das einkommensabhängige KBG. Noch immer bestehen viele Fragen zum Thema KBG und Karenz: Kann während der Karenz gearbeitet werden? Wieviel darf ich zum KBG dazu verdienen? Habe ich einen Rechtsanspruch auf Elternzeit und wie lange? usw. Achtung: Der Inhalt dieses Vortrags ist vor allem auf AK-Mitglieder bzw. Mütter/Väter, auf die das Mutterschutzgesetz/Väterkarenzgesetz anzuwenden ist, abgestimmt!

Vortragende der Arbeiterkammer Liezen

2 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.3.2021-18:30

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 3. OG, Sitzungszimmer

Kursbeitrag: EUR 0,-

AK-MODUL „WOHNEN IN MIETE“

Kursnr. 004

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

Mag. Guido Zeilinger

3 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Mittwoch, 18.11.2020-18:30

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 3. OG, Kursraum

Kursbeitrag: EUR 0,-

PERFEKT INFORMIERT

PRAXISTIPPS ZUM ERBEN UND VERERBEN: NEUERUNGEN SEIT 2017

Kursnr. 005

Bleiben Sie auf dem aktuellen Stand – informieren Sie sich in diesem Vortrag zu den Neuerungen ab 2017! Inhalt: Sie gehören ebenfalls zu jenen Menschen, die der Meinung sind, dass zwei Zeugen für ein gültiges „fremdhändiges“ Testament genügen? Dass ein Lebensgefährte/eine Lebensgefährtin nicht in einem Testament bedacht werden muss, um zu erben? Dass ohnehin der/die überlebende Ehegatte/in alles erbt, wenn keine Kinder vorhanden sind? Dies sind nur einige Beispiele für fatale, im Ernstfall nicht mehr zu revidierende Irrtümer über das Erbrecht. Nutzen Sie daher diesen Informationsabend, um sich Kenntnisse im Thema Erben und Vererben anzueignen! Sie erhalten auch zahlreiche wertvolle Praxistipps. Informieren Sie sich rechtzeitig und sorgen Sie vor, damit „Ihr“ Wille auch tatsächlich erfüllt wird!

Mag. Michael Preihs

3 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 18.3.2021-18:00

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 3. OG, Kursraum

Kursbeitrag: EUR 0,-

WICHTIGE TIPPS FÜR DEN UMGANG MIT VERSICHERUNGEN

Kursnr. 006

Welche Versicherungen sind ratsam? Welche Versicherungen brauche ich nicht unbedingt? Wie kann ich feststellen, ob ich richtig, falsch oder zu teuer versichert bin? Außerdem: Präventive Maßnahmen, noch bevor ein Schaden eingetreten ist. Verhalten nach und während eines Schadensfalls. Schadensbeispiele und Beantwortung diverser Fragen und Besprechung vorliegender Schadensfälle aus dem Alltag des Vortragspublikums.

Akad. Vkfm. Florian Tiffner

2 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Mittwoch, 7.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-18:00

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 3. OG, Sitzungszimmer

Kursbeitrag: EUR 0,-

VORSICHT: BETRUG IM INTERNET

Kursnr. 007

Die Geschichte des Betruges ist vermutlich so alt wie die Menschheit und offensichtlich ebenso anpassungsfähig. Mit der alltäglich gewordenen Nutzung elektronischer Kommunikationsmittel haben BetrügerInnen auch die Nutzung dieser Medien für kriminelle Zwecke entdeckt. Täglich wenden sich Opfer, die durch Straftaten mitunter enorme Schäden erlitten haben, an die Polizei. Dabei geht es um Erpressungsversuche, Phishing-Mails, Dating-Betrug, Microsoft-Betrug („Virenbefall“), Vorauszahlungsbetrug (falsche Gewinn-Mitteilung, Kautionsüberweisungen...), FinanzagentInnen (Geldwäscherei) etc. Der Vortrag ist als Präventivmaßnahme konzipiert und soll Ihnen einen Überblick über aktuelle, häufig angezeigte Betrugsfälle geben, und Sie erhalten Empfehlungen, wie Sie sich schützen und im Schadensfall reagieren können.

Ing.in Daniela Schuster

Klaus Murtinger

2 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.3.2021-18:00

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 3. OG, Sitzungszimmer

Kursbeitrag: EUR 0,-

DIGITALE MEDIEN – MÖGLICHKEITEN UND GEFAHREN

Kursnr. 008

Die moderne Welt der digitalen Kommunikation hat längst in unseren Alltag Einzug gefunden und stellt in gewissen Lebensbereichen eine wesentliche Erleichterung dar. Die Nutzung der digitalen Medien bringt jedoch nicht nur Möglichkeiten, sondern birgt auch nicht unerhebliche Gefahren für NutzerInnen. Im genannten Vortrag werden die Kriminalpräventionsbeamtinnen der Polizei, BI Ute Eberhart und GI Birgit Schmidpeter, relevante Begriffe wie „Cybermobbing“, „Grooming“ (Anbahnung von Sexualkontakten zu Unmündigen), „Sexting“ (Versenden von Nackt- und Pornofotos), „Sextortion“ (Erpressung mit sexuellen Inhalten) u.v.m. erklären und den Fragen nachgehen: „Wie kann ich Opfer oder gar TäterIn einer Straftat im Internet werden und was kann ich dagegen tun?“ „Welche gesetzlichen Bestimmungen gibt es für die Internetnutzung?“ Und letztendlich: „Wie kann ich mich bzw. meine Kinder vor Angriffen im Internet schützen?“.

BI Ute Eberhart

GI Birgit Schmidpeter

2 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 8.4.2021-19:00
Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen
Kursraum: 3. OG, Kursraum
Kursbeitrag: EUR 0,-

PERSÖNLICHKEITSBILDUNG UND SELBSTMANAGEMENT

„NICHT STREITEN – REDEN!“ DEESKALIERENDE GESPRÄCHSFÜHRUNG DURCH GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Kursnr. 009

„Die gewaltfreie Kommunikation ist ein als Kommunikationstechnik verkleideter Achtsamkeitsprozess.“ (Kit Miller) Wir alle kennen die Situation: wir wollen Anliegen kommunizieren und plötzlich artet das Gespräch aus und endet in einem Beziehungstreit. Marshall Rosenberg entwirft mit seinem Modell der gewaltfreien Kommunikation einen Weg, Emotionen und Inhalte so zu formulieren, dass sie besser anzunehmen sind, die Situation nicht eskaliert, wertschätzend bleibt und somit das Gespräch auch zu einem Ergebnis kommen kann. Nach einem einführenden Vortrag wird die gewaltfreie Kommunikation in Kleingruppen geübt und die Anwendung im Alltag besprochen.

Mag.a Ingrid Peyrer, MAS

NEU!

3 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Mittwoch, 21.10.2020-19:00
Kursort: Neue Mittelschule, Wiesackstraße 470, 8962 Gröbming
Kursraum: Klassenzimmer
Kursbeitrag: EUR 30,-
Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 24,-

„RED 'N MA DRÜBER“ BEZIEHUNGEN VERBESSERN DURCH VERBESSERTE KOMMUNIKATION

Kursnr. 010

Dieser Workshop richtet sich an alle, die an ihren Beziehungen, an ihrer Wirkung, an der Überzeugungskraft arbeiten wollen, indem wir grundlegende Gesetze der Kommunikation reflektieren. Wir werden uns mit folgenden Bereichen beschäftigen: Nach welchen Grundsätzen kommunizieren wir? Wie kann ich Körpersprache einsetzen und deuten? Wie können Konflikte vermieden werden? Wie gehe ich mit „Gesprächskillern“ um? Was kann ich tun, um „lebensfördernd“ zu kommunizieren? Mit inhaltlichen Inputs und praktischen Übungen versuchen wir Kommunikationsfallen aufzudecken und Sprachlosigkeit zu überwinden. Ziel ist es, in Beruf und Alltag mit schwierigen Situationen achtsam umzugehen, sich selbst und die Mitmenschen besser zu verstehen und sich verständlich zu machen.

Mag.a Ingrid Peyrer, MAS

3 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-19:00
Kursort: Neue Mittelschule, Wiesackstraße 470, 8962 Gröbming
Kursraum: Klassenzimmer
Kursbeitrag: EUR 30,-
Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 24,-

„NIEMAND IST EINE INSEL!“ VORTRAG UND WORKSHOP ZU ROLLENDYNAMIKEN IN GRUPPEN

Kursnr. 011

Wir führen unser Leben nicht im luftleeren Raum, sondern sind eingebunden in verschiedenste soziale Gruppen, seien es die Familie, die Arbeitswelt, verschiedene Freundeskreise oder eine ehrenamtliche Tätigkeit. Dabei nehmen wir selbst unterschiedliche Rollen ein oder sie werden uns von außen zugewiesen. In diesem Workshop wollen wir das Wahrnehmen und Erkennen dieser Dynamiken und Prozesse, die in Gruppen automatisch ablaufen, üben. Das kann helfen, den eigenen Platz zu finden und unerschwellige Abläufe besser zu durchschauen. Das Ziel ist, Beziehungen nachhaltig zu verbessern, als Gruppe erfolgreicher zu sein und letztendlich zu mehr Lebensqualität zu finden.

Mag.a Ingrid Peyrer, MAS

NEU!

3 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Mittwoch, 11.11.2020-19:00
Kursort: Neue Mittelschule, Wiesackstraße 470, 8962 Gröbming
Kursraum: Klassenzimmer
Kursbeitrag: EUR 30,-
Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 24,-

GRUPPENDYNAMIK: ICH UND DIE ANDEREN – EIN GELINGENDES MITEINANDER

Kursnr. 012

Ob in der Familie, Arbeit oder in der Freizeit, wir sind stets in Kontakt mit anderen Menschen. Dabei kann es manchmal zu Unverständnis und Frustsituationen kommen. In diesem Kurs gehen wir positiven sowie negativen Interaktionsmustern auf den Grund und erhalten Einblicke darüber, wie wir Menschen in Gruppen ticken und wie Dynamiken entstehen, die sich positiv oder negativ auf die Beziehungen und Gruppenatmosphäre auswirken. Dabei erfahren wir in methodisch ansprechender und unterhaltsame Art und Weise, worauf es ankommt, damit wir mit anderen erfolgreich und nachhaltig zusammenwirken, leben und arbeiten können. Ziel dabei ist es, sowohl sich selbst als auch andere besser zu verstehen und damit ein gelingendes Miteinander zu fördern.

Dr.in Sylvia Schweiger

AK

8 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Samstag, 8.5.2021-10:00
Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen
Kursraum: 3. OG, Kursraum
Kursbeitrag: EUR 70,-
Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

NEU!

SCHÜCHTERN WAR GESTERN!

Kursnr. 013

Lampenfieber? Kloß im Hals? Feuchte Hände? Nervös, schüchtern und unsicher, wenn es darum geht, vor Gruppen, fremden Personen oder Vorgesetzten zu sprechen? Angst davor, was andere über Sie denken könnten, und sich bloß keinen Fehler erlauben! Alles kein Thema, denn in diesem Workshop soll im gemeinsamen Tun die Grundlage für eine gesteigerte authentische Kommunikationsfähigkeit gelegt, Blockaden und Ängste sollen abgebaut und ein selbstsicheres und selbstbewusstes Auftreten soll erlernt und verinnerlicht werden. Unser Ziel: Mit mehr Gelassenheit und Selbstvertrauen zu einem perfekten Auftreten.

Rene Hofer, MSc.

AK

6 UE / 2 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 20.10.2020-16:30
Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen
Kursraum: 3. OG, Sitzungszimmer
Kursbeitrag: EUR 60,-
Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

NEU!

MIT SELBSTCOACHING DAS LEBEN MEISTERN

Kursnr. 014

Alles beim Alten? Oder haben Sie schon mal versucht, die Komfortzone zu verlassen, mehr über sich selbst, die eigenen Bedürfnisse und das eigene Wirken zu erfahren? Welche Möglichkeiten und Strategien gibt es, herausfordernde Situationen zu bewältigen und dadurch die Lebensqualität positiv zu beeinflussen? Werden Sie Ihr EIGENER COACH: lernen Sie alltagstaugliche Methoden und Techniken des Coachings und deren Anwendungen im beruflichen und privaten Bereich kennen, wie: Kommunikation, Zeitmanagement, Work-Life-Balance, Entscheidungsfindung, Umgang mit sich selbst und anderen, die eigenen Grenzen.

Rene Hofer, MSc.



6 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Freitag, 5.2.2021-13:00

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 3. OG, Kursraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

ZEIT- UND EFFIZIENZMANAGEMENT: MEHR ZEIT UND EFFIZIENZ IM LEBEN

Kursnr. 015

In diesem Workshop befassen wir uns mit der Sensibilisierung hinsichtlich des Themas Zeit. Was ist Zeit, wo geht sie verloren? Was sind die größten Zeifresser? Die Teilnehmenden können sich hier zugeschnitten auf ihren Alltag, egal ob beruflich oder privat, mit der Thematik auseinandersetzen. Lernen Sie Effizienztools und deren Möglichkeiten in Arbeit und Freizeit kennen. Gemeinsam erarbeiten wir einen möglichen Tagesablauf. Abgerundet wird der Workshop durch eine Reflektion und Nachbesprechung. Bitte bringen Sie Schreib-Utensilien mit.

Bernhard Vasold



NEU!

5 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Freitag, 12.2.2021-16:00

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 3. OG, Kursraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

PROBLEM-MANAGEMENT: PROBLEME FRÜHZEITIG ERKENNEN UND STEUERN

Kursnr. 016

In diesem Workshop befassen wir uns mit der Einteilung und Kategorisierung von Problemen, wie zum Beispiel nach Wichtigkeit. Wir greifen dabei direkt Probleme aus dem jeweiligen Alltag auf und arbeiten damit. Sie erhalten wichtige Werkzeuge für die Analyse, wie die Methode der Vogelperspektive mit anschließenden Lösungsmöglichkeiten und Tools (Ishikawa Diagramm, 7W...). Die Teilnehmenden haben hier die Möglichkeit, aktiv mitzuwirken. Abgerundet wird der Workshop durch eine Reflektion und Nachbesprechung. Bitte bringen Sie Schreib-Utensilien mit.

Bernhard Vasold



NEU!

6 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Freitag, 16.10.2020-14:00

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 3. OG, Kursraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

'S GLÜCK IS (K)A VOGELR

Kursnr. 017

Nehmen Sie ohne Ausreden Ihr Glück selbst in die Hand! In diesem Seminar befassen wir uns mit folgenden Themen: Sich Zeit nehmen, um eigene Bedürfnisse zu entdecken. Mit Achtsamkeit und Selbstfürsorge das Leben gestalten. Eigene Ressourcen für sich und das eigene Wohlbefinden nutzen lernen. Mit kleinen oder großen Tipps und Tricks und dem Willen zum Glücklichein soll dieses Seminar einen Beitrag zu mehr Zufriedenheit und Erfolg leisten.

Rene Hofer, MSc.



NEU!

6 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Samstag, 6.3.2021-13:00

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 3. OG, Sitzungszimmer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

MENTALTRAINING FÜR DEN ALLTAG

Kursnr. 018

Kennen Sie das: Tag für Tag neue anstrengende, kräftezehrende Herausforderungen, die es zu bewältigen gilt? Hier könnte Mentaltraining mit seinen vielen Facetten eine nützliche Unterstützung bieten. In diesem Kurs soll in lockerer Atmosphäre das Grundprinzip des Mentaltrainings mit seinen vielen nützlichen und anwendbaren Tricks und Kniffen vermittelt werden. Verlassen Sie sich auf Ihre mentale Stärke.

Rene Hofer, MSc.



6 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Donnerstag, 12.11.2020-13:00

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 3. OG, Sitzungszimmer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

REANIMATION FÜR DIE SEELE

Kursnr. 019

Ob man will oder nicht, es scheint, unser Alltag hat rasant an Tempo zugenommen und eine berufliche wie auch private Herausforderung jagt die andere. Unter diesen Umständen kommt es oft vor, dass eigene Bedürfnisse und damit das eigene Seelenwohl nicht wahrgenommen, vernachlässigt oder hintenangestellt werden. Im Zuge dessen werden die eigenen Grenzen ständig überschritten. Reizüberflutung und gefordertes „Multitasking“ erschweren es, „abzuschalten“. Dieses Selbsterfahrungsseminar soll die Möglichkeit und die Zeit bieten, Kontakt zu sich selbst und den eigenen Bedürfnissen herzustellen, Ressourcen freizulegen, zur Ruhe zu kommen und im eigenen Tun und Schaffen Achtsamkeit einen beständigen Platz zu geben. Dieses Seminar bietet unter dem Motto „Die Seele baumeln lassen“ einen Selbsterfahrungs-aktiv-Wohlfühltag, inmitten des beeindruckenden Gesäuse-Panoramas. Bitte mit Outdoor-geeignetem Schuhwerk, Bekleidung und eigener Verpflegung teilnehmen. Auch gibt es bei Bedarf und Wunsch wenige Minuten entfernte Gastronomie zur Nutzung.

Rene Hofer, MSc.



8 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 26.9.2020-10:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 12.6.2021-10:00

Kursort: Clubraum Weng, Weng 50d, 8913 Admont

Kursraum: Clubraum

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

DAS LEBEN IST ES WERT – UMGANG MIT KRISEN, DEPRESSION UND SUIZIDALITÄT

Kursnr. 020

Vortrags-Inhalt: Einführende Informationen zu Suizidalität, Daten und Fakten, geschichtliche Entwicklung des Tabuthemas, Vorstellen von Präventionsmaßnahmen und GO-ON Suizidprävention Steiermark, Information zu Krisen und Resilienz, suizidale Entwicklung, Risikogruppen, was kann ich tun, professionelle Hilfen in der Region.

MitarbeiterInnen vom Regionalteam Liezen.

1.5 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Dienstag, 30.3.2021-18:30

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 3. OG, Kursraum

Kursbeitrag: EUR 0,-

NEU!

RESILIENZ – 10 SCHRITTE ZUM SEELISCHEN WOHLBEFINDEN

Kursnr. 021

Erfahren Sie hier alles über die Entstehung und Auswirkungen von Krisensituationen und mögliche Bewältigungsstrategien zur Stärkung der seelischen Gesundheit. Außerdem erhalten Sie Informationen über das Erarbeiten der 10 Schritte zum seelischen Wohlbefinden!

MitarbeiterInnen vom Regionalteam Liezen.

1.5 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Dienstag, 20.4.2021-18:30

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 3. OG, Kursraum

Kursbeitrag: EUR 0,-

NEU!

STIMMBILDUNG – FÜR UNTERRICHTSENDE UND INTERESSIERTE

Kursnr. 022

In diesem Kurs geht es um praxisorientiertes Stimmtraining und um die Stimmentwicklung mit dem Erlernen entsprechender Atem- und Stütztechnik, sprechtechnische Tipps zur optimalen Ausdrucksform im Vortrag von Texten und im freien Sprechen, Übungen für gesteigerte Klang-Qualität der Stimme. Es sind keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Dipl. Musikschullehrerin Herta Eder

10 UE / 5 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 7.10.2020-18:00

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 3. OG, Kursraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

AK

NEU!

BEWERBUNGSUNTERLAGEN GESTALTEN

Kursnr. 023

Nur 30 Sekunden dauert es, ehe eine Mappe auf dem Stapel „unbrauchbar“ landet. Bei diesem Kurs erfahren Sie, worauf es bei der Erstellung von Bewerbungsunterlagen ankommt und wie Sie diese professionell gestalten können. Sie erhalten nützliche Informationen über den Aufbau, die Gestaltung und die Inhalte von Motivationsschreiben, Lebenslauf und „Dritter Seite“.

Mag.a Sandra Zettler

8 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 14.11.2020-10:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 20.3.2021-10:00

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 3. OG, Kursraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

AK

„TYPGERECHTES STYLING“ – DIE MACHT DES ERSTEN EINDRUCKS!

Kursnr. 024

Ihr persönliches Erscheinungsbild in Beruf und Freizeit wird immer wichtiger. Damit Sie sich wohl fühlen und auch Erfolg ausstrahlen, sollen Farben und Stil typgerecht kombiniert und richtig betont werden. Erst wenn äußeres Erscheinungsbild und Persönlichkeit zusammenpassen, sind Sie authentisch und überzeugend. So sind Sie für die unterschiedlichsten Situationen vom Vorstellungsgespräch bis zur Dinner-Party gut gerüstet! Inhalt: Die Macht des ersten Eindrucks, Bedeutung einer Farbanalyse, Haarschnitte, Schmuck, Brille, Schuhe, Strümpfe und Tipps zum Tücher binden. Einen weiteren Schwerpunkt bildet das nicht zu unterschätzende Thema Augenbrauen – sie sind das „Dach unseres Gesichts“, verleihen uns Ausdruck und unterstreichen unser Erscheinungsbild! Bitte bringen Sie Ihre persönlichen Schminkutensilien mit, da wir uns auch mit einem natürlichen, typgerechten Make-up befassen. In diesem Workshop erhalten Sie allgemeine Informationen rund um das optimale Styling. Der Workshop beinhaltet keine individuelle Farbberatung.

Michaela Berger

4 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 21.11.2020-14:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 13.3.2021-14:00

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 3. OG, Kursraum

Kursbeitrag: EUR 35,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 28,-



Natur, Wissenschaft, Nachhaltigkeit & Technik

STAMMBAUMFORSCHUNG

STAMMBAUMFORSCHUNG ONLINE – AM EIGENEN LAPTOP – EINSTIEGS-SEMINAR

Kursnr. 025

Wer waren meine VorfahrInnen? Welche Namen hatten sie? Wo haben sie gewohnt und welchen Beruf haben sie ausgeübt? Das Seminar legt die Basis für Ihre eigene Stammbaumforschung. Es wird erklärt und geübt, wie online in (röm. kath.) Matrikenbüchern nach den eigenen österr. VorfahrInnen gesucht wird. Sie erhalten Tipps zum Lesen der Kurrentschrift, AhnInnenforschung und Stammbaumerstellung. Voraussetzung: Geübter Umgang im Web-Browser (z.B. Internet Explorer). Mitzubringen: Eigener Laptop (mit Stromkabel) plus Wissen über das Herstellen einer Internetverbindung über W-LAN, Block und Stift, Daten von mindestens zwei VorfahrInnen: Name und Geburtsdatum (bzw. zumindest ungefähres Geburtsjahr) von vor 1920 und Geburtsort; oder: Name des Bräutigams/der Braut und Hochzeitsdatum (bzw. zumindest ungefähres Trauungsdatum) von vor 1938 und Wohnort zur Zeit der Hochzeit.

Mag.a(FH) Gisela Kirchberger-Saller



4.8 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Mittwoch, 7.10.2020-17:30

Kursort: Genuss-Gasthaus Kohlröserlhütte, Ödenseestraße 1, 8990 Bad Aussee

Kursraum: 1. OG, Seminarraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

STAMMBAUMFORSCHUNG ONLINE – AM EIGENEN LAPTOP – EINSTIEGS-SEMINAR

Kursnr. 026

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 025

Mag.a(FH) Gisela Kirchberger-Saller



4.8 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Mittwoch, 28.10.2020-17:30

Kursort: Natur- und Wellnesshotel Höflehner, Gumpenberg 2, 8967 Haus im Ennstal

Kursraum: Seminarraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

STAMMBAUMFORSCHUNG ONLINE – EINSTIEGSSEMINAR

Kursnr. 027

Wer waren meine VorfahrInnen? Welche Namen hatten sie? Wo haben sie gewohnt und welchen Beruf haben sie ausgeübt? Das Seminar legt die Basis für Ihre eigene Stammbaumforschung. Es wird erklärt und geübt, wie online in (röm. kath.) Matrikenbüchern nach den eigenen österr. VorfahrInnen gesucht wird. Sie erhalten Tipps zum Lesen der Kurrentschrift, AhnInnenforschung und Stammbaumerstellung. Voraussetzung: Geübter Umgang im Web-Browser (z.B. Internet Explorer). Mitzubringen: Daten von mindestens zwei VorfahrInnen: Name und Geburtsdatum (bzw. zumindest ungefähres Geburtsjahr) von vor 1920 und Geburtsort; oder: Name des Bräutigams/der Braut und Hochzeitsdatum (bzw. zumindest ungefähres Trauungsdatum) von vor 1938 und Wohnort zur Zeit der Hochzeit, USB-Stick, Block und Stift.

Mag.a(FH) Gisela Kirchberger-Saller



4.8 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-17:30

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 3. OG, EDV-Raum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

HISTORISCHES AUS DER REGION

HISTORISCHER STADTRUNDGANG DURCH LIEZEN

Kursnr. 028

Die Entwicklung der über lange Zeit unbedeutenden Gemeinde Liezen und ihre Entwicklung zur Stadt wird in einem Rundgang vermittelt. Der Rundgang beginnt beim Stadtarchiv, führt über den Hauptplatz zur Kirche und bei geeigneter Witterung zur Kalvarienberg-Kapelle. Bei Schlechtwetter ist ein geändertes Programm zum gleichen Termin vorgesehen. Bitte festes Schuhwerk anziehen. Es kann direkt bei der Wanderung bezahlt werden, jedoch wird um Voranmeldung bei der VHS Liezen gebeten!

Karl Hödl

3 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-15:00

Kursort: Stadtarchiv Liezen, Kulturhausplatz 2, 8940 Liezen

Kursraum: Archiv-Eingang

Kursbeitrag: EUR 12,-

VORTRAG LIEZEN IM FOKUS – STADT UND BEZIRK

Kursnr. 029

Der Vortrag vermittelt einen Überblick in Wort und Bild über die Entwicklung und die aktuellen Probleme der Stadt und des Bezirkes Liezen.

Karl Hödl

3 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Donnerstag, 24.9.2020-18:00

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 3. OG, Kursraum

Kursbeitrag: EUR 12,-

FÜHRUNG DURCH DIE BURG STRECHAU – GESCHICHTE HAUTNAH ERLEBEN!

Kursnr. 030

Nutzen Sie die Chance auf eine exklusive Führung durch die Kooperation der VHS Liezen mit der Burg Strechau! Bei einer Führung durch die Burg Strechau erleben Sie Geschichte hautnah! In der Ausstellung „Neuer Geist und Widersinn“ bekommen Sie einen Einblick in die für die Burg so bedeutende Reformations- und Gegenreformationszeit. Die Tour führt Sie ebenso durch die schönsten Räume der Burg, wie z.B. den Festsaal, die Kapelle oder den Arbeitsraum von Hans Friedrich Hoffmann, mit einer protestantischen Deckenmalerei aus dem Jahre 1579. Zum Schluss erleben Sie in der Ausstellung „150 Jahre Steyr“ ein Stück österreichische Industriegeschichte. Den ermäßigten Sondertarif in Höhe von EUR 6,50 pro Person bezahlen Sie bitte direkt vor Ort. Aufgrund der begrenzten TeilnehmerInnen-Anzahl unbedingt Voranmeldung bei der VHS Liezen erbeten.

Burg-FührerIn

1.5 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.3.2021-16:00

Kursort: Burg Strechau, Burgfried 14, 8903 Lassing

Treffpunkt: Burg-Eingangsbereich

Kursbeitrag: EUR 6,50

NEU!

FILMVORFÜHRUNG: EINE FRAU FÄHRT NACH OSTEN

Kursnr. 031

Erleben Sie die abenteuerliche Reise von Gudrun Kalsberger und ihrem Lebensgefährten auf dem Stand-up-Paddle vom Ursprung der Donau bis zum Schwarzen Meer. Dabei wurde ohne fremde Hilfe die gesamte Länge über 2840 Kilometern stehend auf den Stand-up-Paddle bewältigt, wobei die beiden durch 10 Länder, 4 Hauptstädte und 40 Großstädte kamen. Die Reise dauerte 72 Tage und 900 000 Paddelschläge! Die beiden AbenteuerInnen stehen nach der Filmvorführung gerne für Fragen zu dieser außergewöhnlichen Reise zur Verfügung! Bitte bezahlen Sie den Beitrag bei der Abendkasse. Aufgrund der begrenzten Sitzplätze ist Voranmeldung unbedingt erbeten.

Gudrun und Christian Kalsberger

NEU!

2 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Freitag, 6.11.2020-18:00

Kursort: Kulturhaus, Kulturhausplatz 1, 8940 Liezen

Kursraum: Kleiner Kulturhaussaal, 1. Stock

Kursbeitrag: EUR 10,-

MULTIMEDIAVORTRAG UND BUCH- PRÄSENTATION: UNTERWEGS AM SOUTH WEST COAST PATH

Kursnr. 032

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

Daniela Leinweber, MA

NEU!

2 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 15.4.2021-18:00

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 3. OG, Kursraum

Kursbeitrag: EUR 15,-

A photograph of three children sitting at a desk, focused on their work. A boy in a blue and black striped shirt is on the left, looking down with a slight smile. A girl in a yellow sweater is in the middle, also looking down. A girl with blonde hair is on the right, partially visible, holding a blue pen. They are all holding pens and looking at papers on the desk. The background is a plain, light-colored wall.

Elternakademie (Eltern & Kind)

ELTERN- UND PÄDAGOGINNEBILDUNG

PROZESSORIENTIERTE ARBEIT – KEIN KINDERSPIEL!

Kursnr. 033

Der Kindergartenalltag ist oft geprägt von einem strukturierten Zeitplan, Inhalten aus dem Jahreskreis oder geplanten Aktivitäten. Wo bleibt dann noch Zeit, um feinfühlig auf die individuellen Lernthemen und Spielprozesse der Kinder einzugehen? Und wie fängt man am besten an, um die Prozesse der Kinder im Sinne der Ko-Konstruktion zu begleiten? Mit diesen Fragen beschäftigt sich dieses Seminar zur prozessorientierten Arbeit. Es soll Ansätze liefern, wie die Spiel- und Erfahrungsräume in der Einrichtung gestaltet werden können („Der Raum als dritter Erzieher“), und Unterstützung bieten, um die eigene pädagogische Haltung ein Stück weit kritisch zu hinterfragen. Vielzahl Beispiele aus der Praxis geben Einblick in die prozessorientierte Arbeit im Atelier, beim Rollenspiel in der Wohnung, am Bauplatz, im Bewegungsraum oder auch im Garten oder dem Wald. Bitte bringen Sie Schreibutensilien mit. Zielgruppe: PädagogInnen und BetreuerInnen in Kinder-Bildungs- und Betreuungseinrichtungen.

Akad. Elementarpädagogin Bettina Grüsser

4 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Mittwoch, 21.10.2020-15:30

Kursort: Neue Mittelschule, Lindenallee 38, 8952

Irdning

Kursraum: Schulraum

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

NEU!

