



Südoststeiermark

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.



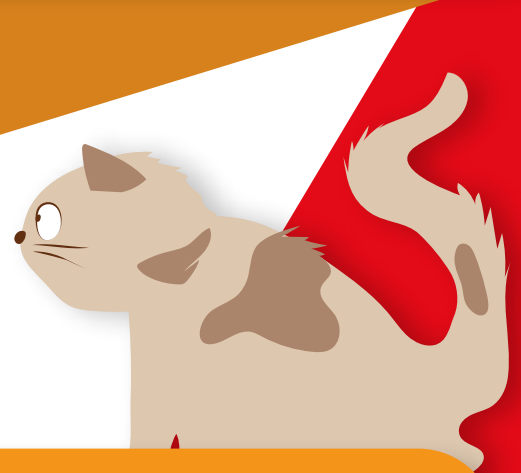
Mit dem AK-Bildungsscheck im Wert von 60 Euro kann dabei auch noch Geld gespart werden. Das Kursprogramm gibt's ab 4. September erstmals in digitaler Form auf www.vhsstmk.at.



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 SÜDOSTSTEIERMARK

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

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

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

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

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

2. Cookies

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

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

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

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

2.5 Nachfolgend finden Sie Informationen zu den von uns eingesetzten Cookies

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

3. Benachrichtigungen durch E-Mail

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

4. Recht auf Berichtigung oder Löschung personenbezogener Daten

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

5. Google-Analytics (mit Anonymisierungsfunktion)

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

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

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

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

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

6. Kontakt: Volkshochschule Steiermark

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

LEITBILD DER VOLKSHOCHSCHULE STEIERMARK

IDENTITÄT/WERTE

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

AUFTRAG/AUFGABEN

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

BILDUNGSVERSTÄNDNIS/ALLGEMEINE ZIELE

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

Entfaltung von Fähigkeiten sowie die Aneignung und Weiterentwicklung von Fertigkeiten.

Volkshochschulen sind auch eine Plattform für Begegnung, Diskussion und 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

MIETRECHT
Kursnr. 001 19

SPORTRECHT
Kursnr. 002 19

KARENZ/TEILZEIT – KINDERBETREUUNG
Kursnr. 003 19

KREDITE, ANLEIHEN, FONDS – WAS SIE WISSEN SOLLTEN!
Kursnr. 004 19

KONSUMENT/INN/ENSCHUTZ
Kursnr. 005 19

INTERNET & SOCIAL MEDIA – UMGANG UND VIELFALT
Kursnr. 006 19

GESELLSCHAFTSTHEMEN AKTUELL

VERERBEN – ÜBERGEBEN – STEUERLICHE RICHTLINIEN
Kursnr. 007 19

STEUERRECHT
Kursnr. 008 19

ELEKTROMOBILITÄT – WARUM SOLLTE MEIN NÄCHSTES KFZ ELEKTRISCH SEIN?
Kursnr. 009 19

STERNE UND PLANETEN SELBER BEOBACHTEN
Kursnr. 010 20

RHETORIK & KOMMUNIKATION

MIT DER SPRACHE KONFLIKTE LÖSEN
Kursnr. 011 20

MIT WORTEN BRÜCKEN BAUEN
Kursnr. 012 20

PERSÖNLICHKEITSBILDUNG

NEUAUSRICHTUNG IM LEBEN – RICHTUNGSWECHSEL
Kursnr. 013 20

STRESS- UND SELBSTMANAGEMENT FÜR DEN BERUFSALLTAG IM GESUNDHEITS- UND SOZIALBEREICH
Kursnr. 014 20

VOM ICH ZUM DU
Kursnr. 015 20

RESILENZTRAINING – DIE HERAUSFORDERUNG DES LEBENS GEKONNT MEISTERN
Kursnr. 016 20

EFT BASIS – ÄNGSTE UND EMOTIONALE BLOCKADEN BESSER VERARBEITEN
Kursnr. 017 21

EFT AUFBAU – ÄNGSTE UND EMOTIONALE BLOCKADEN BESSER VERARBEITEN
Kursnr. 018 21

SELBSTVERTRAUEN UND SELBSTWERT STÄRKEN
Kursnr. 019 21

MENTALE STÄRKE
Kursnr. 020 21

KONFLIKTMANAGEMENT – KONFLIKTE BEWÄLTIGEN UND AN IHNEN WACHSEN
Kursnr. 021 21

Natur, Wissenschaft, Nachhaltigkeit & Technik

NATUR UND GARTEN

GÄNSEBLÜMCHENTAG
Kursnr. 022 23

LAVENDELTAKE
Kursnr. 023 23

WEIN ERLEBEN
Kursnr. 024 23

EIN PARADIES FÜR BIENEN
Kursnr. 025 23

GÄRTNERN LEICHT GEMACHT
Kursnr. 026 23

KRÄUTERGARTEN GESTALTEN
Kursnr. 027 23

WINTERSCHNITT FÜR EDELOBST UND STREUOBST
Kursnr. 028 23

SOMMERSCHNITT FÜR EDELOBST UND STREUOBST
Kursnr. 029 23

NACHHALTIGKEIT

ÖKOLOGISCHER HAUSHALT
Kursnr. 030 24

ÖKOLOGISCHER HAUSHALT 2
Kursnr. 031 24

Elternakademie (Eltern & Kind)

BEWEGUNGSPÄDAGOGIK

KANGATRaining MIT BABY	
Kursnr. 032	26
KANGATRaining MIT BABY	
Kursnr. 033	26
MAMA-BABY-YOGA	
Kursnr. 034	26
MAMA-BABY-YOGA	
Kursnr. 035	26
BABYSCHWIMMEN	
Kursnr. 036	26
BABYSCHWIMMEN	
Kursnr. 037	26
BABYSCHWIMMEN FRÜHJAHR	
Kursnr. 038	27
BABYSCHWIMMEN FRÜHJAHR	
Kursnr. 039	27

TIER- & ERLEBNISPÄDAGOGIK

TIERGESTÜTZTE PÄDAGOGIK MIT LAMAS UND ALPAKAS	
Kursnr. 040	27
REITPÄDAGOGISCHE BETREUUNG 1	
Kursnr. 041	27
REITPÄDAGOGIK FÜR KINDER – HERBST	
Kursnr. 042	27
REITPÄDAGOGIK KINDER FRÜHJAHR	
Kursnr. 043	27
ERLEBNISTAG HALLOWEEN	
Kursnr. 044	27
ERLEBNISTAG WEIHNACHTSREITEN	
Kursnr. 045	28
ERLEBNISTAG OSTERREITEN	
Kursnr. 046	28
ERLEBNISTAG MUTTERTAG	
Kursnr. 047	28
EINSTEIGER/INNEN/KURS KLETTERN FÜR KINDER	
Kursnr. 048	28
BASTELWORKSHOP „HUFEISENTRAUM- FÄNGER“ HERBST	
Kursnr. 049	28
BASTELWORKSHOP „HUFEISENTRAUM- FÄNGER“ FRÜHJAHR	
Kursnr. 050	28

KINDER GESUND & FIT

5-ELEMENTE-ERNÄHRUNG FÜR KINDER – NACH JAHRESZEITEN	
Kursnr. 051	28
5-ELEMENTE-ERNÄHRUNG – MUTTER/ KIND	
Kursnr. 052	29
ÄTHERISCHE ÖLE – HAUSAPOTHEKE FÜR KINDER	
Kursnr. 053	29

Sprachen

ENGLISCH

A1 ENGLISCH GRUNDSTUFE 1	
Kursnr. 054	32
A1 ENGLISCH GRUNDSTUFE 1	
Kursnr. 055	32
A1 ENGLISCH FÜR DEN URLAUB, GRUNDSTUFE 1	
Kursnr. 056	32
A1 ENGLISCH GRUNDSTUFE 2	
Kursnr. 057	32
A1 ENGLISCH GRUNDSTUFE 2	
Kursnr. 058	32
A2 ENGLISCH GRUNDSTUFE 3	
Kursnr. 059	32
A2 ENGLISCH GRUNDSTUFE 3	
Kursnr. 060	33
A2 ENGLISCH GRUNDSTUFE 4	
Kursnr. 061	33
B1 ENGLISCH MITTELSTUFE 1	
Kursnr. 062	33
B2 ENGLISCH MITTELSTUFE 3	
Kursnr. 063	33

FRANZÖSISCH

A1 FRANZÖSISCH GRUNDSTUFE 1	
Kursnr. 064	33
A1 FRANZÖSISCH GRUNDSTUFE 1	
Kursnr. 065	33
A1 FRANZÖSISCH GRUNDSTUFE 2+	
Kursnr. 066	33

ITALIENISCH

A1 ITALIENISCH GRUNDSTUFE 1/2	
Kursnr. 067	34
A2 ITALIENISCH GRUNDSTUFE 3	
Kursnr. 068	34

SPANISCH

A1 SPANISCH GRUNDSTUFE 1	
Kursnr. 069	34
A1 SPANISCH GRUNDSTUFE 2	
Kursnr. 070	34
B2 SPANISCH KONVERSATION – NOS PONEMOS AL DIA	
Kursnr. 071	34

KROATISCH

A1 KROATISCH FÜR DEN URLAUB, GRUNDSTUFE 1	
Kursnr. 072	34
A1 KROATISCH CRASHKURS FÜR DEN URLAUB, GRUNDSTUFE 1	
Kursnr. 073	34
A1 KROATISCH FÜR DEN URLAUB, GRUNDSTUFE 2	
Kursnr. 074	35
A2 KROATISCH FÜR DEN URLAUB, GRUNDSTUFE 3	
Kursnr. 075	35

RUSSISCH

A1 RUSSISCH GRUNDSTUFE 1	
Kursnr. 076	35
A1 RUSSISCH GRUNDSTUFE 1-2	
Kursnr. 077	35

Deutsch & Integration

A1/A2 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 078 38

Digitale Kompetenz (Computer & Internet)

DIGITALE KOMPETENZ

COMPUTER-BASISKURS FÜR ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 079 40

COMPUTER-BASISKURS – FORTSETZUNG

Kursnr. 080 40

WORD LEICHT GEMACHT!

Kursnr. 081 40

EXCEL LEICHT GEMACHT!

Kursnr. 082 40

ONLINEMEETINGS LEICHT GEMACHT!

Kursnr. 083 40

WIE GEHE ICH MIT MEINEM TABLET/ SMARTPHONE UM?

Kursnr. 084 40

WORLD WIDE WEB – INTERNETGRUND- KURS 50+

Kursnr. 085 40

FOTOBEARBEITUNG AM COMPUTER/ LAPTOP

Kursnr. 086 40

COMPUTER- UND INTERNETSICHER- HEIT

Kursnr. 087 40

INTERNET KINDER-SICHERHEITSKURS

Kursnr. 088 40

Kulturelle, künstlerische & kreative Kompetenz

MUSIK & GESANG

GITARRE ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 089 42

GITARRE FORTGESCHRITTENE

Kursnr. 090 42

GITARRE FORTGESCHRITTENE INTENSIV

Kursnr. 091 42

TROMMEL-WORKSHOP

Kursnr. 092 42

SPEZIELLES TROMMELN MIT LIEDERN DER KRAFT.

Kursnr. 093 42

OBERTON SINGEN

Kursnr. 094 42

STIMMENTHÜLLUNG – MIT LEICHTIG- KEIT BESSER SINGEN

Kursnr. 095 42

ZEICHNEN, SPIEL & SCHÖNHEIT

ZEICHNEN LERNEN!

Kursnr. 096 43

TAROCK – GRUNDSEMINAR

Kursnr. 097 43

TAROCK – AUFRISCHUNG

Kursnr. 098 43

TYPGERECHTES MAKE UP

Kursnr. 099 43

TATTOOPFLEGE

Kursnr. 100 43

NATUR & KREATIVITÄT

SEIFENSIEDEN – ALTES HANDWERK

Kursnr. 101 43

SEIFENSIEDEN FÜR ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 102 43

SEIFENSIEDEN FÜR ANFÄNGER/INNEN 2

Kursnr. 103 43

SEIFENSIEDEN

Kursnr. 104 44

RÄUCHERN – RAUNÄCHTE

Kursnr. 105 44

NATURPARFÜM

Kursnr. 106 44

Gesundheitskompetenz, Ernährung & Bewegung

ERNÄHRUNG, KRÄUTER & GESUNDHEIT

WILDE PFLANZEN FÜR DIE KÜCHE – KÖSTLICHE PRAXIS

Kursnr. 107 46

KOCHEN MIT WILDKRÄUTERN

Kursnr. 108 46

KOCHEN UND BACKEN MIT URKORNGETREIDE

Kursnr. 109 46

VOLLWERTIGES BROT UND GEBÄCK

Kursnr. 110 46

MIT GROSSMUTTERS HEILKRÄUTERN UND AYURVEDISCHEN GEWÜRZEN GESUND BLEIBEN

Kursnr. 111 46

AYURVEDA EINFÜHRUNGSKURS

Kursnr. 112 46

VORTRAG KRÄUTERGARTEN – RICHTIGER ANBAU UND RICHTIGE ERNTE

Kursnr. 113 46

GRUNDLAGEN DER KRÄUTERKUNDE

Kursnr. 114 46

VORTRAG „WURZLWERK“

Kursnr. 115 47

ÄTHERISCHE ÖLE

Kursnr. 116 47

ÄTHERISCHE ÖLE – ERKÄLTUNGSZEIT

Kursnr. 117 47

GESUNDHEITSAPOTHEKE – HAUS- MITTEL

Kursnr. 118 47

PFLANZLICHE ANTIBIOTIKA UND OXYMEL

Kursnr. 119 47

TEE-WISSEN

Kursnr. 120 47

VORTRAG ARZNEIPFLANZEN UND HAUSMITTEL

Kursnr. 121 47

FASTEN UND DETOX-YOGA, VORTRAG

Kursnr. 122 47

HEIL- UND BASENFASSEN FÜR GESUN- DE (DR. BUCHINGER)

Kursnr. 123 48

ALTERNATIVE MEDIZIN UND HOMÖOPATHIE

Kursnr. 124 48

GESUNDE BEINE - GESUNDE VENEN

Kursnr. 125 48

DAS MIKROBIOM – GESUNDHEIT GEHT DURCH DEN DARM

Kursnr. 126	48
INTEGRATIVE ERNÄHRUNG – WIR SIND NICHT NUR, WAS WIR ESSEN!	
Kursnr. 127	48
VEGANE ERNÄHRUNG – TREND ODER CHANCE?	
Kursnr. 128	48
FIT UND GESTÄRKT IN DAS NEUE JAHR MIT TCM	
Kursnr. 129	48

MENTALE GESUNDHEIT

WISSEN HILFT! – DAS LEBEN IST ES WERT!

Kursnr. 130	48
-------------------	----

WISSEN HILFT – DAS LEBEN IST ES WERT!

Kursnr. 131	49
-------------------	----

10 SCHRITTE ZUM SEELISCHEN WOHLBEFINDEN

Kursnr. 132	49
-------------------	----

10 SCHRITTE ZUM SEELISCHEN WOHLBEFINDEN

Kursnr. 133	49
-------------------	----

LEBENSZUFRIEDENHEIT ALS PROPHYLAXE GEGEN BURNOUT

Kursnr. 134	49
-------------------	----

WALDFÜHRUNGEN

Kursnr. 135	49
-------------------	----

TIERGESTÜTZTE INTERVENTION MIT LAMAS UND ALPAKAS

Kursnr. 136	49
-------------------	----

ZEIT IN DER NATUR – GENUSSWANDERUNG

Kursnr. 137	49
-------------------	----

BEWEGTES COACHING

Kursnr. 138	50
-------------------	----

ENTSPANNEN – LOSLASSEN – AUF-TANKEN MIT KLANGINSTRUMENTEN

Kursnr. 139	50
-------------------	----

ENTSPANNEN – LOSLASSEN – AUF-TANKEN MIT KLANGINSTRUMENTEN

Kursnr. 140	50
-------------------	----

ACHTSAMKEIT UND ENTSPANNUNG

Kursnr. 141	50
-------------------	----

ACHTSAMKEIT DURCH ZEN

Kursnr. 142	50
-------------------	----

ACHTSAMKEIT, MEDITATION UND KLANG

Kursnr. 143	50
-------------------	----

YOGA & KÖRPERERFAHRUNG

ATEMSCHULE – WIE NIMMST DU DEINEN ATEM WAHR

Kursnr. 144	50
-------------------	----

MEDITATION UND ENTSPANNUNG

Kursnr. 145	51
-------------------	----

MEDITATION UND ENTSPANNUNG

Kursnr. 146	51
-------------------	----

MEDITATION UND ENTSPANNUNG

Kursnr. 147	51
-------------------	----

YOGA

Kursnr. 148	51
-------------------	----

YOGA

Kursnr. 149	51
-------------------	----

YOGA

Kursnr. 150	51
-------------------	----

YOGA SANFT

Kursnr. 151	51
-------------------	----

YOGA SANFT

Kursnr. 152	51
-------------------	----

HATHA YOGA

Kursnr. 153	51
-------------------	----

HATHA YOGA

Kursnr. 154	52
-------------------	----

YOGA FÜR ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 155	52
-------------------	----

HATHA YOGA FÜR ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 156	52
-------------------	----

HATHA YOGA FÜR FORTGESCHRITTENE

Kursnr. 157	52
-------------------	----

HATHA YOGA FÜR FORTGESCHRITTENE

Kursnr. 158	52
-------------------	----

HIIT YOGA

Kursnr. 159	52
-------------------	----

HIIT YOGA

Kursnr. 160	52
-------------------	----

YOGA FLOWS

Kursnr. 161	52
-------------------	----

YOGA FÜR DEN RÜCKEN

Kursnr. 162	52
-------------------	----

YOGA FÜR DEN RÜCKEN 2

Kursnr. 163	52
-------------------	----

YOGA FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE

Kursnr. 164	53
-------------------	----

YOGA FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE

Kursnr. 165	53
-------------------	----

YOGA FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE IM FRÜHLING

Kursnr. 166	53
-------------------	----

YOGA FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE IM FRÜHLING

Kursnr. 167	53
-------------------	----

YOGA – GANZHEITLICHE GESUNDHEIT

Kursnr. 168	53
-------------------	----

YOGA – GANZHEITLICHE GESUNDHEIT

Kursnr. 169	53
-------------------	----

YOGA – GANZHEITLICHE GESUNDHEIT

Kursnr. 170	53
-------------------	----

VINYASA YOGA

Kursnr. 171	53
-------------------	----

VINYASA YOGA

Kursnr. 172	54
-------------------	----

VINYASA YOGA

Kursnr. 173	54
-------------------	----

VINYASA YOGA FORTGESCHRITTENE – ONLINEKURS

Kursnr. 174	54
-------------------	----

ENTSPANNUNGSYOGA

Kursnr. 175	54
-------------------	----

ENTSPANNUNGSYOGA

Kursnr. 176	54
-------------------	----

ENTSPANNUNGSYOGA ONLINE

Kursnr. 177	54
-------------------	----

YOGA 60+

Kursnr. 178	54
-------------------	----

YOGA FÜR SCHWANGERE

Kursnr. 179	54
-------------------	----

YOGA IM PARK

Kursnr. 180	55
-------------------	----

TAIJI QUAN YANGSTIL FÜR ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 181	55
-------------------	----

TAI CHI CH'UAN, LANGE FORM, INTENSIV

Kursnr. 182	55
-------------------	----

QIGONG – ORGANE/YANGSHENG

Kursnr. 183	55
-------------------	----

WIRBELSÄULE & GYMNASTIK

WIRBELSÄULENTRAINING	
Kursnr. 184	55
WIRBELSÄULENGYMNASTIK	
Kursnr. 185	55
WIRBELSÄULENGYMNASTIK	
Kursnr. 186	55
RÜCKENSCHULE UND -GYMNASTIK	
Kursnr. 187	55
RÜCKENSCHULE UND -GYMNASTIK	
Kursnr. 188	55
RÜCKENFIT	
Kursnr. 189	56
RÜCKENFIT	
Kursnr. 190	56
RÜCKENFIT	
Kursnr. 191	56
HALTUNGSOPTIMIERUNG UND KRÄFTIGUNG DES RÜCKENS	
Kursnr. 192	56
BECKENBODENGYMNASTIK	
Kursnr. 193	56
CORETRAINING – STÄRKUNG DER RUMPFMUSKULATUR	
Kursnr. 194	56
CORETRAINING – STÄRKUNG DER RUMPFMUSKULATUR	
Kursnr. 195	56
CORETRAINING – STÄRKUNG DER RUMPFMUSKULATUR	
Kursnr. 196	56
CORETRAINING – STÄRKUNG DER RUMPFMUSKULATUR	
Kursnr. 197	56
CORETRAINING – STÄRKUNG DER RUMPFMUSKULATUR	
Kursnr. 198	57
FELDENKRAIS®	
Kursnr. 199	57
FELDENKRAIS® UND FASZIEN-FITNESS	
Kursnr. 200	57
PILATES	
Kursnr. 201	57
PILATES	
Kursnr. 202	57
PILATES	
Kursnr. 203	57

FITNESS & GYMNASTIK

FLETRIX	
Kursnr. 204	57
FUNCTIONAL Z WORKOUT	
Kursnr. 205	57
BODYSTYLING	
Kursnr. 206	57
BODYSTYLING MIT RHYTHMISCHER MUSIK	
Kursnr. 207	58
BODYART	
Kursnr. 208	58
DEEPWORK®FIT & FUN	
Kursnr. 209	58
DEEPWORK®FIT & FUN IM FRÜHLING	
Kursnr. 210	58
GANZKÖRPERTRAINING MIT SMOVEY®	
Kursnr. 211	58
SMOVEY® FIT	
Kursnr. 212	58
SCHWING DICH FIT	
Kursnr. 213	59
SCHWING DICH FIT DURCH DEN FRÜHLING	
Kursnr. 214	59
FIT UND GESUND	
Kursnr. 215	59
FIT FOR FUN	
Kursnr. 216	59
FIT FOR FUN	
Kursnr. 217	59
FITNESSMIX	
Kursnr. 218	59
FITNESSMIX	
Kursnr. 219	59
FITNESSMIX	
Kursnr. 220	59

AEROBIC & DANCE

CARDIO-AEROBIC-WORKOUT	
Kursnr. 221	60
CARDIO-AEROBIC-WORKOUT	
Kursnr. 222	60
BAUCH-BEINE-PO-AEROBIC	
Kursnr. 223	60
FIT FOR FUN – AEROBIC WORKOUT	
Kursnr. 224	60
STEP AEROBIC MIT STRETCH & RELAX	
Kursnr. 225	60
BODEN- UND STEPAEROBIC FÜR ALLE	
Kursnr. 226	60
STEP AEROBIC	
Kursnr. 227	60
ZUMBA®	
Kursnr. 228	60
ZUMBA®	
Kursnr. 229	60
ZUMBA®	
Kursnr. 230	61
ZUMBA®	
Kursnr. 231	61
ZUMBA®	
Kursnr. 232	61
ZUMBA®	
Kursnr. 233	61
ZUMBA®	
Kursnr. 234	61
PILOXING®	
Kursnr. 235	61
PILOXING®	
Kursnr. 236	61
PILOXING®	
Kursnr. 236	61
STRONG NATION™	
Kursnr. 238	61
STRONG NATION™	
Kursnr. 239	62
JAGUA® & BURN!	
Kursnr. 240	62
JAGUA® & BURN!	
Kursnr. 241	62
KONGA® – DANCE & PUNCH	
Kursnr. 242	62
KONGA® – DANCE & PUNCH	
Kursnr. 243	62
FIT & DANCE 50+	
Kursnr. 244	62
FIT & DANCE 50+	
Kursnr. 245	62
LINE-RHYTHMIK-DANCE	
Kursnr. 246	62
LINE-RHYTHMIK-DANCE	
Kursnr. 247	62
KREISTANZEN	
Kursnr. 248	62
NIA	
Kursnr. 249	63

SELBSTVERTEIDIGUNG

KICKBOXEN ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 250 63

LANGES SCHWERT – GRUNDLAGEN

Kursnr. 251 63

SCHWIMMEN- & AQUATRaining

SMOVEY® AQUA POWER – DER COOLE SPASS IM NASS

Kursnr. 252 63

KRAULKURS FÜR ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 253 63

KRAULKURS FÜR ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 254 63

KRAULKURS FÜR ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 255 63

KRAULKURS FÜR FORTGESCHRITTENE

Kursnr. 256 63

KRAULKURS FÜR FORTGESCHRITTENE

Kursnr. 257 64

KRAULKURS FÜR FORTGESCHRITTENE

Kursnr. 258 64

OUTDOOR- & AUSDAUERSPORT

SMOVEY® AKTIV-WALK

Kursnr. 259 64

SMOVEY® AKTIV-WALK

Kursnr. 260 64

LAUFWORKSHOP FÜR ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 261 64

LAUFWORKSHOP FÜR ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 262 64

LAUFWORKSHOP FÜR FORTGESCHRITTENE

Kursnr. 263 64

LAUFWORKSHOP FÜR FORTGESCHRITTENE

Kursnr. 264 64

INTENSIV-LAUFWORKSHOP – VORBEREITUNG VULKANLAND-FRÜHLINGSLAUF 4 bis 9KM

Kursnr. 265 64

INTENSIV-LAUFWORKSHOP – VORBEREITUNG VULKANLAND-FRÜHLINGSLAUF 8 bis 12KM

Kursnr. 266 65

GENUSS-DAUERLAUF VON FELDBACH NACH BAD GLEICHENBERG

Kursnr. 267 65

GENUSS-DAUERLAUF VON FELDBACH NACH BAD GLEICHENBERG

Kursnr. 268 65

MOUNTAINBIKE-BASISKURS

FAHRTECHNIK

Kursnr. 269 65

MOUNTAINBIKE-BASISKURS

FAHRTECHNIK

Kursnr. 270 65

MOUNTAINBIKE-TOURGUIDING UND FAHRTECHNIK

Kursnr. 271 65

MOUNTAINBIKE-TOURGUIDING UND FAHRTECHNIK

Kursnr. 272 66

KLETTERSORT

KLETTERSTEIG FÜR EINSTEIGER/INNEN MIT DEM ALPENVEREIN FELDBACH

Kursnr. 273 66

ÜBERSICHT DER KURSBEGINNZEITEN NACH KURSORTEN..... 67

VERZEICHNIS DER LEHRENDEN 74

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



Leitung:
Mag. Wolfgang Himmler

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

Die **Einschreibung** bzw. **Anmeldung** zu den Kursen ist **das ganze Jahr lang persönlich** oder über unsere **Homepage, www.vhsstmk.at**, zeitgerecht (bis fünf Tage vor Kursbeginn) möglich.

Die **Einschreibungen** finden im **Herbst ab 7.9.2020** und im **Frühjahr ab 7.1.2021** statt.

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

- **Mobiltelefon: 0664 3662202**
- **Telefon: 05 7799 3360**
- **E-Mail: wolfgang.himmler@akstmk.at**
- **Internet: www.vhsstmk.at**
- **Fax: 05 7799-3369**

Eine persönliche Einschreibung bzw. **Kontaktnahme** mit der VHS Südoststeiermark in Feldbach ist während der Bürozeiten, **Montag bis Donnerstag von 7:30 bis 12:00 Uhr und von 13:00 bis 16:30 Uhr, Freitag von 8:00 bis 13:00 Uhr, möglich.**

Im VHS-Büro **Bad Radkersburg**, Halbenrainnerstraße 13, 1. Stock, haben Sie die Möglichkeit, am Sprechtag jeden **Donnerstag** (ausgenommen Donnerstage, die in die Weihnachts-, Semester-, Oster- und Pfingstferien oder auf Feiertage fallen) **von 8:30 bis 11:30 Uhr** Ihre Anliegen einzubringen oder sich persönlich zu den Kursen einzuschreiben.

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

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

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

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

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

Nur bei **Kursabsage oder etwaiger Änderung von Kursterminen** erhalten Sie eine schriftliche (SMS, Mail oder Brief) oder telefonische Verständigung.

Ummeldungen oder Rücktritte vom Kurs sind, bis längstens fünf Tage vor Kursbeginn, schriftlich (per E-Mail) bzw. telefonisch (Mobil: 0664 366 22 02) mitzuteilen.

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

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

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

Ihr VHS-Team Südoststeiermark

Mag. Wolfgang Himmler
Leiter VHS-Zweigstelle Südoststeiermark

VHS-Projekte und Kooperationen im Studienjahr 2020/21

- **Weiterbildungsprogramme** für Vulkanlandbetriebe
Die Volkshochschule Steiermark – Zweigstelle Südoststeiermark hat in Kooperation mit dem **Steirischen Vulkanland** ein Bildungsprogramm speziell für **Vulkanlandbetriebe** entwickelt. Das Bildungsangebot baut auf vier Säulen auf:
1) Positionierung und Prozessentwicklung
2) Organisations- und Teamentwicklung
3) Persönlichkeitsentwicklung
4) Betriebliche Gesundheitsförderung, fit works
Gerne konzipieren wir mit Ihnen und Ihren MitarbeiterInnen gemeinsam maßgeschneiderte Angebote, welche die regionalen Bedürfnisse und Gegebenheiten in Ihren Betrieben berücksichtigen.
- **Bewegungskurse und Gesundheitsvorträge** werden für Gemeindebedienstete in Absprache mit der Personalvertretung der Stadt Feldbach angeboten. Termine und Kursinhalte werden noch bekannt gegeben.
- **Kostenlose Vorträge mit dem GO-ON Kompetenzzentrum Suizidprävention Stmk.**
Die Vorträge sind mit den Kursnummern 130-133 im VHS-Programm ausgeschrieben und können direkt über die VHS-Südoststeiermark gebucht werden.
- **Bewegungskurse** in Zusammenarbeit mit dem Alpenverein Feldbach.
- **Bewegungskurse und -vorträge** in Zusammenarbeit mit dem LKH-Betriebsrat Feldbach.

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. Wolfgang Himmler, VHS-Leiter



**Politik,
Gesellschaft &
Selbstkompetenz**

AK-VORTRAGSREIHE

MIETRECHT

Kursnr. 001

Eine Einführung ins Mietrecht. Insbesondere wird der Frage nach der Anwendung des Mietrechtsgesetzes nachgegangen und im Überblick werden die Rechte und Pflichten von VermieterInnen und MieterInnen dargestellt. Weiters werden Fragen rund um die Aufkündigung von Mietverträgen behandelt. Zielgruppe: Personen, die einen Überblick über die Rechte und Pflichten von MieterInnen und VermieterInnen erhalten möchten. Bitte Schreibunterlagen mitnehmen.

MMag. Josef Kaufmann, AK-Referent

3 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 8.10.2020-18:30

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 1

Kursbeitrag: EUR 0,-

SPORTRECHT

Kursnr. 002

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

MMag. Josef Kaufmann, AK-Referent

3 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 22.10.2020-18:30

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 1

Kursbeitrag: EUR 0,-

KARENZ/TEILZEIT – KINDERBETREUUNG

Kursnr. 003

Folgende Themen werden in dem Vortrag behandelt. 1. Mutterschutz, Papa Monat, Elternkarenz – worauf habe ich Anspruch? Darf ich während der Karenz arbeiten? 2. Kinderbetreuungsgeld-Konto oder einkommensabhängiges Kinderbetreuungsgeld – was passt für uns? 3. Habe ich Anspruch auf Elternzeit und welche Meldefristen sind einzuhalten? 4. Partnerschaftliche Aufteilung der Kinderbetreuung – welche Möglichkeiten gibt es? 5. Krankenversicherung während der Karenz. Bitte Schreibunterlagen mitnehmen.

Carmen Schiller, AK-Referentin

1 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Freitag, 6.11.2020-18:00

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 1

Kursbeitrag: EUR 0,-

KREDITE, ANLEIHEN, FONDS – WAS SIE WISSEN SOLLTEN!

Kursnr. 004

Finanzprodukte und Kosten im Bankenbereich – was man als Kunde/Kundin wissen sollte! Nahezu jede/r hat ein Konto, fast jede/r einen Bausparvertrag und viele eine Pensionsvorsorge oder Sparbücher und Fonds. Aber oft wird auch ein Kredit benötigt. Dafür braucht man Banken und Finanzdienstleistungsunternehmen und diese wollen bzw. müssen davon profitieren. KundInnen wissen oft nicht Bescheid hinsichtlich des Risikos und der Kosten der angebotenen Produkte. Im Vortrag werden einerseits die unterschiedlichen Anlageformen (Spareinlagen, Anleihen, Aktien, Fonds, Lebensversicherungen usw.) behandelt und andererseits die anfallenden Kosten basierend auf realen Erhebungen dargestellt. Bitte Schreibunterlagen mitnehmen.

MMag. Josef Kaufmann, AK-Referent

3 UE / 1 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.3.2021-18:30

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 1

Kursbeitrag: EUR 0,-

KONSUMENT/INN/ENSCHUTZ

Kursnr. 005

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

MMag. Josef Kaufmann, AK-Referent

3 UE / 1 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 11.3.2021-18:30

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 1

Kursbeitrag: EUR 0,-

INTERNET & SOCIAL MEDIA – UMGANG UND VIELFALT

Kursnr. 006

Kennenlernen & verstehen der sozialen Medien. Jugendliche verbringen viel Zeit in und mit sozialen Medien. Der Kurs soll einerseits über Funktionen und Möglichkeiten informieren, andererseits auch aufzeigen, wo Vorsicht geboten ist. Es ist wichtig, als Elternteil mit den Kindern über einen reflektierten Umgang zu sprechen: Aufklärung ist hierbei nachhaltiger als Verbote. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie wissen, worum es geht. Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop bzw. Ihr eigenes Notebook mit mobilem Internet oder Smartphone mit Internetzugang mit.

Klaus Breuss, AK-Referent

2 UE / 1 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 11.3.2021-18:30

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 1

Kursbeitrag: EUR 0,-

GESELLSCHAFTSTHEMEN AKTUELL

VERERBEN – ÜBERGEBEN – STEUERLICHE RICHTLINIEN

Kursnr. 007

Dieser Vortrag soll einen Überblick über das Erb- und Pflichtteilsrecht sowie die steuerlichen Richtlinien insbesondere im Lichte des Erbrechts und damit auch über Übergaben zu Lebzeiten geben. Auf persönliche Fragen und Situationen wird natürlich im Vortrag eingegangen.

Mag.a Michaela Künzel-Painsipp,

Öffentliche Notarin

2 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 21.10.2020-18:30

Kursort: Dr. Künzel Notariat, Bürgergasse 40, Feldbach

Kursraum: Besprechungsraum

Kursbeitrag: EUR 20,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 16,-

STEUERRECHT

Kursnr. 008

Tipps und wichtige Informationen zum richtigen Abfassen und Ausfüllen von Steuererklärungen (insbesondere ArbeitnehmerInnen-Veranlagungen) sowie Neuerungen in Gesetzgebung und Rechtsprechung. Was kann ich als DienstnehmerIn geltend machen? Besprochen werden Steuerprogression, Freibeträge und Freigrenzen, Werbungskosten, Sonderausgaben sowie außergewöhnliche Belastungen. Das Ausfüllen der Steuererklärung kann auch beim Vortrag direkt online erfolgen, wenn Sie die Zugangsdaten vom Finanzamt angefordert und erhalten haben sowie Ihren eigenen Laptop oder Ihr eigenes Smartphone mitnehmen. Bitte Schreibutensilien nicht vergessen.

Mag. Hannes Schwarz, Steuerberater

2 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 4.11.2020-18:00

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 3

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

ELEKTROMOBILITÄT – WARUM SOLLTE MEIN NÄCHSTES KFZ ELEKTRISCH SEIN?

Kursnr. 009

Bei diesem Vortrag mit praktischer Anwendung eines Tesla KFZ zeigen wir Ihnen die Vorteile und den Nutzen der E-Mobilität. Sie erhalten eine Vielzahl von anschaulichen Informationen rund um das Thema Elektromobilität. Ziel ist es, neue und zukunftsorientierte Perspektiven aufzuzeigen und TeilnehmerInnen zu einer kritischen Auseinandersetzung mit dem Thema zu motivieren. Der Kursleiter ist ein Pionier der Elektromobilität der 1. Stunde und wird neben seinem fundierten Basiswissen auch gerne seine persönlichen Erfahrungen weitergeben. Der Kurs findet jeweils am Montag, 12. und 19.10.2020, statt.

Franz Liebmann, E-Mobilität-Experte

4 UE / 2 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-18:30

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 2

Kursbeitrag: EUR 30,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 24,-

STERNE UND PLANETEN SELBER BEOBACHTEN

Kursnr. 010

In der modernen Sternwarte in Auersbach lernen wir, uns am Nachthimmel zurechtzufinden und Sternbilder mit Hilfe von Sternkarten und Apps selbst zu bestimmen. Wir werden Planeten finden, den Mond beobachten und erste Schritte in die Fotografie von Himmelskörpern werden gezeigt. Wir machen eine Reise in das Universum, bis zu den Grenzen des sichtbaren Kosmos.

Bei Schlechtwetter wird der Termin um eine Woche verschoben.

Günter Kleinschuster, Hobby-Astronom

3 UE / 1 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Freitag, 14.5.2021-19:00

Kursort: Vulkanlandsternwarte Auersbach, Auersbach 43, Feldbach

Kursraum: Parterre Eingang

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

RHETORIK & KOMMUNIKATION

MIT DER SPRACHE KONFLIKTE LÖSEN

Kursnr. 011

Die Kinder liegen sich schon wieder in den Haaren, der Partner, die Partnerin kommt gestresst vom Job nach Hause, Geschwister wollen nichts mehr miteinander zu tun haben, bestimmte Themen können mit den Eltern nicht ohne Streit angesprochen werden – das sind alltägliche Situationen, denen wir oft sprachlos und hilflos gegenüberstehen und die uns über Jahre hindurch sehr belasten. Eine gesundheitliche Beeinträchtigung kann oft die Folge sein. Wie überwinden wir unsere eingefahrenen Gesprächsmuster und Reaktionen? Wie sprechen wir in schwierigen Situationen respektvoll mit den Personen, die uns am nächsten sind? Wie gehen wir mit Meinungsverschiedenheiten um? Praktische Übungen und Beispiele sind ein wesentlicher Bestandteil dieses Kurses. Bitte Schreibutensilien mitnehmen.

Mag.a Dr.in jur. Renate Heine-Mernik,

Juristin, Mediatorin & Kommunikationsexpertin

8 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Samstag, 7.11.2020-9:00

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 3

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

MIT WORTEN BRÜCKEN BAUEN

Kursnr. 012

Sie wollen in der Familie, an Ihrem Arbeitsplatz oder in Ihrer Freizeit gelingende Beziehungen gestalten? Sie möchten herausfordernde Situationen konstruktiv lösen und Beziehungen wieder ins Lot bringen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Sie trainieren Ihre Selbstwirksamkeit und stärken in einem geschützten Kreis Ihre kommunikativen Fähigkeiten. Beziehungskompetenz ist die Grundlage für Erfolg.

