

Herzlich willkommen in Ihrer VHS

Aigen/Schlägl

Leitung: **Sieglinde Plöckinger**
Hauptstraße 24, 4160 Schlägl
Tel. (0650) 54 36 882
E-Mail: aigen@vhsooe.at
www.vhsooe.at



Ich freue mich über Ihr Interesse an unserem Bildungsprogramm und hoffe, dass ich auch diesmal wieder ein attraktives Angebot für Sie zusammengestellt habe und unter den angebotenen Kursen das Richtige für Sie dabei ist.

Viel Freude und Spass wünscht Ihnen

Sieglinde Plöckinger

Hinweise: Bitte melden Sie sich rechtzeitig, mittels Anmeldekarte, telefonisch oder per E-Mail an. Bitte beachten Sie auch, dass wir nebenberuflich arbeiten und daher nicht jederzeit persönlich erreichbar sind.

Die Kursgebühr ist mittels Erlagschein einzuzahlen und der bestätigte Abschnitt am ersten Kurstag mitzubringen, dieser berechtigt Sie zur Teilnahme. Beachten Sie bitte die allgem. Geschäftsbedingungen der VHSOÖ im Programmheft.

Um weiterhin die Qualität der Kurse zu gewährleisten, nehme ich Ihre Wünsche und Anregungen gerne entgegen.

Sprachen

Russisch für Anfänger/-innen - Kleingruppe



2012-ROAI 3R01 01 01.02.2012 - 18.04.2012,
Mi 17:20 - 19:00 / 10x
20,00 KE / Euro 150,00 / AK-Mitglieder Euro 135,00
Leitung: Alina Schuster
Ort: Hauptschule Aigen

Russisch für leicht Fortgeschrittene - Kleingruppe



Lernen in der Kleingruppe.

2012-ROAI 3R02 01 01.02.2012 - 18.04.2012, Mi 19:10 - 20:50 / 10x
20,00 KE / Euro 150,00 / AK-Mitglieder Euro 135,00
Leitung: Alina Schuster
Ort: Hauptschule Aigen

Chinesisch für Anfänger/-innen



Der Kurs ermöglicht einen schnellen, erfolgreichen und unterhaltsamen Einstieg in die Sprache. Kursinhalt sind Themen und Situationen denen man in China auf Reisen, im Beruf und im Alltag begegnet.

2012-ROAI 3W17 01 11.01.2012 - 21.03.2012, Mi 18:30 - 20:10 / 10x
20,00 KE / Euro 150,00 / AK-Mitglieder Euro 135,00
Leitung: Xiuli Mitgutsch
Ort: Hauptschule Aigen

Gesundheit-Wellness-Fitness

Gesundheit – Lebensfreude: Vortrag Energie-Balance

Das Lebensprinzip, dass Alles was uns umgibt in Schwingung ist und dass diese fortlaufende, energiegeladene Bewegung nur deshalb möglich ist, weil zwischen zwei Polen aus Plus und Minus ein elektromagnetisches Feld entsteht, ist ein uraltes Gesetz. Zur Harmonisierung und Wiederherstellung des Energieflusses gibt es verschiedene Strichcodes und Zeichen, die an verschiedenen Körperstellen angebracht werden. Es werden verschiedene Symbole, Zeichen und Strichcodes und der dazugehörige Einsetzungs- und Wirkungsbereich besprochen.

2012-ROAI 4A10 01 13.02.2012, Mo 19:00 - 20:40
2,00 KE / Euro 32,00 / AK-Mitglieder Euro 28,80
Leitung: Doris Weglehner
Ort: Kulturhaus Aigen

2012-ROAI 4A10 02 17.04.2012, Di 19:00 - 20:40
2,00 KE / Euro 32,00 / AK-Mitglieder Euro 28,80
Leitung: Doris Weglehner
Ort: Kulturhaus Aigen

Mineralsalze & Akupressur - Workshop



Bei diesem Verfahren werden verschiedene Punkte am Körper - die mit den 12 Basissalzen korrespondieren - erspürt und in einer speziellen Drucktechnik gedrückt. Reagiert man an einem solchen Punkt schmerzempfindlich, weiss man, dass man dieses - dem Punkt zugeordnete Salz - dem Körper zufügen sollte, um den Mineralstoffhaushalt wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Wir werden die Basissalze durchbesprechen und dann die dazugehörigen Punkte austesten. Bequeme Kleidung anziehen. Inklusive Unterlagen.

2012-ROAI 4H05 01 17.01.2012, Di 19:00 - 20:40
2,00 KE / Euro 32,00 / AK-Mitglieder Euro 28,80
Leitung: Doris Weglehner
Ort: Kulturhaus Aigen

2012-ROAI 4H05 02 05.03.2012, Mo 19:00 - 20:40
2,00 KE / Euro 32,00 / AK-Mitglieder Euro 28,80
Leitung: Doris Weglehner
Ort: Kulturhaus Aigen

Shiatsu



Shiatsu ist eine alte chinesische Art der Körperarbeit, wörtlich übersetzt heißt Daumendruck. Ich möchte euch zeigen wie man Shiatsu im Hausgebrauch beim Partner oder bei Kindern zur Entspannung anwenden kann. Shiatsu wird am Boden auf einer Matte ausgeübt, sie tragen dazu bequeme Bekleidung wenn möglich aus Naturfaser. Weiteres werde ich ihnen eine Meridianselbstmassage zeigen, sowie Meridiandehnungsübungen damit sie selbst ihre Energie Aktivieren und in Ausgleich bringen können. Paarweise Anmeldung. Kurspreis pro Teilnehmer.

2012-ROAI 4M07 01 03.03.2012 - 17.03.2012, Sa 13:30 - 16:00 / 3x
9,00 KE / Euro 41,00 / AK-Mitglieder Euro 36,90
Leitung: Claudia Lang
Ort: Volksschule Aigen

Pilates für Anwender

50%

Pilates ist ein einzigartiges System aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Mit diesem Ganzkörpertraining werden die Muskeln gestärkt und geformt, die Haltung wird verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht werden erhöht und Körper und Geist vereint.

2012-ROAI 4G33 01 16.01.2012 - 26.03.2012, Mo 18:10 - 19:00 / 10x
10,00 KE / Euro 57,00 / AK-Mitglieder Euro 51,30
Leitung: Katrin Holsteiner-Dumps
Ort: Hauptschule Aigen

Zumba® „Vormittagsgruppe“

50%

ZUMBA® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Training. ZUMBA® - auch ZUMBA Fitness Party genannt - verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem stimmungsvollen Fitness-Workout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau bietet. Es sind keinerlei Vorkenntnisse im Bereich Tanz oder Fitness erforderlich. ZUMBA® ist für jeden geeignet, es macht Spaß, es herrscht Party Stimmung und außerdem bringt es bestmögliche Ergebnisse im Bereich der Kalorienverbrennung.

2012-ROAI 4G75 01 12.01.2012 - 22.03.2012, Do 09:00 - 09:55 / 10x
11,00 KE / Euro 51,00 / AK-Mitglieder Euro 45,90
Leitung: Jutta Gahleitner, Zumba Instructor
Ort: Jugendzentrum - Meierhof Schlägl

2012-ROAI 4G75 02 19.04.2012 - 21.06.2012, Do 09:00 - 09:55 / 8x
8,80 KE / Euro 47,00 / AK-Mitglieder Euro 42,30
Leitung: Jutta Gahleitner, Zumba Instructor
Ort: Jugendzentrum - Meierhof Schlägl

Körperbewusstsein durch Tanz und Bewegung - freedance

50%

„freedance“ ist ein Barfußtraining, das dir sowohl die Schweißperlen aus den Poren treibt, als auch in eine tiefe Phase der Entspannung führt. Ein einfaches Bewegungsprogramm, das ganz ohne Leistungsdruck auskommt. Geeignet für alle Altersstufen. Bitte mitnehmen: bequeme, schweißsaugende Kleidung, Decke.

2012-ROAI 5T01 01 Schnuppertag: 18.01.2012, Mi 19:30 / Euro 2,00
25.01.2012 - 21.03.2012, Mi 19:30 - 21:00 / 8x
14,40 KE / Euro 46,00 / AK-Mitglieder Euro 41,40
Leitung: Barbara Leitner, stratus-freedance-Lehrerin
Ort: Volksschule Aigen

Freizeit-Kreativität-Gestalten**Feng Shui - Gesünder Wohnen - und sich einfach wohlfühlen**

Wollen Sie auch schon lange Ihr Haus oder Wohnung umgestalten, weil Sie einfach Dinge stören? In diesem Seminar erfahren Sie, wie man kostengünstig Räume umgestalten kann, so dass die Energie wieder gut fließt. Mit Hilfe von westlich, ganzheitlichem Feng Shui und der Geomatie (Entstörung und Blockierung von schlechten Umwelteinflüssen) bringen Sie mehr Wohlbefinden in Ihre Wohnumgebung. Auch Ihr Haus oder Wohnungsplan kann analysiert werden.

2012-ROAI 5R03 01 13.01.2012 - 14.01.2012,
Fr 18:30 - 21:00, Sa 09:00 - 15:40 / 1 Wochenende
11,00 KE / Euro 66,00 / AK-Mitglieder Euro 59,40
Leitung: Gabriele Brilo-Schönberger
Ort: Kulturhaus Aigen

Workshop „Nageldesign“

Ihre Natur- oder Kunstnägel mit einfachen Methoden verschönern. Bitte mitbringen: verschiedene Nagellacke, Nadel, Zahnstocher, Nagellackentferner.

2012-ROAI 5K12 01 03.02.2012 - 10.02.2012, Fr 18:00 - 20:30 / 2x
6,00 KE / Euro 29,00 / AK-Mitglieder Euro 26,10
Leitung: Alina Schuster
Ort: Hauptschule Aigen

2012-ROAI 5K12 02 16.03.2012 - 23.03.2012, Fr 18:00 - 20:30 / 2x
6,00 KE / Euro 29,00 / AK-Mitglieder Euro 26,10
Leitung: Alina Schuster
Ort: Hauptschule Aigen

Herzlich willkommen in Ihrer VHS

Neustift

Leitung: **Veronika Weiß**
Passauer Str. 19, 4143 Neustift im Mühlkreis
Tel. (0676) 6398410 oder (07289) 6217-7095
Fax: (07289) 6217-4999
E-Mail: veronika.weiss@vhsooe.at
www.vhsooe.at



Ich freue mich, Ihnen für das Frühjahrssemester 2012 wieder ein vielfältiges Angebot von Kursen und Veranstaltungen präsentieren zu können und freue mich auf Ihre rechtzeitige Anmeldung.

Veronika Weiß

Gesellschaft-Politik-Kultur

Diavortrag „Rundreise durch den Bezirk Rohrbach“

Vom Böhmerwald durch das Tal der Großen Mühl, das Donautal bis zum Ameisberg. Diese Dia-Reise gibt einen Einblick in die geschichtliche und sozialen Gegebenheiten unseres Bezirkes, wobei Wirtschaft und Industrie im Mittelpunkt stehen.

2012-RONE 1V06 01 24.03.2012, Sa 19:30 - 22:00
3,00 KE / Euro 4,00 / AK-Mitglieder Euro 3,60
Leitung: OSR Alfred Zehetner
Ort: GH Wundsam, Neustift

Persönlichkeitsbildung-Kommunikation-Beziehungen

Babysitterkurs (8 Stunden) Für Personen ab 21 Jahre

Nach dem Erlass des Österreichischen Finanzministeriums kann Kinderbetreuung steuerlich abgesetzt werden. Sie erlernen die Grundzüge der Entwicklungspsychologie, Rechte und Pflichten eines Babysitters, Säuglingspflege, Spielpädagogik, Erste Hilfe bei Notfällen im Säuglings- und Kleinkindalter. Zusätzlich zu den theoretischen Inhalten werden Sie mithilfe praktischer Übungen zum qualifizierten Babysitter. Nach Absolvierung des Kurses (100% Anwesenheit erforderlich) erhalten Sie einen „Babysitter-Ausweis“, mit dem Ihre Kompetenzen nachweisbar sind.

2012-RONE 2E12 01 02.03.2012 - 09.03.2012, Fr 17:00 - 21:00 / 2x
9,60 KE / Euro 48,00 / AK-Mitglieder Euro 43,20
Leitung: Theresa Jellinger, Kindergartenpädagogin
Ort: VS Neustift

Sprachen

Englisch für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

In einer kleinen Gruppe mit angenehmer Atmosphäre lernen Sie eine neue Sprache.

50%

AK
plus

2012-RONE 3E02 01 25.01.2012 - 11.04.2012, Mi 19:00 - 20:40 / 10x
20,00 KE / Euro 104,00 / AK-Mitglieder Euro 93,60
Leitung: Klaus Bergmann
Ort: VS Neustift

Englisch für leicht Fortgeschrittene

Quereinstieg mit Vorkenntnissen möglich. Bei der kostenlosen Vorbesprechung wird die Einstufung vorgenommen.

50%

AK
plus

2012-RONE 3E04 01 Vorbesprechung: 23.01.2012, Mo 19:00
30.01.2012 - 23.04.2012, Mo 19:00 - 20:40 / 10x
20,00 KE / Euro 104,00 / AK-Mitglieder Euro 93,60
Leitung: Klaus Bergmann
Ort: VS Neustift

Englisch für Fortgeschrittene

Bei der kostenlosen Vorbesprechung wird die Einstufung vorgenommen. Kurszeit wird in der Gruppe besprochen.

50%

AK
plus

2012-RONE 3E06 01 Vorbesprechung: 23.01.2012, Mo 19:00
27.01.2012 - 13.04.2012, Fr 18:00 - 19:40
20,00 KE / Euro 104,00 / AK-Mitglieder Euro 93,60
Leitung: Klaus Bergmann
Ort: VS Neustift

EDV-Medien-Technik

Einführung in die EDV für Anfänger/-innen

Einführung in MS Windows und MS Word. Auch für Senioren. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Inkl. Lehrbuch.

AK
plus

2012-RONE 7G01 01 29.03.2012 - 19.04.2012, Di,Do 18:00 - 20:30 / 5x
15,00 KE / Euro 125,00 / AK-Mitglieder Euro 112,50
Leitung: Ignaz Märzinger
Ort: VS Neustift

EDV Aufbaukurs „Dateimanagement“



Bringen Sie wieder Ordnung in Ihre Dateien, behalten Sie die Übersicht bei Ihren Daten! Verwendung von Online-Speichern.

2012-RONE 7G15 02 16.04.2012 - 25.04.2012, Mo,Mi 18:30 - 21:25 / 4x
14,00 KE / Euro 125,00 / AK-Mitglieder Euro 112,50
Leitung: Andreas Rosenberger
Ort: VS Neustift

Word Aufbaukurs und Excel für Einsteiger



Wie gestalte und organisiere ich Schriftstücke, Bilder, Tabellen, Serienbriefe. Erstellen von einfachen Tabellen und Listen im Excel. Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Betriebssystem Windows und Word.

2012-RONE 7W04 01 28.02.2012 - 20.03.2012, Di 18:30 - 21:25 / 4x
14,00 KE / Euro 125,00 / AK-Mitglieder Euro 112,50
Leitung: Ignaz Märzinger
Ort: VS Neustift

Internet Anwendungen - Email und Soziales Netz

Sicher und schnell im Internet, Verwaltung von Emails.