DIE BASIS DES LERNENS

Kursnr. 034

Alles, worauf aufgebaut werden soll, braucht ein gutes Fundament. Das gilt natürlich auch für das Lernen! Um unsere Kulturtechniken Schreiben, Lesen und Rechnen zu erlernen, bedarf es einer soliden Basis. Diese Basis besteht aus gut funktionierenden und entwickelten sogenannten Funktions- und Teilleistungsbereichen. Welche diese sind, wie man Schwächen erkennt und wie man sie gezielt fördern und verbessern kann, erfahren Sie in diesem theoretisch aufgebauten und praxisbezogenen Workshop! Bitte bringen Sie Schreibutensilien mit.

Karin Wesner

3 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 3.10.2020-9:30

Beginn Frühjahr: Samstag, 27.2.2021-9:30

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße

42, 8940 Liezen

Kursraum: 3. OG, Kursraum

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

NEU!

GANZHEITLICHES KREATIVES LERNEN – EIN ANDERER WEG

Kursnr. 035

Jedes Kind ist von Natur aus neugierig, will lernen und trotzdem: Viele unserer Kinder leiden an Schulunlust, Schulangst oder gar an Lernverweigerung. Warum ist das so, wie kann ich mein Kind wieder zum Lernen motivieren und was sind die wichtigsten Aspekte des „leichten Lernens“? In diesem Workshop gehe ich gemeinsam mit Ihnen diesen Fragen nach. Ich zeige theoretisch als auch praxisbezogen auf, wie es möglich ist, Lernen wieder als einen „natürlichen Bestandteil“ zu sehen und was jede/r dazu beitragen kann. Dieser Workshop richtet sich an alle Eltern, die offen sind für eine andere und neue Sichtweise auf das Lernen! Bitte bringen Sie Schreibutensilien mit.

Karin Wesner

3 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 17.10.2020-9:30

Beginn Frühjahr: Samstag, 6.3.2021-9:30

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße

42, 8940 Liezen

Kursraum: 3. OG, Kursraum

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

NEU!

SCHLAFPROBLEME UND KÖRPERLICHE UNRUHE BEI KINDERN

Kursnr. 036

Was tun, wenn Kinder schlecht schlafen, ängstlich oder gestresst sind und man möglichst auf Medikamente verzichten möchte? In diesem Workshop wird die EFT-Kloppftechnik vorgestellt, die bei Stressabbau unterstützend wirken kann. Wie können aktives Zuhören, liebevoller Kontakt, verständnisvolle Hilfestellung und elterliche Fürsorge gefördert und vertieft werden? Kinder spüren außerdem, wenn wir ruhig, gesammelt und fröhlich sind, und sie lernen von unserem Beispiel. In diesem Workshop sollen den Eltern unterschiedliche Tipps und Grundtechniken vermittelt werden, welche sie für sich und für ihre Kinder anzuwenden lernen. Bitte in bequemer Kleidung zum Workshop kommen und eine Wolldecke mitbringen.

Peter Tranninger, MMH

6 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Samstag, 24.4.2021-9:00

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße

42, 8940 Liezen

Kursraum: 3. OG, Kursraum

Kursbeitrag: EUR 45,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 36,-

NEU!

ZU EINER POSITIVEN PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Kursnr. 037

Wie kann ich mein Kind in sensiblen Lebensphasen fördern ein gesundes Körpergefühl – Körperwärme – Geborgenheit – Urvertrauen zu entwickeln. Wie bereite ich mein Kind auf Themen in Bezug auf Sexualität vor, die uns ständig im Alltag in Form der neuen Medien (Fernsehen, auf Plakaten, im Internet) begegnen. Durch das Heranführen an das Thema soll den TeilnehmerInnen ermöglicht werden, offen und informiert über Sexualität und sexualisierte Welten – mit ihrem Kind – zu sprechen; die Gefahren der neuen Medien zu erkennen und negative Entwicklungen zu vermeiden. Welchen Einfluss haben sexualisierte Welten auf mein Kind und wie kann ich dieses im sexualisierten Umfeld bei der Entwicklung seiner eigenen Sexualität positiv unterstützen?

Peter Tranninger, MMH

8 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 14.11.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 27.3.2021-9:00

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße

42, 8940 Liezen

Kursraum: 3. OG, Sitzungszimmer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

AK

SO VIEL FREUDE – SO VIEL WUT: HERAUSFORDERNDES VERHALTEN BEI KINDERN

Kursnr. 038

Emotionen sind ein wichtiger Teil unseres Lebens. Der richtige Umgang damit will gelernt sein. Wie verhalte ich mich als Elternteil in schwierigen Situationen? Warum verhalten sich Kinder oft genau so und nicht anders? Diesen Fragen möchten wir gemeinsam auf den Grund gehen. Zusätzlich soll dieses Seminar Hilfestellungen aus dem lösungsorientierten Ansatz liefern und Eltern in alltäglichen Stresssituationen bestärken. Es ist genügend Zeit für eigene Praxisbeispiele eingeplant. Bitte bringen Sie Schreibutensilien mit. Termine: 10.2.2021 und 24.2.2021, jeweils ab 15:00 Uhr.

Akad. Elementarpädagogin Bettina Grüsser

8 UE / 2 Tage

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 10.2.2021-15:00

Kursort: Neue Mittelschule, Lindenallee 38, 8952

Irdning

Kursraum: Schulraum


Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

AK

PUBERTÄT – NA UND?

Kursnr. 039

Nix mit Friede, Freude, Eierkuchen! Revolution steht am Programm. Jetzt werden aus Kindern junge Erwachsene und dazwischen liegt nun mal die Pubertät, die einem alles abverlangen kann. Egal was man macht und wie man es macht, nichts scheint zu fruchten und alles endet in nervenaufreibendem Widerstand und Konflikten. Hier gilt es vor allem, das eigene elterliche Verhalten zu überdenken, Verständnis aufzubauen, Ressourcen anzuzapfen, Energien zu tanken, die Gefühlswelt neu einzuordnen, Vertrauen zu geben und vor allem die Selbstfürsorge zu aktivieren. Ein Seminar für geforderte Eltern, die gerne in den Austausch mit anderen gehen und die Sache von verschiedenen Seiten betrachten wollen. Auf dass es gut wird. Der 2. Termin ist der 17.5.2021. 

Rene Hofer, MSc.

6 UE / 2 Tage

NEU!

Beginn Frühjahr: Montag, 10.5.2021-17:00

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 3. OG, Sitzungszimmer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

ERSTE HILFE BEIM KIND: NOTFALL- WISSEN FÜR KINDERNOTFÄLLE KOMPAKT AUFGEFRISCHT!

Kursnr. 040

Einen Erste-Hilfe-Kurs haben die meisten schon absolviert. Jedoch liegt dieser oftmals bereits einige Zeit zurück bzw. herrscht bei vielen Fragen Unsicherheit. Die Angst, etwas falsch zu machen, ist groß. Inhalt: Wiederholung der wichtigsten Grundkenntnisse der Ersten Hilfe. Nutzen Sie diesen kompakten Rot-Kreuz-Vortrag, um Ihr (lebensnotwendiges) Wissen aufzufrischen und zu ergänzen! Der Vortrag besteht aus einem Theorie- und einem Praxisteil, inkl. Wiederbelebung bei Kind und Säugling.

Hauser Brigitte

3 UE / 1 Tag

NEU!

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-18:00

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 3. OG, Kursraum

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

BABYPFLEGE SELBST GEMACHT!

Kursnr. 041

In diesem Workshop stellen wir Pflegeprodukte für die alltägliche Pflege unserer Kleinsten her: Baby-puder, Babywundbalsam, mildes Haarshampoo, milde Körperpflege (milder Balsam oder mildes Körper-Öl). Den Materialkostenbeitrag zwischen EUR 10,00 und EUR 15,00 begleichen Sie bitte direkt bei der Kursleiterin. Kleingruppe: max. 6 Teilnehmende.

Petra Stückelschwaiger

4 UE / 1 Tag

NEU!

Beginn Herbst: Freitag, 23.10.2020-14:00

Kursort: FNL Kräuterexpertin, Kaindorf 196, 8962 Mitterberg Sankt Martin

Kursraum: Kursraum

Kursbeitrag: EUR 30,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 24,-

KINDERERNÄHRUNG LEICHT GEMACHT

Kursnr. 042

Kinder leiden immer öfter unter Beschwerden wie Bauchweh, Hautausschlägen, Atemproblemen! Mögliche Ursachen, warum warme Mahlzeiten gerade für Kinder so wichtig sind, sowie praktische Tipps für eine kindgerechte Ernährung aus Sicht der Tradition der 5 Elemente Ernährung (TCM) erfahren Sie hier.

Isabella Forstner

2 UE / 1 Tag

NEU!

Beginn Herbst: Donnerstag, 5.11.2020-17:30

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 3. OG, Kursraum

Kursbeitrag: EUR 15,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 12,-

NANA PLAUDERT – GESUNDHEITS- TIPPS FÜR ELTERN

Kursnr. 043

Wie kommen unsere Kinder gesund und gestärkt durch den Alltag? Wie können wir unsere Liebsten bei diversen Wehwehchen unterstützen? Dies und noch vieles mehr erzählt Susanne Bernegger-Flintsch, genannt Nana, in gewohnt informativer und humorvoller Art und Weise, verbunden mit interessanten Hinweisen und vielen Tipps aus der Naturheilkunde für die Kleinen und Großen. Ein Gesundheitsabend mit wertvollen naturheilkundlichen Informationen und wohlthuendem Humor á la Nana ist garantiert! Beitrag kann vor Ort bar bezahlt werden. Voranmeldung unbedingt erbeten – begrenzte TeilnehmerInnen-Anzahl.

Susanne Bernegger-Flintsch

3 UE / 1 Tag

NEU!

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 31.3.2021-18:30

Kursort: Kulturhaus, Kulturhausplatz 1, 8940 Liezen

Kursraum: Kleiner Kulturhaussaal, 1. Stock

Kursbeitrag: EUR 10,-

ELTERN-KIND-KURSE

ELTERN-KIND-SPRACHKURS: ENGLISCH IM VORSCHULALTER

Kursnr. 044

In spielerischer Form werden erste englische Begriffe erlernt. Mit lustigen Liedern macht das Neue ganz viel Spaß! Die Feste des Jahres wie Weihnachten und auch Bräuche in England sowie landeskundliche Infos werden in diesem Kurs eingeflochten. Bitte Schreib-Utensilien zum Kurs mitbringen. Der Kursbeitrag versteht sich pro Elternteil mit einem Kind.

Dipl. Musikschullehrerin Herta Eder

10 UE / 10 Tage



NEU!

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-14:30

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-14:30

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 3. OG, Kursraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

BUNTE BÜCHERWELTEN – BILDERBÜCHER

Kursnr. 045

Im Rahmen der Aktionswoche „Österreich liest. Treffpunkt Bibliothek“ freuen wir uns auf eine spannende und lustige Zeit in der Bibliothek! Denn Herbstzeit ist Lesezeit und viele neue Bilderbücher warten darauf, entdeckt und vorgelesen zu werden. Für Kinder von 3 bis 6 Jahren und ihre Eltern oder eine erwachsene Begleitperson. Bitte entrichten Sie einen Materialkostenbeitrag pro Eltern-Kind-Paar in Höhe von ca. € 3,00 direkt in der Bibliothek.

MitarbeiterInnen der Bibliothek Liezen

1 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Mittwoch, 21.10.2020-16:00

Kursort: Bundesschulzentrum, Dr. Karl Renner Ring 40, 8940 Liezen

Kursraum: Bibliothek Liezen

Kursbeitrag: EUR 0,-

BUNTE BÜCHERWELTEN – WEIHNACHTEN

Kursnr. 046

Die Wartezeit auf das Christkind wird mit den neuesten Bilderbüchern zum Thema Weihnachten verkürzt und beliebte Klassiker werden neu entdeckt. Für Kinder von 3 bis 6 Jahren und ihre Eltern oder eine erwachsene Begleitperson. Bitte entrichten Sie einen Materialkostenbeitrag pro Eltern-Kind-Paar in Höhe von ca. € 3,00 direkt in der Bibliothek.

MitarbeiterInnen der Bibliothek Liezen

1 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Mittwoch, 2.12.2020-16:00

Kursort: Bundesschulzentrum, Dr. Karl Renner Ring 40, 8940 Liezen

Kursraum: Bibliothek Liezen

Kursbeitrag: EUR 0,-

BUNTE BÜCHERWELTEN – BUBEN LESEN ANDERS

Kursnr. 047

Comics, Fußballhelden, Agentenstorys und Dinosaurierabenteuer – Buben haben andere Leseinteressen als Mädchen. Aber was lesen sie und warum? Für Buben von 6 bis 10 Jahren und ihre Eltern oder eine erwachsene Begleitperson. Bitte entrichten Sie einen Materialkostenbeitrag pro Eltern-Kind-Paar in Höhe von ca. € 3,00 direkt in der Bibliothek.

MitarbeiterInnen der Bibliothek Liezen

1 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.3.2021-16:00

Kursort: Bundesschulzentrum, Dr. Karl Renner Ring 40, 8940 Liezen

Kursraum: Bibliothek Liezen

Kursbeitrag: EUR 0,-

BUNTE BÜCHERWELTEN – LESEPASS

Kursnr. 048

Auch im Frühling tut sich einiges auf dem Buchmarkt und die BibliothekarInnen der Bibliothek Liezen stellen ihre Lieblingsbücher der Saison vor. Für Kinder von 6 bis 10 Jahren und ihre Eltern oder eine erwachsene Begleitperson. Bitte entrichten Sie einen Materialkostenbeitrag pro Eltern-Kind-Paar in Höhe von ca. € 3,00 direkt in der Bibliothek.

Andrea Heinrich, MAS

1 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 14.4.2021-16:00

Kursort: Bundesschulzentrum, Dr. Karl Renner Ring 40, 8940 Liezen

Kursraum: Bibliothek Liezen

Kursbeitrag: EUR 0,-

KIDS-BUCHVORSTELLUNG (6-9 JAHRE)

Kursnr. 049

Altersgerecht aufbereitet und spannend vorgetragen! Nach diesem Motto werden am Nachmittag in der Buchhandlung Mandl Neuerscheinungen von Kinderbüchern präsentiert. Wir freuen uns auf dieses (Vor-) LESE-Treffen. Aufgrund des begrenzten Platzes, Anmeldung bei der VHS erbeten. Jedes Kind soll bitte mit einer erwachsenen Begleitperson kommen.

VorleserIn

NEU!

1 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Freitag, 16.10.2020-15:00

Kursort: Buchhandlung Mandl, Hauptstraße 106, 8983 Bad Mitterndorf

Kursraum: Buchhandlung

Kursbeitrag: EUR 0,-

KIDS-BUCHVORSTELLUNG (3-6 JAHRE)

Kursnr. 050

Siehe Kursbeschreibung Kurs Nr. 049

VorleserIn

NEU!

1 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Freitag, 11.12.2020-15:00

Kursort: Buchhandlung Mandl, Hauptstraße 106, 8983 Bad Mitterndorf

Kursraum: Buchhandlung

Kursbeitrag: EUR 0,-

KIDS-BUCHVORSTELLUNG (3-6 JAHRE)

Kursnr. 051

Siehe Kursbeschreibung Kurs Nr. 049

VorleserIn

NEU!

1 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Freitag, 19.3.2021-15:00

Kursort: Buchhandlung Mandl, Hauptstraße 106, 8983 Bad Mitterndorf

Kursraum: Buchhandlung

Kursbeitrag: EUR 0,-

KIDS-BUCHVORSTELLUNG (10-15 JAHRE)

Kursnr.052

Siehe Kursbeschreibung Kurs Nr. 049

VorleserIn

NEU!

1 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Freitag, 21.5.2021-15:00

Kursort: Buchhandlung Mandl, Hauptstraße 106, 8983 Bad Mitterndorf

Kursraum: Buchhandlung

Kursbeitrag: EUR 0,-

LESEPASS AM NACHMITTAG

Kursnr. 053

Bücher sind da, um entdeckt und (vor-)gelesen zu werden. In gemütlicher und kindergerechter Atmosphäre werden wir eine amüsante und spannende Geschichte hören. Beim Zeichnen, Malen und Basteln können die Kinder anschließend ihrer Phantasie und Kreativität freien Lauf lassen. Wir laden die Kinder sehr herzlich ein, beim Schmökern in der Bücherei in die Welt der Bücher einzutauchen. Wir freuen uns auf einen bunten Nachmittag! Für Kinder von ca. 2 bis 6 Jahren und ihre Eltern (bzw. Bezugsperson). Bitte entrichten Sie einen Materialkostenbeitrag pro Eltern-Kind-Paar in der Höhe von ca. EUR 3,00 direkt vor Ort.

Mag.a Sandra Zettler

NEU!

1 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Freitag, 2.10.2020-15:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 16.4.2021-15:00

Kursort: Öffentliche Bücherei Donnersbach, Donnersbach 24, 8953 Irdning-Donnersbachtal

Kursraum: Leseraum

Kursbeitrag: EUR 0,-

ELTERN-KIND-ZEICHENKURS: TIERE ZEICHNEN IM JAPANISCHEN KAWAII STIL (6 bis 9 JAHRE)

Kursnr. 054

Kawaii bedeutet übersetzt süß oder liebenswert. Ein besonderer Vorteil von diesem Zeichenstil ist, dass mit wenigen Strichen rasch Tiere gezeichnet werden können, die mit ihrer Niedlichkeit bestechen und Groß und Klein begeistern! Gemeinsam zeichnen wir unterschiedliche Tiere im Kawaii-Stil und befassen uns damit, wie Gesichtsausdrücke, Strukturen (Fell, Schuppen, Federn) dargestellt werden können. Bitte zum Kurs einen Zeichenblock in beliebiger Größe, Bleistift, Spitzer, Radiergummi, bunte Farbstifte und einen schwarzen Filzstift mitbringen. Jedes Kind soll bitte mit einer erwachsenen Begleitperson zum Kurs kommen.

Mag.a Katharina Ernecker

NEU!

1.5 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 22.4.2021-16:00

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 3. OG, Kursraum

Kursbeitrag: EUR 0,-

FÜHRUNG DURCH DIE BURG STRECHAU – GEMEINSAM REISEN WIR IN DIE VERGANGENHEIT!

Kursnr. 055

Nutzen Sie die Chance auf eine exklusive Führung durch die Kooperation der VHS Liezen mit der Burg Strechau! In einer dem Alter angepassten Führung können unsere kleinen Gäste die Burg Strechau erkunden. Sie erfahren einiges aus dem Leben im Mittelalter und können ihr Wissen im Anschluss an die Führung in einem Kinderquiz unter Beweis stellen. Eine kleine Belohnung ist den Teilnehmenden dann auch gewiss! Den ermäßigten Sondertarif in Höhe von EUR 3,00 pro Kind bzw. EUR 6,50 pro Elternteil oder erwachsene Begleitperson bezahlen Sie bitte direkt vor Ort. Aufgrund der begrenzten TeilnehmerInnen-Anzahl unbedingt Voranmeldung bei der VHS Liezen erbeten.

Burg-FührerIn

NEU!

1.5 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Freitag, 26.3.2021-15:00

Kursort: Burgfried 14, 8903, Lassing

Kursraum: Burg-Eingangsbereich

Kursbeitrag: siehe Text

AUF ERKUNDUNGSTOUR IM BEREICHSFEUERWEHRVERBAND LIEZEN – NOTRUF 122

Kursnr. 056

Welche Aufgaben hat der Bereichsfeuerwehrverband und was passiert dort? Diese und ähnliche Fragen werden im Rahmen der Erkundungstour im Bereichsfeuerwehrverband Liezen beantwortet. An diesem Nachmittag erfährst du, was in der Alarm- und Warnzentrale geschieht, wo die Notrufe eingehen und was alles zu tun ist, bevor die Sirene im Ort ertönt. Anschließend hast du die Möglichkeit, selbst die Notrufleitung anzurufen, und siehst, wie das Telefonerkennungssystem funktioniert. Geeignet ist die Tour für Kinder und Jugendliche (ab ca. 10 Jahren) sowie für interessierte Erwachsene. Wir freuen uns auf eine spannende Zeit!

Bl Philipp Weissenbacher

NEU!

1 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 14.4.2021-15:00

Kursort: BFV Liezen, Werkstraße 4, 8940 Liezen

Kursraum: Bereichsfeuerwehrverband

Kursbeitrag: EUR 0,-

EIN SPANNENDER NACHMITTAG BEI DER FEUERWEHR FÜR GROSS UND KLEIN!

Kursnr. 057

Wir schauen hinter die Kulissen der Einsatzleitstelle Liezen! Nach dem Empfang und der Begrüßung erfährst du, was passiert, wenn ein Notruf abgesetzt wird. Wer nimmt diesen eigentlich an und was passiert danach? Anschließend werfen wir einen Blick in das Rüsthaus und erfahren alles über die Schutzausrüstung von den Stiefeln bis zum Helm. Als Nächstes geht es ab zu unseren Fahrzeugen. Danach begeben wir uns auf eine spannende Zeitreise: wie hat unsere Feuerwehr früher ausgesehen? Nachher ist dein Einsatz gefragt! Im Schulungsraum erfährst du, wie man sich sicher und richtig in einem verräuchten Raum verhält und Fluchtwege nutzt – in Theorie UND Praxis! Den Abschluss bildet eine genauere Besichtigung unserer Einsatzfahrzeuge mit unterschiedlicher Ausstattung zum Bergen und Löschen. Die Besichtigung ist gedacht für Kinder (ab 3 Jahren) in Begleitung eines Elternteils oder einer erwachsenen Aufsichtsperson!

Reinhold Binder

2.5 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Freitag, 7.5.2021-15:00

Kursort: FF Stadt Liezen, Döllacher Straße 12, 8940 Liezen

Kursraum: Treffpunkt beim Eingang

Kursbeitrag: EUR 0,-

NEU!

ELTERN-KIND-WANDERUNG AUF DIE ZIMITZALM (3 bis 6 JAHRE)

Kursnr. 058

Der Ausgangspunkt für unsere gemütliche Wanderung ist im Ortsteil Schachern, kurz vor Gössl, nach dem Murbodenhüttl links, Parkplatz Pühringerhütte. Unser Weg ist ca. 3 Kilometer lang und führt uns durch die schöne Natur. Bei der Alm-Hütte können die Erwachsenen eine Rast und die wunderschöne Umgebung genießen, während die Kinder einen pädagogisch geleiteten Abenteuer-Parcours erleben! Bitte in entsprechender Kleidung, Schuhen und Proviant an der Wanderung teilnehmen. Die Alm ist im Oktober NICHT mehr bewirtschaftet! Bei allen Fragen rund um die Wanderung steht Ihnen die Wanderführerin gerne zur Verfügung! Die Handynummer erhalten Sie bei der VHS Liezen. Der Kursbeitrag versteht sich pro Kind mit einem Elternteil oder einer erwachsenen Begleitperson.

Waltraud Hütter

Johanna Hütter

4 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 10.10.2020-13:00

Kursort: Treffpunkt laut Kursbeschreibung

Kursraum: Treffpunkt laut Kursbeschreibung

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

NEU!

ELTERN-KIND-WANDERUNG AUF DIE WEISSENBACHALM (3 bis 6 JAHRE)

Kursnr. 059

Wir gehen gemütlich ca. 5 km weit, bis wir unser Ziel, die Weißenbachalm, erreichen! Unser Treffpunkt: Grubenstraße, vom Radling hinunterfahren Richtung Grundlsee, ca. 100m nach der Rigips-Unterführung ist rechts ein kleiner Parkplatz, hier zweigt die Forststraße in die Weißenbach Alm ab. Auf der Alm erwartet uns ein kleines Alm-Picknick mit selbstgemachten Köstlichkeiten, die wir in der wunderschönen Umgebung genießen. Bitte den Beitrag für die Jause in Höhe von ca. EUR 10,00 pro Erwachsenen mit einem Kind direkt bei der Wanderführerin bezahlen. Bitte in entsprechender Kleidung, passenden Schuhen und kleinem Wanderproviant an der Wanderung teilnehmen. Bei allen Fragen rund um die Wanderung steht Ihnen die Wanderführerin gerne zur Verfügung! Die Handynummer erhalten Sie bei der VHS Liezen. Der Kursbeitrag versteht sich pro Kind mit einem Elternteil oder einer erwachsenen Begleitperson.

Waltraud Hütter

Johanna Hütter

5 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Samstag, 12.6.2021-13:00

Kursort: Treffpunkt laut Kursbeschreibung

Kursraum: Treffpunkt laut Kursbeschreibung

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

NEU!

ELTERN-KIND HAPPY HOOPING (5 bis 10 JAHRE)

Kursnr. 060

Tanz, Spiel und Spaß mit Hula Hoop für Eltern und Kinder von 5 bis 10 Jahren stehen in diesem Kurs im Mittelpunkt! Eltern erlernen gemeinsam mit ihrem Kind einfache Reifentricks, die mit Tanzelementen verbunden werden. Auch gemeinsame Reifenspiele und kreatives Gestalten mit dem Hoop stehen auf dem Programm. Bitte rutschfeste Patschen und körpernahe Kleidung zum Kurs mitbringen. Die Hoop Reifen können vor Ort ausgeborgt werden. Der Kursbeitrag versteht sich pro Elternteil mit einem Kind.

Karin Wesner

8 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Montag, 5.10.2020-17:15

Beginn Frühjahr: Montag, 1.3.2021-17:15

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 1. OG, Bewegungsraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

AK

NEU!

ELTERN-KIND-ZUMBA® (5 bis 7 JAHRE)

Kursnr. 061

Zumba® für Kinder von 5 bis 7 Jahren! Mit latein-amerikanischer und internationaler Musik werden leicht erlernbare Schritte zu einer Choreographie vereint. Dabei werden neben Balance und Koordination auch Merkfähigkeit, Kreativität, Teamwork und Selbstbewusstsein gefördert. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Trinkflasche und gute Laune mit. ACHTUNG: Pro Kind ist eine angemeldete erwachsene Begleitperson erforderlich!

Yvonne Bindlechner

10 UE / 10 Tage

Beginn Frühjahr: Freitag, 26.3.2021-16:00

Kursort: Volksschule, Schulallee 20, 8786 Rotenmann

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

AK

NEU!

ELTERN-KIND ZWERGERLTURNE (2-4 JAHRE)

Kursnr. 062

Das Eltern-Kind-Turnen richtet sich an Kinder im Alter zwischen 2 und 4 Jahren, die zusammen mit einem Elternteil die verschiedensten Bewegungsformen kennenlernen. Somit können die Kinder an Bewegungssicherheit und Selbstsicherheit gewinnen und nebenbei Spaß an der Bewegung haben! Bitte rutschfeste Patschen, sportliche Kleidung und etwas zum Trinken zum Kurs mitbringen. Der Kursbeitrag versteht sich pro Elternteil mit einem Kind.

Manuela Höflechner

8 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 8.10.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.3.2021-16:00

Kursort: Kindergarten Bunte Perlen, Bahnhofstraße 237, 8990 Bad Aussee

Kursraum: Bewegungsraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

ELTERN-KIND-ZWERGERLTURNE (3 bis 6 JAHRE)

Kursnr. 063

Das Eltern-Kind-Turnen richtet sich an Kinder im Alter zwischen 3 und 6 Jahren, die zusammen mit einem Elternteil die verschiedensten Bewegungsformen kennenlernen. Somit können die Kinder an Bewegungssicherheit und Selbstsicherheit gewinnen und nebenbei Spaß an der Bewegung haben! Bitte rutschfeste Patschen, sportliche Kleidung und Getränk zum Kurs mitbringen. Der Kursbeitrag versteht sich pro Elternteil mit einem Kind.

Bernadette Reith

8 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 5.11.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag 4.3.2021-16:00

Kursort: Grimminghalle, Bad Mitterndorf 350, 8983 Bad Mitterndorf

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

AK

NEU!

ELTERN-KIND-ZWGERLTURNEN (3 bis 6 JAHRE)

Kursnr. 064

Das Eltern-Kind-Turnen richtet sich an Kinder im Alter zwischen 3 und 6 Jahren, die zusammen mit einem Elternteil die verschiedensten Bewegungsformen kennenlernen. Somit können die Kinder an Bewegungssicherheit und Selbstsicherheit gewinnen und nebenbei Spaß an der Bewegung haben! Bitte rutschfeste Patschen, sportliche Kleidung und Getränk zum Kurs mitbringen. Der Kursbeitrag versteht sich pro Elternteil mit einem Kind.

Bernadette Reith

8 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-16:10

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.3.2021-16:10

Kursort: Neue Mittelschule, Lindenallee 38, 8952

Irdning

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



NEU!

ELTERN-KIND-YOGA (4 bis 6 JAHRE)

Kursnr. 065

Geeignet für Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren in Begleitung von einem Elternteil. In diesem Yoga-Kurs erleben wir ein spezielles Übungsprogramm für Kinder und auch für Eltern. So können Eltern mit Ihren Kindern spielerisch in Bewegung und in Verbindung sein. Der Kurs enthält lustige Yogahaltungen und -spiele, Konzentrations- und Atemübungen voller Achtsamkeit, Entspannungsphasen, Meditation für Kinder (Fantasiereise) und vor allem viel Spaß! Bitte Folgendes zum Kurs mitbringen: Matte, Decke, (Sitz-)Kissen, bequeme Kleidung und Getränk. Der Kursbeitrag versteht sich pro Elternteil oder erwachsener Begleitperson und einem Kind.

Silvia Regina Hinterholzner Devides

8 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-15:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch 27.1.2021-15:00

Kursort: Kindergarten Bunte Perlen, Bahnhofstraße 237, 8990 Bad Aussee

Kursraum: Bewegungsraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



NEU!

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

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

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

ENGLISCH

A1 ENGLISCH – GRUNDSTUFE 1/2

Kursnr. 066

Sie sind AnfängerIn oder der letzte Englisch-Unterricht ist schon so lange her, dass Sie die Grundlagen der englischen Sprache erneuern oder auffrischen möchten? In diesem Kurs werden die elementaren Kenntnisse vermittelt. Besonderes Augenmerk wird auf die praktische Anwendung und Umsetzung, wie zum Beispiel im Urlaub, gelegt. Der im Frühjahr angebotene Kurs ist der Fortsetzungskurs.

Andrea Heinrich, MAS



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 8.10.2020-17:30

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 28.1.2021-17:30

Kursort: Neue Mittelschule, Kulturhausplatz 3, 8940 Liezen

Kursraum: Schulraum

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

A1/A2 ENGLISCH – REFRESHER AND CONVERSATION

Kursnr. 067

Dieser Kurs ist geeignet für TeilnehmerInnen, die bereits über mäßige Vorkenntnisse verfügen oder auch für WiedereinsteigerInnen, die die englische Sprache auffrischen und festigen möchten. Wir üben Konversation und Grammatik im Rahmen eines abwechslungsreichen Kurses in entspannter Atmosphäre. Come and have fun!

Sharon Dawn Bartlett, BEd



10 UE / 5 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.3.2021-17:00

Kursort: Neue Mittelschule, Wiesackstraße 470, 8962 Gröbming

Kursraum: Schulraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

A2 ENGLISCH – “ENGLISH IS FUN!”