Mag.a Dr.in jur. Renate Heine-Mernik, Juristin,

Mediatorin & Kommunikationsexpertin

8 UE / 1 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Samstag, 30.1.2021-9:00

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 2

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

PERSÖNLICHKEITSBILDUNG

NEUAUSRICHTUNG IM LEBEN – RICHTUNGSWECHSEL

Kursnr. 013

Der Alltag, die Gesellschaft, unsere finanzielle Situation und sonstige Umstände hemmen uns, eine Richtungsänderung vorzunehmen, die schon längst – dem Bauchgefühl nach – überfällig ist. Was mit uns passiert, wenn wir uns zu wenig Zeit nehmen, um die innerste, eigene Natur zu ergründen, und längere Zeit gegen persönlichkeitspezifische Bedürfnisse unseren Alltag leben, eine Typenanalyse gemäß tibetischer Typenlehre und Tipps zu „Wie gehe ich's an“ sind Thema diese Workshops.

Manfred Papst, Dipl. Lebens- und
Berufspädagoge, Gesundheitscoach



NEU!

8 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Samstag, 17.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 6.2.2021-9:00

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 1

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

STRESS- UND SELBSTMANAGEMENT FÜR DEN BERUFSALLTAG IM GESUND- HEITS- UND SOZIALBEREICH

Kursnr. 014

MitarbeiterInnen im Gesundheits- und Sozialbereich sind mit besonderen, berufsspezifischen Herausforderungen konfrontiert, die es zu bewältigen gilt. Stress- und Selbstmanagement im Sinne eines gesunden und nachhaltigen Umgangs mit persönlichen Ressourcen sind der Dreh- und Angelpunkt für eine professionelle Haltung und die nötige Resilienz am Arbeitsplatz. In diesem Tagesseminar erfahren Sie, wie es gelingen kann, den besonderen Belastungen der Gesundheits- und Sozialberufe Stand zu halten, und erhalten Antworten auf individuelle Fragestellungen und Anliegen.

Katrin Schnabel, Dipl. Lebens- und
Sozialberaterin, Master-Mentaltrainerin



NEU!

8 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Samstag, 17.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 27.3.2021-9:00

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 3

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

VOM ICH ZUM DU

Kursnr. 015

Partnerschaft bedeutet: Zwei Welten treffen aufeinander. Der Dreh- und Angelpunkt einer bereichernden Beziehung ist die Frage: „Wie können wir uns klar und liebevoll in diesen zwei Welten bewegen?“ Auseinandersetzungen, unterschiedliche Bedürfnisse und Wünsche gehören zu einer lebendigen Beziehung. Warum Partnerschaft oft so schwierig zu sein scheint und wie Sie aus hinderlichen Beziehungsmustern aussteigen, erfahren Sie anhand entwicklungspsychologischer Grundlagen und Bindungstheorien. Besuchen Sie dieses Seminar, wenn Sie sich eine Beziehung voll Freude und Lebendigkeit wünschen.

Katrin Schnabel, Dipl. Lebens- und
Sozialberaterin, Master-Mentaltrainerin



8 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Samstag, 7.11.2020-9:00

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 3

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

RESILLENZTRAINING – DIE HERAUS- FORDERUNG DES LEBENS GEKONNT MEISTERN

Kursnr. 016

Sie möchten persönliche und berufliche Situationen erfolgreicher meistern? Resilienz bezeichnet unser seelisches Immunsystem und ist dafür verantwortlich, wie gut wir mit Rückschlägen, Krisen und Herausforderungen des Lebens umgehen können. In diesem Tagesseminar erfahren Sie die wichtigsten Resilienzfaktoren und lernen diese für sich selbst zu nutzen.

Katrin Schnabel, Dipl. Lebens- und
Sozialberaterin, Master-Mentaltrainerin



NEU!

8 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Samstag, 21.11.2020-9:00

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 3

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

EFT BASIS – ÄNGSTE UND EMOTIONALE BLOCKADEN BESSER VERARBEITEN

Kursnr. 017

EFT (Emotional Freedom Technik) ist eine schnelle und nachhaltig wirkende Methode, die alle Arten von blockierenden Gefühlen, Stress und emotionalem Schmerz verbessern kann. Auch körperliche Symptome und Belastungen können verringert werden. Diese Technik ist verblüffend einfach und dennoch hochwirksam. Oftmals lassen sich schon mit einer einzigen Anwendung spürbare Fortschritte erzielen. Durch leichtes, rhythmisches Klopfen auf bestimmte Akupressurpunkte erzielt man schnelle Erleichterung bei Stress, Trauer, Ängsten, Wut etc. Lernen Sie EFT als Selbsthilfetool zur Eigenanwendung kennen und verändern Sie selbst hinderliche Denkstrukturen und verfestigte Glaubensmuster.

Katrin Schnabel, Dipl. Lebens- & Sozialberaterin, Master-Mentaltrainerin



8 UE / 1 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Samstag, 23.1.2021-9:00

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 3

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

EFT AUFBAU – ÄNGSTE UND EMOTIONALE BLOCKADEN BESSER VERARBEITEN

Kursnr. 018

Sie kennen bereits die Grundlagen von EFT (Emotional Freedom Technics) und wünschen sich vertiefende Inhalte zum EFT-Selbsthilfe-Tool? Sie wenden EFT bereits an, erzielen jedoch zu einem Thema noch nicht den gewünschten Erfolg? Sie möchten die professionelle Anleitung und das Gruppensetting nutzen, um noch mehr Sicherheit in der Durchführung von EFT und dessen Möglichkeiten zu bekommen? EFT-Aufbau gibt Ihnen Sicherheit in der selbständigen Anwendung und die Möglichkeit, vor Ort aktuelle Themen unter professioneller Leitung zu bearbeiten.

Katrin Schnabel, Dipl. Lebens- & Sozialberaterin, Master-Mentaltrainerin



4 UE / 1 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Freitag, 5.2.2021-16:00

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 3

Kursbeitrag: EUR 35,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 28,-

SELBSTVERTRAUEN UND SELBSTWERT STÄRKEN

Kursnr. 019

Selbstcoaching heißt: In fordernden Situationen den Zugriff auf die eigenen Ressourcen aufrechterhalten zu können. Sie bewahren Ihre Handlungsfähigkeit und Ihr Denken orientiert sich weiterhin an Möglichkeiten anstelle von einschränkenden Unsicherheiten und Ängsten. Selbstvertrauen – ich traue mir zu und erkenne, was in mir steckt. Selbstwert – ich bin es mir wert, mir selbst mit Verständnis und Fürsorge zu begegnen. Sie erlernen Techniken aus dem mentalen Training und der positiven Psychologie, die Ihre emotionale Stabilität stärken und Sie darin unterstützen, lösungsorientiert die Herausforderungen des Lebens zu meistern.

Katrin Schnabel, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Master-Mentaltrainerin



8 UE / 1 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Samstag, 6.2.2021-17:00

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 3

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

MENTALE STÄRKE

Kursnr. 020

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

Dljin Nadja Pretzler, Dipl. Mental- und Resilienztrainerin



Andreas Koch, MA, BSc, Dipl. Mentaltrainer

8 UE / 1 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Samstag, 20.2.2021-9:00

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 3

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

KONFLIKTMANAGEMENT – KONFLIKTE BEWÄLTIGEN UND AN IHNEN WACHSEN

Kursnr. 021

Zu Unrecht werden sie negativ bewertet, denn in ihnen steckt ein enormes Entwicklungs- und Entfaltungspotential. Konflikte entstehen ausschließlich dort, wo unterschiedliche Bedürfnisse und Werthaltungen aufeinandertreffen. Konflikte geben uns daher die Möglichkeit, den Radius des eigenen Standpunktes zu erweitern und neue Perspektiven und Handlungsoptionen zu entdecken. Voraussetzung dafür ist ein konstruktiver Umgang mit Konfliktsituationen und die Fähigkeit, den eigenen Standpunkt respektvoll zu vertreten, ohne unüberwindbare Grenzen zu ziehen. Sie erfahren in diesem Seminar die Grundlagen des Konfliktmanagements und der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg. Durch Einblicke in die Konfliktdynamik fällt es Ihnen leichter, aus belastenden Situationen auszusteigen und zielführende Lösungen herbeizuführen.

Katrin Schnabel, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Master-Mentaltrainerin



8 UE / 1 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Samstag, 13.3.2021-9:00

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 2

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-



**Natur, Wissenschaft,
Nachhaltigkeit &
Technik**

NATUR UND GARTEN

GÄNSEBLÜMCHENTAG

Kursnr. 022

Diese alte Heilpflanze wächst überall und wird noch zu wenig beachtet. Wir erfahren über die weitreichenden Heilwirkungen und lernen sie auch geschmacklich kennen. In diesem Kurs ist sie die Hauptdarstellerin im Gänseblümchengelee und Kindertee. Wir werden sie zu Heilmitteln und Kosmetik verarbeiten. Bitte ein kleines Körbchen mitbringen, bei Regenwetter auch einen Regenschutz, da wir selber sammeln. Für die Zutaten ist im Kurs ein geringer Kostenbeitrag zu bezahlen.

Doris Maier, Dipl. Kräuterpädagogin



8 UE / 1 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Montag, 12.4.2021-9:00

Kursort: Garten Kräuterglück, Misselsdorf 155, Mureck

Kursraum: Kräuterküche

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

LAVENDELTAJE

Kursnr. 023

Lavendelduft liegt in der Luft. Gemeinsam werden wir von verschiedenen Lavendelpflanzen die Blüten und Blätter ernten und sie in der Kräuterküche verarbeiten. Sirup, Zucker, Salz und besonders Lavendelkekse schmecken köstlich und dürfen mit nach Hause genommen werden. Es gibt unzählige Lavendelsorten, über deren Wirkung wir am zweiten Tag etwas erfahren und daraus einiges zubereiten werden, wie etwa Salbe und Öl. Bitte Gartenschere und einen Korb mitbringen. Für die Zutaten ist im Kurs ein Kostenbeitrag zu bezahlen. Kurstage sind am Donnerstag, 17. Juni und Freitag, 18. Juni 2021.

Doris Maier, Dipl. Kräuterpädagogin



8 UE / 2 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 17.6.2021-17:00

Kursort: Garten Kräuterglück, Misselsdorf 155, Mureck

Kursraum: Kräuterküche

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

WEIN ERLEBEN

Kursnr. 024

Von der Traube bis zum Wein. Tauchen Sie ein in die spannende Welt der Weine und lernen Sie die besondere Wein-Vielfalt der Steiermark kennen. Erfahren Sie mehr über die Arbeiten im Weingarten vor Ort und die Weinproduktion inkl. Kellertechnik direkt im Keller. Ein Sensorik-Training mit anschließender strukturierter Weinverkostung mit Weinsprache zeigt die vielfältigen Aromen des Weines. Welcher Wein passt zu welchem Essen, Weine richtig verkosten, Klassik- und Lagenweine, junge und gereifte Weine, optimale Weinlagerung und viele weitere spannende Weinthemen erwarten Sie an diesem Nachmittag. Für die Weinverkostung inkl. Seminarunterlagen werden EUR 20,- von der Kursleiterin direkt verrechnet. Für die Weingartentour bitte festes Schuhwerk mitbringen.

Andrea Kessler-Dietl, Winzerin

4 UE / 1 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Samstag, 17.4.2021-14:00

Kursort: Weingut Dietl, Kornberg-Dörfel 14, Riegersburg

Kursraum: Parterre, Wein-Stüberl

Kursbeitrag: EUR 30,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 24,-

EIN PARADIES FÜR BIENEN

Kursnr. 025

Einen gedeckten Tisch von Februar bis November, das würden sich Bienen wünschen. Dafür arbeiten sie für uns von früh bis spät. Für Honigbienen und auch für die einzelgängerisch lebenden Wildbienen gibt es während des Jahres Problemzeiten. Im Garten haben wir es selbst in der Hand, ihnen Lebensraum und Nahrung zu bieten. Kursinhalt: Richtige Pflanzenwahl und bienenfreundliche Gartenpflege. Wir skizzieren, wie ein Beet bzw. Gartenteil zum Thema „Bienen“ aussehen könnte.

Susanne Pammer, Fachtrainerin

Landschaftsgärtnerin

3 UE / 1 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Freitag, 12.3.2021-15:00

Kursort: Sisis Garten, Auersbach 112, Feldbach

Kursraum: im Freien

Kursbeitrag: EUR 30,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 24,-

GÄRTNERN LEICHT GEMACHT

Kursnr. 026

Im ersten, theoretischen Teil besprechen wir die Grundlagen des Gärtnerns: Pflanzen, Pflegen, Düngen, Gießen, Schneiden. Im praktischen Teil werden wir gemeinsam ein Gemüsebeet bepflanzen und säen. Bei einer Runde durch den Garten schneiden wir Sträucher und Hecken, düngen, pflanzen und werden dabei das neue Wissen über die Gartenpflege praktisch anwenden.

Susanne Pammer, Fachtrainerin

Landschaftsgärtnerin

3 UE / 1 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 8.4.2021-16:00

Kursort: Sisis Garten, Auersbach 112, Feldbach

Kursraum: im Freien

Kursbeitrag: EUR 30,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 24,-

KRÄUTERGARTEN GESTALTEN

Kursnr. 027

Grundwissen über Kräuter, Standortbedingungen, Pflanzung und Pflege wird Ihnen bei der Auswahl der Pflanzen helfen. Das neue Wissen kann sofort angewendet werden, wenn Sie Ihr eigenes Kräuterbeet planen. Bringen Sie dazu Fotos und Maße von dem Gartenbereich mit, in dem Sie Ihr Kräuterbeet planen. Ich werde Ihnen helfen, individuelle Lösungen auszuarbeiten! Die wichtigsten Grundlagen der Beetgestaltung werden Schritt für Schritt erklärt. Auch praktische Aspekte werden behandelt: einfache Vermessungstechniken und Umgang mit Pflanzenkatalogen. Natürlich geht es auch „an den Spaten“ und wir gestalten einen Teil eines Kräuterbeetes.

Susanne Pammer, Fachtrainerin

Landschaftsgärtnerin

3 UE / 1 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Freitag, 11.6.2021-16:00

Kursort: Sisis Garten, Auersbach 112, Feldbach

Kursraum: im Freien

Kursbeitrag: EUR 30,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 24,-

WINTERSCHNITT FÜR EDELOBST UND STREUOBST

Kursnr. 028

In diesem Kurs erlernen Sie von einem Obstbau fachmann den richtigen Winterschnitt für Ihren Obstbaum, aber auch alles Wissenswerte rund um Ihre Obstbäume – von der Düngung bis zum Pflanzenschutz und Obstbaumschnitt. Bei schlechter Witterung verschiebt sich der Kursbeginn um eine Woche! Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk mitnehmen.

Anton Klöckl, Obstbauer

4 UE / 1 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Samstag, 6.3.2021-14:00

Kursort: Hofeinfahrt, Deutsch Haseldorf 21, Klöchl

Kursraum: Parkplatz

Kursbeitrag: EUR 30,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 24,-

SOMMERSCHNITT FÜR EDELOBST UND STREUOBST

Kursnr. 029

In diesem Kurs erlernen Sie von einem Obstbau fachmann den richtigen Sommerschnitt für Ihren Obstbaum, aber auch alles Wissenswerte rund um Ihre Obstbäume – von der Düngung bis zum Pflanzenschutz und Obstbaumschnitt. Bei schlechter Witterung verschiebt sich der Kursbeginn um eine Woche! Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk mitnehmen.

Anton Klöckl, Obstbauer

4 UE / 1 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Samstag, 19.6.2021-14:00

Kursort: Hofeinfahrt, Deutsch Haseldorf 21, Klöchl

Kursraum: Parkplatz

Kursbeitrag: EUR 30,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 24,-

ÖKOLOGISCHER HAUSHALT

Kursnr. 030

Alles für den Haushalt, völlig frei von chemischen Zusätzen und im Handumdrehen hergestellt. Wir produzieren Spülmaschinenpulver, Waschmittel, sprudelnde Toilettentabs und noch mehr; für jeden Bereich das richtige Mittel. Selbst gemacht, nachhaltig und schonend für Mensch und Umwelt. Alle hergestellten Produkte werden von den KursteilnehmerInnen mit nach Hause genommen. Mitzubringen sind Silikon-Eiswürfelboxen, zwei Schraub- oder Bügelgläser, zwei Glasflaschen mit mind. 0,5 Liter Fassungsvermögen. Materialkosten von EUR 9,50 sind bei der Kursleiterin zu entrichten.

Bianca Marbler, Dipl. Kräuterpädagogin,

Biomedizinische Analytikerin

2 UE / 1 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Freitag, 26.2.2021-16:00

Kursort: Seifenküche, Pölten 36, Klösch

Kursraum: Hauseingang, Küche

Kursbeitrag: EUR 18,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 14,40

ÖKOLOGISCHER HAUSHALT 2

Kursnr. 031

Alles für den Haushalt, völlig frei von chemischen Zusätzen und im Handumdrehen hergestellt. Wir produzieren Spülmaschinenpulver, Waschmittel, sprudelnde Toilettentabs und noch mehr; für jeden Bereich das richtige Mittel. Selbst gemacht, nachhaltig und schonend für Mensch und Umwelt. Alle hergestellten Produkte werden von den KursteilnehmerInnen mit nach Hause genommen. Mitzubringen sind Silikon-Eiswürfelboxen, zwei Schraub- oder Bügelgläser, zwei Glasflaschen mit mind. 0,5 Liter Fassungsvermögen. Materialkosten von EUR 9,50 sind bei der Kursleiterin zu entrichten.

Bianca Marbler, Dipl. Kräuterpädagogin,

Biomedizinische Analytikerin

2 UE / 1 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Freitag, 16.4.2021-16:00

Kursort: Seifenküche, Pölten 36, Klösch

Kursraum: Hauseingang, Küche

Kursbeitrag: EUR 18,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 14,40



Elternakademie (Eltern & Kind)

BEWEGUNGSPÄDAGOGIK

KANGATRaining MIT BABY

Kursnr. 032

Der beste Sport mit deinem Baby – Kangatraining ist genau auf die Bedürfnisse junger Mamas und ihrer Babys abgestimmt. Die Mama wird sicher und effektiv rundum fit und das Baby kuschelt mit ihr und genießt es, die Nähe zu spüren. Voraussetzung: Der gynäkologische Befund (6–8 Wochen nach der Geburt) ist in Ordnung. Bei Kaiserschnitt erst ca. 10–12 Wochen nach der Geburt. EUR 35,- für Materialien sind vor Ort zu bezahlen. Für die benötigte Ausstattung wird eine Liste von der Trainerin übermittelt.

Beate Löwig, Lizenzierte Kangatrainerin  8 UE / 8 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-9:30

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 13.1.2021-9:30

Kursort: Komm Zentrum, Leitersdorf 117, Feldbach

Kursraum: Gymnastikraum


Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

KANGATRaining MIT BABY

Kursnr. 033

Der beste Sport mit deinem Baby – Kangatraining ist genau auf die Bedürfnisse junger Mamas und ihrer Babys abgestimmt. Die Mama wird sicher und effektiv rundum fit und das Baby kuschelt mit ihr und genießt es, die Nähe zu spüren. Voraussetzung: Der gynäkologische Befund (6–8 Wochen nach der Geburt) ist in Ordnung. Bei Kaiserschnitt erst ca. 10–12 Wochen nach der Geburt. EUR 35,- sind vor Ort zu bezahlen. Für die benötigte Ausstattung wird eine Liste von der Trainerin übermittelt.

Irina Gsellmann, Lizenzierte Kangatrainerin  8 UE / 8 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-9:30

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 27.1.2021-9:30

Kursort: Feuerwehrhaus, Grabersdorf 106, Gnas

Kursraum: Parterre, Clubhaus

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

MAMA-BABY-YOGA

Kursnr. 034

Der Mama-Baby-Yogakurs eignet sich ab ca. 6 Wochen nach der Geburt – bitte das Einverständnis des Frauenarztes abwarten. Das Wohlbefinden und die Entwicklung des Babys werden gefördert, Asanas entspannen und kräftigen Mamas Körper, während sie gleichzeitig die Rückbildung anregen. Yoga allgemein und spezielle Rückbildungsübungen unterstützen dich dabei, wieder fit zu werden, und schaffen gleichzeitig eine kleine Entspannungsoase für dich und dein Baby. Für diverse und spezielle Materialien sowie Unterlagen werden zusätzlich EUR 30,- an die Kursleiterin entrichtet. Keine Yogakenntnisse vorausgesetzt. Mitzubringen: Kuscheldecke.

Ing.in Verena Di Battista-Pock, Dipl. Yogalehrerin 10 UE / 10 Tag(e)


Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-10:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 20.1.2021-10:00

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 3 

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,- 

MAMA-BABY-YOGA

Kursnr. 035


Der Mama-Baby-Yogakurs eignet sich ab ca. 6 Wochen nach der Geburt – bitte das Einverständnis des Frauenarztes abwarten. Das Wohlbefinden und die Entwicklung des Babys werden gefördert, Asanas entspannen und kräftigen Mamas Körper, während sie gleichzeitig die Rückbildung anregen. Yoga allgemein und spezielle Rückbildungsübungen unterstützen dich dabei, wieder fit zu werden, und schaffen gleichzeitig eine kleine Entspannungsoase für dich und dein Baby. Für diverse und spezielle Materialien sowie Unterlagen werden zusätzlich EUR 30,- an die Kursleiterin entrichtet. Keine Yogakenntnisse vorausgesetzt. Mitzubringen: Kuscheldecke.

Ing.in Verena Di Battista-Pock, Dipl. Yogalehrerin 10 UE / 10 Tag(e)


Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 21.1.2021-16:00

Kursort: Volksschule kleiner Turnsaal, Gnas 4, Gnas


Kursraum: Parterre 

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,- 

BABYSCHWIMMEN

Kursnr. 036

Das Babyschwimmen wirkt sich positiv auf die kindliche Entwicklung aus und schafft die Basis für eine lebenslange Freude und Sicherheit im Wasser! Es dient der gesunden körperlichen, geistigen, seelischen, motorischen, sozialen und freudvollen Entwicklung des Babys. Durch das Schaffen einer positiven Erlebniswelt im Wasser wecken wir das Interesse am Spielen und Bewegen in diesem Element. Der Swimtrainer wird zur Gewöhnung ans Wasser eingesetzt. Für Babys ab 10 Monaten. Der Eintritt in die Parktherme ist im Kurspreis nicht enthalten. Die Parktherme gewährt allen Eltern einen Gratisertritt zur 1. Kurseinheit und danach einen ermäßigten Eintritt! Babyschwimmwindel, Badebekleidung und Badeschlapfen nicht vergessen! Marissa Frühwirth, Dipl. Schwimmtrainerin 8 UE / 8 Tag(e) 

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-10:30

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 14.1.2021-10:30

Kursort: Parktherme, Alfred-Merlini-Allee 7, Bad Radkersburg

Kursraum: Erlebnisbereich


Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

BABYSCHWIMMEN

Kursnr. 037

Das Babyschwimmen wirkt sich positiv auf die kindliche Entwicklung aus und schafft die Basis für eine lebenslange Freude und Sicherheit im Wasser! Es dient der gesunden körperlichen, geistigen, seelischen, motorischen, sozialen und freudvollen Entwicklung des Babys. Durch das Schaffen einer positiven Erlebniswelt im Wasser wecken wir das Interesse am Spielen und Bewegen in diesem Element. Der Swimtrainer wird zur Gewöhnung ans Wasser eingesetzt. Für Babys von 4 bis 10 Monaten. Der Eintritt in die Parktherme ist im Kurspreis nicht enthalten. Die Parktherme gewährt allen Eltern einen Gratisertritt zur 1. Kurseinheit und danach einen ermäßigten Eintritt! Babyschwimmwindel, Badebekleidung und Badeschlapfen nicht vergessen!

Marissa Frühwirth, Dipl. Schwimmtrainerin 8 UE / 8 Tag(e) 

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-9:30

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 14.1.2021-9:30

Kursort: Parktherme, Alfred-Merlini-Allee 7, Bad Radkersburg

Kursraum: Erlebnisbereich

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

BABYSCHWIMMEN FRÜHJAHR

Kursnr. 038

Das Babyschwimmen wirkt sich positiv auf die kindliche Entwicklung aus und schafft die Basis für eine lebenslange Freude und Sicherheit im Wasser! Es dient der gesunden körperlichen, geistigen, seelischen, motorischen, sozialen und freudvollen Entwicklung des Babys. Durch das Schaffen einer positiven Erlebniswelt im Wasser wecken wir das Interesse am Spielen und Bewegen in diesem Element. Der Swimtrainer wird zur Gewöhnung ans Wasser eingesetzt. Für Babys ab 10 Monaten. Der Eintritt in die Parktherme ist im Kurspreis nicht enthalten. Die Parktherme gewährt allen Eltern einen Gratisseintritt zur 1. Kurseinheit und danach einen ermäßigten Eintritt! Babyschwimmwindel, Badebekleidung und Badeschlapfen nicht vergessen!

Marissa Frühwirth, Dipl. Schwimmtrainerin

8 UE / 8 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.3.2021-9:30

Kursort: Parktherme, Alfred-Merlini-Allee 7, Bad Radkersburg

Kursraum: Erlebnisbereich

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



NEU!

BABYSCHWIMMEN FRÜHJAHR

Kursnr. 039

Das Babyschwimmen wirkt sich positiv auf die kindliche Entwicklung aus und schafft die Basis für eine lebenslange Freude und Sicherheit im Wasser! Es dient der gesunden körperlichen, geistigen, seelischen, motorischen, sozialen und freudvollen Entwicklung des Babys. Durch das Schaffen einer positiven Erlebniswelt im Wasser wecken wir das Interesse am Spielen und Bewegen in diesem Element. Der Swimtrainer wird zur Gewöhnung ans Wasser eingesetzt. Für Babys ab 10 Monaten. Der Eintritt in die Parktherme ist im Kurspreis nicht enthalten. Die Parktherme gewährt allen Eltern einen Gratisseintritt zur 1. Kurseinheit und danach einen ermäßigten Eintritt! Babyschwimmwindel, Badebekleidung und Badeschlapfen nicht vergessen!

Marissa Frühwirth, Dipl. Schwimmtrainerin

8 UE / 8 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.3.2021-10:30

Kursort: Parktherme, Alfred-Merlini-Allee 7, Bad Radkersburg

Kursraum: Erlebnisbereich

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



NEU!

TIER- & ERLEBNISPÄDAGOGIK

TIERGESTÜTZTE PÄDAGOGIK MIT LAMAS UND ALPAKAS

Kursnr. 040

In der zweistündigen Einheit können Kinder die Natur erleben, Tiere (Alpakas, Lamas, Minischweine) beobachten, kennenlernen, sich einlassen, Kontakt aufnehmen, pflegen, füttern, führen und Erlebtes in Bildern darstellen. Durch die Impulse, die vom Tier ausgehen, können positive Auswirkungen auf die Entwicklung von Kindern, deren Erleben und Verhalten erzielt werden. Bitte feste Schuhe, wetterfeste Kleidung und Trinkflasche mitnehmen.

Mag.a Monika Egger, Sozialpädagogin,

Mal- & Gestaltungstherapeutin

2 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Samstag, 17.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 29.5.2021-9:00

Kursort: Alpakastall, Mitterfladnitz 70, Eichkögl

Kursraum: Freigelände

Kursbeitrag: EUR 15,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 12,-

REITPÄDAGOGISCHE BETREUUNG 1

Kursnr. 041

Die Kinder von 3 bis 5 Jahren lernen auf spielerische Weise das Lebewesen Pferd kennen. Dabei wird die Körperwahrnehmung des Kindes durch die Bewegungsrhythmen des Pferdes geschult. Themenspezifische Spiele am Boden und mit dem Pferd vertiefen das Kennenlernen des Pferdealltags. Die Kinder lernen den Lebensraum Pferd, das Putzen und die Pferdesprache kennen. Bewegung und Spiel an der frischen Luft mit anderen Kindern stehen im Mittelpunkt der reitpädagogischen Betreuung. Reithelme sind vorhanden, feste Schuhe, wetterfeste Kleidung und Trinkflasche mitnehmen. Für Kinder von 3 bis 5 Jahren in Begleitung der Eltern. Begrenzte TeilnehmerInnenzahl!

Marion Lederer, Dipl. Reitpädagogin

8 UE / 4 Tag(e)

Beginn Herbst: Samstag, 26.9.2020-9:30

Beginn Frühjahr: Samstag, 10.4.2021-9:30

Kursort: Pferdehof Sabitzer, Radochen 25, Unterpurkla

Kursraum: Reitplatz

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-



REITPÄDAGOGIK FÜR KINDER – HERBST

Kursnr. 042

Kursreihe Reitpädagogik für Kinder ab 5 Jahren ohne Eltern. Der Umgang mit dem Pferd wird spielerisch ohne Leistungsdruck erlernt. Ein vielfältiges Angebot an Bewegungserfahrungen wird den Kindern auf dem Pferd und am Boden geboten. Dadurch werden die motorischen Grundkompetenzen, das Selbstvertrauen, das Einfühlungsvermögen und die Konzentrationsfähigkeit gestärkt. Bitte feste Schuhe und wetterfeste Kleidung mitnehmen. Reithelme sind vorhanden.

Karin Brinskelle-Vanorek, Dipl. Reitpädagogin

9 UE / 3 Tag(e)

Beginn Herbst: Samstag, 26.9.2020-9:00

Kursort: Islandpferdehof, Obergiem 5, Feldbach

Kursraum: Pferdehof Reitstall

Kursbeitrag: EUR 75,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 60,-



REITPÄDAGOGIK KINDER FRÜHJAHR

Kursnr. 043

Kursreihe Reitpädagogik für Kinder ab 5 Jahren ohne Eltern! Der Umgang mit dem Pferd wird spielerisch ohne Leistungsdruck erlernt. Ein vielfältiges Angebot an Bewegungserfahrungen wird den Kindern auf dem Pferd und am Boden geboten. Dadurch werden die motorischen Grundkompetenzen, das Selbstvertrauen, das Einfühlungsvermögen und die Konzentrationsfähigkeit gestärkt. Bitte feste Schuhe und wetterfeste Kleidung mitnehmen. Reithelme sind vorhanden.

Karin Brinskelle-Vanorek, Dipl. Reitpädagogin

9 UE / 3 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Sonntag, 7.3.2021-9:00

Kursort: Islandpferdehof, Obergiem 5, Feldbach

Kursraum: Pferdehof Reitstall

Kursbeitrag: EUR 75,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 60,-



ERLEBNISTAG HALLOWEEN

Kursnr. 044

Am Erlebnistag „Halloween“ werden Reiten/Voltigieren mit Basteleien für Halloween verbunden. Am Vormittag findet eine Reiteinheit statt, danach können die Kinder ihr Wissen in Pferdekunde auffrischen. Nach dem Mittagessen fertigen wir schöne Basteleien für Halloween an. Der Erlebnistag ist sowohl für AnfängerInnen als auch für fortgeschrittene Kinder von 6 bis 14 Jahren geeignet. Im Preis inkludiert sind die Reiteinheit, Pferdekunde, Verpflegung, Getränke und Bastelmaterialien. Bitte zur Veranstaltung feste Schuhe und wetterfeste Kleidung mitnehmen. Reithelme sind vorhanden.

Karin Brinskelle-Vanorek, Dipl. Reitpädagogin

8 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Samstag, 24.10.2020-8:00

Kursort: Islandpferdehof, Obergiem 5, Feldbach

Kursraum: Pferdehof Reitstall

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-



NEU!

ERLEBNISTAG WEIHNACHTSREITEN

Kursnr. 045

Am Erlebnistag „Weihnachten“ werden Reiten/Voltigieren mit Basteleien für Weihnachten verbunden. Am Vormittag findet eine Reiteinheit statt, danach können die Kinder ihr Wissen in Pferdekunde auffrischen. Nach dem Mittagessen fertigen wir schöne Basteleien für Weihnachten an. Der Erlebnistag ist sowohl für AnfängerInnen als auch für fortgeschrittene Kinder von 6 bis 14 Jahren geeignet. Im Preis inkludiert sind die Reiteinheit, Pferdekunde, Verpflegung, Getränke und Bastelmaterialien. Bitte zur Veranstaltung feste Schuhe und wetterfeste Kleidung mitnehmen. Reithelme sind vorhanden.

Karin Brinskelle-Vanorek, Dipl. Reitpädagogin

8 UE / 1 Tag(e)



Beginn Herbst: Samstag, 21.11.2020-8:00

Kursort: Islandpferdehof, Obergiem 5, Feldbach
Kursraum: Pferdehof Reitstall

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

ERLEBNISTAG OSTERREITEN

Kursnr. 046

Am Erlebnistag „Ostern“ werden Reiten/Voltigieren mit Basteleien für Ostern verbunden. Am Vormittag findet eine Reiteinheit statt, danach können die Kinder ihr Wissen in Pferdekunde auffrischen. Nach dem Mittagessen fertigen wir schöne Basteleien für Ostern an. Der Erlebnistag ist sowohl für AnfängerInnen als auch für fortgeschrittene Kinder von 6 bis 14 Jahren geeignet. Im Preis inkludiert sind die Reiteinheit, Pferdekunde, Verpflegung, Getränke und Bastelmaterialien. Bitte zur Veranstaltung feste Schuhe und wetterfeste Kleidung mitnehmen. Reithelme sind vorhanden.

Karin Brinskelle-Vanorek, Dipl. Reitpädagogin

8 UE / 1 Tag(e)



Beginn Frühjahr: Samstag, 6.3.2021-8:00

Kursort: Islandpferdehof, Obergiem 5, Feldbach
Kursraum: Pferdehof Reitstall

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

ERLEBNISTAG MUTTERTAG

Kursnr. 047

Am Erlebnistag „Muttertag“ werden Reiten/Voltigieren mit Basteleien für den Muttertag verbunden. Am Vormittag findet eine Reiteinheit statt, danach können die Kinder ihr Wissen in Pferdekunde auffrischen. Nach dem Mittagessen fertigen wir schöne Basteleien für den Muttertag an. Der Erlebnistag ist sowohl für AnfängerInnen als auch für fortgeschrittene Kinder von 6 bis 14 Jahren geeignet. Im Preis inkludiert sind die Reiteinheit, Pferdekunde, Verpflegung, Getränke und Bastelmaterialien. Bitte zur Veranstaltung feste Schuhe und wetterfeste Kleidung mitnehmen. Reithelme sind vorhanden.

Karin Brinskelle-Vanorek, Dipl. Reitpädagogin

8 UE / 1 Tag(e)



Beginn Frühjahr: Samstag, 24.4.2021-8:00

Kursort: Islandpferdehof, Obergiem 5, Feldbach
Kursraum: Pferdehof Reitstall

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

EINSTEIGER/INNEN/KURS KLETTERN FÜR KINDER

Kursnr. 048

Die Sektion Feldbach des Alpenvereins veranstaltet mit der VHS Südoststeiermark einen Basiskurs für das Klettern in der Halle. Kursinhalt ist das Erlernen der Kletter- und Sicherungstechnik in Theorie und Praxis für das Top-Rope-Klettern. Dieser Schnupperkurs soll das Einsteigen in einen ausführlichen Kletterkurs erleichtern und Freude an dieser Sportart wecken. Kursort ist die Kletterwand in der Turnhalle hinter der Hauptschule in Feldbach. Voraussetzungen sind: Allgemeine gute körperliche Verfassung, Schwindelfreiheit und Trittsicherheit. Alter: ab 8 Jahren. Ausrüstung: Kletterschuhe oder evtl. Sportschuhe, Sportbekleidung.

Heimo Lederer, Übungsleiter Klettersteig &

Instruktor Hochalpin



4 UE / 2 Tag(e)

Beginn Herbst: Freitag, 6.11.2020-16:30

Kursort: Turnhalle NMS Feldbach, Ringstraße 19-21, Eingang Hof zw. NMS 1 & 2

Kursraum: Parterre Hofeinfahrt NMS, Tür alter Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

BASTELWORKSHOP „HUFEISEN-TRAUMFÄNGER“ HERBST

Kursnr. 049

Bastelworkshop „Hufeisentraumfänger“ für Kinder ab 8 Jahren. Wir basteln aus echten Hufeisen einen wunderschönen Traumfänger.

Karin Brinskelle-Vanorek, Dipl. Reitpädagogin

3 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Samstag, 12.12.2020-9:00

Kursort: Islandpferdehof, Obergiem 5, Feldbach
Kursraum: Pferdehof Reitstall

Kursbeitrag: EUR 25,-



Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

BASTELWORKSHOP „HUFEISEN-TRAUMFÄNGER“ FRÜHJAHR

Kursnr. 050

Bastelworkshop „Hufeisentraumfänger“ für Kinder ab 8 Jahren. Wir basteln aus echten Hufeisen einen wunderschönen Traumfänger.

Karin Brinskelle-Vanorek, Dipl. Reitpädagogin

3 UE / 1 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Samstag, 27.2.2021-9:00

Kursort: Islandpferdehof, Obergiem 5, Feldbach
Kursraum: Pferdehof Reitstall

Kursbeitrag: EUR 25,-



Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

KINDER GESUND & FIT

5-ELEMENTE-ERNÄHRUNG FÜR KINDER – NACH JAHRESZEITEN

Kursnr. 051

1. Kurstag: Ernährung für Herbst und Winter. Du erfährst, wie du dich und deine Kinder optimal auf die kalte Jahreszeit vorbereiten kannst. Ich zeige dir, wie du das Immunsystem stärken, Erkältungen vorbeugen kannst, welche Nahrungsmittel zu empfehlen sind und welche du eher vermeiden solltest. 2. Kurstag: Frühling und Sommer. Du erfährst, mit welchen Lebensmitteln, Kräutern und Gewürzen du dich und deine Kinder optimal auf den Frühling vorbereiten kannst, damit du voller Energie in die warme Jahreszeit starten kannst und Frühjahrsmüdigkeit keine Chance hat.

Sonja Mahler, Dipl. TCM-Beraterin &



Aromafachberaterin

8 UE / 2 Tag(e)

Beginn Herbst: Samstag, 14.11.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 6.3.2021-9:00

Kursort: Naturso Fa., Trautmannsdorf 35a, Bad Gleichenberg

Kursraum: Parterre, 1. Tür rechts

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

5-ELEMENTE-ERNÄHRUNG – MUTTER/ KIND

Kursnr. 052

1. Kurstag: Geburt, Stillzeit, Beikost. Wenn ein Baby im Bauch heranwächst, ist es wohl eine der spannendsten Zeiten überhaupt. Du bekommst Tipps, wie du dich nach der Geburt optimal stärken kannst, welche Nahrungsmittel nach der Geburt nach der TCM empfehlenswert sind und welche Nahrungsmittel dir und deinem Baby gut tun. Außerdem besprechen wir die Beikost, wie du am besten startest, welche Lebensmittel sich gut eignen und welche du vermeiden solltest. 2. Kurstag: Kleinkinder und Kinder. In den ersten Lebensjahren legen wir den Grundstein für unsere späteren Essgewohnheiten, aber auch für unsere Gesundheit. Du erfährst, wie du mit einfachen Ernährungstipps dein Kind stärken kannst, welche Lebensmittel guttun und welche du meiden solltest. Außerdem besprechen wir einige Lebensmittel und Kräuter, die bei diversen Wehwehchen unterstützend wirken. Kurstage sind Samstag, der 6.2. und der 8.5.2021!