2012-RONE 7C11 01 10.04.2012 - 12.04.2012, Di,Do 18:30 - 21:25 / 2x
7,00 KE / Euro 95,00 / AK-Mitglieder Euro 85,50
Leitung: Andreas Rosenberger
Ort: VS Neustift

Freeware - Gratis Software - „Lizenzfreies Office-Gratispaket“



Sie haben die Möglichkeit sich von teuren Kaufprogrammen zu lösen. Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation - von der Installation bis zur Nutzung von Gratissoftware. EDV-Kenntnisse erforderlich.

2012-RONE 7L07 01 03.03.2012 - 10.03.2012, Sa 13:00 - 16:45 / 2x
9,00 KE / Euro 95,00 / AK-Mitglieder Euro 85,50
Leitung: Andreas Rosenberger
Ort: VS Neustift

Gesundheit-Wellness-Fitness

Qi Gong „Workshop für Einsteiger“



Die Lebensenergie „Chi“ ist für jeden spür- und erlebbar. Lebensenergie stärken, Entspannungsfähigkeit entwickeln, sowie Gesundheit und Wohlbefinden steigern. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Schreibutensilien. 1 Stunde Mittagspause einplanen.

2012-RONE 4C22 01 25.02.2012, Sa 09:00 - 15:40
8,00 KE / Euro 44,00 / AK-Mitglieder Euro 39,60
Leitung: Dr. Andrea Berkemeier
Ort: VS Pühret

Qi Gong „Workshop für Anwender“



Die Lebensenergie „Chi“ ist für jeden spür- und erlebbar. Lebensenergie stärken, Entspannungsfähigkeit entwickeln, sowie Gesundheit und Wohlbefinden steigern. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Schreibutensilien. 1 Stunde Mittagspause einplanen.

2012-RONE 4C22 02 10.03.2012, Sa 09:00 - 15:40
8,00 KE / Euro 44,00 / AK-Mitglieder Euro 39,60
Leitung: Dr. Andrea Berkemeier
Ort: VS Pühret

Naturheilmittel

Vitalität und Wohlbefinden durch Bambus im Sinne der TCM. Als kleine Hausapotheke bei vielen Problemen. Umfangreiche Infos mit Fragestunde.

2012-RONE 4H04 01 24.01.2012, Di 19:00 - 21:00
2,00 KE / Euro 10,00 / AK-Mitglieder Euro 9,00
Leitung: Ingrid Mantey
Ort: GH Weiss, Pühret

Naturheilmittel Themenschwerpunkt „Gelenke und Stützapparat“

Vitalität und Wohlbefinden durch Bambus im Sinne der TCM. Als kleine Hausapotheke bei vielen Problemen. Umfangreiche Infos mit Fragestunde.

2012-RONE 4H04 03 06.03.2012, Di 19:00 - 21:00
2,00 KE / Euro 10,00 / AK-Mitglieder Euro 9,00
Leitung: Ingrid Mantey
Ort: GH Weiss, Pühret

Naturheilmittel Themenschwerpunkt „Haut“

Vitalität und Wohlbefinden durch Bambus im Sinne der TCM. Als kleine Hausapotheke bei vielen Problemen. Umfangreiche Infos mit Fragestunde.

2012-RONE 4H04 02 07.02.2012, Di 19:00 - 21:00
2,00 KE / Euro 10,00 / AK-Mitglieder Euro 9,00
Leitung: Ingrid Mantey
Ort: GH Weiss, Pühret

Steinheilkunde mit Edelsteinen

Edelsteine sind nicht nur Schmucksteine, sie haben auch eine gute Schwingung für Körper, Geist und Seele.

2012-RONE 4L15 01 20.03.2012, Di 19:00 - 21:00
2,00 KE / Euro 10,00 / AK-Mitglieder Euro 9,00
Leitung: Ingrid Mantey
Ort: GH Weiss, Pühret

Freizeit-Kreativität-Gestalten**Gestalten mit Naturmaterialien „Speckstein“**

Vom Rohling zum fertigen Produkt. Der Speckstein bietet eine unendliche Vielfalt künstlerischer Entfaltungsmöglichkeiten. Fertigen Sie Ihre eigenen Skulpturen, Ziergegenstände, usw. an! Bitte mitnehmen: Schürze, Handtuch, ev. Schutzbrille. Material - nach Gewicht - wird direkt mit dem Kursleiter abgerechnet.

2012-RONE 5A11 01 14.03.2012 - 22.03.2012, Mi,Do 18:30 - 20:35 / 4x
10,00 KE / Euro 53,00 / AK-Mitglieder Euro 47,70
Leitung: Johann Zeller
Ort: VS Neustift

Malen mit Acryl für Kinder ab 6 Jahre

Male dein ganz persönliches Bild. Bitte mitbringen: Rahmen (Mindestgröße 30 x 40 cm), verschiedene Pinsel.

2012-RONE 5C17 01 11.02.2012, Sa 13:30 - 17:30
4,00 KE / Euro 20,00
Leitung: Kerstin Schörgenhuber
Ort: VS Neustift

Osterbasteln für Kinder ab 4 Jahre

Marmorieren von Kerzen und Eiern und Serviettentechnik. Kerzen, Eier, Servietten und Bänder mitnehmen. Materialkosten gegen Direktverrechnung mit KL.

2012-RONE 5F19 01 24.03.2012, Sa 09:00 - 11:30
3,00 KE / Euro 9,00
Leitung: Maria-Anna Böhmisch
Ort: VS Neustift

Ätherische Öle „Duftende Geschenke“

Für jeden Anlass das richtige Geschenk! Sie haben die Möglichkeit duftende Geschenke selber zu machen - z.B. Aroma-Ölbad, Duschgel, Shampoo, Aftershave, Pflegecreme für Gesicht/Hände, Lippenbalsam, Körper-Öl, Deo.

2012-RONE 5K07 02 30.03.2012, Fr 16:00 - 18:30
3,00 KE / Euro 7,00 / AK-Mitglieder Euro 6,30
Leitung: Beate Humer, Energetikerin
Ort: Gasthaus Dikany

Ätherische Öle für die Seele

Bei Stimmungsschwankungen, depressiven Verstimmungen, Ängsten, Konzentrationsschwierigkeiten, als Unterstützung beim Lernen, u.v.m.

2012-RONE 5K07 01 18.01.2012, Mi 19:30 - 21:10
2,00 KE / Euro 7,00 / AK-Mitglieder Euro 6,30
Leitung: Beate Humer, Energetikerin
Ort: Gasthaus Dikany

Haushalt-Umwelt-Natur**Backen „Hefeteig in verschiedenen Variationen“**

Süßes und Saures aus Hefeteig wie Flesslerl, Salzstangerl, Mohnstrudel, Pizzaweckerl. Lebensmittel gegen Direktverrechnung mit Herrn Wöss abzurechnen.

2012-RONE 6B16 01 13.03.2012, Di 19:00 - 21:30
3,00 KE / Euro 18,00 / AK-Mitglieder Euro 16,20
Leitung: Kurt Wöss
Ort: Bäckerei Wöss

Weinseminar Burgenländische Weine

Degustation von Weiß-, Rot- und Süssweinen aus der Region Gols

2012-RONE 6G08 01 26.04.2012, Do 19:00 - 20:40
2,00 KE / Euro 15,00 / AK-Mitglieder Euro 13,50
Leitung: Kurt Stimmeder, Sommelier
Ort: Gasthof-Pension Luger

Der Garten „Strauchschnitt“

Tipps zum richtigen Schneiden von Ziersträuchern.

2012-RONE 6P15 01 17.03.2012, Sa 14:00 - 16:30
3,00 KE / Euro 17,00 / AK-Mitglieder Euro 15,30
Leitung: Josef Ammerstorfer, Gärtnermeister
Ort: Steinstraß 10 (Mathilde Mühlberger)

Kräuter „Erlebe die Natur mit allen Sinnen - für Kinder von 5 bis 9 Jahren“

Lernen in und von der Natur. Der ganz besondere Tag mit Erforschen des Waldbodens, Kennenlernen von essbaren Pflanzen, kreatives Gestalten in der Natur, mit allen Sinnen spielen und erleben. Natürlich wird die Jause mit Kräuteraufstrichen selbst gemacht.

2012-RONE 6P10 01 02.06.2012, Sa 14:00 - 17:00
3,00 KE / Euro 10,00
Leitung: Andrea Strasser, Kräuterpädagogin
Ort: wird bekannt gegeben!

Kräuter - Wanderung für Erwachsene

Mit dem Kräuterpädagogen werden Blüten, Blätter, Knospen, Früchte, etc. gesammelt, die schmackhaft sind und aus denen vor Ort Aufstriche zubereitet und verkostet werden. Inkl. Verkostung und Getränk.

2012-RONE 6P10 03 19.05.2012, Sa 14:00 - 16:30
2,50 KE / Euro 13,00 / AK-Mitglieder Euro 11,70
Leitung: Norbert Gruber, Kräuterpädagoge
Ort: wird bekannt gegeben!

Pendeln und Rutengehen für AnfängerInnen

Radiästhesie = Umgang mit Pendel und Rute. Zum Auffinden von Wasseradern, Bruchzonen und sonstigen Störzonen, um Störeinflüsse am Schlaf-, Arbeits- und Lernplatz weitgehend zu minimieren.

2012-RONE 6A02 01 12.03.2012 - 26.03.2012, Mo 19:00 - 21:30 / 3x
9,00 KE / Euro 55,00 / AK-Mitglieder Euro 49,50
Leitung: Helmut Ertel
Ort: GH Wundsam, Neustift

Herzlich willkommen in Ihrer VHS

Rohrbach

Leitung: **Christa Scheiblhofer**
Ehrenreiterweg 17, 4150 Rohrbach
Tel. (07289) 6217-7095 oder (0676) 7060710
Fax: (07289) 6217-4999
E-Mail: rohrbach@vhssooe.at
www.vhssooe.at



Ihre Zufriedenheit ist mir ein großes Anliegen! Daher nehme ich Ihre Wünsche und Anregungen während der Bürozeiten, oder per E-Mail gerne entgegen. Sie erreichen mich: Mo bis Do 9.00 - 15.00 Uhr, Fr 9.00 - 13.00 Uhr.

Um die administrative Abwicklung zu vereinfachen, ziehen Sie bitte die schriftliche der telefonischen Anmeldung vor!

Alle Kurse in der AK Rohrbach sind mit dem „Treppenkuli“ barrierefrei erreichbar.

Viel Freude und Spass in Ihrem Kurs!

Christa Scheiblhofer

Persönlichkeitsbildung-Kommunikation-Beziehungen

Familie als Schicksal? Familienstellen

„Gestärkt und frei für den eigenen Weg“. Die eigene Lebendigkeit befreien durch das Lösen von Verstrickungen, alten Bindungen und beengenden, nicht mehr angemessenem Verhalten. Den Spielraum für die eigene Seele ausdehnen, Vertrauen auf die innere Kraft. Keine Vorkenntnisse erforderlich. 7.3. kursfrei!

2012-ROAA 2B02 01 29.02.2012 - 28.03.2012, Mi 18:45 - 21:15 / 4x
12,00 KE / Euro 61,00 / AK-Mitglieder Euro 54,90
Leitung: Josefa Maria Walch
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Elternwerkstatt „Elternführerschein“

Eltern als Führungskräfte - liebevoll, sicher und stark, Basis-Kommunikationstraining zur Stärkung natürlicher Erziehungskompetenz für Eltern, Großeltern und alle, die mit Kindern zu tun haben.

2012-ROAA 2E02 02 15.02.2012 - 28.03.2012, Mi 18:00 - 20:30 / 6x
18,00 KE / Euro 160,00 / AK-Mitglieder Euro 144,00
Leitung: Maria Weißböck,
Dipl. Lebensberaterin/Trainerin
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Elternwerkstatt „Mein Papa unterstützt mich!“

Bei meinem Papa fühle ich mich sicher und geborgen. Väter als Führungskräfte - liebevoll, und stark. Führungskompetenz ausbauen und die Beziehung vertiefen.

2012-ROAA 2E02 01 29.02.2012, Mi 18:30 - 21:00
3,00 KE / Euro 33,00 / AK-Mitglieder Euro 29,70
Leitung: Maria Weißböck,
Dipl. Lebensberaterin/Trainerin
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Babysitterkurs (8 Stunden) Für Personen ab 21 Jahre

Nach dem Erlass des Österreichischen Finanzministeriums kann Kinderbetreuung steuerlich abgesetzt werden. Sie erlernen die Grundzüge der Entwicklungspsychologie, Rechte und Pflichten eines Babysitters, Säuglingspflege, Spielpädagogik, Erste Hilfe bei Notfällen im Säuglings- und Kleinkindalter. Zusätzlich zu den theoretischen Inhalten werden Sie mithilfe praktischer Übungen zum qualifizierten Babysitter. Nach Absolvierung des Kurses (100% Anwesenheit erforderlich) erhalten Sie einen „Babysitter-Ausweis“ mit dem ihre Kompetenzen nachweisbar sind.

2012-ROAA 2E12 01 02.03.2012 - 09.03.2012, Fr 16:00 - 20:00 / 2x
9,60 KE / Euro 48,00 / AK-Mitglieder Euro 43,20
Leitung: Elisabeth Gierlinger, Kindergartenpädagogin
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

2012-ROAA 2E12 02 13.03.2012 - 20.03.2012, Di 17:00 - 21:00 / 2x
9,60 KE / Euro 48,00 / AK-Mitglieder Euro 43,20
Leitung: Theresa Jellinger, Kindergartenpädagogin
Ort: Volksschule Kleinzell

Mit Kindern leben „Sinnvolle Beschäftigung mit Kindern“

Spiele, die Kindern und Eltern/Großeltern Spaß machen und die Entwicklung der Kinder unterstützen. Selbstgemachte Spiele, Spiele im Freien, kreative Förderung uvm.

2012-ROAA 2E04 01 16.03.2012, Fr 16:00 - 19:00
3,00 KE / Euro 21,00 / AK-Mitglieder Euro 18,90
Leitung: Elisabeth Girlinger, Kindergartenpädagogin
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Frauen über Vierzig „Älter werden mit Selbstbewusstsein“

Ab dem 40. Lebensjahr zeigen sich neue Wege und Aufgaben. Alles Gelebte, das ganze Erfahrungspotential der früheren Jahre kann und soll sich jetzt entfalten. Das Leben wird reicher, es ist eine Zeit der Ernte und eines besonderen Wachstums der Persönlichkeit. Methoden: Vortrag, Gruppenübungen, Meditationen.

2012-ROAA 2F03 01 16.04.2012 - 07.05.2012, Mo 19:00 - 22:00 / 4x
12,00 KE / Euro 138,00 / AK-Mitglieder Euro 124,20
Leitung: Dr. Anneliese Seebacher, Sozialpsychologin
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Selbstsicherheit „Vergebung heilt“

Vergebung ist nicht etwas, was wir anderen „geben“, sondern uns selbst, in dem Wissen, dass wir von den anderen getrennt sind. Dadurch löst sich Schmerz, Angst, Groll und Ärger auf - und alles, was uns davon abhält, glücklich zu sein.

2012-ROAA 2P17 01 27.02.2012 - 26.03.2012, Mo 18:30 - 21:00 / 5x
15,00 KE / Euro 65,00 / AK-Mitglieder Euro 58,50
Leitung: Inge Schauburger
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Selbstsicherheit „Vom Schein zum Sein“

Ein Kurs zum Erkennen unserer spirituellen Wirklichkeit: der Weg dahin führt uns vom Denken zum Fühlen, vom Mangel zur Fülle, vom Kämpfen zum Vertrauen, von der Angst zur Fülle.