Kursnr. 068

Spielerisch werden Wortschatz und Grammatik aus den Stufen A1 und A2 wiederholt, wobei das Hauptaugenmerk auf der Kommunikation liegt. Frischen Sie Ihre Sprachkenntnisse für den nächsten Urlaub auf! Der im Frühjahr angebotene Kurs ist der Fortsetzungskurs. Lehrbuch wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

Dipl.Ing.in Sigrid Ranner-Tilg



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 23.9.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 27.1.2021-18:00

Kursort: NMS, 8786 Rottenmann

Kursraum: Klassenraum

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

A2 ENGLISCH – REFRESHER AND CONVERSATION

Kursnr. 069

In diesem Kurs werden Sie Ihre Grundkenntnisse aktivieren! Frischen Sie in lockerer Atmosphäre Ihre Englischkenntnisse auf und gewinnen Sicherheit in sprachlichen Alltagssituationen (zurück). Es geht nicht nur um Grammatik, sondern vor allem um Spaß rund um die Sprache! Der Schwerpunkt ist auf die Konversation gelegt. Den Kopierkostenbeitrag von max. EUR 10,00 entrichten Sie bitte direkt bei Ihrem Kursleiter!

Stephen Shortall



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 5.10.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-18:30

Kursort: Neue Mittelschule, Schulstraße 300, 8911 Admont

Kursraum: Klassenzimmer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

A2 ENGLISCH – REFRESHER AND CONVERSATION

Kursnr. 070

In diesem Kurs werden Sie Ihre Grundkenntnisse aktivieren! Frischen Sie in lockerer Atmosphäre Ihre Englischkenntnisse auf und gewinnen Sicherheit in sprachlichen Alltagssituationen (zurück). Es geht nicht nur um Grammatik, sondern vor allem um Spaß rund um die Sprache! Der Schwerpunkt ist auf die Konversation gelegt. Den Kopierkostenbeitrag von max. EUR 10,00 entrichten Sie bitte direkt bei Ihrem Kursleiter!

Stephen Shortall



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 7.10.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-18:30

Kursort: Neue Mittelschule, Kulturhausplatz 3, 8940 Liezen

Kursraum: Schulraum

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

A2 ENGLISCH – SCHNUPPERKURS

Kursnr. 071

Sie möchten gerne Ihre Englisch-Kenntnisse, zum Beispiel aus der Schulzeit, auffrischen oder ergänzen? Dann nutzen Sie die diese Gelegenheit zu einem Schnupperkurs! Der Schwerpunkt liegt in diesem Kurs auf der Kommunikation mit Kommunikationsübungen, Dialogen, Wiederholung der Basis-Grammatik und dem Grund-Vokabular. Der Kurs findet in lockerer Atmosphäre statt! Falls von den Teilnehmenden gewünscht, kann der Kurs nach den 2 Abenden verlängert werden!

Diana Bachler, BA



4 UE / 2 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 17.9.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-18:00

Kursort: Kindergarten Hieflau, Hauptstraße 32, 8920 Hieflau

Kursraum: Kursraum

Kursbeitrag: EUR 20,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 16,-

B1 ENGLISCH – KONVERSATION UND AUFFRISCHUNG

Kursnr. 072

Haben Sie gute Grundkenntnisse, aber Ihnen fehlen trotzdem oft „die richtigen Worte“? In diesem Kurs festigen und erweitern wir unseren Wortschatz zu diversen Themen. Neben Lesen und Verstehen üben wir hauptsächlich das Sprechen – in ungezwungener Atmosphäre und ganz ohne Druck. Auf Wunsch können auch gerne Grammatik-Themen aufgefrischt werden. Lehrbuch: Let's enjoy English B1.1

Evelyne Lemmerer



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 24.9.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.3.2021-18:30

Kursort: Neue Mittelschule, Kulturhausplatz 3, 8940 Liezen

Kursraum: Schulraum

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

B1 ENGLISCH – MITTELSTUFE 1/2

Kursnr. 073

TeilnehmerInnen, die ihre Grundkenntnisse festigen bzw. erweitern möchten, sind herzlich willkommen. Anhand verschiedener Themen aus dem Alltag werden Lese- und Hörverständnis, Sprechen und Grammatik verbessert.

Mag.a Sibylle Monika Meyer



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-9:00

Kursort: Buchhandlung Buch & Boot, Altaussee 11, 8992 Altaussee

Kursraum: Lesecke

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

B1 ENGLISCH – MITTELSTUFE 1/2

Kursnr. 074

Refresh your conversation skills with reading and speaking about current topics in a relaxed and friendly atmosphere. Instructed by a native speaker.

Sharon Dawn Bartlett, BEd



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.3.2021-9:00

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 3. OG, Kursraum

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

FRANZÖSISCH

A1/A2 FRANZÖSISCH – AUF- FRISCHUNG UND KONVERSATION

Kursnr. 075

Mit gezielten Übungen, Spiel und Spaß meistern wir einfache Alltagssituationen in Schrift und Sprache und gewinnen Einblicke in Kultur und Brauchtum im französischsprachigen Raum. Dieser Kurs ist für AnfängerInnen und/oder auch für WiedereinsteigerInnen mit geringen Vorkenntnissen geeignet! Wir gehen beim Lernen in kleinen Schritten, also in angenehmem Tempo vor. Schwerpunkt liegt auf der Konversation. Der im Frühjahr angebotene Kurs ist der Fortsetzungskurs. Lehrbuch wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

Isabelle Dardon



18 UE / 9 Tage

Beginn Herbst: Montag, 5.10.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-18:30

Kursort: Neue Mittelschule 1, Tutterstr.441, 8970 Schladming

Kursraum: Schulraum

Kursbeitrag: EUR 90,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 72,-

A2 FRANZÖSISCH – GRUNDSTUFE 3/4

Kursnr. 076

Das ist ein Kurs für alle, die Freude an der französischen Sprache haben und ihre Vorkenntnisse erweitern möchten. Im Vordergrund stehen Kommunikation und Hörverstehen und Sie erfahren mehr über die vielfältige Kultur und das Leben in Frankreich. „Neue“ TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen! A bientôt! Der im Frühjahr angebotene Kurs ist der Fortsetzungskurs. Lehrbuch wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

Isabelle Dardon



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 7.10.2020-17:15

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.3.2021-17:15

Kursort: Neue Mittelschule, Kulturhausplatz 3, 8940 Liezen

Kursraum: Schulraum

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-

B1 FRANZÖSISCH – MITTELSTUFE 1/2

Kursnr. 077

Ein kommunikativer Kurs für HörerInnen mit guten Vorkenntnissen! Ideal auch für WiedereinsteigerInnen. In vertrauter Atmosphäre beteiligen Sie sich aktiv an Diskussionen über aktuelle Ereignisse und über Themen, die Sie interessieren (Hobbies, Reisen, Arbeit, Kunst). Der im Frühjahr angebotene Kurs ist der Fortsetzungskurs. Lehrbuch wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

Isabelle Dardon



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 7.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.3.2021-19:00

Kursort: Neue Mittelschule, Kulturhausplatz 3, 8940 Liezen

Kursraum: Schulraum

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-

SPANISCH

A1 SPANISCH – GRUNDSTUFE 1/2

Kursnr. 078

In diesem Kurs können Sie die Grundlagen der schönen spanischen Sprache erlernen! In mehr als 20 Ländern wird Spanisch gesprochen. Genießen Sie Ihren Urlaub, Ihre Geschäftsreise in Spanien, Mexiko, Argentinien usw., denn mit den in diesem Kurs erworbenen Sprach-Grundlagen können Sie sich im Alltag orientieren. Wir konzentrieren uns in diesem Kurs auf die Kommunikation und lernen mit viel Spaß Spanisch für den Alltag! Lehrbuch wird am ersten Kursabend bekannt gegeben.

Mag.a Alicia Moreno Santiago



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 22.9.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 26.1.2021-18:00

Kursort: Stiftsgymnasium, Nr. 1, 8911 Admont

Kursraum: Klasse

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

A1 SPANISCH – GRUNDSTUFE 1/2

Kursnr. 079

Hola und herzlich willkommen! Mit diesem Sprachkurs können Sie auf unterhaltsame Weise den Grundwortschatz und die Grundgrammatik des Spanischen in wichtigen Situationen des Alltags erlernen. Der im Frühjahr angebotene Kurs ist der Fortsetzungskurs. Viel Spaß und viel Erfolg – Mucha Suerte! Lehrbuch wird am ersten Kursabend bekannt gegeben.

Roswitha Jaklin



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-17:00

Kursort: Neue Mittelschule, Kulturhausplatz 3, 8940 Liezen

Kursraum: Schulraum

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

SPANISCH-GRUNDLAGEN IN 24 STUNDEN – INTENSIV

Kursnr. 080

Möchten Sie in ein spanischsprachiges Land auf Urlaub oder müssen Sie geschäftlich nach Spanien oder Südamerika reisen? Erlernen Sie in diesem 24h Kurs alle wichtigen Grundlagen, um Alltagssituationen auf Spanisch meistern zu können! Es sind keine Vorkenntnisse notwendig! Lehrbuch: „Spanisch für den Urlaub“ ISBN: 978-3-12-514265-7.

Mag.a Alicia Moreno Santiago



24 UE / 12 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 24.9.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 28.1.2021-18:00

Kursort: Neue Mittelschule, Kulturhausplatz 3, 8940 Liezen

Kursraum: Schulraum

Kursbeitrag: EUR 115,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 92,-

A2 SPANISCH – GRUNDSTUFE 3/4

Kursnr. 081

Dieser Kurs eignet sich bestens für Teilnehmende, die bereits die Grundlagen der spanischen Sprache beherrschen, jedoch keine oder kaum die Gelegenheit dazu haben, Spanisch zu sprechen. Wir wiederholen die Grundlagen, frischen diese auf und erweitern unser Wissen. Lehrbuch wird am ersten Kursabend bekannt gegeben.

Mag.a Alicia Moreno Santiago



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 21.9.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Montag, 25.1.2021-18:00

Kursort: Stiftsgymnasium, Nr. 1, 8911 Admont

Kursraum: Klasse

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

B1 SPANISCH – MITTELSTUFE 1/2

Kursnr. 082

Verfügen Sie bereits über gute Spanisch-Kenntnisse, haben aber keine Chance, sich auf Spanisch zu unterhalten? Der Schwerpunkt in diesem Kurs liegt auf der Konversation über die unterschiedlichsten Themen und der Kommunikation in Alltagssituationen. So können Sie vorhandene Spanisch-Sprachkenntnisse trainieren oder auffrischen und vor allem kommt in diesem Kurs der Spaß nicht zu kurz! Lehrbuch wird am ersten Kursabend bekannt gegeben.

Mag.a Alicia Moreno Santiago



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 23.9.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 29.1.2021-18:00

Kursort: Neue Mittelschule, Kulturhausplatz 3, 8940 Liezen

Kursraum: Schulraum

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

ITALIENISCH

083 A1 ITALIENISCH - GRUNDSTUFE 1/2

Kursnr. 083

Du liebst Sonne, Strand und Meer? Du möchtest deine nächste Pizza gerne auf Italienisch bestellen? Dann ist dieser Kurs das Richtige für dich! Der Kurs richtet sich an alle, die noch über keine Vorkenntnisse haben und gerne in die wunderschöne italienische Sprache eintauchen möchten. Lehrbuch wird am ersten Kurs-Abend bekannt gegeben. Der im Frühjahr angebotene Kurs ist der Fortsetzungskurs.

Mag.a Anna-Kristin Riedl



NEU!

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 22.9.2020-17:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 9.2.2021-17:30

Kursort: BZN der Caritas, Technologiepark 2, 8786 Rottenmann

Kursraum: Kursraum

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

A1-A2 ITALIENISCH – LUSTIGES LERNEN MIT LIEDERN & CANTAUTORI ITALIANI

Kursnr. 084

Auffrischung (geringer) Italienisch-Kenntnisse mit Schwerpunkt Konversation, dem Hörverstehen und mithilfe von Lückentexten, Basis-Wissen Grammatik und Schreiben werden ebenso geübt. Für einen geringen Kopierkostenanteil erhalten Sie bei der Kursleiterin Unterlagen.

Mag.a Edda Schach-Unterberger



NEU!

10 UE / 5 Tage

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 5.5.2021-18:00

Kursort: Neue Mittelschule, Kulturhausplatz 3, 8940 Liezen

Kursraum: Schulraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

A1 +/A2 ITALIENISCH – KONVERSATIONSKURS

Kursnr. 085

Dieser Kurs eignet sich bestens für Teilnehmende, die ihre (leichten) Sprachkenntnisse verbessern oder auffrischen und auf Italienisch im Alltag oder Urlaub kommunizieren wollen. Der Schwerpunkt liegt auf dem gesprochenen Italienisch, wobei Sprachhemmungen abgebaut und der Wortschatz erweitert werden.

Lorenza Canella

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 8.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-17:00

Kursort: Neue Mittelschule, Kulturhausplatz 3, 8940 Liezen

Kursraum: Schulraum

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

A2 ITALIENISCH - GRUNDSTUFE 3/4

Kursnr. 086

Du liebst Sonne, Strand und Meer und kannst schon etwas Italienisch? Dann ist dieser Kurs das Richtige für dich! Der Kurs richtet sich an alle, die bereits über Basis-Kenntnisse verfügen und gerne weiter in die italienische Sprache eintauchen möchten. Lehrbuch wird am ersten Kursabend bekannt gegeben.

Mag.a Anna-Kristin Riedl



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 22.9.2020-19:20

Beginn Frühjahr: Dienstag, 9.2.2021-19:20

Kursort: BZN der Caritas, Technologiepark 2, 8786 Rottenmann

Kursraum: Kursraum

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

A2 ITALIENISCH - GRUNDSTUFE 3/4

Kursnr. 087

Wir vertiefen unsere Grundkenntnisse in der Grammatik (Perfekt, Imperfekt, Futur). Es werden Dialoge geübt und wir befassen uns mit leichter Lektüre. Wir üben die richtige Aussprache, wichtige Redewendungen und erweitern unseren Basiswortschatz. Ziel ist die Fähigkeit, sich auf Italienisch verständlich ausdrücken zu können. Der im Sommersemester angebotene Kurs ist der Fortsetzungskurs!

Susanna Walter



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 9.2.2021-18:30

Kursort: Neue Mittelschule, Nr. 309, 8983 Bad Mitterndorf

Kursraum: Klassenraum

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-

B1 ITALIENISCH – MITTELSTUFE 1/2

Kursnr. 088

In diesem Kurs erweitern wir die Basiskenntnisse und wiederholen wichtige Bereiche, aufbauend auf dem Niveau A2. Dabei gehen wir auf die Wünsche der Teilnehmenden ein. Wir sprechen über Alltägliches und Aktuelles aus Italien. Der im Frühjahr angebotene Kurs ist der Fortsetzungskurs. Kursbuch: Insieme und zusätzliche italienische Lektüre.

Margrit Schüttbacher



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Montag, 1.3.2021-18:30

Kursort: Evangelische Pfarrgemeinde A.B., Sonneckgasse 307, 8950 Stainach

Kursraum: Gemeindesaal, Erdgeschoß

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

B1 ITALIENISCH – MITTELSTUFE 1/2

Kursnr. 089

Wir vertiefen und erweitern unsere Kompetenzen im Sprechen, Hören und Schreiben. Fortsetzung vom Vorjahr, aber auch „neue“ TeilnehmerInnen, die ihre guten Italienischkenntnisse wieder auf Vordermann/frau bringen möchten, sind jederzeit herzlich willkommen. Lehrbuch wird zu Kursbeginn bekannt gegeben. Der im Frühjahr angebotene Kurs ist der Fortsetzungskurs.

Margrit Schüttbacher



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 11.3.2021-18:30

Kursort: Neue Mittelschule, Kulturhausplatz 3, 8940 Liezen

Kursraum: Schulraum

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



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 Arbeitsservice, 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.

ÖSD-Prüfungen werden auf folgenden Niveaus angeboten:

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).

Nähere Informationen zu den Niveaustufen und zu den Prüfungen finden Sie auf www.osd.at.

Die Anmeldungen zur Prüfung an der VHS Liezen – Niveaus A2 bis B1 jeweils mit Integrationsprüfung – werden im Büro der VHS Liezen entgegengenommen:

Mag.a Katharina Ernecker 0664 821 64 34
oder Mag.a Sandra Zettler 0664 366 22 06

• Bitte bereits zum jeweiligen Semesterbeginn für die Prüfung anmelden.

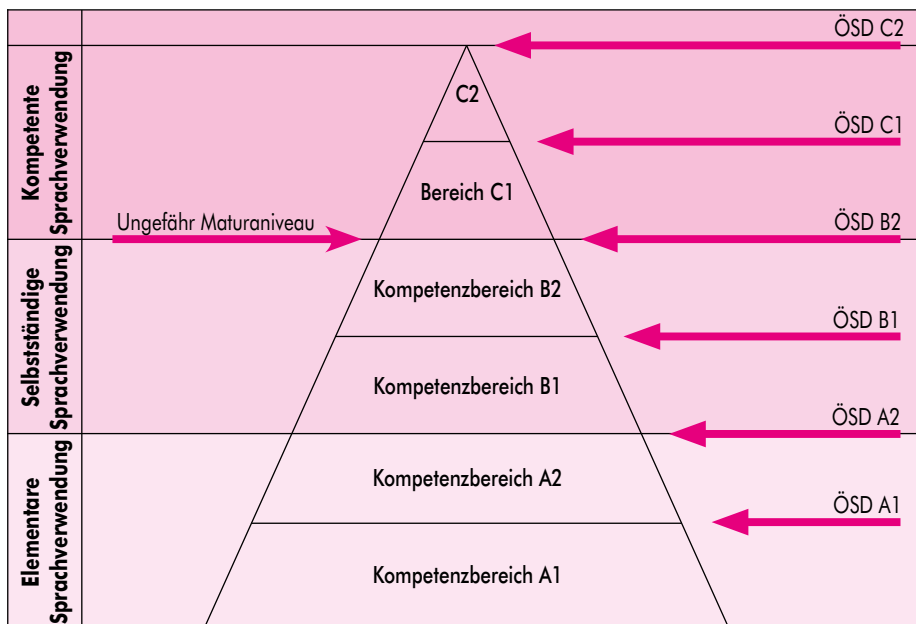
• Bei Anmeldungen zu Prüfungen werden ein Reisepass/Ausweis und der Meldezettel benötigt.

• Bitte beachten Sie, dass die verbindliche Anmeldung zur Prüfung bis spätestens drei Wochen vor der Prüfung erfolgen muss. Die TeilnehmerInnenzahl ist begrenzt.

• Die Prüfungsgebühr ist rechtzeitig vor der Prüfung einzuzahlen.

Die genauen Prüfungs-Termine (voraussichtlich im Dezember 2020 und im Mai 2021) erfahren Sie an der VHS Liezen.

Bitte melden Sie sich zum Deutsch-als-Zweitsprache-Kurs und/oder zur Prüfung separat an. Zur optimalen Prüfungsvorbereitung empfiehlt die Volkshochschule den regelmäßigen Besuch von Deutsch-als-Zweitsprache-Kursen.



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

NIVEAU A1: GRUNDSTUFE 1–2

HÖREN: einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
SPRECHEN: sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
LESEN: einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten
SCHREIBEN: Formulare, z.B. im Hotel, ausfüllen

NIVEAU A2: GRUNDSTUFE 3–4

HÖREN: einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen
SPRECHEN: kurze, einfache Gespräche in Alltagssituationen führen
LESEN: kurze, einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen
SCHREIBEN: kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

NIVEAU B1: MITTELSTUFE 1–2

HÖREN: das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam und deutlich gesprochen wird
SPRECHEN: in einfachen, zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben
LESEN: Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
SCHREIBEN: persönliche Briefe schreiben

NIVEAU B2: MITTELSTUFE 3–4

HÖREN: im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen
SPRECHEN: sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und eigene Ansichten vertreten
LESEN: Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
SCHREIBEN: detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte, schreiben

NIVEAU C1: PERFEKTIONSSTUFE

HÖREN: Unterhaltungen und Radio - und Fernsehsendungen, auch anspruchsvollen Inhalts, relativ mühelos verstehen
SPRECHEN: sich spontan und fließend ausdrücken
LESEN: Komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen
SCHREIBEN: sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken, auch über komplexe Sachverhalte

NIVEAU C2: PERFEKTIONSSTUFE

HÖREN: ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen
SPRECHEN: sich sicher und angemessen an allen Gesprächen und Diskussionen beteiligen
LESEN: jede Art geschriebenen Textes mühelos verstehen
SCHREIBEN: anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

**A1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE –
GRUNDSTUFE 1**

Kursnr. 090
 Für TeilnehmerInnen ohne Vorkenntnisse. Erlernen von sprachlichen Grundkenntnissen (Sprechen, Schreiben, Hören und Lesen). Bewältigung von Alltagssituationen (Einkaufen, Formulare ausfüllen und Arztbesuche). Lehrbuch wird zu Kursbeginn bekannt gegeben. Kurstermine: Montag und Dienstag, 2x wöchentlich.

Mag.a Gertrude Lackner
 40 UE / 20 Tage



Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-9:00
 Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen
 Kursraum: 3. OG, Kursraum
 Kursbeitrag: EUR 195,-
 Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 156,-

**A1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE –
GRUNDSTUFE 2**

Kursnr. 091
 Für TeilnehmerInnen mit sehr geringen Vorkenntnissen. Erlernen von sprachlichen Grundkenntnissen (Sprechen, Schreiben, Hören und Lesen). Bewältigung von Alltagssituationen (Einkaufen, Formulare ausfüllen und Arztbesuche). Lehrbuch wird zu Kursbeginn bekannt gegeben. Kurstermine: Montag und Dienstag, 2x wöchentlich.

Dipl. Päd.in Ursula Cimzar
 40 UE / 20 Tage



Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-9:00
 Beginn Frühjahr: Montag, 1.2.2021-9:00
 Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen
 Kursraum: 3. OG, Sitzungszimmer
 Kursbeitrag: EUR 195,-
 Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 156,-

**A1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE –
GRUNDSTUFE 1/2**

Kursnr. 092
 Für TeilnehmerInnen mit sehr geringen Vorkenntnissen. Erlernen von sprachlichen Grundkenntnissen (Sprechen, Schreiben, Hören und Lesen). Bewältigung von Alltagssituationen (Einkaufen, Formulare ausfüllen und Arztbesuche). Lehrbuch wird zu Kursbeginn bekannt gegeben. Kurstermine: Dienstag und Donnerstag, 2x wöchentlich.

Mag.a Edda Schach-Unterberger
 40 UE / 20 Tage



Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-16:00
 Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-16:00
 Kursort: Neue Mittelschule, Wiesackstraße 470, 8962 Gröbming
 Kursraum: Klassenzimmer
 Kursbeitrag: EUR 195,-
 Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 156,-

A2 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE – GRUNDSTUFE 3

Kursnr. 093

Für TeilnehmerInnen, die bereits über gute Grundkenntnisse (A1 Deutsch als Fremdsprache – Grundstufe 1-2) der deutschen Sprache verfügen und Erfahrung im Sprachenlernen haben. ACHTUNG: Falls das ÖSD – Österreichisches Sprachdiplom Deutsch benötigt wird, bitte unbedingt SEPARAT mit gültigem Lichtbildausweis für die Prüfung im Büro der VHS anmelden! Lehrbuch wird zu Kursbeginn bekannt gegeben. Kurstermine 2x wöchentlich: Montag und Dienstag.

Mag.a Gertrude Lackner



40 UE / 20 Tage

Beginn Frühjahr: Montag, 1.2.2021-9:00

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 3. OG, Kursraum

Kursbeitrag: EUR 195,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 156,-

A2 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE – GRUNDSTUFE 3/4

Kursnr. 094

Für TeilnehmerInnen, die bereits über gute Grundkenntnisse der deutschen Sprache verfügen und Erfahrung im Sprachenlernen haben. Geübt werden ein erweiterter Wortschatz sowie erweiterte Grammatik; Festigen der Sprech-, Lese- und Schreibkenntnisse. ACHTUNG: Falls das ÖSD – Österreichisches Sprachdiplom Deutsch benötigt wird, bitte unbedingt SEPARAT mit gültigem Lichtbildausweis für die Prüfung im Büro der VHS anmelden! Lehrbuch wird am ersten Kursabend bekannt gegeben. Kurstermine 2x wöchentlich: Dienstag und Donnerstag.

Diana-Maria Boanta, Sprachtrainerin



40 UE / 20 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 22.9.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 26.1.2021-18:00

Kursort: Neue Mittelschule, Kulturhausplatz 3, 8940 Liezen

Kursraum: Schulraum

Kursbeitrag: EUR 195,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 156,-

A2 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE – GRUNDSTUFE 3/4

Kursnr. 095

Für TeilnehmerInnen, die bereits über gute Grundkenntnisse der deutschen Sprache verfügen und Erfahrung im Sprachenlernen haben. Geübt werden ein erweiterter Wortschatz sowie erweiterte Grammatik; Festigen der Sprech-, Lese- und Schreibkenntnisse. ACHTUNG: Falls das ÖSD – Österreichisches Sprachdiplom Deutsch benötigt wird, bitte unbedingt SEPARAT mit gültigem Lichtbildausweis für die Prüfung im Büro der VHS anmelden! Lehrbuch wird am ersten Kursabend bekannt gegeben. Kurstermine 2x wöchentlich: Dienstag und Donnerstag.

Mag.a Edda Schach-Unterberger



40 UE / 20 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-18:00

Kursort: Neue Mittelschule, Wiesackstraße 470, 8962 Gröbming

Kursraum: Klassenzimmer

Kursbeitrag: EUR 195,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 156,-

A2 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE – GRUNDSTUFE 3/4

Kursnr. 096

Für TeilnehmerInnen, die bereits über gute Grundkenntnisse der deutschen Sprache verfügen und Erfahrung im Sprachenlernen haben. Geübt werden ein erweiterter Wortschatz sowie erweiterte Grammatik; Festigen der Sprech-, Lese- und Schreibkenntnisse. ACHTUNG: Falls das ÖSD – Österreichisches Sprachdiplom Deutsch benötigt wird, bitte unbedingt SEPARAT mit gültigem Lichtbildausweis für die Prüfung im Büro der VHS anmelden! Lehrbuch wird am ersten Kursabend bekannt gegeben. Kurstermine 2x wöchentlich: Dienstag und Donnerstag.

Mag. Dr. Gerald Unterberger



40 UE / 20 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 26.1.2021-18:00

Kursort: Neue Mittelschule, Kulturhausplatz 3, 8940 Liezen

Kursraum: Schulraum

Kursbeitrag: EUR 195,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 156,-

B1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE – MITTELSTUFE 1/2

Kursnr. 097

Für KursteilnehmerInnen mit guten Vorkenntnissen. Die Deutsch- Grammatikkenntnisse und der Wortschatz werden gefestigt und erweitert. ACHTUNG: Falls das ÖSD – Österreichisches Sprachdiplom Deutsch benötigt wird, bitte unbedingt SEPARAT mit gültigem Lichtbildausweis für die Prüfung im Büro der VHS anmelden! Lehrbuch wird zu Kursbeginn bekannt gegeben. Kurstermine 2x wöchentlich: Montag und Dienstag.

Mag.a Gertrude Lackner



40 UE / 20 Tage

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-15:00

Beginn Frühjahr: Montag, 1.2.2021-15:00

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 3. OG, Kursraum

Kursbeitrag: EUR 195,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 156,-

B1/B2 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE – KONVERSATIONSKURS

Kursnr. 098

Dieser Kurs ist genau richtig für Sie, wenn Sie Ihre Ausdrucksfähigkeit und Ihren Wortschatz verbessern möchten. Der Schwerpunkt liegt auf der Kommunikation und Konversation. Es werden gemeinsam Themen ausgewählt und in der Gruppe diskutiert und besprochen. So können die vorhandenen Kenntnisse angewendet, erweitert und gefestigt werden. Lernunterlagen vor Ort vorhanden und im Kurspreis inbegriffen. Voraussetzung sind vorhandene Deutsch-Kenntnisse im Bereich B1/B2.

Kursleiterin wird bekannt gegeben



10 UE / 5 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 18.11.2020-15:00

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 3. OG, Kursraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



B1/B2 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE – KONVERSATIONSKURS – SAMSTAGSKURSE

Kursnr. 099

Dieser Kurs ist genau richtig für Sie, wenn Sie Ihre Ausdrucksfähigkeit und Ihren Wortschatz verbessern möchten. Der Schwerpunkt liegt auf der Kommunikation und Konversation. Es werden gemeinsam Themen ausgewählt und in der Gruppe diskutiert und besprochen. So können die vorhandenen Kenntnisse angewendet, erweitert und gefestigt werden. Lernunterlagen vor Ort vorhanden und im Kurspreis inbegriffen. Voraussetzung sind vorhandene Deutsch-Kenntnisse im Bereich B1/B2. Kurstermine 15.5.2021 + 22.5.2021, jeweils ab 13:00 Uhr.

Kursleiterin wird bekannt gegeben



10 UE / 2 Tage

Beginn Frühjahr: Samstag, 15.5.2021-13:00

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 3. OG, Kursraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-





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

Für Kurse aus der Rubrik „Digitale Kompetenz“ können AK-Mitglieder um eine Beihilfe, den DIGI BONUS der Steirischen Arbeiterkammer, ansuchen! Die entsprechenden Formulare finden Sie unter www.akstmk.at/beihilfen. Weitere Informationen zum DIGI BONUS erhalten Sie unter 05 7799 2350 oder digibonus@akstmk.at

EDV I – AUCH FÜR TABLET!

Kursnr. 100

Windows – Word – Internet: Übersichtlicher und praxisorientierter Einstieg in die EDV mit dem Schwerpunkt Textverarbeitung. Ziel: Erlernen elementarer Techniken und Fertigkeiten als Basis für einen selbstsicheren Umgang mit dem PC. Außerdem erfolgt ein kurzer Exkurs über das Internet. Keine Vorkenntnisse erforderlich! Eigener Laptop sowie Tablet willkommen!

Gertraud Brandmüller, VHS-Dozentin 

16 UE / 5 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 7.10.2020-8:00

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 3. OG, EDV-Raum


Kursbeitrag: EUR 150,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 120,-

EDV II – INKLUSIVE FOTOBUCH-ERSTELLUNG!

Kursnr. 101

Schwerpunkte: Grundlagen des Betriebssystems (Windows 10 sowie andere) und der Dateiverwaltung (Ordner erstellen, Dateien verschieben, kopieren – also Ordnung auf dem Computer schaffen), Übungen zum Erstellen eines Fotobuches mit eigenen oder Internet-Bildern. Sichere Installation von Programmen, Besprechung von Computerviren und Antivirenprogrammen. Vorkenntnisse: EDV-Basiskurs oder vergleichbare Kenntnisse. Ihr eigener Laptop ist willkommen!

