

weiter:bilden

EINE BILDUNGSINITIATIVE DES OBERÖSTERREICHISCHEN SENIORENBUNDES

OÖ Seniorenbund Kursprogramm



~
Kurse
2020/21
~

editorial



Der OÖ Seniorenbund bietet seinen Mitgliedern ein vielfältiges Angebot – von Beratung, über Begegnung, Sport und Reisen bis zu politischer Interessensvertretung. Darüber hinaus hat aber auch das Thema Weiterbildung einen hohen Stellenwert – denn wie besagt ein chinesisches Sprichwort so schön: „Lernen ist wie Rudern gegen den Strom. Hört man damit auf, treibt man zurück.“ Und das trifft es in der heutigen Zeit sehr genau, denn so rasch wie sich die Welt heute verändert, spielen Bildung, Wissen und Information eine immer wichtigere Rolle. Lernen ist gegenwärtig eine lebenslange Herausforderung, die nicht mit der Schule, Ausbildung oder Pensionierung enden sollte. Aus diesem Grund hat der OÖ Seniorenbund das ISA - Institut Sei Aktiv gegründet, dessen breitgefächertes Bildungsangebot sich speziell an die Generation 60+ wendet. Damit das Lernen besonders interessant und abwechslungsreich ist, bietet das aktuelle Kursprogramm wieder eine große Auswahl an Kursen für unterschiedliche Interessen – von Sprachkursen über Kurse und Vorträge fürs Wohlbefinden, zur Gesundheitsförderung oder Kreativität bis hin zu EDV-Schulungen, die den Alltag erleichtern sollen. Unsere Kurse dienen aber nicht nur der Wissensvermittlung, sondern auch dem Austausch der Teilnehmer untereinander. Schließlich bietet sich hier eine wunderbare Gelegenheit, auf Gleichgesinnte zu treffen und vielleicht die eine oder andere neue Bekannt- oder Freundschaft zu schließen. Blättern Sie unser Programm in Ruhe durch, suchen Sie sich einen oder mehrere für Sie interessante Kurse aus und los geht's. Gerne können Sie unser Bildungsangebot auch an Verwandte, Freunde und Bekannte weitergeben.

Wir freuen uns schon jetzt, Sie bei einem oder mehreren unserer Kurse begrüßen zu dürfen!

LH A. D. DR. JOSEF PÜHRINGER
LANDESOBMANNS

MAG. FRANZ EBNER
LANDESGESCHÄFTSFÜHRER

DR. FELIX MESSNER
LANDESBILDUNGSREFERENT

IMPRESSUM:

Herausgeber und Medieninhaber: OÖ Seniorenbund (Teilorganisation der ÖVP), 4020 Linz, Obere Donaulände 7, E-Mail office@ooe-seniorenbund.at, Tel.: 0732/775311-0, Fax: 0732/775311-729. Fotos: Shutterstock.com. Druck: Ferdinand Berger & Söhne Ges.m.b.H., Wienerstraße 80, 3580 Horn.

NEUES LEBENSGEFÜHL DURCH ISA

ISA vermittelt im Sinne des lebenslangen Lernens ein vielseitiges Angebot zu Weiterbildung, Gesundheit und Unterstützung in vielen Lebensbereichen. Seniorinnen und Senioren wollen oftmals ihre geistigen Fähigkeiten bewusst trainieren und entsprechende Angebote aktiv nutzen. ISA-Kurse bieten neben der Wissensvertiefung soziale Kontakte und Integration in eine Gruppe. Viele nutzen in der nachberuflichen Lebensphase die Chance, ihre Interessen zu vertiefen und Neues kennenzulernen. Speziell für diese Zielgruppe werden alle Kurse untertags angeboten! Die Kurse finden entweder im WIFI Linz oder in den WIFI-Bezirksstellen Bad Ischl und Gmunden statt.

LASSEN SIE SICH BERATEN

- **WIFI Linz:**
Mo bis Fr von 07.30 bis 19.00 Uhr,
Sa 07.00 bis 09.30 Uhr
- **Regionale Bildungszentren in den Bezirken Bad Ischl und Gmunden:**
Mo bis Do von 07.30 bis 12.30 Uhr, 13.00 bis 16.30 Uhr,
Fr 07.30 bis 13.30 Uhr.
- **Servicetelefon:** 05-7000-77

LEISTBAR & KUNDENFREUNDLICH

Schriftliche Teilzahlungsvereinbarungen sind nach Rücksprache möglich. Kontaktieren Sie uns, wir beraten Sie sehr gerne! Im WIFI Linz können Sie gratis parken. Auch bei den Bezirksstellen gibt es viele kostenlose Parkplätze. Genießen Sie im WIFI Linz Ihren Kaffee und Kuchen in angenehmer Atmosphäre im Café Horizont oder stillen Sie Ihren Hunger mit hausgemachten Menüs im Restaurant.

VOM START WEG BESTENS ORGANISIERT

Ihre Anmeldebestätigung erhalten Sie per E-Mail oder Post. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen die genauen Kursdaten und die Rechnung zu. Beachten Sie beim Kursbesuch die tagesaktuelle Kursraum-Info am Monitor im WIFI-Eingangsbereich. Wir informieren Sie, falls der Kurs nicht wie geplant stattfinden kann.

HINWEIS FÜR PERSONEN MIT BEEINTRÄCHTIGUNG

Wir bitten um frühzeitige Kursanmeldung, um rechtzeitig eventuell notwendige Maßnahmen zur Kursvorbereitung treffen zu können.

INFORMATION – BERATUNG – ANMELDUNG

ISA-Institut Sei Aktiv
Wiener Straße 150, 4021 Linz
Tel.: 05/7000-77
E-Mail: anmeldung@isa.at
www.isa.at



inhalt

ISA SENIOREN-UNI	06
KURZLEHRGÄNGE	17
GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN	20
TANZEN UND FITNESS	22
YOGA	23
GYMNASTIK	24
ENTSPANNUNG	25
SELBSTHEILUNG UND HYPNOSE	26
VORTRÄGE UND WORKSHOPS	27
KURSE BAD ISCHL & GMUNDEN	29
SPRACHEN	30
EDV & DIGITALES	34
APPLE	36
WINDOWS	37
ANDROID	38
ONLINE	39
FOTO	40
NATUR ERLEBEN – NATÜRLICH LEBEN	42
KÜCHE, ERNÄHRUNG & GENUSS	48
VORTRÄGE UND PRAXISTAGE	50
BUNTE GETRÄNKEWELT	51
KOCHEN	52
KREATIVES, PERSÖNLICHKEIT & RECHT	56
RECHT	61
STYLING	62
PERSÖNLICHKEIT	63
GROSSELTERN	66



Lernen sollte man ein Leben lang

Der OÖ Seniorenbund hat mit dem ISA – Institut Sei Aktiv ein Weiterbildungsangebot speziell für die Generation 60+ geschaffen, das ein breitgefächertes Angebot für interessierte und wissensdurstige Seniorinnen und Senioren parat hält. Denn das Lernen sollte nicht mit dem Abschluss der Ausbildung oder der Pensionierung enden, sondern ein lebenslanger Begleiter sein. Schließlich trägt das Erlernen von neuem oder das Vertiefen von schon bekanntem Wissen im Seniorenalter viel zum Erhalt der geistigen und körperlichen Fitness bei.

„Der Vorteil des Lernens in der Pension ist, dass man sich seine ‚Fächer‘ je nach eigenem Interesse aussuchen kann und man auch keinen Leistungsdruck mehr hat“, erklärt ISA-Initiator Dr. Felix Messner, wieso Weiterbildung in der Pension oft mehr Spaß macht als in der Schule oder im Berufsleben. „Als Senior ist es nicht mehr zentral, möglichst rasch und leistungsintensiv zu lernen. Wir wollen unsere Lernziele mit Spaß und Freude erreichen. Unser Antrieb ist das eigene Interesse“, so Messner weiter. Deshalb gibt es beim ISA auch viele Angebote aus den Themengebieten Sprachen, Gesundheit, Küche und Ernährung oder Kreatives, denn für diese Bereiche ist, trotz großem Interesse, während des Berufslebens oft keine Zeit. Aber auch für jene, die ihre Leistungsfähigkeit noch unter Beweis stellen oder ihr Wissen in Spezialbereichen erweitern möchten, gibt es ein Angebot – und zwar die ISA Senioren-Uni.

Ein spezieller Fokus im Weiterbildungsangebot des OÖ Seniorenbundes liegt auf dem EDV-Bereich. Computer, Handy, Internet –

all das hat es früher nicht gegeben, gehört aber heute zum Alltag. Gerade in der Zeit des Coronavirus hat sich gezeigt, wie wichtig es ist, hier am Ball zu bleiben. Es ist ganz deutlich geworden, dass jene Seniorinnen und Senioren, die mit PC und Smartphone umgehen können, leichter und besser Kontakt mit der Außenwelt halten konnten – sei es durch Videotelefonie mit der Familie, in puncto Informationsfluss, Beschäftigung durch die vielen Online-Angebote und Erledigungen des Alltags via Internet.