Sonja Mahler, Dipl. TCM-Beraterin &
Aromafachberaterin



8 UE / 2 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Samstag, 6.2.2021-9:00

Kursort: Naturso Fa., Trautmannsdorf 35a, Bad
Gleichenberg

Kursraum: Parterre, 1. Tür rechts

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

ÄTHERISCHE ÖLE – HAUSAPOTHEKE FÜR KINDER

Kursnr. 053

In diesem Seminar lernst du ausgewählte Pflanzenöle, Hydrolate und die wichtigsten ätherischen Öle für die eigene Hausapotheke kennen. Wir besprechen die Grundlagen der ätherischen Öle bzw. die richtige Dosierung und Anwendungsmöglichkeiten. Du erfährst, welche Öle auch für Kinder geeignet sind und wie du sie richtig bei diversen kleineren Wehwehchen einsetzt. Im zweiten Teil rühren wir gemeinsam pflegende Naturprodukte für die Hausapotheke. Du kannst entscheiden, ob du sie etwas stärker rühren möchtest oder besonders mild und doch sehr wirksam für deine Kinder. „Beulenschreck“ Roll-on, „Erste Hilfe“ Salbe, „Wieder gut“ Balsam, „Schlaf wohl“ Ölmischung für einen erholsamen Schlaf. Jede/r KursteilnehmerIn nimmt 5 Produkte mit nach Hause.

Sonja Mahler, Aromafachberaterin



8 UE / 1 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Samstag, 24.4.2021-9:00

Kursort: Naturso Fa., Trautmannsdorf 35a, Bad
Gleichenberg

Kursraum: Parterre, 1. Tür rechts

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

Abbiamo (impiegare)
o impiegato) quasi tre
ore

APPLICARE, su una tavola
di legno
quadro / cornice

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

UN ECCEZIONE

(INDOLE CARATTERIALE)
CARATTERE

preferite la puntualità?

o e' ok 10 minuti di ritardo!

Anticipo

Qual'e' la parola nascosta?
(nascondere)

Sprachen

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

NIVEAU A1: GRUNDSTUFE 1–2

HÖREN: einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen

SPRECHEN: sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen

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

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

NIVEAU A2: GRUNDSTUFE 3–4

HÖREN: einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen

SPRECHEN: kurze, einfache Gespräche in Alltagssituationen führen

LESEN: kurze, einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen

SCHREIBEN: kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

NIVEAU B1: MITTELSTUFE 1–2

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

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

LESEN: Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen

SCHREIBEN: persönliche Briefe schreiben

NIVEAU B2: MITTELSTUFE 3–4

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

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

LESEN: Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen

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

NIVEAU C1: PERFEKTIONSSTUFE

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

SPRECHEN: sich spontan und fließend ausdrücken

LESEN: Komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen

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

NIVEAU C2: PERFEKTIONSSTUFE

HÖREN: ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen

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

LESEN: jede Art geschriebenen Textes mühelos verstehen

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

SPRACHKURSE

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

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

Das gesamte Sprachkursangebot der Volkshochschule ist in Kompetenzbereiche eingeteilt, die

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

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

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

A1 ENGLISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 054

Der Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen ohne oder mit nur sehr geringen Vorkenntnissen. In einem entspannten, ungezwungenen Rahmen werden mithilfe von Hörübungen, interaktiven Partner- und Kleingruppenübungen sowie auch authentischen Kurztexten die Grundlagen der englischen Sprache erlernt. Ziel des Sprachkurses ist es, sich in Alltags- oder Urlaubssituationen auf einfache Weise verständigen zu können. Authentische Sprechsituationen, wie Bestellungen im Restaurant oder Gespräche über Familie und Arbeit, bilden daher das Hauptaugenmerk des Kurses. Wir werden das Lehrwerk „Network A1 Now Starter“, ab Lektion 1, verwenden. Der Kurs wird im Frühjahr fortgesetzt. Bitte Schreibunterlagen nicht vergessen.

Sigrid Karner-Rühl, BA, AHS-Sprachlehrerin

20 UE / 10 Tag(e)



Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Montag, 18.1.2021-17:00

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 3

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-

A1 ENGLISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 055

Der Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen ohne oder mit nur sehr geringen Vorkenntnissen. In einem entspannten, ungezwungenen Rahmen werden mithilfe von Hörübungen, interaktiven Partner- und Kleingruppenübungen sowie auch authentischen Kurztexten die Grundlagen der englischen Sprache erlernt. Ziel des Sprachkurses ist es, sich in Alltags- oder Urlaubssituationen auf einfache Weise verständigen zu können. Authentische Sprechsituationen, wie Bestellungen im Restaurant oder Gespräche über Familie und Arbeit, bilden daher das Hauptaugenmerk des Kurses. Wir werden das Lehrwerk „Network A1 Now Starter“, ab Lektion 1, verwenden. Der Kurs wird im Frühjahr fortgesetzt. Bitte Schreibunterlagen nicht vergessen.

Sigrid Karner-Rühl, BA, AHS-Sprachlehrerin

20 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 19.1.2021-17:00

Kursort: Höhere Lehranstalt f. w. Berufe, Süßenberger Str. 27, Mureck

Kursraum: 1. Stock, EDV-Raum

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-

**A1 ENGLISCH FÜR DEN URLAUB, GRUNDSTUFE 1**

Kursnr. 056

Der Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen ohne oder mit nur sehr geringen Vorkenntnissen. In einem entspannten, ungezwungenen Rahmen lernen die HörerInnen einfache Satzstrukturen aktiv anzuwenden, um sich in Alltags- oder Urlaubssituationen auf einfache Weise verständigen zu können. Schwerpunkte sind die Begrüßung, Uhrzeit und Informationen erfragen, alltägliche Ausdrücke. Materialien werden von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt. Der Kurs wird im Frühjahr fortgesetzt!

Bitte Schreibunterlagen nicht vergessen.

Sigrid Karner-Rühl, BA, AHS-Sprachlehrerin

15 UE / 5 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Freitag, 16.4.2021-16:00

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 1

Kursbeitrag: EUR 90,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 72,-

**A1 ENGLISCH GRUNDSTUFE 2**

Kursnr. 057

Der Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen, die bereits über geringe Grundkenntnisse verfügen. In einem entspannten, ungezwungenen Rahmen werden mithilfe von Hörübungen, interaktiven Partner- und Kleingruppenübungen sowie auch authentischen Kurztexten die Grundkenntnisse der englischen Sprache vertieft. Die HörerInnen werden zur aktiven Teilnahme am Kurs ermuntert. So können Hemmungen beim Englischsprechen abgebaut und die Kommunikationsfähigkeit verbessert werden. Wir werden das Lehrwerk „Network A1 Now Starter“ verwenden. Der Kurs wird im Frühjahr fortgesetzt. Bitte Schreibunterlagen nicht vergessen.

Sigrid Karner-Rühl, BA, AHS-Sprachlehrerin

20 UE / 10 Tag(e)



Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-18:45

Beginn Frühjahr: Montag, 18.1.2021-18:45

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 3

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-

A1 ENGLISCH GRUNDSTUFE 2

Kursnr. 058

Der Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen, die bereits über geringe Grundkenntnisse verfügen. In einem entspannten, ungezwungenen Rahmen werden mithilfe von Hörübungen, interaktiven Partner- und Kleingruppenübungen sowie auch authentischen Kurztexten die Grundkenntnisse der englischen Sprache vertieft. Die HörerInnen werden zur aktiven Teilnahme am Kurs ermuntert. So können Hemmungen beim Englischsprechen abgebaut und die Kommunikationsfähigkeit verbessert werden. Wir werden das Lehrwerk „Network A1 Now Starter“ verwenden. Der Kurs wird im Frühjahr fortgesetzt. Bitte Schreibunterlagen nicht vergessen.

Sigrid Karner-Rühl, BA, AHS-Sprachlehrerin

20 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 19.1.2021-19:00

Kursort: Höhere Lehranstalt f. w. Berufe, Süßenberger Str. 27, Mureck

Kursraum: 1. Stock, EDV-Raum

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-

**A2 ENGLISCH GRUNDSTUFE 3**

Kursnr. 059

Dieser Kurs ist für alle Sprachbegeisterten geeignet, die gute Basiskenntnisse in Englisch haben bzw. den Grundkurs A1 bereits besucht haben. Vergrößerung des Wortschatzes, Verbesserung der Ausdrucksfähigkeit, Festigung einzelner Grammatikteile, Ausbau von Hörverständnis, das Lesen und Verstehen von Texten stehen im Mittelpunkt dieses kommunikativen Kurses. Damit bekommen Sie mehr Sicherheit im Gebrauch der englischen Sprache in Alltags- und Urlaubssituationen. Lehrbuch: „Network Now A2.1“ (Langenscheidt-Klett-Verlag). Der Kurs wird im Frühjahr fortgesetzt. Bitte Schreibunterlagen mitbringen.

Mag.a Karin Reindl, Dipl. Sprachtrainerin

20 UE / 10 Tag(e)



Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 12.1.2021-19:00

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 1

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-

A2 ENGLISCH GRUNDSTUFE 3

Kursnr. 060

Dieser Kurs ist für alle Sprachbegeisterten geeignet, die gute Basiskenntnisse in Englisch haben bzw. den Grundkurs A1 bereits besucht haben. Vergrößerung des Wortschatzes, Verbesserung der Ausdrucksfähigkeit, Festigung einzelner Grammatikteile, Ausbau von Hörverständnis, das Lesen und Verstehen von Texten stehen im Mittelpunkt dieses kommunikativen Kurses. Damit bekommen Sie mehr Sicherheit im Gebrauch der englischen Sprache in Alltags- und Urlaubssituationen. Lehrbuch: „Network Now A2.1“ (Langenscheidt-Klett-Verlag). Der Kurs wird im Frühjahr fortgesetzt. Bitte Schreibunterlagen mitbringen.

Mag.a Karin Reindl, Dipl. Sprachtrainerin

20 UE / 10 Tag(e)



Beginn Herbst: Freitag, 2.10.2020-9:15

Beginn Frühjahr: Freitag, 22.1.2021-9:15

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 1

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-

A2 ENGLISCH GRUNDSTUFE 4

Kursnr. 061

Dieser Kurs richtet sich an HörerInnen mit guten Basiskenntnissen in Grammatik, Aussprache und Wortschatz. Zahlreiche Aktivitäten, die zur Verbesserung des Sprech-, Lese- und Hörverständnisses führen, wecken Freude an der Beschäftigung mit der englischen Sprache und machen Lust auf mehr Englisch. In entspannter, netter Atmosphäre steht Konversation in den verschiedensten Themenbereichen im Vordergrund. Lehrbuch: „Network Now A2.2“ (Langenscheidt-Klett-Verlag, ab Lektion 4). Der Kurs wird im Frühjahr fortgesetzt. Bitte Schreibunterlagen mitnehmen.

Mag.a Karin Reindl, Dipl. Sprachtrainerin

20 UE / 10 Tag(e)



Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-17:15

Beginn Frühjahr: Dienstag, 12.1.2021-17:15

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 1

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-

B1 ENGLISCH MITTELSTUFE 1

Kursnr. 062

Ein Sprachkurs für Fortgeschrittene. Bestehende Sprachkenntnisse werden vertieft und Strukturen gefestigt. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der Erweiterung des aktiven Wortschatzes und der mündlichen Kompetenzen, die anhand von realen Situationen in Berufs- und Arbeitswelt erarbeitet werden. Das Ziel ist das Erreichen des Niveaus B2. Als Starter Lehrbuch: Great! B1 Englisch für Erwachsene (Klett-Verlag). Der Kurs wird im Frühjahr fortgesetzt.

KursleiterIn wird bekannt gegeben



20 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Montag, 18.1.2021-18:30

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 2

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-

B2 ENGLISCH MITTELSTUFE 3

Kursnr. 063

Ein Sprachkurs für TeilnehmerInnen, die schon mehrere Kurse besucht haben und ihre Kenntnisse auffrischen und verbessern wollen. Kursbuch: Network Plus, Lernkrimi, ab Lektion 12. Grammatik, Liedtexte, Kommunikation, Englisch für die Reise. Der Kurs wird im Frühjahr ab Lektion 14 fortgesetzt. Bitte Schreibunterlagen mitnehmen.

Elisabeth Novak, Dipl.-Päd.in, Englisch-Fachlehrerin

20 UE / 10 Tag(e)



Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Montag, 18.1.2021-18:30

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 1

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-

FRANZÖSISCH

A1 FRANZÖSISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 064

La Grande Nation, Paris, la Tour Eiffel, le vin et la baguette. Ein Kurs für AnfängerInnen. Kommen Sie zu uns und tauchen Sie ein in den esprit français, freuen Sie sich, mit mehr als 200 Millionen Menschen weltweit auf Französisch in Kontakt treten zu können! In Alltagssituationen trainieren wir gezielt die vier Kompetenzen Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Inhalt des Kurses: erste Begegnungen, sich vorstellen, sich kennenlernen, nach dem Befinden fragen, von sich berichten, im Café bestellen, Sport- und Freizeitaktivitäten, Wochentage, Uhrzeit, auf dem Markt, Lebensmittel, Einkaufsgespräche führen. Lehrbuch: „On y va! A1.“ (Hueber Verlag). Der Kurs wird im Frühjahr fortgesetzt. Bitte Schreibunterlagen mitnehmen.

Mag.a Elisabeth Cresnar, AHS-Sprachlehrerin

16 UE / 8 Tag(e)



Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-18:45

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 20.1.2021-18:45

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 2

Kursbeitrag: EUR 90,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 72,-

A1 FRANZÖSISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 065

Bonjour! Französisch für Menschen ohne Vorkenntnisse. Viel Kommunikation, Spaß und französisches Flair für Urlaub und Reise, damit du dich in Alltagssituationen schnell zurechtfindest. Inhalte: Sich vorstellen, nach dem Befinden fragen, im Café, im Restaurant bestellen, Speisekarte lesen, an der Tankstelle, nach einem Zimmer fragen, Postkarten und Briefmarken kaufen, Wochentage, Uhrzeit, am Bankomat Geld beheben, über Sport- und Freizeitaktivitäten reden, nach Arzt/Ärztin bzw. Krankenhaus fragen, einkaufen usw. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf Sprechen und Hören, wobei jedoch die Grundlagen der französischen Grammatik ebenfalls nicht zu kurz kommen. Der Kurs wird im Frühjahr fortgesetzt. Bitte Schreibunterlagen nicht vergessen!

Mag.a Elfriede Uragg, AHS-Sprachlehrerin

16 UE / 8 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 21.10.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 20.1.2021-18:30

Kursort: BORG Bad Radkersburg, Neubaustraße 9, Bad Radkersburg

Kursraum: Klasse 1. Stock

Kursbeitrag: EUR 90,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 72,-



NEU!

A1 FRANZÖSISCH GRUNDSTUFE 2+

Kursnr. 066

La Grande Nation, Paris, la Tour Eiffel, le vin et la baguette. Ein Kurs für leicht Fortgeschrittene. Kommen Sie zu uns und tauchen Sie ein in den esprit français, freuen Sie sich, mit mehr als 200 Millionen Menschen weltweit auf Französisch in Kontakt treten zu können! Inhalte des Kurses: Erinnerungen und Meinungsäußerungen wiedergeben, Diskussionen und Wortfelder über Autofahren, Verkehr, Feste, Traditionen. Weitere Themenfelder: Berufe, Lebensabschnitte, Wohnen, Medien. Lehrbuch: „On y va! A2“, Lektion 3 (Hueber Verlag). Der Kurs wird im Frühjahr fortgesetzt. Bitte Schreibunterlagen mitnehmen.

Mag.a Elisabeth Cresnar, AHS-Sprachlehrerin

16 UE / 8 Tag(e)



Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 20.1.2021-17:00

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 2

Kursbeitrag: EUR 90,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 72,-

ITALIENISCH

A1 ITALIENISCH GRUNDSTUFE 1/2

Kursnr. 067

Der Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen, die bereits über geringe Grundkenntnisse des Italienischen verfügen. In einem entspannten, ungezwungenen Rahmen werden mithilfe von Hörübungen, interaktiven Partner- und Kleingruppenübungen die Grundkenntnisse der italienischen Sprache vertieft. Die HörerInnen lernen, die italienische Sprache aktiv anzuwenden, um sich auf einfache Weise in alltäglichen Situationen zu verständigen. A presto – bis bald! Der Kurs wird im Frühjahr fortgesetzt. Bitte Schreibunterlagen nicht vergessen. Bitte folgendes Lehrbuch besorgen: „Chiaro A1“, Hueber Verlag.

Sigrid Karner-Rühl, BA, AHS-Sprachlehrerin

20 UE / 10 Tag(e)



Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 20.1.2021-17:00

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 1

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-

A2 ITALIENISCH GRUNDSTUFE 3

Kursnr. 068

Der Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen mit soliden Grundkenntnissen. In einem ungezwungenen Rahmen sollen Hemmungen beim Italienischsprechen abgebaut und die Kommunikationsfähigkeit soll verbessert werden. Kursschwerpunkte: Reiseauskünfte (Wegbeschreibung, Verkehrsmittel, Restaurantbesuche, Sehenswürdigkeiten, Uhrzeit), Tagesablauf, Einkaufen, Beruf. Grammatik: Verhältniswörter, Vergangenheitsform, Verneinung. Ci vediamo! Wir sehen uns! Der Kurs wird im Frühjahr fortgesetzt. Bitte Schreibunterlagen nicht vergessen. Lehrbuch wird bekannt gegeben.

Sigrid Karner-Rühl, BA, AHS-Sprachlehrerin

20 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 20.1.2021-19:00

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 1

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



SPANISCH

A1 SPANISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 069

Gemeinsam lernen wir, uns in alltäglichen Situationen (beim Einkaufen, im Restaurant, in einer fremden Stadt) zurechtzufinden, einfache Gespräche zu führen, und erfahren gleichzeitig viel Interessantes über die spanische und lateinamerikanische Kultur. Bei der Arbeit mit unterschiedlichen Medien (Videos, Internet, Lieder, Spiele) werden wir unser Sprachverständnis trainieren (Hören, Lesen) und selbst aktiv werden (Sprechen, Schreiben). Bitte Schreibunterlagen mitnehmen! Der Kurs wird im Frühjahr fortgesetzt!

Mag.a Martina Reisinger,

AHS-Lehrerin & Dolmetscherin

20 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-17:15

Beginn Frühjahr: Dienstag, 19.1.2021-17:15

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 2

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



A1 SPANISCH GRUNDSTUFE 2

Kursnr. 070

¿Te gusta el español? Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Spanischgrundkenntnisse weiter zu vertiefen und viel Neues über die spanischsprachige Welt zu erfahren. Auf abwechslungsreiche Art und Weise werden die Einstiegsredemittel und fundamentalen Grammatikstrukturen vorgestellt sowie ein Grundwortschatz erarbeitet. Ziel des Kurses ist es, die Kommunikation in der spanischen Sprache in alltäglichen Situationen zu erlernen. Themenschwerpunkte: Bestellungen im Restaurant, Familie und FreundInnen, Alltagsaktivitäten, Beruf und Arbeitsort. Kursbuch: Perspectivas ¡Ya! A1 mit Audio-CD und Vokabeltaschenbuch. Bitte Schreibunterlagen mitnehmen. Der Kurs wird im Frühjahr fortgesetzt!

Aurora Nicolau de Niederl, Native Speaker,

Sprachtrainerin

20 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 21.1.2021-18:00

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 1

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



B2 SPANISCH KONVERSATION – NOS PONEMOS AL DIA

Kursnr. 071

Charlar y escuchar, leer y escribir, mirar y jugar. Vamos a mantenernos en forma repasando algunas estructuras y usos gramaticales o sencillamente comunicando. A base de textos actuales, videoclips y juegos comunicativos vamos a divertirnos aprendiendo cosas nuevas.

Mag.a Martina Reisinger,

AHS-Lehrerin & Dolmetscherin

20 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 19.1.2021-19:00

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 2

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



KROATISCH

A1 KROATISCH FÜR DEN URLAUB, GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 072

Dobar dan i dobro došli! Sie möchten die Sprache unserer am häufigsten gebuchten Urlaubsländer erlernen? Dann sind Sie hier genau richtig, um erste Grundlagen der kroatischen Sprache zu erlernen und um sich im nächsten Urlaub im Restaurant, im Geschäft, am Strand sowie mit FreundInnen und Bekannten zu unterhalten. Bitte Schreibunterlagen und Freude am Lernen mitbringen! Ich freue mich auf Ihr zahlreiches Kommen. Das Kursbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Der Kurs wird im Frühjahr 2021 fortgeführt.

Barbara Culjak, BA, Dipl. Sprachlehrerin

20 UE / 10 Tag(e)



Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-15:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 12.1.2021-15:00

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 3

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-

A1 KROATISCH CRASHKURS FÜR DEN URLAUB, GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 073

Dobar dan i dobro došli! Kroatisch für AnfängerInnen, die es schnell lernen wollen. Interesse geweckt? Dann sind Sie hier genau richtig, um erste Grundlagen der kroatischen Sprache zu erlernen und um sich im nächsten Urlaub im Restaurant, im Geschäft, am Strand sowie mit FreundInnen und Bekannten zu unterhalten. Bitte Freude am Lernen mitbringen! Ich freue mich auf Ihr zahlreiches Kommen! Lehrwerk: „Kroatisch für den Urlaub!“ Der Kurs wird im Frühjahr fortgesetzt!

Barbara Culjak, BA, Dipl. Sprachlehrerin

12 UE / 4 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Dienstag, 4.5.2021-17:00

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 3

Kursbeitrag: EUR 75,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 60,-



A1 KROATISCH FÜR DEN URLAUB, GRUNDSTUFE 2

Kursnr. 074

Fortsetzungskurs! Dobar dan i dobro došli! Ein Kurs für TeilnehmerInnen, die den Kroatischkurs „Kroatisch für den Urlaub 1“ bereits absolviert haben. Ein Kurs für TeilnehmerInnen, die die Sprachkompetenz bereits erworben haben und Ihren Wortschatz und Ihre Grammatikkenntnisse erweitern möchten. Lehrwerk: Hrvatski za pocetnike 1 (A1-A2) Croaticum Zagreb. Bitte Schreibunterlagen mitnehmen. Der Kurs wird im Frühjahr 2021 fortgeführt.

Barbara Culjak, BA, Dipl. Sprachlehrerin

20 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 12.1.2021-17:00

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 3

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



A2 KROATISCH FÜR DEN URLAUB, GRUNDSTUFE 3

Kursnr. 075

Fortsetzungskurs. Dobar dan i dobro došli! Ein Kurs für TeilnehmerInnen, die die Sprachkompetenz eines unserer am häufigsten besuchten Urlaubsländer bereits erworben haben. Möchten Sie Ihre Kroatischkenntnisse weiter ausbauen und vertiefen? Dann melden Sie sich für den Kurs an und erweitern Sie Ihren Wortschatz und Ihre Grammatikkenntnisse. Das Kursbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Der Kurs wird im Frühjahr 2021 fortgeführt.

Barbara Culjak, BA, Dipl. Sprachlehrerin

20 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-18:45

Beginn Frühjahr: Dienstag, 12.1.2021-18:45

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 3

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



NEU!

RUSSISCH

A1 RUSSISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 076

Die Liebe zu Sprachen und der Umgang mit Menschen in unterschiedlichen Sprachen und Kulturen macht nicht nur Spaß, sondern öffnet neue Türen zu neuen Bekanntschaften und Weltansichten. Ich selbst habe Russisch im Erwachsenenalter gelernt und kenne die Herausforderungen, die gestellt werden, sehr gut. Mit Hörübungen, Gruppen- und Rollenspielen wird das Russische spielerisch erlernt. Ziel dieses Sprachkurses ist die Erarbeitung der vier Fertigkeiten: Sprechen, Hören, Schreiben und Lesen. KursteilnehmerInnen werden zur aktiven Teilnahme am Kurs ermuntert, um so ihre Kommunikationsfähigkeit zu verbessern. Bitte Schreibunterlagen und Freude am Lernen mitbringen! Kursbuch: Russisch für Anfänger (Band 1, Verlag Berger). Für diesen Kurs werden keinerlei Vorkenntnisse benötigt. Ich freue mich auf Ihr zahlreiches Kommen und eine tolle Zusammenarbeit! Der Kurs wird im Frühjahr 2021 fortgesetzt.

Barbara Culjak, BA, Dipl. Sprachlehrerin

20 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 14.1.2021-17:00

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 2

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



A1 RUSSISCH GRUNDSTUFE 1-2

Kursnr. 077

Fortsetzungskurs. Ein Kurs für TeilnehmerInnen, die die Sprachkompetenz bereits erworben haben. Möchten Sie Ihre Russischkenntnisse weiter ausbauen und vertiefen? Dann melden Sie sich für den Kurs an und erweitern Sie Ihren Wortschatz und Ihre Grammatikkenntnisse. Das Kursbuch ist „Russisch für Anfänger, die es schnell lernen wollen“, ab Lektion 7. Der Kurs wird im Frühjahr 2021 fortgesetzt.

Barbara Culjak, BA, Dipl. Sprachlehrerin

20 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 14.1.2021-19:00

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 2

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-





Deutsch & Integration

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

Die ÖSD-Prüfungen gibt es auf folgenden Niveaus:

Grundstufe A1 – ÖSD Zertifikat A1

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

Grundstufe A2 – ÖSD Zertifikat A2

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

Mittelstufe B1 – ÖSD Zertifikat Deutsch Österreich B1

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

Mittelstufe B2 – ÖSD Zertifikat B2

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

Oberstufe C1 – ÖSD Zertifikat C1

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

Oberstufe C2 – ÖSD Zertifikat C2 / Wirtschaftssprache Deutsch

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

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

Bitte beachten Sie, dass die verbindliche Anmeldung zur Prüfung bis spätestens drei Wochen vor dem Prüfungstermin erfolgen muss.

Die Anmeldungen zur Prüfung werden von Ihren KursleiterInnen entgegengenommen. Die Prüfungsgebühr ist rechtzeitig vor der Prüfung einzuzahlen. Genauere Informationen zu den Prüfungen an der VHS erhalten Sie per E-Mail unter vhs@akstmk.at.

KURSE IN DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE

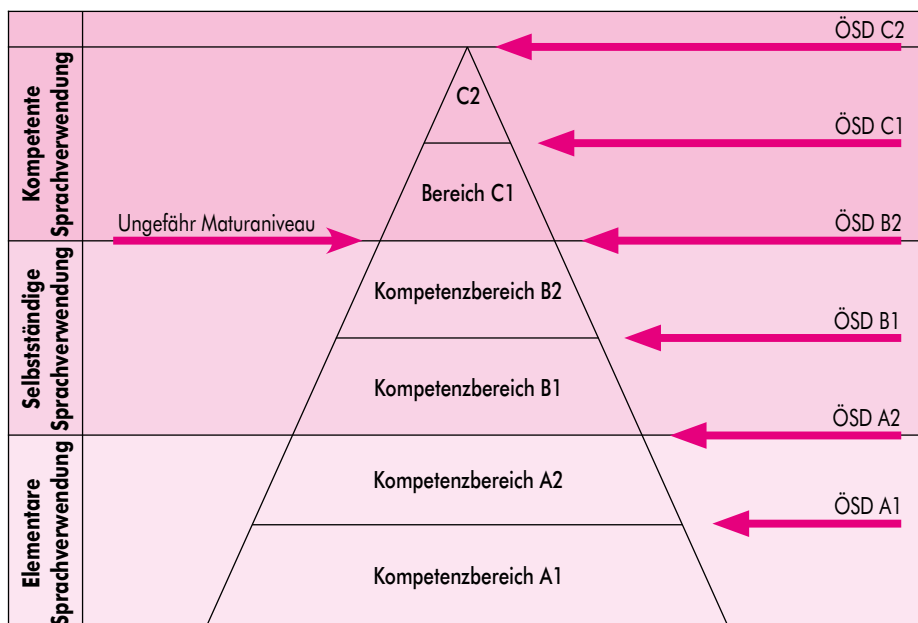
Das Beherrschen der deutschen Sprache ist eine Grundvoraussetzung für die Teilhabe an der Gesellschaft in Österreich. Es erleichtert die Kommunikation im Alltag und vergrößert die Chancen bei der (Weiter-)Bildung und am Arbeitsmarkt.

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

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

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

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



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

NIVEAU A1: GRUNDSTUFE 1–2

HÖREN: einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen

SPRECHEN: sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen

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

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

NIVEAU A2: GRUNDSTUFE 3–4

HÖREN: einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen

SPRECHEN: kurze, einfache Gespräche in Alltagssituationen führen

LESEN: kurze, einfache Texte, z.B.

Anzeigen, Speisekarten, verstehen

SCHREIBEN: kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

NIVEAU B1: MITTELSTUFE 1–2

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

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

LESEN: Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen

SCHREIBEN: persönliche Briefe schreiben

NIVEAU B2: MITTELSTUFE 3–4

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

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

LESEN: Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen

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

NIVEAU C1: PERFEKTIONSSTUFE

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

SPRECHEN: sich spontan und fließend ausdrücken

LESEN: Komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen

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

NIVEAU C2: PERFEKTIONSSTUFE

HÖREN: ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen

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

LESEN: jede Art geschriebenen Textes mühelos verstehen

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

**A1/A2 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE
GRUNDSTUFE 1**

Kursnr. 078

Die Liebe zu Sprachen und der Umgang mit Menschen in unterschiedlichen Sprachen und Kulturen macht nicht nur Spaß, sondern öffnet neue Türen. Ich selbst habe als DaZ-Lehrerin gearbeitet und kenne die Herausforderungen, die gestellt werden, sehr gut. Ich freue mich deshalb sehr, Ihnen die deutsche Sprache mit Hörübungen, Gruppen- und Rollenspielen spielerisch näherzubringen. Ziel dieses Sprachkurses ist es, die vier Fertigkeiten (Sprechen, Hören, Schreiben und Lesen) zu erarbeiten, damit Sie sich in Alltagssituationen zurechtfinden können. KursteilnehmerInnen werden zur aktiven Teilnahme am Kurs ermuntert, um so ihre Kommunikationsfähigkeit zu verbessern. Bitte Schreibunterlagen und Freude am Lernen mitbringen! Kursbuch: Pluspunkt Deutsch A1/A2 (Deutsch als Zweitsprache, Verlag Cornelsen). Für diesen Kurs werden keinerlei Vorkenntnisse benötigt. Ich freue mich auf Ihr zahlreiches Kommen und auf eine tolle Zusammenarbeit! Der Kurs wird im Frühjahr 2021 fortgesetzt.

Barbara Culjak, BA, Sprachlehrerin



20 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Freitag, 2.10.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 15.1.2021-16:00

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 2

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



Digitale Kompetenz (Computer & Internet)

AK extra

Der Digi-Bonus ist ein neues Förderinstrument der AK Steiermark und hilft den AK-Mitgliedern, sich für die digitale Gesellschaft der Zukunft zu rüsten. Pro Person können bis zu 150 bzw. bis zu 300 Euro pro Kalenderjahr für einen Kurs im Bereich Digitalisierung bei allen Bildungsanbietern eingesetzt werden. Die Förderhöhe orientiert sich an der Dauer und den Inhalten der Weiterbildung. Alle Kurse im Bereich der digitalen Kompetenz sind förderbar. Der 60-Euro-Bildungsscheck, der zweimal im Jahr ausgestellt wird, kann wie gewohnt eingelöst werden. Details erfahren Sie unter: www.akstmk.at/beihilfen

DIGITALE KOMPETENZ

COMPUTER-BASISKURS FÜR ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 079

Ein Kurs für alle Personen, die den Einstieg in die digitale Welt des Computers suchen oder planen. Lernziele: Tipps für den Kauf, Handhabung eines PCs (Maus, Tastatur), Umgang mit dem Betriebssystem Windows, Installieren und Einrichten von Programmen, Hintergrundbild, Symbolleiste, Grundlagen der Textverarbeitung, Erstellen und Gestalten von Tabellen, Einblick in den Explorer und Virenschutz. Bei diesem Kurs sind keine Vorkenntnisse notwendig. Er bietet eine hervorragende Grundlage für unsere weiteren digitalen EDV-Kursangebote.

Mag. Josef Mayer, BHS-Lehrer & EDV-Trainer

15 UE / 5 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 5.10.2020-18:30

Kursort: Bundesschulzentrum, Pfarrgasse 6, Feldbach

Kursraum: Parterre, Haupteingang,

EDV-Raum Gang links

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

COMPUTER-BASISKURS – FORTSETZUNG

Kursnr. 080

Einführung und Vertiefen der digitalen Kenntnisse von Windowsprogrammen, Word und Excel. In diesem Kurs lernen Sie das Erfassen, Speichern, Drucken, Formatieren, Kopieren und Gestalten von Texten und Bildern sowie die digitale Welt mit einfachen Internet- und Email-Anwendungen. Voraussetzung ist entweder der Besuch des Basis-kurses oder ein Computer-Basiswissen.

Mag. Josef Mayer, BHS-Lehrer & EDV-Trainer

15 UE / 5 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Montag, 8.2.2021-18:30

Kursort: Bundesschulzentrum, Pfarrgasse 6, Feldbach

Kursraum: Parterre, Haupteingang,

EDV-Raum Gang links

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

WORD LEICHT GEMACHT!

Kursnr. 081

In diesem Kurs lernen Sie den grundlegenden Umgang mit Microsoft Word. Vom Schreiben eines Briefes über die passende Formatierung bis hin zum Serienbrief lernen Sie hier alles, um Word effizient nutzen zu können! Bitte eigenen Laptop oder eigenes Tablet mitbringen!

Kurt Koller, EDV Trainer

10 UE / 5 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 8.10.2020-18:30

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 3

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

EXCEL LEICHT GEMACHT!

Kursnr. 082

In diesem Kurs lernen Sie den grundlegenden Umgang mit Microsoft Excel. Von der einfachen Haushaltsrechnung über die Verwendungen von Formeln bis hin zu einfachen Makros lernen Sie hier alles, um Excel und die Tabellen effizient nutzen zu können! Bitte eigenen Laptop oder eigenes Tablet mitbringen!

Kurt Koller, EDV Trainer

12 UE / 6 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.2.2021-18:30

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 3

Kursbeitrag: EUR 75,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 60,-

ONLINEMEETINGS LEICHT GEMACHT!

Kursnr. 083

Anbieter für Onlinemeetings gibt es zur Genüge. In diesem Vortrag werden Ihnen drei Programme vorgestellt, mit welchen Sie schnell und unkompliziert Meetings veranstalten können, ohne auf entsprechenden Datenschutz zu verzichten. Anhand praktischer Beispiele lernen Sie, das effektivste Tool für Ihre Bedürfnisse auszuwählen.

Kurt Koller, EDV Trainer

3 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Freitag, 9.10.2020-17:00

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 2

Kursbeitrag: EUR 30,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 24,-

WIE GEHE ICH MIT MEINEM TABLET/ SMARTPHONE UM?

Kursnr. 084

Dieser Kurs bietet Ihnen eine allgemeine digitale Einführung in die Bedienung eines Smartphones/ Tablets. Wischen, Swipen, Gesten, Apps, Widgets, Versenden von Fotos/Dateien und spezielle Einstellungsmöglichkeiten werden Ihnen anhand praktischer Beispiele nähergebracht. Lernziele des Kurses sind die selbstständige Installation, Einrichtung und Bedienung von Apps, grundlegende Wartungsarbeiten durchzuführen sowie das Schießen und Bearbeiten von Fotos am Smartphone/Tablet.

Kurt Koller, EDV Trainer

12 UE / 4 Tag(e)

Beginn Herbst: Freitag, 16.10.2020-17:00

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 2

Kursbeitrag: EUR 75,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 60,-

WORLD WIDE WEB – INTERNET-GRUNDKURS 50+

Kursnr. 085

In diesem Kurs lernen Sie den sicheren digitalen Umgang mit dem Internet. Sie lernen, wie Sie im Internet nach Dingen suchen, E-Mails schreiben und wie Sie digitale Fallen erkennen und vermeiden können. Voraussetzungen für diesen Kurs sind ein eigener Laptop und Grundkenntnisse in der Computerbedienung. Leihgeräte sind in begrenzter Stückzahl verfügbar – bitte bei Kursanmeldung bekanntgeben.

Kurt Koller, EDV Trainer

15 UE / 5 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 9.11.2020-18:00

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 2

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

FOTOBEARBEITUNG AM COMPUTER/ LAPTOP

Kursnr. 086

In diesem Kurs lernen Sie die grundlegende digitale Fotobearbeitung, wie z.B. Zuschneiden, Drehen, Spiegeln, Effekte, Wasserzeichen, Retusche, Klonen und Zusammenfügen, mithilfe des Computers/Laptops. Weiters werden die Unterschiede zwischen den verschiedenen Bildformaten ausgeführt und es wird erklärt, wie Sie am besten zu Ihren gedruckten Fotos kommen. Voraussetzungen für den Kurs sind grundlegende digitale Kenntnisse in der Computerbenutzung (Maus, Tastatur).

Kurt Koller, EDV Trainer

8 UE / 2 Tag(e)

Beginn Herbst: Samstag, 14.11.2020-9:00

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 2

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

COMPUTER- UND INTERNETSICHERHEIT

Kursnr. 087

Wie halte ich meinen Computer frei von digitalen Schadprogrammen? Was kann ich tun, damit es gar nicht so weit kommt? Brauche ich wirklich ein so kompliziertes Passwort? Wo kann ich meine digitalen Daten am besten sichern? Diese und andere Fragen werden Ihnen im Rahmen dieses Vortrages anhand praktischer Beispiele beantwortet.

Kurt Koller, EDV Trainer

3 UE / 1 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Freitag, 12.2.2021-17:00

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 2

Kursbeitrag: EUR 30,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 24,-

INTERNET KINDER-SICHERHEITSKURS

Kursnr. 088

Sie möchten für Ihr Kind eine sichere Internetumgebung, um es vor digitalen Gefahren zu schützen? In diesem Workshop wird Ihnen gezeigt, welche Gefahren warten, worauf zu achten ist und wie Sie Ihr Smartphone, Tablet oder Ihren Computer kindersicher machen. Für Eltern von Kindern im Kindergarten- und Volksschulalter.