2012-ROAA 2P17 02 17.04.2012 - 22.05.2012, Di 18:30 - 21:00 / 5x
15,00 KE / Euro 65,00 / AK-Mitglieder Euro 58,50
Leitung: Inge Schauburger
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Sprachen**Nie mehr sprachlos - NIMS!**

Eignen Sie sich die Grundzüge Ihrer Wunschsprache an. Nicht durch langwieriges Erlernen von Vokabeln und Grammatik, sondern auf intuitivem Wege: durch Dialoge, Grundlagen des Gedächtnistrainings, Körperarbeit, Rollenspiele uvm. In nur vier Kursabenden erreichen Sie ein Sprachniveau, mit dem Sie sich im fremdsprachigen Alltag schon gut zurecht finden, nach dem Weg fragen oder einen kleinen Small Talk führen können. Und das Beste an der Sache: „Nie mehr sprachlos“ macht riesig Spaß!

Nie mehr sprachlos - NIMS! - Französisch

2012-ROAA 3N50 01 02.03.2012 - 23.03.2012,
Fr 16:30 - 19:00 / 4x
12,00 KE / Euro 58,00 / AK-Mitglieder Euro 52,20
Leitung: Mag. Elisabeth Anzinger
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach



Nie mehr sprachlos - NIMS! - Russisch



2012-ROAA 3N30 01 24.01.2012 - 14.02.2012,
Di 18:00 - 20:30 / 4x
12,00 KE / Euro 58,00 / AK-Mitglieder Euro 52,20
Leitung: Alina Schuster
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Nie mehr sprachlos - NIMS! - Chinesisch



2012-ROAA 3N85 01 11.01.2012 - 01.02.2012,
Mi 18:30 - 21:00 / 4x
12,00 KE / Euro 58,00 / AK-Mitglieder Euro 52,20
Leitung: Xiuli Mitgutsch
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Englisch for beginners - 3rd.semester



Mit Freude, Spass und Lerntricks lernen wir mit dem Kursbuch: „English Elements 1.“ Quereinstieg mit Schnupperabend möglich. Info: am 6. und 13. Februar entfällt der Kurs. (20.2. ist kursfrei/Semesterferien)

2012-ROAA 3E20 01 23.01.2012 - 30.04.2012, Mo 19:00 - 20:40 / 10x
20,00 KE / Euro 104,00 / AK-Mitglieder Euro 93,60
Leitung: VOL Christine Oertl
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Englisch für leicht Fortgeschrittene - 4th. semester



Let's continue with the book „Fairway 2“ Quereinstieg mit Schnupperabend möglich! Info: Am 7. und 14. Februar entfällt der Kurs. (Di 21.2. kursfrei/Semesterferien)

2012-ROAA 3E04 01 24.01.2012 - 24.04.2012, Di 19:20 - 21:00 / 10x
20,00 KE / Euro 104,00 / AK-Mitglieder Euro 93,60
Leitung: VOL Christine Oertl
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Englisch für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse 2. Semester



Quereinstieg mit Schnupperabend möglich.

2012-ROAA 3E02 01 26.01.2012 - 12.04.2012, Do 19:00 - 20:40 / 10x
20,00 KE / Euro 104,00 / AK-Mitglieder Euro 93,60
Leitung: Anne Grödl
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Französisch für leicht Fortgeschrittene



Einfache Dialoge aus dem Alltag verstehen, Sprechszenen selber erfinden (Cafe, Geschäft, Büro, Familie, Urlaub etc) und gemeinsam Spass haben an den französischen Eigenarten. Quereinstieg mit Schnupperabend möglich.

2012-ROAA 3F03 01 17.01.2012 - 27.03.2012, Di 18:30 - 20:10 / 10x
20,00 KE / Euro 150,00 / AK-Mitglieder Euro 135,00
Leitung: Mag. Elisabeth Anzinger
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Lernhilfe Französisch „Crashkurs“ ab dem 3. bzw. 4. Lernjahr

Gemeinsam Grammatik wiederholen und in lustiger Atmosphäre Dialoge üben, Texte schreiben, Vokabel trainieren, für Schularbeiten üben - ensemble, c'est tout!

2012-ROAA 3F10 01 27.01.2012 - 16.03.2012, Fr 16:30 - 18:10 / 7x
14,00 KE / Euro 69,00
Leitung: Mag. Elisabeth Anzinger
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Italienisch für Anfänger/-innen

2012-ROAA 3I02 01 16.01.2012 - 26.03.2012,
Mo 17:30 - 19:10 / 10x
20,00 KE / Euro 104,00 / AK-Mitglieder Euro 93,60
Leitung: Gerlinde Roth, Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Italienisch für leicht Fortgeschrittene

Einstieg mit geringen Vorkenntnissen möglich. Schnupper-möglichkeit!



2012-ROAA 3I07 01 16.01.2012 - 26.03.2012, Mo 19:30 - 21:10 / 10x
20,00 KE / Euro 104,00 / AK-Mitglieder Euro 93,60
Leitung: Gerlinde Roth, Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Italienisch Spezial „Konversation“ Kleingruppe

Nutzen Sie die Möglichkeit, mit einem „Native Speaker“ Konversation des Alltages zu üben. Außerdem soll die Aussprache und der Sprachrhythmus erlernt und verbessert werden.



2012-ROAA 3I08 01 05.03.2012 - 04.06.2012, Mo 18:00 - 19:40 / 10x
20,00 KE / Euro 150,00 / AK-Mitglieder Euro 135,00
Ort: wird bekannt gegeben!

Deutsch-Integrationskurs Stufe 1

Im Dezember noch 3 Termine und ab 10.1.2011.



2012-ROAA 3D50 01 16.04.2012 - 02.07.2012, Mo,Do 16:00 - 19:00 / 20x
75,00 KE / Euro 150,00 / AK-Mitglieder Euro 150,00
Leitung: Karl Hackl, Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

2012-ROAA 3D50 02 17.04.2012 - 03.07.2012, Di,Do 17:00 - 20:00 / 20x
75,00 KE / Euro 150,00 / AK-Mitglieder Euro 150,00
Leitung: Sabine Höfler
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Deutsch-Integrationskurs Stufe 4

Ein modulares Kurssystem, welches sich an den neuen gesetzlichen Bestimmungen der 300 Stunden Integrationsvereinbarung orientiert und den individuellen Bedürfnissen der Kunden anpasst. Je nach Kenntnis der deutschen Sprache ist auch ein Einstieg in einzelne höhere Stufe möglich. Kursgebühr Euro 150,00 durch Förderungen der Arbeiterkammer OÖ, Land OÖ und Bund.



2012-ROAA 3D53 01 16.01.2012 - 26.03.2012, Mo,Do 16:00 - 19:00 / 20x
75,00 KE / Euro 150,00 / AK-Mitglieder Euro 150,00
Leitung: Karl Hackl
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

2012-ROAA 3D53 02 17.01.2012 - 27.03.2012, Di,Do 17:00 - 20:00 / 20x
75,00 KE / Euro 150,00 / AK-Mitglieder Euro 150,00
Leitung: Sabine Höfler
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Deutsch-Integrationskurs Stufe 4 - Kommunikation



Ein modulares Kurssystem, welches sich an den neuen gesetzlichen Bestimmung der 300 Stunden Integrationsvereinbarung orientiert und den individuellen Bedürfnissen der Kunden anpasst. Je nach Kenntnissen der deutschen Sprache ist auch ein Einstieg in einzelne höhere Module möglich. Gesamtpreis Kurs: Euro 465,00 für 75 UE. Der reduzierte Selbstbehalt von Euro 150,00 ergibt sich durch Förderungen der Arbeiterkammer OÖ, Land OÖ und Bund.

2012-ROAA 3D80 01 08.02.2012 - 25.04.2012, Mi,Fr 16:00 - 19:00 / 20x
75,00 KE / Euro 150,00 / AK-Mitglieder Euro 150,00
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Tschechisch für leicht Fortgeschrittene



Quereinstieg mit Schnupperabend möglich.

2012-ROAA 3J02 01 18.01.2012 - 28.03.2012, Mi 18:30 - 20:10 / 10x
20,00 KE / Euro 104,00 / AK-Mitglieder Euro 93,60
Leitung: Iveta Lang
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Russisch für Anfänger/-innen



Sie lernen durch gezielte Übungen alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze und Anweisungen zu verstehen. Nach dem Unterricht vertiefen wir bei geselligem Beisammensein unser Wissen.

2012-ROAA 3R01 01 26.01.2012 - 12.04.2012, Do 17:20 - 19:00 / 10x
20,00 KE / Euro 150,00 / AK-Mitglieder Euro 135,00
Leitung: Alina Schuster
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Russisch für leicht Fortgeschrittene Kleingruppe



Quereinstieg mit Schnuppermöglichkeit.

2012-ROAA 3R02 01 26.01.2012 - 12.04.2012, Do 19:10 - 20:50 / 10x
20,00 KE / Euro 150,00 / AK-Mitglieder Euro 135,00
Leitung: Alina Schuster
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Spanisch für leicht Fortgeschrittene



Einstieg mit entsprechender Vorkenntnis und mit Absprache der Kursleiterin möglich.

2012-ROAA 3S02 01 16.01.2012 - 26.03.2012, Mo 19:00 - 20:40 / 10x
20,00 KE / Euro 104,00 / AK-Mitglieder Euro 93,60
Leitung: Mag. Rosemarie Kriegner
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

EDV-Medien-Technik

Einführung in die EDV für Anfänger/-innen



Einführung in MS Windows und MS Word. Auch für Senioren. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Inkl. Lehrbuch.

2012-ROAA 7G01 01 24.01.2012 - 28.02.2012, Di 16:00 - 18:30 / 5x
15,00 KE / Euro 157,00 / AK-Mitglieder Euro 141,30
Leitung: Ignaz Märzinger
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

EDV Aufbaukurs

Auffrischung und Vertiefung MS Windows, MS Word.
Auch für Senioren.

2012-ROAA 7G15 01 25.01.2012 - 15.02.2012, Mi 16:00 - 18:30 / 4x
12,00 KE / Euro 135,00 / AK-Mitglieder Euro 121,50
Leitung: Ignaz Märzinger
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Internet Grundkurs - mit E-Mail

Surfen leicht gemacht und sicherer E-Mailverkehr. EDV Grundkenntnisse vorteilhaft, nicht Voraussetzung!

2012-ROAA 7C16 01 28.02.2012 - 20.03.2012, Di 16:00 - 18:30 / 4x
12,00 KE / Euro 135,00 / AK-Mitglieder Euro 121,50
Leitung: Ignaz Märzinger
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Filmabend**Filmabend**

Die Filmtitel werden in den Medien und auf unserer Homepage
www.vhsooe.at rechtzeitig bekannt gegeben!

2012-ROAA 7V02 01 26.01.2012, Do 20:00 - 21:40
2,00 KE / Euro 7,00 / AK-Mitglieder Euro 6,30
Ort: Kino Rohrbach

2012-ROAA 7V02 02 23.02.2012, Do 20:00 - 21:40
2,00 KE / Euro 7,00 / AK-Mitglieder Euro 6,30
Ort: Kino Rohrbach

2012-ROAA 7V02 03 29.03.2012, Do 20:00 - 21:40
2,00 KE / Euro 7,00 / AK-Mitglieder Euro 6,30
Ort: Kino Rohrbach

2012-ROAA 7V02 04 26.04.2012, Do 20:00 - 21:40
2,00 KE / Euro 7,00 / AK-Mitglieder Euro 6,30
Ort: Kino Rohrbach

2012-ROAA 7V02 05 31.05.2012, Do 20:00 - 21:40
2,00 KE / Euro 7,00 / AK-Mitglieder Euro 6,30
Ort: Kino Rohrbach

Gesundheit-Wellness-Fitness**Gesundheit -
Lebensfreude „Mein Weg zurück ins Leben“**

Ich bin Ich - und ICH bin ANDERS. Diagnose: Krebs - unheilbar? Ich habe es geschafft! Die Geschichte einer Betroffenen. Zum Mut machen und Nachmachen.

2012-ROAA 4A10 01 20.03.2012, Di 19:00 - 20:40
2,00 KE / Euro 7,00 / AK-Mitglieder Euro 6,30
Leitung: Elfi Dall
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Entspannungstraining

„Fit und entspannt durch die Schwangerschaft“



Der Kurs richtet sich sowohl an Erst- als auch an Mehrgebärende in jedem Stadium der Schwangerschaft und ist eine sinnvolle Ergänzung zu herkömmlichen Geburtsvorbereitungskursen. Kursinhalte: Qi Kin für ein gutes Körpergefühl, sanfte Selbstmassage, Grundlagen Bindung durch Berührung, Atem- und Entspannungsübungen nach der TCM, Körperwahrnehmungsübungen, Beckenbodentraining, Visualisierungen für mich und mein Baby. Erfahrungsaustausch. Bitte mitnehmen: bequeme Kleidung, Unterlage, Decke, Polster, warme Socken.

2012-ROAA 4C03 01 09.03.2012 - 30.03.2012, Fr 17:00 - 19:05 / 4x
10,00 KE / Euro 69,00 / AK-Mitglieder Euro 62,10
Leitung: Sylvia Klampfer, Dipl. MC
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

2012-ROAA 4C03 02 14.04.2012 - 05.05.2012, Sa 09:30 - 11:35 / 4x
10,00 KE / Euro 69,00 / AK-Mitglieder Euro 62,10
Leitung: Sylvia Klampfer, Dipl. MC
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

OÖ GKK
FORUM GESUNDHEIT

OÖ Gebietskrankenkasse und
Volkshochschule OÖ kooperieren
für Ihre Gesundheit

Gesund essen von Anfang an

Inhalte und Ziele:

Punschkraperl oder Melone? Wussten Sie, dass Sie als Schwangere bereits die Geschmacksvorlieben Ihres Kindes prägen? Damit sich Ihr Ungeborenes optimal entwickeln kann, ist eine ausgewogene und gesunde Ernährung in der Schwangerschaft wichtig.

Daher sollte die Lebensmittelauswahl besonders sorgsam erfolgen.

Methoden:

Informationen zu den Themen Wochengeld und Kinderbetreuungsgeld und Workshop mit theoretischen und praktischen Inputs zum Themenschwerpunkt Ernährung in der Schwangerschaft.

Zielgruppe: Alle Schwangeren, die in Oberösterreich versichert sind.

Dauer: 3,5 Stunden

Gruppengröße: 12

Anmeldungen: unter der Telefonnummer 05-7807-103530 bzw. 05-7807-103525 oder unter www.oegkk.at/vonanfangan.

Termine: ab Februar 2012 – weitere Informationen finden sie ab Jänner 2012 auf unserer Homepage www.oegkk.at/vonanfangan

Veranstaltungsort: in den Kundenservicestellen der OÖ Gebietskrankenkasse und in einigen Krankenhäusern mit geburtshilflicher Abteilung.

Kostenlos

Selbtheilungskräfte fördern: Workshop Impuls Strömen „Entspannter durch die Wechseljahre“



Keine Vorkenntnisse notwendig. Inklusive Unterlagen.