Der OÖ Seniorenbund sieht es als seine Aufgabe an, Aus- und Weiterbildungsangebote zu schaffen, die sich an den Bedürfnissen der Generation 60+ orientieren – beim Kursprogramm, den Kursinhalten, beim Lerntempo und bei der Betreuung der Lernenden – und auch die verschiedenen Interessensgebiete der Seniorinnen und Senioren treffen. Jeder soll die für sich passenden Kurse finden – ob im Bereich EDV, Sprachen, Gesundheit und Wohlbefinden, Küche und Ernährung, Natur erleben oder Kreatives und Persönlichkeitsentwicklung.

Interessensanwalt der Generation 60+

Die Generation 60+ ist eine wachsende Gruppe in unserer Gesellschaft und die demografische Entwicklung eine der großen Zukunftsherausforderungen für Politik und Gesellschaft. Als Interessenvertretung setzen wir uns tatkräftig dafür ein, dass jene Themen, die für die Seniorinnen und Senioren besonders wichtig sind ganz oben auf der politischen Agenda stehen. Schwerpunkte unserer Arbeit sind aktuell:



Personaloffensive in der Pflege

Um in Anbetracht der stark steigenden Zahl der Hochbetagten – die Zahl jener, die 85 Jahre und älter sind, wird sich allein in Oberösterreich von aktuell 36.900 bis 2040 auf 70.500 Personen nahezu verdoppeln (+33.600 Hochbetagte) – die hohe Qualität der Pflege auch in Zukunft abzusichern, ist es zentral, künftig mehr Menschen für einen Pflegeberuf zu gewinnen. Es muss daher intensiv für den Pflegeberuf geworben werden und die Rahmenbedingungen müssen attraktiv gestaltet werden. Darüber hinaus setzt sich der OÖ Seniorenbund für den Ausbau der mobilen Dienste, Entlastungsmaßnahmen für pflegende Angehörige, eine bessere Förderung der 24-Stunden-Pflege sowie die langfristige finanzielle Absicherung der Pflege ein. Ebenso gilt es die Prävention mehr in den Fokus zu rücken, damit die Menschen bis ins hohe Alter gesund bleiben und die Pflegebedürftigkeit möglichst weit nach hinten verschoben wird.

Kampf der Einsamkeit im Alter

Die Corona-Krise hat sehr deutlich sichtbar gemacht, dass das Thema Einsamkeit in der Gesellschaft sehr präsent ist, insbesondere bei älteren Menschen, aber als politisches und gesellschaftliches Thema bisher deutlich unterbelichtet ist. Immerhin lebt ein Drittel der Über-65-Jährigen in Österreich (524.000 Personen bzw. 33%) – oft bedingt durch Trennung oder Tod des Partners – alleine. Aufgrund der demografischen und gesellschaftlichen Entwicklungen wird das Thema Einsamkeit im Alter in den nächsten Jahren ein Mammutthe-

ma werden und muss deshalb auch weit oben auf der politischen Agenda stehen.

Kompetenzaufbau im Bereich Digitalisierung

Ebenso hat die Corona-Krise ganz deutlich gezeigt, dass auch bei Seniorinnen und Senioren eine Mindestkompetenz im Bereich Digitalisierung nötig ist und hier entsprechende Aus- und Weiterbildungsangebote für die Generation 60+ nötig sind. Denn der Informationsfluss erfolgt, gerade in Krisen, in vielen Bereichen nur auf elektronischem Wege. Zudem können digitale Fähigkeiten der Isolation und Einsamkeit entgegenwirken, da man einfacher und besser z.B. mit Familien und Freunden in Verbindung bleiben kann und im Netz auch viele Unterhaltungsmöglichkeiten und Informationen vorfindet.

Weitere wichtige Themen

Weitere für die Generation 60+ wichtige Themenbereiche, auf die wir laufend aufmerksam machen, sind die Absicherung der hohen Qualität unseres Gesundheitssystems sowie einer flächendeckenden medizinischen Versorgung, insbesondere bei den Menschen vor Ort, Mobilität, Nahversorgung und Wohnen sowie die Gesamtheit der Sicherheit. Darüber hinaus braucht es beim Blick auf die älteren Menschen einen Paradigmenwechsel – mit ihrer Lebenserfahrung und ihrem Tatendrang sind sie ein Schatz und eine Chance – keine Belastung – für die Gesellschaft.

„Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr?“ – Das ist ein weitverbreiteter Unsinn!

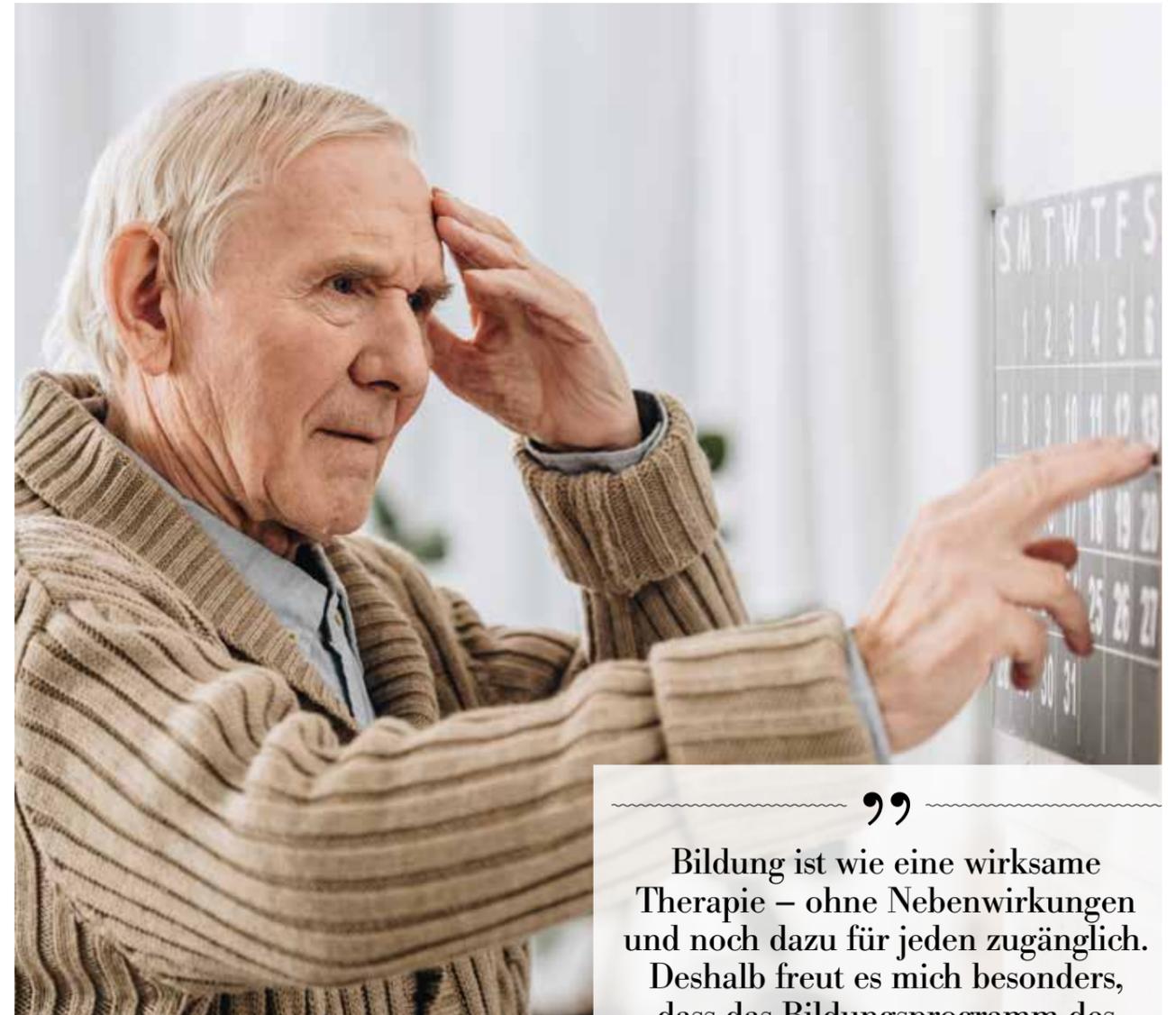
„Lernen“ – das verbinden die allermeisten mit Schülern, Studenten und Lehrlingen.
Also mit jungen Menschen, die sich aufs Leben vorbereiten.

Dabei ist Lernen für Ältere genauso wichtig wie für die Jungen, denn Herausforderungen im Leben gibt es immer.



Vieles, was heutzutage zum Alltag gehört, stand vor Jahrzehnten noch nicht am Lehrplan: der Umgang mit Smartphones zum Beispiel oder moderne Medizin. In einer Welt, die sich ständig und schnell verändert, ist neues Wissen ungemein wichtig. Und es ist nie zu spät dafür, sich neues Wissen anzueignen. Ich bin fest davon überzeugt, dass der Spruch „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“ ein weitverbreiteter Unsinn ist. Alter ist kein Hindernis! Der Mensch lernt, solange er lebt. Oft übertrumpfen ältere Menschen Jüngere sogar, weil sie neue Informationen besser mit ihrem Vorwissen verbinden können.