Kurt Koller, EDV Trainer

3 UE / 1 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Freitag, 19.2.2021-17:00

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 2

Kursbeitrag: EUR 30,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 24,-



Kulturelle, künstlerische & kreative Kompetenz

MUSIK & GESANG

GITARRE ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 089

Ob mit der Gitarre am Lagerfeuer mit FreundInnen, unter dem Weihnachtsbaum mit der Familie oder als Akkordbegleitung des Schulchors: Wo gesungen wird, ist ein/e BegleiterIn immer willkommen. Bereits in der Epoche des Barocks wurde die Gitarre stark als Begleitinstrument eingesetzt und sie fungiert auch heute primär harmonisch und rhythmisch als Begleitinstrument vom Kinderlied bis zu Orchesterwerken. Viele Musikstücke kommen erst durch die Begleitung wirklich zur Geltung: Somit empfiehlt es sich, auf eine interessante und motivierende Art und Weise Wissen über verschiedene Gitarrenstücke im Bereich Pop, Jazz oder der Folklore zu erwerben. Jede/r Musikbegeisterte ist willkommen, in die Welt der Gitarre einzutauchen, um für sich Eindrücke mitzunehmen und Erfahrungen zu sammeln. Bitte eigene Gitarre mitnehmen.

Wolfgang Hasivar, Künstler, Gitarrenlehrer

12 UE / 8 Tag(e)



Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-17:30

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 27.1.2021-17:30

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 3

Kursbeitrag: EUR 75,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 60,-

GITARRE FORTGESCHRITTENE

Kursnr. 090

Viele Musikstücke kommen erst durch die Gitarrenbegleitung wirklich zur Geltung: Somit empfiehlt es sich, auf eine interessante und motivierende Art und Weise Wissen über die Harmonielehre bzw. Grundlagen zur harmonischen, perkussiven und rhythmischen Gestaltung von Liedern mit der Gitarre zu erwerben. Jede/r Musikbegeisterte, der schon verschiedene Griffe und Akkorde greifen kann bzw. einen VHS-Gitarrenkurs hinter sich hat, ist willkommen. Bitte eigene Gitarre mitnehmen.

Wolfgang Hasivar, Künstler, Gitarrenlehrer

12 UE / 8 Tag(e)



Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 27.1.2021-19:00

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 3

Kursbeitrag: EUR 75,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 60,-

GITARRE FORTGESCHRITTENE INTENSIV

Kursnr. 091

Wir tauchen ein in neue Akkorde und Fingertechniken der Gitarre, um verschiedene Gitarrenstücke nachzuspielen und zu festigen. Unterschiedliche Genres und Musikstücke aus der Swing-, Jazz-, und Popmusikwelt sowie klassische Stücke werden harmonisch, rhythmisch und solotechnisch phrasiert und erlernt. Tricks und Tipps für Begleitung und Solotechniken werden unsere Gitarrentechnik zusätzlich erweitern, wobei Spaß und Freude am gemeinsamen Spielen nicht zu kurz kommen werden. Bitte eigene Gitarre mitnehmen.

Wolfgang Hasivar, Künstler, Gitarrenlehrer

12 UE / 8 Tag(e)

Beginn Herbst: Freitag, 2.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 29.1.2021-19:00

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 3

Kursbeitrag: EUR 75,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 60,-



TROMMEL-WORKSHOP

Kursnr. 092

Afrikanische Trommelrhythmen spiegeln die Lebensfreude wider und erfüllen die Menschen mit intensiver Energie und Dynamik. In diesem Workshop werden erst einmal die grundlegenden Spieltechniken von Djembe und Basstrommeln erlernt und vertieft. Anschließend lernen wir einfache traditionelle afrikanische Rhythmen im Ensemble kennen. AnfängerInnen spielen einfache Grundrhythmen, Geübte erlernen einfache Solo-Phrasen. Die Trommeln können um EUR 3,- vor Ort ausgeliehen werden. Der Kurs findet immer von 9:30 bis 12:30 Uhr und von 13:30 bis 17:15 Uhr statt!

Dlin Sabina Feichtinger, Architektin,

Trommelexpertin

8 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Samstag, 17.10.2020-9:30

Beginn Frühjahr: Samstag, 6.3.2021-9:30

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: Parterre, Saal A

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



SPEZIELLES TROMMELN MIT LIEDERN DER KRAFT.

Kursnr. 093

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Djembe und Rahmentrommel einsetzen können, um einfache Lieder der Kraft aus aller Welt rhythmisch zu begleiten. Auch weitere Kleinpercussion-Instrumente kommen zum Einsatz. Trommeln können auch um EUR 3,- vor Ort ausgeliehen werden. Der Kurs findet immer von 9:30 bis 12:30 Uhr und von 13:30 bis 17:15 Uhr statt!

Dlin Sabina Feichtinger, Architektin,

Trommelexpertin

8 UE / 1 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Samstag, 17.4.2021-9:30

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: Parterre, Saal A

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



OBERTON SINGEN

Kursnr. 094

Obertongesang ist die Kunst, zwei Töne zugleich zu singen. Mit Zungen-, Lippen- und Kieferbewegungen werden die Resonanzen im Mund- und Rachenraum so kombiniert, bis einzelne Obertöne so laut klingen, dass sie als Einzeltöne wahrgenommen werden. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Zu dem Kurs sind alle eingeladen, die gerne neue Erfahrungen und Experimente mit der eigenen Stimme machen möchten und durch einfache und lustige Stimm-, Artikulations- und Atemübungen vom Alltag abschalten wollen. Genießen Sie die wohlthuende – wissenschaftlich bestätigte – Wirkung des Obertongesanges. Inhalt: Einführung in die Technik des Obertonsingens, die 3-Stufen-Methode von Wolfgang Saus, R- und L-Technik, Resonanzübungen, Zungenfeinmotorik, Kontrolle des Vokaltrakts, Intonation und Gehörübungen. Spaß beim Singen steht im Vordergrund.

Olna Imola Trepszker, Gesangspädagogin

15 UE / 10 Tag(e)



Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 19.1.2021-17:00

Kursort: Medcenter Saaz, Saaz 100, Paldau

Kursraum: Parterre rechts, Studio klangSein

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

STIMMENTHÜLLUNG – MIT LEICHTIGKEIT BESSER SINGEN

Kursnr. 095

Zu diesem Kurs sind alle eingeladen, die die erfrischende und belebende Wirkung des Singens erleben, Vertrauen in ihre Gesangs-Stimme gewinnen wollen oder einfach gerne singen, egal ob AnfängerInnen oder erfahrene SängerInnen. In der Gruppe gestalten wir einen gemeinsamen Klangraum, wo jede/r Einzelne die Möglichkeit hat, seine/ihre individuelle Stimme auch im eigenen Resonanzkörper zu spüren: durch Atmung, Bewegung, Gehör-, Rhythmus- und Artikulationsübungen. Keine Vorkenntnisse nötig!

Olna Imola Trepszker, Gesangspädagogin

15 UE / 10 Tag(e)



Beginn Herbst: Mittwoch, 7.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 20.1.2021-19:00

Kursort: Medcenter Saaz, Saaz 100, Paldau

Kursraum: Parterre rechts, Studio klangSein

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

ZEICHNEN, SPIEL & SCHÖNHEIT

ZEICHNEN LERNEN!

Kursnr. 096

Ein vergnügliches Angebot für alle, die gerne besser zeichnen lernen wollen. Zeichnen ist ein Zusammenspiel von Sehen/Wahrnehmen und kontinuierlicher Übung. Wer zeichnet, schaut anders, geht Dingen auf den Grund, urteilt nicht oberflächlich und entwickelt so eine ganz neue Beziehung zu seiner Umwelt. Zeichnen kann ganz präzise gelernt werden. Der Kurs gibt solide Grundlagen für das Erfassen von Motiven. Realistische Zeichnungen werden angefertigt. (Objekte, Portraits). Wir beschäftigen uns mit Proportion, Verkürzung, Licht, Schatten, Tonwerten, Strukturen, Kontrasten bis hin zum anatomischen Zeichnen und dem Akt. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs einen Zeichenblock, Bleistifte B4, B6 und einen Radiergummi mit.

Karin Scheucher, Künstlerin



15 UE / 5 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 21.10.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.2.2021-18:30

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 2

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

TAROCK – GRUNDSEMINAR

Kursnr. 097

Der Klassiker, das Königrufen, ist ein Spiel für vier Personen, welches das Denkvermögen fordert und die Geselligkeit fördert. Angesprochen werden alle, die gerne Karten spielen. Nach dem Besuch des Seminars verfügt man über die Grundkenntnisse eines der schönsten Kartenspiele. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig!

Günter Mogg, Dipl.-Päd., Tarockexperte

15 UE / 5 Tag(e)

Beginn Herbst: Freitag, 23.10.2020-18:00

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 1

Kursbeitrag: EUR 90,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 72,-



NEU!

TAROCK – AUFRISCHUNG

Kursnr. 098

Der Klassiker, das Königrufen, ist ein Spiel für vier Personen, welches das Denkvermögen fordert und die Geselligkeit fördert. Angesprochen werden alle, die das Grundseminar besucht haben oder bereits einige Erfahrungen im Tarockspielen haben.

Günter Mogg, Dipl.-Päd., Tarockexperte

6 UE / 2 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Freitag, 9.4.2021-18:00

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 1

Kursbeitrag: EUR 50,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 40,-

NEU!

TYPGERECHTES MAKE UP

Kursnr. 099

Das dem Typ entsprechende Make-up unterstreicht das persönliche, natürliche und gepflegte Erscheinungsbild und steigert das Wohlbefinden sowie die Attraktivität in allen Lebensbereichen! Im Kurs werden den Teilnehmerinnen folgende Inhalte nähergebracht: Grundkenntnisse für das perfekte typgerechte Make-up. Das richtige Make-up für alle Augen- und Gesichtsformen. Korrekatives Schminken und Brillen-Make-up. Das schnelle und einfache Make-up für jeden Tag. Optimales Tages- und Abend-Make-up. Bitte die eigenen Schminksachen sowie einen Tisch- oder Handspiegel mitbringen!

Cornelia Köberl, Dipl. Kosmetikerin

NEU!

6 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Samstag, 7.11.2020-14:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 17.4.2021-14:00

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 3

Kursbeitrag: EUR 45,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 36,-

TATTOOPFLEGE

Kursnr. 100

Jedes Tattoo braucht eine gute Pflege, die jede/r für sich selbst kreieren kann. Wir benutzen und pflegen uns mit Naturmitteln ohne Zusatzstoffe, von der milden Seife über Lotions bis zu Cremes und Balsam. Für Materialkosten wird ein Unkostenbeitrag von EUR 15,- an die Kursleiterin entrichtet.

Maria Bauer, Dipl. Kräuterpädagogin

NEU!

5 UE / 1 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Samstag, 23.1.2021-9:00

Kursort: NMS, Paldau 155, Paldau

Kursraum: Schulküche

Kursbeitrag: EUR 35,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 28,-

NATUR & KREATIVITÄT

SEIFENSIEDEN – ALTES HANDWERK

Kursnr. 101

Seifen sieden ist ein altes Handwerk, eine kleine Kunst, die jede/r erlernen kann. Über Farbe, Duft, Muster und Marmorierung können wir selber entscheiden. Die Grundlagen sind kalt gepresste Pflanzenöle, verschiedene Arten von Fetten und ätherischen Ölen, die ein natürliches Produkt entstehen lassen. Selbst mitzunehmen sind Schutzbrille, Gummihandschuhe, eine Plastikform mit einem Liter oder 1 kg Volumen, altes Handtuch oder Decke, ev. Schürze. Für Materialkosten wird ein Unkostenbeitrag von EUR 26,- an die Kursleiterin entrichtet.

Maria Bauer, Dipl. Kräuterpädagogin

5 UE / 1 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Samstag, 13.2.2021-9:00

Kursort: Marias Seniorenbetreuung, Oberrakitsch 36, Mureck

Kursraum: Seminarraum/Küche

Kursbeitrag: EUR 35,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 28,-

SEIFENSIEDEN FÜR ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 102

In diesem Kurs wird das Handwerk der Seifensiederei im Kaltverfahren erlernt. Zu Beginn werden die theoretischen Grundlagen erläutert, danach folgt ein Praxisteil, in welchem in Gruppen unterschiedliche Seifen hergestellt werden. Jede/r KursteilnehmerIn kann 1 Kilogramm Seife mit nach Hause nehmen. Der Kurs eignet sich für AnfängerInnen. Materialien und Skripten werden von mir zur Verfügung gestellt. Selbst mitzunehmen sind Schutzbrille, Gummihandschuhe, eine Plastikform mit einem Liter oder 1 kg Volumen, altes Handtuch oder Decke, ev. Schürze. Materialkosten von EUR 20,- sind an die Kursleiterin zu entrichten.

Bianca Marbler, Dipl. Kräuterpädagogin,

Biomedizinische Analytikerin

4 UE / 1 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Freitag, 19.3.2021-16:00

Kursort: Seifenküche, Pölsen 36, Klöch

Kursraum: Hauseingang, Küche

Kursbeitrag: EUR 35,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 28,-

SEIFENSIEDEN FÜR ANFÄNGER/INNEN 2

Kursnr. 103

In diesem Kurs wird das Handwerk der Seifensiederei im Kaltverfahren erlernt. Zu Beginn werden die theoretischen Grundlagen erläutert, danach folgt ein Praxisteil, in welchem in Gruppen unterschiedliche Seifen hergestellt werden. Jede/r KursteilnehmerIn kann 1 Kilogramm Seife mit nach Hause nehmen. Der Kurs eignet sich für AnfängerInnen. Materialien und Skripten werden von mir zur Verfügung gestellt. Selbst mitzunehmen sind Schutzbrille, Gummihandschuhe, eine Plastikform mit einem Liter oder 1 kg Volumen, altes Handtuch oder Decke, ev. Schürze. Materialkosten von EUR 20,- sind an die Kursleiterin zu entrichten.

Bianca Marbler, Dipl. Kräuterpädagogin,

Biomedizinische Analytikerin

4 UE / 1 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Freitag, 21.5.2021-16:00

Kursort: Seifenküche, Pölsen 36, Klöch

Kursraum: Hauseingang, Küche

Kursbeitrag: EUR 30,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 24,-

SEIFENSIEDEN

Kursnr. 104

In diesem Seifensiedekurs erfahren Sie die Grundkenntnisse der Seifenherstellung im Kaltverfahren. Mit Hilfe einer ausführlichen Anleitung, die Sie in gedruckter Form erhalten, wird das Herstellungsverfahren besprochen und anschließend Seife hergestellt. Die TeilnehmerInnen stellen in kleinen Gruppen Seife her, die dann mit nach Hause genommen wird. Verschiedene Färb- und Gestaltungsmöglichkeiten werden vorgestellt. Die TeilnehmerInnen bringen bitte mit: Einen Kunststoffbehälter in der Größe eines 1 kg Eisbechers, ein Handtuch oder eine kleine Decke (zum Einwickeln des Seifenbehälters beim Heimtransport), eine Schutzbrille, Gummihandschuhe, Kleidungsschutz bzw. alte Kleidung. Mit nach Hause nehmen Sie: Unterlagen zum Seifensieden im Kaltverfahren, einfache erste Grundrezepte und ein gutes halbes Kilo selbstgesiedete Naturseife! Materialkosten von EUR 12,- sind an die Kursleiterin zu entrichten.

Andrea Bregar, Dipl. Kräuterpädagogin

4 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 19.11.2020-16:00

Kursort: Kräutergarten Bregar, Gossendorf 79, Feldbach

Kursraum: Parterre

Kursbeitrag: EUR 35,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 28,-

RÄUCHERN – RAUNÄCHTE

Kursnr. 105

Räuchern in der besonderen Zeit des Jahres. Die Raunächte sind die mystische Zeit zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag. Es ist ein alter Brauch und es sind 12 Raunächte. Zum Räuchern werden verschiedene Harze und Kräuter zum Ausräuchern des Hauses und der Grundstücke verwendet. Für Materialkosten wird ein Unkostenbeitrag von EUR 15,- an die Kursleiterin entrichtet.

Maria Bauer, Dipl. Kräuterpädagogin

5 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Samstag, 7.11.2020-9:00

Kursort: Marias Seniorenbetreuung, Oberrakitsch 36, Mureck

Kursraum: Seminarraum/Küche

Kursbeitrag: EUR 35,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 28,-

NATURPARFÜM

Kursnr. 106

Naturparfüm ist ein reines Naturprodukt ohne synthetisch hergestellte Duftstoffe. In diesem Kurs lernen Sie die Zusammenstellung einer harmonischen Duftkomposition. Hier ist die Unterscheidung von verschiedenen Duftnoten wichtig. Sie lernen diese unterschiedlichen Düfte kennen und können diese nach diesem Kurs auch zuordnen. Warme Düfte, frische Düfte, aphrodisierende oder konzentrationsfördernde Düfte. Moschusartige, erdige, spritzige oder blumige Düfte. All diese Düfte können Sie probieren, kennenlernen und ein individuelles Parfum nach ihren Vorstellungen herstellen. Materialkosten von EUR 13,- sind an die Kursleiterin zu entrichten.

Andrea Bregar, Dipl. Kräuterpädagogin

2.5 UE / 1 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 10.12.2020-16:00

Kursort: Kräutergarten Bregar, Gossendorf 79, Feldbach

Kursraum: Parterre

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-



Gesundheitskompetenz, Ernährung & Bewegung



WILDE PFLANZEN FÜR DIE KÜCHE – KÖSTLICHE PRAXIS

Kursnr. 107

Auf die richtige Zubereitung kommt es an! In diesem Koch-Workshop lernen wir den gesundheitlich wertvollen Umgang mit wilden Kräutern und wilden Pflanzen der Saison und durch den Jahreskreis. Wilde Pflanzen sind schlecht hitzebeständig und sollten schonend verarbeitet werden, damit Vitamine, Nährstoffe und das zarte Chlorophyll gut erhalten bleiben können. Wie das in der praktischen Umsetzung funktioniert, zeige ich Ihnen in diesem Workshop. Gemeinsam genießen wir das köstliche, frische und wilde Essen. Für den Kräutergang gutes Schuhwerk, einen Korb, Notizblock und für das Kochen eine Kochschürze mitbringen.

Brigitte Pachler, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Dipl. Kräuterpädagogin



8 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Samstag, 3.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 6.3.2021-9:00

Kursort: Hauseingang, Gießelsdorf 8, St. Anna am Aigen

Kursraum: Parterre, Eingang

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

KOCHEN MIT WILDKRÄUTERN

Kursnr. 108

Wandern und Kennenlernen der Wildkräuter im Hausgarten und Verkochen vom Getränk zur Vorspeise, Suppe, Hauptspeise bis hin zur Nachspeise stehen im Mittelpunkt. Es können „FAST“ das ganz Jahr über einfache Gerichte mit Wildpflanzen gekocht werden. Für Materialkosten wird ein Unkostenbeitrag von EUR 20,- an die Kursleiterin entrichtet.

Maria Bauer, Dipl. Kräuterpädagogin

6 UE / 1 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Samstag, 10.4.2021-9:00

Kursort: Marias Seniorenbetreuung, Oberrakitsch 36, Mureck

Kursraum: Seminarraum/Küche

Kursbeitrag: EUR 40,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 32,-

KOCHEN UND BACKEN MIT URKORNGETREIDE

Kursnr. 109

Kraft und Ausdauer liefern z. B. Urgetreiderisotto, Einkornpalatschinken, Aufläufe aus Emmergrieß, Flockenfrühstück aus Urgetreide und noch viele andere Köstlichkeiten. Einkorn, Emmer, Kamut, Dinkel sind die Vorfahren unseres Weizens und können auch bei Weizenunverträglichkeit genossen werden. Bitte Behälter und Geschirrtuch mitbringen. Ein kleiner Beitrag für die Lebensmittelkosten wird an die Kursleiterin entrichtet.

Rosa Brottrager, Köchin & Dipl. Ernährungsberaterin

5 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 22.10.2020-17:30

Kursort: NMS, Paldau 155, Paldau

Kursraum: Schulküche

Kursbeitrag: EUR 40,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 32,-

VOLLWERTIGES BROT UND GEBÄCK

Kursnr. 110

Brot und Gebäck schnell und einfach selbst gemacht! Wir werden gesunde, vollwertige Brote und Gebäck süß und pikant herstellen wie Allerheiligengrützel, Osterbrot, je nach Saison, Vollkornbrot mit Sauerteig, Baguette und Gebäck, wie Mohnweckerl, Kornstangerl und mehr. Mehrere Varianten mit verschiedenen Getreidesorten, ergänzt mit Samen und Kernen, werden gemeinsam hergestellt. Wertvolle Informationen, wie das Gebäck sicher gelingt, werden in diesem Kurs weitergegeben. Dieser Kurs ist besonders für diejenigen, die gerne gesundes, schmackhaftes, selbstgebackenes Brot und Gebäck auf den Tisch bringen wollen. Sie werden staunen, wie unkompliziert das geht. Bitte Behälter und Geschirrtuch mitbringen. Ein geringer Lebensmittelkostenbeitrag wird an die Kursleiterin entrichtet.

Rosa Brottrager, Köchin & Dipl. Ernährungsberaterin

5 UE / 1 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-17:30

Kursort: NMS, Paldau 155, Paldau

Kursraum: Schulküche

Kursbeitrag: EUR 40,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 32,-

MIT GROSSMUTTERS HEILKRÄUTERN UND AYURVEDISCHEN GEWÜRZEN GESUND BLEIBEN

Kursnr. 111

Kräuter und Gewürze im täglichen Gebrauch. Die Herstellung von Salben, Tinkturen und Massageölen ist ein spannendes Erlebnis, das zum Hobby werden kann. Man kann der eigenen und der Gesundheit seiner Lieben einen guten Dienst erweisen. Welche Heilpflanzen und Gewürze können wir gut und ohne großen Aufwand täglich verwenden, um uns wohl zu fühlen und um kleine Beschwerden rasch zu lindern? Sie lernen die wichtigsten Heilpflanzen und Ihre Inhaltsstoffe kennen. Außerdem werden wir lernen, Tinkturen, Salben, Massageöle etc. selbst herzustellen, welche Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht bringen.

Tanja Pinter, Dipl. Ayurveda Praktikerin



8 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Samstag, 26.9.2020-9:30

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 1

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

AYURVEDA EINFÜHRUNGSKURS

Kursnr. 112

Ayurveda, übersetzt „das Wissen vom Leben“, gilt als eine der ältesten Gesundheitsanwendungen und richtet seine Aufmerksamkeit auf die Erhaltung der eigenen Gesundheit. Ich führe Sie in die wichtigsten Prinzipien dieses Verfahrens ein und decke dabei natürliche Möglichkeiten auf, eventuell Krankheiten durch einen starken und gesunden Körper vorzubeugen und das gesunde Lebensgefühl dauerhaft zu erhalten. Kursinhalte sind: 3 Bioenergien Vata, Pitta, Kapha, Ernährungslehre, die ayurvedische Hausapotheke, heimische und ayurvedische Heilkräuter, Gewürzkunde, ätherische Öle und deren Anwendung. Gönnen Sie sich einen spannenden Tag, während Sie in neue Welten eintauchen und dabei viel Kraft tanken und entspannen können – zum Wohle Ihrer Gesundheit!



Tanja Pinter, Dipl. Ayurveda Praktikerin



8 UE / 1 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Samstag, 27.2.2021-9:00

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 3

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

VORTRAG KRÄUTERGARTEN – RICHTIGER ANBAU UND RICHTIGE ERNTE

Kursnr. 113

Qualitativ hochwertige Kräuter benötigen den richtigen Standort, richtige Pflege und richtige Ernte. Das Wichtigste zu diesen Themen erfahren Sie in diesem Vortrag.

Andrea Bregar, Dipl. Kräuterpädagogin



2 UE / 1 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 11.2.2021-19:00

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 3

Kursbeitrag: EUR 20,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 16,-

GRUNDLAGEN DER KRÄUTERKUNDE

Kursnr. 114

Hier wird das Basiswissen für Kräuterzubereitungen leicht und verständlich vermittelt: wie man einen Ölauszug macht, Tinktur ansetzt, Essig und Öl ansetzt, Salbe rührt, Creme zubereitet, verschiedene Wasserauszüge herstellt u.v.m. Ein Materialkostenbeitrag wird bei Kursbeginn eingehoben. Kurs-tage sind jeweils montags, 26.4. und 3.5., 10.5., 17.5. 2021, von 18:00 bis 19:40 Uhr.

Doris Maier, Dipl. Kräuterpädagogin



8 UE / 4 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Montag, 26.4.2021-18:00

Kursort: Garten Kräuterglück, Misselsdorf 155, Mureck

Kursraum: Kräuterküche

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

VORTRAG „WURZLWERK“

Kursnr. 115

Eibischwurzel, Beinwellwurzel, Löwenzahnwurzel, Baldrian-, Alant-, Nachtkerzen- und Süßholzwurzel, Sonnenhutwurzel und die Wurzel der Engelwurz – sie alle sind verwendbar im kulinarischen Bereich oder in der Hausapotheke. Wie und wann man sie erntet und welche Möglichkeiten zur Verarbeitung es gibt, erfahren Sie in diesem Vortrag. Andrea Bregar, Dipl. Kräuterpädagogin **NEU!**
2 UE / 1 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 11.2.2021-17:00
Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach
Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 3
Kursbeitrag: EUR 20,-
Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 16,-

ÄTHERISCHE ÖLE

Kursnr. 116

Ätherische Öle können unseren Alltag unheimlich bereichern. Sei es zum Wohlfühlen durch die Duftlampe oder bei einer Massage oder um die Stimmung zu heben. Auch in der Küche sind ätherische Öle einsetzbar. Sie erfahren, woran Sie qualitativ hochwertige Öle erkennen können, welche Ölkombinationen in welcher Situation wie eingesetzt werden können oder wie man einfache, wohlriechende Duftmischungen kreiert. Materialkosten von EUR 5,- sind an die Kursleiterin zu entrichten. Andrea Bregar, Dipl. Kräuterpädagogin
2,5 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 22.10.2020-16:00
Kursort: Kräutergarten Bregar, Gossendorf 79, Feldbach
Kursraum: Parterre
Kursbeitrag: EUR 25,-
Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

ÄTHERISCHE ÖLE – ERKÄLTUNGSZEIT

Kursnr. 117

In diesem Seminar lernst du in der Theorie ausgewählte naturreine ätherische Öle, Pflanzenöle und Hydrolate kennen und erfährst, wie diese dich und deine Familie in der feuchtkalten Jahreszeit unterstützen. Wir besprechen die Grundlagen der ätherischen Öle bzw. die richtige Dosierung und Anwendungsmöglichkeiten. Du erfährst, welche Öle auch für Kinder geeignet sind und wie du sie richtig bei diversen kleineren Wehwehchen einsetzt. Im zweiten Teil rühren wir gemeinsam pflegende Naturprodukte, die uns in der Winterzeit unterstützen. Du kannst entscheiden, ob du sie etwas stärker rühren möchtest oder besonders mild und doch sehr wirksam für deine Kinder. „Immunstark“ Aromaspray, „Rote Nasen“ Salbe, Inhalierstift „Tief atmen“, „Hatschi“ Brustbalsam, „Brust wohl“ Ölmischung für einen erholsamen Schlaf. Jede/r KursteilnehmerIn nimmt 5 Produkte mit nach Hause.

Sonja Mahler,

Dipl. TCM-Beraterin & Aromafachberaterin

8 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Samstag, 17.10.2020-9:00
Kursort: Naturso Fa., Trautmannsdorf 35a, Bad Gleichenberg
Kursraum: Parterre, 1. Tür rechts
Kursbeitrag: EUR 60,-
Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

GESUNDHEITSAPOTHEKE – HAUSMITTEL

Kursnr. 118

Meine Gesundheitsapotheke kann ich aus bestimmten, gesundheitsfördernden Kräutern und Gewürzen selber herstellen. Je nach Verfügbarkeit sammeln und ernten wir direkt vor Ort und bereiten daraus Salben, Balsame oder Tropfen zu. Gläser und Flaschen werden bereitgestellt. Für die Zutaten und Materialien ist im Kurs ein geringer Kostenbeitrag zu bezahlen.

Doris Maier, Kräuterpädagogin

8 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-9:00
Kursort: Garten Kräuterglück, Misselsdorf 155, Mureck
Kursraum: Kräuterküche
Kursbeitrag: EUR 60,-
Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



PFLANZLICHE ANTIBIOTIKA UND OXYMEL

Kursnr. 119

Pflanzliche Antibiotika sind Pflanzen, Heilkräuter oder Lebensmittel, die eine antibiotische Wirkung haben und ganz natürlich gewonnen und eingesetzt werden. Es ist nicht ein einziger Inhaltsstoff für die Wirkungen der Pflanzen verantwortlich, sondern das Zusammenspiel der sekundären Inhaltsstoffe. Der Honig und das daraus resultierende Oxymelgetränk mit seinen gesundheitsfördernden Wirkungen wird im Besonderen hergestellt. Für Materialkosten wird ein Unkostenbeitrag von EUR 18,- an die Kursleiterin entrichtet.

Maria Bauer, Dipl. Kräuterpädagogin

5 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Samstag, 28.11.2020-9:00
Kursort: NMS, Paldau 155, Paldau
Kursraum: Schulküche
Kursbeitrag: EUR 35,-
Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 28,-

TEE-WISSEN

Kursnr. 120

Tee ist ein jahrtausendealtes Getränk, das sich positiv auf die Gesundheit auswirkt. Ziel dieses Abends ist das Wissen, Tee richtig zuzubereiten, seine Vielfalt und Wirkungsweise kennenzulernen und auch bei einer Verkostung seinen wahren Geschmack zu erleben.

Beatrix Kögler, ZEN-Lehrerin u. Teefachfrau

2 UE / 1 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-18:30
Kursort: Saal Kosmos, Altstadtgasse, Feldbach
Kursraum: Parterre, Eingang Teehaus
Kursbeitrag: EUR 15,-
Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 12,-

VORTRAG ARZNEIPFLANZEN UND HAUSMITTEL

Kursnr. 121

In diesem Vortrag erfahren Sie die wichtigen Zusammenhänge zwischen richtigem Anbau, richtiger Ernte und Verarbeitung sowie letztendlich der Wirkung von verschiedenen Heilpflanzen. Sie lernen die wichtigsten Inhaltsstoffe und deren Wirkung kennen und erhalten Einblicke in die gängigsten Verarbeitungsmöglichkeiten von Arzneipflanzen und wie auf unterschiedlichste Weise Salben, Tinkturen, Tee etc. verarbeitet werden können. EUR 3,- sind an die Kursleiterin für die Kursunterlagen zu entrichten.

Andrea Bregar, Kräuterpädagogin

3 UE / 1 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.3.2021-18:00
Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach
Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 3
Kursbeitrag: EUR 25,-
Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

FASTEN UND DETOX-YOGA, VORTRAG

Kursnr. 122

Fasten ist mittlerweile in aller Munde – auch das Gesundheitswesen kann sich der Erfolge durch Fasten nicht mehr verschließen. Du erfährst, warum es so wichtig ist, dem Körper immer wieder Essenspausen zu gönnen, ihn regelmäßig zu reinigen, und wie du Fasten mit „Detox-Yoga“ unterstützen kannst. Außerdem werden wir die Zeit nutzen, um in uns selbst hineinzufühlen, welche Schätze „ganzheitliches Fasten“ (auch mental und medial) für uns bringen kann.

Ing.in Rosemarie Mitschanek,

Dipl. Yogalehrerin & gepr. Fastenbegleiterin

2 UE / 1 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Dienstag, 26.1.2021-18:00
Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach
Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 3
Kursbeitrag: EUR 15,-
Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 12,-

HEIL- UND BASENFASTEN FÜR GESUNDE (DR. BUCHINGER)

Kursnr. 123

Gönne Dir diese reinigende und klärende Auszeit, diesen „Neustart für Körper, Geist und Seele“ – tauche ein in die faszinierende Welt des Heil- und Basenfastens. „Fasten wie Yoga“ sind alt bewährte Methoden, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Es bedeutet einerseits ein „Loslassen auf allen Ebenen“ und andererseits ein sich selbst NEU entdecken und erleben. Wir lernen, uns im Yoga bewusst zu begegnen und den Atem zu nutzen, um die Reinigung zu unterstützen und den Geist zu klären. Wir richten die ganze Aufmerksamkeit auf uns selbst, um uns mit unserer inneren Schönheit und Kraft zu verbinden. Kurstage sind am 26., 27., 29. und 31. März sowie am 2. April 2021, jeweils von 18:00 bis ca. 21:00 Uhr. Bitte Schreibunterlagen, Decke mit Polster und Matte mitnehmen.

Ing.in Rosemarie Mitschanek,



Dipl. Yogalehrerin & gepr. Fastenbegleiterin

15 UE / 5 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Freitag, 26.3.2021-18:00

Kursort: Gemeindeamt Merkendorf, Merkendorf

133, Bad Gleichenberg

Kursraum: Sitzungszimmer

Kursbeitrag: EUR 115,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 92,-

ALTERNATIVE MEDIZIN UND HOMÖOPATHIE

Kursnr. 124

Jahrelange Erfahrung in Praxis und Unterricht garantieren eine kompetente Vermittlung von praktischem Wissen darüber, wie Sie alternative Produkte und die Homöopathie im Alltag einsetzen können. Eine allgemeine Einführung in die Grundlagen von homöopathischen Mitteln bildet den Schwerpunkt des Seminars. Fallbeispiele und persönliche Fragen runden den Kurs ab. Schreibunterlagen bitte mitnehmen.

Dr. med. Hansjörg Titscher,



Allgemeinmediziner, Homöopath

8 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Samstag, 17.10.2020-9:00

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 2

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

GESUNDE BEINE - GESUNDE VENEN

Kursnr. 125

Eine Einführung in die Welt der Venen mit praktischen Tipps rund um gesunde Beine und die neuesten Therapien aus der Medizin werden vorgestellt. Sie können auch eine Venenmessung nach dem Vortrag kostenlos durchführen lassen.

Dr. med. Celebi Neslihan, Wahlarzt für

Orthomolekularmedizin & Venentherapie

2 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 2.10.2020-19:00

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 3

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

DAS MIKROBIOM – GESUNDHEIT GEHT DURCH DEN DARM

Kursnr. 126

Das Thema Gesundheit ist in aller Munde. Viele sind der Meinung, dass es ausreicht, sich körperlich und geistig fit zu halten, um das Immunsystem und damit die Gesundheit zu erhalten. In unserem Körper gibt es aber ein Organ, den DARM – häufig ist es unangenehm darüber zu sprechen, da er nur mit Ausscheidung in Verbindung gebracht wird. Übergewicht, psychische Erkrankungen, Allergien und andere gesundheitliche Probleme können mit einem Ungleichgewicht der Darmflora zusammenhängen. Darmpflege unterstützt durch eine optimierte Ernährung, kann der Schlüssel für einen gesunden Körper und Geist sein. In diesem Vortrag erfahren Sie mehr über die erforschten Wirkungsweisen von ca. 30 Millionen Mikroorganismen (Mikrobiom) im Darm und welche Lebensmittel günstig auf die guten Darmbakterien wirken bzw. das Immunsystem nachweislich unterstützen. Lernen Sie dabei auch mehr über die Darm-Hirnachse und ihre Wechselwirkungen.

Brigitte Himmler, Diätologin

2.5 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Freitag, 30.10.2020-18:00

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 2

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

INTEGRATIVE ERNÄHRUNG – WIR SIND NICHT NUR, WAS WIR ESSEN!

Kursnr. 127

Integrative Ernährung – was ist das eigentlich? Leitsatz der Integrativen Ernährung ist: Wir sind nicht nur, was wir essen. Was sind wir also sonst noch? Eine besondere Rolle in der Integrativen Ernährung spielt zusätzlich zu dem, was wir essen, auch das, was wir tun, denken und fühlen. Eva Klampfer, zertifizierter Coach nach dem Institute for Integrative Nutrition in New York, erklärt die Grundlagen der Integrativen Ernährung. Der Vortrag ist interaktiv gestaltet und wird durch Übungen und Denkanstöße aufgelockert. So können Sie sich sofort Ideen mit nach Hause nehmen, die Ihre Gesundheit auf allen Ebenen fördern.

Eva Klampfer, BA Msc,

Zertifizierter Ernährungscoach

1.5 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 25.11.2020-19:00

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 2

Kursbeitrag: EUR 15,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 12,-

VEGANE ERNÄHRUNG – TREND ODER CHANCE?

Kursnr. 128

Ein Vortrag über Ernährungstrends unserer Zeit. Im Vortrag werden die vegane Ernährungsform vorgestellt und ihr Gesundheitsgehalt mit ihren Wirkungsweisen auf Körper und Geist beleuchtet. Es werden Chancen und Risiken besprochen und die Frage, wer von dieser Ernährungsweise profitiert, erörtert. Aufgrund einer intensiven persönlichen Erfahrung berichte ich Ihnen auch von meinen eigenen Erlebnissen mit dieser Ernährungsform.

Bettina Haidinger, Dipl. Fitnesstrainerin &

Vegane Ernährungstrainerin

2 UE / 1 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.3.2021-18:00

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 3

Kursbeitrag: EUR 15,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 12,-

FIT UND GESTÄRKT IN DAS NEUE JAHR MIT TCM

Kursnr. 129

Einführung in die TCM (traditionelle chinesische Ernährungslehre). Wie entstehen Schlacken im Körper? Wie kann ich meinen Körper entlasten? Welcher Konstitutions-Typ bin ich? Wie stärke ich meine Mitte? Was ist eine Dojo-Zeit? Wie nutze ich sie zum Entschlacken? Geeignete Lebensmittel für Entlastungstage – welche Lebensmittel soll ich vermeiden? Tipps und Empfehlungen rund ums Thema entschlacken. Wer mag, kann im Anschluss ein Entschlackungsbad und einen Entschlackungsbalsam rühren.

Sonja Mahler, Dipl. TCM Beraterin

4 UE / 1 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Freitag, 15.1.2021-16:00

Kursort: Naturso Fa., Trautmannsdorf 35a, Bad

Gleichenberg

Kursraum: Parterre, 1. Tür rechts

Kursbeitrag: EUR 30,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 24,-

MENTALE GESUNDHEIT

WISSEN Hilft! – DAS LEBEN IST ES WERT!

Kursnr. 130

Das ist ein Vortrag der GO-ON Suizidprävention Steiermark. Der Vortrag soll im Sinne eines Erste-Hilfe-Kurses für die Psyche einen sicheren Umgang mit schwierigen Situationen vermitteln. Thematisiert werden Entstehung und Bewältigung von Krisen, Risikogruppen und Warnsignale bei Suizidgefahr sowie psychische Erkrankungen als Risikofaktor. Weiters werden regionale Hilfsangebote vorgestellt und Möglichkeiten der Selbstvorsorge aufgezeigt.

Mag.a Astrid Geiger, Klinische Psychologin &

Gesundheitspsychologin

Mag.a Kathrin Waidulak, Klinische Psychologin &

Gesundheitspsychologin

1.5 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 20.10.2020-18:00

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 2

Kursbeitrag: EUR 0,-

WISSEN HILFT – DAS LEBEN IST ES WERT!