2012-ROAA 4C12 03 03.03.2012, Sa 09:00 - 13:35
5,50 KE / Euro 45,00 / AK-Mitglieder Euro 40,50
Leitung: Margit Mühlberger
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Selbsteilungskräfte fördern: Workshop Impuls Strömen „Entschlacken und entgiften“

50%

Strömen ist eine sanfte Methode, um unsere Gesundheit zu fördern, zu erhalten und zu stärken. Das uralte, praktische Wissen verbunden mit lebendiger Erfahrung ermöglicht es uns, vielfältige körperliche und geistige Belastungen zu erkennen, sie aufzulösen und dadurch mehr Gesundheit und Lebenskraft zu entwickeln. Keine Vorkenntnisse notwendig. Inklusive Unterlagen.

2012-ROAA 4C12 01 21.01.2012, Sa 09:00 - 13:35
5,50 KE / Euro 45,00 / AK-Mitglieder Euro 40,50
Leitung: Margit Mühlberger
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Selbsteilungskräfte fördern: Workshop Impuls Strömen „Schlaf & Entspannung“

50%

Keine Vorkenntnisse notwendig. Inklusive Unterlagen.

2012-ROAA 4C12 02 17.02.2012, Fr 14:00 - 18:35
5,50 KE / Euro 45,00 / AK-Mitglieder Euro 40,50
Leitung: Margit Mühlberger
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Vitalität und Energie: Lu Jong II - Tibetisches Heilyoga

50%

Fortsetzungskurs von Lu Yong 1. Erlernen der 5 Übungen für die Beweglichkeit der 5 Körperteile. Bequeme Kleidung und Polster oder Yoga-kissen bitte mitnehmen. Schnupperabend möglich.

2012-ROAA 4C18 01 28.02.2012 - 17.04.2012, Di 18:30 - 19:30 / 6x
7,20 KE / Euro 35,00 / AK-Mitglieder Euro 31,50
Leitung: Martina Prügger
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Yoga - offene Klasse für Fortgeschrittene

50%

Bitte mitnehmen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Sitzkissen. Vorkenntnisse erwünscht. Beginnverschiebung möglich!

2012-ROAA 4C20 01 19.03.2012 - 30.05.2012, Mo 19:00 - 20:40 / 8x
10,00 KE / Euro 49,00 / AK-Mitglieder Euro 44,10
Leitung: Günter Schaubmeir
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Yoga für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

50%

Körper-Geist-Seele, Körper-, Atemübungen, Entspannung. Yoga kennt den Weg der Zusammenführung. Bitte mitnehmen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, Sitzkissen.

2012-ROAA 4C20 02 02.02.2012 - 29.03.2012, Do 19:00 - 20:40 / 8x
16,00 KE / Euro 76,00 / AK-Mitglieder Euro 68,40
Leitung: Edeltraud Laher
Ort: Hauptschule Rohrbach

Mit allen Sinnen - „Gesichtsmuskeltraining“

50%

Workshop zum Kennenlernen des Gesichtsmuskelaufbautrainings. Incl. Unterlagen.

2012-ROAA 4C34 01 03.02.2012, Fr 13:00 - 17:10
5,00 KE / Euro 49,50 / AK-Mitglieder Euro 44,55
Leitung: Hermine Bitter
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Meditative Entspannungstechniken - Energetisch im Einklang mit Körper, Geist und Seele



Dieser Workshop bietet verschiedene energetische Möglichkeiten und Methoden, um Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen und Kraft zu tanken. Kursinhalte: 2-Punkt-Methode, Visualisierungen, Qi Kin, Meditationen, Atem-, Entspannungs-, Körperwahrnehmungsübungen nach TCM. Bitte mitnehmen: Decke, Polster, bequeme Kleidung. Keine Vorkenntnisse nötig. Vertiefender Workshop auf Anfrage! 1,5 St. Pause einplanen.

2012-ROAA 4D03 01 25.02.2012 - 03.03.2012, Sa 09:00 - 14:25 / 2x
13,00 KE / Euro 79,00 / AK-Mitglieder Euro 71,10
Leitung: Sylvia Klampfer, Dipl.MC Silke Elsayad
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Aura - Chakren - Energieausgleich



Rundum Wohlbefinden mit gesteigerter Bewusstheit im Alltag. Durch kraftvolle Körperenergieübungen aus der Polarity-Quintessenz werden die feinstofflichen Zentren der Lebensenergie aktiviert, gereinigt und harmonisiert. Die Ziele sind ganzheitliche Fitness für Körper, Geist und Seele.

2012-ROAA 4D08 01 09.02.2012 - 08.03.2012, Do 18:30 - 21:00 / 4x
12,00 KE / Euro 51,00 / AK-Mitglieder Euro 45,90
Leitung: Michael Trummer
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Abnehmen in Theorie und Praxis „In 12 Wochen schlanker“



Selbsthilfegruppe als Unterstützung bei gewünschter Gewichtsabnahme - wöchentliche Gewichtskontrolle - Erfahrungsaustausch und Zielsetzung. Am ersten Kurstag beginnen wir gemeinsam um 19 Uhr!

2012-ROAA 4E01 01 01.02.2012 - 02.05.2012, Mi 18:30 - 19:20 / 12x
12,00 KE / Euro 59,00 / AK-Mitglieder Euro 53,10
Leitung: Maria Schauflinger
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

2012-ROAA 4E01 03 01.02.2012 - 02.05.2012, Mi 19:30 - 20:20 / 12x
12,00 KE / Euro 59,00 / AK-Mitglieder Euro 53,10
Leitung: Maria Schauflinger
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Mentales Schlanktraining „Schlank mit Hypnose“



Effektiv abnehmen mit der Macht und Kraft Ihres Unterbewusstseins, wie klingt das für Sie? Ohne Hunger und ohne einem Verlangen nach Süßigkeiten? Hören Sie dafür in Trance die entsprechenden Suggestionen und lassen Sie Ihre Kilos einfach los. Sie erhalten ausführliche Unterlagen und zwei CDs zum Nacharbeiten. Wir können Ihnen keine Garantie geben wie: In drei Monaten haben Sie Ihre Wunschfigur erreicht - obwohl es durchaus so sein könnte.

2012-ROAA 4E12 01 31.01.2012, Di 19:00 - 21:55
3,50 KE / Euro 99,00 / AK-Mitglieder Euro 89,10
Leitung: Ferdinand Lininger
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Bach-Blüten für Kinder „Workshop“

Den Geburtsschock, Schlafprobleme, die Trotzphase, den Schulbeginn oder diverse Pupertätsprobleme leichter überstehen. Mit der richtigen Bachblütenmischung kann sowohl Kindern als auch Eltern sehr einfach und rasch geholfen werden. Wir erarbeiten gemeinsam wie, bzw. wogegen welche Blüten wirken. Inklusive Unterlagen.

2012-ROAA 4H02 01 23.03.2012, Fr 16:00 - 19:20
4,00 KE / Euro 31,00 / AK-Mitglieder Euro 27,90
Leitung: Verena Höfler, Dipl. Bach-Blütenberaterin
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Naturheilmittel „Bambus“

Vitalität und Wohlbefinden durch Bambus im Sinne der TCM. Als kleine Hausapotheke bei vielen Problemen. Umfangreiche Infos mit Fragestunde.

2012-ROAA 4H04 01 31.01.2012, Di 19:00 - 21:00
2,00 KE / Euro 10,00 / AK-Mitglieder Euro 9,00
Leitung: Ingrid Mantey
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Naturheilmittel Themenschwerpunkt „Gelenke und Stützapparat“

2012-ROAA 4H04 04 28.02.2012, Di 09:15 - 11:15
2,00 KE / Euro 10,00 / AK-Mitglieder Euro 9,00
Leitung: Ingrid Mantey
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Naturheilmittel Themenschwerpunkt „Haut“

2012-ROAA 4H04 02 28.02.2012, Di 19:00 - 21:00
2,00 KE / Euro 10,00 / AK-Mitglieder Euro 9,00
Leitung: Ingrid Mantey
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Naturheilmittel Themenschwerpunkt „Kinder“

Vitalität und Wohlbefinden durch Bambus im Sinne der TCM. Hilfe bei: Beulen, blauen Flecken, Fieber uvm. Wie kann ich schnell und ohne weitere Belastung helfen! Umfangreiche Infos mit Fragestunde.

2012-ROAA 4H04 03 14.02.2012, Di 09:15 - 11:15
2,00 KE / Euro 10,00 / AK-Mitglieder Euro 9,00
Leitung: Ingrid Mantey
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Steinheilkunde mit Edelsteinen

Edelsteine sind nicht nur Schmucksteine, sie haben auch eine gute Schwingung für Körper, Geist und Seele.

2012-ROAA 4L15 01 13.03.2012, Di 19:00 - 20:40
2,00 KE / Euro 10,00 / AK-Mitglieder Euro 9,00
Leitung: Ingrid Mantey
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Bewusst - Gesund „Der Mann mit dem Röntgenblick“

Informations-, Diskussions-, und Frageabend, gestaltet von „Profis“ im Gesundheitsbereich. Rieder Georg kann mit bloßem Auge in den menschlichen Körper sehen, erkennt dort Knochen und Organe und kann dadurch „Diagnosen“ erstellen, die von namhaften Ärzten und Wissenschaftlern zahlreich bestätigt wurden. Er erzählt über seine phänomenale Begabung, wie alles begann, wie er seine Fähigkeiten entdeckte und immer weiterentwickelte. In zweijähriger Zusammenarbeit mit einem promovierten Mediziner erarbeitete er sich die Grundkenntnisse und Fachausdrücke der Schulmedizin. Am Mo/Di/und Mittwoch haben Sie die Möglichkeit einer Einzelsitzung!

2012-ROAA 4V01 01 03.02.2012, Fr 19:00 - 22:20
4,00 KE / Euro 30,00
Leitung: Georg Rieder
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Vortrag „Einfluss auf das menschliche Energiesystem“

Wie wird energetischer Schutz in wenigen Minuten aufgebaut und wie kann man sich von negativen Energien reinigen. Wie können negative Einflüsse vermieden und positive verstärkt werden.

2012-ROAA 4V06 02 28.03.2012, Mi 19:00 - 20:40
2,00 KE / Euro 10,00 / AK-Mitglieder Euro 9,00
Leitung: Michael Reisenberger
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Vortrag „Was ist Energiearbeit?“

Alles im Universum ist eine Form von Energie - auch der Mensch. Ziel der Energiearbeit ist es, das menschliche Energiesystem im Gleichgewicht zu halten. An diesem Abend werden die Grundlagen und einige Methoden der Energiearbeit vorgestellt, auf offene Fragen eingegangen um die Unsicherheit zum Thema Energiearbeit zu beseitigen. Außerdem werden Ihnen Übungen zur Harmonisierung Ihres eigenen Energiesystems gezeigt.

2012-ROAA 4V06 01 14.03.2012, Mi 19:00 - 20:40
2,00 KE / Euro 10,00 / AK-Mitglieder Euro 9,00
Leitung: Michael Reisenberger
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Massage für den Hausgebrauch



Mit einfachen Massagegriffen lernen Sie muskuläre Spannungen zu lockern. Mitzubringen: Unterlage, Öl, kl. Polster, Nackenrolle od. Handtuch. Bitte Paarweise anmelden! Preis pro TN!

2012-ROAA 4M16 02 14.03.2012 - 28.03.2012, Mi 19:00 - 21:30 / 3x
9,00 KE / Euro 42,00 / AK-Mitglieder Euro 37,80
Leitung: Silvia Elsayad
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Fußreflexzonenmassage



Bitte mitnehmen: Handtuch, Creme.

2012-ROAA 4M10 03 12.04.2012 - 19.04.2012, Do 19:00 - 20:40 / 2x
4,00 KE / Euro 29,00 / AK-Mitglieder Euro 26,10
Leitung: Silvia Elsayad
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Polaritätsmassage nach Wilfried Teschler

50%

Grundlagen der Energiemassage, geometrische Formen, Wirkungsweise, Griffsequenzen Yin & Yang, die Kraft der Elemente. Bitte bequeme Kleidung, Decke, Poster mitnehmen.

2012-ROAA 4M12 01 07.02.2012 - 06.03.2012, Di 18:30 - 21:00 / 4x
12,00 KE / Euro 52,00 / AK-Mitglieder Euro 46,80
Leitung: Michael Trummer
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Körperhaltung und Rücken

50%

Durch gezielte Kräftigungs-, Dehn- und Mobilisationsübungen trainieren wir auf schonende Weise den Bewegungsapparat und beugen somit den sogenannten Alltagsbeschwerden vor.

2012-ROAA 4G04 01 17.01.2012 - 27.03.2012, Di 17:30 - 18:30 / 10x
12,00 KE / Euro 50,50 / AK-Mitglieder Euro 45,45
Leitung: Gabriele Schwarz
Ort: Hauptschule Rohrbach

Gesundheitsgymnastik am Vormittag

50%

Die Übungen bewegen, kräftigen und dehnen die Muskulatur und die Atmung wird bewusst erlebt. Wir üben die Körperhaltung und -bewegung im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen.

2012-ROAA 4G06 01 01.02.2012 - 28.03.2012, Mi 09:00 - 10:15 / 8x
12,00 KE / Euro 48,00 / AK-Mitglieder Euro 43,20
Leitung: Eva Auberger
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Pilates für Anfänger

50%

Diese Methode verbessert die Körperhaltung, Atmung, Gleichgewicht und steigert die Muskelkraft und die Konzentration auf den eigenen Körper. Bitte mitnehmen: Handtuch, bequeme Kleidung, Socken.

2012-ROAA 4G33 03 11.01.2012 - 21.03.2012, Mi 17:30 - 18:30 / 10x
10,00 KE / Euro 57,00 / AK-Mitglieder Euro 51,30
Leitung: Jutta Schietz
Ort: Hauptschule Neufelden

2012-ROAA 4G33 01 13.01.2012 - 23.03.2012, Fr 16:00 - 17:00 / 10x
10,00 KE / Euro 57,00 / AK-Mitglieder Euro 51,30
Leitung: Jutta Schietz
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Pilates für Fortgeschrittene

50%

Bitte mitnehmen: Handtuch, bequeme Kleidung, Socken.

2012-ROAA 4G33 04 11.01.2012 - 21.03.2012, Mi 18:30 - 19:30 / 10x
10,00 KE / Euro 57,00 / AK-Mitglieder Euro 51,30
Leitung: Jutta Schietz
Ort: Hauptschule Neufelden

2012-ROAA 4G33 02 13.01.2012 - 23.03.2012, Fr 17:00 - 18:00 / 10x
10,00 KE / Euro 57,00 / AK-Mitglieder Euro 51,30
Leitung: Jutta Schietz
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Zumba®



ZUMBA® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Training. ZUMBA® - auch ZUMBA Fitness Party genannt - verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem stimmungsvollen Fitness-Workout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau bietet. Es sind keinerlei Vorkenntnisse im Bereich Tanz oder Fitness erforderlich. ZUMBA® ist für jeden geeignet, es macht Spaß, es herrscht Party Stimmung und außerdem bringt es bestmögliche Ergebnisse im Bereich der Kalorienverbrennung.