Oberösterreich ist das Bildungsbundesland Nummer 1. Und wir arbeiten hart dafür, dass die Bildung nicht beim Schulabschluss der Jugend aufhört, sondern bis ins die Pension fortgesetzt wird. Ältere Personen in einem Seminarraum oder im Vorlesungssaal sollen nicht mehr die Ausnahme sein, sondern zum Alltag gehören. Oberösterreich lebt von klugen Köpfen. Und schließlich hat auch der Autohersteller Henry Ford schon im 19. Jahrhundert gewusst: „Erst wer aufhört zu lernen, ist alt.“ Das weiß auch der OÖ Seniorenbund. Genau deshalb gibt es die Senioren-Uni und die vielen großartigen Kursangebote in diesem Bildungsprogramm.



„
Bildung ist wie eine wirksame
Therapie – ohne Nebenwirkungen
und noch dazu für jeden zugänglich.
Deshalb freut es mich besonders,
dass das Bildungsprogramm des
OÖ Seniorenbundes so gut angenom-
men wird und Lebenslanges
Lernen in Oberösterreich nicht
irgendeine Floskel ist.

Nützen Sie das Angebot!



Mag. Thomas Stelzer
Landeshauptmann

Ich unterstütze diesen Einsatz des Seniorenbundes mit ganzer Kraft, weil Weiterbildung nicht nur gut für den Kopf ist, sondern auch gut für die soziale Gesundheit. Wer sich gemeinsam in Kurse setzt, macht neue Bekanntschaften und entkommt der sozialen Einsamkeit. Und vor allem hilft uns Bildung, eine der größten Herausforderungen des Alters besser zu bewältigen: die Demenz.

Vor einigen Monaten war Frau Helga Rohra zu Gast in Oberösterreich. Sie ist vor über 10 Jahren an Demenz erkrankt und diese Krankheit ist an ihr erkennbar: Auch Frau Rohra hat mittlerweile viele Wörter vergessen. Auch sie muss vom Bahnhof abgeholt werden, weil sie alleine den Weg nicht finden würde. Und trotzdem schafft sie es in einer wirklich bewundernswerten Art und Weise Vorträge auf internationalen Bühnen zu halten – und zwar größtenteils frei und ohne „Schummelzettel“. Einer ihrer wichtigsten Tipps für alle Altersgruppen: Bildung, Bildung, Bildung. Den Kopf fit zu halten ist die beste Form, sich gegen Demenz zu wehren. Wo Tabletten und Spritzen noch machtlos sind, kann Gedächtnistraining viel bewirken.

ISA SENIOREN-UNI



Die ISA Senioren-Uni ermöglicht, sich konsequent über zwei Semester mit einem Thema intensiv auseinanderzusetzen und das erworbene Wissen danach unter Beweis zu stellen. Im Herbst 2020 startet die ISA Senioren-Uni erneut mit folgenden sieben Lehrgängen:

- Sternstunden der deutschen Literatur
- Meilensteine der Philosophie - NEU
- Soziologie - Gesellschaften verstehen und bewusst mitgestalten - NEU
- Brennpunkte der Zeitgeschichte - NEU
- Wirtschaft verstehen
- Faszination Astronomie - NEU
- Meilensteine der Zivilisation - NEU

Zusätzlich dazu gibt es noch eine ganze Reihe von Kurzlehrgängen.

WAS SIND DIE VORAUSSETZUNGEN?

Jede interessierte Person, die 58 Jahre oder älter ist, oder die sich bereits in der nachberuflichen Lebensphase befindet, kann an der ISA Senioren-Uni teilnehmen. Sie beginnt mit der kostenlosen Teilnahme am Seminar „Fit für die Senioren-Uni“ (Kursnr. 4052).

DAUER DER AUSBILDUNG:

Jeder Lehrgang kann innerhalb eines Jahres abgeschlossen werden. Ein Lehrgang umfasst insgesamt 52 Einheiten und ist in mehrere Themengebiete, sogenannte Module, gegliedert. Es kann nur der gesamte Lehrgang gebucht werden, eine Buchung einzelner Module ist aus organisatorischen Gründen nicht mehr möglich.

WO FINDEN DIE LEHRGÄNGE STATT?

Alle Lehrgänge finden im WIFI Linz statt.

WIE ERWERBEN SIE IHR WISSEN UND DIE LERNINHALTE?

In Seminaren, Einzel- oder Teamarbeiten, Diskussionsrunden, Exkursionen und mit anderen interaktiven Lehrmethoden erarbeiten Sie die Inhalte mit erfahrenen Vortragenden. Jeder Lehrgang steht unter wissenschaftlicher Leitung und zeichnet sich durch einen hohen Standard aus. Ergänzend werden in einigen Lehrgängen die Unterlagen von den Vortragenden auf der WIFI Lernplattform zur Verfügung gestellt.

KOSTEN DER AUSBILDUNG:

Die Kursgebühr beträgt pro Lehrgang € 460,-.

WIE KOMME ICH ZUM ABSCHLUSS?

Nach Absolvierung eines Lehrgangs können Sie sich unter 05-7000-77 zur „Abschlussprüfung“ (Kursnr. 4148) anmelden. Es steht jedem Teilnehmer frei, sich zu einer Abschlussprüfung anzumelden, sie ist nicht verpflichtend. Der Abschluss kann durch eine schriftliche Arbeit und eine mündliche Prüfung in Form eines Abschlussgesprächs erreicht werden. Nach positiver Absolvierung erhalten Sie Ihr Zertifikat.

EIN GRUND ZUM FEIERN!

Die feierliche Verleihung der Zertifikate findet im Herbst in einem angemessenen Rahmen mit Angehörigen, Studienkollegen und Lehrgangsleitern im WIFI Linz statt.

KURZLEHRGÄNGE

Heuer werden erstmals auch Kurzlehrgänge angeboten, die zum Teil von denselben Vortragenden wie die Senioren-Uni-Lehrgänge abgehalten werden. Diese können auch einzeln gebucht und individuell kombiniert werden. Abschlussprüfungen und Zertifikate gibt es hier nicht.

Änderungen vorbehalten! ISA behält sich das Recht vor, die Lerninhalte anzupassen und zu verändern.

WIR EMPFEHLEN, ZUR INFORMATION ÜBER DIE LEHRGÄNGE DER ISA SENIOREN-UNI, FOLGENDE VERANSTALTUNG ZU BESUCHEN:

4050K **INFORMATIONSVANSTALTUNG ISA SENIOREN-UNI – TEIL 1**

Wirtschaft, Soziologie, Astronomie, Kurzlehrgänge Biologie und Ethik

Sie erhalten einen Gesamtüberblick über Inhalte, Zielsetzungen, Gebühren und Termine der einzelnen Lehrgänge. Sie haben auch die Möglichkeit, die Lehrgangsleiter folgender Kurse kennenzulernen:

- Wirtschaft verstehen (*Senioren-Uni*)
- Soziologie – Gesellschaften verstehen und bewusst mitgestalten (*Senioren-Uni*)
- Faszination Astronomie (*Senioren-Uni*)
- Biologie (*Kurzlehrgänge*)
- Ethik (*Kurzlehrgänge*)

kostenlos Anmeldung erforderlich!
4 Trainingseinheiten

Linz:

- 21.09.2020, Mo 13.00 bis 16.00 Uhr

4051K **INFORMATIONSVANSTALTUNG ISA SENIOREN-UNI – TEIL 2**

Deutsche Literatur, Philosophie, Zeitgeschichte, Meilensteine der Zivilisation, Technische Wunderwerke, Musik, Medienanalyse

Sie erhalten einen Gesamtüberblick über Inhalte, Zielsetzungen, Gebühren und Termine der einzelnen Lehrgänge. Sie haben auch die Möglichkeit, die Lehrgangsleiter folgender Kurse kennenzulernen:

- Sternstunden der deutschen Literatur (*Senioren-Uni*)
- Meilensteine der Philosophie (*Senioren-Uni*)
- Brennpunkte der Zeitgeschichte (*Senioren-Uni*)
- Meilensteine der Zivilisation (*Senioren-Uni*)
- Die technischen Wunderwerke der Antike und unserer Zeit (*Kurzlehrgänge*)
- Musik hören und verstehen (*Kurzlehrgänge*)
- Medienanalyse (*Kurzlehrgänge*)

kostenlos Anmeldung erforderlich!
4 Trainingseinheiten

Linz:

- 23.09.2020, Mi 13.00 bis 16.00 Uhr



4052K **FIT FÜR DIE ISA SENIOREN-UNI**

Verpflichtende Einführung für alle neu Studierenden der Senioren-Uni

In dieser Einführung erhalten Sie Informationen zu den Grundlagen wissenschaftlichen Arbeitens und einen Überblick über die Möglichkeiten der WIFI-Lernplattform. Sie erfahren Ihren Lerntyp, die neuesten Erkenntnisse über Gedächtnis und seniorengerechtes Lernen sowie den Unterschied zwischen Bildung und Wissen. Damit sind Sie gut auf die Seminare der Senioren-Uni vorbereitet. Ihre Trainerin ist Dr. Ilse Heinel.