Kursnr. 131

Siehe Beschreibung Kurs 130

Mag.a Astrid Geiger, Klinische Psychologin & Gesundheitspsychologin

Mag.a Kathrin Waidulak, Klinische Psychologin & Gesundheitspsychologin

1.5 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 17.11.2020-18:00

Kursort: Fachmarktzentrum SOS, Halbenrainers-
straße 13, Bad Radkersburg

Kursraum: 1. OG, Top 1/9

Kursbeitrag: EUR 0,-

10 SCHRITTE ZUM SEELISCHEN WOHLBEFINDEN

Kursnr. 132

Das ist ein Vortrag der GO-ON Suizidprävention Steiermark. Dass Bewegung, ausreichend Schlaf und gesunde Ernährung notwendig für die körperliche Gesundheit sind, ist weitgehend bekannt. Es ist aber auch möglich, mit geeigneten Aktivitäten die seelische Fitness zu stärken, um psychischen Belastungen besser gewachsen zu sein. In einer Einführung wird erklärt, was psychosoziale Krisen sind, welche Ursachen und Auswirkungen sie haben können. Weiters wird besprochen, was Menschen auszeichnet, die trotz schwieriger Lebensumstände voller Lebensfreude sind. Gemeinsam werden wir die „10 Schritte zum seelischen Wohlbefinden“ erarbeiten. Es wird bewusst gemacht, welche Strategien Sie lernen können bzw. bisher bereits anwenden und wie Sie Ihr eigenes seelisches Immunsystem noch mehr stärken können. Ziel dieses Workshops ist es, für kommende Herausforderungen besser gerüstet zu sein.

Mag.a Astrid Geiger, Klinische Psychologin & Gesundheitspsychologin

Mag.a Kathrin Waidulak, Klinische Psychologin & Gesundheitspsychologin

2 UE / 1 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Dienstag, 13.4.2021-18:00

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 2

Kursbeitrag: EUR 0,-

10 SCHRITTE ZUM SEELISCHEN WOHLBEFINDEN

Kursnr. 133

Siehe Beschreibung Kurs 131

Mag.a Astrid Geiger, Klinische Psychologin & Gesundheitspsychologin

Mag.a Kathrin Waidulak, Klinische Psychologin & Gesundheitspsychologin

2 UE / 1 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Dienstag, 27.4.2021-18:00

Kursort: Fachmarktzentrum SOS, Halbenrainers-
straße 13, Bad Radkersburg

Kursraum: 1. OG, Top 1/9

Kursbeitrag: EUR 0,-

LEBENSZUFRIEDENHEIT ALS PROPHYLAXE GEGEN BURNOUT

Kursnr. 134

Mit Druck und Belastungen aus dem beruflichen Alltag oder dem privaten Umfeld ist in unserer schnelllebigen Zeit fast jeder Mensch konfrontiert. Das subjektive Wohlbefinden aufrechtzuerhalten ist somit eine ständige Herausforderung und bedarf des Bewusstseins darüber, was für eine/n selbst heilsam und hilfreich ist. Ob eine Lebenssituation als Belastung wahrgenommen wird, hängt stets auch damit zusammen, wie diese subjektiv bewertet wird. Es ist nicht die Situation an sich, welche als Stressor wahrgenommen wird, sondern wie wir die Situation bewerten. Es braucht Kompetenzen sowie das Bewusstsein von eigenen verborgenen Potenzialen und Ressourcen, um Belastungen nicht nur entgegenzutreten, sondern an diesen möglicherweise sogar zu wachsen. Im Kurs werden wissenschaftliche Erkenntnisse diskutiert, wie positive Gefühle und Zufriedenheit mit der richtigen Methode greifbar und somit auch lernbar zu machen sind. Bitte Schreibunterlagen mitnehmen.

Dr.in Roswitha Ulz, Sozialpädagogin & Psychologin

8 UE / 1 Tag(e)



Beginn Herbst: Samstag, 20.3.2021-9:00

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 2

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

WALDFÜHRUNGEN

Kursnr. 135

Der Wald ist mehr als die Summe seiner Bäume und mehr als ein Rohstofflieferant: Er ist ein vielfältiger Lebensraum. Dort wachsen Bäume und Sträucher, Pilze und Flechten. Es leben neben dem Wild auch viele andere Tiere im Wald. Diese Vielfalt sowie einzelne Arten müssen wir bewahren. Der Wald und seine Funktionen als Erholungs-, Schutz-, Nutz- und ökologischer Raum werden unter anderem besprochen. Für Materialkosten wird ein Unkostenbeitrag von EUR 6,- an die Kursleiterin entrichtet.

Maria Bauer, Dipl. Kräuterpädagogin & Waldpädagogin



4 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Samstag, 26.9.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 22.5.2021-9:00

Kursort: Marias Seniorenbetreuung, Oberrakitsch
36, Mureck

Kursraum: Schulküche

Kursbeitrag: EUR 30,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 24,-

TIERGESTÜTZTE INTERVENTION MIT LAMAS UND ALPAKAS

Kursnr. 136

Geistige, emotionale und körperliche Erschöpfung durch Stress am Arbeitsplatz und oft auch in der Familie führen zum sogenannten „Ausgebranntsein“. Immer mehr Menschen stehen unter Zeit- und Leistungsdruck, der sie krank macht. Burnout-Prophylaxe mit Alpakas und Lamas kann da entgegenwirken. Sich wieder spüren, entspannen, regenerieren, Kraft tanken, die „Batterien“ aufladen und wieder Lebensfreude und Motivation gewinnen sind nur einige der positiven Effekte, die bei der Beschäftigung mit den Alpakas/Lamas erzielt werden können. Die tiergestützten Einheiten können mit Entspannungsübungen und Elementen der Mal- und Gestaltungstherapie kombiniert werden. Durch das Miteinander von Tier und Mensch, die Erfahrung vom „Angenommensein“ und gegenseitigem Respekt entsteht ein Prozess, der positiv auf Körper, Geist und Seele wirkt. Bitte feste Schuhe und wetterfeste Kleidung mitnehmen.

Mag.a Monika Egger, Sozialpädagogin,

Mal- & Gestaltungstherapeutin

4 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Samstag, 10.10.2020-9:00

Kursort: Alpakastall, Mitterfladnitz 70, Eichkögl

Kursraum: Freigelände

Kursbeitrag: EUR 30,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 24,-

ZEIT IN DER NATUR – GENUSS- WANDERUNG

Kursnr. 137

Lassen Sie den Alltag hinter sich, tauchen Sie ein in die Natur, erfahren Sie die wohltuende Kraft der Vulkanlandregion. Wir wandern moderat auf dem malerischen Kaskögerlweg durch die herbstlich malerischen Wälder, Wiesen und Obstplantagen. Mitzubringen: Freude am Gehen, festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, Getränk und Jause, Walking-Stöcke nach Bedarf. Treffpunkt Binderhansl Gnas.

Mag.a Dr.in jur. Renate Heine-Mernik,
Staatl. gepr. Bergwanderführerin & Mediatorin

4 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Samstag, 17.10.2020-9:00

Kursort: Gasthof Binderhansl, Katzendorf 39,
Poppendorf/Gnas

Kursraum: Gastgarten, vor Eingang

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

BEWEGTES COACHING

Kursnr. 138

Vulkanlandwandern mit zwei Expertinnen. Lassen Sie den Alltag hinter sich, tauchen Sie ein in die Natur der Vulkane, erfahren Sie die wohltuende Kraft des Waldes. Gehen wirkt sich positiv auf unseren Körper und Geist aus und in der Gemeinschaft macht es zusätzlich richtig Spaß. Durch das Gehen lösen wir uns aus dem Alltag, betrachten persönliche Themen und Fragen aus der Entfernung. Verschiedene Coaching- und Mentaltrainingsmethoden kommen zur Anwendung, um unsere Denkmuster zu reflektieren und unser Selbstbewusstsein und unsere individuellen Kompetenzen zu stärken. Es besteht auch die Möglichkeit, sich über persönliche Lebensthemen mit den Kursleiterinnen im Vier-Augen-Gespräch auszutauschen. Wir wandern durch den Waldlehrpfad mit seinen Kraftplätzen über den alten Mühl-Steinbruch zum Kulmberghof und stärken uns mit einer kleinen Jause, bevor wir retour wandern. Leichte bis mittelschwere Wanderung mit ca. 300 Höhenmetern und ca. 5 Stunden Gehzeit. Wetterfeste Kleidung erforderlich.

Mag.a Dr.in jur. Renate Heine-Mernik, AK
Mediatorin & Kommunikationsexpertin,

Bergwanderführerin

Katrin Schnabel, Dipl. Lebens- & Sozialberaterin, Master-Mentaltrainerin
7 UE / 1 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Samstag, 29.5.2021-10:00

Kursort: NMS Bad Gleichenberg, Schulstraße 10, Bad Gleichenberg

Kursraum: Parkplatz

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

ENTSPANNEN – LOSLASSEN – AUF-TANKEN MIT KLANGINSTRUMENTEN

Kursnr. 139

Der Kurs bietet einmal im Monat (insgesamt vier Mal) mit der gezielten Anwendung der Klanginstrumente (Klangschalen, Monochord, Gong usw.) eine Entspannungsmöglichkeit, den stressigen Alltag hinter sich zu lassen und eine schnellere Regeneration zu erfahren. Bei diesem Kurs werden die TeilnehmerInnen diverse Entspannungsübungen kennenlernen, die physikalischen Auswirkungen der Klänge und der Vibrationen direkt am Körper spüren und auch Klangreisen genießen. Geplante Starttermine wie unten angeführt, die weiteren Termine werden mit der Kursleitung vereinbart. Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Trinkflasche. Der Kurs startet im Herbst, am 17. Oktober 2020. Die weiteren Termine werden vor Ort mit der Kursleiterin vereinbart.

Olna Imola Trepszker, Gesangspädagogin und Entspannungstrainerin

12 UE / 4 Tag(e)

Beginn Herbst: Samstag, 17.10.2020-17:00

Kursort: Medcenter Saaz, Saaz 100, Paldau

Kursraum: Parterre rechts, Studio klangSein

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

ENTSPANNEN – LOSLASSEN – AUF-TANKEN MIT KLANGINSTRUMENTEN

Kursnr. 140

Siehe Beschreibung Kurs 139

Olna Imola Trepszker, Gesangspädagogin und Entspannungstrainerin

12 UE / 4 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Samstag, 23.1.2021-17:00

Kursort: Medcenter Saaz, Saaz 100, Paldau

Kursraum: Parterre rechts, Studio klangSein

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

ACHTSAMKEIT UND ENTSPANNUNG

Kursnr. 141

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

Christina Hanzek, Dipl. Entspannungstrainerin
10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-20:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 19.1.2021-20:00

Kursort: Kultursaal, W. a. Saßbach 71, Weinburg am Saßbach

Kursraum: Parterre

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

ACHTSAMKEIT DURCH ZEN

Kursnr. 142

Zen hat sich aus dem Buddhismus entwickelt, der ein guter Lehrmeister ist auf dem Weg, sich selbst wieder zu finden und damit auch wieder im Moment zu leben. Durch Meditation und Übung im Alltag gewinnt man Glück und Harmonie. Vermittelt werden Wege zur Selbsterkennung und Meditation. Die Stunde besteht aus ca. 30 Minuten Vortrag und 25 Minuten Meditation.

Beatrix Kögler, ZEN-Lehrerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 13.1.2021-18:30

Kursort: Saal Kosmos, Altstadtgasse, Feldbach

Kursraum: 1. Stock Kosmos

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

ACHTSAMKEIT, MEDITATION UND KLANG

Kursnr. 143

„Achtsamkeit, Meditation und Klang“ – lerne mit Achtsamkeit in deinen Körper und den Moment zu kommen und nach innen zu lauschen. Durch bewusste Entspannungsübungen, durch Meditation und Visualisierungen sowie unterstützt durch verschiedene Klänge kann es dir gelingen, ganz „bei dir anzukommen“ und dich immer wieder neu zu entdecken. Es kann dir helfen, einen entspannten Einstieg für das Wochenende zu schaffen, kann dir aber auch zeigen, welches Potential und welche Gaben in dir schlummern. Bitte Matte, Decke, Polster und eventuell Trinkflasche nicht vergessen. Die Kurse finden im 14-Tage-Rhythmus (16.10., 30.10., 13.11., 27.11., 11.12.2020) statt.

Ing.in Rosemarie Mitschanek,

Dipl. Yogalehrerin & gepr. Fastenbegleiterin

6.25 UE / 5 Tag(e)

Beginn Herbst: Freitag, 16.10.2020-18:00

Kursort: Gemeindeamt Merkendorf, Merkendorf 133, Bad Gleichenberg

Kursraum: Sitzungszimmer

Kursbeitrag: EUR 50,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 40,-

YOGA & KÖRPERERFAHRUNG

ATEMSCHULE – WIE NIMMST DU DEINEN ATEM WAHR

Kursnr. 144

Atem-Schule: wie nimmst du deinen Atem wahr – wie trägt er dich durchs Leben – sich einmal einen Tag lang mit der „Kraftquelle Atem“ zu verbinden, ihn bewusst zu erleben, sich dem Atem aber auch anzuvertrauen – gibt viel Aufschluss darüber, ob wir unser Leben mit Gelassenheit „durchfließen“ oder hektisch „durchhecheln“. Matte, Decke und Polster mitnehmen. Bei Schönwetter findet der Kurs im Freien statt! Bitte Wanderbekleidung, Rucksack, Decke und Jause, Getränk nicht vergessen.

Ing.in Rosemarie Mitschanek,

Dipl. Yogalehrerin & gepr. Fastenbegleiterin

7 UE / 1 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Samstag, 29.5.2021-9:00

Kursort: Gemeindeamt Merkendorf, Merkendorf 133, Bad Gleichenberg

Kursraum: Sitzungszimmer

Kursbeitrag: EUR 50,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 40,-

MEDITATION UND ENTSPANNUNG

Kursnr. 145

Dieser Kurs ist geeignet für all jene, die ihr alltägliches Leben mit mehr Achtsamkeit, Bewusstsein und Leichtigkeit gestalten möchten. Die Kursleiterin führt Sie mit verschiedenen, gesprochenen Meditationen und Phantasie Reisen zu einem Ruhepunkt, einem Zustand der Stille, Leere und Gedankenfreiheit. Ziel ist es, wieder mit seinem Körper, seinen Gedanken, Gefühlen und Verhaltensmustern bewusst umzugehen. Mitzubringen sind Kissen, Matte und Decke!

Tamara Stach, Dipl. Entspannungstrainerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-17:45

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 20.1.2021-17:45

Kursort: Volksschule, Paldau 155, Paldau

Kursraum: Gymnastikraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



NEU!

MEDITATION UND ENTSPANNUNG

Kursnr. 146

Siehe Beschreibung Kurs 145

Tamara Stach, Dipl. Entspannungstrainerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-19:15

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 20.1.2021-19:15

Kursort: Volksschule, 121, Kirchberg a. d. Raab

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



NEU!

MEDITATION UND ENTSPANNUNG

Kursnr. 147

Siehe Beschreibung Kurs 145

Tamara Stach, Dipl. Entspannungstrainerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-17:30

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 21.1.2021-17:30

Kursort: Mehrzweckraum, Ungarnstr. 10G, Fehring

Kursraum: Parterre, Gymnastiksaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



NEU!

YOGA

Kursnr. 148

Yoga und Körperarbeit sind vor allem sanfte Körperübungen, die mit Atem- und Entspannungstechniken kombiniert werden, die Anatomie des Bewegungsapparates spielt dabei eine zentrale Rolle. Fehlhaltungen des Körpers können dabei verbessert werden. Für alle Personen geeignet, die Spaß und Freude an Bewegung haben. Regelmäßiges Yoga bewirkt: Steigerung von Kraft, Ausdauer und Flexibilität, Beseitigung muskulärer Verspannungen, Verbesserung der Körperhaltung, Förderung von Koordination und Gleichgewicht, Stärkung des Immunsystems, nachhaltige Entgiftung des Körpers, Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und der körperlichen Energie, innere Ruhe und Gelassenheit, Reduktion von Stresssymptomen. Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen!

Wilhelm Mühlberger, Heilmasseur und Yogalehrer

20 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 21.9.2020-10:00

Beginn Frühjahr: Montag, 18.1.2021-10:00

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: Parterre, Saal A

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



YOGA

Kursnr. 149

Siehe Beschreibung Kurs 148

Wilhelm Mühlberger, Heilmasseur und Yogalehrer

20 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 24.9.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 21.1.2021-17:00

Kursort: Gemeindehaus, Bairisch Kölldorf 12,

Bad Gleichenberg

Kursraum: 2. Stock

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



YOGA

Kursnr. 150

Siehe Beschreibung Kurs 148

Wilhelm Mühlberger, Heilmasseur und Yogalehrer

20 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 24.9.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 21.1.2021-19:00

Kursort: Gemeindehaus, Bairisch Kölldorf 12,

Bad Gleichenberg

Kursraum: 2. Stock

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



YOGA SANFT

Kursnr. 151

Durch sanfte Mobilisations- und Dehnungsübungen verbessern wir unsere Beweglichkeit und entwickeln Achtsamkeit und neues Bewusstsein für unseren Körper. Wir stärken unsere Wirbelsäule – zugleich unsere Lebenssäule – und lockern Schultern und Nacken. Indem wir unseren Atem beobachten bzw. verschiedene Atemübungen durchführen, beruhigen wir unsere Gedanken und den Geist. So können wir entspannen, neue Kraft und Energie tanken sowie Gleichgewicht, Stärke und Zentriertheit aufbauen. Matte, Decke, Getränk und bequeme Bekleidung mitnehmen.

Manuela Stangl, Dipl. Yoga-Lehrerin

20 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Freitag, 2.10.2020-15:30

Beginn Frühjahr: Freitag, 5.2.2021-15:30

Kursort: Feuerwehrhaus, Studenzen 22, Kirchberg a. d. Raab

Kursraum: 1. Stock, Saal

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



YOGA SANFT

Kursnr. 152

Siehe Beschreibung Kurs 151

Manuela Stangl, Dipl. Yoga-Lehrerin

20 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Freitag, 2.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 5.2.2021-18:00

Kursort: Volksschule, Eichkögl 66, Eichkögl

Kursraum: Turnsaal, Haupteingang

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



HATHA YOGA

Kursnr. 153

Yoga und Körperarbeit sind vor allem sanfte Körperübungen, die mit Atem- und Entspannungstechniken kombiniert werden, die Anatomie des Bewegungsapparates spielt dabei eine zentrale Rolle. Fehlhaltungen des Körpers können dabei verbessert werden. Für alle Personen geeignet, die Spaß und Freude an Bewegung haben. Regelmäßiges Yoga bewirkt: Steigerung von Kraft, Ausdauer und Flexibilität, Beseitigung muskulärer Verspannungen, Verbesserung der Körperhaltung, Förderung von Koordination und Gleichgewicht, Stärkung des Immunsystems, nachhaltige Entgiftung des Körpers, Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und der körperlichen Energie, innere Ruhe und Gelassenheit, Reduktion von Stresssymptomen. Bitte bequeme Kleidung, Übungsmatte und Decke mitbringen!

Heinrich Weingartshofer, Dipl. Yoga-Lehrer

15 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Montag, 18.1.2021-18:30

Kursort: (N)MS, Schulstraße 25, St. Stefan i. Rosental

Kursraum: Parterre, Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

HATHA YOGA

Kursnr. 154

Siehe Beschreibung Kurs 153

Heinrich Weingartshofer, Dipl. Yoga-Lehrer

15 UE / 10 Tag(e)



Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 21.1.2021-18:30

Kursort: Mehrzweckraum-Innenhof, Bürgergasse 3/1.OG, Feldbach

Kursraum: Innenhof/ 1.Stock

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

YOGA FÜR ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 155

Siehe Beschreibung Kurs 153

Marina Karlin, Dipl. Yoga-Lehrerin



8 UE / 8 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-18:00

Kursort: HLW, Süßenberger Str. 27, Mureck

Kursraum: Turnsaal Parterre

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

HATHA YOGA FÜR ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 156

Yoga hat positive Wirkungen auf den ganzen Menschen, den Körper, Geist und die Seele. Durch gezielte Bewegungen und bewusste Atmung wird der Körper aufgerichtet und beweglicher und die Seele sowie der Geist werden von Druck und Spannungen befreit. Mitzubringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken und Decke.

Gisela Janisch, Dipl. Yogalehrerin



10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 7.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 20.1.2021-19:00

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: Parterre, Saal A

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

HATHA YOGA FÜR FORTGESCHRITTENE

Kursnr. 157

Hatha Yoga hat positive Wirkungen auf den ganzen Menschen, den Körper, Geist und die Seele. Durch gezielte Bewegungen und bewusste Atmung wird der Körper aufgerichtet und beweglicher und die Seele sowie der Geist werden von Druck und Spannungen befreit. Für TeilnehmerInnen mit Yoga Erfahrung! Mitzubringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken und Decke.

Gisela Janisch, Dipl. Yogalehrerin



10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 7.10.2020-20:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 20.1.2021-20:00

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: Parterre, Saal A

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

HATHA YOGA FÜR FORTGESCHRITTENE

Kursnr. 158

Yoga und Körperarbeit sind gezielte Körperübungen, die mit Atem- und Entspannungstechniken kombiniert werden, die Anatomie des Bewegungsapparates spielt dabei eine zentrale Rolle. Fehlhaltungen des Körpers können dabei verbessert werden. Für alle Personen geeignet, die bereits Yoga-Erfahrung besitzen! Regelmäßiges Yoga bewirkt: Steigerung von Kraft, Ausdauer und Flexibilität, Beseitigung muskulärer Verspannungen, Verbesserung der Körperhaltung, Förderung von Koordination und Gleichgewicht, Stärkung des Immunsystems, nachhaltige Entgiftung des Körpers, Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und der körperlichen Energie, innere Ruhe und Gelassenheit, Reduktion von Stresssymptomen. Bitte bequeme Kleidung, Übungsmatte und Decke mitbringen!

Heinrich Weingartshofer, Dipl. Yoga-Lehrer

15 UE / 10 Tag(e)



Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 19.1.2021-18:30

Kursort: Volksschule, Mailandbergstraße 4, Bad Gleichenberg

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

HIIT YOGA

Kursnr. 159

Die Kombination aus HIIT (High Intensity Interval Training) und Yoga sorgt für ganzheitliche Fitness und Entspannung. Nach einem Aufwärmblock mit dynamischen Yoga-Übungen folgt ein kurzes, aber intensives Intervall-Training. Die Übungen werden dabei ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt und sorgen so für dezente und dennoch merkbare Stärkung der Muskulatur am gesamten Körper. Durch die hohe Intensität werden zusätzlich Herz-Kreislauf-System und Fettverbrennung angeregt. Vervollständigt mit yogabasierten Dehnungs- und Entspannungsübungen ergibt sich ein vielseitiges, effektives und zeitsparendes Training für alle, die von Kopf bis Fuß in Form kommen möchten.

Eva Klampfer, BA, Msc, Dipl. Yogalehrerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 26.1.2021-18:00

Kursort: Gemeindesaal Fladnitz, Fladnitz i. R. 139, Kirchberg

Kursraum: Saal, 1. Stock

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



NEU!

HIIT YOGA

Kursnr. 160

Siehe Beschreibung Kurs 159

Eva Klampfer, BA, Msc, Dipl. Yogalehrerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 28.1.2021-18:00

Kursort: Volksschule, Riegersburg 33, Riegersburg

Kursraum: Parterre hinter Schule

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



NEU!

YOGA FLOWS

Kursnr. 161

Leben ist Bewegung. Bewegungsmangel und einseitige Belastungen, z. B. durch stundenlanges Sitzen, bedeuten für den Körper Schwerarbeit und Überforderung. Durch bewusste Körper-, Atem- und Entspannungsübungen schaffen wir einen Ausgleich, stärken die Muskulatur, dehnen die Sehnen und versuchen, verspannte Strukturen aufzudecken und bewusst zu entspannen.

Der Fokus liegt dabei nicht auf dem Erlernen eines Idealbildes, sondern auf dem Erfahren und Experimentieren mit dem eigenen Körper. Die drei Grundhaltungen des Yogas: Gelassenheit, Aktivität und Entspannung werden dabei zu einer fließenden Einheit kombiniert. Für alle, die Spaß an Bewegung haben, unabhängig vom Alter. Bitte Matte, Decke und Polster mitnehmen.

Mag.a Claudia Winter, Dipl. Yogalehrerin

20 UE / 10 Tag(e)



Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Montag, 11.1.2021-18:30

Kursort: Gemeindesaal Bad Radkersburg Umgebung, Zeltingerstraße 6

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

YOGA FÜR DEN RÜCKEN

Kursnr. 162

Die Wirbelsäule ist die innere Achse des Körpers. Sie schützt das Rückenmark und bildet den wichtigsten Energiekanal. Durch bewusste Körper-, Atem- und Entspannungsübungen, mit Schwerpunkt auf den Rücken, lenken wir die Aufmerksamkeit auf unseren Körper, stärken die Muskulatur, dehnen die Sehnen und versuchen, verspannte Strukturen aufzudecken und bewusst zu entspannen. Wir kombinieren Kräftigungsübungen mit Dehnhaltungen, Seiten-, Rück- und Vorbeugen sowie Gleichgewichtshaltungen und nehmen in Achtsamkeit den Wechsel zwischen Spannung und Entspannung bewusst wahr. Für alle Altersstufen geeignet. Bitte Matte, Decke und Polster mitnehmen.

Mag.a Claudia Winter, Dipl. Yogalehrerin

20 UE / 10 Tag(e)



Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 12.1.2021-18:30

Kursort: Gemeindesaal Bad Radkersburg Umgebung, Zeltingerstraße 6

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

YOGA FÜR DEN RÜCKEN 2

Kursnr. 163

Siehe Beschreibung Kurs 162

Mag.a Claudia Winter, Dipl. Yogalehrerin

20 UE / 10 Tag(e)



Beginn Herbst: Freitag, 2.10.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Freitag, 15.1.2021-18:30

Kursort: Volksschule, Grazertorplatz 4, Bad Radkersburg

Kursraum: Turnsaal


Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

YOGA FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE

Kursnr. 164

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

Silvia Pein-Mally, Dipl. Gesundheits- &  Fitnesstrainerin, Dipl. Yogalehrerin
10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 14.1.2021-17:00

Kursort: Höhere Lehranstalt f. w. Berufe, Süßenberger Str. 27, Mureck

Kursraum: Parterre, Turnsaal


Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

YOGA FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE

Kursnr. 165

Siehe Beschreibung Kurs 164

Silvia Pein-Mally, Dipl. Gesundheits- &  Fitnesstrainerin, Dipl. Yogalehrerin
10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-20:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 14.1.2021-20:00

Kursort: Höhere Lehranstalt f. w. Berufe, Süßenberger Str. 27, Mureck

Kursraum: Parterre, Turnsaal


Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

YOGA FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE IM FRÜHLING

Kursnr. 166

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

Silvia Pein-Mally, Dipl. Gesundheits- &  Fitnesstrainerin, Dipl. Yogalehrerin
10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 8.4.2021-17:00

Kursort: Höhere Lehranstalt f. w. Berufe, Süßenberger Str. 27, Mureck

Kursraum: Parterre, Turnsaal


Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

YOGA FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE IM FRÜHLING

Kursnr. 167

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

Silvia Pein-Mally, Dipl. Gesundheits- &  Fitnesstrainerin, Dipl. Yogalehrerin
10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 8.4.2021-20:00

Kursort: Höhere Lehranstalt f. w. Berufe, Süßenberger Str. 27, Mureck

Kursraum: Parterre, Turnsaal


Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

YOGA – GANZHEITLICHE GESUNDHEIT

Kursnr. 168

„Yoga für ganzheitliche Gesundheit“ – tauche ein in die „Philosophie des Yoga“ – durch achtsames Praktizieren am Körper, die Hinwendung zu Atmung und Mentalem sowie den Blick auf eine positive Lebenseinstellung. Finde den Weg zu einem liebevollen und wertschätzenden Umgang mit dir selbst. Bitte Matte, Decke, Polster und eventuell Trinkflasche mitnehmen.

Ing.in Rosemarie Mitschanek, 

Dipl. Yogalehrerin & gepr. Fastenbegleiterin

10 UE / 5 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Montag, 11.1.2021-18:00

Kursort: Mehrzweckraum, Ungarnstr. 10G, Fehring

Kursraum: Parterre, Gymnastiksaal


Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

YOGA – GANZHEITLICHE GESUNDHEIT

Kursnr. 169

Siehe Beschreibung Kurs 168

Ing.in Rosemarie Mitschanek, 

Dipl. Yogalehrerin & gepr. Fastenbegleiterin

9 UE / 6 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 14.1.2021-17:00

Kursort: Gemeindeamt Merkendorf, Merkendorf 133, Bad Gleichenberg

Kursraum: Sitzungszimmer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

YOGA – GANZHEITLICHE GESUNDHEIT

Kursnr. 170

Siehe Beschreibung Kurs 168

Ing.in Rosemarie Mitschanek, 

Dipl. Yogalehrerin & gepr. Fastenbegleiterin

9 UE / 6 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 14.1.2021-18:30

Kursort: Gemeindeamt Merkendorf, Merkendorf 133, Bad Gleichenberg

Kursraum: Sitzungszimmer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

VINYASA YOGA

Kursnr. 171

Yoga hat seine jahrhundertalten Wurzeln in der indischen Heilkunde und bedeutet auch „der Schlüssel zum Leben“. Mit Hilfe von körperlichen Übungen sollen Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht werden. Die regelmäßige Yogapraxis verhilft zu körperlicher Stärke und innerer Ruhe. Durch die Yogapraxis soll die Lebensenergie (Prana) wieder zum Fließen gebracht und so die geistige Konzentration gefördert werden. Ziel ist körperliche und geistige Entspannung.

Ing.in Verena Di Battista-Pock, Dipl. Yogalehrerin
15 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 19.1.2021-18:00

Kursort: Volksschule, Straden 7, Straden

Kursraum: Parterre, Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-



VINYASA YOGA

Kursnr. 172

Siehe Beschreibung Kurs 171

Ing.in Verena Di Battista-Pock, Dipl. Yogalehrerin

10 UE / 10 Tag(e)



Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-17:30

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 20.1.2021-17:30

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: Parterre, Saal A

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

VINYASA YOGA

Kursnr. 173

Siehe Beschreibung Kurs 171

Ing.in Verena Di Battista-Pock, Dipl. Yogalehrerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 21.1.2021-9:00

Kursort: Gemeindeamt Merkendorf, Merkendorf 133, Bad Gleichenberg

Kursraum: Sitzungszimmer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

VINYASA YOGA FORTGESCHRITTENE – ONLINEKURS

Kursnr. 174

Yoga hat seine jahrhundertealten Wurzeln in der indischen Heilkunde und bedeutet auch „der Schlüssel zum Leben“. Mit Hilfe von körperlichen Übungen sollen Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht werden. Die regelmäßige Yogapraxis verhilft zu körperlicher Stärke und innerer Ruhe. Dynamisches Vinyasa-Yoga wird mit entspannendem Yin-Yoga verbunden. Es wird großer Wert auf die richtige Atmung gelegt. Durch die Yogapraxis soll die Lebensenergie (Prana) wieder zum Fließen gebracht und so die geistige Konzentration gefördert werden. Ziel ist körperliche und geistige Entspannung. Der Kurs findet online statt! Die Kursleiterin wird diesbezüglich Kontakt mit Ihnen herstellen. Handy oder Laptop mit WLAN-Verbindung sind Voraussetzung!

Ing.in Verena Di Battista-Pock, Dipl. Yogalehrerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 21.1.2021-18:00

Kursort: wird bekannt gegeben

Kursraum: wird bekannt gegeben

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



ENTSPANNUNGSYOGA

Kursnr. 175

Das Wort „Yoga“ kommt aus dem Sanskrit und kann mit „Vereinigung“ oder „Integration“ übersetzt werden. Es geht darum, durch gezielte Übungen Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und dadurch die ganzheitliche Gesundheit zu fördern. In diesem Kurs liegt der Fokus vor allem auf Entspannung. Durch gezielte Yoga-Übungen und Atemtechniken bauen wir Stress ab und kommen auf allen Ebenen zur Ruhe. Für AnfängerInnen und geübte Yogis geeignet!

Eva Klampfer, BA, Msc, Dipl. Yogalehrerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-19:15

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 28.1.2021-19:15

Kursort: Volksschule, Riegersburg 33, Riegersburg

Kursraum: Parterre hinter Schule

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



ENTSPANNUNGSYOGA

Kursnr. 176

Siehe Beschreibung Kurs 175

Eva Klampfer, BA, Msc, Dipl. Yogalehrerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-19:15

Beginn Frühjahr: Dienstag, 19.1.2021-19:15

Kursort: Gemeindesaal Fladnitz, Fladnitz i. R.

139, Kirchberg

Kursraum: Saal, 1. Stock

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



ENTSPANNUNGSYOGA ONLINE

Kursnr. 177

Das Wort „Yoga“ kommt aus dem Sanskrit und kann mit „Vereinigung“ oder „Integration“ übersetzt werden. Es geht darum, durch gezielte Übungen Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und dadurch die ganzheitliche Gesundheit zu fördern. In diesem Kurs liegt der Fokus vor allem auf Entspannung. Durch gezielte Yoga-Übungen und Atemtechniken bauen wir Stress ab und kommen auf allen Ebenen zur Ruhe. Für AnfängerInnen und geübte Yogis geeignet!

Der Kurs findet online statt! Die Kursleiterin wird diesbezüglich Kontakt mit Ihnen herstellen. Handy oder Laptop mit WLAN-Verbindung sind Voraussetzung!

Eva Klampfer, BA, Msc, Dipl. Yogalehrerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 5.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Montag, 12.4.2021-9:00

Kursort: wird bekannt gegeben

Kursraum: wird bekannt gegeben

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



YOGA 60+

Kursnr. 178

„Yoga tut einfach gut“ – Atemübungen und Entspannung bereichern deine Yogapraxis und dein Leben. Die Yoga-Übungen sind sanft, schonend und werden dem individuellen Können der TeilnehmerInnen angepasst. Niemand wird überfordert und jede/r kann jederzeit einsteigen. „Yoga tut einfach gut“ – Atemübungen und Entspannung bereichern deine Yogapraxis und dein Leben. Verena sorgt dafür, dass du dich in ihrer Yogaklasse wohlfühlst. Und wenn du es zulässt, wird deine regelmäßige Yogapraxis ein Mehr an Gesundheit und Energie in dein tägliches Leben (zurück-)bringen.

Ing.in. Verena Di Battista-Pock, Dipl. Yogalehrerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 19.1.2021-9:00

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 3

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



YOGA FÜR SCHWANGERE

Kursnr. 179

Aktiv bleiben und auf die Geburt vorbereiten. Yoga ist eine geeignete Methode, während der Schwangerschaft aktiv zu bleiben und sich auf die Geburt vorzubereiten. Das bewusste Einsetzen des Atems während der Yogapraxis hilft vorbereitend, gelassener mit der Geburtsarbeit umzugehen und sich im Loslassen zu üben. Yoga lindert schwangerschaftsbedingte Beschwerden. Yoga bringt neue Energie. So fühlt man sich nach jeder Yoga-Stunde zwar entspannt, trotzdem aber voll neuer Power und Energie. Das ungewohnte Gewicht, wenn der Bauch größer wird, verändert die ganze Körperhaltung. Ein starker Rücken ist also unheimlich wichtig und durch Yoga wunderbar zu trainieren! Müdigkeit und Antriebschwäche werden durch die fließenden Sequenzen gemildert, der Kreislauf wird angeregt, Körper und Geist werden vitalisiert.

Ing.in. Verena Di Battista-Pock, Dipl. Yogalehrerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 20.1.2021-9:00

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: 1. Stock, Seminarraum 3

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



YOGA IM PARK

Kursnr. 180

In der freien Natur in sich hineinlauschen bei Frühlingsyoga im Park – Sparkassenpark Feldbach – zwischen dem Bundesschulzentrum Feldbach und Tabor. Sanft-kraftigende Yoga-Übungen an der frischen Luft fördern das ganzheitliche Wohlbefinden und stärken Körper, Geist und Seele. Durch Kombination mit meditativen Elementen und Atemtechniken ist für eine ideale Balance zwischen Kräftigung und Entspannung gesorgt. Mitzubringen: Bequeme Bekleidung, Yoga-Matte, Decke.

Eva Klampfer, BA, Msc, Dipl. Yogalehrerin

10 UE / 8 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Dienstag, 20.4.2021-18:00

Kursort: Sparkassenpark, Pfarrgasse 17, Feldbach

Kursraum: Park hinter Tabor

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



NEU!

TAIJI QUAN YANGSTIL FÜR ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 181

Die vorgegebenen Bewegungsabläufe (Form) bringen Körper und Geist in Einklang. Muskeln, Bänder und Sehnen werden gestärkt und der Qi-Fluss im Körper wird reguliert. Basisübungen, Meditation, Entwicklung der inneren Kraft und Haltungskorrekturen ergänzen nachhaltig den Kurs. Diese Übungen dienen auch zur Prävention und können in jedem Alter geübt werden. Leichte Sportbekleidung, dicke Socken oder Hallenschuhe mitbringen. Info unter: www.daogong.at

Manfred Hörzer, Dipl. Yiquan- und Qigong-Lehrer

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 20.1.2021-19:00

Kursort: Volksschule II, Gleichenbergerstraße 11, Feldbach

Kursraum: Parterre, Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



TAI CHI CH'UAN, LANGE FORM, INTENSIV

Kursnr. 182

Voraussetzung sind die kurze und lange Form des Yang-Stils. Durch intensives Üben der langen Form, das Arbeiten an der Feinkorrektur sowie an der inneren Ausführung der Form folgen wir dem Weg des Tai Chi Ch'uan. Lockerungs- und Energieübungen nach Meister Toyo Kobayashi.

Monika Maier, Dipl. Tai Chi-Trainerin

20 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-18:45

Beginn Frühjahr: Dienstag, 19.1.2021-18:45

Kursort: Saal Kosmos, Altstadtgasse, Feldbach

Kursraum: 1. Stock Kosmos

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



QIGONG – ORGANE/YANGSHENG

Kursnr. 183

Die drei Säulen im Qigong sind Bewegung, Atmung und Vorstellung. Diese sechs Übungen sollen auf die inneren Organe, wie z.B. Lunge und Dickdarm, Nieren und Blase, positiv wirken. Sie dienen als Unterstützung und Prävention, sind demnach kein Ersatz für medizinische, therapeutische oder andere Behandlungen. Leichte Sportbekleidung, dicke Socken oder Hallenschuhe mitbringen.

Manfred Hörzer, Dipl. Yi Quan- u. Qigong-Lehrer

8 UE / 8 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 21.1.2021-19:00

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: Parterre, Saal A

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



WIRBELSÄULE & GYMNASTIK

WIRBELSÄULENTRAINING

Kursnr. 184

Wirbelsäulengymnastik nach dem DKM-Prinzip (Dehnen-Kräftigen-Mobilisieren). Das Ziel dieser Gruppengymnastik ist das Erlernen bzw. Einüben von effektiven und gleichzeitig wirbelsäulenschonenden Übungsprogrammen zur Verbesserung der Stützfunktion der Rumpfmuskulatur, zur Entlastung und Schonung der Wirbelsäule und zur Erhöhung der Bewegungsqualität durch Mobilisations- und Dehnungsübungen. Ein weiteres wichtiges Ziel dieses Trainings soll das Bewusstmachen und Vermeiden von kritischen Bewegungsabläufen beim Üben und im Alltag sein. Sportbekleidung und Getränk bitte mitnehmen.