2012-ROAA 4G75 01 12.01.2012 - 22.03.2012, Do 17:30 - 18:25 / 10x
11,00 KE / Euro 51,00 / AK-Mitglieder Euro 45,90
Leitung: Jutta Gahleitner, zert. Zumba Instructorin
Ort: Handelsakademie Rohrbach

2012-ROAA 4G75 02 12.01.2012 - 22.03.2012, Do 18:30 - 19:25 / 10x
11,00 KE / Euro 51,00 / AK-Mitglieder Euro 45,90
Leitung: Jutta Gahleitner, zert. Zumba Instructorin
Ort: Handelsakademie Rohrbach

2012-ROAA 4G75 03 12.01.2012 - 22.03.2012, Do 19:30 - 20:25 / 10x
11,00 KE / Euro 51,00 / AK-Mitglieder Euro 45,90
Leitung: Jutta Gahleitner, zert. Zumba Instructorin
Ort: Handelsakademie Rohrbach

2012-ROAA 4G75 04 19.04.2012 - 21.06.2012, Do 17:30 - 18:25 / 10x
8,80 KE / Euro 47,00 / AK-Mitglieder Euro 42,30
Leitung: Jutta Gahleitner, zert. Zumba Instructorin
Ort: Handelsakademie Rohrbach

2012-ROAA 4G75 05 19.04.2012 - 21.06.2012, Do 18:30 - 19:25 / 10x
8,80 KE / Euro 47,00 / AK-Mitglieder Euro 42,30
Leitung: Jutta Gahleitner, zert. Zumba Instructorin
Ort: Handelsakademie Rohrbach

2012-ROAA 4G75 06 19.04.2012 - 21.06.2012, Do 19:30 - 20:25 / 10x
8,80 KE / Euro 47,00 / AK-Mitglieder Euro 42,30
Leitung: Jutta Gahleitner, zert. Zumba Instructorin
Ort: Handelsakademie Rohrbach

Zumba® „Vormittagsgruppe“



ZUMBA® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Training. ZUMBA® - auch ZUMBA Fitness Party genannt - verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem stimmungsvollen Fitness-Workout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau bietet. Es sind keinerlei Vorkenntnisse im Bereich Tanz oder Fitness erforderlich. ZUMBA® ist für jeden geeignet, es macht Spaß, es herrscht Party Stimmung und außerdem bringt es bestmögliche Ergebnisse im Bereich der Kalorienverbrennung.

2012-ROAA 4G75 07 12.01.2012 - 22.03.2012, Do 10:40 - 11:35 / 10x
11,00 KE / Euro 51,00 / AK-Mitglieder Euro 45,90
Leitung: Jutta Gahleitner, zert. Zumba Instructorin
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

2012-ROAA 4G75 08 19.04.2012 - 21.06.2012, Do 10:40 - 11:35 / 10x
8,80 KE / Euro 47,00 / AK-Mitglieder Euro 42,30
Leitung: Jutta Gahleitner, zert. Zumba Instructorin
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

**Kraft - Ausdauer und Beweglichkeit -
Fit durch Sport - für sie und ihn**

50%

Ein vielfältiges Programm mit grundlegenden Übungsformen aus den Bereichen Wirbelsäulen-Gymnastik, Pilates und Aerobic. Zum Ausgleich bzw. zur Prävention von Dysbalancen werden diverse Muskelgruppen mobilisiert und stabilisiert. Mit der Förderung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit verbessern Sie Ihre körperliche Leistungsfähigkeit und Ihr Wohlbefinden.

2012-ROAA 4G47 01 31.01.2012 - 24.04.2012, Di 19:30 - 20:30 / 10x
12,00 KE / Euro 50,50 / AK-Mitglieder Euro 45,45
Leitung: Marianne Gabriel, Dipl.Body-Vital-Trainerin
Ort: Handelsakademie Rohrbach

**Körperbewusstsein durch Tanz und Bewegung -
freedance**

50%

„freedance“ ist ein Barfußtraining, das dir sowohl die Schweißperlen aus den Poren treibt, als auch in eine tiefe Phase der Entspannung führt. Ein einfaches, angeleitetes Bewegungsprogramm mit beflügelnder Musik, das ganz ohne Leistungsdruck auskommt. Geeignet für alle Altersstufen, Geschlecht und Kondition. Bitte mitnehmen: Bequeme, schweißsaugende Kleidung, Decke.

2012-ROAA 5T01 01 02.02.2012 - 29.03.2012, Do 19:30 - 21:00 / 8x
14,40 KE / Euro 46,00 / AK-Mitglieder Euro 41,40
Leitung: Barbara Leitner, stratus-freedance-Lehrerin
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Line Dance für Fortgeschrittene

50%

Wir tanzen bei schwungvoller Country-Musik und erweitern unser Repertoire. Grundkenntnisse von Linedance - Beginner notwendig. Bequeme Schuhe, luftige Kleidung und Wasserflasche mitnehmen.

2012-ROAA 5T06 01 27.01.2012 - 09.03.2012, Fr 18:00 - 19:30 / 6x
10,80 KE / Euro 45,00 / AK-Mitglieder Euro 40,50
Leitung: Eva Baumgartner, Vital-Coach 50Plus
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Modern-Jazz-Dance und Hip Hop für Erwachsene

50%

Moderne Tanzschritte erlernen und verbinden, bis hin zur Choreografie.

2012-ROAA 5T07 01 01.02.2012 - 18.04.2012, Mi 18:30 - 19:20 / 10x
10,00 KE / Euro 55,00 / AK-Mitglieder Euro 49,50
Leitung: Iris Poldlehner, Tanzpädagogin
Ort: Volksschule St. Veit

Bauchtanz Modul I und II

Beim Tanzen zu rhythmischer Musik werden aus Grundbewegungen kleine Tanzsequenzen. Die Ausdrucksstärke wird verbessert und das Erscheinungsbild beim Tanz wird harmonischer, dank vertieftem Körperbewusstsein und Techniktraining.

2012-ROAA 5T08 01 06.03.2012 - 15.05.2012, Di 18:30 - 19:45 / 8x
12,00 KE / Euro 76,00 / AK-Mitglieder Euro 68,40
Leitung: DUNA SAL
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Bauchtanz Modul III

Das orientalische Lebensgefühl, das pulsierende Leben, aber auch die Weiblichkeit und Sinnlichkeit selbst erfahren. Entdecke eine neue Leichtigkeit mit deinem Körper. Im Vordergrund stehen Techniktraining, Tanzimprovisation und erste einfache Choreographien.

2012-ROAA 5T08 02 06.03.2012 - 15.05.2012, Di 19:50 - 21:05 / 8x
12,00 KE / Euro 76,00 / AK-Mitglieder Euro 68,40
Leitung: DUNA SAL
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Hip Hop für Jugendliche ab 10 bis 14 Jahre

Erlernen nötiger tänzerischer Techniken und Erproben einfacher Choreografien zu aktueller Musik, sowie Spass an der Bewegung stehen im Vordergrund.

2012-ROAA 5T15 01 08.02.2012 - 21.03.2012, Mi 16:30 - 17:45 / 6x
9,00 KE / Euro 49,50
Leitung: Petra Derndorfer
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Kinderballett für Anfänger 2.Semester

Der Kurs bietet alles, was sich Kinder beim Tanzen wünschen: Musikerziehung, Kreativität, Grundtechniken des Tanzes, einfache Choreographien. Gute Körperhaltung, Koordination, Rhythmik werden auf spielerische Weise geschult. Mitzubringen: Trikot (mit oder ohne Röckchen), Ballettschuhe, Wasserflasche; Haare zurückbinden.

2012-ROAA 5T21 01 01.02.2012 - 18.04.2012, Mi 15:00 - 15:50 / 10x
10,00 KE / Euro 55,00
Leitung: Iris Poldlehner, Tanzpädagogin
Ort: Volksschule St. Veit

Kinderballett für leicht Fortgeschrittene

2012-ROAA 5T21 03 01.02.2012 - 18.04.2012, Mi 17:00 - 17:50 / 10x
10,00 KE / Euro 55,00
Leitung: Iris Poldlehner, Tanzpädagogin
Ort: Volksschule St. Veit

Kinderballett für Fortgeschrittene

2012-ROAA 5T21 02 01.02.2012 - 18.04.2012, Mi 16:00 - 16:50 / 10x
10,00 KE / Euro 55,00
Leitung: Iris Poldlehner, Tanzpädagogin
Ort: Volksschule St. Veit

Tanzen „Treffpunkt: Tanz am Vormittag“

Für alle die Freude an abwechslungsreichen, schwungvollen Tänzen haben. Ideal für die Generation 50 Plus. Kein Partner notwendig. Die Tänze sind leicht zu erlernen - ganz nebenbei trainieren wir unser Gedächtnis, machen Bewegung und haben Spaß dabei! Bequeme Kleidung und Schuhe mitnehmen (keine dunkle Sohle).



2012-ROAA 5T22 02 26.01.2012 - 12.04.2012, Do 09:00 - 10:30 / 10x
18,00 KE / Euro 56,00 / AK-Mitglieder Euro 50,40
Leitung: Eva Baumgartner,
Vital-Coach 50Plus, Sen.-Tanzleiterin
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Schwimmen für Erwachsene

Für Frauen und Männer ab 15 Jahren. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Inkl. Hallenbadeintritt.



2012-ROAA 4S07 01 25.01.2012 - 28.03.2012, Mi 19:00 - 20:15 / 9x
13,50 KE / Euro 99,00 / AK-Mitglieder Euro 89,10
Leitung: Johanna Kindermann
Ort: Hallenbad Haslach

Kinderschwimmen ab 5 Jahre

Schwimmflügel mitnehmen und beschriften. Inkl. Eintritt, Urkunde, Abzeichen. Die Eintrittspreiserhöhung machte eine Kurspreisanpassung notwendig.

2012-ROAA 4S10 02 18.01.2012 - 28.03.2012, Mi 14:00 - 15:15 / 10x
15,00 KE / Euro 76,00
Leitung: wird bekannt gegeben
Ort: Hallenbad Haslach

2012-ROAA 4S10 03 18.01.2012 - 28.03.2012, Mi 15:30 - 16:45 / 10x
15,00 KE / Euro 76,00
Leitung: wird bekannt gegeben
Ort: Hallenbad Haslach

Freizeit-Kreativität-Gestalten**Mosaik - Bilder gestalten**

Aus verschiedenen Steinen entstehen wunderschöne Bilder.

2012-ROAA 5A05 01 29.02.2012 - 21.03.2012, Mi 18:30 - 20:30 / 4x
9,60 KE / Euro 49,50 / AK-Mitglieder Euro 44,55
Leitung: Anna Jungwirth
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Filzarbeiten „Nanofilzen“

Beim Nanofilzen wird Schafwolle in dünne Seide eingefilzt, was einen faszinierenden Effekt erzielt und zahllose gestalterische Möglichkeiten eröffnet. Kreieren Sie z.B. einen kunstvollen Schal oder ein Oberteil nach Ihrem Geschmack.

2012-ROAA 5A20 01 27.01.2012 - 28.01.2012, Fr 15:00 - 18:20, Sa 09:00 - 15:40 / 1 Wochenende
12,00 KE / Euro 50,00 / AK-Mitglieder Euro 45,00
Leitung: Mag. Sonja Neubauer
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Glas „Workshop“

Aus verschiedenfarbigen Glasmaterialien werden selbstkreierte Gebrauchs- oder Ziergegenstände, wie: Schalen, Teller, Uhren, Kreuze, Bilder usw. hergestellt, die dann im Brennofen geschmolzen werden. Materialkosten gegen Direktverrechnung mit Kursleiter.

2012-ROAA 5A74 01 02.03.2012, Fr 17:00 - 20:20
4,00 KE / Euro 7,00 / AK-Mitglieder Euro 6,30
Leitung: Christian Baumgartner
Ort: Holzhäuseln 13, Haslach

2012-ROAA 5A74 02 23.03.2012, Fr 17:00 - 20:20
4,00 KE / Euro 7,00 / AK-Mitglieder Euro 6,30
Leitung: Christian Baumgartner
Ort: Holzhäuseln 13, Haslach

Malen mit Acryl „Spezial“ für Fortgeschrittene

Möglichkeit mit Farben und Formen zu spielen und mit Spontanität, Zufall und Intuition zu experimentieren und so seinen persönlichen Ausdruck finden und sich weiter entwickeln wollen. Wir arbeiten mit verschiedenen Materialien, sodass sogenannte „mixed-media“ entstehen.

2012-ROAA 5C09 02 24.01.2012 - 20.03.2012, Di 19:00 - 21:30 / 8x
24,00 KE / Euro 97,00 / AK-Mitglieder Euro 87,30
Leitung: Anne-Bé Talirz, akad. Malerin
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Malen mit Acryl für Anfänger

Einfach darauf losmalen und deine Kreativität in Farben und Formen zum Ausdruck bringen. Das Ziel soll sein, dich keinem Leistungsdruck auszusetzen um perfekt zu sein, sondern es soll Spass machen. Die Grundprinzipien des Malens erlernen um eigenständig eine Malerei zu schaffen. Mitzubringen: Acrylfarben, Pinsel in versch. Größen, einen alten Teller, Malfetzen, Wassergefäß, stärkeres Papier (mind 220 g), Plastikunterlage.

2012-ROAA 5C09 03 25.01.2012 - 21.03.2012, Mi 19:00 - 21:30 / 8x
24,00 KE / Euro 97,00 / AK-Mitglieder Euro 87,30
Leitung: Anne-Bé Talirz, akad. Malerin
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Flöte „Panflöte“

Der Klang der Panflöte fasziniert den Menschen seit urdenklichen Zeiten. Wir erlernen das Instrument (in G-Dur) in der Kleingruppe neu. Lehrwerk um ca. Euro 28,00 beim Kursleiter erhältlich. Musikraum im EG.

2012-ROAA 5M05 02 01.03.2012 - 10.05.2012, Do 19:40 - 21:04 / 10x
14,00 KE / Euro 156,00 / AK-Mitglieder Euro 140,40
Leitung: MMag. Egbert Schlögl
Ort: Hauptschule Haslach

Flöte „Querflöte“

Flöte spielen mit Freude von Anfang an! Lehrwerk ca. Euro 25,00.

2012-ROAA 5M05 01 01.03.2012 - 10.05.2012, Do 18:30 - 19:40 / 10x
14,00 KE / Euro 156,00 / AK-Mitglieder Euro 140,40
Leitung: MMag. Egbert Schlögl
Ort: Hauptschule Haslach

Ätherische Öle „Körperpflege - Natur pur“

Sie lernen die vielseitigen Anwendungen von bestimmten fetten Ölen, ätherischen Ölen und Pflanzenwässern kennen. Sie haben dadurch die Möglichkeit Ihre Körperpflegeprodukte selbst herzustellen, wie: Öle für die tägliche Hautpflege - bei trockener, empfindlicher Haut, Sonnenbrand, Deos uvm.

2012-ROAA 5K07 01 12.03.2012, Mo 19:30 - 21:10
2,00 KE / Euro 7,00 / AK-Mitglieder Euro 6,30
Leitung: Beate Humer, Aromatologin
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Ätherische Öle „Workshop“

Sie können selber mischen: z.B. Sonnenöl, Deos, Körperpflegeöl, Brustbalsam, Sonnenbrandhydrolat, usw. Vortrag ist Voraussetzung! Materialkosten sind direkt mit der Kursleiterin abzurechnen.

2012-ROAA 5K07 02 16.03.2012, Fr 15:00 - 16:40
2,00 KE / Euro 7,00 / AK-Mitglieder Euro 6,30
Leitung: Beate Humer, Energetikerin
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Workshop „Nageldesign“

Ihre Natur- oder Kunstnägeln mit einfachen Methoden verschönern. Bitte mitbringen: verschiedene Nagellacke, Nadel, Zahnstocher, Nagellackentferner.