HINWEIS: Dieser Kurs ist verpflichtend für alle, die erstmals einen der 7 Senioren-Uni Lehrgänge besuchen (gilt nicht für Kurzlehrgänge!). Für Kunden, die diese Einführung bereits früher besucht haben, wird der Kurs empfohlen, ist aber nicht verpflichtend.

kostenlos Anmeldung erforderlich!
3 Trainingseinheiten

Linz:

- 06.10.2020, Di 09.30 bis 12.00 Uhr
- 07.10.2020, Mi 13.00 bis 15.30 Uhr
- 12.10.2020, Mo 09.30 bis 12.00 Uhr

4148K **SENIOREN-UNI: ABSCHLUSSPRÜFUNG**

Nach Absolvierung eines Lehrgangs der ISA Senioren-Uni können Sie sich zur Abschlussprüfung anmelden. Diese Prüfung wird in Form eines Abschlussgesprächs (ca. 20 min.) durchgeführt. Nach positivem Abschluss können Sie sich zur Zertifikatsverleihung (Kurs 4149) anmelden.

kostenlos Anmeldung erforderlich!

Linz:

- 09.11.2020, Mo ab 09.00 Uhr
(für Absolventen des Kursjahres 2019/2020)

4149K **SENIOREN-UNI: ZERTIFIKATSVERLEIHUNG**

In feierlichem Rahmen erhalten Sie Ihr wohlverdientes Zertifikat über den Abschluss der ISA Senioren-Uni.

kostenlos Anmeldung erforderlich!

Linz:

- 27.11.2020, Fr 09.00 bis 12.00 Uhr
(für Absolventen des Kursjahres 2019/2020)

4054K SENIOREN-UNI: STERNSTUNDEN DER DEUTSCHEN LITERATUR

Exemplarische Texte mit ausgiebigen Zitaten und Kommentaren stehen im Mittelpunkt dieser Geschichte der deutschen Literatur. Auswahlkriterien sind die historische Bedeutung und ihr Einfluss auf spätere Kulturabschnitte. Autoren aller Epochen produzierten Texte, deren Faszination sich spürbar machen lässt. Die Literatur wird als ein zusammenhängendes Ganzes angeboten, deren Abschnitte organisch verwoben sind und die einander erklären sowie ergänzen: Tradition als Grundlage von Innovation.



Wissenschaftliche Lehrgangleitung: Univ. Prof. Dr. mult. Norbert Heinel

€ 460,- inkl. Unterlagen; 52 Trainingseinheiten

Linz: • 28.10.2020 bis 05.05.2021, Mi 09.00 bis 13.00 Uhr
(28.10., 11.11., 25.11., 09.12., 13.01., 27.01., 10.02., 03.03., Mi 09.00 bis 13.00 Uhr / 17.03., 07.04., 21.04., 05.05., Mi 09.00 bis 12.30 Uhr)

MODUL 1:
MITTELALTER UND BAROCK

- Epen, Minnesang und höfische Romane
- Schäfermotivik, Manierismus und Mystik

MODUL 2:
AUFKLÄRUNG, STURM UND DRANG

- Vernunft, Kritik und Aberglauben
- Freiheit, Revolution und Individuum

MODUL 3:
KLASSIK UND ROMANTIK

- Antike, Tradition und Idealität
- Sehnsucht, Schwärmerei und Formenspiel

MODUL 4:
BIEDERMEIER, VORMÄRZ UND REALISMUS

- Privatheit, Geselligkeit und Empfindsamkeit
- Poesie, Alltag und Gesellschaft

MODUL 5:
NATURALISMUS UND DAS FIN DE SIÈCLE

- Philistertum, soziale Fragen und Milieu
- Weltschmerz, Luxus und Innerlichkeit

MODUL 6:
DAS 20. JAHRHUNDERT

- Jugendstil, Expressionismus und Neue Sachlichkeit
- Literatur nach 1945



€ 28,- 3 Trainingseinheiten

Linz:

- 18.11.2020, Mi 10.00 bis 12.30 Uhr
- 16.12.2020, Mi 10.00 bis 12.30 Uhr
- 03.02.2021, Mi 10.00 bis 12.30 Uhr
- 10.03.2021, Mi 10.00 bis 12.30 Uhr
- 28.04.2021, Mi 10.00 bis 12.30 Uhr
- 12.05.2021, Mi 10.00 bis 12.30 Uhr

4061K LITERARISCHE MATINEE

Meisterwerke der deutschen Literatur werden in historischer Reihenfolge vom Mittelalter bis zur Moderne mit repräsentativen und ausführlichen Texten vorgestellt und besprochen, sodass sich ein Gesamtüberblick kennenswerter dramatischer, epischer und lyrischer Schöpfungen ergibt. Die Matinee kann als Ergänzung und Erweiterung zur ‚Senioren-Uni: Sternstunden der deutschen Literatur‘ (Kurs 4054) betrachtet werden, um ein tieferes Verständnis für die literarischen Erscheinungen und Personen zu fördern. Jeder Termin kann einzeln gebucht werden. Ihr Trainer ist Univ. Prof. Dr. mult. Norbert Heinel.

4062K SENIOREN-UNI: MEILENSTEINE DER PHILOSOPHIE

Wie weit reicht die Denk- und Vorstellungskraft des Menschen? Anhand von Werken bedeutender Philosophen erkennen wir den Unterschied zwischen Rationalem und Irrationalem, zwischen Vernunft und Vernünfteln, lernen wir verschiedene Denkrichtungen wie etwa Materialismus und Idealismus kennen und uns kritisch mit dem Dasein und der Umwelt auseinanderzusetzen. Sondierendes Bewusstsein und das Wissen darum, was die Welt im Innersten zusammenhält, sind dabei garantiert.

**NEU!**

Wissenschaftliche Lehrgangleitung: Univ. Prof. Dr. mult. Norbert Heinel

€ 460,- inkl. Unterlagen; 52 Trainingseinheiten

Linz: • 20.10.2020 bis 27.04.2021, Di 09.00 bis 13.00 Uhr
(20.10., 03.11., 17.11., 01.12., 15.12., 19.01., 02.02., 23.02., Di 09.00 bis 13.00 Uhr / 09.03., 23.03., 13.04., 27.04., Di 09.00 bis 12.30 Uhr)

MODUL 1:
STAUNEN ÜBER DIE WELT

Wie entstehen Tag und Nacht? Was ist die Ur-Sache von allem? Woher kommen die Gegensätze? Woraus entstehen Dinge, wohin vergehen sie? Fragen über Fragen, denen der seiner Naivität entstiegene Mensch gegenübersteht. Die Antworten darauf sind vielfältig.

MODUL 2:
WAS IST DER MENSCH?

Das Interesse wendet sich dem Menschen zu. Er wird das Maß aller Dinge. Er lässt sich in praktischen Fertigkeiten schulen und befragt sich selbst nach seinen Wissensmöglichkeiten. Wiederum wird die Frage nach dem Einen und dem Vielen, dem Veränderlichen und Unveränderlichen aufgegriffen.

MODUL 3:
SUCHE NACH DER LEBENSKUNST

Die antiken Existenzialisten legten bis heute gültige Lebensentwürfe vor. Sie beschäftigten sich zwar auch mit Logik und Erkenntnistheorie, doch ist ihr Fokus auf das Diesseits gerichtet, auf Sinneswahrnehmungen sowie Sinnlichkeit und wie man den Unbilden des Schicksals entgegentreten soll.

MODUL 4:
WISSEN DES GLAUBENS

Die Offenbarung, nicht die Natur drängt sich als Welterklärung auf. Die Philosophie wird zur Magd einer unabhängigen Theologie. Das Wort Gottes, das keinen Irrglauben zulässt, verkündet nun die Wahrheit. Die Ideen strahlen durch das göttliche Licht herab und der Mensch bedarf zu seinem Heil der Gnade.

MODUL 5:
LICHT DER VERNUNFT UND ERFAHRUNG

Die Epoche des überprüfbareren Wagens und Untersuchens hebt an. Selbst die Vernunft steckt ihre Grenzen und Zuständigkeiten ab. Einzelwissenschaften entwickeln eigene Methoden und leuchten die Winkel des Glaubens aus. Rationalität und Empirie als Instrumente der Naturbeobachtung verbinden sich mit dem Feststellen der Geltung menschlicher Erkenntnis.

MODUL 6:
RÜCKGRIFF UND AUFBRUCH

Aufnehmen früherer Einsichten sowie Abkehr von Denkgewohnheiten charakterisieren den Fortgang der Erkenntnis. Dabei bieten sich irrationale wie pragmatische Strömungen an. Besondere Beachtung finden die Sprache und ihre Funktion als formalistische Zeichensprache. Ungeachtet dessen richtet sich das Augenmerk ebenso auf die Existenz und ihre Vollzugsmöglichkeiten.



4071K SENIOREN-UNI: SOZIOLOGIE – GESELLSCHAFTEN VERSTEHEN UND BEWUSST MITGESTALTEN

Soziologen setzen sich mit den Phänomenen ‚Gesellschaft‘ und ‚Gemeinschaft‘ auseinander und fragen sich, wie diese mitgestaltet werden können. Seit der Gründung der Hochschule für Sozial- und Wirtschaftswissenschaften in Linz, die heute zur Johannes Kepler Universität geworden ist, gilt Linz als eines der Zentren der Soziologie. Dieser neue Lehrgang behandelt in sieben Modulen dieses Thema.

Wissenschaftliche Lehrgangleitung: em. Univ.-Prof. Dr. Klaus Zapotoczky

€ 460,- inkl. Unterlagen; 52 Trainingseinheiten

Linz: • 14.10.2020 bis 26.05.2021, Mi 09.00 bis 12.30 Uhr
(14.10., 04.11., 18.11., 02.12., 16.12., 03.02., 24.02., 10.03., 24.03., 14.04., 28.04., 12.05., 26.05.)