Mag. Wolfgang Himmler,

Sporttherapeut & Rückentrainer

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-18:15

Beginn Frühjahr: Dienstag, 19.1.2021-18:15

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: Parterre, Saal A

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Kursnr. 185

Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur (Bauch, Rücken, Gesäß und Schultern), Übungen zur Gelenkmobilisation, Dehn- und Entspannungsübungen für Muskeln, die zur Verkürzung neigen, Bewegungs-Variationen mit Musik zur Verbesserung der Koordination. Bitte Turnbekleidung und eine Turnmatte mitbringen!

Karin Scholz, Dipl. Wirbelsäulentrainerin

15 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 13.1.2021-19:00

Kursort: Höhere Lehranstalt f. w. Berufe, Süßenberger Str. 27, Mureck

Kursraum: Parterre, Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-



WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Kursnr. 186

Gezieltes Trainings- und Dehnprogramm für den gesamten Körper. Kräftigung der gesamten Muskulatur und Verbesserung der Entspannungsfähigkeit sowie der Erhalt der Beweglichkeit stehen dabei im Vordergrund. Entspannungs- und Dehnungsübungen unter besonderer Beachtung der Wirbelsäule beugen Überlastungsschäden vor und verbessern die Alltagsbelastbarkeit. Bitte in Turnbekleidung kommen und eine Matte mitbringen!

Hannelore Strasser, Physiotherapeutin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 21.1.2021-19:00

Kursort: Feuerwehrhaus, Unterschwarza 89, Oberschwarza

Kursraum: Versammlungsraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



RÜCKENSCHULE UND -GYMNASTIK

Kursnr. 187

Ziel dieses Kurses ist es, durch ein angepasstes Gymnastikprogramm muskuläre Dysbalancen auszugleichen. Inhalt: Übungen zur Gelenkmobilisation – Rumpfstabilisierende Übungen für ein kräftiges Muskelkorsett – Koordinations- und Motorikübungen für mehr Beweglichkeit – Dehnübungen für Muskeln, die zur Verkürzung neigen – Regenerierende Übungen für einen entspannten Ausklang – Bewegungs-Variationen zur Verbesserung der Körperhaltung, -wahrnehmung und Koordination. Viele Tipps für die richtige Ergometrie im Alltag.

Manuela Kicker, Dipl. Gesundheitstrainerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 13.1.2021-17:00

Kursort: Volksschule, Hauptstraße 22, St. Peter a. Ottersbach

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-



RÜCKENSCHULE UND -GYMNASTIK

Kursnr. 188

Siehe Beschreibung Kurs 187

Manuela Kicker, Dipl. Gesundheitstrainerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 13.1.2021-18:00

Kursort: Volksschule, Hauptstraße 22, St. Peter a. Ottersbach

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-



RÜCKENFIT

Kursnr. 189

Für einen fitten Rücken braucht es Kraft, Beweglichkeit, ein elastisches Gewebe, sprich Beweglichkeit, elastische Faszien, mobile Gelenke und ausreichend Balance. Tipps für ein rückenschonendes Verhalten werden ebenfalls vermittelt und ich gehe auf individuelle Probleme persönlich ein. Mitzubringen: Matte, Handtuch, Trinkflasche. Claudia Ritter, MSc, Physiotherapeutin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Montag, 18.1.2021-18:00

Kursort: HLW, Süßenberger Str. 27, Mureck

Kursraum: Turnsaal Parterre

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-



NEU!

RÜCKENFIT

Kursnr. 190

Für einen fitten Rücken braucht es Kraft, Beweglichkeit, ein elastisches Gewebe, sprich Beweglichkeit, elastische Faszien, mobile Gelenke und ausreichend Balance. Tipps für ein rückenschonendes Verhalten werden ebenfalls vermittelt. Mitzubringen: Matte, Handtuch, Trinkflasche. Claudia Ritter, MSc, Physiotherapeutin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 21.1.2021-18:30

Kursort: Volksschule, Grazer Straße 4, Bad Radkersburg

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-



RÜCKENFIT

Kursnr. 191

Für einen fitten Rücken braucht es Kraft, Beweglichkeit, ein elastisches Gewebe, sprich Beweglichkeit, elastische Faszien, mobile Gelenke und ausreichend Balance. Tipps für ein rückenschonendes Verhalten werden ebenfalls vermittelt. Mitzubringen: Matte, Trinkflasche. MMag.a Anna Ramert,

Sportwissenschaftlerin & Mentaltrainerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-19:15

Beginn Frühjahr: Dienstag, 12.1.2021-19:15

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: Parterre, Saal A

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



HALTUNGSOPTIMIERUNG UND KRÄFTIGUNG DES RÜCKENS

Kursnr. 192

Wir arbeiten mit unserem eigenen Körpergewicht, vor allem im Bereich der Tiefenmuskulatur. Wir trainieren spezielle Bewegungsabläufe und verbessern so unsere Haltung und schonen zugleich unsere Gelenke. Zusätzlich verbinden wir unseren Körper und Geist, indem wir unsere Gedanken filtern, bewusst in Abstimmung mit den Bewegungsabläufen atmen und gleichzeitig unsere Muskelpartien fordern. Ziel ist es, unsere Beweglichkeit zu fördern, unseren Muskelapparat zu stärken und Schmerzen der Muskeln und Gelenke zu mildern bzw. vorzubeugen.

Dlin Sigrid Gradwohl, Rückentrainerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-10:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 19.1.2021-10:00

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: Parterre, Saal A

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



NEU!

BECKENBODENGYMNASTIK

Kursnr. 193

Wirbelsäule und Beckenbodenmuskulatur sind wesentliche Teile unseres Stützapparates, die in der Regel nicht richtig oder nur unzureichend gefordert werden. Folgen sind vielfältige Probleme und Beschwerden. Inhalt dieses Kurses ist die Vermittlung Beckenbodengerechten Verhaltens im Alltag und das Erlernen von Übungen, mit denen die KursteilnehmerInnen gezielt einer Schwächung des Beckenbodens und den damit verbundenen unangenehmen Begleiterscheinungen entgegenwirken können. Handtuch, bequeme Kleidung mitbringen!

MMag.a Anna Ramert,

Sportwissenschaftlerin & Mentaltrainerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 7.10.2020-8:30

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 13.1.2021-8:30

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: Parterre, Saal A

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



NEU!

CORETRAINING – STÄRKUNG DER RUMPFMUSKULATUR

Kursnr. 194

Bewegung macht Spaß und stärkt die mentale Gesundheit. Wir beginnen mit einem Mobility Flow, der unseren Körper in Bewegung bringt und auf die nachfolgenden Ganzkörper-Kraftübungen vorbereitet. Spielerisch wird der Körper nachhaltig gekräftigt. Dabei wird zugleich die Stabilität durch gezieltes Coretraining (Kerntraining) verbessert. Eine passende Dehnsequenz rundet das Training ab. Gestärkt, zufrieden und erholt gehen wir in den Tag. Bequeme Trainingskleidung, rutschfeste Socken oder Sportschuhe, Handtuch, Trinkflasche nicht vergessen.

Dlin Sigrid Gradwohl,

Dipl. Fitness- und Mentaltrainerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 19.1.2021-18:00

Kursort: Volksschule, Kirchbach 29 a, Kirchbach

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



CORETRAINING – STÄRKUNG DER RUMPFMUSKULATUR

Kursnr. 195

Siehe Beschreibung Kurs 194

Dlin Sigrid Gradwohl,

Dipl. Fitness- und Mentaltrainerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-19:15

Beginn Frühjahr: Dienstag, 19.1.2021-19:15

Kursort: Volksschule, Schulstraße 23, St. Stefan i. Rosental

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



CORETRAINING – STÄRKUNG DER RUMPFMUSKULATUR

Kursnr. 196

Siehe Beschreibung Kurs 194

Dlin Sigrid Gradwohl,

Dipl. Fitness- und Mentaltrainerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 21.1.2021-9:00

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: Parterre, Saal A

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



CORETRAINING – STÄRKUNG DER RUMPFMUSKULATUR

Kursnr. 197

Siehe Beschreibung Kurs 194

Dlin Sigrid Gradwohl,

Dipl. Fitness- und Mentaltrainerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 21.1.2021-18:00

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: Parterre, Saal A

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



CORETRAINING – STÄRKUNG DER RUMPFMUSKULATUR

Kursnr. 198

Siehe Beschreibung Kurs 194

Dlin Sigrid Gradwohl,

Dipl. Fitness- und Mentaltrainerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-19:15

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 21.1.2021-19:15

Kursort: Gemeindesaal Fladnitz, Fladnitz i. R. 139, Kirchberg

Kursraum: Saal, 1. Stock

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



FELDENKRAIS®

Kursnr. 199

Lernen Sie natürliche Bewegungsabläufe kennen und verbessern Sie dadurch Ihre Beweglichkeit. Alle Bewegungen, die im Widerspruch zu unseren körperlichen Voraussetzungen stehen, führen zu Einschränkungen, Verspannungen, Schmerzen und Abnützungen. Mit der Feldenkrais®-Methode können Sie spielerisch einfach die Einschränkungen in Ihrem Bewegungsverhalten bewusst wahrnehmen und korrigieren. Durch besser organisierte Bewegungsabläufe erleben Sie ein größeres Spektrum an Bewegungsfreiheit.

Regina Zimmermann-Panzirsch,

Dipl. Feldenkrais®-Lehrerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 21.1.2021-19:00

Kursort: Mehrzweckraum, Ungarnstr. 10G, Fehring

Kursraum: Parterre, Gymnastiksaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



FELDENKRAIS® UND FASZIEN-FITNESS

Kursnr. 200

Faszien (Bindegewebe) stützen und stärken uns, geben Halt, übertragen Kraft, geben dem Körper Form und Struktur, schützen vor Verletzungen u.v.m. Wissenswert: Laut Forschung entstehen mehr als 80% aller Rückenschmerzen nicht in den Bandscheiben oder in der Muskulatur. Die Lumbalfaszie im unteren Rücken mit ihren vielen Schmerzsensoren ist bei vielen Menschen verdickt, verklebt oder durch kleine Wunden und Risse entzündet. Dies führt häufig zu Rückenschmerzen. Durch gezieltes Training in Verbindung mit Feldenkrais® erhalten Ihre Faszien die Elastizität und Geschmeidigkeit, um alle Funktionen wieder optimal erfüllen zu können. Die Teilnahme an diesem Kurs erfordert keinerlei Vorkenntnisse, konditionelle Voraussetzungen und ist altersunabhängig! Außerdem sind die Bewegungsabläufe schonend und schmerzfrei. Mitzubringen: Decke oder Matte und Trinkflasche.

Walter Uresch, Dipl. Feldenkrais®-Practitioner

10.5 UE / 7 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-19:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 26.1.2021-19:30

Kursort: Kindergarten, Tieschen 74, Tieschen

Kursraum: Gymnastikraum

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-



PILATES

Kursnr. 201

Pilates ist ein sanftes Ganzkörpertraining. Durch effiziente Übungen wird nicht nur die äußere Muskulatur gekräftigt, sondern auch die tieferliegende Muskulatur, die für eine schöne, aufrechte und vor allem wirbelsäulenschonende Haltung verantwortlich ist. Die Übungen bei Pilates sind teils etwas anstrengend, aber angenehm in der Ausführung, gehen fließend ineinander über und lassen alle Muskeln Ihres Körpers zusammenarbeiten. Ziel dieser Übungen ist eine Verbesserung der Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer. Spezielle Übungen zur Mobilisation bzw. Entlastung der Wirbelsäule runden das Programm ab. Mitzubringen: Matte, Handtuch und Trinkflasche!

Monika Marton,

Dipl. Pilates-, Zumba®- und Piloxing®-Trainerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 20.1.2021-18:00

Kursort: Bundesschulzentrum, Pfarrgasse 6, Feldbach

Kursraum: Parterre, Turnsaal Nebengebäude

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



PILATES

Kursnr. 202

Siehe Beschreibung Kurs 201

Marc Fabiani, Dipl. Bewegungstrainer

15 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-10:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 12.1.2021-10:00

Kursort: Kultursaal, Bairisch Kölldorf 265, Bad Gleichenberg

Kursraum: 1. Stock

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-



PILATES

Kursnr. 203

Siehe Beschreibung Kurs 201

Marc Fabiani, Dipl. Bewegungstrainer

15 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Freitag, 2.10.2020-10:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 15.1.2021-10:00

Kursort: Jugendgästehaus, Gnas 194, Gnas

Kursraum: 1. Stock, Fitnesscenter

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-



FITNESS & GYMNASTIK

FLETRIX

Kursnr. 204

Dieser einzigartige Kurs vereint viele verschiedene Bewegungsformen wie Power Pilates und Yoga Basic, Tai-Chi, und Capoeira miteinander. In einer Stunde werden hier Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Stabilität und Koordination trainiert. Schweißtreibend und entspannend zugleich.

Monika Marton,

Zumba®, Strong Nation™-, Gymstick®-Instruktor

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Montag, 18.1.2021-18:30

Kursort: Bundesschulzentrum, Pfarrgasse 6, Feldbach

Kursraum: Parterre, Turnsaal Nebengebäude

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



FUNCTIONAL Z WORKOUT

Kursnr. 205

Funktional Z Workout ist ein einfaches, effektives und vielseitiges Training, geeignet für AnfängerInnen und auch für Fortgeschrittene. Mit einfachen Übungen wird der ganze Körper trainiert. Die gesamte Muskulatur wird mit dem eigenen Körpergewicht unter Zuhilfenahme der Trainingsmittel Theraband, Softball oder Gymstick® gekräftigt und stabilisiert. Dabei wird die Rumpfmuskulatur gestärkt und die Figur gestrafft bzw. verbessert das Training auch die Koordination und Beweglichkeit. Handtuch und Getränk nicht vergessen.

Monika Marton,

Zumba®, Strong Nation™-, Gymstick®-Instruktor

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-19:30

Beginn Frühjahr: Montag, 18.1.2021-19:30

Kursort: Bundesschulzentrum, Pfarrgasse 6, Feldbach

Kursraum: Parterre, Turnsaal Nebengebäude

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



BODYSTYLING

Kursnr. 206

Eine Mischung aus Figurtraining für Arme, Bauch, Beine, Po und Rückenübungen, sozusagen ein effektives Ganzkörpertraining zur Kräftigung der gesamten Muskulatur. Ziel ist es, die Muskulatur und das Bindegewebe zu straffen, die Kraftausdauer sowie die Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern. Entspannungsübungen zum Schluss jeder Einheit runden das Programm angenehm ab. Mitzubringen sind Handtuch und Getränk.

Silke Dreißiger, Dipl. Fitnesstrainerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Montag, 1.3.2021-18:00

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: Parterre, Saal A

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



BODYSTYLING MIT RHYTHMISCHER MUSIK

Kursnr. 207

Mit schwungvoller Musik werden Koordination, Ausdauer, Kräftigung der Muskulatur und das Herz-Kreislaufsystem trainiert. Bitte in Turnbekleidung kommen und eine Matte mitbringen.

Erna Bassa, Dipl. Fit-Lehrwartin



10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-19:30

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 13.1.2021-19:30

Kursort: Volksschule, Grazer Straße 4, Bad Radkersburg

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

BODYART

Kursnr. 208

bodyART ist ein ganzheitliches Körpertraining ohne spirituellen Hintergrund. Die Übungen sind alle therapeutisch geprüft und funktionell. Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Entgegenwirkung von Rückenschmerzen sowie Stressabbau sind positive Effekte dieses einzigartigen Trainings. Der Körper wird durch das regelmäßige Training athletisch geformt und fühlt sich im Alltag wieder gestärkt und vital! Bitte Matte und Trinkflasche mitbringen!

Simone Maier, Lizenzierte bodyArt-Trainerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Freitag, 2.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 15.1.2021-17:00

Kursort: Kindergarten, Siedlung Nr.67, St. Peter a. Offersbach

Kursraum: Gymnastikraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



DEEPWORK®FIT & FUN

Kursnr. 209

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

Silvia Pein-Mally



Dipl. Gesundheits- & Fitnesstrainerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 14.1.2021-19:00

Kursort: Höhere Lehranstalt f. w. Berufe, Süßenberger Str. 27, Mureck

Kursraum: Parterre, Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

DEEPWORK®FIT & FUN IM FRÜHLING

Kursnr. 210

Deep Work, das Powerprogramm, einfach, intensiv, einzigartig, ein funktionelles Training mit dem eigenen Körpergewicht voller Energie für mehr Ausdauer und Kraftaufbau. Die deepWORK®-Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung, Yin & Yang, befinden und mit Atemübungen kombiniert werden. Die Phasen des deepWORK®-Trainings sind nach den 5 Elementen aufgebaut: Erde, Holz, Feuer, Metall und Wasser. Tiefliegende Muskeln werden beansprucht und Ihr Körper kommt so richtig ins Schwitzen. Atemübungen sorgen zwischendurch für ausgleichende Ruhephasen, man kann abschalten und Stress und Sorgen loslassen. Bei Schönwetter und passenden Temperaturen trainieren wir im Freien: Mitzubringen: Yogamatte, Handtuch, Wasserflasche, das Workout wird barfuß durchgeführt.

Silvia Pein-Mally



Dipl. Gesundheits- & Fitnesstrainerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 8.4.2021-19:00

Kursort: Höhere Lehranstalt f. w. Berufe, Süßenberger Str. 27, Mureck

Kursraum: Parterre, Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

GANZKÖRPERTRAINING MIT SMOVEY®

Kursnr. 211

In diesem Kurs fokussieren wir unsere Alltagshaltung und arbeiten mit gezielten Übungen, um uns wieder in eine aufrechte und gesunde Haltung zu bringen. Lachen fördert die Gesundheit und deshalb kommt auch der Spaß in unseren Einheiten nicht zu kurz. Bringen Sie mit smovey® Schwung in Ihr Leben. Bewegung mit den smovey®RINGEN aktiviert Ihre Muskulatur, vitalisiert Ihre Körperzellen und strafft das Bindegewebe (Faszien), mobilisiert das Verdauungssystem und den Stoffwechsel, massiert und entlastet das Lymphsystem. Sie bestimmen selbst die Intensität des Trainings und gewinnen dabei ein völlig neues Lebensgefühl. Leihsmoveys sind vorhanden (EUR 3,-/Einheit).

Helga Schaffer



Dipl. smovey®-Professional Trainerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Montag, 18.1.2021-16:00

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: Parterre, Saal A

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

SMOVEY® FIT

Kursnr. 212

Kleine Ringe – große Wirkung! Gesteigerte Lebensqualität durch Bewegung mit smovey®! smovey® Übungen stärken die Muskulatur und erhöhen die Fettverbrennung. Nacken-, Schulter- und Rückenverspannungen werden gelöst und das Herz-Kreislaufsystem wird gestärkt, das Bindegewebe gestrafft und die Energieblockaden werden abgebaut. smovey® trainiert deine Balance, Koordination und das Training damit macht so richtig Spaß. smovey® ist für alle Alters- sowie Zielgruppen geeignet. Turnbekleidung und Trinkflasche nicht vergessen! Leihsmoveys sind vorhanden. (EUR 2,- vor Ort zu begleichen).

Silvia Schönberger, Dipl. smovey®-Coach



10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Montag, 18.1.2021-18:00

Kursort: Feuerwehrhaus, Studenzen 22, Kirchberg a. d. Raab

Kursraum: 1. Stock, Saal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

SCHWING DICH FIT

Kursnr. 213

Ein gezieltes abwechslungsreiches Fitness-Mix-Schwungtraining für mehr Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Stressabbau. Wir stärken unser Herz-Kreislauf-System, kräftigen und dehnen unsere Muskulatur, stärken unsere Wirbelsäule, definieren unseren Körper und schließen mit einer Entspannungseinheit ab. Zum Einsatz kommen smoveyRINGE. Diese werden von der Trainerin gegen eine kleine Leihgebühr zur Verfügung gestellt. Mitzubringen: Turnmatte, smovey-Ringe (falls vorhanden), Handtuch, Trinkflasche.

Silvia Pein-Mally

Dipl. Gesundheits- & Fitnesstrainerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 14.1.2021-18:00

Kursort: Höhere Lehranstalt f. w. Berufe, Süßenberger Str. 27, Mureck

Kursraum: Parterre, Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



NEU!

SCHWING DICH FIT DURCH DEN FRÜHLING

Kursnr. 214

Ein gezieltes abwechslungsreiches Fitness-Mix-Schwungtraining für mehr Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Stressabbau. Wir stärken unser Herz-Kreislauf-System, kräftigen und dehnen unsere Muskulatur, stärken unsere Wirbelsäule, definieren unseren Körper und schließen mit einer Entspannungseinheit ab. Zum Einsatz kommen smoveyRINGE. Diese werden von der Trainerin gegen eine kleine Leihgebühr zur Verfügung gestellt. Mitzubringen: Turnmatte, smovey-Ringe (falls vorhanden), Handtuch, Trinkflasche.

Silvia Pein-Mally

Dipl. Gesundheits- & Fitnesstrainerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 8.4.2021-18:00

Kursort: Höhere Lehranstalt f. w. Berufe, Süßenberger Str. 27, Mureck

Kursraum: Parterre, Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



NEU!

FIT UND GESUND

Kursnr. 215

Fit bleiben bis ins hohe Alter, den Spaß an der Bewegung entdecken – gemeinsam geht es leichter. Ein abwechslungsreiches Fitnessprogramm für den gesamten Körper mit viel toller Musik verbessert unser körperliches und geistiges Wohlbefinden. Nach einem ausführlichen Warm-up stehen die Kräftigung der gesamten Muskulatur und Entspannungsfähigkeit sowie der Erhalt der Beweglichkeit durch ein entsprechendes Dehnprogramm im Vordergrund. Sportutensilien werden bereitgestellt. Bitte in Turnbekleidung kommen, eine Gymnastikmatte, Hallenschuhe und Wasserflasche mitbringen.

Angela Schantl

Dipl. Aerobic-Instruktorin & Beckenbodentrainerin

15 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Montag, 11.1.2021-19:00

Kursort: Gymnastikraum, Gemeindeamt, Hof bei Straden

Kursraum: 2. Stock

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-



FIT FOR FUN

Kursnr. 216

Ein dynamisches Fitnessprogramm mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik, bei dem auch ordentlich geschwitzt werden darf! Die Grundelemente sind hauptsächlich Kondition und Koordination. Einzelne Elemente oder auch in einer Choreografie zusammengestellte Bewegungskompositionen aus Aerobic, Gymnastik und rhythmischen Schritten. Inhalt: Warm-up und Gelenkmobilisation, Herz-Kreislauf-Training, Cool-down mit kurzem Workout und Stretching in jeder Einheit. Matte und Trinkflasche nicht vergessen.

Beatrix Krusch, Dipl. Aerobic-Instruktorin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Montag, 11.1.2021-19:00

Kursort: Volksschule, 121, Kirchberg a. d. Raab

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



FIT FOR FUN

Kursnr. 217

In diesem Kurs wird der gesamte Körper durch rhythmische Bewegungen zu anregender Musik mobilisiert, die Muskeln und Sehnen werden in alle Richtungen gekräftigt und gedehnt und Spannungen und Verspannungen gelöst. Neben einem intensiven Rückentraining werden auch die Bereiche Schultern, Nacken, Bauch und Beine aktiv mittrainiert. Der Kurs ist für alle geeignet, die Spaß an Bewegung haben und selbst aktiv etwas für ihr Wohlbefinden, ihre Beweglichkeit und ihren Körper tun möchten. Ich freue mich auf dein Kommen in bequemer Kleidung, mit Turnmatte und Trinkflasche.

Mag.a Claudia Winter

15 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 14.1.2021-19:00

Kursort: Volksschule, 112, Klösch

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-



NEU!

FITNESSMIX

Kursnr. 218

In diesen 10 Einheiten werden sämtliche Fitness-Trends vorgestellt und voller Energie durchgeführt. Jede Stunde ist ganz anders und individuell aufgebaut! Von smovey® FIT, funktionelles Krafttraining, HIT Training, Tabata, Bodyweight-Training, Bauch-Beine-Po, Boxen, Pylometrics bis hin zu coolen Cardio-Workouts ist alles dabei! Wir trainieren mit Spaß und stärken dabei unser Herz-Kreislaufsystem, kräftigen unsere Muskulatur, definieren unseren Körper und werden so zur besten Version unser Selbst! Trinkflasche nicht vergessen.

Silke Dreißiger, Dipl. Fitnesstrainerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Montag, 1.3.2021-19:00

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: Parterre, Saal A

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



FITNESSMIX

Kursnr. 219

Siehe Beschreibung Kurs 218

Silke Dreißiger, Dipl. Fitnesstrainerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 29.9.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.3.2021-19:00

Kursort: Volksschule Turnsaal neu, Gnas 4, Gnas

Kursraum: Turnsaal Parterre

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



FITNESSMIX

Kursnr. 220

Siehe Beschreibung Kurs 218

Silke Dreißiger, Dipl. Fitnesstrainerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 30.9.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.3.2021-19:00

Kursort: Volksschule Trautmannsdorf, Trautmannsdorf 2, Bad Gleichenberg

Kursraum: Turnsaal Nebengebäude

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



NEU!

AEROBIC & DANCE

CARDIO-AEROBIC-WORKOUT

Kursnr. 221

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

Nadine Veit, Dipl. Cardio-Instruktorin



10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Montag, 11.1.2021-19:00

Kursort: Volksschule Turnsaal neu, Gnas 4, Gnas

Kursraum: Turnsaal Parterre

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

CARDIO-AEROBIC-WORKOUT

Kursnr. 222

Siehe Beschreibung Kurs 221

Nadine Veit, Dipl. Cardio-Instruktorin



10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 12.1.2021-18:30

Kursort: Volksschule, 121, Kirchberg a. d. Raab

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

BAUCH-BEINE-PO-AEROBIC

Kursnr. 223

Wenn du den Spaß an der Bewegung entdecken und ganz nebenbei noch etwas für deine Figur tun möchtest, dann bist du bei diesem Fitnessprogramm genau richtig. Nach einem kurzen Aufwärmprogramm mit leichten Schrittkombinationen zu abwechslungsreicher Musik werden die Problemzonen Bauch, Beine und Po mit Piloxing-Techniken und Kräftigungsübungen gestrafft. Es werden zusätzlich eine Menge Kalorien verbrannt sowie Fettpölsterchen zum Schmelzen gebracht, was sich wiederum positiv auf deinen Body-Mass-Index auswirkt. Ein Dehnprogramm bildet den Ausklang der Stundeneinheit. Bitte in Turnbekleidung kommen und eine Gymnastikmatte sowie eine Wasserflasche mitbringen!

Evianna Rodriguez,

Dipl. Zumba®- und Piloxing®-Trainerin



10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 19.1.2021-18:30

Kursort: Bundesschulzentrum, Pfarrgasse 6, Feldbach

Kursraum: Parterre, Turnsaal Nebengebäude

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

FIT FOR FUN – AEROBIC WORKOUT

Kursnr. 224

Bleib fit mit Musik und einer ganzen Menge Spaß! Geschmeidige und kraftvolle Bewegungsabläufe, in Kombination mit vielfältigen Musikstilen zeichnen dieses abwechslungsreiche Ganzkörpertraining aus. Vielfältige Musikstile und Choreografien zu verschiedenen Songs verführen dich, die fließenden Bewegungen des Tanzes kennenzulernen, lassen dich körperliche Anstrengungen vergessen und die Kalorien purzeln. Zusätzlich werden Problemzonen wie Bauch, Beine und Po ohne Leistungsdruck in einer kraftvollen Verbindung innerhalb der Gruppe, mit und ohne Handgeräte, gekräftigt. Ein Dehnprogramm bildet den Ausklang der Stundeneinheit. Bitte in Turnbekleidung kommen und eine Gymnastikmatte sowie Wasserflasche mitbringen.

Angela Schantl,



Dipl. Aerobic-Instruktorin & Beckenbodentrainerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 14.1.2021-18:30

Kursort: (N)MS, Schulstraße 25, St. Stefan i. Rosental

Kursraum: Parterre, Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

STEP AEROBIC MIT STRETCH & RELAX

Kursnr. 225

Gelenkschonendes, kombiniertes Ausdauer- und Krafttraining für Jung und Alt. Ein gezieltes Körpertraining mit dem Stepper und auf der Matte festigt und strafft die Muskulatur rund um die Problemzonen Bauch, Beine und Gesäß. Das gesamte Programm wird mit heißen Rhythmen begleitet. Durch den Wechsel von Aerobic und Bodytoning werden alle Muskeln sehr gut beansprucht und mit Entspannungs- und Stretchübungen beendet. Matte und Trinkflasche nicht vergessen.

Karin Radl, Dipl. Aerobic-Trainerin



10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 5.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Montag, 18.1.2021-19:00

Kursort: Höhere Lehranstalt f. w. Berufe, Süßenberger Str. 27, Mureck

Kursraum: Parterre, Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

BODEN- UND STEPAEROBIC FÜR ALLE

Kursnr. 226

Ziel in dem Kurs ist die Erhaltung bzw. Wiedererreichung der körperlichen Beweglichkeit, der Kondition sowie der Kraft und Ausdauer. Mit flotter animierender Musik werden Bewegungsabläufe trainiert, die den Muskelaufbau fördern, die Kondition und Koordination steigern und in der Gemeinschaft großen Spaß machen! Für Männer und Frauen! Ausstattung: Sportbekleidung, Turnschuhe (indoor), Trinkflasche und Handtuch.

Manfred Zangl, Dipl. Aerobic-Trainer



10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-8:45

Beginn Frühjahr: Montag, 11.1.2021-8:45

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: Parterre, Saal A

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

STEP AEROBIC

Kursnr. 227

Aus einer Kombination unterschiedlicher Grundschritte setzt sich eine einfache, schwungvolle Choreographie zusammen. Step ist ein Ausdauertraining mit besonderer Beanspruchung der Bein- und Gesäßmuskulatur rund um das Step (höhenverstellbare Plattform) und somit ein ideales Problemzonen-, Konditions- und Koordinationstraining. Die Stunde endet nach einer kurzen Kräftigung für Bauch, Beine und Po sowie Dehnungsübungen für die hauptsächlich beanspruchte Muskulatur. Trinkflasche und Sportbekleidung (Hallenschuhe) bitte mitnehmen.

Manfred Zangl, Dipl. Aerobic-Trainer



10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Montag, 11.1.2021-19:00

Kursort: Bundesschulzentrum, Pfarrgasse 6, Feldbach

Kursraum: Parterre, Turnsaal Nebengebäude

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

ZUMBA®

Kursnr. 228

Zumba® ist ein mitreißendes Tanz-Workout. Dieses vom Tanz inspirierte, kalorienverbrennende, muskelformende Ganzkörpertraining fühlt sich nicht wie ein anstrengendes Workout an, weil es durch die Rhythmen der lateinamerikanischen und internationalen Musik einfach so viel mehr Spaß macht! Bitte Handtuch, Trinkflasche und Socken mit Antirutschsohle mitnehmen, ansonsten barfuß! Sabine Bein, Dipl. Zumba®- und Piloxing®-Trainerin



10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Montag, 11.1.2021-19:00

Kursort: Bundesschulzentrum, Pfarrgasse 6, Feldbach

Kursraum: Parterre, Turnsaal Nebengebäude

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



ZUMBA®

Kursnr. 229

Siehe Beschreibung Kurs 228



Sabine Bein, Dipl. Zumba®- und Piloxing®-Trainerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 12.1.2021-18:00

Kursort: Volksschule Turnsaal neu, Gnas 4, Gnas

Kursraum: Turnsaal Parterre

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

ZUMBA®

Kursnr. 230

Fit bleiben mit Latin Music – dynamisches Workout zu heißen Rhythmen. Tauchen Sie ein in eine Stunde voll Spaß und Fitness! Die lateinamerikanisch inspirierte, leicht verständliche, kalorienverbrennende Fitness-Party. Zumba® eignet sich für jedes Alter, um fit und in Bewegung zu bleiben! Spüren Sie den Rhythmus und folgen Sie ihm! Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, Aerobic- oder Hallenschuhe, Handtuch und viel Wasser zum Trinken!

Evianna Rodriguez,



Dipl. Zumba®- und Piloxing®-Trainerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-19:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 19.1.2021-19:30

Kursort: Bundesschulzentrum, Pfarrgasse 6, Feldbach

Kursraum: Parterre, Turnsaal Nebengebäude

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

ZUMBA®

Kursnr. 231

Siehe Beschreibung Kurs 230



Evianna Rodriguez,

Dipl. Zumba®- und Piloxing®-Trainerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 20.1.2021-18:30

Kursort: Volksschule, Kirchbach 29 a, Kirchbach

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

ZUMBA®

Kursnr. 232

Zumba® ist ein mitreißendes Tanz-Workout. Dieses vom Tanz inspirierte, kalorienverbrennende, muskelformende Ganzkörpertraining fühlt sich nicht wie ein anstrengendes Workout an, weil es durch die Rhythmen der lateinamerikanischen und internationalen Musik einfach so viel mehr Spaß macht! Bitte Handtuch, Trinkflasche und Socken mit Antirutschsohle mitnehmen, ansonsten barfuß!

Monika Marton,



Dipl. Zumba®- und Piloxing®-Trainerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 20.1.2021-19:00

Kursort: Bundesschulzentrum, Pfarrgasse 6, Feldbach

Kursraum: Parterre, Turnsaal Nebengebäude

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

ZUMBA®

Kursnr. 233

Fit bleiben mit Latin Music – dynamisches Workout zu heißen Rhythmen. Tauchen Sie ein in eine Stunde voll Spaß und Fitness! Die lateinamerikanisch inspirierte, leicht verständliche, kalorienverbrennende Fitness-Party. Zumba® eignet sich für jedes Alter, um fit und in Bewegung zu bleiben! Spüren Sie den Rhythmus und folgen Sie ihm! Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, Aerobic- oder Hallenschuhe, Handtuch und viel Wasser zum Trinken!

Simone Maier,

Dipl. Zumba®- und Piloxing®-Trainerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Freitag, 2.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 15.1.2021-18:00

Kursort: Kindergarten, Siedlung Nr. 67, St. Peter a. Ottersbach

Kursraum: Gymnastikraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

ZUMBA®

Kursnr. 234

Zumba® ist ein mitreißendes Tanz-Workout. Dieses vom Tanz inspirierte, kalorienverbrennende, muskelformende Ganzkörpertraining fühlt sich nicht wie ein anstrengendes Workout an, weil es durch die Rhythmen der lateinamerikanischen und internationalen Musik einfach so viel mehr Spaß macht! Bitte Handtuch, Trinkflasche und Socken mit Antirutschsohle mitnehmen, ansonsten barfuß!

Sabine Bein, Dipl. Zumba®- und Piloxing®-Trainerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Freitag, 2.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 15.1.2021-18:00

Kursort: Bundesschulzentrum, Pfarrgasse 6, Feldbach

Kursraum: Parterre, Turnsaal Nebengebäude

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



PILOXING®

Kursnr. 235

Piloxing® vereint Elemente aus Boxen, Pilates und Tanz zu einem Intervalltraining, das Fett verbrennt, die Muskulatur kräftigt und zu einer verbesserten Körperhaltung beiträgt, die Box-Elemente fördern die Beweglichkeit und das Gleichgewicht. Die Pilates-Übungen sorgen dafür, dass auch die tiefen Muskelgruppen gekräftigt werden und sich insgesamt die Körperhaltung verbessert. Bitte Handtuch, Trinkflasche und Socken mit Antirutschsohle mitnehmen, ansonsten barfuß!

Sabine Bein, Dipl. Zumba®- und Piloxing®-Trainerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Freitag, 2.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 15.1.2021-19:00

Kursort: Bundesschulzentrum, Pfarrgasse 6, Feldbach

Kursraum: Parterre, Turnsaal Nebengebäude

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

PILOXING®

Kursnr. 236

Siehe Beschreibung Kurs 235



Evianna Rodriguez,

Dipl. Zumba®- und Piloxing®-Instructor

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-19:30

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 20.1.2021-19:30

Kursort: Volksschule, Kirchbach 29 a, Kirchbach

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

PILOXING®

Kursnr. 237

Piloxing ist ein einzigartiger Mix aus Boxen, Pilates und Tanz. Die Pilatesübungen bewirken eine Kräftigung der gesamten Muskulatur sowie eine Verbesserung der Körperspannung und Beweglichkeit. Beim Boxen werden zusätzlich noch Arm- und Schultermuskulatur trainiert und die Fettverbrennung aktiviert. Zwischendurch sorgen Tanzbewegungen für viel Spaß und Abwechslung. Bitte Matte und Trinkflasche mitbringen!

Simone Maier,

Dipl. Zumba®- und Piloxing®-Trainerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Freitag, 2.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 15.1.2021-19:00

Kursort: Kindergarten, Siedlung Nr. 67, St. Peter a. Ottersbach

Kursraum: Gymnastikraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

STRONG NATION™

Kursnr. 238

Bei diesem neuesten Programm Strong Nation™ werden Eigengewichtsübungen, Muskel- und Cardio-Training zu einem HIIT – Hochintensiven Intervalltraining – kombiniert. Für all jene, die ihre körperliche Fitness ins nächste Level pushen möchten. Die Übungen sind exakt mit der Musik abgestimmt, deshalb lässt dieses Training nicht nur deine Muskeln wachsen, sondern macht auch jede Menge Spaß! Handtuch, Getränk und Sportkleidung erwünscht!

Sabine Bein,

Dipl. Zumba®- und Strong Nation™-Trainerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Montag, 11.1.2021-18:00

Kursort: Bundesschulzentrum, Pfarrgasse 6, Feldbach

Kursraum: Parterre, Turnsaal Nebengebäude

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



STRONG NATION™

Kursnr. 239

Strong Nation™ ist ein musikbasierendes, hochintensives Trainingsprogramm, das Bodyweight-Übungen, Krafttraining, Cardio-, und plyometrische Übungen kombiniert. Jedes Workout beginnt mit einem Warm-up und endet mit einem Cool-down. Dazwischen trainiert man in vier Kernphasen – den so genannten vier Quadranten. Strong ist einzigartig, weil die Musik perfekt auf das Training abgestimmt ist! AUCH FÜR MÄNNER! Ein richtig effektives Training also! Strong Nation™ hält für jedes Fitnesslevel Optionen bereit! Damit ist egal, ob du AnfängerIn oder AthletIn bist! Wann sehen wir uns? Getränk, Handtuch und Sportkleidung erwünscht!

Monika Marton, Zumba®-, Strong Nation™-,

Gymstick®-Instructor



10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-20:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 20.1.2021-20:00

Kursort: Bundesschulzentrum, Pfarrgasse 6, Feldbach

Kursraum: Parterre, Turnsaal Nebengebäude

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



JAGUA® & BURN!