2012-ROAA 5K12 01 20.01.2012 - 27.01.2012, Fr 18:00 - 20:30 / 2x
6,00 KE / Euro 29,00 / AK-Mitglieder Euro 26,10
Leitung: Alina Schuster
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

2012-ROAA 5K12 02 02.03.2012 - 09.03.2012, Fr 18:00 - 20:30 / 2x
6,00 KE / Euro 29,00 / AK-Mitglieder Euro 26,10
Leitung: Alina Schuster
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Schminken - gewusst wie? „Make up your Face“

Entdecken Sie, wie Sie mit einfachen Schritten Ihre Persönlichkeit unterstreichen um natürlich toll auszusehen. Make-up Produkte werden zur Verfügung gestellt. Bitte Schminkpinsel und Standspiegel mitbringen.

2012-ROAA 5K10 01 17.02.2012, Fr 19:30 - 21:10
2,00 KE / Euro 18,50 / AK-Mitglieder Euro 16,65
Leitung: Elfriede Zamut-Paster, Dipl. Visagistin
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Haushalt-Umwelt-Natur**Gesunde Ernährung „Energie aus dem Suppentopf“**

Der Frühling ist die Zeit des Holzelementes und eignet sich hervorragend zum Reinigen und Entschlacken. Durch leichte Suppen und Eintöpfe, zubereitet mit den passenden Lebensmitteln, unterstützen Sie Ihren Stoffwechsel; sie belasten die Verdauung kaum und sind so eine ideale Möglichkeit der Frühjahrsmüdigkeit und/oder dem Winterspeck den Kampf anzusagen. Würzige Suppen und Eintöpfe, gekocht nach den Prinzipien der 5-Elemente-Ernährung, sind eine Wohltat für Ihr körperliches und emotionales Wohlbefinden. Lebensmittel sind direkt mit der Kursleiterin abzurechnen. Schürze und Behälter mitbringen.

2012-ROAA 6K06 02 17.03.2012, Sa 09:30 - 12:25
3,50 KE / Euro 18,00 / AK-Mitglieder Euro 16,20
Leitung: Annemarie Bogner,
Dipl. 5-Elemente-Ernährungsberaterin
Ort: Bezirksbauernkammer Rohrbach

Gesunde Ernährung - Hirse - ein „Putzfetzen“ für Ihren Körper

Hirse ist eine alte Getreideart, die Ihren Stoffwechsel unterstützt und so Ihren Organismus von „Altlasten“ befreit. Hirse hat die Fähigkeit Schlacken und Giftstoffe über die Verdauung auszuleiten. Kombiniert mit anderen passenden Lebensmitteln, geeigneten Kräutern und Gewürzen wird diese Eigenschaft noch verstärkt. Der regelmäßige Verzehr ist besonders empfehlenswert bei Erschöpfung, Übergewicht, Cellulite, nässenden Hautproblematiken. Hirse als reine Beilage schmeckt schnell fad; durch die Kombination mit anderen Lebensmitteln entstehen vielfältigen Variationen. Wir bereiten sowohl pikante, als auch süße Gerichte zu. Lebensmittel sind direkt mit der Kursleiterin abzurechnen. Schürze und Behälter mitbringen.

2012-ROAA 6K06 01 11.02.2012, Sa 09:30 - 12:25
3,50 KE / Euro 18,00 / AK-Mitglieder Euro 16,20
Leitung: Annemarie Bogner,
Dipl. 5-Elemente-Ernährungsberaterin
Ort: Bezirksbauernkammer Rohrbach

Chinesische Küche „Essen Sie sich schlank“

Das Essen genießen und dabei schlank werden/bleiben. Der Lebensmittelbeitrag ist direkt mit der KL abzurechnen. Bitte Schürze und Behälter mitbringen.

2012-ROAA 6L04 03 08.03.2012, Do 17:00 - 19:30
3,00 KE / Euro 18,00 / AK-Mitglieder Euro 16,20
Leitung: Xiuli Mitgutsch
Ort: Bezirksbauernkammer Rohrbach

Chinesische Küche „für den Winter“ Workshop

Begeistern Sie Ihre Familie mit typisch chinesischen Gerichten. Heute bereiten wir 2 warme Gerichte zu: süß/sauer und pikant. Der Lebensmittelbeitrag ist direkt mit der KL abzurechnen. Bitte Schürze und Behälter mitbringen.

2012-ROAA 6L04 01 08.02.2012, Mi 17:00 - 19:30
3,00 KE / Euro 18,00 / AK-Mitglieder Euro 16,20
Leitung: Xiuli Mitgutsch
Ort: Bezirksbauernkammer Rohrbach

Chinesische Küche „Gegen Bluthochdruck“ Workshop

Es gibt viele Lebensmittel die Sie „blutdruckregulierend“ unterstützen können - und dazu schmecken sie auch noch köstlich. Der Lebensmittelbeitrag ist direkt mit der KL abzurechnen. Bitte Schürze und Behälter mitbringen.

2012-ROAA 6L04 02 27.02.2012, Mo 17:00 - 19:30
3,00 KE / Euro 18,00 / AK-Mitglieder Euro 16,20
Leitung: Xiuli Mitgutsch
Ort: Bezirksbauernkammer Rohrbach

Weinseminar - Burgenländische Weine

Degustation von Weiß-, Rot- und Süßweinen aus der Region Gols, aus der Linie Paul Vetter.

2012-ROAA 6G08 01 29.02.2012, Mi 19:00 - 20:40
2,00 KE / Euro 15,00 / AK-Mitglieder Euro 13,50
Leitung: Kurt Stimmeder, Sommelier
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Pendeln und Rutengehen für Anfänger

Radiästhesie = Umgang mit Pendel und Rute. Für jeden erlernbar, erfüllbar. Zum Auffinden von Wasseradern, Bruchzonen und sonstigen Störzonen, um Störeinflüsse am Schlaf-, Arbeits- und Lernplatz weitgehend zu minimieren.

2012-ROAA 6A02 01 15.03.2012 - 29.03.2012, Do 19:00 - 21:30 / 3x
9,00 KE / Euro 56,00 / AK-Mitglieder Euro 50,40
Leitung: Helmut Ertel
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Herzlich willkommen in Ihrer VHS

St. Martin i. M.

Leitung: **Daniela Rois**

Am Westhang 18, 4113 St. Martin im Mühlkreis

Tel. (0664) 73426171

E-Mail: st.martin@vhsooe.at

www.vhsooe.at



Ich freue mich über Ihr Interesse an unserem Bildungsprogramm und hoffe, dass ich auch diesmal wieder ein attraktives Angebot für Sie zusammengestellt habe. Ich stehe Ihnen für weitere Informationen zu den Kursen gerne zur Verfügung.

Viel Freude und Spass wünscht Ihnen

Daniela Rois

Wichtige Hinweise: Bitte melden Sie sich rechtzeitig, mittels Anmeldekarte, telefonisch oder per E-Mail an. Sie sichern sich damit den gewünschten Platz und das Zustandekommen des Kurses!

Persönlichkeitsbildung-Kommunikation-Beziehungen

Mit Kindern leben „Sinnvolle Beschäftigung mit Kindern“

Spiele, die Kindern und Eltern/Großeltern Spass machen und die Entwicklung der Kinder unterstützen. Selbstgemachte Spiele, Spiele im Freien, kreative Förderung uvm.

2012-ROSM 2E04 01 27.04.2012, Fr 17:00 - 20:00

3,60 KE / Euro 21,00 / AK-Mitglieder Euro 18,90

Leitung: Elisabeth Girlinger, Kindergartenpädagogin

Ort: Hauptschule St. Martin

Babysitterkurs (8 Stunden) Für Personen ab 21 Jahre

Nach dem Erlass des Österreichischen Finanzministeriums kann Kinderbetreuung steuerlich abgesetzt werden. Sie erlernen die Grundzüge der Entwicklungspsychologie, Rechte und Pflichten eines Babysitters, Säuglingspflege, Spielpädagogik, Erste Hilfe bei Notfällen im Säuglings- und Kleinkindalter. Zusätzlich zu den theoretischen Inhalten werden Sie mithilfe praktischer Übungen zum qualifizierten Babysitter. Nach Absolvierung des Kurses (100% Anwesenheit erforderlich) erhalten Sie einen „Babysitter-Ausweis“ mit dem Ihre Kompetenzen nachweisbar sind. Kursgebühr exkl. Kosten für Kursunterlagen, Materialien.

2012-ROSM 2E12 01 13.04.2012 - 20.04.2012, Fr 17:00 - 21:00 / 2x

9,60 KE / Euro 48,00 / AK-Mitglieder Euro 43,20

Leitung: Elisabeth Girlinger, Kindergartenpädagogin

Ort: Hauptschule St. Martin

Selbstsicherheit „Selbstvertrauen“

Selbstvertrauen ist der Erfolgsfaktor für ein gelungenes Leben. Erkenntnisse über die Entstehung des Selbstwertes, Bewusstseinerweiterung, Steigerung der Selbstachtung und Ausstrahlung der Persönlichkeit. Viele Übungen werden dazu verhelfen, die gesteckten Ziele zu erreichen.

2012-ROSM 2P17 01 26.01.2012 - 16.02.2012, Do 18:30 - 21:00 / 4x

12,00 KE / Euro 138,00 / AK-Mitglieder Euro 124,20

Leitung: Dr. Anneliese Seebacher, Sozialpsychologin

Ort: Hauptschule St. Martin

Stressmanagement „Burn out - Prävention“

Der Begriff „Burn Out“ ist heutzutage in aller Munde und immer wieder trifft es Menschen, die sich das nie gedacht hätten. Aber auf was müssen wir achten um nicht selbst zu den Betroffenen zu gehören. In welchen Situationen gehen unsere Reserven schnell zu Ende und wie können wir uns vor der Ausbeutung unserer Kräfte schützen.

2012-ROSM 2P43 01 09.02.2012 - 16.02.2012, Do 20:00 - 22:00 / 2x
4,80 KE / Euro 50,00 / AK-Mitglieder Euro 45,00
Leitung: Getraud Rothberger, Akad.psychosoz.
Gesundheitstrainerin
Ort: Hauptschule St. Martin

2012-ROSM 2P43 02 08.03.2012 - 15.03.2012, Do 20:00 - 22:00 / 2x
4,80 KE / Euro 50,00 / AK-Mitglieder Euro 45,00
Leitung: Getraud Rothberger, Akad.psychosoz.
Gesundheitstrainerin
Ort: Hauptschule St. Martin

Sprachen

Italienische Konversation für Einsteiger und leicht Fortgeschrittene



Das Gespräch über Alltagssituationen steht im Mittelpunkt.
Reise, Einkauf, Telefon, usw.

2012-ROSM 3I05 01 03.02.2012 - 20.04.2012, Fr 18:00 - 19:40 / 10x
20,00 KE / Euro 104,00 / AK-Mitglieder Euro 93,60
Leitung: Roberto Cimmino, Native Speaker
Ort: Hauptschule St. Martin

Gesundheit-Wellness-Fitness

Entspannungstraining

„Fit und entspannt durch die Schwangerschaft“



Der Kurs richtet sich sowohl an Erst- als auch an Mehrgebärende in jedem Stadium der Schwangerschaft und ist eine sinnvolle Ergänzung zu herkömmlichen Geburtsvorbereitungskursen. Kursinhalte: Qi Kin für ein gutes Körpergefühl, sanfte Selbstmassage, Grundlagen Bindung durch Berührung, Atem- und Entspannungsübungen nach der TCM, Körperwahrnehmungsübungen, Beckenbodentraining, Visualisierungen für mich und mein Baby, Erfahrungsaustausch. Bitte mitnehmen: bequeme Kleidung, Unterlage, Decke, Polster, warme Socken. Endgültige Kurszeiten werden bei Kursstart festgelegt. Weitere Termine auf Anfrage!

2012-ROSM 4C03 02 02.02.2012 - 01.03.2012, Do 17:00 - 19:05 / 4x
10,00 KE / Euro 69,00 / AK-Mitglieder Euro 62,10
Leitung: Sylvia Klampfer, Dipl. Familienmentorin MC
Ort: Musikschule St. Martin

2012-ROSM 4C03 03 08.03.2012 - 29.03.2012, Do 17:00 - 19:05 / 4x
10,00 KE / Euro 69,00 / AK-Mitglieder Euro 62,10
Leitung: Sylvia Klampfer, Dipl. Familienmentorin MC
Ort: Musikschule St. Martin

2012-ROSM 4C03 04 12.04.2012 - 03.05.2012, Do 17:00 - 19:05 / 4x
10,00 KE / Euro 69,00 / AK-Mitglieder Euro 62,10
Leitung: Sylvia Klampfer, Dipl. Familienmentorin MC
Ort: Musikschule St. Martin

Entspannungstraining mit Klangschalen - ein Bad der Sinne

Die Klangschale bewirkt schnelles Entspannen, da der Klang das ursprüngliche Vertrauen der Menschen anspricht. Positive Beeinflussung von Selbstbewusstsein, Kreativität und Schaffenskraft. Stärkung der Selbstheilungskräfte und Gewinn neuer Lebensfreude. Bitte mitbringen: Unterlage, Decke, Polster, warme Socken.

2012-ROSM 4C03 01 17.04.2012, Di 18:30 - 19:30
1,00 KE / Euro 15,00 / AK-Mitglieder Euro 13,50
Leitung: Irina Trenker
Ort: Kindergarten 2

Body-Balance Coretraining

Coretraining ist eine Kombination aus Kräftigung und Mobilisation. Ein ruhiges, entspanntes Training, bei dem die Balance des Körpers im Vordergrund steht. Durch den Fokus auf das Zentrum stärken wir die Muskulatur von innen und entlasten dadurch unsere Gelenke! Bitte mitbringen: Matte.

2012-ROSM 4C15 01 17.01.2012 - 27.03.2012, Di 08:30 - 09:25 / 10x
11,00 KE / Euro 51,00 / AK-Mitglieder Euro 45,90
Leitung: Jutta Gahleitner,
Dipl. Bodyvitaltrainerin, Aerobictrainerin
Ort: TROPS Sportpark St. Martin

2012-ROSM 4C15 02 17.04.2012 - 19.06.2012, Di 08:30 - 09:25 / 8x
8,80 KE / Euro 47,00 / AK-Mitglieder Euro 42,30
Leitung: Jutta Gahleitner,
Dipl. Bodyvitaltrainerin, Aerobictrainerin
Ort: TROPS Sportpark St. Martin

Yoga für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Durch langsam und achtsam ausgeführte Kräftigungs- und Dehnungsübungen verbessern Sie Ihre Körperwahrnehmung. In Kombination mit Atem- und Entspannungsübungen finden Sie Ihre innere Ruhe und Balance. Mitzubringen: bequeme Kleidung und Matte.

2012-ROSM 4C20 02 28.02.2012 - 17.04.2012, Di 09:00 - 10:00 / 6x
7,20 KE / Euro 45,00 / AK-Mitglieder Euro 40,50
Leitung: Susanne Steckerl
Ort: Musikschule St. Martin

Yoga für Einsteiger und leicht Fortgeschrittene

Yoga bringt die Energie zum Fließen, die einfachen Asanas (Körperstellungen), die choreographisch ineinander fließen, wirken harmonisierend auf unseren Körper und Geist. Verbessern Sie Ihre Körperwahrnehmung durch bewusst langsam und achtsam ausgeführte Kräftigungs- und Dehnungsübungen. In Kombination mit Atem- und Entspannungsübungen finden Sie innere Ruhe und Balance. Mitzubringen: Bequeme, dehnbare Kleidung, Matte und Decke.