MODUL 1: STRUKTUREN UND PROBLEME DER GEGENWARTSGESELLSCHAFT

Jede Gesellschaft ist strukturiert und die Soziologen versuchen, diese Strukturen durch Modelle wie Stände, Kasten, Klassen, Schichten und anderes zu erfassen. Heute werden in allen Staaten Daten gesammelt, die Auskunft über den Zustand der Gesellschaft geben. Gleichzeitig werden auch Probleme in den Gesellschaften ermittelt und zu gestalten versucht.

MODUL 2: REALITÄT UND MEINUNGSFORSCHUNG

In jeder Gesellschaft werden nicht nur Strukturen und Probleme erforscht, sondern auch die Verhaltensweisen der Menschen und Gruppen in der Gesellschaft zu erfassen und zu gestalten versucht. Durch Meinungsforschung werden Haltungen ermittelt und ein möglichst getreues Abbild der gesellschaftlichen Realität zu geben versucht.

MODUL 3: DEMOKRATISCHE GESELLSCHAFTSGESTALTUNG

Heute bekennt sich die große Mehrheit der Staaten zur Demokratie und die Verantwortlichen in allen Bereichen der Gesellschaften bemühen sich um eine demokratische Lebensgestaltung. Für einige Bereiche gesellschaftlichen Lebens wird dies beispielhaft zu zeigen versucht und werden auch Probleme und Konflikte aufgezeigt.

MODUL 4: DIE ‚OFFENE GESELLSCHAFT‘ ALS ZUKUNFTSMODELL?

Der große Altösterreicher Karl R. Popper hat während seiner Emigration in Neuseeland sein Buch ‚Die offene Gesellschaft

und ihre Feinde‘ verfasst und dieses als Analyse der ‚Prinzipien des demokratischen sozialen Wiederaufbaus‘ bezeichnet. Im Anschluss an ihn und andere werden Wege moderner Gesellschaftsgestaltung gezeigt.

MODUL 5: IST DER STRUKTURFUNKTIONALISMUS EIN WELTERKLÄRUNGSMODELL?

Im Anschluss an die berühmten Soziologen Robert K. Merton und Talcott Parsons und andere werden Konzepte der Gesellschaftsgestaltung und der Gesellschaftskritik dargestellt und Wege und Irrwege von Gesellschaftsveränderungen dargestellt und diskutiert. Kann gesellschaftlicher Wandel geplant werden?

MODUL 6: KONFLIKTTHEORIEN ALS ANSÄTZE MIT GEGENSÄTZEN LEBEN ZU LERNEN?

Ausgehend von Georg Simmel werden Streit und Konflikt sowie die Möglichkeiten einer Regelung von Konflikten in verschiedenen gesellschaftlichen Bereichen dargestellt und diskutiert und zu zeigen versucht, wie Zusammenleben gelingen kann. Eine Kunst besteht darin, immer wieder zu einer Einheit (in Vielfalt) zu finden und Unterschiedliches zusammenführen zu lernen.

MODUL 7: INDIVIDUALISIERUNG UND SICHERHEIT

Ausgehend von zwei unterschiedlichen Tendenzen in den modernen Gesellschaften, vor allem zunehmendes Eigenständigkeitsstreben und wachsendes Sicherheitsbedürfnis, wird versucht, zukunftsfähige Gesellschaftsgestaltungen zu entwickeln. Es wird auch überlegt, wie die Kombination von Sozialstaats-, Subsidiaritäts-, Solidaritäts- und Verantwortungsprinzip gestaltet werden kann.



4081K SENIOREN-UNI: BRENNPUNKTE DER ZEITGESCHICHTE

Jede Zeit sucht ihre Themen - manchmal aus Not und manchmal aus Überzeugung. Im Mittelpunkt dieser Veranstaltungsreihe stehen Geschehnisse und Institutionen, die sowohl global als auch zeitmäßig die politische und wirtschaftliche Entwicklung nachhaltig beeinflussen. Dabei erweisen sie sich nicht als unabhängig, sondern sind durch viele Konnekte und Kooperationen miteinander verbunden. Nichts, was geschieht, ist zufällig. Dies fordert heraus, hinter die transnationalen Motive und Pläne zu blicken, die zwar im Einzelnen wenig verständlich erscheinen mögen, in ihrer Gesamtheit jedoch eine weltumfassende Agenda vermitteln, deren Ziele mehr oder weniger offenkundig vorliegen.

Wissenschaftliche Lehrgangleitung: Univ. Prof. Dr. mult. Norbert Heinel.

€ 460,- inkl. Unterlagen; 52 Trainingseinheiten

Linz: • 19.10.2020 bis 26.04.2021, Mo 09.00 bis 13.00 Uhr
(19.10., 02.11., 16.11., 30.11., 14.12., 18.01., 01.02., 22.02., Mo 09.00 bis 13.00 Uhr / 08.03., 22.03., 12.04., 26.04., Mo 09.00 bis 12.30 Uhr)



MODUL 1: HYBRIDE KRIEGSFÜHRUNG ODER KRIEG IM FRIEDEN

Der hybride Krieg wird nicht mit herkömmlichen Mitteln, sondern verdeckt geführt. Propaganda, Sabotage und Destabilisierung ersetzen Panzer, Bomben und Armeen. Er läuft unbemerkt mit dem Tagesgeschehen, hinterlässt aber umso gravierendere Spuren in allen Lebensbereichen: in der Demographie, dem Staats- und Gesundheitswesen, der Energie- und Nahrungsversorgung sowie im Verkehrs- und Bildungssektor.

MODUL 2: KOLONIALISIERUNG – AUSBEUTUNG ODER ZIVILISATIONSSCHUB?

An den dramatischen Vorgängen in Südafrika - möglicherweise eine Blaupause für Europa - lässt sich ein Exempel für Europa statuieren. Der ethnische Machtwechsel und der Terror marxistischer Organisationen heben weder die Apartheidpolitik auf, noch sind sie zu rechtfertigen. Findet möglicherweise in Südafrika statt, was Europa in nicht ferner Zukunft blühen kann?

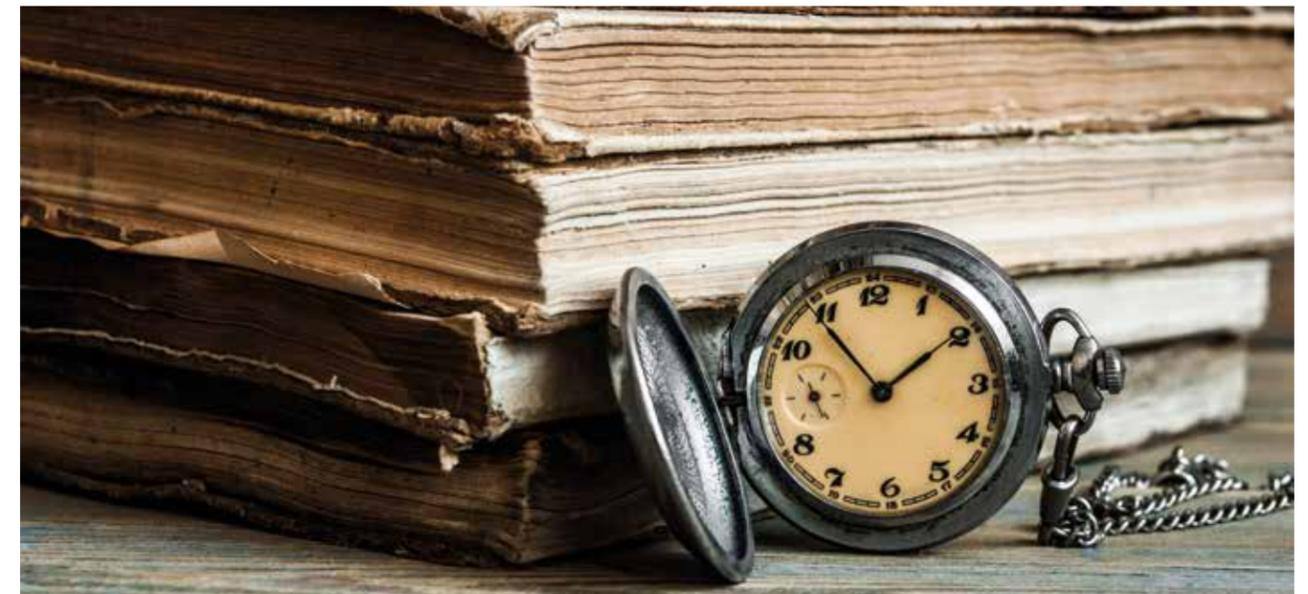
MODUL 3: KATASTROPHEN UND DER RUF NACH EINER WELTREGIERUNG

Bei vielen medial aufgeschwemmten Ereignissen lässt sich nicht feststellen, ob eine Maus oder ein Elefant in der Auslage steht. Was Naturgewalt oder Menschenwerk lässt sich nicht klar entscheiden, zumal Gerüchte und Falschmeldungen durcheinanderschwirren. Nicht unwesentlich ist die Frage, wer von solchen Ausnahmezuständen profitiert.