Gertraud Brandmüller, VHS-Dozentin 

16 UE / 5 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 7.10.2020-15:00

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 3. OG, EDV-Raum

Kursbeitrag: EUR 150,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 120,-

EINFÜHRUNG EXCEL

Kursnr. 102

Um Tabellenkalkulation für Büro und persönliche Auswertungen bestens nutzen zu können, lernen Sie in diesem Kurs: das Erfassen, Speichern, Drucken, Formatieren, Kopieren und Gestalten von Tabellen. Das Berechnen von Daten, das Erstellen einfacher Formeln und die Darstellung der Daten in Diagrammen. Lernziele MS Excel: Editieren und Korrigieren von Zahlen und Text, Rahmen und Schattierungen, Tabellen und selbst rechnende Tabellen erstellen, Eingeben und Formatieren von Daten, einfache Formeln. Ihr eigener Laptop ist willkommen!

Gertraud Brandmüller, VHS-Dozentin 

16 UE / 5 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 7.10.2020-11:00

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 3. OG, EDV-Raum

Kursbeitrag: EUR 150,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 120,-

EDV FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

Kursnr. 103

Wir wiederholen Dateiverwaltung („Zusammenräumen“ Ihres Computers), Interessantes mit leichter digitaler Bildbearbeitung, Word, Excel, PowerPoint, Internet. Auf spezielle Fragen rund um den PC oder Themenwünsche der Teilnehmenden wird gerne eingegangen. Eigener Laptop willkommen!

Gertraud Brandmüller



16 UE / 4 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-16:00

Kursort: Neue Mittelschule, Nr. 309, 8983 Bad Mitterndorf

Kursraum: EDV Raum


Kursbeitrag: EUR 150,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 120,-

EUROPÄISCHER COMPUTERFÜHRERSCHEIN – ECDL BASE

Kursnr. 104

Dieser Kurs ist für Sie geeignet, wenn Sie solide Grundkenntnisse für die berufliche Arbeit am Computer erwerben und/oder sich auf die Prüfungen zum ECDL Base vorbereiten wollen. Der Europäische Computer-Führerschein ECDL Base ist die erste Stufe des international anerkannten und standardisierten Zertifikats, mit dem Sie solide Grundkenntnisse und praktische Fertigkeiten im Umgang mit den Basisprogrammen am Computer nachweisen. Nach dem Besuch der jeweiligen Seminare absolvieren Sie die vier Prüfungen und erlangen den Europäischen Computer-Führerschein ECDL Base. Der Inhalt des Lehrgangs gliedert sich in vier Module, wobei jedes auf eine der ECDL Base-Teilprüfungen vorbereitet: Computer-Grundlagen mit MS Windows, Online-Grundlagen mit MS Outlook, MS Word-Grundlagen, MS Excel-Grundlagen. Die Preise verstehen sich inkl. Skills Card und Prüfungsgebühren (ein Prüfungsversuch pro ECDL-Modul) 2 Kursabende pro Woche: Dienstag und Donnerstag.

Gertraud Brandmüller, VHS-Dozentin 

68 UE / 17 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-18:00

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen


Kursraum: 3. OG, EDV-Raum

Kursbeitrag: EUR 600,-

EUROPÄISCHER COMPUTERFÜHRERSCHEIN – ECDL STANDARD (VORAUSSETZUNG: ECDL BASE)

Kursnr. 105

Beim ECDL Standard handelt es sich um das zweite Level des ECDL, aufbauend auf den ECDL Base. Der ECDL ist ein international anerkanntes, standardisiertes Zertifikat, mit dem Sie solide Grundkenntnisse und praktische Fertigkeiten im Umgang mit dem Computer nachweisen können. Ablauf: Nach Absolvierung der einzelnen Gebiete MS PowerPoint-Grundlagen, IT Security und Online-Zusammenarbeit im Kurs absolvieren Sie die jeweilige Prüfung und erlangen somit nach drei Prüfungen den Europäischen Computer-Führerschein ECDL-Standard. Der Preis versteht sich inklusive Skills Card und Prüfungsgebühren – ein Prüfungsversuch pro ECDL-Modul. Der Kurs dauert 28 Übungseinheiten + 3 Stunden insgesamt für alle Prüfungen. Module: Präsentation (PowerPoint), IT-Security und Online-Zusammenarbeit. Kurs-Tage: Dienstag und Donnerstag.

Gertraud Brandmüller, VHS-Dozentin 

28 UE / 7 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 10.12.2020-18:00

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen


Kursraum: 3. OG, EDV-Raum

Kursbeitrag: EUR 274,-

10-FINGER-SCHREIBEN IN NUR 4 LEKTIONEN!

Kursnr. 106

Fast jede/r benutzt heute den PC, aber kaum jemand kann die Tastatur mit 10 Fingern blind bedienen. Ein neues Trainingsprogramm kombiniert Erkenntnisse aus Pädagogik, Hirnforschung, Assoziations- und Visualisierungstechniken, um leichtes und effektives Lernen zu ermöglichen. Dieser Kurs wird in acht Unterrichtseinheiten angeboten, damit genügend Zeit zum Üben bleibt. Die erforderlichen 4 Learn21-Arbeitshefte (€ 11,90) sind bei der Kursleiterin erhältlich und für den Kursbesuch unerlässlich!

Gertraud Brandmüller, VHS-Dozentin 

8 UE / 2 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-18:00

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 3. OG, EDV-Raum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

10-FINGER-SCHREIBEN – PRÜFUNG FÜR DAS OCG TYPING CERTIFICATE

Kursnr. 107

Die Onlineprüfung fürs 10 Fingerschreiben zum Erwerb des OCG Typing Certificate besteht aus einem Text, der in 10 Minuten abzuschreiben ist, wobei Fehler korrigiert werden können. Leistungsstufen: Standard, mindestens 1.000 Zeichen in 10 Minuten. Professional, mindestens 2.000 Zeichen in 10 Minuten. Expert, mindestens 3.000 Zeichen in 10 Minuten. Fehlerhöchstgrenze: 0,49 % Die Auswertung erfolgt automatisch und das Ergebnis wird sofort angezeigt. Preis des Prüfungsantritts EUR 29,- pro TeilnehmerIn. Prüfungs-Termine auch nach Vereinbarung möglich!

Gertraud Brandmüller, VHS-Dozentin

NEU!

1 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Dienstag, 10.11.2020-15:00

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 3. OG, EDV-Raum

Kursbeitrag: EUR 29,-

INTERNET BASISKURS – SICHERHEIT UND BESTELLUNGEN IM INTERNET

Kursnr. 108

Sicheres Internet für AnfängerInnen und leicht Fortgeschrittene. Lernziele/Inhalt: Bilder, Zeichnungen und Text aus dem Internet einfügen, Downloaden von Dateien und Programmen, Gefahren durch Viren (Stichwort „Spam-Mails“) und der Schutz durch Antiviren-Programme. E-Mails: Forwarding (Weiterleiten von Mails) und Reply (Antworten auf Mails). Praktische Anwendungen: Einkauf im Internet und Internet-Recherche. Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.

Gertraud Brandmüller, VHS-Dozentin

AK

16 UE / 4 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 28.10.2020-18:00

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 3. OG, EDV-Raum

Kursbeitrag: EUR 150,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 120,-

EDV I – AUCH FÜR TABLET

Kursnr. 109

Windows – Word – Internet: Übersichtlicher und praxisorientierter Einstieg in die EDV mit dem Schwerpunkt Textverarbeitung. Ziel: Erlernen elementarer Techniken und Fertigkeiten als Basis für einen selbstsicheren Umgang mit dem PC. Außerdem erfolgt ein kurzer Exkurs ins Internet. Keine Vorkenntnisse erforderlich! Eigener Laptop sowie Tablet willkommen!

Gertraud Brandmüller, VHS Dozentin

AK

16 UE / 4 Tage

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-12:00

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 3. OG, EDV-Raum

Kursbeitrag: EUR 150,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 120,-

EDV II – INKLUSIVE FOTOBUCH-ERSTELLUNG

Kursnr. 110

Schwerpunkte: Grundlagen des Betriebssystems (Windows 10 sowie andere) und der Dateiverwaltung (Ordner erstellen, Dateien verschieben, kopieren – also Ordnung auf dem Computer schaffen), Übungen zum Erstellen eines Fotobuches mit eigenen oder Internet-Bildern. Sichere Installation von Programmen, Besprechung von Computerviren und Antivirenprogrammen. Vorkenntnisse: EDV-Basiskurs oder vergleichbare Kenntnisse. Ihr eigener Laptop ist willkommen!

Gertraud Brandmüller, VHS-Dozentin

AK

16 UE / 4 Tage

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-8:15

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 3. OG, EDV-Raum

Kursbeitrag: EUR 150,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 120,-

EINFÜHRUNG EXCEL

Kursnr. 111

Um Tabellenkalkulation für Büro und persönliche Auswertungen bestens nutzen zu können, lernen Sie in diesem Kurs: das Erfassen, Speichern, Drucken, Formatieren, Kopieren und Gestalten von Tabellen. Das Berechnen von Daten, das Erstellen einfacher Formeln und die Darstellung der Daten in Diagrammen. Lernziele MS Excel: Editieren und Korrigieren von Zahlen und Text, Rahmen und Schattierungen, Tabellen und selbst rechnende Tabellen erstellen, Eingeben und Formatieren von Daten, einfache Formeln. Ihr eigener Laptop ist willkommen!

Gertraud Brandmüller, VHS-Dozentin

AK

16 UE / 4 Tage

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-16:00

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 3. OG, EDV-Raum

Kursbeitrag: EUR 150,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 120,-

EDV FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

Kursnr. 112

Wir wiederholen Dateiverwaltung („Zusammenräumen“ Ihres Computers), Interessantes mit leichter digitaler Bildbearbeitung, Word, Excel, PowerPoint, Internet. Auf spezielle Fragen rund um den PC oder Themenwünsche der Teilnehmenden wird gerne eingegangen. Eigener Laptop willkommen!

Gertraud Brandmüller

AK

16 UE / 4 Tage

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-17:30

Kursort: Neue Mittelschule, Nr. 309, 8983 Bad Mitterndorf

Kursraum: EDV Raum

Kursbeitrag: EUR 150,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 120,-

INTERNET BASISKURS – SICHERHEIT UND BESTELLUNGEN IM INTERNET

Kursnr. 113

Sicheres Internet für AnfängerInnen und leicht Fortgeschrittene. Lernziele/Inhalt: Bilder, Zeichnungen und Text aus dem Internet einfügen, Downloaden von Dateien und Programmen, Gefahren durch Viren (Stichwort „Spam-Mails“) und der Schutz durch Antiviren-Programme. E-Mails: Forwarding (weiterleiten von Mails) und Reply (antworten auf Mails). Praktische Anwendungen: Einkauf im Internet und Internet-Recherche. Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.

Gertraud Brandmüller, VHS-Dozentin

AK

16 UE / 4 Tage

Beginn Frühjahr: Montag, 1.3.2021-18:00

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 3. OG, EDV-Raum

Kursbeitrag: EUR 150,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 120,-

POWERPOINT MIT LEICHTER DIGITALER BILDBEARBEITUNG

Kursnr. 114

Erstellen von professionellen MS-PowerPoint Präsentationen für Firmen, aber zum Beispiel auch für Geburtstagsfeiern etc. Sie erlernen das Arbeiten mit Objekten (Daten- und Grafikimport), fügen Hintergründe, Folienlayouts und Folien ein, können diese Präsentationen ausdrucken und mit Filmen sowie Musik hinterlegen. Vorkenntnisse: EDV-Basiskurs oder vergleichbare Kenntnisse. Ihr eigener Laptop ist willkommen!

Gertraud Brandmüller, VHS-Dozentin

AK

16 UE / 4 Tage

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.3.2021-18:00

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 3. OG, EDV-Raum

Kursbeitrag: EUR 150,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 120,-



Kulturelle, künstlerische & kreative Kompetenz

LITERATUR

DICHTUNG GENIESSEN – DICHTUNG VERSTEHEN

Kursnr. 115

Gemeinsames Erarbeiten ausgewählter Werke durch Lektüre, Interpretation und Vortrag. Kritische Auseinandersetzung mit literarischen Erscheinungsformen.

HR Mag.a Ute Wolf



16 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 3.11.2020-17:00

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 3. OG, Sitzungszimmer

Kursbeitrag: EUR 67,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 54

DICHTUNG GENIESSEN – DICHTUNG VERSTEHEN

Kursnr. 116

Gemeinsames Erarbeiten ausgewählter Werke durch Lektüre, Interpretation und Vortrag. Kritische Auseinandersetzung mit literarischen Erscheinungsformen.

HR Mag.a Ute Wolf



16 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 4.11.2020-17:00

Kursort: Familien- und Begegnungszentrum Finken-
hof, Aigner Straße 18, 8952 Irnding

Kursraum: Besprechungsraum

Kursbeitrag: EUR 77,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 62,-

VHS-CHÖRE UND GESANG

CHORLEITER/INNEN-AUSBILDUNG: CRASH-KURS I

Kursnr. 117

Bei diesem „Crashkurs“ handelt es sich um eine Grundschulung, um als ChorleiterIn agieren zu können. Folgende Voraussetzungen sind mitzubringen: Erfahrung im Singen in einem Chor, das Spielen eines Instruments nach Noten. Unsere Ziele: Befähigung zum Einstudieren ein- und mehrstimmiger Lieder, Erlernen der Grundkenntnisse am Klavier, Gehörbildung, Rhythmusschulung, chorische Stimmbildung, praxisbezogene Musiktheorie (Intervalle, Akkorde, Harmonik), Literaturoauswahl für verschiedene Chorbesetzungen (Kinder-, Jugend-, Erwachsenenchor), Sicherheit bei der Tonangabe, Einführung in die effiziente Probenarbeit, Grundlagen der Dirigiertechnik. Bitte bringen Sie zum Kurs Notenhefte ohne Notenzeilen und eine Mappe mit Unterteilungsmöglichkeiten mit.

Dipl. Musikschullehrerin Herta Eder



24 UE / 12 Tage

Beginn Herbst: Montag, 21.9.2020-18:30

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 3. OG, Kursraum

Kursbeitrag: EUR 120,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 96,-

CHORLEITER/INNEN-AUSBILDUNG: CRASH-KURS II

Kursnr. 118

Vertiefung und Erweiterung des im ersten Teil erworbenen Wissens. Voraussetzung: Absolvierung von Teil I!

Dipl. Musikschullehrerin Herta Eder



24 UE / 12 Tage

Beginn Frühjahr: Montag, 1.2.2021-18:30

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 3. OG, Kursraum

Kursbeitrag: EUR 120,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 96,-

SINGKREIS DER VHS SCHLADMING

Kursnr. 119

Aktiv in einer Gemeinschaft singen und Lebensfreude, Entspannung und Stressminderung gewinnen.

Ein vielseitiges Programm wird für Aufführungen vorbereitet. Notenlesen ist nicht Voraussetzung!

Dipl. Päd. Gerhard Polesnig, BA

19.5 UE / 13 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 9.9.2020-20:00

Kursort: Neue Mittelschule 1, Tutterstr.441, 8970

Schlading

Kursraum: Musikschulsaal

Kursbeitrag: EUR 32,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 25,60

SINGKREIS DER VHS SCHLADMING

Kursnr. 120

Aktiv in einer Gemeinschaft singen und Lebensfreude, Entspannung und Stressminderung gewinnen.

Ein vielseitiges Programm wird für Aufführungen vorbereitet. Notenlesen ist nicht Voraussetzung!

Dipl. Päd. Gerhard Polesnig, BA

27 UE / 18 Tage

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 13.1.2021-20:00

Kursort: Neue Mittelschule 1, Tutterstr.441, 8970

Schlading

Kursraum: Musikschulsaal

Kursbeitrag: EUR 44,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 35,20

KREATIVITÄT UND DO IT YOURSELF

ZEICHNEN UND MALEN

Kursnr. 121

Der Kurs richtet sich an AnfängerInnen und Fortgeschrittene, die ihre Kenntnisse in der Malerei vertiefen oder durch neue Techniken erweitern möchten. Das kreative Umfeld sorgt für den richtigen inspirativen Input. Lernen Sie, sich in der Welt der Farben zu bewegen. Hell ist nicht gleich weiß und dunkel ist nicht gleich schwarz. Es gibt eine Vielfalt von Mischungen, harmonische oder disharmonische Farbkompositionen und unterschiedliche Farbaufträge. Bitte Zeichenutensilien selbst mitbringen (z.B. Bleistifte und Kohle, Buntstifte, Pastell- und Ölkreide, Wasserfarben oder Acryl- und Temperafarben).

Manfred Leopold Lecher



10 UE / 5 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 3.11.2020-18:00

Kursort: Neue Mittelschule, Lindenallee 38, 8952

Irnding

Kursraum: Schulraum

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

ABSTRAKTE MALEREI

Kursnr. 122

Die Malerei ist ein Abenteuer für sich. Unter professioneller Anleitung soll bei diesem Kurs die Freude am Malen und Zeichnen im Vordergrund stehen. Unter abstrakter Malerei wird im allgemeinen Sprachgebrauch jene Stilrichtung verstanden, die entweder vollkommen gegenstandsfrei ist oder aber die Realität und die darin vorkommenden Formen derart darstellt, dass diese von dem/der BetrachterIn nicht mehr direkt, sondern nur in der Andeutung oder Verfremdung als solche wahrgenommen werden. Bitte Zeichenutensilien und Papier/Leinwand selbst mitbringen (z.B. Bleistifte und Kohle, Buntstifte, Pastell- und Ölkreide, Wasserfarben oder Acryl- und Temperafarben).

Manfred Leopold Lecher



10 UE / 5 Tage

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-18:00

Kursort: Neue Mittelschule, Lindenallee 38, 8952

Irnding

Kursraum: Schulraum

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

KERAMIK-GRUNDKURS

Kursnr. 123

In diesem Kurs werden die Aufbau- und Plattentechniken erlernt. Alle KursteilnehmerInnen stellen eine Schale, 2 Vasen, einen Übertopf, eine modellierte Dose, ein Türschild und ein Schmuckstück her. Am letzten Abend glasieren alle KursteilnehmerInnen ihre produzierten Werkstücke selbst. Bitte bringen Sie unbedingt neben guter Laune eine Schürze/Arbeitskleidung mit. Den Materialkostenbeitrag von ca. EUR 75,00 entrichten Sie bitte direkt bei Ihrem Kursleiter!

Werner Singer



10.5 UE / 3 Tage

Beginn Herbst: Montag, 5.10.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-18:30

Kursort: Keramikstudio Singer Werner, Reitthal 4, 8940 Liezen

Kursraum: Atelier

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

NÄHEN, STRICKEN, STICKEN, FILZEN

OSTEREIER BESTICKEN

Kursnr. 124

Ob traditionell einfarbig oder kunterbunt, bestickte Ostereier verschönern den eigenen Osterstrauß und sind auch tolle Geschenke! Bitte den Materialkostenbeitrag in Höhe von ca. EUR 20,00 direkt bei der Kursleiterin bezahlen.

Claudia Gsellmann

NEU!

6 UE / 2 Tage

Beginn Frühjahr: Montag, 15.2.2021-18:00

Kursort: Kindergarten Hieflau, Hauptstraße 32, 8920 Hieflau

Kursraum: Kursraum

Kursbeitrag: EUR 40,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 32,-

OSTEREIER BESTICKEN

Kursnr. 125

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr.123

Claudia Gsellmann

NEU!

6 UE / 2 Tage

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 18.2.2021-18:00

Kursort: Neue Mittelschule, Schulstraße 300, 8911 Admont

Kursraum: Klassenzimmer

Kursbeitrag: EUR 40,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 32,-

KUSCHELIGE SOCKEN EINZIGARTIG SELBSTGESTRICT!

Kursnr. 126

Wir stricken gemeinsam Ihr Wunschmodell für den Winter! Ob für sich selbst oder zum Beschenken der Liebsten, kuschelige Socken sind in der kalten Jahreszeit ein Muss! Bitte Folgendes zum Kurs mitbringen: 100g Wolle (210 lfm/100g), Nadelspiel mit 5 Stricknadeln Stärke 4-5. Falls vorhanden kann eine eigene Vorlage mitgebracht werden, ansonsten ist sie auch bei der Kursleiterin erhältlich.

Claudia Gsellmann

AK

10 UE / 5 Tage

Beginn Herbst: Montag 19.10.2020-18:00

Kursort: Kindergarten Hieflau, Hauptstraße 32, 8920 Hieflau

Kursraum: Kursraum

NEU!

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

KUSCHELIGE SOCKEN EINZIGARTIG SELBSTGESTRICT!

Kursnr. 127

Siehe Kursbeschreibung Kurs Nr. 126

Claudia Gsellmann

AK

NEU!

10 UE / 5 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 22.10.2020-18:00

Kursort: Neue Mittelschule, Schulstraße 300, 8911 Admont

Kursraum: Klassenzimmer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

NÄH DICH „WINTERFIT“ – FÜR ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 128

Lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie ganz einfach tolle Wintersets, bestehend aus Beanies, Hüftwärmern, Loops und Fäustlingen, für die ganze Familie nähen können! Bitte bringen Sie zum Kurs Nähutensilien, dehnbaren Stoff und eine Nähmaschine mit.

Sabine Lube

AK

8 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 10.10.2020-9:00

Kursort: Bienäh, Salzstraße 7, 8940 Liezen

Kursraum: Nähplatz im Geschäft

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

PATCHWORK – GRUNDKURS

Kursnr. 129

In diesem Kurs erlernen Sie die wichtigsten Grundkenntnisse dieser kreativen Nähmethode! Nach dem Erstellen eines Musters oder einer Skizze wird nach dieser Vorlage ein Patchwork-Kissen oder eine Patchwork-Decke genäht. Bitte zum Kurs Nähutensilien, Stoff und Nähmaschine mitbringen.

Sabine Lube

AK

8 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Samstag, 16.1.2021-9:00

Kursort: Bienäh, Salzstraße 7, 8940 Liezen

Kursraum: Nähplatz im Geschäft

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

STYLISCHE HANDTASCHE – SELBST GEMACHT!

Kursnr. 130

Diese im Workshop gemachte Handtasche ist ein Multitalent und garantiert ein Einzelstück! Durch ihre vielen verschiedenen Designmöglichkeiten wird sie für jede Dame ein eleganter, sportlicher, schicker, edler oder verspielter Begleiter. Nähkenntnisse und ein wenig Übung sind Voraussetzung. Materialliste erfragen Sie bitte nach der Anmeldung per E-Mail (Kontaktdaten erhalten Sie bei der VHS Liezen oder von der Homepage) oder direkt im Laden. Für das Schnittmuster begleichen Sie bitte direkt bei der Kursleiterin einen Beitrag von ca. EUR 2,00. Bitte bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine und Nähzubehör zum Kurs mit.

Sabine Lube

AK

8 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 7.11.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 20.2.2021-9:00

Kursort: Bienäh, Salzstraße 7, 8940 Liezen

Kursraum: Nähplatz im Geschäft

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

FILZTASCHE IM WINTERSTYLE!

Kursnr. 131

Filztaschen sind schnell genäht, sehen gut aus und können für jeden Anlass durch Anpassen der Größe genäht und verschenkt werden. Eine Filztasche kann ein individuelles und persönliches Weihnachtsgeschenk sein! Nach dem Nähen können die Taschen mit einem Plot „aufgehübscht“ und individualisiert werden. Filz kann direkt vor Ort gekauft oder mitgebracht werden. Für das Plotten begleichen Sie bitte direkt bei der Kursleiterin einen Beitrag von ca. EUR 2,00 – EUR 10,00. Bitte bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine und Nähzubehör zum Kurs mit.

Sabine Lube

5 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Freitag, 20.11.2020-9:00

Kursort: Bienäh, Salzstraße 7, 8940 Liezen

Kursraum: Nähplatz im Geschäft

Kursbeitrag: EUR 38,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 30,40

FILZTASCHE IM FRÜHLINGSSTYLE!

Kursnr. 132

Filztaschen sind schnell genäht, sehen gut aus und können für jeden Anlass durch Anpassen der Größe genäht und verschenkt werden. Eine Filztasche kann ein individuelles und persönliches Geschenk zum Beispiel im Osternest sein! Nach dem Nähen können die Taschen mit einem Plot „aufgehübscht“ und individualisiert werden. Filz kann direkt vor Ort gekauft oder mitgebracht werden. Für das Plotten begleichen Sie bitte direkt bei der Kursleiterin einen Beitrag von ca. EUR 2,00 – EUR 10,00. Bitte bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine und Nähzubehör zum Kurs mit.

Sabine Lube

5 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Freitag, 12.3.2021-9:00

Kursort: Bienäh, Salzstraße 7, 8940 Liezen

Kursraum: Nähplatz im Geschäft

Kursbeitrag: EUR 38,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 30,40

FILZPATSCHEN-KURS

Kursnr. 133

Der Weg unserer verwendeten Wolle führt von den Schafen der Familie Schmiedhofer aus Öblarn bis an unsere Füße. Die Schafe werden zweimal im Jahr geschoren. Danach wird die sortierte Wolle in der Waschanlage gewaschen und kartiert. Wir verwenden in diesem Kurs genau diese Wolle, um daraus unsere Patschen zu filzen. Bitte bringen Sie mit: 2 alte Frottierhandtücher und eventuell eine Schürze. Den Materialkostenbeitrag von EUR 15,00 begleichen Sie bitte direkt bei Ihrer Kursleiterin!

Maria Kern

4 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Freitag, 2.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 19.2.2021-18:00

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 3. OG, Kursraum

Kursbeitrag: EUR 30,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 24,-

RÄUCHERN ZUR ADVENTS- UND WEIHNACHTSZEIT UND IN DEN RAUNÄCHTEN

Kursnr. 134

Räuchern ist ein alter Brauch, der auch in der heutigen Zeit gerne praktiziert wird. Mit Kräutern und Harzen wird in der Zeit zu Weihnachten und in den Raunächten in Haus und Hof geräuchert. In diesem Kurs befassen wir uns mit den dafür geeigneten Kräutern und jede/r TeilnehmerIn stellt eine eigene, individuelle Räuchermischung für zu Hause her und erhält außerdem ein Skriptum. Den Materialkostenbeitrag in Höhe von € 7,00 begleichen Sie bitte direkt bei Ihrer Kursleiterin!

Marion Feuchter

2 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Donnerstag, 26.11.2020-17:30

Kursort: Neue Mittelschule, Schulstraße 300, 8911 Admont

Kursraum: Küche

Kursbeitrag: EUR 15,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 12,-

WIR MACHEN EINE NARZISSEN-FEST-FIGUR!

Kursnr. 135

Erfahren Sie alles über den schönen Brauch der Narzissen-Figuren, ohne die das Narzissen-Fest undenkbar wäre! Direkt vor Ort erhalten Sie von einem Mehrfach-Teilnehmer Einblick über den Entwurf, die Planung und die Fertigung in Theorie und Praxis der Narzissen-Figuren, bei denen Intuition und Improvisation gefragt sind. Wir halten uns aber nicht nur im Bereich der Theorie auf, sondern arbeiten gemeinsam an Gestellen, welche die Teilnehmenden vorschlagen. Wer möchte: aus mitgebrachten Weiden- oder Haselruten kann schnell ein Käfer werden! Krönender Abschluss ist die Arbeit an einer Narzissen-Figur, die auch am Korso teilnehmen wird. Mitzubringen sind, neben guten Ideen, praktische Kleidung, Arbeitshandschuhe, Bindedraht und eine Schutzbrille. Ein kleiner, freiwilliger Materialkostenbeitrag kann direkt vor Ort bezahlt werden. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig! Wir treffen uns bei der Lebenshilfe Ausseerland.

Ing. Johann Dostal

3 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Freitag, 9.4.2021-13:00

Kursort: „Narzissenwerkstatt“, Plaisiergasse 66, 8990 Bad Aussee

Kursraum: Werkstatt

Kursbeitrag: EUR 0,-



Gesundheitskompetenz, Ernährung & Bewegung

KRÄUTER UND GUTES AUS DER NATUR

DO IT YOURSELF! NATURKOSMETIK 1X1 – BASICS BALSAME UND CREMEN

Kursnr. 136

In diesem Workshop geht es um die Grundlagen der Balsam- und Cremeherstellung für den Hausgebrauch. Wir werden genauer auf die Basisprodukte wie Tinkturen, Fette, Öle, Kräuter usw. eingehen. Mit vielen Tipps und Tricks kann die eigene Pflege hergestellt werden. Gemeinsam erstellen wir eine wohltuende Gesichtsscreme, Lippenpflege-Balsam und einen „Anti-Bauchweh“-Balsam, der bei Bauchkrämpfen bei Frauentagen oder Kindern bei Bauchschmerzen guttun kann. Den Materialkostenbeitrag (Für Rohstoffe und Balsame, Skriptum mit Rezepten) in Höhe von € 10,00 begleichen Sie bitte direkt bei Ihrer Kursleiterin!

Marion Feuchter

4 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 28.1.2021-18:00
Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 3. OG, Kursraum

Kursbeitrag: EUR 30,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 24,-

NATURKOSMETIK SELBST GEMACHT!

Kursnr. 137

Immer mehr Menschen reagieren mit Allergien und Hautreaktionen auf herkömmliche Kosmetik. Immer wichtiger werden die Wahl der individuellen Pflegeprodukte und das genaue Wissen um deren Inhaltsstoffe. In diesem Kurs lernen Sie Basiswissen über Kräuter, Auszüge, Fette, Öle und die Komposition aus wertvollen Rohstoffen zu einer eigenen Pflege. Wir erstellen eine Lippenpflege, eine Körpersahne und ein individuelles Haarshampoo. Bitte Hausschuhe mitbringen. Den Materialkostenbeitrag für ausführliche Unterlagen, Gebinde und Rohstoffe von EUR 20,00 entrichten Sie bitte direkt bei Ihrer Kursleiterin. Kleingruppe: Max. 6 Teilnehmende.

Almut Bauer

4 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Mittwoch, 21.10.2020-15:00

Kursort: Genuss-Gasthaus Kohlröserlhütte, Ödenseestraße 1, 8990 Bad Aussee

Kursraum: Genuss-Küche, EG

Kursbeitrag: EUR 30,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 24,-

NEU!

KREIERE DEINE INDIVIDUELLE GESICHTSPFLEGE

Kursnr. 138

In diesem Workshop stellen wir Gesichtspflege für individuelle Haut-Bedürfnisse her, lernen Inhalts- und Wirkstoffe kennen. Jede/r TeilnehmerIn kann hier die Gesichtspflege für den entsprechenden Hauttyp selber machen, nämlich: Gesicht-Reinigung, Peeling, Gesichtswasser, Gesichtsbalsam. Den Materialkostenbeitrag zwischen EUR 10,00 – EUR 40,00 (je nach verwendeten Produkten) begleichen Sie bitte direkt bei der Kursleiterin. Kleingruppe: Max. 6 Teilnehmende.