2012-ROSM 4C20 04 16.04.2012 - 11.06.2012, Mo 20:00 - 21:15 / 10x
15,00 KE / Euro 68,00 / AK-Mitglieder Euro 61,20
Leitung: Eleonora Straßer, Dipl. Yogalehrerin
Ort: Kindergarten 2

Yoga für Fortgeschrittene



Yoga bringt die Energie zum Fließen, die einfachen Asanas (Körperstellungen), die choreographisch ineinander fließen, wirken harmonisierend auf unseren Körper und Geist. Verbessern Sie Ihre Körperwahrnehmung durch bewusst langsam und achtsam ausgeführte Kräftigungs- und Dehnungsübungen. In Kombination mit Atem- und Entspannungsübungen finden Sie innere Ruhe und Balance. Mitzubringen: Bequeme, dehnbare Kleidung, Matte und Decke.

2012-ROSM 4C20 03 16.01.2012 - 26.03.2012, Mo 20:00 - 21:15 / 10x
15,00 KE / Euro 68,00 / AK-Mitglieder Euro 61,20
Leitung: Eleonora Straßer, Dipl. Yogalehrerin
Ort: Kindergarten 2

Qi Gong für Anfänger und leicht Fortgeschrittene



Sie stärken Ihre Leistungsfähigkeit und die Muskulatur. Der Blutdruck wird reguliert und die Gelenke werden geschmeidiger. Qi Gong setzt sich zusammen aus bewusster Atmung und langsamer Bewegung. Bitte mitbringen: Decke oder Unterlage, Socken und bequeme Kleidung.

2012-ROSM 4C22 01 28.02.2012 - 17.04.2012, Di 10:10 - 11:10 / 6x
7,20 KE / Euro 45,00 / AK-Mitglieder Euro 40,50
Leitung: Susanne Steckerl
Ort: Musikschule St. Martin

Bach-Blüten für Kinder „Workshop“



Den Geburtsschock, Schlafprobleme, die Trotzphase, den Schulbeginn oder diverse Pubertätsprobleme leichter überstehen. Mit der richtigen Bachblütenmischung kann sowohl Kindern als auch Eltern sehr einfach und rasch geholfen werden. Wir erarbeiten gemeinsam wie, bzw. wogegen welche Blüten wirken. Inklusive Unterlagen.

2012-ROSM 4H02 01 03.03.2012, Sa 13:30 - 16:50
4,00 KE / Euro 31,00 / AK-Mitglieder Euro 27,90
Leitung: Verena Höfler, Dipl. Bach-Blütenberaterin
Ort: Hauptschule St. Martin

Massage für den Hausgebrauch



Mit einfachen Massagegriffen lernen Sie muskuläre Spannungen zu lockern. Mitzubringen: Unterlage, Öl, kl. Polster, Nackenrolle od. Handtuch. Bitte paarweise anmelden! Preis pro TN!

2012-ROSM 4M16 01 06.03.2012 - 20.03.2012, Di 18:45 - 21:15 / 3x
9,00 KE / Euro 42,00 / AK-Mitglieder Euro 37,80
Leitung: Silvia Elsayad, Masseurin
Ort: Hauptschule St. Martin

Fußreflexzonenmassage



Bitte mitnehmen: Unterlage, Handtuch, Creme. Preis pro Teilnehmer.

2012-ROSM 4M10 01 05.03.2012 - 12.03.2012, Mo 19:00 - 20:40 / 2x
4,00 KE / Euro 29,00 / AK-Mitglieder Euro 26,10
Leitung: Silvia Elsayad, Masseurin
Ort: Hauptschule St. Martin

Fit fürs Leben

Verbessern Sie mit Schwung und Spaß Ihre Ausdauer, Kondition und Körperhaltung. Mit lockernden Bewegungsübungen hartnäckigen Verspannungen entgegenwirken, Gelenke lockern und die Körperhaltung verbessern. Das aktivierende Bewegungsprogramm für jedes Alter.



2012-ROSM 4G01 01 10.01.2012 - 20.03.2012, Di 18:45 - 19:35 / 10x
10,00 KE / Euro 41,00 / AK-Mitglieder Euro 36,90
Leitung: Anna Böck
Ort: Volksschule St. Martin

2012-ROSM 4G01 02 10.01.2012 - 20.03.2012, Di 20:00 - 20:50 / 10x
10,00 KE / Euro 41,00 / AK-Mitglieder Euro 36,90
Leitung: Anna Böck
Ort: Volksschule St. Martin

Bewegung und Gymnastik als Prävention

Vorbeugung durch gezielte Gymnastik für alle die fit bleiben möchten; abgestimmt auf Senioren.



2012-ROSM 4G03 01 09.01.2012 - 19.03.2012, Mo 14:00 - 14:50 / 10x
10,00 KE / Euro 26,00 / AK-Mitglieder Euro 23,40
Leitung: Margarete Neumüller
Ort: Volksschule St. Martin

2012-ROSM 4G03 02 09.01.2012 - 19.03.2012, Mo 15:00 - 15:50 / 10x
10,00 KE / Euro 26,00 / AK-Mitglieder Euro 23,40
Leitung: Margarete Neumüller, Ort: VS St. Martin

Pilates für Anfänger

Bitte mitnehmen: Handtuch, bequeme Kleidung, Socken.



2012-ROSM 4G33 02 09.01.2012 - 19.03.2012, Mo 18:40 - 19:40 / 10x
12,00 KE / Euro 57,00 / AK-Mitglieder Euro 51,30
Leitung: Jutta Schietz, Ort: Volksschule St. Martin

Pilates für Fortgeschrittene

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertrainingssystem.

Diese Methode verbessert die Körperhaltung, Atmung, Gleichgewicht und steigert die Muskelkraft und die Konzentration auf den eigenen Körper. Bitte mitnehmen: Handtuch, bequeme Kleidung, Socken.



2012-ROSM 4G33 01 09.01.2012 - 19.03.2012, Mo 17:30 - 18:30 / 10x
12,00 KE / Euro 57,00 / AK-Mitglieder Euro 51,30
Leitung: Jutta Schietz, Ort: Volksschule St. Martin

Zumba®

ZUMBA® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes

Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Training. ZUMBA® - auch ZUMBA Fitness Party genannt - verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem stimmungsvollen Fitness-Workout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau bietet. Es sind keinerlei Vorkenntnisse im Bereich Tanz oder Fitness erforderlich. ZUMBA® ist für jeden geeignet, es macht Spaß, es herrscht Party Stimmung und außerdem bringt es bestmögliche Ergebnisse im Bereich der Kalorienverbrennung.



2012-ROSM 4G75 01 16.01.2012 - 26.03.2012, Mo 17:30 - 18:25 / 10x
11,00 KE / Euro 51,00 / AK-Mitglieder Euro 45,90
Leitung: Jutta Gahleitner, Zumba Instructor
Ort: TROPS Sportpark St. Martin

- 2012-ROSM 4G75 07** 16.01.2012 - 26.03.2012, Mo 18:30 - 19:25 / 10x
11,00 KE / Euro 51,00 / AK-Mitglieder Euro 45,90
Leitung: Jutta Gahleitner, Zumba Instructor
Ort: TROPS Sportpark St. Martin
- 2012-ROSM 4G75 02** 16.01.2012 - 26.03.2012, Mo 19:30 - 20:25 / 10x
11,00 KE / Euro 51,00 / AK-Mitglieder Euro 45,90
Leitung: Jutta Gahleitner, Zumba Instructor
Ort: TROPS Sportpark St. Martin
- 2012-ROSM 4G75 04** 16.04.2012 - 18.06.2012, Mo 17:30 - 18:25 / 8x
8,80 KE / Euro 47,00 / AK-Mitglieder Euro 42,30
Leitung: Jutta Gahleitner, Zumba Instructor
Ort: TROPS Sportpark St. Martin
- 2012-ROSM 4G75 08** 16.04.2012 - 18.06.2012, Mo 18:30 - 19:25 / 8x
8,80 KE / Euro 47,00 / AK-Mitglieder Euro 42,30
Leitung: Jutta Gahleitner, Zumba Instructor
Ort: TROPS Sportpark St. Martin
- 2012-ROSM 4G75 05** 16.04.2012 - 18.06.2012, Mo 19:30 - 20:25 / 8x
8,80 KE / Euro 47,00 / AK-Mitglieder Euro 42,30
Leitung: Jutta Gahleitner, Zumba Instructor
Ort: TROPS Sportpark St. Martin

Zumba® am Vormittag

ZUMBA® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Training. ZUMBA® - auch ZUMBA Fitness Party genannt - verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem stimmungsvollen Fitness-Workout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau bietet. Es sind keinerlei Vorkenntnisse im Bereich Tanz oder Fitness erforderlich. ZUMBA® ist für jeden geeignet, es macht Spaß, es herrscht Party Stimmung und außerdem bringt es bestmögliche Ergebnisse im Bereich der Kalorienverbrennung.



- 2012-ROSM 4G75 03** 17.01.2012 - 27.03.2012, Di 09:30 - 10:25 / 10x
11,00 KE / Euro 51,00 / AK-Mitglieder Euro 45,90
Leitung: Jutta Gahleitner, Zumba Instructor
Ort: TROPS Sportpark St. Martin
- 2012-ROSM 4G75 06** 17.04.2012 - 19.06.2012, Di 09:30 - 10:25 / 8x
8,80 KE / Euro 47,00 / AK-Mitglieder Euro 42,30
Leitung: Jutta Gahleitner, Zumba Instructor
Ort: TROPS Sportpark St. Martin

Gesunder Rücken

Dehnen aller wichtiger Muskelgruppen, Kräftigung und Mobilisation. Atem-, Entspannungs- und Koordinationsübungen. Ziel ist muskuläres Ungleichgewicht abzubauen und dadurch die Haltung zu verbessern, sowie die Schulung des Körpergefühles.



- 2012-ROSM 4G27 01** 09.01.2012 - 19.03.2012, Mo 16:30 - 17:20 / 10x
10,00 KE / Euro 41,00 / AK-Mitglieder Euro 36,90
Leitung: Jutta Schietz
Ort: Volksschule St. Martin
- 2012-ROSM 4G27 02** 12.01.2012 - 22.03.2012, Do 18:30 - 19:20 / 10x
10,00 KE / Euro 41,00 / AK-Mitglieder Euro 36,90
Leitung: Roswitha Plöderl
Ort: Volksschule St. Martin

**Bewusst – Gesund: Senioren im Aufbruch -
Fit und vital bis ins hohe Alter**

In diesem Vortrag wird aufgezeigt, wie man durch körperliche Betätigung, gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung an frischer Luft zu einem erfüllten Leben im Alter findet. Auch der erhöhte Fett- und Zuckerkonsum mit allen seinen negativen Auswirkungen (Diabetes, Bluthochdruck, ...) werden behandelt. Selbstverständlich darf auch die geistige Fitness im Alter nicht zu kurz kommen.

2012-ROSM 4V01 01 10.02.2012, Fr 15:00 - 16:00
1,00 KE / Euro 7,00 / AK-Mitglieder Euro 6,30
Leitung: Gerda Kainberger,
Dipl. Senioren-Gesundheitstrainerin
Ort: Hauptschule St. Martin

Freizeit-Kreativität-Gestalten**Schminken - gewusst wie? Workshop**

Wie komme ich in 20 Minuten zum perfekten Make up und Styling? Sie entdecken Ihre eigenen idealen Farben, Gesichtsformen und Zonen. Sie erlernen mit einfachen Tipps und geringstem Aufwand, die größten Effekte zu erreichen. Sie hinterlassen keine Spuren sondern Eindruck!

2012-ROSM 5K10 01 07.02.2012, Di 19:00 - 21:30
3,00 KE / Euro 23,50 / AK-Mitglieder Euro 21,15
Leitung: Ilse Eder, Visagistin
Treffpunkt: IN VITA POINT, Kirchenplatz 6, 1. Stock,
4082 Aschach

2012-ROSM 5K10 02 06.03.2012, Di 19:00 - 21:30
3,00 KE / Euro 23,50 / AK-Mitglieder Euro 21,15
Leitung: Ilse Eder, Visagistin
Treffpunkt: IN VITA POINT, Kirchenplatz 6, 1. Stock,
4082 Aschach

Haushalt-Umwelt-Natur**Thailändische Küche**

Mit großteils österreichischen Produkten bereiten wir in „Sudjai's Thai Küche“ ein leicht bekömmliches 6-gängiges Menü zu. Inkl. Lebensmittelkosten.

2012-ROSM 6L15 01 07.03.2012, Mi 18:30 - 21:30
3,00 KE / Euro 35,00 / AK-Mitglieder Euro 31,50
Leitung: Sudjai Truckenthanner
Ort: Schmiedgrub 1b, St.Martin

2012-ROSM 6L15 02 18.04.2012, Mi 18:30 - 21:30
3,00 KE / Euro 35,00 / AK-Mitglieder Euro 31,50
Leitung: Sudjai Truckenthanner
Ort: Schmiedgrub 1b, St.Martin

Kochen für den Mann von Welt - kreative Küche!

Anspruchsvoller Kochabend, für Männer, die schon ein gewisses Basiswissen mitbringen! Materialkosten gegen Direktverrechnung bei Kursleitung!

2012-ROSM 6F21 01 02.03.2012, Fr 17:00 - 21:00
4,00 KE / Euro 35,00 / AK-Mitglieder Euro 31,50
Leitung: Manuela Pühringer,
zertifizierte Küchenmeisterin
Ort: Hauptschule St. Martin

Weinseminar Burgenländische Weine

Degustation von Weiß-, Rot- und Süßweinen aus der Region Gols, aus der Linie Paul Vetter.

2012-ROSM 6G08 01 15.03.2012, Do 19:00 - 21:00
2,00 KE / Euro 15,00 / AK-Mitglieder Euro 13,50
Leitung: Kurt Stimmeder, Sommelier
Ort: Hauptschule St. Martin

Floristik Frühlings- und Osterdekoration

Dekorationen für den Innen- und Aussenbereich für den Frühling und für Ostern. Wenn vorhanden, bitte mitnehmen: Ranken, Zweige, Federn, Eierschalen, Blumenzwiebel, Moos, Gefäße, Bänder usw. Ankauf auch bei KL möglich!

2012-ROSM 6P02 01 14.03.2012, Mi 19:30 - 21:30
2,40 KE / Euro 18,00 / AK-Mitglieder Euro 16,20
Leitung: Silvia Wolkerstorfer, Floristin
Ort: Hauptschule St. Martin

Wie nütze ich mein Glashaus optimal?

Angefangen von Standort, Größe, Ausstattung, Beeteinteilung, Boden-vorbereitung, über Anzucht, Aussaat, Pflegehinweise und Schädlingsbekämpfung. Tipps für alle Gemüsesorten, die im Gewächshaus angepflanzt werden können. Infos über den gesundheitlichen Wert von selbstgezo-genen Gemüse. Die Teilnehmer dürfen den Schaugarten Kainberger in Haslach im Sommer kostenlos besuchen!