MODUL 4: PROPAGANDA UND IDEOLOGIE

Durch Propaganda entfernt sich die veröffentlichte Meinung immer mehr von der öffentlichen. Was nicht berichtet wird, hat nicht stattgefunden. Medien, Zensur und ideologisch gelenkte Berichterstattung bekriegen das kritische Bewusstsein. Moralisches Gewicht wiegt weit stärker als das faktische. Leben wir bereits in einer virtuellen Welt, abgeschottet von der realen?

MODUL 5 + 6: AKTUELLE EREIGNISSE



4099K SENIOREN-UNI: WIRTSCHAFT VERSTEHEN

Menschliches Verhalten bestimmt die Vorgänge in der Wirtschaft. Auf individueller Ebene beeinflusst das Entscheidungsverhalten des Einzelnen Märkte und Preise. Auf gesamtwirtschaftlicher Ebene resultieren aus dem individuellen Verhalten Effekte auf die Einkommen, die Arbeitslosigkeit und die Inflation. ‚Wirtschaft verstehen‘ bedeutet, diese komplexen Zusammenhänge zu verstehen und auf aktuelle Fragen anzuwenden.

Wissenschaftliche Lehrgangsleitung:

em. Prof. Dr. Dr. h.c. Friedrich Schneider und Dr. Elisabeth Dreer MSc.



€ 460,- inkl. Unterlagen; 52 Trainingseinheiten

Linz: • 19.10.2020 bis 10.05.2021, Mo 09.00 bis 12.30 Uhr
(19.10., 02.11., 16.11., 30.11., 14.12., 18.01., 01.02., 22.02., 08.03., 22.03., 12.04., 26.04., 10.05.)

MODUL 1:**GRUNDLAGEN DER VOLKSWIRTSCHAFTSLEHRE**

„Die Wirtschaft“ verstehen auch Wirtschaftswissenschaftler nicht ganz genau. Die Zusammenhänge sind komplex. Die Ökonomen versuchen diese Komplexität zu reduzieren, damit die wesentlichen Zusammenhänge klar werden. „Was ist Mikro- und Makroökonomie?“ zeigt einen Einstieg in das wirtschaftliche Denken. Adam Smith hat auf die Funktionsfähigkeit der Märkte hingewiesen - aber der Markt funktioniert nicht immer. Wann brauchen wir, abseits von parteipolitischen Denken, den Staat? Welche Rolle übernimmt die Wirtschaftspolitik? Diese Fragen werden im Modul 1 diskutiert.

MODUL 2:**WIRTSCHAFTSPOLITISCHE ZIELE**

Hinter den ‚Wirtschaftspolitischen Zielen‘ stecken Fragen nach der Messung der Wirtschaftsleistung (Wirtschaftswachstum), der Kaufkraft des Geldes (Preisniveaustabilität) und der Arbeitslosigkeit (Vollbeschäftigung). Angesichts hoher und dauerhafter Leistungsbilanzüberschüsse in Deutschland und hoher Defizite in den USA ist die Frage nach dem ‚Außenwirtschaftlichen Gleichgewicht‘ aktueller denn je. Die Frage nach der Verteilung von Einkommen und Vermögen ist von vergleichbarer Brisanz. Dieses ‚magische Vieleck‘ der wirtschaftspolitischen Zielsetzungen wird im Modul 2 diskutiert.

MODUL 3:**ÖSTERREICH – EUROPA – DIE WELT**

Die Einnahmen im Staatshaushalt decken den Bedarf an öffentlichen Gütern, wie Sicherheit, Rechtsprechung und soziale Absicherung. Decken die Einnahmen die Ausgaben nicht, kommt es zu einem Budgetdefizit. Dieses muss finanziert werden und erhöht die bisher angelaufene Staatsverschuldung, was bis zum Staatsbankrott führen kann. Diese Begriffe begegnen uns täglich in den Tageszeitungen und den Nachrichtensendungen. Auch mit Entscheidungen der Europäischen Union sind wir täglich konfrontiert. Weltweit zeigt uns der Megatrend der Globalisierung die daraus entstehenden Chancen und Risiken.

MODUL 4:**AKTUELLE THEMEN**

Modul 4 greift aktuelle wirtschaftspolitische Themen auf. In diesem Modul wird die Stärke Chinas hinterfragt, aber auch die Folgen des Brexits werden untersucht. Auf Österreich bezogen wird die Frage nach der Ökologisierung der Wirtschaft besprochen. Die Frage nach einem Grundeinkommen für alle soll dabei ebenfalls diskutiert werden, wie die Schattenwirtschaft und die Forderung nach der Abschaffung des Bargelds zur Bekämpfung der Kriminalität und der Schwarzarbeit.

**4113K SENIOREN-UNI: FASZINATION ASTRONOMIE**

Astronomie fasziniert die Menschen seit Anbeginn der Zeit. Die Erklärung des Sternenhimmels reicht von der antiken Abbildung der Götter bis zur heutigen Wissenschaft der Kosmologie. Der Lehrgang gibt Ihnen Einblicke über die Natur der Sterne, Planeten und Galaxien, deren Werden und Vergehen, sowie eine Hilfe zur Orientierung mit bekannten und leicht auffindbaren Sternbildern. In diesem Lehrgang wird neben theoretischen Grundlagen auch praxisorientiertes Wissen durch Exkursionen zur Kepler Sternwarte Linz vermittelt.

**NEU!**

Wissenschaftliche Lehrgangsleitung: Günther Martello, Obmann der Kepler Sternwarte Linz

€ 460,- inkl. Unterlagen; 52 Trainingseinheiten

Linz: • 27.10.2020 bis 01.06.2021, Di 09.00 bis 12.30 Uhr
(27.10., 10.11., 24.11., 12.01., 26.01., 09.02., 02.03., 16.03., 06.04., 20.04., 04.05., 18.05., 01.06.)

MODUL 1:**ASTRONOMIE IM WANDEL DER ZEIT**

Geschichte unseres Weltbildes: von den ersten überlieferten Aufzeichnungen über die Vorstellung unserer Ahnen, der Abbildung von Göttern am Himmel, den Erkenntnissen der antiken Hochkulturen, vom Mittelalter bis zur Renaissance und Aufklärung. Riesenschritte in der Wissenschaft brachten unser Wissen sehr weit. Und jetzt? Wir haben mehr Fragen als Antworten!

MODUL 2:**DIE SONNE UND ANDERE STERNE**

Woher bezieht unsere Sonne die Energie? Zukunft und Vergangenheit des Heimatsterns. Ist die Sonne etwas Besonderes? Wir können den Platz der Sonne im Vergleich zu den restlichen für uns sichtbaren Sterne einreihen.

MODUL 3:**UNSERE PLANETEN**

Merkur, Venus, Erde und Mars. Warum gibt es nur auf der Erde flüssiges Wasser und damit Leben? Die Lücke zwischen Mars und Jupiter - der Asteroidengürtel. Die beiden Gasriesen: Jupiter und Saturn. Uranus und Neptun: lange Zeit unbekannt, da mit freiem Auge nicht sichtbar und nur zufällig entdeckt.

MODUL 4:**MILCHSTRASSE – GALAXIEN: BAUSTEINE DES UNIVERSUMS**

Die Größe des Universums wurde lange Zeit mit der Größe unserer Milchstraße gleichgesetzt. Entfernungen, Objekte in der Galaxis sowie auch das Zentrum sind Zeugen und Abbild unserer Sternentwicklung. Wir sind Teil des Virgo-Galaxienhaufens. Wie viele Milchstraßen gibt es, sehen alle gleich aus?

HINWEIS ZU DEN EXKURSIONEN:

An voraussichtlich drei Terminen werden Exkursionen durchgeführt, die zum Teil untertags aber auch spät-abends/nachts stattfinden. Die genauen Termine dafür werden direkt mit dem Lehrgangsleiter vereinbart.

MODUL 5:**FERNROHRE UND TELESKOPE**

Die einzige Information, die wir vom Weltall auf der Erde bekommen ist Licht bzw. elektromagnetische Strahlung. Hilfsmittel erweitern die Fähigkeit unseres Auges, mehr Licht zu bündeln und damit mehr Informationen zu sammeln. Einzige Begrenzung sind die physikalischen Eigenschaften der Fernrohre.

MODUL 6:**RAUMFAHRT**

Der Wunsch, die Erde zu verlassen und andere Himmelskörper zu erforschen, ist so alt wie die Menschheit selbst. In Erfüllung gegangen ist dies erst durch moderne Technik und der Bündelung der Wissenschaft ganzer Länder. Die bemannte Mondlandung vor ca. 50 Jahren war ein Durchbruch.

MODUL 7:**ASTROMETRIE – VON JOHANNES KEPLER ZUM SMARTPHONE**

Wenn nicht vor 400 Jahren kluge und ausdauernde Köpfe wie z.B. Johannes Kepler oder Isaac Newton die rechnerische Basis geschaffen hätten, könnten wir heute keine Satelliten starten, und Smartphones und weltumspannende Kommunikation wären unmöglich.

MODUL 8:**QUO VADIS – LICHTVERSCHMUTZUNG, KOSMOLOGIE, EXOTEN**

Die Beobachtung des Himmels wird zunehmend beeinträchtigt durch die immer stärker zunehmende Beleuchtung unserer Nacht. Das Recht auf einen Nachthimmel wurde von der UNO festgeschrieben.