Kursnr. 240

Mit JAGUA® & BURN!® zu einem schlanken, starken und durchtrainierten Körper in musikalischer Umgebung! JAGUA® trainiert Flexibilität, Muskelkraft, Haltung, Koordination und Ausdauer des Körpers und ist durch Pilates-, Ballett-, Tanz-, Hip-Hop-, Stretch- und Yogaübungen inspiriert. BURN!® ist ein Hantelworkout mit 1,5–2,5kg Kurzhanteln. Ein einzigartiges Workout – alles choreographiert zu Hip-Hop, Pop, Afro, Top 40 & Old School Musik. Für alle Fitnesslevels. Anstatt eines Workouts in einer langweiligen Umgebung bringen tanzinspirierte Moves den nötigen Pepp in klassische Übungen und sorgen damit für eine nachhaltige Verbesserung des körperlichen und emotionalen Wohlbefindens. Mitzunehmen sind: Matte, Getränk, Kurzhanteln bzw. Wasserflaschen.

Christina Hanzek, Dipl. Jagua® Trainerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Montag, 18.1.2021-19:00

Kursort: Begegnungshalle, Gosdorf Nr. 162, Mureck

Kursraum: Saal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



JAGUA® & BURN!

Kursnr. 241

Siehe Beschreibung Kurs 240

Christina Hanzek, Dipl. Jagua® Trainerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 19.1.2021-19:00

Kursort: Kultursaal, Weinburg

Kursraum:

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



KONGA® – DANCE & PUNCH

Kursnr. 242

KONGA® ist ein wildes Mash-up aus Boxen, Kickboxen, Cardio, Afro, Hip-Hop, Dance, Pop, Rock, Pilates, Disco & allem dazwischen. Es ist absolut ansteckend und verspricht die perfekte Kombination aus einfachen, mitreißenden Bewegungen, großartiger Musik und Choreographien, die speziell designiert wurden, um den Körper zu formen, zu fordern und neu zu definieren. Vom High Intensity Boxen über Dancehall Moves bis hin zu knallhartem Bauchmuskeltraining ist hier alles dabei. Es ist ein großartiges Workout, das bei niedriger Komplexität und hoher Intensität wirklich alles vereint und dank Variationen für alle Altersklassen & Fitnesslevels passend ist. Mitzunehmen sind: Matte & Getränk.

Christina Hanzek, Dipl. Konga® Trainerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Montag, 18.1.2021-18:00

Kursort: Begegnungshalle, Gosdorf Nr. 162, Mureck

Kursraum: Saal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



KONGA® – DANCE & PUNCH

Kursnr. 243

Siehe Beschreibung Kurs 242

Christina Hanzek, Dipl. Konga® Trainerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 19.1.2021-18:00

Kursort: Kultursaal, W. a. Saßbach 71, Weinburg am Saßbach

Kursraum: Parterre

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



FIT & DANCE 50+

Kursnr. 244

Ein Programm für alle Junggebliebenen, die beim Ertönen von Musik aus den 60ern, 70ern und Schlagern nicht still sitzen bleiben können. Einfache Choreographien für jedes Alter abgestimmt und erlernbar. Tanzen macht Spaß und hält fit. Ein Ganzkörpertraining zur Verbesserung der Merkfähigkeit, Kondition und Beweglichkeit. Trinkflasche und Sportbekleidung nicht vergessen.

Sabine Bein, Dipl. Zumba®- & Piloxing®-

Trainerin & gepr. Tanztrainerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-10:00

Beginn Frühjahr: Montag, 11.1.2021-10:00

Kursort: Einsatzzentrum, Gnaser Straße 5, Bad Gleichenberg

Kursraum: 1. Stock, Saal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



FIT & DANCE 50+

Kursnr. 245

Siehe Beschreibung Kurs 244

Sabine Bein, Dipl. Zumba®- & Piloxing®-

Trainerin & gepr. Tanztrainerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-10:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 14.1.2021-10:00

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: Parterre, Saal A

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



LINE-RHYTHMIK-DANCE

Kursnr. 246

Line-Rhythmik-Dance ist eine Bewegungsform, bei der einzelne TänzerInnen in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Die Bewegungen sind passend zur Musik choreografiert und leicht zu erlernen, da sich die Schrittfolgen immer wiederholen. Ein Kurs für Personen, die schon Linedance-Erfahrungen besitzen. Trainieren Sie Ihre Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination! Zu jedem gelernten Tanz gibt es eine Schrittbeschreibung! Bitte bequeme Kleidung und hallengeeignete, feste Schuhe mitnehmen.

Martina Konrad, Linedance-Instruktorin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Montag, 18.1.2021-19:00

Kursort: Volksschule, Hauptstraße 22, St. Peter a. Ottersbach

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



LINE-RHYTHMIK-DANCE

Kursnr. 247

Siehe Beschreibung Kurs 246

Martina Konrad, Linedance-Instruktorin

15 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 20.1.2021-18:30

Kursort: Landesberufsschule, Barthold-Stürgkh-Straße 7-9, Bad Radkersburg

Kursraum: Turnhalle Parterre, Einfahrt links

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-



KREISTANZEN

Kursnr. 248

Einfache Schrittfolgen ruhiger und beschwingter Tänze im Kreis erlernen und verinnerlichen. Wir tanzen sowohl zu traditioneller Musik als auch zu modernen Musikstücken. Schalten Sie vom Alltags ab, reisen Sie mit uns für einen Abend in der Woche in eine andere Kultur, aktivieren Sie die Lebensfreude durch die Verbindung von Musik und Tanz. Mitzubringen: Bequeme lockere Kleidung, Decke oder Polster zum Sitzen am Boden. Flache Tanzschuhe, wenn vorhanden. Keine Vorkenntnisse nötig, kein/e TanzpartnerIn nötig, wir tanzen als Gruppe.

Judith Schaller, BSc

15 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 20.1.2021-19:00

Kursort: Volksschule, Paldau 155, Paldau

Kursraum: Gymnastikraum

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-



NIA

Kursnr. 249

NIA, ein Bewegungskurs, der alle Altersgruppen (unabhängig vom Trainingszustand jedes/jeder Einzelnen) ansprechen soll, vereint neun Bewegungsformen. Die Kampfkünste wie Tai-Chi, Tae Kwon Do und Aikido, neue Bewegungen mit Jazz, Duncan, und Modern-Step-Schritten sowie die körperintegrierenden Bewegungsformen wie Yoga, Feldenkrais und Alexander-Technik werden zu einem Sinnerlebnis zusammengefasst. NIA wird barfuß ausgeführt, hat eine ganzheitliche Wirkung auf Körper, Geist und Seele und ist ein sanftes, gelenkschonendes Training. Gleichzeitig ist es ein ideales und effektives Herz- und Kreislauftraining, auch für Menschen mit Gewichtsproblemen. Mitzubringen: Bequeme Kleidung und Trinkflasche.

Olna Imola Trepszker, Lizenzierte Nia-Trainerin

15 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 19.1.2021-19:00

Kursort: Volksschule, Paldau 155, Paldau

Kursraum: Gymnastikraum

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

SELBSTVERTEIDIGUNG

KICKBOXEN ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 250

Kickboxen ist eine Sportart, bei der der ganze Körper trainiert wird. In erster Linie werden die verschiedensten Techniken mit Hand und Fuß ausgeführt, wobei aber durch die einzelnen Übungen sämtliche Muskeln in Anspruch genommen werden. Der Kickboxsport fördert Ausdauer, Kraft, Konzentration und Schnelligkeit. Diese Sportart ist bei Kindern und Erwachsenen sehr beliebt, da sie mit sehr viel Spaß verbunden ist. Es besteht bereits eine Kickboxgruppe, die sich auf neue Mitglieder freuen würde. Bequeme Kleidung, Handtuch und Trinkflasche mitnehmen.

Markus Ramian, staatl. geprüfter Kickbox-Trainer

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 21.1.2021-18:00

Kursort: Bundesschulzentrum, Pfarrgasse 6, Feldbach

Kursraum: Parterre, Turnsaal Nebengebäude

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

LANGES SCHWERT – GRUNDLAGEN

Kursnr. 251

In Einzel- und Partnerübungen werden Grundlagen vom europäischen Schwertkampf wie z. B. Beinarbeit, 4 Grundhuten, die 5 Wörter des Lichtenauers sowie die einfachen Stiche und Haue geübt. Dabei stehen Spaß und die Bewegung im Rahmen der Kampfkunst im Vordergrund. Das ist der richtige Kurs, um sich mit dem Langen Schwert vertraut zu machen. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Trinkflasche und hallengeeignete, feste Schuhe.

Georg Maurhofer,

Dipl. Fitnesstrainer & Langes-Schwert-Trainer

10 UE / 5 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 2.11.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Montag, 1.2.2021-18:00

Kursort: Bundesschulzentrum, Pfarrgasse 6, Feldbach

Kursraum: Parterre, Turnsaal Nebengebäude

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

SCHWIMMEN- & AQUATRaining

SMOVEY® AQUA POWER – DER COOLE SPASS IM NASS

Kursnr. 252

Die neue Form des Wassertrainings für alle Alters- und Zielgruppen verbessert die Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit, entlastet aber auch die Wirbelsäule, Gelenke, Bänder, Sehnen und macht riesig Spaß! Durch ständiges Bewegen im Wasser gegen den Wasserwiderstand und den auf den Körper wirkenden Wasserdruck ergibt sich der positive Nebeneffekt, dass die Herzmuskulatur und der Kreislauf gleich optimal mittrainiert werden. Überzeuge dich selbst und mach mit! Angenehme Wassertemperatur 31°. Leihsmoveys® sind vorhanden (EUR 3,- /Einheit).

Helga Schaffer,

Dipl. smovey® Professional-Trainerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Montag, 18.1.2021-9:00

Kursort: Hallenbad Jufa, Gnas 194, Gnas

Kursraum: Parterre Fitnessstudio

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

KRAULKURS FÜR ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 253

Der Kurs umfasst das Erlernen der Schwimmtechnik Kraul mit Einweisung in die Trainingsmethoden und die Möglichkeit des kontrollierten Trainings der Grundlagenausdauer. Der Hallenbadeintritt (vergünstigter Gruppentarif) ist im Kurspreis nicht enthalten. Mitzubringen sind Schwimmausrüstung und Flossen! Kurstage sind jeweils sechs-mal dienstags, ab 6.10.2020, und donnerstags, ab 8.10.2020.

Tamara Platzer, Dipl. Schwimmtrainerin

18 UE / 12 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-19:00

Kursort: Hallenbad, Thallerstraße 1, Feldbach

Kursraum: 1. Stock

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-

KRAULKURS FÜR ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 254

Der Kurs umfasst das Erlernen der Schwimmtechnik Kraul mit Einweisung in die Trainingsmethoden und die Möglichkeit des kontrollierten Trainings der Grundlagenausdauer. Der Hallenbadeintritt (vergünstigter Gruppentarif) ist im Kurspreis nicht enthalten. Mitzubringen sind Schwimmausrüstung und Flossen! Kurstage sind jeweils sechs-mal dienstags, ab 12.1.2021, und donnerstags, ab 14.1.2021.

Tamara Platzer, Dipl. Schwimmtrainerin

18 UE / 12 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Dienstag, 12.1.2021-19:00

Kursort: Hallenbad, Thallerstraße 1, Feldbach

Kursraum: 1. Stock

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-

KRAULKURS FÜR ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 255

Der Kurs umfasst das Erlernen der Schwimmtechnik Kraul mit Einweisung in die Trainingsmethoden und die Möglichkeit des kontrollierten Trainings der Grundlagenausdauer. Der Hallenbadeintritt (vergünstigter Gruppentarif) ist im Kurspreis nicht enthalten. Mitzubringen sind Schwimmausrüstung und Flossen! Kurstage sind jeweils sechs-mal dienstags, ab 9.3.2021, und donnerstags, ab 11.3.2021.

Tamara Platzer, Dipl. Schwimmtrainerin

18 UE / 12 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Dienstag, 9.3.2021-19:00

Kursort: Hallenbad, Thallerstraße 1, Feldbach

Kursraum: 1. Stock

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-

KRAULKURS FÜR FORTGESCHRITTENE

Kursnr. 256

Der Kurs umfasst das Verbessern der Schwimmtechnik Kraul mit Einweisung in die Trainingsmethoden und die Möglichkeit des kontrollierten Trainings der Grundlagenausdauer. Voraussetzung: Die Grundtechnik des Kraulschwimmens sollte einigermaßen beherrscht werden. Der vergünstigte Hallenbadeintritt ist im Kurspreis nicht enthalten. Mitzubringen sind Schwimmausrüstung und Flossen! Kurstage sind immer am Dienstag, ab 6.10., und Donnerstag, ab 8.10.2020.

Tamara Platzer, Dipl. Schwimmtrainerin

12 UE / 12 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-18:00

Kursort: Hallenbad, Thallerstraße 1, Feldbach

Kursraum: 1. Stock


Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

KRAULKURS FÜR FORTGESCHRITTENE

Kursnr. 257

Der Kurs umfasst das Verbessern der Schwimmtechnik Kraul mit Einweisung in die Trainingsmethoden und die Möglichkeit des kontrollierten Trainings der Grundlagenausdauer. Voraussetzung: Die Grundtechnik des Kraulschwimmens sollte einigermaßen beherrscht werden. Der vergünstigte Hallenbadeintritt ist im Kurspreis nicht enthalten. Mitzubringen sind Schwimmausrüstung und Flossen! Kurstage sind immer am Dienstag, ab 12.1., und Donnerstag ab 14.1.2021.

Tamara Platzer, Dipl. Schwimmtrainerin 

12 UE / 12 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Dienstag, 12.1.2021-18:00

Kursort: Hallenbad, Thallerstraße 1, Feldbach

Kursraum: 1. Stock


Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

KRAULKURS FÜR FORTGESCHRITTENE

Kursnr. 258

Der Kurs umfasst das Verbessern der Schwimmtechnik Kraul mit Einweisung in die Trainingsmethoden und die Möglichkeit des kontrollierten Trainings der Grundlagenausdauer. Voraussetzung: Die Grundtechnik des Kraulschwimmens sollte einigermaßen beherrscht werden. Der vergünstigte Hallenbadeintritt ist im Kurspreis nicht enthalten. Mitzubringen sind Schwimmausrüstung und Flossen! Kurstage sind immer am Dienstag, ab 9.3., und Donnerstag, ab 11.3.2021.

Tamara Platzer, Dipl. Schwimmtrainerin  **NEU!**

12 UE / 12 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Dienstag, 9.3.2021-18:00

Kursort: Hallenbad, Thallerstraße 1, Feldbach

Kursraum: 1. Stock

Kursbeitrag: EUR 70,-


Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

OUTDOOR- & AUSDAUERSPORT

SMOVEY® AKTIV-WALK

Kursnr. 259

Natürlicher Bewegungsspaß in der freien Natur. smovey® WALKEN mit den grünen Schwung-Ringen ist eine Alternative zum Nordic-Walking. In wenigen Trainingseinheiten leicht zu erlernen, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Zur Kräftigung, Stabilisierung und Mobilisierung werden Bewegungs-, Balance- und Koordinationsübungen eingebaut. Die Intensität des Trainings bestimmen Sie selbst. Leihsmoveys® sind vorhanden (EUR 3,-/Einheit).

Helga Schaffer, Dipl. smovey® Professional-Trainerin 

9 UE / 6 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Montag, 17.5.2021-18:30

Kursort: Jugendgästehaus, Gnas 194, Gnas

Kursraum: Parkplatz Fitnessstudio


Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

SMOVEY® AKTIV-WALK

Kursnr. 260

Natürlicher Bewegungsspaß in der freien Natur. smovey® WALKEN mit den grünen Schwung-Ringen ist eine Alternative zum Nordic-Walking. In wenigen Trainingseinheiten leicht zu erlernen, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Zur Kräftigung, Stabilisierung und Mobilisierung werden Bewegungs-, Balance- und Koordinationsübungen eingebaut. Die Intensität des Trainings bestimmen Sie selbst. Leihsmoveys sind vorhanden (EUR 3,-/Einheit).

Helga Schaffer, Dipl. smovey® Professional-Trainerin 

9 UE / 6 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 19.5.2021-18:30

Kursort: AK Gebäude, Ringstraße 5, Feldbach

Kursraum: Treffpunkt Parkplatz


Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

LAUFWORKSHOP FÜR ANFÄNGER/ INNEN

Kursnr. 261

Dieser Kurs richtet sich an alle TeilnehmerInnen, die einen Einstieg in ein „bewegtes Leben“ suchen und sich in einer Gruppe dazu motivieren lassen möchten. Dabei werden Sie langsam in das Laufen eingeführt. Nach einer Aufwärmphase und einigen Lockerungs- und Dehnungsübungen geht es zur richtigen Lauftechnik. Mit kleinen Laufeinheiten und Intervalltraining wird sich die Ausdauer von Woche zu Woche verbessern. Dabei sollte sich bereits nach kurzer Zeit ein Erfolgserlebnis einstellen. Wettergerechte Laufkleidung ist mitzubringen!

Alexander Ropin, Lauf Instruktor 

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Montag, 15.3.2021-17:00

Kursort: Jugendgästehaus, Gnas 194, Gnas

Kursraum: Parkplatz Fitnessstudio


Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

LAUFWORKSHOP FÜR ANFÄNGER/ INNEN

Kursnr. 262

Siehe Beschreibung Kurs 261

Alexander Ropin, Lauf Instruktor 

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 17.3.2021-17:00

Kursort: Hallenbad, Thallerstraße 1, Feldbach

Kursraum: Parterre


Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

LAUFWORKSHOP FÜR FORTGESCHRITTENE

Kursnr. 263

Dieser Kurs ist an jene TeilnehmerInnen gerichtet, die regelmäßig trainieren und schon 50 Minuten durchlaufen können. Neben dem eigentlichen Laufen soll auf die Verbesserung der Lauftechnik geachtet werden. Dies fördert die Gesundheit, die Trainingswirksamkeit und die Leistung. Als Ziel des Kurses sollen die TeilnehmerInnen locker 10 km laufen können. Wettergerechte Laufkleidung und fürs Herbst eine Stirnlampe (wenn vorhanden) sind mitzubringen!

Alexander Ropin, Laufinstruktor 

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Montag, 15.3.2021-18:00

Kursort: Jugendgästehaus, Gnas 194, Gnas

Kursraum: Parkplatz Fitnessstudio


Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

LAUFWORKSHOP FÜR FORTGESCHRITTENE

Kursnr. 264

Siehe Beschreibung Kurs 263

Alexander Ropin, Laufinstruktor 

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 17.3.2021-18:00

Kursort: Hallenbad, Thallerstraße 1, Feldbach

Kursraum: Parterre


Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

INTENSIV-LAUFWORKSHOP – VORBEREITUNG VULKANLAND-FRÜH- LINGSLAUF 4 bis 9KM

Kursnr. 265

Dieser Kurs findet zweimal in der Woche (Montag und Mittwoch) statt und richtet sich an alle TeilnehmerInnen, die bereits regelmäßig trainieren und bis zu 30 Minuten durchlaufen können, sich aber auf einen Hobby-/Volkslauf noch vorbereiten wollen. Neben dem eigentlichen Laufen soll auf die Verbesserung der Lauftechnik geachtet werden. Dies fördert die Gesundheit, die Trainingswirksamkeit und die Leistung. Als Ziel des Kurses sollen die TeilnehmerInnen effizienter die 4 bis 9 km laufen können. Mit kleinen Laufeinheiten und Intervalltraining wird sich die Ausdauer von Woche zu Woche verbessern. Dabei sollte sich bereits nach kurzer Zeit ein Erfolgserlebnis einstellen. Wettergerechte Laufkleidung und eine Stirnlampe (wenn vorhanden) sind mitzubringen!

Alexander Ropin, Laufinstruktor 

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Montag, 1.2.2021-17:00

Kursort: Hallenbad, Thallerstraße 1, Feldbach

Kursraum: Parterre

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

INTENSIV-LAUFWORKSHOP – VORBEREITUNG VULKANLAND-FRÜH- LINGSLAUF 8 bis 12KM

Kursnr. 266

Dieser Kurs findet zweimal in der Woche (Montag und Mittwoch) statt und richtet sich an alle TeilnehmerInnen, die bereits regelmäßig trainieren und schon 40 Minuten durchlaufen können, sich aber auf einen schnelleren Volkslauf/HM noch vorbereiten wollen. Neben dem eigentlichen Laufen soll auf die Verbesserung der Lauftechnik geachtet werden. Dies fördert die Gesundheit, die Trainingswirksamkeit und die Leistung. Als Ziel des Kurses sollen die TeilnehmerInnen effizienter die 8 bis 12 km laufen können. Mit kleinen Laufheiten und Intervalltraining wird sich die Ausdauer von Woche zu Woche verbessern. Dabei sollte sich bereits nach kurzer Zeit ein Erfolgserlebnis einstellen. Wettergerechte Laufkleidung und eine Stirnlampe (wenn vorhanden) sind mitzubringen!

Alexander Ropin, Laufinstructor



10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Montag, 1.2.2021-18:00

Kursort: Hallenbad, Thallerstraße 1, Feldbach

Kursraum: Parterre

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

GENUSS-DAUERLAUF VON FELDBACH NACH BAD GLEICHENBERG

Kursnr. 267

Longjog oder langer Dauerlauf – das Ausdauertraining: Wenn du deine Grundlagenausdauer (GA) effizient trainieren und steigern willst, kommst du nicht um die langen Läufe – die Longjogs – herum. Tour Beschreibung: Nach einem Ausrüstungscheck und einer Aufwärmphase laufen wir gemütlich im GA1 Tempo (ca. 7:00 Pace) vom Bahnhof Feldbach zum Bahnhof nach Bad Gleichenberg entlang der wunderschönen Bahn-Strecke. Die Strecke ist knapp 25 km lang und hat 600 Höhenmeter. Wir werden ca. 3:00 bis 3:30 Stunden benötigen. Zurück fahren wir mit der ÖBB Gleichenbergbahn um 13:07 Uhr. (Preis ca. EUR 5,- nicht inbegriffen). Ziel des Laufes soll die Verbesserung der Ausdauerfähigkeit, Kraft und der Psyche sein. Dies fördert die Gesundheit, die Trainingswirksamkeit und die Leistung. Wettergerechte Laufkleidung, Trinkflasche, Essen (Müsli/Gel) und Wechselshirt sind mitzubringen!

Alexander Ropin, Laufinstructor

4 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Samstag, 3.10.2020-9:00

Kursort: Bahnhof Feldbach, Bahnhofstraße 3, Feldbach

Kursraum: Eingang Bahnhof

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

GENUSS-DAUERLAUF VON FELDBACH NACH BAD GLEICHENBERG

Kursnr. 268

Longjog oder langer Dauerlauf – das Ausdauertraining: Wenn du deine Grundlagenausdauer (GA) effizient trainieren und steigern willst, kommst du nicht um die langen Läufe – die Longjogs – herum. Tour Beschreibung: Nach einem Ausrüstungscheck und einer Aufwärmphase laufen wir gemütlich im GA1 Tempo (ca. 7:00 Pace) vom Bahnhof Feldbach zum Bahnhof nach Bad Gleichenberg entlang der wunderschönen Bahn-Strecke. Die Strecke ist knapp 25 km lang und hat 600 Höhenmeter. Wir werden ca. 3:00 bis 3:30 Stunden benötigen. Zurück fahren wir mit der ÖBB Gleichenbergbahn um 13:07 Uhr. (Preis ca. EUR 5,- nicht inbegriffen). Ziel des Laufes soll die Verbesserung der Ausdauerfähigkeit, Kraft und der Psyche sein. Dies fördert die Gesundheit, die Trainingswirksamkeit und die Leistung. Wettergerechte Laufkleidung, Trinkflasche, Essen (Müsli/Gel) und Wechselshirt sind mitzubringen!

Alexander Ropin, Laufinstructor

4 UE / 1 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Samstag, 6.3.2021-9:00

Kursort: Bahnhof Feldbach, Bahnhofstraße 3, Feldbach

Kursraum: Eingang Bahnhof

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

MOUNTAINBIKE-BASISKURS FAHRTECHNIK

Kursnr. 269

In diesem Kurs erlernen und verfeinern wir die Fahrtechnik durch spezifische Übungen. Das erlangte Können soll den Spaßfaktor beim Mountainbiken erhöhen und für die eigenen Ausfahrten ein Mehr an Sicherheit vermitteln. Wir üben auf Plätzen mit unterschiedlichem Untergrund und fahren auch ins Gelände. Mitzubringen sind: Helm (Pflicht!), Handschuhe, entsprechende Radbekleidung, Energieriegel, Getränk, Pannenset (z.B. Ersatzschlauch). Kurstage sind am Samstag, 3.10.2020, und Samstag, 10.10.2020, jeweils von 8:00 bis 11:15 Uhr.

Heimo Lederer, Instruktor Mountainbike



8 UE / 2 Tag(e)

Beginn Herbst: Samstag, 3.10.2020-8:00

Kursort: Gemeindeamt Mühldorf, Mühldorf 165, Feldbach

Kursraum: Parkplatz

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

MOUNTAINBIKE-BASISKURS FAHRTECHNIK

Kursnr. 270

In diesem Kurs erlernen und verfeinern wir die Fahrtechnik durch spezifische Übungen. Das erlangte Können soll den Spaßfaktor beim Mountainbiken erhöhen und für die eigenen Ausfahrten ein Mehr an Sicherheit vermitteln. Wir üben auf Plätzen mit unterschiedlichem Untergrund und fahren auch ins Gelände. Mitzubringen sind: Helm (Pflicht!), Handschuhe, entsprechende Radbekleidung, Energieriegel, Getränk, Pannenset (z.B. Ersatzschlauch). Kurstage sind am Samstag, 1.5.2020, und Samstag, 8.5.2020, jeweils von 8:00 bis 11:15 Uhr.

Heimo Lederer, Instruktor Mountainbike



8 UE / 2 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Samstag, 1.5.2021-8:00

Kursort: Gemeindeamt Mühldorf, Mühldorf 165, Feldbach

Kursraum: Parkplatz

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

MOUNTAINBIKE-TOURGUIDING UND FAHRTECHNIK

Kursnr. 271

Im Zuge geführter Ausfahrten im Gelände verfeinern wir die Fahrtechnik durch spezifische Übungen. Das im Kurs von den TeilnehmerInnen erlangte erweiterte Eigenkönnen soll den Spaßfaktor beim Mountainbiken erhöhen und für die eigenen Ausfahrten ein Mehr an Sicherheit vermitteln. Die Touren pro Kurstag umfassen zu den methodischen Übungen ca. 25 km und 600 Höhenmeter. Mitzubringen sind: Helm (Pflicht!), Handschuhe, entsprechende Radbekleidung, Energieriegel, Getränk, Pannenset (z.B. Ersatzschlauch). Kurstage sind jeweils samstags, 3.10., 10.10. und 17.10.2020.

Heimo Lederer, Instruktor Mountainbike



9 UE / 3 Tag(e)

Beginn Herbst: Samstag, 3.10.2020-13:00

Kursort: Gemeindeamt Mühldorf, Mühldorf 165, Feldbach

Kursraum: Parkplatz

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

MOUNTAINBIKE-TOURGUIDING UND FAHRTECHNIK

Kursnr. 272

Im Zuge geführter Ausfahrten im Gelände verfeinern wir die Fahrtechnik durch spezifische Übungen. Das im Kurs von den TeilnehmerInnen erlangte erweiterte Eigenkönnen soll den Spaßfaktor beim Mountainbiken erhöhen und für die eigenen Ausfahrten ein Mehr an Sicherheit vermitteln. Die Touren pro Kurstag umfassen zu den methodischen Übungen ca. 25km und 600 Höhenmeter. Mitzubringen sind: Helm (Pflicht!), Handschuhe, entsprechende Radbekleidung, Energieriegel, Getränk, Pannenset (z.B. Ersatzschlauch). Kurstage sind jeweils samstags, 1.5., 8.5. und 15.5.2021.

Heimo Lederer, Instruktor Mountainbike 

9 UE / 3 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Samstag, 1.5.2021-13:00

Kursort: Gemeindeamt Mühldorf, Mühldorf 165, Feldbach

Kursraum: Parkplatz

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

KLETTERSPORT

KLETTERSTEIG FÜR EINSTEIGER/INNEN MIT DEM ALPENVEREIN FELDBACH

Kursnr. 273

Die Sektion Feldbach des Alpenvereins veranstaltet mit der VHS-Südoststeiermark einen Basiskurs für alle KlettersteiggeherInnen, Wanderer/ Wanderinnen und BergsteigerInnen. An diesem Schnupper-Nachmittag werden Grundkenntnisse für den Umgang mit der richtigen Ausrüstung sowie Tritt- und Grifftechniken im Klettersteig vermittelt. Nach dem Theorieteil begehen wir gemeinsam den Klettersteig der Riegersburg. Voraussetzungen sind: Allgemeine gute körperliche Verfassung, Schwindelfreiheit und Trittsicherheit. An Ausrüstung sind mitzubringen: Klettersteigschuhe oder evtl. Sportschuhe mit sehr griffiger Sohle, (Klettersteig-) Handschuhe, kleiner Rucksack mit Getränk und Energieriegel. Klettersteigsets, Helme und Klettergurte werden für diese Veranstaltung vom Alpenverein Feldbach gestellt.

Heimo Lederer, Übungsleiter

Klettersteig & Instruktor Hochalpin

3 UE / 1 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Samstag, 24.4.2021-14:00

Kursort: Aufgang Riegersburg, Riegersburg 213-3, Riegersburg

Kursraum: neben Pfarrkirche, Souvenirstand

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

NEU!

Kursort	Kurs Nr.	Kurstitel	Beginn	Uhrzeit	Tage
Herbst 2020					
Bad Gleichenberg	51	5-Elemente-Ernährung Kinder – Nach Jahreszeiten	14.11.20	09:00	2
Bad Gleichenberg	117	Ätherische Öle – Erkältungszeit	17.10.20	09:00	1
Bad Gleichenberg	143	Achtsamkeit, Meditation und Klang	16.10.20	18:00	5
Bad Gleichenberg	149	Yoga	01.10.20	17:00	10
Bad Gleichenberg	150	Yoga	01.10.20	19:00	10
Bad Gleichenberg	158	Hatha Yoga für Fortgeschrittene	29.09.20	18:30	10
Bad Gleichenberg	169	Yoga – Ganzheitliche Gesundheit	01.10.20	17:00	6
Bad Gleichenberg	170	Yoga – Ganzheitliche Gesundheit	01.10.20	18:30	6
Bad Gleichenberg	173	Vinyasa Yoga	01.10.20	09:00	10
Bad Gleichenberg	202	Pilates	29.09.20	10:00	10
Bad Gleichenberg	220	FitnessMIX	01.10.20	18:30	10
Bad Gleichenberg	244	Fit & Dance 50+	28.09.20	10:00	10
Bad Radkersburg	36	Babyschwimmen	01.10.20	10:30	8
Bad Radkersburg	37	Babyschwimmen	01.10.20	09:30	8
Bad Radkersburg	65	A1 Französisch Grundstufe 1	21.10.20	18:30	8
Bad Radkersburg	131	Wissen hilft – Das Leben ist es wert!	17.11.20	18:00	1
Bad Radkersburg	161	Yoga Flows	28.09.20	18:30	10
Bad Radkersburg	162	Yoga für den Rücken	29.09.20	18:30	10
Bad Radkersburg	163	Yoga für den Rücken 2	02.10.20	18:30	10
Bad Radkersburg	190	Rückenfit	01.10.20	18:30	10
Bad Radkersburg	207	Bodystyling mit rhythmischer Musik	30.09.20	19:30	10
Bad Radkersburg	247	Line Rhythmdance	30.09.20	18:30	10
Eichkögl	40	Tiergestützte Pädagogik mit Lamas und Alpakas	17.10.20	09:00	1
Eichkögl	135	Tiergestützte Intervention mit Lamas und Alpakas	10.10.20	09:00	1
Eichkögl	152	Yoga sanft	02.10.20	18:00	10
Fehring	147	Meditation und Entspannung	01.10.20	17:30	10
Fehring	168	Yoga – Ganzheitliche Gesundheit	30.09.20	18:00	5
Fehring	199	Feldenkrais®	01.10.20	19:00	10
Feldbach	1	Mietrecht	08.10.20	18:30	1
Feldbach	2	Sportrecht	22.10.20	18:30	1
Feldbach	3	Karenz/Teilzeit - Kinderbetreuung	06.11.20	18:00	1
Feldbach	7	Vererben - Übergeben - steuerliche Richtlinien	21.10.20	18:30	1
Feldbach	8	Steuerrecht	04.11.20	18:00	1
Feldbach	9	Elektromobilität - warum sollte mein nächstes KFZ elektrisch sein?	12.10.20	18:30	2
Feldbach	11	Mit der Sprache Konflikte lösen	07.11.20	09:00	1
Feldbach	13	Neuausrichtung im Leben - Richtungswechsel	17.10.20	09:00	1
Feldbach	14	Stress- und Selbstmanagement für den Berufsalltag im Gesundheits- und Sozialbereich	17.10.20	09:00	1
Feldbach	15	Vom ICH zum DU	07.11.20	09:00	1
Feldbach	16	Resilienztraining - die Herausforderung des Lebens gekonnt meistern	21.11.20	09:00	1
Feldbach	32	Kangatraining mit Baby	30.09.20	09:30	8
Feldbach	34	Mama-Baby-Yoga	30.09.20	10:00	10
Feldbach	42	Reitpädagogik für Kinder - Herbst	26.09.20	09:00	3
Feldbach	44	Erlebnistag Halloween	24.10.20	08:00	1
Feldbach	45	Erlebnistag Weihnachtsreiten	21.11.20	08:00	1
Feldbach	48	Einsteiger/innen/kurs Klettern für Kinder	06.11.20	16:30	2
Feldbach	49	Bastelworkshop "Hufeisentraumfänger" Herbst	12.12.20	09:00	1
Feldbach	54	A1 Englisch Grundstufe 1	28.09.20	17:00	10
Feldbach	57	A1 Englisch Grundstufe 2	28.09.20	18:45	10
Feldbach	59	A1 Englisch Grundstufe 3	29.09.20	19:00	10
Feldbach	60	A1 Englisch Grundstufe 3	02.10.20	09:15	10
Feldbach	61	A2 Englisch Grundstufe 4	29.09.20	17:15	10
Feldbach	62	B1 Englisch Mittelstufe 1	28.09.20	18:30	10
Feldbach	63	B2 Englisch Mittelstufe 3	28.09.20	18:30	10
Feldbach	64	A1 Französisch Grundstufe 1	30.09.20	18:45	8
Feldbach	66	A1 Französisch Grundstufe 2+	30.09.20	17:00	8
Feldbach	67	A1 Italienisch Grundstufe 1/2	30.09.20	17:00	10
Feldbach	68	A2 Italienisch Grundstufe 3	30.09.20	19:00	10
Feldbach	69	A1 Spanisch Grundstufe 1	29.09.20	17:15	10
Feldbach	70	A1 Spanisch Grundstufe 2	01.10.20	18:00	10
Feldbach	71	B2 Spanisch Konversation - NOS PONEMOS AL DIA	29.09.20	19:00	10
Feldbach	72	A1 Kroatisch für den Urlaub, Grundstufe 1	29.09.20	15:00	10
Feldbach	74	A1 Kroatisch für den Urlaub, Grundstufe 2	29.09.20	17:00	10
Feldbach	75	A2 Kroatisch für den Urlaub, Grundstufe 3	29.09.20	18:45	10
Feldbach	76	A1 Russisch Grundstufe 1	01.10.20	17:00	10
Feldbach	77	A1 Russisch Grundstufe 1-2	01.10.20	19:00	10
Feldbach	78	A1/A2 Deutsch als Zweitsprache Grundstufe 1	02.10.20	16:00	10
Feldbach	79	Computer-Basiskurs für AnfängerInnen	05.10.20	18:30	5
Feldbach	81	Word leicht gemacht!	08.10.20	18:30	5
Feldbach	83	Onlinemeetings leicht gemacht!	09.10.20	17:00	1
Feldbach	84	Wie gehe ich mit meinem Tablet/Smartphone um?	16.10.20	17:00	4
Feldbach	85	World Wide Web – Internetgrundkurs 50+	09.11.20	18:00	5