2012-ROSM 6P12 01 22.03.2012, Do 19:30 - 21:30
2,00 KE / Euro 10,00 / AK-Mitglieder Euro 9,00
Leitung: Gerda und Siegfried Kainberger
Ort: Hauptschule St. Martin

Vortrag: Gesund und vital bis ins hohe Alter mit Gemüse und Obst

Um das Wunschziel „Gesundheit“ zu erreichen, kann auch selbst durch gesunde Ernährung und Bewegung dazu beigetragen werden. Verschiedene Obst- und Gemüsesorten werden vom Anbau bis zu Wachstumsbedingungen und Pflege vorgestellt. Außerdem wird auf ihre gesundheitsfördernde Wirkung und schonende Zubereitung eingegangen. Die Teilnehmer dürfen den Schaugarten Kainberger in Haslach im Sommer kostenlos besuchen!

2012-ROSM 6V03 01 12.04.2012, Do 19:30 - 21:30
2,00 KE / Euro 10,00 / AK-Mitglieder Euro 9,00
Leitung: Gerda und Siegfried Kainberger
Ort: Hauptschule St. Martin

Herzlich willkommen in Ihrer VHS

Ulrichsberg

Leitung: **Sieglinde Plöckinger**
Hauptstraße 24, 4160 Schlägl
Tel. (0650) 54 36 882
E-Mail: aigen@vhsooe.at
www.vhsooe.at



Ich freue mich über Ihr Interesse an unserem Bildungsprogramm und hoffe, dass ich auch diesmal wieder ein attraktives Angebot für Sie zusammengestellt habe und unter den angebotenen Kursen das Richtige für Sie dabei ist.

Viel Freude und Spass wünscht Ihnen

Sieglinde Plöckinger

Hinweise: Bitte melden Sie sich rechtzeitig, mittels Anmeldekarte, telefonisch oder per E-Mail an. Bitte beachten Sie auch, dass wir nebenberuflich arbeiten und daher nicht jederzeit persönlich erreichbar sind. Die Kursgebühr ist mittels Erlagschein einzuzahlen und der bestätigte Abschnitt am ersten Kurstag mitzubringen, dieser berechtigt Sie zur Teilnahme. Beachten Sie bitte die allgem. Geschäftsbedingungen der VHSOÖ im Programmheft.

Um weiterhin die Qualität der Kurse zu gewährleisten, nehme ich Ihre Wünsche und Anregungen gerne entgegen.

Persönlichkeitsbildung-Kommunikation-Beziehungen

Gedächtnistraining für Berufstätige

Spass und Freude an der geistigen Aktivität stehen im Vordergrund. Die Übungen sind den Erfahrungen und dem Lebenshintergrund der Teilnehmer angepasst. Zusammenarbeit bei der Problemlösung, dadurch entsteht kein Konkurrenzdenken. Wir trainieren, sowohl unsere Umgebung mit allen Sinnen zu erfassen, als auch Wortflüssigkeit und Formulierung, um Erinnerungen und Eindrücke mitteilen zu können. Dem Einfallsreichtum lassen wir dabei freien Lauf. Inclusive Unterlagen.

2012-ROUB 2S11 02 17.01.2012 - 28.02.2012, Di 18:30 - 19:45 / 6x
9,00 KE / Euro 69,00 / AK-Mitglieder Euro 62,10
Leitung: Gabriele Pillinger,
zertifizierte Gedächtnistrainerin
Ort: Jugendgästehaus Ulrichsberg

Gedächtnistraining für SeniorInnen

Spass und Freude an der geistigen Aktivität stehen im Vordergrund. Die Übungen sind den Erfahrungen und dem Lebenshintergrund der Teilnehmer angepasst. Zusammenarbeit bei der Problemlösung, dadurch entsteht kein Konkurrenzdenken. Wir trainieren, sowohl unsere Umgebung mit allen Sinnen zu erfassen, als auch Wortflüssigkeit und Formulierung, um Erinnerungen und Eindrücke mitteilen zu können. Dem Einfallsreichtum lassen wir dabei freien Lauf. Inclusive Unterlagen.

2012-ROUB 2S11 01 19.01.2012 - 01.03.2012, Do 15:00 - 16:15 / 6x
9,00 KE / Euro 69,00 / AK-Mitglieder Euro 62,10
Leitung: Gabriele Pillinger,
zertifizierte Gedächtnistrainerin
Ort: Jugendgästehaus Ulrichsberg.

EDV-Medien-Technik

PowerPoint Grundkurs - präsentieren leichter denn je - ECDL-Niveau



Power Point nimmt einen immer größeren Stellenwert in der Berufswelt ein und bietet eine Reihe hilfreicher Techniken an, die Präsentationen enorm vereinfachen und erleichtern können.

2012-ROUB 7P12 01 16.01.2012 - 25.01.2012, Mo,Mi 18:00 - 20:30 / 4x
12,00 KE / Euro 135,00 / AK-Mitglieder Euro 121,50
Leitung: Wolfgang Hafner
Ort: Poly-Schule Aigen/Schlägl

Internet Grundkurs - mit E-Mail



Ob geschäftlich, schulisch oder privat - das Internet kann in allen Bereichen mit großem Nutzen eingesetzt werden. Informationen und Dienstleistungen abrufen, sich mit anderen Menschen austauschen, Gleichgesinnte finden, das alles und mehr können Sie mit Hilfe des Internets. In diesem Kurs können Sie herausfinden, was das Internet Ihnen persönlich zu bieten hat und was Sie für seinen Einsatz brauchen.

2012-ROUB 7C16 01 30.01.2012 - 08.02.2012, Mo,Mi 18:00 - 20:30 / 4x
12,00 KE / Euro 135,00 / AK-Mitglieder Euro 121,50
Leitung: Wolfgang Hafner
Ort: Hauptschule Ulrichsberg

Gesundheit-Wellness-Fitness

Gesundheit – Lebensfreude: Vortrag Energie-Balance

Das Lebensprinzip, dass Alles was uns umgibt in Schwingung ist und dass diese fortlaufende, energiegeladene Bewegung nur deshalb möglich ist, weil zwischen zwei Polen aus Plus und Minus ein elektromagnetisches Feld entsteht, ist ein uraltes Gesetz. Der Physiker Erich Körbler sah Krankheit als „gestörte Balance der Energiesysteme“ deren Blockade durch mangelhafte Energie- bzw. Informationsversorgung definiert ist. Zur Harmonisierung und Wiederherstellung des Energieflusses fand er verschiedene Strichcodes und Zeichen, die an verschiedenen Körperstellen angebracht werden. Es werden verschiedene Symbole, Zeichen und Strichcodes und der dazugehörige Einsetzungs- und Wirkungsbereich besprochen.

2012-ROUB 4A10 01 18.01.2012, Mi 19:00 - 20:40
2,00 KE / Euro 32,00 / AK-Mitglieder Euro 28,80
Leitung: Doris Weglehner
Ort: Jugendgästehaus, Ulrichsberg

2012-ROUB 4A10 02 01.03.2012, Do 19:00 - 20:40
2,00 KE / Euro 32,00 / AK-Mitglieder Euro 28,80
Leitung: Doris Weglehner
Ort: Jugendgästehaus, Ulrichsberg

2012-ROUB 4A10 03 24.04.2012, Di 19:00 - 20:40
2,00 KE / Euro 32,00 / AK-Mitglieder Euro 28,80
Leitung: Doris Weglehner
Ort: Jugendgästehaus, Ulrichsberg

Qi Gong und die 5 Elemente

50%

Beim „5 Elemente Qi Gong“ werden die Elemente wieder ins Gleichgewicht gebracht, durch das Qi wird der natürliche Lebensfluss aktiviert, die Energieleitbahnen ausgeglichen, harmonisiert, gestärkt und die Selbstheilungskräfte aktiviert. Die Welt der 5 Elemente basiert auf der Weisheit, dass alles Leben von der Natur entspringt. Wir sind ein Teil der Natur, Teil des Mikrokosmos. Durch Beobachtung von Naturphänomenen wurde die unmittelbare Verbindung von Natur und Mensch erkannt und den Elementen - Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser eine Bewegung, eine Emotion, eine Farbe, ein Körperorgan zugeordnet.

2012-ROUB 4C22 01 25.01.2012 - 01.02.2012, Mi 19:00 - 21:05 / 2x
5,00 KE / Euro 54,00 / AK-Mitglieder Euro 48,60
Leitung: Doris Weglehner
Ort: Jugendgästehaus, Ulrichsberg

Mineralsalze & Akupressur - Workshop

50%

Bei diesem altbewährten Verfahren werden verschiedene Punkte am Körper - die mit den 12 Basissalzen korrespondieren - erspürt und in einer speziellen Drucktechnik gedrückt. Reagiert man an einem solchen Punkt schmerzempfindlich, weiss man, dass man dieses - dem Punkt zugeordnete Salz - dem Körper zufügen sollte, um den Mineralstoffhaushalt wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Wir werden die 12 Basissalze kurz durchbesprechen und dann die dazugehörigen Punkte austesten! Bequeme Kleidung anziehen. Unterlagen inklusive.

2012-ROUB 4H05 01 26.01.2012, Do 19:00 - 20:40
2,00 KE / Euro 32,00 / AK-Mitglieder Euro 28,80
Leitung: Doris Weglehner
Ort: Jugendgästehaus, Ulrichsberg

2012-ROUB 4H05 02 16.03.2012, Fr 19:00 - 20:40
2,00 KE / Euro 32,00 / AK-Mitglieder Euro 28,80
Leitung: Doris Weglehner
Ort: Jugendgästehaus, Ulrichsberg

Freizeit-Kreativität-Gestalten

Feng Shui - Gesünder Wohnen - und sich einfach wohlfühlen

Wollen Sie auch schon lange Ihr Haus oder Wohnung umgestalten, weil Sie einfach Dinge stören? In diesem Seminar erfahren Sie, wie man kostengünstig Räume umgestalten kann, so dass die Energie wieder gut fließt. Mit Hilfe von westlich, ganzheitlichem Feng Shui und der Geomatie (Entstörung und Blockierung von schlechten Umwelteinflüssen) bringen Sie mehr Wohlbefinden in Ihre Wohnumgebung. Auch Ihr Haus oder Wohnungsplan kann analysiert werden.

2012-ROUB 5R03 01 20.01.2012 - 21.01.2012,
Fr 18:30 - 21:00, Sa 09:00 - 15:40 / 1 Wochenende
11,00 KE / Euro 66,00 / AK-Mitglieder Euro 59,40
Leitung: Gabriele Brilo-Schönberger
Ort: Jugendgästehaus Ulrichsberg

Farb- und Stilberatung „Die 5 Elemente und ihre Farben“

Die 5 Elemente und die Farbpsychologie bilden die Grundlage für dieses Seminar. Man kann seine persönlichen Farben errechnen und bewusst in verschiedenen Lebenssituationen einsetzen. Hilfreiche Tipps für die richtige Kleiderauswahl für Besprechungen, Vorstellungsgespräche usw.

2012-ROUB 5K19 01 27.01.2012 - 10.02.2012, Fr 18:30 - 20:10 / 3x
6,00 KE / Euro 51,00 / AK-Mitglieder Euro 45,90
Leitung: Gabriele Brilo-Schönberger
Ort: Jugendgästehaus Ulrichsberg

Anmeldung

Die Anmeldungen für Veranstaltungen der Volkshochschule Oberösterreich werden schriftlich mittels Anmeldekarte (Adresse auf der Rückseite der Anmeldekarte) in der jeweiligen Zweig- oder Nebenstelle oder per Internet entgegengenommen. Anmeldeabschluss ist eine Woche vor Kursbeginn! Die Leiterinnen und Leiter sind im Programmteil angeführt. Bitte denken Sie daran, dass die meisten unserer Volkshochschulleiter/innen nebenberuflich für Sie arbeiten und daher nicht jederzeit persönlich erreichbar sind. Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie unsere Geschäftsbedingungen.

Kursbeitrag

Das Bildungsangebot der Volkshochschule Oberösterreich ist von der Arbeiterkammer gefördert, aber auch auf Ihren finanziellen Beitrag angewiesen. Der Kursbeitrag ist mit Veranstaltungsbeginn fällig. Das Zustandekommen unserer Kurse ist unter anderem von einer bestimmten Mindestteilnehmerzahl abhängig. Aus diesem Grund behält sich die Volkshochschule OÖ die kurzfristige Absage von Kursen vor. Anmeldungen, welche nach Anmeldeabschluss eintreffen, können nur ohne Gewähr entgegengenommen werden. Im Falle Ihres Rücktritts nach Kursanmeldung ist eine Stornierung bis zum 7. Tag vor Kursbeginn kostenlos, ab dem 6. Tag vor Kursbeginn sind 30 % des Kursbeitrages zu bezahlen. Bei Storno nach Kursbeginn ist der gesamte Kursbeitrag zu entrichten. Materialien, Lehrbücher, Eintrittsgebühren etc. sind in den Kursgebühren, wenn nicht anders angegeben, nicht enthalten. Die angegebenen Kursbeiträge sind mehrwertsteuerfrei.

AK-Leistungskarte

AK-Mitglieder zahlen einen um rund zehn Prozent ermäßigten Kursbeitrag. Geben Sie diese Daten bei der Anmeldung bekannt und weisen Sie bei der Beitragskontrolle Ihre gültige AK-Leistungskarte vor.

Hausordnung

Wir ersuchen Sie, die geltenden Haus- und/oder Schulordnungen zu beachten. In allen Veranstaltungsräumen gilt Rauchverbot.

In eigener Sache

Ihre Daten werden elektronisch verarbeitet und ausschließlich in der Volkshochschule Oberösterreich verwendet. Mit Ihrer Anmeldung gestatten Sie uns die Erfassung Ihrer Personendaten (DVR-Nummer 0979503). Mit Ihren Angaben zu Ihrer E-Mail Adresse erklären Sie sich einverstanden, dass Sie Schriftstücke, Zahlungsinformationen fürs Teleshopping und allgemeine Informationen der Volkshochschule Oberösterreich mittels E-Mail erhalten. Auch wir sind vor Druckfehlern nicht gefeit und behalten uns das Recht vor, nachträglich Berichtigungen vorzunehmen. Bitte beachten Sie, dass eine Haftung im Rahmen der gesetzlichen Möglichkeiten (insbesondere des Konsumentenschutzgesetzes) ausgeschlossen wird und der/die KursteilnehmerIn bzw. BesucherIn grundsätzlich eigenverantwortlich ist.

Legende

AK-Mitglieder ... Beitrag mit AK-Leistungskarte


TN ... Teilnehmerinnen und Teilnehmer

AK plus Ermäßigung durch AK-Bildungsbonus

KE ... Kurseinheit à 45, 50 oder 60 Min.



Voraussetzungen für den 50% PartnerBonus

- Im Rahmen des „50% PartnerBonus“ der Volkshochschule Oberösterreich bezahlt ein Partner den vollen Kurspreis und der zweite nur die Hälfte, wenn sie gemeinsam einen mit dem Zeichen  gekennzeichneten Kurs besuchen.
- Die Anmeldung von beiden Partnern (Partner = Lebenspartner im gemeinsamen Haushalt) muss telefonisch oder schriftlich bei der zuständigen Nebenstelle der Volkshochschule Oberösterreich erfolgen. Anmeldungen per Internet für den „50% PartnerBonus“ sind aus technischen Gründen nicht möglich.
- Der PartnerBonus der Volkshochschule Oberösterreich gilt nicht für die Volkshochschulen der Magistrate Linz, Wels und Steyr.
- Deutsch-Integrations-Kurse (DIK) sind ausgenommen. Diese Kurse werden vom Land Oberösterreich und vom Bund gefördert.
- Im Übrigen gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Oberösterreich.