4128K SENIOREN-UNI: MEILENSTEINE DER ZIVILISATION

Zentrale Wissenschaften wie Mathematik, Physik, Chemie, Biologie und Geologie ergänzt durch die herausragenden Errungenschaften der Technik zeigen uns die Geschichte menschlicher Erfindungen und Innovationen, die in immer rascherem Takt den materiellen Wohlstand der Menschheit heben. Dazu trägt der rastlose Forschergeist bei, dessen Schattenseiten - trotz und wegen nahtloser Globalisierung - nicht unerwähnt bleiben sollen.

Wissenschaftliche Lehrgangsbegleitung:

Univ. Prof. Dr. mult. Norbert Heinel und Dr. Ilse Heinel

**NEU!**

€ 460,- inkl. Unterlagen; 52 Trainingseinheiten

Linz: • 29.10.2020 bis 06.05.2021, Do 09.00 bis 13.00 Uhr
(29.10., 12.11., 26.11., 10.12., 14.01., 28.01., 11.2., 04.03., Do 09.00 bis 13.00 Uhr / 18.03., 08.04., 22.04., 06.05., Do 09.00 bis 12.30 Uhr)

**MODUL 1:
MATHEMATIK**

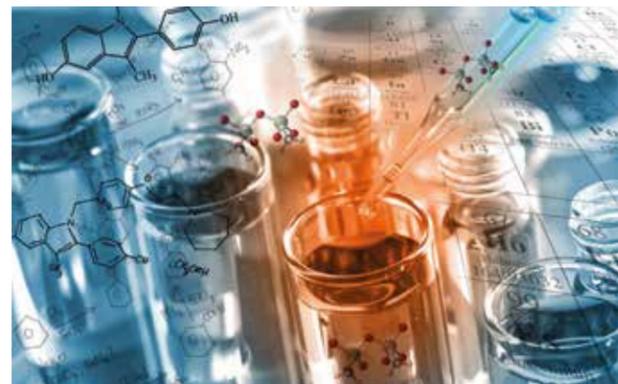
Mathematik spiegelt wie kaum eine andere Wissenschaft die Kultur und ihre Erkenntnisgrenzen wider. Von den ersten Schritten in Arithmetik und Geometrie bis zu den Anwendungen in der heutigen Zeit werden praktische Beispiele herangezogen, die in Wort und Bild in das Verständnis der Mathematik einführen. Mathematik ist nichts Anderes als Sprache in Zahlen. Das eine führt zum anderen und umgekehrt.

**MODUL 2:
PHYSIK**

Die Geburtsstunde der Physik schlug, als unsere Vorfahren Feuersteine aneinanderschlagen. Bis zur Entdeckung der Röntgenstrahlen, der Atomstruktur, der Relativitätstheorie, der Quantenphysik und der kondensierten Materie bahnte sich ein langer Weg, der immer wieder von überraschenden Erfindungen und Erkenntnissen gesäumt war.

**MODUL 3:
CHEMIE**

Seit jeher befassten sich unsere Vorfahren mit der Metamorphose von Metallen. Von der Alchemie, dem Versuch Elemente in andere zu verwandeln, vorzugsweise Blei in Gold, über die Theorie der Massenerhaltung bis hin zur Biochemie mit der Entschlüsselung von DNS-Codes reichen die immer rascheren und verblüffenden Fortschritte in dieser Disziplin.

**MODUL 4:
BIOLOGIE**

Bereits 3500 v. Chr. gab es veterinärmedizinische Betrachtungen. Die Entstehung des Lebens aus dem Urschlamm diskutierte man schon im antiken Griechenland. Kräuterlexika und Pflanzenanatomie bereicherten die Naturkenntnis. Die Mikrobiologie tauchte immer tiefer in vitale Zusammenhänge ein, begleitet von der Physiologie, der Wissenschaft chemischer und physikalischer Vorgänge in lebenden Organismen.

**MODUL 5:
GEOLOGIE**

Die Geologie, die Lehre von Aufbau und Struktur der Erde, blickt bis zu deren Entstehung vor ca. 4,6 Milliarden Jahren zurück. Dass die Erde eine Kugel sei, war zwar bereits in der Antike bekannt, aber erst Ferdinand Magellan widerlegte durch seine Weltumsegelung zu Beginn des 16. Jahrhunderts die noch vorherrschende Scheibentheorie. Neuere Forschungsfelder betritt die Geologie mit ihren Untersuchungen von Fossilien, Tektonik, Meereskunde, Tiefseebohrungen und der Frage nach der Erderwärmung.

**MODUL 6:
TECHNIK**

Dieses Modul dokumentiert die Meilensteine auf allen technischen Gebieten von den frühesten Anfängen bis in die Gegenwart. Die Bedeutung von paradigmatischen Neuerungen wird von den ersten Werkzeugen über Handwerkskunst, Pionierleistungen der Verkehrstechnik bis hin zum Siegeszug der Elektrotechnik sowie der Informationstechnik und dem Eintritt in die Bereiche von künstlicher Intelligenz, Graphen, Supraleitung, Blockchain und Internet der Dinge in Text und Bild dargestellt.

**KURZLEHRGÄNGE****4160K ETHIK 1: DER VERSTÄRKTE RUF NACH ETHIK UND MORAL****NEU!**

Was gilt noch? Was gilt nicht mehr? Was muss man ändern? Was mit Zähnen und Klauen festhalten, damit nicht Wertvolles den Bach hinuntergeht? Es hat sich tatsächlich noch nie so viel gleichzeitig in so vielen Lebensbereichen verändert wie gegenwärtig. Es ist derzeit schwierig, sich verlässlich zu orientieren, aber es gibt tragfähige Orientierungen für unser Leben, für Gegenwart und Zukunft. Wie steht es mit den traditionellen ethischen Orientierungshilfen in der pluralistischen Welt von heute? Wie können wir heute ‚Normen‘, ‚Gesetze‘ und ‚Gewissen‘ recht verstehen? Wie gelingt unser Leben? All diese Fragen regen zu Überlegungen und Diskussionen an mit Ihrem Lehrgangsbegleiter.

€ 120,- inkl. Unterlagen;
12 Trainingseinheiten

Linz:
05.11. bis 19.11.2020, Do 09.00 bis 12.30 Uhr

4161K ETHIK 2: MENSCHENWÜRDE AM ANFANG UND ENDE MENSCHLICHEN LEBENS**NEU!**

Viele Paare sind ungewollt kinderlos und leiden darunter sehr. Die Medizin hat mittlerweile viele erfreuliche, aber auch problematische Möglichkeiten eröffnet: von chirurgischen Unterstützungen bis zur Leih-Mutterschaft. Es gibt eine breite Palette vorgeburtlicher Diagnosen und Therapien, erste Ansätze zu Gentherapien. Auch am Ende des Lebens stellen sich viele gravierende ethische Überlegungen. Durch die moderne Medizin kann man nicht nur Leben, sondern auch Sterben verlängern. Palliativ- und Hospiz-Betreuung ist ebenso Thema wie Sterbehilfe in verschiedenen Ländern sowie die generelle Frage, wie mit Leiderfahrungen im Leben umzugehen ist.

€ 120,- inkl. Unterlagen;
12 Trainingseinheiten

Linz:
• 04.03. bis 18.03.2021, Do 09.00 bis 12.30 Uhr

**4166K BIOLOGIE 1: UNSER BIOLOGISCHES ERBE - GENETIK UND GENTECHNOLOGIE****NEU!**

Wie werden biologische Eigenschaften (z.B. Hautfarbe, Körperbau) auf Nachkommen übertragen? Wie kann der ganze Bauplan eines Menschen in seinen Erbanlagen gespeichert werden, und wie entfalten die kodierten Anweisungen ihre Wirkung? Lassen sich Erbkrankheiten mit Hilfe der Gentechnologie heilen? Welche Auswirkungen hat die Gentechnologie in der Landwirtschaft? Mit biologischem Grundwissen lassen sich wichtige Probleme unserer Zeit (Pandemien, Gentechnologie, usw.) besser verstehen. Auf Ihre Bedürfnisse und Fragen wird gerne eingegangen. Ihr Lehrgangsbegleiter ist Dr. Stephen Sokoloff.

€ 120,- inkl. Unterlagen;
12 Trainingseinheiten

Linz:
• 10.11. bis 01.12.2020, Di 09.00 bis 11.30 Uhr

4167K BIOLOGIE 2: WIE SIND WIR ZU MENSCHEN GEWORDEN? - DIE EVOLUTION**NEU!**

Vor etwa 3,77 Milliarden Jahren ist das Leben auf der Erde entstanden. Wie konnte es aus leblosen Substanzen aufkeimen? Ist dafür ein höheres Wesen verantwortlich oder konnten sich die ersten primitiven Lebewesen zu Menschen? Findet bei Menschen noch immer eine Evolution statt? Viele Fragen rund um Darwin, die Saurier, den Homo Sapiens und noch mehr können Sie mit dem Lehrgangsbegleiter Dr. Stephen Sokoloff besprechen und diskutieren.