Petra Stückelschwaiger

4 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Freitag, 30.10.2020-14:00

Kursort: FNL Kräuterexpertin, Kaindorf 196, 8962

Mitterberg Sankt Martin

Kursraum: Kursraum

Kursbeitrag: EUR 30,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 24,-

NEU!

NATURSEIFEN SELBST GEMACHT

Kursnr. 139

Wir stellen die unterschiedlichsten Seifen aus verschiedenen Ölen, Kräutern und Blüten her. Die selbstgemachten Seifen eignen sich hervorragend als duftende Geschenke oder für den Eigengebrauch, wobei man weiß, welche Inhaltsstoffe auf die Haut kommen. Den Materialkostenbeitrag in Höhe von ca. EUR 25,00 bezahlen Sie bitte direkt bei Ihrer Kursleiterin.

Claudia Gsellmann

4 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Freitag, 16.10.2020-13:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 12.3.2021-13:00

Kursort: Neue Mittelschule, Schulstraße 300, 8911 Admont

Kursraum: Küche

Kursbeitrag: EUR 30,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 24,-

NEU!

SEIFE SELBSTGEMACHT!

Kursnr. 140

Aus hochwertigen Rohstoffen, eigener Farb-, Form- und Duftkomposition entstehen die wunderschönsten Seifen. Und wir wissen, was drin ist! Auch bei der Seifenherstellung geht es um die Qualität der Inhaltsstoffe, um ein wertvolles Endprodukt zu erhalten. Seifensieden ist keine Hexerei, sondern ein chemischer Prozess, den wir mit großer Genauigkeit zu einem wunderbaren Ergebnis führen wollen. Jede/r TeilnehmerIn kreiert ihre/seine individuelle Seife mit etwa 600g. Bitte langärmelige Schutzkleidung, geschlossene Schuhe, Gummihandschuhe und – falls vorhanden – eine Schutzbrille mitbringen. Den Materialkostenbeitrag von EUR 25,00 entrichten Sie bitte direkt bei Ihrer Kursleiterin. Kleingruppe: Max. 6 Teilnehmende.

Almut Bauer

4 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Mittwoch, 18.11.2020-15:00

Kursort: Genuss-Gasthaus Kohlröserlhütte, Ödenseestraße 1, 8990 Bad Aussee

Kursraum: Genuss-Küche, EG

Kursbeitrag: EUR 30,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 24,-

NEU!

MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN DURCH DIE KALTE JAHRESZEIT

Kursnr. 141

Die wunderschöne Farbenpracht der Bäume und die deutlich kühleren Temperaturen zeigen eindeutig, dass der Sommer vorbei und der Herbst angebrochen ist. Erfahren Sie in diesem Vortrag mit anschließendem Workshop, wie wir mit ätherischen Ölen unser Wohlbefinden steigern können, welche Düfte beruhigend oder stimmungsaufhellend wirken oder bei einer Erkältung hilfreich sein können. Außerdem erlernen Sie die Herstellung von Desinfektionsspray, einem Öl für Öl-Bäder und einer Mischung für die Duftlampe. Den Materialkostenbeitrag ab EUR 15,00 – je nach Eigenbedarf – bezahlen Sie bitte direkt bei Ihrer Kursleiterin.

Marlene Zamberger

4 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Freitag, 23.10.2020-16:30

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 3. OG, Kursraum

Kursbeitrag: EUR 30,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 24,-

NEU!

ÄTHERISCHE ÖLE: ES RIECHT NACH FRÜHLING!

Kursnr. 142

Unsere Nase ist ein empfindliches Organ. Täglich nehmen wir zahllose Gerüche auf, ob wir wollen oder nicht. Wohlriechendes kann auf den menschlichen Organismus stimulierend wirken. Der zarte Hauch frischer Blüten macht gute Laune und erhellt den oft grauen Alltag. Umringt von herrlichem Geruch fühlen wir uns einfach „dufte“. In diesem Workshop geht es um ätherische Öle, die besonders im Frühjahr unterstützend sein können, z. B. bei der Frühjahrsmüdigkeit oder dem Entschlacken. Es wird ein eigenes Öl gemischt, entweder als Körper-Öl oder für das Bad.

Marlene Zamberger

3 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Freitag, 12.3.2021-16:30

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 3. OG, Kursraum

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

NEU!

GUT GEWAPPNET FÜR DIE GRIPPEZEIT

Kursnr. 143

Gemeinsam stellen wir Folgendes her, um unsere Gesundheit während der Grippezeit zu schützen und natürlich zu unterstützen: Thymianspray, Schnupfennasen-Balsam, Erkältungsbalsam, Grippepetropfen, Desinfektionsspray. Den Materialkostenbeitrag zwischen EUR 10,00 und EUR 15,00 begleichen Sie bitte direkt bei der Kursleiterin. Kleingruppe: Max. 6 Teilnehmende.

Petra Stückelschwaiger

4 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Freitag, 16.10.2020-14:00

Kursort: FNL Kräuterexpertin, Kaindorf 196, 8962 Mitterberg Sankt Martin

Kursraum: Kursraum

Kursbeitrag: EUR 30,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 24,-

NEU!

FRÜHLINGSKRÄUTER IN WIESE UND WALD – RICHTIGES ERKENNEN UND IHRE VERWENDUNG

Kursnr. 144

Bei einem Spaziergang in Wiese und Wald werden die ersten Frühlingskräuter und Pflanzenteile von Bäumen und Sträuchern gefunden, richtig erkannt und gesammelt. Die Kräfte der Frühlingskräuter werden erläutert und deren mögliche Verwendung wird besprochen. Tipps und Tricks zum Sammeln, Trocknen und Aufbewahren der nützlichen Kräuter dürfen dabei natürlich nicht fehlen. Mitzubringen sind: Stoffsackerl oder Korb, Schere, festes Schuhwerk, eventuell Sonnenschutz. Treffpunkt ist der Kursraum in der Volkshochschule Liezen. Bei Schlechtwetter wird ein Indoor-Programm geboten. Den Materialkostenbeitrag von max. EUR 10,00 begleichen Sie bitte direkt bei Ihrer Kursleiterin!

Dipl.Ing.in Marianne Skacel

3.5 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Freitag, 7.5.2021-14:00

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 3. OG, Kursraum

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

KRÄUTERVERARBEITUNG 1X1

Kursnr. 145

Wildkräuter, Heilkräuter begleiten uns Menschen schon seit jeher. Jahrtausendaltes Wissen und Erfahrung wurden von Generation zu Generation weitergegeben. Vieles ging davon im Mittelalter fast verloren und wird heute wieder neu entdeckt. In diesem Grundlagen-Kurs für Kräuterverarbeitung möchte ich Ihnen die geschichtlichen Grundlagen, die Basis der Kräuterverarbeitung sowie die Heilkräfte unserer heimischen Kräuter näherbringen. Sie lernen die wichtigsten heimischen Heilkräuter und die Verarbeitungsformen kennen. Außerdem werden wir 3 Produkte selbst herstellen und lernen, wie und wofür sie angewendet werden können. Den Materialkostenbeitrag in Höhe von EUR 10,00 begleichen Sie bitte direkt bei Ihrer Kursleiterin.

Marion Feuchter

4 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Freitag, 21.5.2021-14:00

Kursort: Neue Mittelschule, Schulstraße 300, 8911 Admont

Kursraum: Küche

Kursbeitrag: EUR 30,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 24,-

HEILKRÄUTER AM WEGESRAND – RICHTIGES ERKENNEN UND IHRE VERWENDUNG

Kursnr. 146

Die Vielfalt der heimischen Heilkräuter und verwendbaren Pflanzenteile von Sträuchern und Bäumen werden während eines Spaziergangs kennengelernt und gesammelt. Tipps und Tricks zum Sammeln, Trocknen und Aufbewahren der schmackhaften und nützlichen Kräuter dürfen dabei nicht fehlen. Mitzubringen sind: Stoffsackerl oder Korb, Schere, festes Schuhwerk, ev. Sonnenschutz. Treffpunkt ist der Kursraum in der Volkshochschule Liezen. Bei Schlechtwetter wird ein Indoor-Programm geboten. Den Materialkostenbeitrag von max. EUR 10,00 begleichen Sie bitte direkt bei Ihrer Kursleiterin!

Dipl.Ing.in Marianne Skacel

3.5 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Freitag, 25.6.2021-14:00

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 3. OG, Kursraum

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

DEN KOCHLÖFFEL SCHWINGEN

DAS PERFEKTE STEAK VOM GRILL

Kursnr. 147

Meat on Heat! Egal ob rare, medium oder well done, Grillmeister Manfred Mayer verrät viele praktische Tipps über die Zubereitung des perfekten Steaks auf Holzkohle-, Gas- und Elektrogrill. Materialkostenbeitrag von EUR 45,00 inkl. Rezeptheft und Grillschürze bitte direkt beim Kursleiter bezahlen.

Manfred Mayer

4 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Donnerstag, 29.10.2020-17:00

Kursort: Genuss-Gasthaus Kohlroserlhütte, Ödenseestraße 1, 8990 Bad Aussee

Kursraum: Genuss-Küche, EG

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

NEU!

WINTERGRILLEN

Kursnr. 148

Im Sommer ist es fast schon Pflicht, den heißen Ofen im Garten anzuzünden. Doch jeder Sommer geht zu Ende. Schluss mit den Vorurteilen, Grillen funktioniert auch im Winter! Wir trotzen der kalten Jahreszeit und bereiten 5 Gänge zu. Zeigen Sie mit Tipps und Tricks von Küchenmeister und Wein-Sommelier Manfred Mayer der kühlen Jahreszeit die kalte Schulter und genießen Sie ab sofort Ihr BBQ! Materialkostenbeitrag von EUR 45,00 inkl. Rezeptheft und Grillschürze bitte direkt beim Kursleiter bezahlen.

Manfred Mayer

4 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Dienstag, 19.1.2021-16:00

Kursort: Genuss-Gasthaus Kohlroserlhütte, Ödenseestraße 1, 8990 Bad Aussee

Kursraum: Genuss-Küche, EG

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

NEU!

VEGGIE GRILLKURS

Kursnr. 149

Grillen ohne Fleisch? Aber klar! In diesem Kurs rücken wir vegetarische Köstlichkeiten vom Grill ins Rampenlicht. Gemeinsames Grillen eines 6-Gänge-Menüs auf Holzkohle-, Gas- und Elektrogrill. Materialkostenbeitrag von EUR 45,00 inkl. Rezeptheft und Grillschürze bitte direkt beim Kursleiter bezahlen.

Manfred Mayer

4 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.3.2021-17:00

Kursort: Genuss-Gasthaus Kohlroserlhütte, Ödenseestraße 1, 8990 Bad Aussee

Kursraum: Genuss-Küche, EG

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

NEU!

WILDKRÄUTERKÜCHE – FRÜHLINGSKRÄUTER ENTDECKEN, VERARBEITEN UND GENIESSEN

Kursnr. 150

Gerade im Frühling bietet uns die Natur einen großen Schatz an Vitaminen und Vitalstoffen in Form von Wildkräutern. Diese wollen wir entdecken und sammeln, altes Wissen neu erfahren und anwenden. In der Küche werden wir gemeinsam einige Schmankerln aus den selbst gesammelten Kräutern zubereiten wie z.B. Pesto und Paste, Aufstriche, Wildkräutersenf, traditionelle Neunkräuter-Suppe. Neben einigen Kostproben werden Sie ausführliche Rezepte und viele Ideen mit nach Hause nehmen, die sich wunderbar in die tägliche Küche einbauen lassen. Bitte festes Schuhwerk, Sammelkorb und Schere, saubere Schuhe (für den Küchenbereich), Küchenschürze und Behälter für Kostproben mitbringen. Bei Schlechtwetter findet der gesamte Wildkräuterkurs in der Seminarküche der Kohlroserlhütte statt. Treffpunkt ist der Parkplatz am Ödensee. Bitte entrichten Sie den Materialkostenbeitrag von EUR 15,00 direkt bei Ihrer Kursleiterin.

Almut Bauer

4 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 14.4.2021-9:30

Kursort: Genuss-Gasthaus Kohlroserlhütte, Ödenseestraße 1, 8990 Bad Aussee

Kursraum: siehe Kursbeschreibung

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

NEU!

WILDKRÄUTERKÜCHE – FRÜHLINGSMENÜ IN 4 GÄNGEN

Kursnr. 151

Aus selbst gesammelten Kräuterschätzen wollen wir ein umfangreiches Menü zubereiten. In diesem Kurs erfahren Sie viel Wissenswertes über traditionelle Heilkräfte und Anwendungsmöglichkeiten in der Küche der wichtigsten Wildkräuter im Wonnemonat Mai. Wir werden gemeinsam Kräuter entdecken und sammeln, zubereiten und fröhlich-festlich speisen. Bitte festes Schuhwerk, saubere Schuhe (für den Küchenbereich) und Küchenschürze mitbringen. Bei Schlechtwetter findet in der Seminarküche der Kohlroserlhütte eine Einführung in die Kräuterküche und ihre verschiedenen Zubereitungsarten sowie das geplante Kochprogramm statt. Treffpunkt ist der Parkplatz am Ödensee. Den Kursbeitrag für ausführliche Rezepte und biologische Lebensmittel von max. EUR 20,00 entrichten Sie bitte direkt bei Ihrer Kursleiterin.

Almut Bauer

4 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 19.5.2021-9:30

Kursort: Genuss-Gasthaus Kohlroserlhütte, Ödenseestraße 1, 8990 Bad Aussee

Kursraum: siehe Kursbeschreibung

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

NEU!

ROGGENKRAPFENBACKEN AUF DER ALM

Kursnr. 152

Hier lernen Sie, Steirerkrapfen wie früher zu backen, nämlich auf einem Holzherd auf der Alm! Die Krapfen werden mit Steirerkas und Kraut gefüllt. Außerdem erfahren Sie Wissenswertes rund um die biologische Landwirtschaft. Erreichbar ist die gemütliche Almhütte auf ca. 1.000m Seehöhe von Mühlreith (Pichl-Kainisch) in ca. 30 Minuten Gehzeit. Man darf mit dem Auto bis zur Schranke fahren. Wenn jemand den gesamten Weg mit dem Auto fahren will, müssen bei den Bundesforsten ca. EUR 25,00 Maut bezahlt werden. Die Kursleiterin steht bei Fragen im Vorfeld gerne telefonisch zur Verfügung. Die Handynummer erhalten Sie bei der VHS Liezen. Bitte bringen Sie Folgendes zum Kurs mit: Schürze, Kopfbedeckung und Mundschutz, eventuell Schreibutensilien für Rezepte. Den Materialkostenbeitrag in Höhe von EUR 12,00 begleichen Sie bitte direkt bei Ihrer Kursleiterin.

Bernadette Gruber

4 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Freitag, 2.10.2020-15:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 30.4.2021-15:00

Kursort: Steinitzenalm, 8984 Bad Mitterndorf

Kursraum: Alm-Küche

Kursbeitrag: EUR 35,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 28,-

NEU!

„ALLES KRAPFEN!“

Kursnr. 153

Faschingszeit = Krapfenzeit! Aber natürlich sind Krapfen nicht das einzige Faschingsgebäck.

In diesem Workshop lernen wir die Vielfalt an Ausgebakkenem wie z.B. Schlosserbuben, Polsterzipf, Rosenkrapfen, Schneeäällchen etc. kennen. Bitte bringen Sie mit: Hausschuhe, eine Schürze und einen Behälter (Korb) für gebackene Köstlichkeiten. Den Materialkostenbeitrag von max. EUR 10,00 begleichen Sie bitte direkt bei Ihrer Kursleiterin!

Dipl. Päd.in Dlin Andrea Stelzl

4 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Samstag, 23.1.2021-10:00

Kursort: Fachschule Grabnerhof, Hall 225, 8911

Admont

Kursraum: Multifunktionsraum

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

NEUE REZEPTE: BROT UND WECKERL

Kursnr. 154

Dieser Praxiskurs bietet Ihnen die Möglichkeit, duftendes Brot und herzhaftes Gebäck aus Lebensmitteln der heimischen Landwirtschaft selbst zu backen! Neben den verführerisch duftenden Brot-Spezialitäten gibt es noch viele Tipps! Bitte bringen Sie mit: Hausschuhe, eine Schürze und einen Behälter (Korb) für gebackene Köstlichkeiten. Den Materialkostenbeitrag von max. EUR 15,00 begleichen Sie bitte direkt bei Ihrer Kursleiterin!

Dipl. Päd.in Dlin Andrea Stelzl

4 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Freitag, 5.3.2021-15:30

Kursort: Fachschule Grabnerhof, Hall 225, 8911

Admont

Kursraum: Multifunktionsraum

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

NEU!

(UN)KRÄUTER FÜR GENIESSER/INNEN

Kursnr. 155

Wildkräuter und Wildgemüse sind vielseitige und besonders wertvolle Pflanzen, die in unserer Küche universell einsetzbar sind. Um sie kennenzulernen, starten wir unseren Workshop mit einem Kräuterspaziergang. Hier finden wir einen Großteil unserer Zutaten, die wir im Anschluss zu einem 3-gängigen Menü verkochen und natürlich auch verkosten! Bitte bringen Sie mit: Hausschuhe, Schürze, Schreibzeug und Behälter für Kostproben. Den Materialkostenbeitrag von max. EUR 15,00 begleichen Sie bitte direkt bei Ihrer Kursleiterin!

Dipl. Päd.in Dlin Andrea Stelzl

4 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Samstag, 8.5.2021-10:00

Kursort: Fachschule Grabnerhof, Hall 225, 8911

Admont

Kursraum: Multifunktionsraum

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

VORTRÄGE ZUM THEMA GESUNDHEIT

DARMGESUNDHEIT AUS SICHT DER TCM

Kursnr. 156

Zur Darmgesundheit leisten nach der Traditionellen Chinesischen Medizin weitere Organe einen wichtigen Beitrag. Erfahren Sie an diesem Abend mehr über die Grundlagen und Geschichte der TCM sowie über das Zusammenspiel der verschiedenen Funktionskreisläufe bzw. Organsysteme und vor allem über die Gesundheit, die in Ihrer „Mitte“ beginnt.

Dipl. TCM Petra Kindler

2 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 3.10.2020-9:00

Kursort: UNITAS, Hauptplatz 2, 8952 Irdning

Kursraum: Seminarraum

Kursbeitrag: EUR 15,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 12,-

NEU!

NANA PLAUDERT: GESUND DURCH DEN WINTER!

Kursnr. 157

Wie kommen wir gesund und fit durch die kalte Jahreszeit? Wie stärken wir unser Immunsystem? Wie bereiten wir unseren Körper auf den Winter vor? Dies und noch vieles mehr erzählt Susanne Bernegger-Flintsch, genannt Nana, in gewohnt informativer und humorvoller Art und Weise, verpackt mit interessanten Hinweisen und vielen Tipps aus der Natur. Ein Gesundheitsabend mit wertvollen Informationen und wohlthuendem Humor á la Nana ist garantiert! Bitte beachten Sie auch den weiteren Vortrag von Nana zum Thema Kinder-Gesundheit im Frühjahr (Rubrik Eltern & Kind). Der Beitrag kann vor Ort bar bezahlt werden. Voranmeldung unbedingt erbeten – begrenzte TeilnehmerInnen-Anzahl!

Susanne Bernegger-Flintsch

3 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Montag, 5.10.2020-18:30

Kursort: Kulturhaus, Kulturhausplatz 1, 8940 Liezen

Kursraum: Kleiner Kulturhaussaal, 1. Stock

Kursbeitrag: EUR 10,-

NEU!

DIE KRAFT DER MITTE

Kursnr. 158

Aus Sicht der TCM (5-Elemente-Ernährung) trägt der Zustand unserer Mitte (Verdauungsorgane – Magen, Milz, Bauchspeicheldrüse usw.) wesentlich zu Gesundheit und Wohlbefinden bei. Beleuchtet werden z. B. Lebensmittel-Intoleranz (Lactose, Fructose, Histamin – Ursachen und Symptome) und vor allem die Fragen: Wie kann ich meine Mitte und damit meinen ganzen Körper und das Immunsystem aus Sicht der TCM stärken? Welche Ernährungs- und Kräuterempfehlungen gibt es?

Isabella Forstner

2 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-17:30

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 3. OG, Kursraum

Kursbeitrag: EUR 15,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 12,-

NARBEN – GEWEBSVERLETZUNGEN UND DEREN AUSWIRKUNGEN

Kursnr. 159

Fragen und Antworten rund um den Umgang mit Narbengewebe sowie dessen Auswirkungen auf den Körper werden direkt angesprochen. Auch die Möglichkeiten der Selbsthilfe und die Art, wie man Vernarbungen selbst pflegen und positiv beeinflussen kann, werden vorgestellt. Erfahrungen und Tipps aus der Körperarbeitspraxis runden diesen Vortrag ab.

Michael Kogler

3 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Freitag, 16.10.2020-19:00

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 3. OG, Sitzungszimmer

Kursbeitrag: EUR 21,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 16,80

„ISS DICH GLÜCKLICH!“

Kursnr. 160

Erfahren Sie an diesem Abend mehr über die Emotionen und psychologischen Aspekte in den 5 Funktionskreisen der Traditionellen Chinesischen Medizin, über deren historischen Hintergrund und wie Sie sich mit Lebensmitteln und Lebensweisen stärken und so Ihr Wohlbefinden steigern können.

Dipl. TCM Petra Kindler

NEU!

2 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 7.11.2020-9:00

Kursort: UNITAS, Hauptplatz 2, 8952 Irdning

Kursraum: Seminarraum

Kursbeitrag: EUR 15,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 12,-

ZUR WOHLFÜHLFIGUR

Kursnr. 161

Viele Wege (Diäten) führen nach Rom (Wunschgewicht), aber nur der „EIGENE WEG“ (Ernährungs- und Verhaltensumstellung) führt zum ZIEL (Wohlfühlfigur). Warum Salat, Käse und Joghurt allein nicht schlank machen! Wie die Psyche, gesellschaftliche Konventionen und tief verwurzelte Gewohnheiten unser Essverhalten beeinflussen, sind ebenso Inhalte wie Tipps aus der 5 Elemente Ernährung (TCM) mit Kräuterempfehlung.

Isabella Forstner

NEU!

2 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-17:30

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 3. OG, Kursraum

Kursbeitrag: EUR 15,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 12,-

FREI VON DER LEBER WEG

Kursnr. 162

Aus Sicht der TCM ist die Leber ein zentrales, faszinierendes Entgiftungs-Organ. Symptome bei Funktionsstörungen der Leber sind Müdigkeit, oft kombiniert mit Kopfschmerzen, Migräne, PMS, Magenschmerzen usw. Die Aufgaben der Leber und warum ein Frühjahrsputz für Leber und Darm „Wunder“ wirken kann sowie Ernährungs- und Kräuterempfehlungen zur Durchführung, erfahren Sie in diesem Vortrag.

Isabella Forstner

2 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 10.3.2021-17:30

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 3. OG, Kursraum

Kursbeitrag: EUR 15,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 12,-

UNSERE NIEREN – DIE QUELLE VON VITALITÄT

Kursnr. 163

Kalte Füße und Blasenentzündung, Schlafprobleme und Hitzewallungen, Wechselbeschwerden, Osteoporose ... Diese Beschwerden gehören in der TCM zum Funktionskreis „Nieren“. Ernährungs- und Verhaltenstipps (5-Elemente-Ernährung) zur Kräftigung der Nieren sowie Kräuterempfehlungen sind der Inhalt dieses Vortrages.

Isabella Forstner

2 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 14.4.2021-9:30

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 3. OG, Kursraum

Kursbeitrag: EUR 15,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 12,-

HOMÖOPATHIE: EXPERTINNEN-VORTRAG TEIL I

Kursnr. 164

In diesem Expertinnen-Vortrag erhalten Sie eine kurze Einführung in die Grundlagen der Homöopathie. Was ist Homöopathie und welche Methode steht dahinter? Kurzer geschichtlicher Überblick von Samuel Hahnemann bis heute. Hintergründe zum Verständnis der Kritik an der Homöopathie. Mag.a Dr.in Susanne Diez lebt und arbeitet in Wien und am Grundlsee und ist Allgemeinärztin mit eigener Praxis seit 1984. Bitte beachten Sie, dass im Rahmen des Vortrages keine persönlichen Behandlungen und Beratungen möglich sind.

Mag.a Dr.in Susanne Diez

NEU!

2 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Freitag, 19.2.2021-18:00

Kursort: Genuss-Gasthaus Kohlroslerhütte, Ödenseestraße 1, 8990 Bad Aussee

Kursraum: 1. OG, Seminarraum

Kursbeitrag: EUR 15,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 12,-

HOMÖOPATHIE: EXPERTINNEN-VORTRAG TEIL II

Kursnr. 165

In diesem Expertinnen-Vortrag werden folgende Themen behandelt: Zur Frage der Wissenschaftlichkeit, was ist eine homöopathische Hausapotheke, Möglichkeiten und Grenzen. Beantwortung von Fragen der TeilnehmerInnen. Mag.a Dr.in Susanne Diez lebt und arbeitet in Wien und am Grundlsee und ist Allgemeinärztin mit eigener Praxis seit 1984. Bitte beachten Sie, dass im Rahmen des Vortrages keine persönlichen Behandlungen und Beratungen möglich sind.

Mag.a Dr.in Susanne Diez

NEU!

2 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Freitag, 9.4.2021-18:00

Kursort: Genuss-Gasthaus Kohlroslerhütte, Ödenseestraße 1, 8990 Bad Aussee

Kursraum: 1. OG, Seminarraum

Kursbeitrag: EUR 15,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 12,-

ERSTE HILFE: NOTFALLWISSEN IN THEORIE UND PRAXIS KOMPAKT AUFGEFRISCHT

Kursnr. 166

Einen Erste-Hilfe-Kurs haben die meisten schon absolviert. Jedoch liegt dieser oftmals bereits einige Zeit zurück bzw. herrscht bei vielen Fragen Unsicherheit. Die Angst, etwas falsch zu machen, ist groß. Inhalt: Wiederholung der wichtigsten Grundkenntnisse der Ersten Hilfe. Nutzen Sie diesen kompakten Rot-Kreuz-Vortrag, um Ihr (lebensnotwendiges) Wissen aufzufrischen und zu ergänzen! Der Vortrag besteht aus einem Theorie- und einem Praxisteil.

Brigitte Hauser

3 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.3.2021-18:00

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 3. OG, Kursraum

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

UNTERSTÜTZUNG IM ALTER UND IN DER PFLEGE

KOMMUNIKATION UND DEMENZ

Kursnr. 167

Das Geheimnis der Kommunikation liegt im Respekt, den wir einander entgegenbringen. Für An- oder Zugehörige von Menschen mit Demenz und Interessierte werden in diesem Vortrag die Grundlagen der Kommunikation mit dementen Menschen vermittelt. Welche wichtigen Hinweise gibt es im Zusammenhang mit der Kommunikation mit dementen Personen? Es besteht die Möglichkeit, individuelle Beispiele zu besprechen! Der Vortrag ist kostenlos, jedoch besteht die Möglichkeit, bei der Vortragenden eine freiwillige Spende im Rahmen der Welt-Alzheimerwoche zu leisten.

Martina Kirbisser, MSc

2 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Dienstag, 20.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 16.3.2021-18:00

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 3. OG, Kursraum

Kursbeitrag: EUR 0,-

PFLEGEN ZUHAUSE

Kursnr. 168

In diesem Vortrag werden Fragen rund um Unterstützungsmöglichkeiten für Angehörige geklärt. Auf welche Unterstützung besteht eigentlich Anspruch? Diese und weitere Fragen rund um das Thema „Pflege daheim“ werden besprochen. Anträge für Förderungen und Unterstützungsangebote im Bezirk liegen vor Ort auf. Gezeigt werden ebenso einfache Hilfsmittel, die den Pflegealltag erleichtern können. Zielgruppe: Pflegenden Angehörige, LaienhelferInnen, Interessierte.

DGKP Ute Purkhardt

2 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Mittwoch, 4.11.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 17.3.2021-17:00

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 3. OG, Sitzungszimmer

Kursbeitrag: EUR 15,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 12,-

PATIENT/INN/ENVERFÜGUNG – VORSORGEVOLLMACHT: SELBSTBESTIMMT LEBEN BIS ZULETZT?

Kursnr. 169

Selbstbestimmt leben bis zuletzt? Am Ende mitbestimmen? Ein Bundesgesetz vom 1. Juli 2006 sieht Regelungen für jene Situationen vor, in denen ÖsterreicherInnen nicht mehr selbst ihre Wünsche für ihre Behandlungen äußern können. Dieses Recht auf Selbstbestimmung ist eine große Chance, erfordert aber eine intensive Auseinandersetzung mit diesem Thema. Nutzen Sie die Möglichkeit zu dieser umfassenden Information.

Mag.a Paula Glaser, MA

3 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Donnerstag, 5.11.2020-18:30

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 3. OG, Sitzungszimmer

Kursbeitrag: EUR 0,-

OUTDOOR-AKTIVITÄTEN

ABENTEUER EIGENES PFERD – ALLES RUND UM PFERDEKAUF UND DIE – HALTUNG

Kursnr. 170

Vieles muss beachtet werden, bevor man sich oder seinem Kind den Traum vom eigenen Pferd erfüllt. Von der Auswahl der Rasse, Unterbringung, Pflege, Ausrüstung, Zeit- und Geldaufwand, Krankheiten und Erste Hilfe beim Pferd bis hin zu den rechtlichen Aspekten behandeln wir alle relevanten Punkte, die es zu beachten gilt. Falls gewünscht, können sich die Teilnehmenden um ca. EUR 15,00 bei einem Mittagessen stärken. Bitte festes Schuhwerk tragen und wetterfeste Kleidung mitnehmen.

Claudia Gsellmann

8 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 10.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 17.4.2021-9:00

Kursort: Haflingerhof Gams, Gams bei Hieflau 78, 8922 Landl

Kursraum: Haflingerhof

Kursbeitrag: EUR 39,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 31,20

WANDERN AM SEE MIT ACHTSAMKEIT

Kursnr. 171

Sie wollen vom Alltag abschalten, entspannen und die Natur mit voller Aufmerksamkeit wahrnehmen und genießen? Dann sind Sie bei dieser gemeinsamen Wanderung genau richtig! Achtsamkeit bedeutet, das Leben im Hier und Jetzt bewusst wahrzunehmen. Wir trainieren das Gehen voller Achtsamkeit, schulen unsere Wahrnehmung und unsere Beobachtungsgabe. Neben Achtsamkeitsübungen ist auch eine kurze Meditation in der Natur geplant. Die Wanderung findet bei Schlechtwetter nicht statt. Bitte kommen Sie in sportlicher Kleidung mit festem Schuhwerk und nehmen ein (Sitz-)Kissen und etwas zu trinken mit. Treffpunkt ist der Loipenparkplatz in der Nähe vom Bahnhof Kainisch, wo die Straße zum Ödensee beginnt. Wir wandern Richtung Ödensee.