Kursort	Kurs Nr.	Kurstitel	Beginn	Uhrzeit	Tage
Feldbach	86	Fotobearbeitung am Computer/Laptop	14.11.20	09:00	2
Feldbach	89	Gitarre AnfängerInnen	30.09.20	17:30	8
Feldbach	90	Gitarre Fortgeschrittene	30.09.20	19:00	8
Feldbach	91	Gitarre Fortgeschrittene intensiv	02.10.20	19:00	8
Feldbach	92	Trommel-Workshop	17.10.20	09:30	1
Feldbach	96	Zeichnen lernen!	21.10.20	18:15	5
Feldbach	97	Tarock – Grundseminar	23.10.20	18:00	5
Feldbach	99	Typgerechtes Make-up	07.11.20	14:00	1
Feldbach	104	Seifen sieden	19.11.20	16:00	1
Feldbach	106	Naturparfüm	10.12.20	16:00	1
Feldbach	111	Mit Großmutter's Heilkräutern und ayurvedischen Gewürzen gesund bleiben	26.09.20	09:30	1
Feldbach	116	Ätherische Öle	22.10.20	16:00	1
Feldbach	124	Alternative Medizin und Homöopathie	17.10.20	09:00	1
Feldbach	126	Das Mikrobiom - Gesundheit geht durch den Darm!	30.10.20	18:00	1
Feldbach	127	Integrative Ernährung - wir sind nicht nur, was wir essen!	25.11.20	19:00	1
Feldbach	130	Wissen hilft – Das Leben ist es wert!	20.10.20	18:00	1
Feldbach	142	Achtsamkeit durch ZEN	30.09.20	18:30	10
Feldbach	148	Yoga	28.09.20	10:00	10
Feldbach	154	Hatha Yoga	01.10.20	18:30	10
Feldbach	156	Hatha Yoga für AnfängerInnen	07.10.20	19:00	10
Feldbach	157	Hatha Yoga für Fortgeschrittene	07.10.20	20:00	10
Feldbach	172	Vinyasa Yoga	30.09.20	17:30	10
Feldbach	174	Vinyasa Yoga Fortgeschrittene – Onlinekurs	01.10.20	18:00	10
Feldbach	178	Yoga 60+	29.09.20	09:00	10
Feldbach	179	Yoga für Schwangere	30.09.20	09:00	10
Feldbach	181	Taiji Quan Yangstil für AnfängerInnen	30.09.20	19:00	10
Feldbach	182	Tai Chi Ch'uan, lange Form, intensiv	29.09.20	18:45	10
Feldbach	183	Qigong – Organe/Yangsheng	01.10.20	19:00	8
Feldbach	184	Wirbelsäulentraining	29.09.20	18:15	10
Feldbach	191	Rückenfit	06.10.20	19:15	10
Feldbach	192	Haltungsoptimierung und Kräftigung des Rückens	29.09.20	10:00	10
Feldbach	193	Beckenbodengymnastik	07.10.20	08:30	10
Feldbach	196	Coretraining – Stärkung der Rumpfmuskulatur	01.10.20	09:00	10
Feldbach	197	Coretraining – Stärkung der Rumpfmuskulatur	01.10.20	18:00	10
Feldbach	201	Pilates	30.09.20	18:00	10
Feldbach	204	Fletrix	28.09.20	18:30	10
Feldbach	205	Functional Z Workout	28.09.20	19:30	10
Feldbach	206	Bodystyling	28.09.20	18:00	10
Feldbach	211	Ganzkörpertraining mit Smovey®	28.09.20	16:00	10
Feldbach	218	FitnessMIX	28.09.20	19:00	10
Feldbach	223	Bauch-Beine-Po-Aerobic	29.09.20	18:30	10
Feldbach	226	Boden- und Step aerobic für alle	12.10.20	08:45	10
Feldbach	227	Step Aerobic	12.10.20	19:00	10
Feldbach	228	Zumba®	28.09.20	19:00	10
Feldbach	230	Zumba®	29.09.20	19:30	10
Feldbach	232	Zumba®	30.09.20	19:00	10
Feldbach	234	Zumba®	02.10.20	18:00	10
Feldbach	235	Piloxing®	02.10.20	19:00	10
Feldbach	238	Strong Nation™	28.09.20	18:00	10
Feldbach	239	Strong Nation™	30.09.20	20:00	10
Feldbach	245	Fit & Dance 50+	01.10.20	10:00	10
Feldbach	250	Kickboxen AnfängerInnen	01.10.20	18:00	10
Feldbach	251	Langes Schwert – Grundlagen	02.11.20	18:00	5
Feldbach	253	Kraulkurs für AnfängerInnen	06.10.20	19:00	12
Feldbach	256	Kraulkurs für Fortgeschrittene	06.10.20	18:00	12
Feldbach	262	Laufworkshop für AnfängerInnen	30.09.20	17:00	10
Feldbach	264	Laufworkshop für Fortgeschrittene	30.09.20	18:00	10
Feldbach	267	Genuss-Dauerlauf von Feldbach nach Bad Gleichenberg	03.10.20	09:00	1
Feldbach	269	Mountainbike-Basiskurs Fahrtechnik	03.10.20	08:00	2
Feldbach	271	Mountainbike-Tourguiding und Fahrtechnik	03.10.20	13:00	3
Gnas	33	Kangatraining mit Baby	30.09.20	09:30	8
Gnas	35	Mama-Baby-Yoga	01.10.20	16:00	10
Gnas	203	Pilates	02.10.20	10:00	10
Gnas	219	FitnessMIX	30.09.20	19:00	10
Gnas	221	Cardio-Aerobic-Workout	28.09.20	19:00	10
Gnas	229	Zumba®	29.09.20	18:00	10
Gnas	252	Smovey® Aqua Power – Der coole Spaß im Nass	28.09.20	09:00	10
Gnas	261	Laufworkshop für AnfängerInnen	28.09.20	17:00	10
Gnas	263	Laufworkshop für Fortgeschrittene	28.09.20	18:00	10
Hof bei Straden	215	Fit und gesund	28.09.20	19:00	10
Kirchbach	194	Coretraining – Stärkung der Rumpfmuskulatur	29.09.20	18:00	10
Kirchbach	231	Zumba®	30.09.20	18:30	10
Kirchbach	236	Piloxing®	30.09.20	19:30	10

Kursort	Kurs Nr.	Kurstitel	Beginn	Uhrzeit	Tage
Kirchberg a. d. Raab	146	Meditation und Entspannung	30.09.20	19:15	10
Kirchberg a. d. Raab	151	Yoga sanft	02.10.20	15:30	10
Kirchberg a. d. Raab	159	HIIT Yoga	29.09.20	18:00	10
Kirchberg a. d. Raab	176	Entspannungsyoga	29.09.20	19:15	10
Kirchberg a. d. Raab	198	Coretraining – Stärkung der Rumpfmuskulatur	01.10.20	19:15	10
Kirchberg a. d. Raab	212	Smovey® fit	28.09.20	18:00	10
Kirchberg a. d. Raab	216	Fit for fun	28.09.20	19:00	10
Kirchberg a. d. Raab	222	Cardio-Aerobic-Workout	29.09.20	18:30	10
Klöch	217	Fit for fun	01.10.20	19:00	10
Mureck	55	A1 Englisch Grundstufe 1	29.09.20	17:00	10
Mureck	58	A1 Englisch Grundstufe 2	29.09.20	19:00	10
Mureck	105	Räuchern - Raunächte	07.11.20	09:00	1
Mureck	118	Gesundheitsapotheke – Hausmittel	15.10.20	09:00	1
Mureck	135	Waldführungen	26.09.20	09:00	1
Mureck	155	Yoga für AnfängerInnen	29.09.20	18:00	8
Mureck	164	Yoga für Körper, Geist & Seele	01.10.20	17:00	10
Mureck	165	Yoga für Körper, Geist & Seele	01.10.20	20:00	10
Mureck	185	Wirbelsäulengymnastik	30.09.20	19:00	10
Mureck	189	Rückenfit	28.09.20	18:00	10
Mureck	209	deepWORK® fit & fun	01.10.20	19:00	10
Mureck	213	Schwing dich fit	01.10.20	18:00	10
Mureck	225	Step Aerobic mit Stretch & Relax	05.10.20	19:00	10
Mureck	240	Jagua® & Burn!	28.09.20	19:00	10
Mureck	242	Konga® – Dance & Punch	28.09.20	18:00	10
Oberschwarza	186	Wirbelsäulengymnastik	01.10.20	19:00	10
Palldau	94	Oberton Singen	06.10.20	17:00	10
Palldau	95	Stimmenthüllung – Mit Leichtigkeit besser singen	07.10.20	19:00	10
Palldau	109	Kochen und backen mit Urkorngetreide	22.10.20	17:30	1
Palldau	119	Pflanzliche Antibiotika und Oxymel	28.11.20	09:00	1
Palldau	139	Entspannen – Loslassen – Auftanken mit Klanginstrumenten	17.10.20	17:00	4
Palldau	144	Meditation und Entspannung	30.09.20	17:45	10
Palldau	248	Kreistanzen	30.09.20	19:00	10
Palldau	249	Nia	06.10.20	19:00	10
Poppendorf/Gnas	137	Zeit in der Natur - Genusswanderung	17.10.20	09:00	1
Riegersburg	160	HIIT Yoga	01.10.20	18:00	10
Riegersburg	175	Entspannungsyoga	01.10.20	19:15	10
St. Anna am Aigen	107	Wilde Pflanzen für die Küche - köstliche Praxis	03.10.20	09:00	1
St. Peter a. Ottersbach	187	Rückenschule und -gymnastik	30.09.20	17:00	10
St. Peter a. Ottersbach	188	Rückenschule und -gymnastik	30.09.20	18:00	10
St. Peter a. Ottersbach	208	BodyART	02.10.20	17:00	10
St. Peter a. Ottersbach	233	Zumba®	02.10.20	18:00	10
St. Peter a. Ottersbach	237	Piloxing®	02.10.20	19:00	10
St. Peter a. Ottersbach	246	Line-Rhythmikdance	28.09.20	19:00	10
St. Stefan i. Rosental	153	Hatha Yoga	28.09.20	18:30	10
St. Stefan i. Rosental	195	Coretraining – Stärkung der Rumpfmuskulatur	29.09.20	19:15	10
St. Stefan i. Rosental	224	Fit for fun – Aerobic Workout	01.10.20	18:30	10
Straden	171	Vinyasa Yoga	29.09.20	18:00	10
Tieschen	200	Feldenkrais® und Faszien-Fitness	13.10.20	19:30	7
Unterpurkla	41	Reitpädagogische Betreuung 1	26.09.20	09:30	4
Weinburg am Saßbach	141	Achtsamkeit und Entspannung	29.09.20	20:00	10
Weinburg am Saßbach	241	Jagua® & Burn!	29.09.20	19:00	10
Weinburg am Saßbach	243	Konga® – Dance & Punch	29.09.20	18:00	10

Frühling 2021

Bad Gleichenberg	51	5-Elemente-Ernährung Kinder – Nach Jahreszeiten	06.03.21	09:00	2
Bad Gleichenberg	52	5-Elemente-Ernährung – Mutter/Kind	06.02.21	09:00	2
Bad Gleichenberg	53	Ätherische Öle – Hausapotheke für Kinder	24.04.21	09:00	1
Bad Gleichenberg	123	Heil- und Basenfasten für Gesunde (Dr. Buchinger)	26.03.21	18:00	5
Bad Gleichenberg	138	Bewegtes Coaching	29.05.21	10:00	1
Bad Gleichenberg	144	Atemschule - wie nimmst du deinen Atem wahr	29.05.21	09:00	1
Bad Gleichenberg	149	Yoga	21.01.21	17:00	10
Bad Gleichenberg	150	Yoga	21.01.21	19:00	10

Kursort	Kurs Nr.	Kurstitel	Beginn	Uhrzeit	Tage
Bad Gleichenberg	158	Hatha Yoga für Fortgeschrittene	19.01.21	18:30	10
Bad Gleichenberg	169	Yoga – Ganzheitliche Gesundheit	14.01.21	17:00	6
Bad Gleichenberg	170	Yoga – Ganzheitliche Gesundheit	14.01.21	18:30	6
Bad Gleichenberg	173	Vinyasa Yoga	21.01.21	09:00	10
Bad Gleichenberg	202	Pilates	12.01.21	10:00	10
Bad Gleichenberg	220	FitnessMIX	04.03.21	18:30	10
Bad Gleichenberg	244	Fit & Dance 50+	11.01.21	10:00	10
Bad Gleichenberg	247	Line Rhythmikdance	20.01.21	18:30	10
Bad Radkersburg	36	Babyschwimmen	14.01.21	10:30	8
Bad Radkersburg	37	Babyschwimmen	14.01.21	09:30	8
Bad Radkersburg	38	Babyschwimmen Frühjahr	25.03.21	09:30	8
Bad Radkersburg	39	Babyschwimmen Frühjahr	25.03.21	10:30	8
Bad Radkersburg	65	A1 Französisch Grundstufe 1	20.01.21	18:30	8
Bad Radkersburg	133	10 Schritte zum seelischen Wohlbefinden	27.04.21	18:00	1
Bad Radkersburg	161	Yoga Flows	11.01.21	18:30	10
Bad Radkersburg	162	Yoga für den Rücken	12.01.21	18:30	10
Bad Radkersburg	163	Yoga für den Rücken 2	15.01.21	18:30	10
Bad Radkersburg	190	Rückenfit	21.01.21	18:30	10
Bad Radkersburg	207	Bodystyling mit rhythmischer Musik	13.01.21	19:30	10
Eichkögl	40	Tiergestützte Pädagogik mit Lamas und Alpakas	29.05.21	09:00	1
Eichkögl	152	Yoga sanft	05.02.21	18:00	10
Fehring	147	Meditation und Entspannung	21.01.21	17:30	10
Fehring	168	Yoga – Ganzheitliche Gesundheit	11.01.21	18:00	5
Fehring	199	Feldenkrais®	21.01.21	19:00	10
Feldbach	4	Kredite, Anleihen, Fonds - was Sie wissen sollten!	04.03.21	18:30	1
Feldbach	5	KonsumentInnenenschutz	11.03.21	18:30	1
Feldbach	6	Internet & Social Media - Umgang und Vielfalt	11.03.21	18:30	1
Feldbach	10	Sterne und Planeten selber beobachten	14.05.21	19:00	1
Feldbach	12	Mit Worten Brücken bauen	30.01.21	09:00	1
Feldbach	13	Neuaufrichtung im Leben - Richtungswechsel	06.02.21	09:00	1
Feldbach	14	Stress- und Selbstmanagement für den Berufsalltag im Gesundheits- und Sozialbereich	27.03.21	09:00	1
Feldbach	17	EFT Basis - Ängste und emotionale Blockaden besser verarbeiten	23.01.21	09:00	1
Feldbach	18	EFT Aufbau - Ängste und emotionale Blockaden besser verarbeiten	29.01.21	16:00	1
Feldbach	19	Selbstvertrauen und Selbstwert stärken	06.02.21	17:00	1
Feldbach	20	Mentale Stärke	20.02.21	09:00	1
Feldbach	21	Konfliktmanagement - Konflikte bewältigen und an ihnen wachsen	13.03.21	09:00	1
Feldbach	25	Ein Paradies für Bienen	12.03.21	15:00	1
Feldbach	26	Gärtnern leicht gemacht	08.04.21	16:00	1
Feldbach	27	Kräutergarten gestalten	11.06.21	16:00	1
Feldbach	32	Kangatraining mit Baby	13.01.21	09:30	8
Feldbach	34	Mama-Baby-Yoga	20.01.21	10:00	10
Feldbach	43	Reitpädagogik Kinder Frühjahr	07.03.21	09:00	3
Feldbach	46	Erlebnistag Osterreiten	06.03.21	08:00	1
Feldbach	47	Erlebnistag Muttertag	24.04.21	08:00	1
Feldbach	50	Bastelworkshop "Hufeisentraumfänger" Frühjahr	27.02.21	09:00	1
Feldbach	54	A1 Englisch Grundstufe 1	18.01.21	17:00	10
Feldbach	56	A1 Englisch für den Urlaub, Grundstufe 1	16.04.21	16:00	5
Feldbach	57	A1 Englisch Grundstufe 2	18.01.21	18:45	10
Feldbach	59	A1 Englisch Grundstufe 3	12.01.21	19:00	10
Feldbach	60	A1 Englisch Grundstufe 3	22.01.21	09:15	10
Feldbach	61	A2 Englisch Grundstufe 4	12.01.21	17:15	10
Feldbach	62	B1 Englisch Mittelstufe 1	18.01.21	18:30	10
Feldbach	63	B2 Englisch Mittelstufe 3	18.01.21	18:30	10
Feldbach	64	A1 Französisch Grundstufe 1	20.01.21	18:45	8
Feldbach	66	A1 Französisch Grundstufe 2+	20.01.21	17:00	8
Feldbach	67	A1 Italienisch Grundstufe 1/2	20.01.21	17:00	10
Feldbach	68	A2 Italienisch Grundstufe 3	20.01.21	19:00	10
Feldbach	69	A1 Spanisch Grundstufe 1	19.01.21	17:15	10
Feldbach	70	A1 Spanisch Grundstufe 2	21.01.21	18:00	10
Feldbach	71	B2 Spanisch Konversation - NOS PONEMOS AL DIA	19.01.21	19:00	10
Feldbach	72	A1 Kroatisch für den Urlaub, Grundstufe 1	12.01.21	15:00	10
Feldbach	73	A1 Kroatisch Crashkurs für den Urlaub, Grundstufe 1	04.05.21	17:00	4
Feldbach	74	A1 Kroatisch für den Urlaub, Grundstufe 2	12.01.21	17:00	10
Feldbach	75	A2 Kroatisch für den Urlaub, Grundstufe 3	12.01.21	18:45	10
Feldbach	76	A1 Russisch Grundstufe 1	14.01.21	17:00	10
Feldbach	77	A1 Russisch Grundstufe 1-2	14.01.21	19:00	10
Feldbach	78	A1/A2 Deutsch als Zweitsprache Grundstufe 1	15.01.21	16:00	10
Feldbach	80	Computer-Basiskurs – Fortsetzung	08.02.21	18:30	5
Feldbach	82	Excel leicht gemacht!	04.02.21	18:30	6
Feldbach	87	Computer- und Internetsicherheit	12.02.21	17:00	1
Feldbach	88	Internet Kinder-Sicherheitskurs	19.02.21	17:00	1
Feldbach	89	Gitarre AnfängerInnen	27.01.21	17:30	8
Feldbach	90	Gitarre Fortgeschrittene	27.01.21	19:00	8

Kursort	Kurs Nr.	Kurstitel	Beginn	Uhrzeit	Tage
Feldbach	91	Gitarre Fortgeschrittene intensiv	29.01.21	19:00	8
Feldbach	92	Trommel-Workshop	06.03.21	09:30	1
Feldbach	93	Spezielles Trommeln mit Liedern der Kraft	17.04.21	09:30	1
Feldbach	96	Zeichnen lernen!	03.02.21	18:15	5
Feldbach	98	Tarock – Auffrischung	09.04.21	18:00	2
Feldbach	99	Typgerechtes Make-up	17.04.21	14:00	1
Feldbach	112	Ayurveda Einführungskurs	27.02.21	09:00	1
Feldbach	113	Vortrag Kräutergarten – Richtiger Anbau und richtige Ernte	11.02.21	19:00	1
Feldbach	115	Vortrag "Wurzelwerk"	11.02.21	17:00	1
Feldbach	120	Tee-Wissen	25.02.21	18:30	1
Feldbach	121	Vortrag Arzneipflanzen und Hausmittel	04.03.21	18:00	1
Feldbach	122	Fasten und Detox-Yoga, Vortrag	26.01.21	18:00	1
Feldbach	128	Vegane Ernährung - Trend oder Chance?	25.03.21	18:00	1
Feldbach	132	10 Schritte zum seelischen Wohlbefinden	13.04.21	18:00	1
Feldbach	134	Lebenszufriedenheit als Prophylaxe gegen Burnout	20.03.21	09:00	1
Feldbach	142	Achtsamkeit durch ZEN	13.01.21	18:30	10
Feldbach	148	Yoga	18.01.21	10:00	10
Feldbach	154	Hatha Yoga	21.01.21	18:30	10
Feldbach	156	Hatha Yoga für AnfängerInnen	20.01.21	19:00	10
Feldbach	157	Hatha Yoga für Fortgeschrittene	20.01.21	20:00	10
Feldbach	172	Vinyasa Yoga	20.01.21	17:30	10
Feldbach	174	Vinyasa Yoga Fortgeschrittene – Onlinekurs	21.01.21	18:00	10
Feldbach	178	Yoga 60+	19.01.21	09:00	10
Feldbach	179	Yoga für Schwangere	20.01.21	09:00	10
Feldbach	180	Yoga im Park	20.04.21	18:00	8
Feldbach	181	Taiji Quan Yangstil für AnfängerInnen	20.01.21	19:00	10
Feldbach	182	Tai Chi Ch'uan, lange Form, intensiv	19.01.21	18:45	10
Feldbach	183	Qigong – Organe/Yangsheng	21.01.21	19:00	8
Feldbach	184	Wirbelsäulentraining	19.01.21	18:15	10
Feldbach	191	Rückenfit	12.01.21	19:15	10
Feldbach	192	Haltungsoptimierung und Kräftigung des Rückens	19.01.21	10:00	10
Feldbach	193	Beckenbodengymnastik	13.01.21	08:30	10
Feldbach	196	Coretraining – Stärkung der Rumpfmuskulatur	21.01.21	09:00	10
Feldbach	197	Coretraining – Stärkung der Rumpfmuskulatur	21.01.21	18:00	10
Feldbach	201	Pilates	20.01.21	18:00	10
Feldbach	204	Fletrix	18.01.21	18:30	10
Feldbach	205	Functional Z Workout	18.01.21	19:30	10
Feldbach	206	Bodystyling	01.03.21	18:00	10
Feldbach	211	Ganzkörpertraining mit Smovey®	18.01.21	16:00	10
Feldbach	218	FitnessMIX	01.03.21	19:00	10
Feldbach	223	Bauch-Beine-Po-Aerobic	19.01.21	18:30	10
Feldbach	226	Boden- und Stepaerobic für alle	11.01.21	08:45	10
Feldbach	227	Step Aerobic	11.01.21	19:00	10
Feldbach	228	Zumba®	11.01.21	19:00	10
Feldbach	230	Zumba®	19.01.21	19:30	10
Feldbach	232	Zumba®	20.01.21	19:00	10
Feldbach	234	Zumba®	15.01.21	18:00	10
Feldbach	235	Piloxing®	15.01.21	19:00	10
Feldbach	238	Strong Nation™	11.01.21	18:00	10
Feldbach	239	Strong Nation™	20.01.21	20:00	10
Feldbach	245	Fit & Dance 50+	14.01.21	10:00	10
Feldbach	250	Kickboxen AnfängerInnen	21.01.21	18:00	10
Feldbach	251	Langes Schwert – Grundlagen	01.02.21	18:00	5
Feldbach	254	Kraulkurs für AnfängerInnen	12.01.21	19:00	12
Feldbach	255	Kraulkurs für AnfängerInnen	09.03.21	19:00	12
Feldbach	257	Kraulkurs für Fortgeschrittene	12.01.21	18:00	12
Feldbach	258	Kraulkurs für Fortgeschrittene	09.03.21	18:00	12
Feldbach	260	Smovey® Aktiv-Walk	19.05.21	18:30	6
Feldbach	262	Laufworkshop für AnfängerInnen	17.03.21	17:00	10
Feldbach	264	Laufworkshop für Fortgeschrittene	17.03.21	18:00	10
Feldbach	265	Intensiv-Laufworkshop - Vorbereitung Vulkanland-Frühlingslauf 4-9KM	01.02.21	17:00	10
Feldbach	266	Intensiv-Laufworkshop - Vorbereitung Vulkanland-Frühlingslauf 8-12KM	01.02.21	18:00	10
Feldbach	268	Genuss-Dauerlauf von Feldbach nach Bad Gleichenberg	06.03.21	09:00	1
Feldbach	270	Mountainbike-Basiskurs Fahrtechnik	01.05.21	08:00	2
Feldbach	272	Mountainbike-Tourguiding und Fahrtechnik	01.05.21	13:00	3
Gnas	33	Kangatraining mit Baby	27.01.21	09:30	8
Gnas	35	Mama-Baby-Yoga	21.01.21	16:00	10
Gnas	203	Pilates	15.01.21	10:00	10
Gnas	219	FitnessMIX	03.03.21	18:30	10
Gnas	221	Cardio-Aerobic-Workout	11.01.21	19:00	10
Gnas	229	Zumba®	12.01.21	18:00	10
Gnas	252	Smovey® Aqua Power – Der coole Spaß im Nass	18.01.21	09:00	10
Gnas	259	Smovey® Aktiv-Walk	17.05.21	18:30	6
Gnas	261	Laufworkshop für AnfängerInnen	15.03.21	17:00	10
Gnas	263	Laufworkshop für Fortgeschrittene	15.03.21	18:00	10

Kursort	Kurs Nr.	Kurstitel	Beginn	Uhrzeit	Tage
Hof bei Straden	215	Fit und gesund	11.01.21	19:00	10
Kirchbach	194	Coretraining – Stärkung der Rumpfmuskulatur	19.01.21	18:00	10
Kirchbach	231	Zumba®	20.01.21	18:30	10
Kirchbach	236	Piloxing®	20.01.21	19:30	10
Kirchberg a. d. Raab	146	Meditation und Entspannung	20.01.21	19:15	10
Kirchberg a. d. Raab	151	Yoga sanft	05.02.21	15:30	10
Kirchberg a. d. Raab	159	HIIT Yoga	26.01.21	18:00	10
Kirchberg a. d. Raab	176	Entspannungsyoga	19.01.21	19:15	10
Kirchberg a. d. Raab	198	Coretraining – Stärkung der Rumpfmuskulatur	21.01.21	19:15	10
Kirchberg a. d. Raab	212	Smovey® fit	18.01.21	18:00	10
Kirchberg a. d. Raab	216	Fit for fun	11.01.21	19:00	10
Kirchberg a. d. Raab	222	Cardio-Aerobic-Workout	12.01.21	18:30	10
Klöch	28	Winterschnitt für Edelobst und Streuobst	06.03.21	14:00	1
Klöch	29	Sommerschnitt für Edelobst und Streuobst	19.06.21	14:00	1
Klöch	30	Ökologischer Haushalt	26.02.21	16:00	1
Klöch	31	Ökologischer Haushalt 2	16.04.21	16:00	1
Klöch	102	Seifensieden für AnfängerInnen	19.03.21	16:00	1
Klöch	103	Seifensieden für AnfängerInnen 2	21.05.21	16:00	1
Klöch	217	Fit for fun	14.01.21	19:00	10
Mureck	22	Gänseblümchentag	12.04.21	09:00	1
Mureck	23	Lavendeltage	17.06.21	17:00	2
Mureck	55	A1 Englisch Grundstufe 1	19.01.21	17:00	10
Mureck	58	A1 Englisch Grundstufe 2	19.01.21	19:00	10
Mureck	101	Seifen sieden – Altes Handwerk	13.02.21	09:00	1
Mureck	108	Kochen mit Wildkräutern	10.04.21	09:00	1
Mureck	114	Grundlagen der Kräuterkunde	26.04.21	18:00	4
Mureck	135	Waldführungen	22.05.21	09:00	1
Mureck	155	Yoga für AnfängerInnen	02.02.21	18:00	8
Mureck	164	Yoga für Körper, Geist & Seele	14.01.21	17:00	10
Mureck	165	Yoga für Körper, Geist & Seele	14.01.21	20:00	10
Mureck	166	Yoga für Körper, Geist & Seele im Frühling	08.04.21	17:00	10
Mureck	167	Yoga für Körper, Geist & Seele im Frühling	08.04.21	20:00	10
Mureck	185	Wirbelsäulengymnastik	13.01.21	19:00	10
Mureck	189	Rückenfit	18.01.21	18:00	10
Mureck	209	deepWORK® fit & fun	14.01.21	19:00	10
Mureck	210	deepWORK® fit & fun im Frühling	08.04.21	19:00	10
Mureck	213	Schwing dich fit	14.01.21	18:00	10
Mureck	214	Schwing dich fit durch den Frühling	08.04.21	18:00	10
Mureck	225	Step Aerobic mit Stretch & Relax	18.01.21	19:00	10
Mureck	240	Jagua® & Burn!	18.01.21	19:00	10
Mureck	242	Konga® – Dance & Punch	18.01.21	18:00	10
Oberschwarza	186	Wirbelsäulengymnastik	21.01.21	19:00	10
Paldau	94	Oberton singen	19.01.21	17:00	10
Paldau	95	Stimmenthüllung – Mit Leichtigkeit besser singen	20.01.21	19:00	10
Paldau	100	Tattoopflege	23.01.21	09:00	1
Paldau	110	Vollwertiges Brot und Gebäck	25.02.21	17:30	1
Paldau	140	Entspannen – Loslassen – Auftanken mit Klanginstrumenten	23.01.21	17:00	4
Paldau	145	Meditation und Entspannung	20.01.21	17:45	10
Paldau	248	Kreistanzen	20.01.21	19:00	10
Paldau	249	Nia	19.01.21	19:00	10
Riegersburg	24	Wein erleben	17.04.21	14:00	1
Riegersburg	160	HIIT Yoga	28.01.21	18:00	10
Riegersburg	175	Entspannungsyoga	28.01.21	19:15	10
Riegersburg	273	Klettersteig für EinsteigerInnen mit dem Alpenverein Feldbach	24.04.21	14:00	1
St. Anna am Aigen	107	Wilde Pflanzen für die Küche - köstliche Praxis	06.03.21	09:00	1
St. Peter a. Ottersbach	187	Rückenschule und -gymnastik	13.01.21	17:00	10
St. Peter a. Ottersbach	188	Rückenschule und -gymnastik	13.01.21	18:00	10
St. Peter a. Ottersbach	208	BodyART	15.01.21	17:00	10
St. Peter a. Ottersbach	233	Zumba®	15.01.21	18:00	10
St. Peter a. Ottersbach	237	Piloxing®	15.01.21	19:00	10
St. Peter a. Ottersbach	246	Line-Rhythmikdance	18.01.21	19:00	10
St. Stefan i. Rosental	153	Hatha Yoga	18.01.21	18:30	10
St. Stefan i. Rosental	195	Coretraining – Stärkung der Rumpfmuskulatur	19.01.21	19:15	10
St. Stefan i. Rosental	224	Fit for fun – Aerobic-Workout	14.01.21	18:30	10
Straden	171	Vinyasa Yoga	19.01.21	18:00	10

Kursort	Kurs Nr.	Kurstitel	Beginn	Uhrzeit	Tage
Tieschen	200	Feldenkrais® und Faszien-Fitness	26.01.21	19:30	7
Unterpurkla	41	Reitpädagogische Betreuung 1	10.04.21	09:30	4
Weinburg am Saßbach	141	Achtsamkeit und Entspannung	19.01.21	20:00	10
Weinburg am Saßbach	241	Jagua® & Burn!	19.01.21	19:00	10
Weinburg am Saßbach	243	Konga® – Dance & Punch	19.01.21	18:00	10

VERZEICHNIS DER VORTRAGENDEN/LEHRENDEN (mit Kursnummern)

- B**assa Erna, Dipl. Fit-Lehrwartin, Kurs-Nr. 207
Bauer Maria, Dipl. Kräuterpädagogin, Kurs-Nr. 100, 101, 105, 108, 119, 135
Bein Sabine, Dipl. Zumba®- & Piloxing®-Trainerin, gepr. Tanztrainerin, Kurs-Nr. 229, 234, 235, 238, 244, 245
Bregar Andrea, Dipl. Kräuterpädagogin, Kurs-Nr. 104, 106, 113, 115, 116, 121
Breuss Klaus, AK Referent, Kurs-Nr. 6
Brinschelle-Vanorek Karin, Dipl. Pferdepädagogin, Kurs-Nr. 42-47, 49, 50
Brotrager Rosa, Köchin, Dipl. Ernährungstrainerin, Kurs-Nr. 109, 110
- C**elebi Neslihan, Dr.in med., Ärztin, Kurs-Nr. 125
Cresnar Elisabeth, Mag.a, Sprachlehrerin, Kurs-Nr. 64, 66
Culjak Barbara, BA, Sprachlehrerin, Kurs-Nr. 72-78
- D**i Battista Verena, Ing.in, Dipl. Yogalehrerin, Kurs-Nr. 34, 35, 171-174, 178, 179
Dreißiger Silke, Dipl. Fitnesstrainerin, Kurs-Nr. 206, 218-220
- E**gger Monika, Mag.a, Sozialpädagogin, Kurs-Nr. 40, 136
- F**abiani Marc, Dipl. Bewegungstrainer, Kurs-Nr. 202, 203
Feichtinger Sabina, Dlin, Architektin, Trommelexpertin, Kurs-Nr. 92, 93
Frühwirth Marissa, Dipl. Schwimmtrainerin, Kurs-Nr. 36-39
- G**eiger Astrid, Mag.a, Gesundheitspsychologin & Klinische Psychologin, Kurs-Nr. 130-133
Gradwohl Sigrid, Dlin, Dipl. Fitness- & Mentaltrainerin, Kurs-Nr. 192, 194-198
Gsellmann Irina, Dipl. Kangatrainerin, Kurs-Nr. 33
- H**aidinger Bettina, Dipl. Fitnesstrainerin, Kurs-Nr. 128
Hanzek Christina, Konga® – dance & punch- und Jagua® & Burn-Trainerin, Kurs-Nr. 240-243
Hasivar Wolfgang, Musiker, Kurs-Nr. 89-91
Heine-Mernik Renate, Dr.in, Juristin, Mediatorin & Kommunikationsexpertin, Kurs-Nr. 11, 12, 138
Himmler Brigitte, Diätologin, Kurs-Nr. 126
Himmler Wolfgang, Mag., Sporttherapeut, Rückentrainer, Kurs-Nr. 184
Hörzer Manfred, Dipl. Yi Quan & Qigong-Lehrer, Kurs-Nr. 181, 183
- J**anisch Gisela, Dipl. Yogalehrerin, Kurs-Nr. 156, 157
- K**arlin Marina, Dipl. Yogalehrerin, Kurs-Nr. 155
Karner-Rühl Sigrid, BA, AHS Sprachlehrerin, Kurs-Nr. 54-58, 67, 68
Kaufmann Josef, MMag., AK Referent, Kurs-Nr. 1, 2, 4, 5
Kessler-Dietl Andrea, Winzerin, Kurs-Nr. 24
Kicker Manuela, Dipl. Gesundheitstrainerin, Kurs-Nr. 188, 189
Klamper Eva, BA, MSc, Dipl. Yogalehrerin, Gesundheitscoach, Kurs-Nr. 127, 159, 160, 175-177, 180
Kleinschuster Günter, Hobbyastronom, Kurs-Nr. 10
Klöckl Anton, Obstbauer, Kurs-Nr. 28, 29
Koch Andreas, BA, BSc, Dipl. Resilienz- & Mentaltrainer, Nr. 20
Köberl Cornelia, Dipl. Kosmetikerin, Kurs-Nr. 99
Kögler Beatrix, Zen-Lehrerin & Teefachfrau, Kurs-Nr. 120, 142
Koller Kurt, EDV Experte, Mechatroniker, Nr. 81-88
Konrad Martina, Line-Dance Instruktorin, Kurs-Nr. 246, 247
Krusch Beatrice, Dipl. Aerobic-Instruktorin, Kurs-Nr. 216
Künzel-Painsipp Michaela, Mag.a, Öffentliche Notarin, Kurs-Nr. 7
- L**ederer Heimo, Mountainbike-Übungsleiter, Kurs-Nr. 48, 296-273
Lederer Marion, Dipl. Sozialpädagogin, Kurs-Nr. 41
Liebmann Franz, E-Mobilität-Experte, Kurs-Nr. 9
Löwig Beate, Dipl. Kangatrainerin, Kurs-Nr. 32
- M**ahler Sonja, Dipl. TCM-Beraterin & Aromafachfrau, Kurs-Nr. 51-53, 117, 129
Maier Doris, Dipl. Kräuterpädagogin, Kurs-Nr. 22, 23, 114, 118
Maier Monika, Tai Chi-Trainerin, Kurs-Nr. 182
Maier Simone, Dipl. Fitnesstrainerin & Dipl. Zumba®- & Piloxing®-Trainerin, Kurs-Nr. 208, 232, 237
Marbler Bianca, Biomedizinische Analytikerin, Dipl. Kräuterpädagogin Kurs-Nr. 30, 31, 102, 103
Marton Monika, Dipl. Fitnesstrainerin & Zumba®-, Strong Nation™-, Gymstick®-Instructor, Kurs-Nr. 201, 204, 205, 232, 239
Mauerhofer Georg, Schwertkämpfer, Dipl. Fitnesstrainer, Kurs-Nr. 251
Mayer Josef, Mag., BHS-Lehrer & EDV-Trainer, Kurs-Nr. 79, 80
Mitschanek Rosemarie, Ing.in, Dipl. Yogalehrerin, Fastenbegleiterin, Kurs-Nr. 122, 123, 143, 144, 168-170
Mogg Günter, Dipl.-Päd., Tarockexperte, Kurs-Nr. 97, 98
Mühlberger Wilhelm, Heilmasseur & Dipl. Yogalehrer, Kurs-Nr. 148-150

Nicolau de Niederl Aurora, Sprachlehrerin, Native Speaker, Kurs-Nr. 62, 70
Novak Elisabeth, Dipl.-Päd.in, Sprachlehrerin, Kurs-Nr. 63

Pachler Brigitte, Dipl. Lebens- & Sozialberaterin, Dipl. Kräuterpädagogin, Kurs-Nr. 107
Pammer Susanne, Landschaftsgärtnerin, Fachtrainerin, Kurs-Nr. 25-27
Papst Manfred, Dipl. Sozial- & Berufspädagoge, Gesundheitscoach, Kurs-Nr. 13
Pein-Mally, Dipl. Fitness- & Gesundheitstrainerin, Kurs-Nr. 164-167, 209, 210, 213, 214
Platzer Tamara, Dipl. Schwimmtrainerin, Kurs-Nr. 253-258
Pinter Tanja, Dipl. Ayurveda Praktikerin, Kurs-Nr. 111, 113
Pretzler Nadja, Dlin, Dipl. Resilienz- und Mentaltrainerin, Kurs-Nr. 20

Radl Karin, Dipl. Aerobic-Trainerin, Kurs-Nr. 225
Ramert Anna, MMag.a, Sportwissenschaftlerin & Mentalcoach, Kurs-Nr. 191, 193
Ramian Markus, staatl. geprüfter Kickboxtrainer, Kurs-Nr. 250
Reindl Karin, Mag.a, Sprachtrainerin, Kurs-Nr. 59-61
Reisinger Martina, Mag.a, AHS-Lehrerin & Dolmetscherin, Kurs-Nr. 69, 71
Ritter Claudia, MSc, Physiotherapeutin, Kurs-Nr. 189, 190
Rodriguez Evianna, Dipl. Zumba®- & Piloxing®-Trainerin, Kurs-Nr. 223, 230, 231, 236
Ropin Alexander, Lauftrainer, Kurs-Nr. 261-268

Schaffer Helga, Dipl. smovey© Professionell-Trainerin, Kurs-Nr. 211, 252, 259, 260
Schaller Judith, BSc, Musiktherapeutin, Kurs-Nr. 248
Schantl Angela, Dipl. Aerobic-Instruktorin, Dipl. Beckenbodentrainerin, Kurs-Nr. 215, 224
Scheucher Karin, Künstlerin, Kurs-Nr. 96
Schiller Carmen, AK-Referentin, Kurs-Nr. 3
Schnabel Katrin, Dipl. Lebens- & Sozialberaterin, Master-Mentaltrainerin, Kurs-Nr. 14-19, 21
Scholz Karin, Dipl. Wirbelsäulen-Trainerin, Kurs-Nr. 185
Schönberger Silvia, Dipl. smovey©-Instruktorin, Kurs-Nr. 212
Schwarz Johannes, Mag., Steuerberater, Kurs-Nr. 8
Stangl Manuela, Dipl. Yogalehrerin, Kurs-Nr. 151, 152
Stach Tamara, Dipl. Entspannungstrainerin, Kurs-Nr. 145-147
Strasser Hannelore, Physiotherapeutin, Kurs-Nr. 186

Titscher Hans Jörg, Dr. med., Arzt, Homöopath, Kurs-Nr. 124
Trepszker Olna Imola, Gesangspädagogin & lizenzierte Nia-Trainerin, Kurs-Nr. 94, 95, 139, 140, 249

Ulz Roswitha, Dr.in, Psychologin & Sozialpädagogin, Kurs-Nr. 134
Uragg Elfriede, Mag.a, Sprachlehrerin, Kurs-Nr. 65
Uresch Walter, Dipl. Feldenkrais-Practitioner, Kurs-Nr. 200

Veit Nadine, Dipl. Aerobic-Trainerin, Kurs-Nr. 221, 222

Weingartshofer Heinrich, Dipl. Yogalehrer, Kurs-Nr. 153, 154, 158
Winter Claudia, Mag.a, Dipl. Yogalehrerin, Kurs-Nr. 161-163, 217

Zangl Manfred, Dipl. Aerobic-Instruktor, Kurs-Nr. 226, 227
Zimmermann-Panzirsch Regina, Dipl. Feldenkraispädagogin, Kurs-Nr. 199



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 Südoststeiermark

☎ 05-7799 3360



Fotos-Programm: Graf-Putz | AK (S. 18), Temel | AK (S. 30, 39), stock.adobe.com ©JenkoAtaman (S. 25), Kanizaj (S. 4), stock.adobe.com ©auremar (S. 36, 41), stock.adobe.com ©plprod (S. 22), stock.adobe.com ©Photographee.eu (S. 45)