Silvia Regina Hinterholzner Devides

4 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 3.10.2020-14:30

Beginn Frühjahr: Samstag, 12.6.2021-14:30

Kursort: Loipenparkplatz Nähe Bahnhof Kainisch, 8984 Pichl Kainisch

Kursraum: Treffpunkt

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

GEFÜHRTE WANDERUNG: KAMPLRUNDE

Kursnr. 172

Eine ganztägige Rundtour durch abwechslungsreiche Landschaft, mit Gipfelerlebnis. Unser Treffpunkt: Grubenstraße, vom Radling hinunterfahren Richtung Grundlsee, ca. 100m nach der Rigips-Unterführung ist rechts ein kleiner Parkplatz, hier zweigt die Forststraße in die Weißenbach Alm ab. Da starten wir die Kampl Runde! Wir wandern ca. 15 Kilometer weit, auf Wunsch mit Einkehrmöglichkeit. Bitte in wetterfester Wanderkleidung und -Schuhen mit entsprechendem Proviant und Kleidung zum Wechseln an der Wanderung teilnehmen. Bei allen Fragen rund um die Wanderung steht Ihnen die Wanderführerin gerne zur Verfügung! Die Handynummer erhalten Sie bei der VHS Liezen.

Waltraud Hütter

6 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 26.9.2020-9:00

Kursort: Treffpunkt laut Kursbeschreibung

Kursraum: Treffpunkt Grubenstraße

Kursbeitrag: EUR 38,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 30,40

GEFÜHRTE WANDERUNG: SANDLINGALM

Kursnr. 173

Unser Treffpunkt ist die Losermaut. Wir wandern in Richtung Sandlingalm, auf Wunsch können wir in die Blaa-Alm einkehren. Wir wandern ca. 5 Kilometer weit. Bitte in wetterfester Wanderkleidung und -Schuhen, Ski- oder Trekking-Stöcken und mit entsprechendem Proviant und Kleidung zum Wechseln an der Wanderung teilnehmen. Ebenso werden Schneeschuhe benötigt. Bei Bedarf können Schneeschuhe bei der Wanderführerin für eine Gebühr von EUR 15,00 für den gesamten Wandertag ausgeborgt werden. Bei allen Fragen rund um die Wanderung steht Ihnen die Wanderführerin gerne zur Verfügung! Die Handynummer erhalten Sie bei der VHS Liezen.

Waltraud Hütter

3 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Samstag, 30.1.2021-9:00

Kursort: Treffpunkt laut Kursbeschreibung

Kursraum: Treffpunkt laut Kursbeschreibung

Kursbeitrag: EUR 20,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 16,-

BOGENSCHIESSEN AM 3D-PARCOURS

Kursnr. 174

Sie erhalten unter professioneller Anleitung eine praktische Einführung ins Bogenschießen. Danach können Sie Ihre Geschicklichkeit und Ihr Treffvermögen bei einer gemütlichen Runde durch den 3D-Parcours selbst ausprobieren und unter Beweis stellen. Es erwartet Sie eine angenehme sportliche Aktivität gepaart mit viel Spannung und ein unvergessliches Abenteuer inmitten der Natur. Der neue 3D-Parcours am Schaupphof besteht derzeit aus 20 lebensechten 3D-Zielen und führt direkt durch den Wald. Bitte in sportlicher Kleidung mit festem Schuhwerk zum Kurs kommen. Anfahrt: Donnersbachwald – ca. 1,6 km nach der Riesneralmbahn Talstation befindet sich der Schaupphof rechts neben der Straße (großes Transparent bei der Zufahrt).

MMag. Johannes Zettler

5 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 26.9.2020-10:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 8.5.2021-10:00

Kursort: Schaupphof, Donnersbachwald 39, 8953 Donnersbachwald

Kursraum: 3D-Parcours

Kursbeitrag: EUR 30,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 24,-

FITNESS UND BEWEGUNG

WAKE UP DANCE/KRAFTTRAINING: 30/30

Kursnr. 175

Wake up Dance – Tanz mit anschließendem Krafttraining – ist ein guter Weg, den Tag zu beginnen und mit frischer Energie in den Morgen zu starten! Wir vollführen leichte Schrittkombinationen und Choreografien, die auch für Tanz-EinsteigerInnen aller Altersgruppen gut nachvollziehbar sind. Das Wichtigste dabei ist, dass wir uns zur Musik bewegen und dabei Spaß haben! Nach 30 Minuten Tanz trainieren und stärken wir 30 Minuten unsere Muskeln! Bitte zum Kurs Sportbekleidung, (Hallen-) Turnschuhe und eine Wasserflasche mitbringen.

Triin Mösenbacher



10.10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 14.9.2020-10:00

Beginn Frühjahr: Montag, 18.1.2021-10:00

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 1. OG, Bewegungsraum

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-



BODYSTYLING

Kursnr. 176

Kurzes Warm-up, anschließend Kräftigungs- und Mobilisationsübungen für den ganzen Körper. Anschließend Dehnen der beanspruchten Muskulatur. Ziele dieses Kurses sind die Kräftigung aller Muskelgruppen, Beseitigen von körperlichen Dysbalancen, Trainieren der koordinativen Fähigkeiten und die Förderung der Beweglichkeit! Bitte bringen Sie eine Matte, ein Handtuch, Turnschuhe und ein Getränk mit. Kleinhanteln sind im weiteren Kursverlauf mitzubringen.

Erika Schweighofer



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 21.9.2020-19:00

Kursort: Volksschule, Aich Assach 19, 8966 Aich

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

BODYSTYLING

Kursnr. 177

Siehe Kursbeschreibung Kurs Nr. 176

Erika Schweighofer



Katalin Petenyi

10 UE / 10 Tage

Beginn Frühjahr: Montag, 1.2.2021-19:00

Kursort: Volksschule, Aich Assach 19, 8966 Aich

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

BODY WORKOUT

Kursnr. 178

Nach einem Warm-Up geht es los: Das Body Workout ist ein intensives Ganzkörpertraining, dabei arbeiten wir mit dem eigenen Körpergewicht, um bei verschiedensten Übungen sämtliche Muskeln von Kopf bis Fuß zu stärken. Bitte bringen Sie eine Matte, ein Handtuch, Turnschuhe und ein Getränk mit. Kleinhanteln sind im weiteren Kursverlauf mitzubringen.

Erika Schweighofer



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 22.9.2020-19:10

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-19:10

Kursort: Skiakademie Schladming, Untere Klaus 181, 8970 Schladming

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

BODYSTYLING / STEP

Kursnr. 179

Nach kurzem Aufwärmen werden einzelne Muskelgruppen gezielt trainiert, um diese zu kräftigen und zu straffen. Danach gibt es noch Dehnungsübungen, um richtig zu entspannen. Max. 15 TN.

Mag.a Elisabeth Haarmann



8 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Montag, 21.9.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Montag, 25.1.2021-18:30

Kursort: Bundesschulzentrum, Dr. Karl Renner Ring 40, 8940 Liezen

Kursraum: Parterre, Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

FIT DURCH DEN WINTER

Kursnr. 180

In diesem Kurs erwartet die Teilnehmenden eine „bunte Mischung“ aus Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Kraft, der Koordination und der Ausdauer. Mit diesen Übungen von Kopf bis Fuß kommen wir gemeinsam fit durch den Winter!

Caroline Walcher



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-18:30

Kursort: Volksschule, Nr. 34, 8965 Pruggern

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

FIT DURCH DEN WINTER

Kursnr. 181

In diesem Kurs erwartet die Teilnehmenden eine „bunte Mischung“ aus Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Kraft, der Koordination und der Ausdauer. Mit diesen Übungen von Kopf bis Fuß kommen wir gemeinsam fit durch den Winter!

Maja-Kathrin Stadler



10 UE / 10 Tage

Beginn Frühjahr: Montag, 11.1.2021-18:30

Kursort: Volksschule, Nr. 34, 8965 Pruggern

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

FUN-BODY-MOVES

Kursnr. 182

Wir trainieren uns fit nach modernen und aktuellen, schwungvollen, heißen HIT-MOVES und CHOREOS, mit viel Spaß und dennoch effektiv. Garantiert gehst du mit einem Hochgefühl und zufrieden nach jedem Kurs nach Hause! Bitte Getränk und Handtuch mitnehmen.

Elisabeth Hubner



18 UE / 12 Tage

Beginn Herbst: Montag, 21.9.2020-19:30

Beginn Frühjahr: Montag, 1.2.2021-19:30

Kursort: Freizeitheim, 8784 Trieben

Kursraum: Saal

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

FUN-BODY-MOVES

Kursnr. 183

Wir trainieren uns fit nach modernen und aktuellen, schwungvollen, heißen HIT-MOVES und CHOREOS, mit viel Spaß und dennoch effektiv. Garantiert gehst du mit einem Hochgefühl und zufrieden nach jedem Kurs nach Hause! Bitte Getränk und Handtuch mitnehmen.

Elisabeth Hubner



18 UE / 12 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 22.9.2020-17:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-17:30

Kursort: Volksschule, Nr. 10, 8783 Gaishorn/See

Kursraum: MZS

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

FUN-BODY-MOVES

Kursnr. 184

Wir trainieren uns fit nach modernen und aktuellen, schwungvollen, heißen HIT-MOVES und CHOREOS, mit viel Spaß und dennoch effektiv. Garantiert gehst du mit einem Hochgefühl und zufrieden nach jedem Kurs nach Hause! Bitte Getränk und Handtuch mitnehmen. Wir treffen uns im Spiegelsaal – UK1!

Elisabeth Hubner



18 UE / 12 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 24.9.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.2.2021-17:00

Kursort: Ennstalhalle, Eingang Hauptstraße, 8940 Liezen

Kursraum: Gymnastikraum

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

FUN-BODY-MOVES

Kursnr. 185

Wir trainieren uns fit nach modernen und aktuellen, schwungvollen, heißen HIT-MOVES und CHOREOS, mit viel Spaß und dennoch effektiv. Garantiert gehst du mit einem Hochgefühl und zufrieden nach jedem Kurs nach Hause! Bitte ein Handtuch und Getränk mitnehmen.

Elisabeth Hubner



18 UE / 12 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 24.9.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.2.2021-19:00

Kursort: Volksschule, Nr. 150, 8904 Ardning

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

PILOXING

Kursnr. 186

Hinter PILOXING verbirgt sich eine KICK- und BOX-TECHNIK, verbunden mit PILATES(STAND)-ÜBUNGEN. Neben Fun und Power durch Boxen und Kicken kräftigen wir durch die Pilates-Stabilisationsübungen unseren gesamten Körper. Fun durch fetzige Hits, Abbau von Aggressionen, Stärkung des SELBSTWERTGEFÜHLS! Bitte Getränk und Handtuch mitnehmen.

Elisabeth Hubner

18 UE / 12 Tage

Beginn Herbst: Montag, 21.9.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Montag, 1.2.2021-18:00

Kursort: Freizeitheim, 8784 Trieben

Kursraum: Saal

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-



AUF DIE MATTE FERTIG LOS! – PILATES-MATTENTRAINING

Kursnr. 187

Ganzheitliches Training für Körper und Geist, nach den Prinzipien von Josef Hubert Pilates, um das Pilates-Ziel ehest zu erreichen: Stärkung der Mitte und der Tiefenmuskulatur, bessere Bewegungskoordination, aufrechte Körperhaltung und Stabilisation, verbessertes Körperbewusstsein und Körperwahrnehmung bzw. Körperkontrolle. Bitte in bequemer Kleidung kommen—Getränk, Gymnastikmatte und ein Handtuch nicht vergessen. Bitte nutzen Sie den Eingang auf Seite der Hauptstraße!

Bellinda Fischer

8 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Montag, 21.9.2020-17:30

Beginn Frühjahr: Montag, 25.1.2021-17:30

Kursort: Ennstalhalle, Eingang Hauptstraße, 8940 Liezen

Kursraum: Gymnastikraum

Kursbeitrag: EUR 72,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 58,-



GESUNDHEITS- UND FITNESSÜBUNGEN FÜR JEDES ALTER – FÜR FRAUEN UND MÄNNER

Kursnr. 188

Herz-Kreislauftraining, Mobilisation und Kräftigung der gesamten Muskulatur. Abgerundet wird das Programm mit Dehnungsübungen bzw. Entspannungsübungen.

Erika Schweighofer

10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 24.9.2020-19:00

Kursort: Volksschule, Nr. 34, 8965 Puggern

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



GESUNDHEITS- UND FITNESSÜBUNGEN FÜR JEDES ALTER – FÜR FRAUEN UND MÄNNER

Kursnr. 189

Siehe Kursbeschreibung Kurs Nr. 188

Erika Schweighofer

Katalin Petenyi

10 UE / 10 Tage

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.2.2021-19:00

Kursort: Volksschule, Nr. 34, 8965 Puggern

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



GESUNDHEITS- UND KONDITIONS- TRAINING

Kursnr. 190

Gesundheits-, Ausdauer- und Krafttraining mit anschließenden Dehnungsübungen für jede/n, der/die Freude an der Bewegung mit Musik hat.

Dipl. Päd.in Renate Forstinger

15 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 21.9.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Montag, 11.1.2021-19:00

Kursort: Volksschule, Nr. 355, 8962 Gröbming

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



SWING, DANCE AND MOVE WITH THE HOOP!

Kursnr. 191

Bei Hoop Dance/Hooping bewegen wir uns gemeinsam mit speziellen Hula-Hoop-Reifen zu schwungvoller Musik. Es handelt sich dabei um ein effektives Ganzkörpertraining mit Spaßfaktor, das aus mehr als nur dem Schwingen eines Reifens um die Hüften besteht. Es ist eine Kombination aus Bewegungsabläufen mit dem Reifen, Tanzelementen, Schrittfolgen, Drehungen, einfachen choreografischen Rhythmusabläufen und „Wohlfühlübungen“, die Körper und Geist fit halten. Dieser Kurs ist für jede Altersgruppe geeignet, da je nach Kondition und Belastbarkeit das Tempo und die Intensität der Bewegungen individuell ausgeführt werden können. Die Hula-Hoop-Reifen sind bei der Kursleiterin kostenlos auszuborgen. Bitte bringen Sie zum Kurs bequeme, körpernahe Kleidung, rutschfeste Patschen oder Hallen-Turnschuhe und etwas zu trinken mit.

Karin Wesner

8 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Montag, 5.10.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Montag, 1.3.2021-18:30

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 1. OG, Bewegungsraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



SWING, DANCE AND MOVE WITH THE HOOP!

Kursnr. 192

Siehe Kursbeschreibung Kurs Nr. 191

Karin Wesner

8 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 9.10.2020-10:45

Beginn Frühjahr: Freitag, 5.3.2021-10:45

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 1. OG, Bewegungsraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



SWING, DANCE AND MOVE WITH THE HOOP! – 1-TAGES-WORKSHOP

Kursnr. 193

In diesem Workshop erarbeiten wir gemeinsam die Grundbewegungen, die sogenannten „Basics“ des Hoop Dance, einschließlich einer einfachen Choreografie. Außerdem erfährst du alles über die positive Wirkung, die Hoop Dance auf Körper, Geist und Seele haben kann. Hoop Dance ist ein effektives Ganzkörpertraining, bestehend aus einer Kombination von Bewegung mit dem Reifen, Tanzelementen und Wohlfühlübungen. Hoop Dance ist für jede Altersgruppe geeignet, da je nach Kondition und Belastbarkeit das Tempo und die Intensität der Bewegungen individuell ausgeführt werden können. Die Hula-Hoop-Reifen sind bei der Kursleiterin kostenlos auszuborgen. Bitte bringen Sie zum Kurs bequeme, körpernahe Kleidung, rutschfeste Patschen oder Hallen-Turnschuhe und etwas zu trinken mit.

Karin Wesner

3 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 14.11.2020-9:30

Beginn Frühjahr: Samstag, 13.3.2021-9:30

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 1. OG, Bewegungsraum

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-



FIT MIT ZIRKELTRAINING

Kursnr. 194

Beim Zirkeltraining trainieren wir an verschiedenen Stationen unseren Körper. Dabei nutzen wir Trainingszubehör und das eigene Körpergewicht. Dieses Training ist für alle Altersklassen, männlich und weiblich geeignet! Bitte zum Kurs Sportbekleidung, (Indoor-)Turnschuhe und eine Wasserflasche mitbringen.

Manuela Höflechner

8 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 9.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 29.1.2021-17:00

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 1. OG, Bewegungsraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



ZUMBA FITNESS®

Kursnr. 195

ZUMBA FITNESS® ist ein Bewegungs- und Fitnessprogramm mit lateinamerikanischer und internationaler Musik und Moves. Das effektive Workout bietet ein optimales Gleichgewicht zwischen Ausdauertraining und Muskelaufbau. Vor allem macht es Spaß! Bitte bringen Sie zum Kurs ein Getränk mit.

Anahi Sulzbacher

10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 21.9.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Montag, 18.1.2021-18:30

Kursort: Bundesschulzentrum, Dr. Karl Renner Ring 40, 8940 Liezen

Kursraum: Parterre, Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-



ZUMBA FITNESS®

Kursnr. 196

Zumba® Fitness bringt unseren Stoffwechsel auf Touren: Herz und Kreislauf werden gestärkt, der Muskelaufbau wird gefördert, Koordination und Kondition steigern sich um einiges! Wir bewegen uns zu lateinamerikanischer und internationaler Musik und erleben ein Fitness-Training, das Spaß macht und Kalorien verbrennt! Bitte zum Kurs unbedingt etwas zu trinken, ein Handtuch und Hallenturnschuhe mitnehmen.



Yvonne Bindlechner

10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 21.9.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.3.2021-19:00

Kursort: Stiftsgymnasium, Nr. 1, 8911 Admont

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

ZUMBA FITNESS®

Kursnr. 197

Siehe Kursbeschreibung Kurs Nr.196



Yvonne Bindlechner

10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 24.9.2020-19:15

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.3.2021-19:15

Kursort: Volksschule, Nr. 107, 8952 Irnding

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

KORRIGIERENDE ÜBUNGEN

Kursnr. 198

Ein Kurs für Personen, die die Funktion ihrer Wirbelsäule erhalten bzw. verbessern wollen. Mit Übungselementen aus dem Yoga wird die Wirbelsäule mobilisiert und gedehnt. Es gibt für jeden Wirbel eine eigene Übung! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Trinkflasche und Gymnastikmatte.



Elke Pichler

10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 7.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 13.1.2021-19:00

Kursort: Mehrzweckhalle Hieflau, Hauptstraße 13, 8920 Hieflau

Kursraum: 1. Stock

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

RÜCKENTRAINING UND BODY STRETCH - FÜR FRAUEN UND MÄNNER

Kursnr. 199

Mit gezielten Übungen trainieren wir alle Muskelpartien, die für einen gesunden Rücken benötigt werden. Die gezeigten Übungen sind auch gut in den Alltag integrierbar. Nach dem gezielten Training für die Rückenmuskulatur, richten wir schließlich unsere Aufmerksamkeit auf die Dehnung einzelner Muskelpartien, um die Beweglichkeit zu fördern. Bitte bringen Sie eine Matte, ein Handtuch, Turnschuhe und ein Getränk mit.

Erika Schweighofer

10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 22.9.2020-20:10

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-20:10

Kursort: Skiakademie Schladming, Untere Klaus 181, 8970 Schladming

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



WIRBELSÄULENGYMNASTIK UND GESUNDHEITSÜBUNGEN

Kursnr. 200

Gezieltes, wirkungsvolles Training unter Rücksichtnahme auf Trainingszustand und Alter der KursteilnehmerInnen: Vom klassischen Wirbelsäulentraining über Varianten und weiteren Gesundheitsübungen zur Alltagsintegration. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, saubere Turn- oder Hallenschuhe, ein Kopfkissen und eine Wasserflasche mit.

Bernd Horn

7 UE / 7 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 25.9.2020-18:15

Beginn Frühjahr: Freitag, 5.3.2021-18:15

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 1. OG, Bewegungsraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



WIRBELSÄULENGYMNASTIK: EINE WOHLTAT FÜR DEN RÜCKEN

Kursnr. 201

Häufiges Sitzen, wenig Bewegung und eine falsche Körperhaltung können zu einseitigen Belastungen führen. Gezielte Wirbelsäulengymnastik stärkt das Rückgrat und kann helfen, Kreuzschmerzen vorzubeugen oder zu lindern. Mobilisieren, Kräftigen und Dehnen – diese drei Trainingsbereiche sind wichtig, um die Funktion der Wirbelsäule zu verbessern. Über spezielle Mobilisationsübungen können wir Ihre Beweglichkeit verbessern. Das heißt, der schmerzfreie Bewegungsspielraum vergrößert sich. Die gezielten, langsamen Bewegungen führen dazu, dass die Bandscheiben zwischen den Wirbeln besser durchblutet und auf diese Weise besser mit Nährstoffen versorgt werden. Kräftigungsübungen stärken die Muskeln rund um die Wirbelsäule. So können sie ihre Halte- und Bewegungsfunktion besser erfüllen und Gelenke sowie Bandscheiben entlasten. Dehnungsübungen dienen der Entspannung der Wirbelsäule. Bitte bringen Sie eine Gymnastik-Matte und ein Getränk mit.

Anastasia Thaler

8 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 7.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.3.2021-17:00

Kursort: Volksschule, Schulstraße 159, 8970 Schladming

Kursraum: Aula

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



WIRBELSÄULEN- UND OSTEOPOROSE-TRAINING

Kursnr. 202

Für einen starken und gesunden Rücken muss die Muskulatur trainiert werden. Gezielt werden in diesem Kurs die Rückenmuskulatur gestärkt und gedehnt, mit speziellen Übungen die Wirbelsäule mobilisiert. Die Übungen werden selbstverständlich unter Berücksichtigung des Alters und Trainingszustandes der jeweiligen Teilnehmenden durchgeführt. Bitte Folgendes zum Kurs mitbringen: Gymnastikmatte und Wasserflasche.

Claudia Egger

7 UE / 7 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 17.9.2020-9:00

Kursort: Volkshaus Rottenmann, Hauptstraße 88, 8786 Rottenmann

Kursraum: Bewegungsraum im Erdgeschoß

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



WIRBELSÄULEN- UND OSTEOPOROSE-TRAINING

Kursnr. 203

Siehe Kursbeschreibung Kurs Nr. 202



Claudia Egger

10 UE / 10 Tage

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 18.2.2021-9:00

Kursort: Volkshaus Rottenmann, Hauptstraße 88, 8786 Rottenmann

Kursraum: Bewegungsraum im Erdgeschoß

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-



IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT

STÄRKUNG FÜR DEN ALLTAG MIT DEN 5 ELEMENTEN

Kursnr. 204

Nutzen Sie das Wissen der 5 Elemente (aus der TCM – Traditionelle Chinesische Medizin) für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Mit Übungen kann der Energiefluss in den Meridianen aktiviert werden, um zum Beispiel Schmerzen vorzubeugen, innere Kräfte zu mobilisieren oder deren Ausgeglichenheit zu finden. Bringen Sie mit dem erlernten Wissen, den Entspannungsübungen und Meridiandehnungen Körper und Geist wieder in Einklang. Finden Sie in der Ruhe neue Kraft, die förderlich für ein glückliches, entspanntes Leben sein kann. So können Sie lernen, wie Sie Hektik, Stress sowie Ihren Mitmenschen gelassener begegnen. Bitte bringen Sie eine Gymnastik-Matte, eine Decke, evtl. ein Sitzkissen und bequeme Kleidung mit.

Johanna Erhart

12 UE / 6 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.3.2021-19:00

Kursort: Seeraum, Bräuhof 211, 8993 Grundlsee

Kursraum: Seminarräum – Seeraum

Kursbeitrag: EUR 75,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 60,-



QIGONG

Kursnr. 205

Qigong – das sind sanfte und wirkungsvolle körperenergetische Übungen aus dem Bereich der chinesischen Medizin. Bei Übungen in Ruhe und in Bewegung wollen wir die Einheit von Körper, Geist und Seele stärken. Keine Vorkenntnisse nötig! Für Personen jeden Alters und Trainingszustandes möglich! Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und saubere Turnschuhe oder rutschfeste, warme Socken und eine Wasserflasche mit.

Bernd Horn

10.5 UE / 7 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 23.9.2020-18:15

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.3.2021-18:15

Kursort: Stiftsgymnasium, Nr. 1, 8911 Admont

Kursraum: Turnsaal Nr. 3

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



QIGONG

Kursnr. 206

Siehe Kursbeschreibung Kurs Nr. 205



Bernd Horn

10.5 UE / 7 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 25.9.2020-19:30

Beginn Frühjahr: Freitag, 5.3.2021-19:30

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 1. OG, Bewegungsraum

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

ACHTSAMKEITS- UND MEDITATIONS- TRAINING FÜR ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 207

Dieser Kurs ist für Sie geeignet, wenn Sie Ihr Leben jeden Tag mit mehr Achtsamkeit, Bewusstsein und Leichtigkeit gestalten möchten. Achtsamkeit bedeutet, das Leben im Hier und Jetzt bewusst wahrzunehmen. Wir üben, die gegenwärtige Situation ohne Kritik oder Beurteilung zu beobachten. Die Meditation ist ein wunderbares Werkzeug, „nach innen“ zu gehen. An jedem Kurs-Abend werden wir kurze und einfache Dehnungsübungen machen sowie uns mit Achtsamkeitstraining mit unterschiedlichen Schwerpunkten befassen. Außerdem machen wir Atemübungen, Tiefenentspannung und eine geführte Meditation. Dieser Kurs eignet sich für AnfängerInnen, es werden keine Vorkenntnisse oder Vorbereitungen benötigt. Bitte bringen Sie Folgendes zum Kurs mit: Matte, Decke, (Sitz-)Kissen und etwas zu trinken.

Silvia Regina Hinterholzner Devides



16 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 22.9.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 26.1.2021-18:30

Kursort: Volksschule, Nr. 405, 8983 Bad Mitterndorf

Kursraum: Medienraum

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

YOGA

LIGHT YOGA

Kursnr. 208

An jedem Light Yoga Kurs-Abend befassen wir uns liebevoll und achtsam mit unserem Körper und unserem Selbst. Wir beginnen mit belebenden und ausgleichenden Atemübungen, welche frische Energie und Gelassenheit spenden können. Körperübungen mobilisieren die Wirbelsäule, lösen Verspannungen und kräftigen. Beendet wird die Einheit mit einer entspannenden Meditation, während der die Stille genossen und Kraft getankt werden kann. Bitte Folgendes zum Kurs mitnehmen: eine Gymnastik-Matte, eine Decke und ein Getränk.



Anastasia Thaler



12 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 7.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.3.2021-18:00

Kursort: Volksschule, Schulstraße 159, 8970

Schladming

Kursraum: Aula

Kursbeitrag: EUR 72,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 58,-

YOGA FÜR FRAUEN UND MÄNNER 50+!

Kursnr. 209

Yoga für AnfängerInnen, aber auch für TeilnehmerInnen, die diesen Kurs bereits im vergangenen Jahr besucht haben. Behutsame Einführung in die Asanas-Variationen (Yogaübungen). Durch regelmäßige Atemübungen wird unsere Atemkapazität gesteigert. Entspannungsübungen helfen uns, körperliche und geistige Ruhe zu erlangen. Die Yogahaltungen und Dehnungsübungen fördern unsere Beweglichkeit im Alltag. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke sowie, falls vorhanden, eine rutschfeste Matte (Yoga-Matten können direkt im Kursraum ausgeborgt werden) und ein Kissen mit.

Gabriele Lemmerer



16 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 25.9.2020-8:30

Beginn Frühjahr: Freitag, 12.3.2021-8:30

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße

42, 8940 Liezen

Kursraum: 1. OG, Bewegungsraum

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

YOGA – FÜR DEIN LEBEN!

Kursnr. 210

In diesem Kurs lernst du einen uralten und doch höchst modernen Weg zu mehr Gesundheit, Lebensenergie und innerer Klarheit kennen und erfährst, wie du ihn beschreiten kannst. Yoga hält unterschiedliche Werkzeuge für dich bereit, die du ganz individuell nutzen darfst. Du kannst damit bewusster leben, dich psychisch ausbalancieren, deinen Körper kräftigen und gesünder werden lassen. Du gewinnst für dich vielleicht ungewöhnliche Klarheit, die es dir ermöglicht, dein Leben aktiv, voller Freude und nach deinen Wünschen zu gestalten. Klingt doch gut, also einfach mal ausprobieren! Für alle Levels geeignet. Bitte zum Kurs bequeme Kleidung, eine (Yoga-)Matte und eventuell eine Decke mitbringen.

Michaela Eppinger



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 21.9.2020-10:00

Beginn Frühjahr: Montag, 1.2.2021-10:00

Kursort: Jugendgästehaus JUFA, Jugendher-

bergsstraße 148, 8990 Bad Aussee

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

YOGA MIT SABRINA

Kursnr. 211

In diesem Yoga-Kurs befassen wir uns mit unterschiedlichen Stilen und Einflüssen im Yoga. Während der gemeinsamen Kursabende werden Atemübungen, Asanas und Entspannung geübt – das alles unter fachkompetenter Anleitung mit einer großen Portion Herz, Kreativität und positivem Denken! Für alle Levels geeignet. Bitte zum Kurs bequeme Kleidung, eine (Yoga-)Matte und eventuell eine Decke mitbringen.

Sabrina Raschböck



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-17:00

Kursort: Jugendgästehaus JUFA, Jugendher-

bergsstraße 148, 8990 Bad Aussee

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

YOGA MIT SABRINA

Kursnr. 212

Siehe Kursbeschreibung Kurs Nr. 211



Sabrina Raschböck



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-19:00

Kursort: Jugendgästehaus JUFA, Jugendher-

bergsstraße 148, 8990 Bad Aussee

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

YOGA MIT SABRINA

Kursnr. 213

Siehe Kursbeschreibung Kurs Nr. 211



Sabrina Raschböck



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.2.2021-19:00

Kursort: Jugendgästehaus JUFA, Jugendher-

bergsstraße 148, 8990 Bad Aussee

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

YOGA DER ACHTSAMKEIT TRIFFT AUF SHIATSU

Kursnr. 214

Shiatsu erzählt von den Elementen und der Welt der Meridiane. Die Heimat der Meridiane befindet sich im Reich der Faszien. Faszien sind Schutz, Hülle, Infoträger, zentraler Teil des Körpergedächtnisses und mehr. Im Yoga der Achtsamkeit integrieren wir die Kenntnisse aus diesen Bereichen. Wir schulen unseren inneren Tastsinn. Das stärkt den inneren Beobachter und damit unser SELBSTBEWUSST-SEIN auf allen Ebenen. Der Atem, sowohl Bindeglied zwischen Innen- und Außenwelt als auch zwischen Körper und Geist, wird mittels Atemübungen und Atemgewahrsein vertieft. Das wunderbare Zusammenspiel von Körper und Geist stärken wir durch: statische und dynamische Asanas (Yogahaltungen bzw. Yogaflows), Übungen, die gezielt auf das Faszienetz ausgerichtet sind, Meridiandehnungen, die im Besonderen auch auf unsere Organe wirken. Und nicht zuletzt durch Entspannung, Meditation und Prinzipien aus Body Mind Centering®. Bitte bringen Sie zum Kurs bequeme Kleidung, eine Decke und ein Kissen mit.

Monika Maukisch-Missethon



12 UE / 6 Tage

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Montag, 18.1.2021-17:00

Kursort: Gemeindeamt, Nr. 250, 8904 Ardnung

Kursraum: Sitzungssaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

YOGA DER ACHTSAMKEIT TRIFFT AUF SHIATSU

Kursnr. 215

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 214

Monika Maukisch-Missethon



12 UE / 6 Tage

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-18:50

Beginn Frühjahr: Montag, 18.1.2021-18:50

Kursort: Gemeindeamt, Nr. 250, 8904 Ardnung

Kursraum: Sitzungssaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

YOGA DER ACHTSAMKEIT TRIFFT AUF SHIATSU

Kursnr. 216

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 214

Monika Maukisch-Missethon



12 UE / 6 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-8:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 19.1.2021-8:30

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 1. OG, Bewegungsraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

YOGA DER ACHTSAMKEIT TRIFFT AUF SHIATSU

Kursnr. 217

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 214

Monika Maukisch-Missethon



12 UE / 6 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-16:40

Beginn Frühjahr: Dienstag, 19.1.2021-16:40

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 1. OG, Bewegungsraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

YOGA DER ACHTSAMKEIT TRIFFT AUF SHIATSU

Kursnr. 218

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 214

Monika Maukisch-Missethon



12 UE / 6 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 19.1.2021-18:30

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 1. OG, Bewegungsraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

YOGA DER ACHTSAMKEIT TRIFFT AUF SHIATSU

Kursnr. 219

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 214

Monika Maukisch-Missethon



12 UE / 6 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-17:05

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 20.1.2021-17:05

Kursort: Volksschule, Kulturhausplatz 2, 8940 Liezen

Kursraum: Gymnastiksaal, 1. Stock

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

YOGA DER ACHTSAMKEIT TRIFFT AUF SHIATSU

Kursnr. 220

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 214

Monika Maukisch-Missethon



12 UE / 6 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-8:50

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 21.1.2021-8:50

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 1. OG, Bewegungsraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

YOGA DER ACHTSAMKEIT TRIFFT AUF SHIATSU

Kursnr. 221

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 214

Monika Maukisch-Missethon



12 UE / 6 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-16:40

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 21.1.2021-16:40

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 1. OG, Bewegungsraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

YOGA DER ACHTSAMKEIT TRIFFT AUF SHIATSU

Kursnr. 222

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 214

Monika Maukisch-Missethon



12 UE / 6 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 21.1.2021-18:30

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 1. OG, Bewegungsraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

YOGA VERBUNDEN MIT SHIATSU-ELEMENTEN

Kursnr. 223

Ich möchte dich mit meiner Begeisterung und Neugier für das Leben anstecken und dir einen Raum geben, wo du Zeit hast für dich selbst. Yogapranaxis ist ein immerwährender Prozess, eine wunderschöne Reise, Räume zu erschaffen, Blickwinkel zu erforschen, Sicherheit, Halt, Kraft und Stärke zu kreieren und der Intuition zu vertrauen. Yoga ist ein Abenteuer ohne Endpunkt. Ziel ist nicht die Perfektion, sondern ein Erkunden. Was sind angelegene Gemütsregungen, Konstrukte und was bringt mich dem Flow näher, sodass ich mich voll und ganz einer Sache widme? Auf eigene Weise strecken, kräftigen, mobilisieren, lockern, atmen ... Für alle Levels geeignet. Bitte bequeme (Yoga- oder Sport-)Kleidung tragen, Matte, Decke, Sitzkissen, ein Getränk, Yoga-Blöcke (wenn vorhanden) zum Kurs mitbringen.

Sabine Pretterebner



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 14.1.2021-17:00

Kursort: Montessori Kindergarten, Falkenburg 254, 8952 Irnding

Kursraum: Obergeschoss

Kursbeitrag: EUR 105,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 84,-

YOGA VERBUNDEN MIT SHIATSU-ELEMENTEN

Kursnr. 224

Siehe Kursbeschreibung Kurs Nr. 223

Sabine Pretterebner



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 14.1.2021-19:00

Kursort: Montessori Kindergarten, Falkenburg 254, 8952 Irdning

Kursraum: Obergeschoss

Kursbeitrag: EUR 105,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 84,-

YOGA VERBUNDEN MIT SHIATSU-ELEMENTEN

Kursnr. 225

Siehe Kursbeschreibung Kurs Nr. 223

Sabine Pretterebner



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 13.1.2021-9:00

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 1. OG, Bewegungsraum

Kursbeitrag: EUR 105,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 84,-

YOGA VERBUNDEN MIT SHIATSU-ELEMENTEN

Kursnr. 226

Siehe Kursbeschreibung Kurs Nr. 223

Sabine Pretterebner



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-17:30

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 13.1.2021-17:30

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 1. OG, Bewegungsraum

Kursbeitrag: EUR 105,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 84,-

YOGA VERBUNDEN MIT SHIATSU-ELEMENTEN

Kursnr. 227

Siehe Kursbeschreibung Kurs Nr. 223

Sabine Pretterebner



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-19:30

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 13.1.2021-19:30

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 1. OG, Bewegungsraum

Kursbeitrag: EUR 105,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 84,-

YOGA VERBUNDEN MIT SHIATSU-ELEMENTEN: GESTÄRKT IN DEN FRÜHLING!

Kursnr. 228

Siehe Kursbeschreibung Kurs Nr. 223

Sabine Pretterebner



12 UE / 6 Tage

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 31.3.2021-19:00

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 1. OG, Bewegungsraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

YOGA VERBUNDEN MIT SHIATSU-ELEMENTEN: GESTÄRKT IN DEN FRÜHLING!

Kursnr. 229

Siehe Kursbeschreibung Kurs Nr. 223

Sabine Pretterebner



12 UE / 6 Tage

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 1.4.2021-19:00

Kursort: Montessori Kindergarten, Falkenburg 254, 8952 Irdning

Kursraum: Obergeschoss

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

ENTSPANNENDE 1-TAGES- WORKSHOPS

AYURVEDA UND YOGA FÜR JEDEN TAG

Kursnr. 230

Workshop nach Dr. med. Ernst Schrott. Sie erhalten einfache, effektive Ayurveda-Empfehlungen und führen bewusste Atemübungen und leicht umsetzbare Yogastellungen aus. Erlernen Sie ausgleichende Übungen, die die Laune heben und das psychische und physische Wohlbefinden steigern können. Bitte bringen Sie eine Decke, bequeme Kleidung, etwas zu trinken und Schreibzeug mit. Gymnastikmatten zum Ausborgen sind vor Ort vorhanden. Kursdauer von 9:00 bis ca. 18:00 Uhr (mit Pausen!).

Beate Kogler



8 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 28.11.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 8.5.2021-9:00

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 1. OG, Bewegungsraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

DIE „5 TIBETER®“ UND DER „SECHSTE“ TIBETER®

Kursnr. 231

Die „5 Tibeter®“ und der „sechste“ Tibeter®-Workshop: Einfache, sehr wirksame Energieübungen, die die Essenz des Yogas in sich vereinen und uns westlichen Menschen optimal entsprechen! Ein bewährtes Programm für Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude! Für Jung und Alt geeignet und erlernbar! Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung und etwas zu trinken mit. Kurstermin: Samstag, 21.11.2020, von 9:00 bis ca. 18:00 Uhr (mit Pausen!).

Beate Kogler



8 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 21.11.2020-9:00

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 1. OG, Bewegungsraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

ZUR RUHE KOMMEN – LOSLASSEN – AUFTANKEN MIT YOGA & KLANGSCHALEN

Kursnr. 232

Erlebe die entspannende Kombination aus Yoga und den angenehmen Tönen der Kristallklingenschale. Die Yogaübungen lassen unsere eigene Kraft, aber auch unsere eigenen Grenzen erkennen. Wir üben die gleichmäßige Yogaatmung mit dem angenehm durchdringenden Ton der Kristallklingenschale, genießen aber auch Ruhe und Stille. Für alle Levels geeignet. Bitte bequeme (Yoga- oder Sport-) Kleidung, Matte, Decke, Sitzkissen, Getränk zum Kurs mitbringen.

Marlene Zamberger



Sabine Pretterebner

NEU!

8 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 21.11.2020-10:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 30.1.2021-10:00

Kursort: Montessori Kindergarten, Falkenburg 254, 8952 Irdning

Kursraum: Obergeschoss

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

YOGA MIT DEN „SIEBEN LOTUSBLÜTEN“

Kursnr. 233

Sieben hochwirksame Yogaübungen, die das Wachstum des Lebens symbolisieren und durch ihre wohlfühlfördernde Wirkung auf unseren gesamten Organismus das harmonische Gleichgewicht wiederherstellen. Sie beleben unsere Organe und steigern Vitalität, Schönheit, Lebensfreude und somit unser ganzheitliches Wohlbefinden. Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung und etwas zu trinken mit. Kurstermin: Samstag, 17.4.2021, von 9:00 bis ca. 18:00 Uhr (mit Pausen!).

Beate Kogler



8 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Samstag, 17.4.2021-9:00

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 1. OG, Bewegungsraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

ACHTSAMKEIT FÜR DEN BERUF UND FÜR DAS ALLTAGSLEBEN

Kursnr. 234

Achtsamkeit ist ein wunderbares Werkzeug für den Beruf und für alle Lebensbereiche. Achtsamkeit hilft, mit mehr Aufmerksamkeit im Leben zu stehen und damit umzugehen. Dies bedeutet, das Leben im Hier und Jetzt bewusst wahrzunehmen. Es wird trainiert, die gegenwärtige Situation zu beobachten, ohne Kritik oder Beurteilung; zudem geht es um mehr Akzeptanz, Respekt und Dankbarkeit. In diesem Kurs erhalten Sie Informationen über Achtsamkeit und ihre Vorteile und die Umsetzung im Alltag, am Arbeitsplatz, im Urlaub usw. Lassen Sie sich überraschen! Bitte bringen Sie Folgendes zum Kurs mit: Matte, Decke, (Sitz-)Kissen und etwas zu trinken.

Silvia Regina Hinterholzner Devides



9 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Samstag, 6.3.2021-9:00

Kursort: Hotel Aldiana Salzkammergut, Neuhofen 183, 8983 Bad Mitterndorf

Kursraum: Seminarräum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

MASSAGEN FÜR DEN HAUSGEBRAUCH

PARTNER/INNEN/MASSAGE

Kursnr. 235

Unter dem Motto „Partner-Massage macht beide glücklich!“ steht dieser Workshop. Durch den Körperkontakt kann Stress abgebaut, das Wohlbefinden gefördert werden. Sich ausgiebig Zeit zu schenken, nicht nur auf der Fernseh-Couch, steigert die „Quality Time“ mit Ihrem/Ihrer PartnerIn und auch die Herzens-Bindung. Zusätzlich tun Sie Ihrem Körper Gutes, was ihre Gesundheit stärken kann. Den Materialkostenbeitrag in Höhe von EUR 5,00 bis EUR 10,00 (je nach verwendeten Ölen) begleichen Sie bitte direkt bei Ihrer Kursleiterin. Dieser Kurs ist KEINE therapeutische Ausbildung und ersetzt keine schulmedizinische Behandlung. Bitte bringen Sie Folgendes zum Kurs mit: Leintuch, Handtuch, Badetuch, Knierolle, Decke, falls vorhanden Massageliege, Getränk, eventuell eigenes Massageöl.

Marlene Zamberger



8 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 24.10.2020-9:30

Beginn Frühjahr: Samstag, 6.3.2021-9:30

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 3. OG, Kursraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

BREUSS-MASSAGE

Kursnr. 236

Lernen Sie in diesem Workshop die Massage nach Rudolf Breuss kennen! Im Gegensatz zur klassischen Massage steht hier nicht allein die Lockerung des Muskelgewebes im Vordergrund. Auf feste Griffe oder zu viel Druck wird verzichtet. Bei der Breuss-Massage handelt es sich vielmehr um eine sehr feinfühlig ausgeführte, leichte Massage, die jedoch unser Wohlbefinden steigern kann. Diese Technik wird besonders bei sehr sensiblen Menschen empfohlen, da sie trotz der sanften Methode sehr wirksam sein kann und schmerzhafte Empfindungen lösen kann. In diesem Workshop werden spezielle Massagegriffe gezeigt, welche die gesamte Wirbelsäule strecken und dehnen sollen. Außerdem erhalten Sie wertvolle Tipps, welche Öle sich besonders gut für die Massage eignen. Dieser Kurs ist KEINE therapeutische Ausbildung und ersetzt keine schulmedizinische Behandlung. Bitte bringen Sie Folgendes zum Kurs mit: Leintuch, Handtuch, Badetuch, Knierolle, Decke, falls vorhanden Massageliege, Getränk.

Marlene Zamberger



8 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 14.11.2020-9:30

Beginn Frühjahr: Samstag, 17.4.2021-9:30

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 3. OG, Kursraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

DEHNUNGSMASSAGEN FÜR DEN HAUSGEBRAUCH

Kursnr. 237

Erlernen Sie hier, wie mit einfachen Massagegriffen und Hilfsmitteln die Faszien gedehnt und gelockert werden können. Dieser Kurs ist KEINE therapeutische Ausbildung und ersetzt keine schulmedizinische Behandlung. Bitte bringen Sie eine Decke, Badetuch, Handtuch, Massageöl bequeme Kleidung sowie, falls vorhanden, Massagebälle und Faszienrolle mit.

Doris Nagy-Brandmüller



5 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Freitag, 18.9.2020-17:00

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 3. OG

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

DEHNUNGSMASSAGEN FÜR DEN HAUSGEBRAUCH

Kursnr. 238

Siehe Kursbeschreibung Kurs Nr. 237

Doris Nagy-Brandmüller



5 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Samstag, 13.3.2021-9:00

Kursort: Arbeiterkammer/VHS, Ausseer Straße 42, 8940 Liezen

Kursraum: 3. OG, Kursraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

Kursort	Kurs Nr.	Kurstitel	Beginn	Uhrzeit	Tage
Admont/Ardning	196	ZUMBA FITNESS®	21.09.20	19:00	10
Admont/Ardning	78	A1 Spanisch - Grundstufe 1/2	22.09.20	18:00	10
Admont/Ardning	205	Qigong	23.09.20	18:15	7
Admont/Ardning	185	FUN-BODY-MOVES	24.09.20	19:00	12
Admont/Ardning	19	Reanimation für die Seele	26.09.20	10:00	1
Admont/Ardning	214	Yoga der Achtsamkeit trifft auf Shiatsu	28.09.20	17:00	6
Admont/Ardning	215	Yoga der Achtsamkeit trifft auf Shiatsu	28.09.20	18:50	6
Admont/Ardning	69	A2 Englisch - Refresher and Conversation	05.10.20	18:30	10
Admont/Ardning	139	Naturseifen selbst gemacht	16.10.20	13:00	1
Admont/Ardning	127	Kuschelige Socken einzigartig selbstgestrickt!	22.10.20	18:00	5
Admont/Ardning	134	Räuchern zur Advents- und Weihnachtszeit und den Raunächten	26.11.20	17:30	1
Admont/Ardning	214	Yoga der Achtsamkeit trifft auf Shiatsu	18.01.21	17:00	6
Admont/Ardning	215	Yoga der Achtsamkeit trifft auf Shiatsu	18.01.21	18:50	6
Admont/Ardning	153	"Alles Krapfen!"	23.01.21	10:00	1
Admont/Ardning	81	A2 Spanisch - Grundstufe 3/4	25.01.21	18:00	10
Admont/Ardning	78	A1 Spanisch - Grundstufe 1/2	26.01.21	18:00	10
Admont/Ardning	185	FUN-BODY-MOVES	04.02.21	19:00	12
Admont/Ardning	125	Ostereier besticken	18.02.21	18:00	2
Admont/Ardning	69	A2 Englisch - Refresher and Conversation	22.02.21	18:30	10
Admont/Ardning	205	Qigong	03.03.21	18:15	7
Admont/Ardning	154	Neue Rezepte: Brot und Weckerl	05.03.21	15:30	1
Admont/Ardning	139	Naturseifen selbst gemacht	12.03.21	13:00	1
Admont/Ardning	196	ZUMBA FITNESS®	22.03.21	19:00	10
Admont/Ardning	155	(Un)Kräuter für Genießer	08.05.21	10:00	1
Admont/Ardning	145	Kräuterverarbeitung 1x1	21.05.21	14:00	1
Admont/Ardning	19	Reanimation für die Seele	12.06.21	10:00	1
Ausseerland	210	YOGA - FÜR DEIN LEBEN!	21.09.20	10:00	10
Ausseerland	207	Achtsamkeits- und Meditationstraining für Anfänger/innen	22.09.20	18:30	8
Ausseerland	172	Geführte Wanderung: Kamplrunde	26.09.20	9:00	1
Ausseerland	211	Yoga mit Sabrina	29.09.20	17:00	10
Ausseerland	212	Yoga mit Sabrina	29.09.20	19:00	10
Ausseerland	65	Eltern-Kind Yoga (4-6 Jahre)	30.09.20	15:00	8
Ausseerland	62	Eltern-Kind Zwergelturnen (2-4 Jahre)	08.10.20	16:00	8
Ausseerland	213	Yoga mit Sabrina	01.10.20	19:00	10
Ausseerland	152	Roggenkrapfenbacken auf der Alm	02.10.20	15:00	1
Ausseerland	171	Wandern am See mit Achtsamkeit	03.10.20	14:30	1
Ausseerland	73	B1 Englisch - Mittelstufe 1/2	06.10.20	9:00	10
Ausseerland	87	A2 Italienisch - Grundstufe 3/4	06.10.20	18:30	10
Ausseerland	25	Stammbaumforschung online - am eigenen Laptop - Einstiegsseminar	07.10.20	17:30	1
Ausseerland	58	Eltern-Kind-Wanderung auf die Zimitzalm (3-6 Jahre)	10.10.20	13:00	1
Ausseerland	103	EDV für leicht Fortgeschrittene	12.10.20	16:00	4
Ausseerland	204	Stärkung für den Alltag mit den 5 Elementen	15.10.20	19:00	6
Ausseerland	49	Kids-Buchvorstellung (6-9 Jahre)	16.10.20	15:00	1
Ausseerland	137	Naturkosmetik selbst gemacht!	21.10.20	15:00	1
Ausseerland	147	Das perfekte Steak vom Grill	29.10.20	17:00	1
Ausseerland	63	Eltern-Kind Zwergelturnen (3-6 Jahre)	05.11.20	16:00	8
Ausseerland	140	Seife selbstgemacht!	18.11.20	15:00	1
Ausseerland	50	Kids-Buchvorstellung (3-6 Jahre)	11.12.20	15:00	1
Ausseerland	148	Wintergrillen	19.01.21	16:00	1
Ausseerland	207	Achtsamkeits- und Meditationstraining für Anfänger/innen	26.01.21	18:30	8
Ausseerland	65	Eltern-Kind Yoga (4-6 Jahre)	27.01.21	15:00	8
Ausseerland	173	Geführte Wanderung: Sandlingalm	30.01.21	9:00	1
Ausseerland	210	YOGA - FÜR DEIN LEBEN!	01.02.21	10:00	10
Ausseerland	73	B1 Englisch - Mittelstufe 1/2	02.02.21	9:00	10
Ausseerland	211	Yoga mit Sabrina	02.02.21	17:00	10
Ausseerland	212	Yoga mit Sabrina	02.02.21	19:00	10
Ausseerland	213	Yoga mit Sabrina	04.02.21	19:00	10
Ausseerland	87	A2 Italienisch - Grundstufe 3/4	09.02.21	18:30	10
Ausseerland	164	Homöopathie: Expertinnen-Vortrag Teil I	19.02.21	18:00	1
Ausseerland	112	EDV für leicht Fortgeschrittene	25.02.21	17:30	4
Ausseerland	62	Eltern-Kind Zwergelturnen (2-4 Jahre)	04.03.21	16:00	8
Ausseerland	63	Eltern-Kind Zwergelturnen (3-6 Jahre)	04.03.21	16:00	8
Ausseerland	149	Veggie Grillkurs	04.03.21	17:00	1
Ausseerland	204	Stärkung für den Alltag mit den 5 Elementen	04.03.21	19:00	6
Ausseerland	234	Achtsamkeit für den Beruf und für das Alltagsleben	06.03.21	9:00	1
Ausseerland	51	Kids-Buchvorstellung (3-6 Jahre)	19.03.21	15:00	1
Ausseerland	135	Wir machen eine Narzissenfest-Figur!	09.04.21	13:00	1
Ausseerland	165	Homöopathie: Expertinnen-Vortrag Teil II	09.04.21	18:00	1
Ausseerland	150	Wildkräuterküche - Frühlingskräuter entdecken, verarbeiten und genießen	14.04.21	9:30	1
Ausseerland	152	Roggenkrapfenbacken auf der Alm	30.04.21	15:00	1
Ausseerland	151	Wildkräuterküche - Frühlingsmenü in 4 Gängen	19.05.21	9:30	1
Ausseerland	52	Kids-Buchvorstellung (10-15 Jahre)	21.05.21	15:00	1
Ausseerland	59	Eltern-Kind-Wanderung auf die Weißenbachalm (3-6 Jahre)	12.06.21	13:00	1
Ausseerland	171	Wandern am See mit Achtsamkeit	12.06.21	14:30	1

Kursort	Kurs Nr.	Kurstitel	Beginn	Uhrzeit	Tage
Eisenwurzen	71	A2 Englisch - Schnupperkurs	17.09.20	18:00	2
Eisenwurzen	198	Korrigierende Übungen	07.10.20	19:00	10
Eisenwurzen	170	Abenteuer eigenes Pferd - Alles rund um den Pferdekauf und -haltung	10.10.20	9:00	1
Eisenwurzen	126	Kuschelige Socken einzigartig selbstgestrickt!	19.10.20	18:00	5
Eisenwurzen	198	Korrigierende Übungen	13.01.21	19:00	10
Eisenwurzen	124	Ostereier besticken	15.02.21	18:00	2
Eisenwurzen	71	A2 Englisch - Schnupperkurs	25.02.21	18:00	2
Eisenwurzen	170	Abenteuer eigenes Pferd - Alles rund um den Pferdekauf und -haltung	17.04.21	9:00	1
Liezen	175	Wake up Dance/Krafttraining: 30/30	14.09.20	10:00	10
Liezen	237	Dehnungsmassagen für den Hausgebrauch	18.09.20	17:00	1
Liezen	117	Chorleiter/innen-Ausbildung: Crash-Kurs I	21.09.20	18:30	12
Liezen	179	Bodystyling / Step	21.09.20	18:30	8
Liezen	187	Auf die Matte fertig los! - Pilates Mattentraining	21.09.20	17:30	8
Liezen	195	ZUMBA FITNESS®	21.09.20	18:30	10
Liezen	94	A2 Deutsch als Zweitsprache - Grundstufe 3/4	22.09.20	18:00	20
Liezen	82	B1 Spanisch - Mittelstufe 1/2	23.09.20	18:00	10
Liezen	29	Vortrag Liezen im Fokus - Stadt und Bezirk	24.09.20	18:00	1
Liezen	72	B1 Englisch - Konversation und Auffrischung	24.09.20	18:30	10
Liezen	80	Spanisch-Grundlagen in 24 Stunden - intensiv	24.09.20	18:00	12
Liezen	184	FUN-BODY-MOVES	24.09.20	17:00	12
Liezen	194	Fit mit Zirkeltraining	25.09.20	17:00	8
Liezen	200	Wirbelsäulengymnastik und Gesundheitsübungen	25.09.20	18:15	7
Liezen	206	Qigong	25.09.20	19:30	7
Liezen	209	Yoga für Frauen und Männer 50+!	25.09.20	8:30	8
Liezen	90	A1 Deutsch als Zweitsprache - Grundstufe 1	28.09.20	9:00	20
Liezen	91	A1 Deutsch als Zweitsprache - Grundstufe 2	28.09.20	9:00	20
Liezen	97	B1 Deutsch als Zweitsprache - Mittelstufe 1/2	28.09.20	15:00	20
Liezen	96	A2 Deutsch als Zweitsprache - Grundstufe 3/4	29.09.20	18:00	20
Liezen	216	Yoga der Achtsamkeit trifft auf Shiatsu	29.09.20	8:30	6
Liezen	217	Yoga der Achtsamkeit trifft auf Shiatsu	29.09.20	16:40	6
Liezen	218	Yoga der Achtsamkeit trifft auf Shiatsu	29.09.20	18:30	6
Liezen	44	Eltern-Kind-Sprachkurs: Englisch im Vorschulalter	30.09.20	14:30	10
Liezen	79	A1 Spanisch - Grundstufe 1/2	30.09.20	17:00	10
Liezen	219	Yoga der Achtsamkeit trifft auf Shiatsu	30.09.20	17:05	6
Liezen	225	Yoga verbunden mit Shiatsu-Elementen	30.09.20	9:00	10
Liezen	226	Yoga verbunden mit Shiatsu-Elementen	30.09.20	17:30	10
Liezen	227	Yoga verbunden mit Shiatsu-Elementen	30.09.20	19:30	10
Liezen	40	Erste Hilfe beim Kind: Notfallwissen für Kindernotfälle kompakt aufgefrischt!	01.10.20	18:00	1
Liezen	74	B1 Englisch - Mittelstufe 1/2	01.10.20	9:00	10
Liezen	89	B1 Italienisch - Mittelstufe 1/2	01.10.20	18:30	10
Liezen	220	Yoga der Achtsamkeit trifft auf Shiatsu	01.10.20	8:50	6
Liezen	221	Yoga der Achtsamkeit trifft auf Shiatsu	01.10.20	16:40	6
Liezen	222	Yoga der Achtsamkeit trifft auf Shiatsu	01.10.20	18:30	6
Liezen	133	Filzpatschen-Kurs	02.10.20	18:00	1
Liezen	34	Die Basis des Lernens	03.10.20	9:30	1
Liezen	60	Eltern-Kind Happy Hooping (5-10 Jahre)	05.10.20	17:15	8
Liezen	123	Keramik - Grundkurs	05.10.20	18:30	3
Liezen	157	Nana plaudert: Gesund durch den Winter!	05.10.20	18:30	1
Liezen	191	Swing, dance and move with the HOOP!	05.10.20	18:30	8
Liezen	27	Stammbaumdorschung online - Einstiegsseminar	06.10.20	17:30	1
Liezen	6	Wichtige Tipps für den Umgang mit Versicherungen	07.10.20	18:00	1
Liezen	22	Stimmbildung - Für Unterrichtende und Interessierte	07.10.20	18:00	5
Liezen	70	A2 Englisch - Refresher and Conversation	07.10.20	18:30	10
Liezen	76	A2 Französisch - Grundstufe 3/4	07.10.20	17:15	10
Liezen	77	B1 Französisch - Mittelstufe 1/2	07.10.20	19:00	10
Liezen	100	EDV I - Auch für Tablet!	07.10.20	8:00	5
Liezen	101	EDV II - Inklusive Fotobucherstellung!	07.10.20	15:00	5
Liezen	102	Einführung Excel	07.10.20	11:00	5
Liezen	70	A2 Englisch - Refresher and Conversation	07.10.20	18:30	10
Liezen	66	A1 Englisch - Grundstufe 1/2	08.10.20	17:30	10
Liezen	85	A1+/A2 Italienisch - Konversationskurs	08.10.20	17:00	10
Liezen	192	Swing, dance and move with the HOOP!	09.10.20	10:45	8
Liezen	128	Näh dich "winterfit" - Für Anfänger/innen	10.10.20	9:00	1
Liezen	104	Europäischer Computerführerschein - ECDL Base	13.10.20	18:00	17
Liezen	28	Historischer Stadtrundgang durch Liezen	14.10.20	15:00	1
Liezen	106	10-Finger-Schreiben in nur 4 Lektionen!	14.10.20	18:00	2
Liezen	158	Die Kraft der Mitte	15.10.20	17:30	1
Liezen	16	Problem-Management: Probleme frühzeitig erkennen und steuern	16.10.20	14:00	1
Liezen	159	Narben - Gewebsverletzungen und deren Auswirkungen	16.10.20	19:00	1
Liezen	35	Ganzheitliches kreatives Lernen - Ein anderer Weg	17.10.20	9:30	1
Liezen	13	Schüchtern war gestern!	20.10.20	16:30	2
Liezen	167	Kommunikation und Demenz	20.10.20	18:00	1
Liezen	45	Bunte Bücherwelten - Bilderbücher!	21.10.20	16:00	1
Liezen	1	AK-Modul "Konsument/innenschutz-Vorsicht Falle!" 1	22.10.20	18:30	1

Kursort	Kurs Nr.	Kurstitel	Beginn	Uhrzeit	Tage
Liezen	141	Mit ätherischen Ölen durch die kalte Jahreszeit	23.10.20	16:30	1
Liezen	235	Partnermassage	24.10.20	9:30	1
Liezen	108	Internet Basiskurs - Sicherheit und Bestellungen im Internet	28.10.20	18:00	4
Liezen	115	Dichtung genießen - Dichtung verstehen	03.11.20	17:00	8
Liezen	168	Pflegen zuhause	04.11.20	17:00	1
Liezen	42	Kinderernährung leicht gemacht	05.11.20	17:30	1
Liezen	169	Patient/innenverfügung - Vorsorgevollmacht: Selbstbestimmt leben bis zuletzt?	05.11.20	18:30	1
Liezen	31	Filmvorführung: Eine Frau fährt nach Osten	06.11.20	18:00	1
Liezen	130	Stylische Handtasche - selbst gemacht!	07.11.20	9:00	1
Liezen	107	10-Finger-Schreiben Prüfung für das OCG Typing Certificate	10.11.20	15:00	1
Liezen	18	Mentaltraining für den Alltag	12.11.20	13:00	1
Liezen	23	Bewerbungsunterlagen gestalten	14.11.20	10:00	1
Liezen	37	Zu einer positiven Persönlichkeitsentwicklung	14.11.20	9:00	1
Liezen	193	Swing, dance and move with the HOOP! - 1 Tages-Workshop	14.11.20	9:30	1
Liezen	236	Breuss Massage	14.11.20	9:30	1
Liezen	4	AK-Modul "Wohnen in Miete"	18.11.20	18:30	1
Liezen	98	B1/B2 Deutsch als Zweitsprache - Konversationskurs	18.11.20	15:00	5
Liezen	131	Filztasche im Winterstyle!	20.11.20	9:00	1
Liezen	24	"Typgerechtes Styling" - Die Macht des ersten Eindrucks!	21.11.20	14:00	1
Liezen	231	Die "5 Tibeter®" und der "sechste" Tibeter®	21.11.20	9:00	1
Liezen	230	Ayurveda und Yoga für jeden Tag	28.11.20	9:00	1
Liezen	46	Bunte Bücherwelten - Weihnachten	02.12.20	16:00	1
Liezen	105	Europäischer Computerführerschein - ECDL Standard (Voraussetzung: ECDL Base)	08.12.20	18:00	7
Liezen	225	Yoga verbunden mit Shiatsu-Elementen	13.01.21	9:00	10
Liezen	226	Yoga verbunden mit Shiatsu-Elementen	13.01.21	17:30	10
Liezen	227	Yoga verbunden mit Shiatsu-Elementen	13.01.21	19:30	10
Liezen	129	Patchwork - Grundkurs	16.01.21	9:00	1
Liezen	175	Wake up Dance/Krafttraining: 30/30	18.01.21	10:00	10
Liezen	195	ZUMBA FITNESS®	18.01.21	18:30	10
Liezen	216	Yoga der Achtsamkeit trifft auf Shiatsu	19.01.21	8:30	6
Liezen	217	Yoga der Achtsamkeit trifft auf Shiatsu	19.01.21	16:40	6
Liezen	218	Yoga der Achtsamkeit trifft auf Shiatsu	19.01.21	18:30	6
Liezen	219	Yoga der Achtsamkeit trifft auf Shiatsu	20.01.21	17:05	6
Liezen	220	Yoga der Achtsamkeit trifft auf Shiatsu	21.01.21	8:50	6
Liezen	221	Yoga der Achtsamkeit trifft auf Shiatsu	21.01.21	16:40	6
Liezen	222	Yoga der Achtsamkeit trifft auf Shiatsu	21.01.21	18:30	6
Liezen	187	Auf die Matte fertig los! - Pilates Mattentraining	25.01.21	17:30	8
Liezen	179	Bodystyling / Step	25.01.21	18:30	8
Liezen	94	A2 Deutsch als Zweitsprache - Grundstufe 3/4	26.01.21	18:00	20
Liezen	96	A2 Deutsch als Zweitsprache - Grundstufe 3/4	26.01.21	18:00	20
Liezen	2	AK-Modul "Konsument/innenschutz-Vorsicht Falle!" 2	28.01.21	18:30	1
Liezen	66	A1 Englisch - Grundstufe 1/2	28.01.21	17:30	10
Liezen	80	Spanisch-Grundlagen in 24 Stunden - intensiv	28.01.21	18:00	12
Liezen	136	Do it Yourself! Naturkosmetik 1x1 - Basics Balsame und Cremen	28.01.21	18:00	1
Liezen	194	Fit mit Zirkeltraining	29.01.21	17:00	8
Liezen	91	A1 Deutsch als Zweitsprache - Grundstufe 2	01.02.21	9:00	20
Liezen	93	A2 Deutsch als Zweitsprache - Grundstufe 3	01.02.21	9:00	20
Liezen	97	B1 Deutsch als Zweitsprache - Mittelstufe 1/2	01.02.21	15:00	20
Liezen	118	Chorleiter/innen-Ausbildung: Crash-Kurs II	01.02.21	18:30	12
Liezen	184	FUN-BODY-MOVES	04.02.21	17:00	12
Liezen	14	Mit Selbstcoaching das Leben meistern	05.02.21	13:00	1
Liezen	15	Zeit- und Effizienzmanagement: Mehr Zeit und Effizienz im Leben	12.02.21	16:00	1
Liezen	133	Filzpatschen-Kurs	19.02.21	18:00	1
Liezen	130	Stylische Handtasche - selbst gemacht!	20.02.21	9:00	1
Liezen	123	Keramik - Grundkurs	22.02.21	18:30	3
Liezen	6	Wichtige Tipps für den Umgang mit Versicherungen	24.02.21	18:00	1
Liezen	44	Eltern-Kind-Sprachkurs: Englisch im Vorschulalter	24.02.21	14:30	10
Liezen	79	A1 Spanisch - Grundstufe 1/2	24.02.21	17:00	10
Liezen	109	EDV I - Auch für Tablet!	24.02.21	12:00	4
Liezen	110	EDV II - inklusive Fotobucherstellung	24.02.21	8:15	4
Liezen	111	Einführung Excel	24.02.21	16:00	4
Liezen	85	A1+/A2 Italienisch - Konversationskurs	25.02.21	17:00	10
Liezen	161	Zur Wohlfühlfigur	25.02.21	17:30	1
Liezen	34	Die Basis des Lernens	27.02.21	9:30	1
Liezen	60	Eltern-Kind Happy Hooping (5-10 Jahre)	01.03.21	17:15	8
Liezen	113	Internet Basiskurs - Sicherheit und Bestellungen im Internet	01.03.21	18:00	4
Liezen	191	Swing, dance and move with the HOOP!	01.03.21	18:30	8
Liezen	114	PowerPoint mit leichter digitaler Bildbearbeitung	02.03.21	18:00	4
Liezen	47	Bunte Bücherwelten - Buben lesen anders	03.03.21	16:00	1
Liezen	74	B1 Englisch - Mittelstufe 1/2	03.03.21	9:00	10
Liezen	76	A2 Französisch - Grundstufe 3/4	03.03.21	17:15	10
Liezen	77	B1 Französisch - Mittelstufe 1/2	03.03.21	19:00	10
Liezen	3	AK-Modul "Mutterschutz, Karenz, Elternzeit und Kinderbetreuungsgeld"	04.03.21	18:30	1
Liezen	72	B1 Englisch - Konversation und Auffrischung	04.03.21	18:30	10
Liezen	166	Erste Hilfe: Notfallwissen in Theorie und Praxis kompakt aufgefrischt	04.03.21	18:00	1
Liezen	192	Swing, dance and move with the HOOP!	05.03.21	10:45	8

Kursort	Kurs Nr.	Kurstitel	Beginn	Uhrzeit	Tage
Liezen	200	Wirbelsäulengymnastik und Gesundheitsübungen	05.03.21	18:15	7
Liezen	206	Qigong	05.03.21	19:30	7
Liezen	17	Is Glück is (k)a Vogerl	06.03.21	13:00	1
Liezen	35	Ganzheitliches kreatives Lernen - Ein anderer Weg	06.03.21	9:30	1
Liezen	235	Partnermassage	06.03.21	9:30	1
Liezen	162	Frei von der Leber weg	10.03.21	17:30	1
Liezen	89	B1 Italienisch - Mittelstufe 1/2	11.03.21	18:30	10
Liezen	132	Filtztaſche im Frühlingsstyle!	12.03.21	9:00	1
Liezen	142	Ätherische Öle: Es riecht nach Frühling!	12.03.21	16:30	1
Liezen	209	Yoga für Frauen und Männer 50+!	12.03.21	8:30	8
Liezen	24	"Tyggerechtes Styling" - Die Macht des ersten Eindrucks!	13.03.21	14:00	1
Liezen	193	Swing, dance and move with the HOOP! - 1 Tages-Workshop	13.03.21	9:30	1
Liezen	238	Dehnungsmassagen für den Hausgebrauch	13.03.21	9:00	1
Liezen	167	Kommunikation und Demenz	16.03.21	18:00	1
Liezen	168	Pflegen zuhause	17.03.21	17:00	1
Liezen	5	Praxistipps zum Erben und Vererben: Neuerungen seit 2017	18.03.21	18:00	1
Liezen	23	Bewerbungsunterlagen gestalten	20.03.21	10:00	1
Liezen	43	Nana plaudert - Gesundheitstipps für Eltern	22.03.21	18:30	1
Liezen	7	Vorsicht: Betrug im Internet	23.03.21	18:00	1
Liezen	37	Zu einer positiven Persönlichkeitsentwicklung	27.03.21	9:00	1
Liezen	20	Das Leben ist es wert - Umgang mit Krisen, Depression und Suizidalität	30.03.21	18:30	1
Liezen	228	Yoga verbunden mit Shiatsu-Elementen: gestärkt in den Frühling!	31.03.21	19:00	6
Liezen	8	Digitale Medien - Möglichkeiten und Gefahren	08.04.21	19:00	1
Liezen	48	Bunte Bücherwelten - Lesespaß!	14.04.21	16:00	1
Liezen	56	Auf Erkundungstour im Bereichsfeuerwehrverband Liezen - Notruf 122	14.04.21	15:00	1
Liezen	163	Unsere Nieren - Die Quelle von Vitalität	14.04.21	9:30	1
Liezen	32	Multimediovortrag und Buchpräsentation: Unterwegs am South West Coast Path	15.04.21	18:00	1
Liezen	233	Yoga mit den "Sieben Lotusblüten"	17.04.21	9:00	1
Liezen	236	Breuss Massage	17.04.21	9:30	1
Liezen	21	Resilienz - 10 Schritte zum seelischen Wohlbefinden	20.04.21	18:30	1
Liezen	54	Eltern-Kind-Zeichen-Kurs: Tiere im japanischen Kawaii Stil (6-9 Jahre)	22.04.21	16:00	1
Liezen	36	Schlafprobleme und körperliche Unruhe bei Kindern	24.04.21	9:00	1
Liezen	57	Ein spannender Nachmittag bei der Feuerwehr für Groß und Klein!	07.05.21	15:00	1
Liezen	144	Frühlingskräuter in Wiese und Wald - Richtiges Erkennen und ihre Verwendung	07.05.21	14:00	1
Liezen	12	Gruppendynamik: Ich und die anderen - Ein gelingendes Miteinander	08.05.21	10:00	1
Liezen	230	Ayurveda und Yoga für jeden Tag	08.05.21	9:00	1
Liezen	39	Pubertät - Na und?!	10.05.21	17:00	2
Liezen	99	B1/B2 Deutsch als Zweitsprache - Konversationskurs - Samstagskurse	15.05.21	13:00	2
Liezen	146	Heilkräuter am Wegesrand - Richtiges Erkennen und ihre Verwendung	25.06.21	14:00	1
Oberes Ennstal	119	SINGKREIS der VHS Schladming	09.09.20	20:00	13
Oberes Ennstal	176	Bodystyling	21.09.20	19:00	10
Oberes Ennstal	190	Gesundheits- und Konditionstraining	21.09.20	19:00	10
Oberes Ennstal	178	Body Workout	22.09.20	19:10	10
Oberes Ennstal	199	Rückentraining und Body Stretch - Für Frauen und Männer	22.09.20	20:10	10
Oberes Ennstal	188	Gesundheits- und Fitnessübungen für jedes Alter - Für Frauen und Männer	24.09.20	19:00	10
Oberes Ennstal	180	Fit durch den Winter	28.09.20	18:30	10
Oberes Ennstal	92	A1 Deutsch als Zweitsprache - Grundstufe 1/2	29.09.20	16:00	20
Oberes Ennstal	95	A2 Deutsch als Zweitsprache - Grundstufe 3/4	29.09.20	18:00	20
Oberes Ennstal	67	A1/A2 Englisch - Refresher and Conversation	01.10.20	17:00	5
Oberes Ennstal	75	A1/A2 Französiſch - Auffriſchung und Konversation	05.10.20	18:30	9
Oberes Ennstal	201	Wirbelsäulengymnastik: Eine Wohltat für den Rücken	07.10.20	17:00	8
Oberes Ennstal	208	Light Yoga	07.10.20	18:00	8
Oberes Ennstal	10	"Red ´n ma drüber" Beziehungen verbessern durch verbesserte Kommunikation	14.10.20	19:00	1
Oberes Ennstal	143	Gut gewappnet für die Grippezeit	16.10.20	14:00	1
Oberes Ennstal	9	"Nicht streiten - Reden!" Deeskalierende Gesprächsführung durch gewaltfreie Kommunikation	21.10.20	19:00	1
Oberes Ennstal	41	Babypflege selbst gemacht!	23.10.20	14:00	1
Oberes Ennstal	26	Stammbaumforschung online - am eigenen Laptop - Einstiegsseminar	28.10.20	17:30	1
Oberes Ennstal	138	Kreiere deine individuelle Gesichtspflege	30.10.20	14:00	1
Oberes Ennstal	11	"Niemand ist eine Insel!" Vortrag und Workshop zu Rollendynamiken in Gruppen	11.11.20	19:00	1
Oberes Ennstal	181	Fit durch den Winter	11.01.21	18:30	10
Oberes Ennstal	190	Gesundheits- und Konditionstraining	11.01.21	19:00	10
Oberes Ennstal	120	SINGKREIS der VHS Schladming	13.01.21	20:00	18
Oberes Ennstal	177	Bodystyling	01.02.21	19:00	10
Oberes Ennstal	92	A1 Deutsch als Zweitsprache - Grundstufe 1/2	02.02.21	16:00	20
Oberes Ennstal	95	A2 Deutsch als Zweitsprache - Grundstufe 3/4	02.02.21	18:00	20
Oberes Ennstal	178	Body Workout	02.02.21	19:10	10
Oberes Ennstal	199	Rückentraining und Body Stretch - Für Frauen und Männer	02.02.21	20:10	10
Oberes Ennstal	189	Gesundheits- und Fitnessübungen für jedes Alter - Für Frauen und Männer	04.02.21	19:00	10
Oberes Ennstal	75	A1/A2 Französiſch - Auffriſchung und Konversation	22.02.21	18:30	9
Oberes Ennstal	201	Wirbelsäulengymnastik: Eine Wohltat für den Rücken	03.03.21	17:00	8
Oberes Ennstal	208	Light Yoga	03.03.21	18:00	8
Oberes Ennstal	67	A1/A2 Englisch - Refresher and Conversation	04.03.21	17:00	5
Oberes Ennstal	84	A1-A2 Italienisch - Lustiges Lernen mit Liedern & Cantautori Italiani	05.05.21	18:00	5

Kursort	Kurs Nr.	Kurstitel	Beginn	Uhrzeit	Tage
Paltental	202	Wirbelsäulen- und Osteoporosetraining	17.09.20	9:00	7
Paltental	182	FUN-BODY-MOVES	21.09.20	19:30	12
Paltental	186	PILOXING	21.09.20	18:00	12
Paltental	83	A1 Italienisch - Grundstufe 1/2	22.09.20	17:30	10
Paltental	86	A2 Italienisch - Grundstufe 3/4	22.09.20	19:20	10
Paltental	68	A2 Englisch - "English is fun!"	23.09.20	18:00	10
Paltental	68	A2 Englisch - "English is fun!"	27.01.21	18:00	10
Paltental	182	FUN-BODY-MOVES	01.02.21	19:30	12
Paltental	183	FUN-BODY-MOVES	01.02.21	17:30	12
Paltental	186	PILOXING	01.02.21	18:00	12
Paltental	183	FUN-BODY-MOVES	02.02.21	17:30	12
Paltental	83	A1 Italienisch - Grundstufe 1/2	09.02.21	17:30	10
Paltental	86	A2 Italienisch - Grundstufe 3/4	09.02.21	19:20	10
Paltental	203	Wirbelsäulen- und Osteoporosetraining	18.02.21	9:00	10
Paltental	30	Führung durch die Burg Strechau - Geschichte hautnah erleben!	24.03.21	16:00	1
Paltental	55	Führung durch die Burg Strechau - Gemeinsam reisen wir in die Vergangenheit!	26.03.21	15:00	1
Paltental	61	Eltern-Kind Zumba® (5-7 Jahre)	26.03.21	16:00	10
Stainach-Pürgg/Irdning	197	ZUMBA FITNESS®	24.09.20	19:15	10
Stainach-Pürgg/Irdning	174	Bogenschießen am 3D Parcours	26.09.20	10:00	1
Stainach-Pürgg/Irdning	88	B1 Italienisch - Mittelstufe 1/2	28.09.20	18:30	10
Stainach-Pürgg/Irdning	64	Eltern-Kind Zwergerlturnen (3-6 Jahre)	30.09.20	16:10	8
Stainach-Pürgg/Irdning	223	Yoga verbunden mit Shiatsu-Elementen	01.10.20	17:00	10
Stainach-Pürgg/Irdning	224	Yoga verbunden mit Shiatsu-Elementen	01.10.20	19:00	10
Stainach-Pürgg/Irdning	53	Lesespaß am Nachmittag	02.10.20	15:00	1
Stainach-Pürgg/Irdning	156	Darmgesundheit aus Sicht der TCM	03.10.20	9:00	1
Stainach-Pürgg/Irdning	33	Prozessorientierte Arbeit - Kein Kinderspiel!	21.10.20	15:30	1
Stainach-Pürgg/Irdning	121	Zeichnen und Malen	03.11.20	18:00	5
Stainach-Pürgg/Irdning	116	Dichtung genießen - Dichtung verstehen	04.11.20	17:00	8
Stainach-Pürgg/Irdning	160	"Iss dich glücklich!"	07.11.20	9:00	1
Stainach-Pürgg/Irdning	232	Zur Ruhe kommen-Loslassen-Auftanken mit Yoga & Klangschalen	21.11.20	10:00	1
Stainach-Pürgg/Irdning	223	Yoga verbunden mit Shiatsu-Elementen	14.01.21	17:00	10
Stainach-Pürgg/Irdning	224	Yoga verbunden mit Shiatsu-Elementen	14.01.21	19:00	10
Stainach-Pürgg/Irdning	232	Zur Ruhe kommen-Loslassen-Auftanken mit Yoga & Klangschalen	30.01.21	10:00	1
Stainach-Pürgg/Irdning	38	So viel Freude - So viel Wut: Herausforderndes Verhalten bei Kindern	10.02.21	15:00	2
Stainach-Pürgg/Irdning	122	Abstrakte Malerei	23.02.21	18:00	5
Stainach-Pürgg/Irdning	88	B1 Italienisch - Mittelstufe 1/2	01.03.21	18:30	10
Stainach-Pürgg/Irdning	64	Eltern-Kind Zwergerlturnen (3-6 Jahre)	03.03.21	16:10	8
Stainach-Pürgg/Irdning	197	ZUMBA FITNESS®	25.03.21	19:15	10
Stainach-Pürgg/Irdning	229	Yoga verbunden mit Shiatsu-Elementen: gestärkt in den Frühling!	01.04.21	19:00	6
Stainach-Pürgg/Irdning	53	Lesespaß am Nachmittag	16.04.21	15:00	1
Stainach-Pürgg/Irdning	174	Bogenschießen am 3D Parcours	08.05.21	10:00	1

VERZEICHNIS DER VORTRAGENDEN/LEHRENDEN (mit Kursnummern)

- B**achler, Diana, BA, Sachbearbeiterin Exportvertrieb, Englisch-Trainerin, Kurs-Nr.: 71
Bartlett, Sharon Dawn, Bed., Native Speaker Englisch, Kurs-Nr.: 67, 74
Bauer, Almut, Dipl. Kräuterpädagogin, Imkerin, Kurs-Nr.: 137, 140, 150, 151
Berger, Michaela, Farb- und Stilberaterin, Kurs-Nr.: 24
Bernadette, Gruber, Landwirtin, Kurs-Nr.: 152
Bernegger-Flintsch, Susanne, Dipl. Ernährungs- und Präventionscoach, Kurs-Nr.: 43, 157
Binder, Reinhold, Kommandant der FF Liezen, BFV-Stellvertreter, Kurs-Nr.: 57
Bindlechner, Yvonne, Zumba® Instruktorin, Kurs-Nr.: 61, 196, 197
Boanta, Diana-Maria, DaZ-Trainerin, Kurs-Nr.: 94
Brandmüller, Gertraud, VHS-Dozentin, EDV-Trainerin, Kurs-Nr.: 100-114
BurgführerIn der Burg Strechau, Kurs-Nr.: 30, 55
- C**anella, Lorenza, Dipl.Ing.in, Native Speaker Italienisch, Kurs-Nr.: 85
Cimzar, Ursula, Dipl.Päd.in, DaZ-Trainerin, Kurs-Nr.: 91
- D**ardon, Isabelle, Native Speaker Französisch, Kurs-Nr.: 75, 76, 77
Diez, Susanne, Mag.a Dr.in, Allgemeinärztin mit eigener Praxis, Kurs-Nr.: 164, 165
Dostal, Johann, Ing., Pensionist, Kurs-Nr.: 135
- E**berhart, Ute, Ing.in, Kriminalpräventionsbeamtin, Kurs-Nr.: 8
Eder, Herta, Dipl. Musikschullehrerin im Ruhestand, Kurs-Nr.: 22, 44, 117, 118
Egger, Claudia, Selbstständige, Kurs-Nr.: 202, 203
Eppinger, Michaela, Yoga-Trainerin, Kurs-Nr.: 210
Erhart, Johanna, Dipl. Shiatsu Praktikerin, Kurs-Nr.: 204
Ernecker, Katharina, Mag.a, VHS-Leiterin, Kurs-Nr.: 54
- F**euchter, Marion, Kräuterpädagogin, Kurs-Nr.: 134, 136, 145
Fischer, Bellinda, Pilates-Trainerin, Kurs-Nr.: 187
Forstinger, Renate, Dipl.Päd.in, NMS-Lehrerin, Kurs-Nr.: 190
Forstner, Isabella, Dipl. Shiatsu Praktikerin, Kurs-Nr.: 42, 158, 161, 162, 163
- G**laser, Paula, MA, Mag.a, Referentin des Hospizvereins, Kurs-Nr.: 169
Grüsser, Bettina, Akad. Elementarpädagogin, Kurs-Nr.: 33, 38
Gsellmann, Claudia, Landwirtin, Kurs-Nr.: 124, 125, 126, 127, 139, 170
- H**aarmann, Elisabeth, Mag.a, Juristin, Sport-Trainerin, Kurs-Nr.: 179
Hauser, Brigitte, Mitarbeiterin ÖRK Bezirksstelle Liezen, Kurs-Nr.: 40, 166
Heinrich, Andrea, MAS, Bibliothekarin, Englisch-Trainerin, Kurs-Nr.: 66
Hinterholzner Devides, Silvia Regina, Yoga-Trainerin, Kurs-Nr.: 65, 171, 207, 234
Hödl, Karl, Stadtdirektor i.R., Stadtchronist, Kurs-Nr.: 28, 29
Hofer, Rene, MSc., Lebens- und Sozialberater, Kurs-Nr.: 13, 14, 17, 18, 19, 39
Höflehner, Manuela, Gruppenfitness-Trainerin, Kurs-Nr.: 62, 194
Horn, Bernd, Ganzheitlicher Gesundheitstrainer, Kurs-Nr.: 200, 205, 206
Hubner, Elisabeth, Aerobic-Trainerin, Kurs-Nr.: 182-186
Hütter, Waltraud, Wanderführerin, Kurs-Nr.: 58, 59, 172, 173
- J**aklin, Roswitha, Spanisch-Trainerin, Kurs-Nr.: 79
- K**alsberger, Gudrun, Vortragende: Reisevortrag, Kurs-Nr.: 31
Kalsberger, Christian, Vortragender: Reisevortrag, Kurs-Nr.: 31
Kern, Maria, Pensionistin, Kursleiterin, Kurs-Nr.: 133, 156
Kindler, Petra, Dipl. TCM-, Ernährungsberaterin, Kurs-Nr.: 156, 160
Kirbisser, Martina, MSc, Demenzberaterin Sozialhilfverband Liezen, Kurs-Nr.: 167
Kirchberger-Saller, Gisela, Mag.a(FH), Trainerin Stammbaumborschung, Kurs-Nr.: 25, 26, 27
Kogler, Michael, Shiatsu-Masseur, Kurs-Nr.: 159
Kogler, Beate, Yoga-Trainerin, Kurs-Nr.: 230, 231, 233

Lackner, Gertrude, Mag.a, DaZ-Trainerin, Kurs-Nr.: 90, 93, 97
Lecher, Manfred Leopold, Pensionist, Künstler, Kurs-Nr.: 121, 122
Leinweber, Daniela, MA, Vortragende: Reisevortrag, Kurs-Nr.: 32
Lemmerer, Evelyne, Englisch-Trainerin, Kurs-Nr.: 72
Lemmerer, Gabriele, Yoga-Trainerin, Kurs-Nr.: 209
Lube, Sabine, selbstständig: Nähzubehör-Geschäft, Kurs-Nr.: 128-132

Maukisch-Missethon, Monika, selbstständige Yoga-Trainerin, Dipl. Shiatsu-Praktikerin, Kurs-Nr.: 214-222
Mayer, Manfred, Haubenkoch, Küchenchef, Diplom-Sommelier, Kurs-Nr.: 147, 148, 149
Meyer, Sibylle Monika, Mag.a, Englisch-Trainerin, Kurs-Nr.: 73
MitarbeiterInnen der Bibliothek Liezen, Kurs-Nr.: 45, 46, 47, 48
MitarbeiterInnen vom Regionalteam Liezen, Kurs-Nr.: 20, 21
Moreno Santiago, Alicia, Mag.a, Native Speaker Spanisch, Kurs-Nr.: 78, 80, 81, 82
Mösenbacher, Triin, Fitness-Trainerin, Zumba® Instruktorin, Kurs-Nr.: 175
Murtinger, Klaus, Leiter der Betrugsguppe beim Stadtpolizeikommando Graz, Kurs-Nr.: 7

Nagy-Brandmüller, Doris, Masseurin, Kurs-Nr.: 237, 238

Petenyi, Katalin, Sport-Trainerin, Kurs-Nr.: 177, 189
Peyrer, Ingrid, MAS, AHS/BHS Lehrerin, Kurs-Nr.: 9, 10, 11
Pichler, Elke, Sport-Trainerin, Kurs-Nr.: 198
Polesnig, Gerhard, BA, Dipl.Päd., Chor-Leiter, Kurs-Nr.: 119, 120
Preihs, Michael, Mag., Notar, Kurs-Nr.: 5
Pretterebner, Sabine, selbstständige Yoga-Trainerin, Dipl. Shiatsu-Praktikerin, Kurs-Nr.: 223-229
Purkhardt, Ute, DGKP, Diplomierete Gesundheits- und Krankenschwester, Kurs-Nr.: 168
Ranner-Tilg, Sigrid, Dipl.Ing.in, Englisch-Trainerin, Kurs-Nr.: 68

Raschböck, Sabrina, Yoga-Trainerin, Kurs-Nr.: 211, 212, 213
Reith, Bernadette, Eltern-Kind-Trainerin, Kurs-Nr.: 63, 64
Riedl, Anna-Kristin, Mag.a, Lehrerin, Kurs-Nr.: 83, 86

Schach-Unterberger, Edda, Mag.a, DaZ-Trainerin, Italienisch-Trainerin, Kurs-Nr.: 84, 92, 95
Schmidpeter, Birgit, GI, Kriminalpräventionsbeamtin, Kurs-Nr.: 8
Schuster, Daniela, Ing.in, Stellvertreterin des Leiters der Betrugsguppe, Kurs-Nr.: 7
Schüttbacher, Margrit, Italienisch-Trainerin, Kurs-Nr.: 88, 89
Schweiger, Sylvia, Dr.in, Universitätslektorin, Coach, Organisationsberaterin, Kurs-Nr.: 12
Schweighofer, Erika, Wellness- und Aerobictrainerin, Kurs-Nr.: 176, 177, 178, 188, 189, 199
Shortall, Stephen, Native Speaker Englisch, Kurs-Nr.: 69, 70
Singer, Werner, Keramiker, Hafner, Kurs-Nr.: 123
Skacel, Marianne, Dipl.Ing.in, Selbstständige Landschaftsplanerin, Kurs-Nr.: 144, 146
Stadler, Maja-Kathrin, Physiotherapeutin, Kurs-Nr.: 181
Stelzl, Andrea, Dipl.Päd.in, Dipl.Ing.in, Lehrerin, Kurs-Nr.: 153, 154, 155
Stückelschwaiger, Petra, Selbstständige FNL Kräuterexpertin, Kurs-Nr.: 41, 138, 143
Sulzbacher, Anahi, Zumba® Instruktorin, Kurs-Nr.: 195

Thaler, Anastasia, Yoga-Trainerin, Kurs-Nr.: 201, 208
Tiffner, Florian, Akad. Vkf.m., staatl. gepr. Versicherungskaufmann, geprüfter Versicherungsfachmann BÖV, Kurs-Nr.: 6
Tranninger, Peter, MMH, akademische Fachkraft für Sozialpsychiatrie, Dipl. Stress- und Burnout-Präventionstrainer, Kurs-Nr.: 36, 37

Unterberger, Gerald, Mag. Dr., DaZ-Trainer, Kurs-Nr.: 96

Vasold, Bernhard, Logistikleiter, Kurs-Nr.: 15, 16

Walcher, Caroline, Physiotherapeutin, Kurs-Nr.: 180
Walter, Susanna, Italienisch-Trainerin, Kurs-Nr.: 87
Weissenbacher, Philipp, BI, BFV Liezen, Kurs-Nr.: 56
Wesner, Karin, Hoop-Dance-Trainerin, Lerntrainerin und Lernberaterin, Kurs-Nr.: 34, 35, 60, 191, 192, 193
Wolf, Ute, HR Mag.a, Bakip Direktorin i.R., Kurs-Nr.: 115, 116

Zamberger, Marlene, Gewerbliche Masseurin und Dipl. Gesundheitstrainerin, Kurs-Nr.: 141, 142, 232, 235, 236
Zeilinger, Guido, Mag., AK-Jurist, Kurs-Nr.: 1, 2, 4
Zettler, Sandra, Mag.a, Trainerin Selbstmanagement, Kurs-Nr.: 23, 53
Zettler, Johannes, MMag., Selbstständiger EDV-Techniker, Trainer für Bogenschießen, Kurs-Nr.: 174



Foto: Fotolia



Alle Vorteile – eine Karte

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

AK-Hotline ☎ 05 7799-0

AK. Gerechtigkeit muss sein.



www.akstmk.at

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

KURATORIUM

KURATOR

AK-Präsident Josef Pessler

1. Kurator-Stellvertreter
Ing. Heinz-Peter Amreich

2. Kurator-Stellvertreter
AK-Vizepräsident
Franz Endthaller

Finanzreferent
Mag. Gerald Fischmann

Finanzreferent-Stellvertreter
Mag. Karl Snieder

Schriftführer
Dr. Michael Russ

Schriftführer-Stellvertreterin
Kammerrätin
Mag.^a Anna Windisch

AK-Direktor
Dr. Wolfgang Bartosch

AK-Vizepräsident
Gernot Acko

Dr.ⁱⁿ Ute Sonnleitner

Kammerrat
Josef Pirker

Mag.^a Alexandra Hörmann

Dr. Johann Scheuch

 **Bundesministerium**
Bildung, Wissenschaft
und Forschung



Foto: Kanizaj

VHS Zweigstelle Liezen

☎ 05-7799 4060



Fotos-Programm: Graf-Putz | AK (S. 16), Temel | AK (S. 30, 39), stock.adobe.com ©Syda Productions (S. 24), Kanizaj (S. 4), stock.adobe.com ©auremar (S. 35, 42), stock.adobe.com ©plprod (S. 21), stock.adobe.com ©Photographee.eu (S. 46)