€ 120,- inkl. Unterlagen;
12 Trainingseinheiten

Linz:
• 26.01. bis 23.02.2021, Di 09.00 bis 11.30 Uhr
(16.2.2021 kursfrei)

4168K BIOLOGIE 3: DAS BIOLOGISCHE ALTERN - IST ES UNVERMEIDLICH?**NEU!**

Die biologische Grundsubstanz der Zelle kann sich erneuern und ewig fortbestehen. Warum muss der Mensch dann alt werden und sterben? Gibt es einen ‚Jungbrunnen‘ und falls ja, wie könnte er aussehen? Was können wir tun, um länger gesund und aktiv zu bleiben? Wie verhält es sich mit ‚Alterskrankheiten‘ wie z.B. Alzheimer oder Grauer Star? Für Teilnehmer dieses Kurses ist genetisches Grundwissen wie nach dem Besuch von Kurs ‚4166 - Biologie 1: Unser biologisches Erbe - Genetik und Gentechnologie‘ empfehlenswert, aber keine Voraussetzung. Ihr Lehrgangsbegleiter ist Dr. Stephen Sokoloff.

€ 120,- inkl. Unterlagen;
12 Trainingseinheiten

Linz:
• 16.03. bis 13.04.2021, Di 09.00 bis 11.30 Uhr
(30.03.2021 kursfrei)

4174K PHYSIK 1: MECHANIK**NEU!**

Die klassische Mechanik ist ein Teilgebiet der Physik, das die Bewegung von Körpern unter dem Einfluss von Kräften beschreibt. Sir Isaac Newton hat Ende des 17. Jahrhunderts die Grundlagen gelegt, und diese führten dann unter anderem zur technischen Revolution des 19. Jahrhunderts. Physikalische Fragen rund um beispielsweise Rotation, Schwingungen, Energieformen, Standfestigkeit oder Physik im Sport erklärt Ihnen auf einfache und verständliche Weise Ihr Lehrgangsteiler Mag. Leo Ludick.

€ 120,- inkl. Unterlagen;
12 Trainingseinheiten

Linz:

- 06.11. bis 20.11.2020, Fr 09.00 bis 12.30 Uhr

4175K PHYSIK 2: ELEKTRIK**NEU!**

Elektrischer Strom ist aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken. In diesem Modul werden die Grundlagen der Elektro- und Halbleitertechnik behandelt. Wissenswertes zu beispielsweise elektrischen Grundgrößen, Schaltung von Widerständen, Transformation, Halbleitern, Dioden, Transistoren und zum Zusammenhang von elektrischem Strom und Magnetismus erfahren Sie auf anschauliche Art und Weise von Ihrem Lehrgangsteiler Mag. Leo Ludick.

€ 120,- inkl. Unterlagen;
12 Trainingseinheiten

Linz:

- 15.01. bis 29.01.2021, Fr 09.00 bis 12.30 Uhr

4180K WIRTSCHAFT 1: GRUNDEINKOMMEN IN DER KRISE UND DANACH?**NEU!**

Die Corona-Pandemie hat uns die wirtschaftlichen Grundbedingungen für ein (Über-) Leben wieder deutlich vor Augen geführt. Ohne staatliche Unterstützung fehlen die Umsätze und folglich die Einkommen für weitere Nachfrage. Wäre ein Grundeinkommen in dieser Situation nicht die unbürokratischere Möglichkeit, den Wirtschaftskreislauf aufrecht zu erhalten? Erfahren Sie Wissenswertes rund um dieses aktuelle Thema und diskutieren Sie mit Ihren Kursleitern em. Prof. Dr. Dr. h.c. Friedrich Schneider und Dr. Elisabeth Dreer MSc.

€ 46,- inkl. Unterlagen;
4 Trainingseinheiten

Linz:

- 23.10.2020, Fr 09.00 bis 12.30 Uhr

**4181K WIRTSCHAFT 2: SCHATTENWIRTSCHAFT – ORGANISIERTE KRIMINALITÄT – GELDWÄSCHE****NEU!**

Neben der ‚offiziellen‘ Wirtschaft existiert eine ‚Untergrundwirtschaft‘; die sogenannte ‚Schattenwirtschaft‘; die mit unterschiedlicher Intensität versucht, die Rahmenbedingungen des Wirtschaftens zum eigenen Vorteil zu umgehen. Geschieht dies ‚in großem Stil‘ und unter straffer organisatorischer Disziplinierung vieler Akteure, spricht man von ‚organisierter Kriminalität‘. Die Hintergründe dazu werden mit den Kursleitern em. Prof. Dr. Dr. h.c. Friedrich Schneider und Dr. Elisabeth Dreer MSc aus volkswirtschaftlicher Perspektive beleuchtet.

€ 46,- inkl. Unterlagen;
4 Trainingseinheiten

Linz:

- 26.02.2021, Fr 09.00 bis 12.30 Uhr

4182K WIRTSCHAFT 3: USA VERSUS RUSSLAND: WELCHE BEDEUTUNG HABEN DIESE LÄNDER FÜR ÖSTERREICH?**NEU!**

Die Beziehung Österreichs zu den beiden Staaten ist historisch gewachsen. Die ökonomischen Verflechtungen nahmen insbesondere mit der Globalisierung der Wirtschaft zu. Die USA entwickelte sich für Österreich - noch vor Italien - sogar zur zweitwichtigsten Exportdestination. In Russland sind derzeit rund 700 österreichische Firmen aktiv. Wie Österreich im Verhältnis zu den beiden Ländern steht, wird aus volkswirtschaftlicher Perspektive von den Kursleitern em. Prof. Dr. Dr. h.c. Friedrich Schneider und Dr. Elisabeth Dreer MSc erklärt.

€ 46,- inkl. Unterlagen;
4 Trainingseinheiten

Linz:

- 23.04.2021, Fr 09.00 bis 12.30 Uhr

4188K DIE TECHNISCHEN WUNDERWERKE DER ANTIKE

Bereits 5000 v. Chr. nutzten Babylonier und Ägypter ihr mathematisches und naturwissenschaftliches Wissen zur Konstruktion von technischen Geräten. Später machten geniale Wissenschaftler des antiken Griechenlands Entdeckungen und Erfindungen, die wir noch in der heutigen Zeit verwenden. Erfahren Sie, was die Menschen von der Steinzeit bis zur Antike in den uns bekannten Wissenschaftsgebieten Astronomie, Physik, Chemie, Biologie, Mathematik und Medizin leisteten. Lassen Sie sich überraschen, wie viel Hochtechnologie und großartige Erfindungen es damals bereits gab. Ihre Kursleiterin ist Dr. Ilse Heinel.

€ 46,- inkl. Unterlagen;
4 Trainingseinheiten

Linz:

- 23.11.2020, Mo 9 bis 12:30 Uhr

4189K DIE TECHNISCHEN WUNDERWERKE UNSERER ZEIT

Sie werden staunen, was die moderne Wissenschaft bereits geschafft hat und für die nächsten Jahrzehnte aufgrund der technologischen Errungenschaften zum Beispiel auf den Gebieten der Bautechnik, der Bionik oder der Nanotechnologie plant, und wie sich dadurch das Leben der Menschen verändert. Sie erhalten genaue Beschreibungen, Erklärungen und bildhafte Darstellungen von großartigen Erfindungen und naturwissenschaftlichen Höchstleistungen. Ihre Trainerin ist Dr. Ilse Heinel.

€ 46,- inkl. Unterlagen;
4 Trainingseinheiten

Linz:

- 10.02.2021, Mi 09.00 bis 12.30 Uhr

4193K MUSIK HÖREN UND VERSTEHEN 1**Einführung in berühmte Werke der Musik**

Freude mit Musik - Musikverständnis vervielfacht das Musikvergnügen! Wesen, Hintergrund und Kompositionsweise informieren Sie über berühmte Musikwerke verschiedener Epochen, die in lebendiger Weise erklärt werden, wodurch Sie die Musikwerke mit neuen und offenen Ohren hören. Sie brauchen dazu nichts weiter als Aufgeschlossenheit und Interesse an der Magie des Klanges. Ihr Trainer ist Univ. Prof. Dr. mult. Norbert Heinel.

€ 50,- inkl. Unterlagen;
4,5 Trainingseinheiten

Linz:

- 04.12.2020, Fr 09.00 bis 13.00 Uhr

4194K MUSIK HÖREN UND VERSTEHEN 2**Schwerpunkt Musical, Pop und Jazz**

Freude mit Musik - Musikverständnis vervielfacht das Musikvergnügen! Im 2. Teil von ‚Musik hören und verstehen‘ werden Musical, Pop und Jazz behandelt. Erfahren Sie Wesentliches über typische Harmonien, Rhythmen sowie Formationen der sogenannten U-Musik und erleben Sie in legendären Aufnahmen die namhaftesten Vertreter dieses Genres, die zugleich die einzelnen Stile und Entwicklungen hörbar machen. Ihr Trainer ist Univ. Prof. Dr. mult. Norbert Heinel.

€ 50,- inkl. Unterlagen;
4,5 Trainingseinheiten

Linz:

- 05.02.2021, Fr 09.00 bis 13.00 Uhr

4195K MUSIK HÖREN UND VERSTEHEN 3**Schwerpunkt Oper und Operette**

Kompositionen aus verschiedenen Epochen werden von bedeutenden Orchestern und berühmten Sängern und Sängerinnen ausschnittsweise in Bild und Ton dargeboten sowie eingehend erläutert, sodass mit dem Verstehen der Hörgenuss wächst und die Musik zum unvergesslichen Erlebnis wird. Oper und Operette sind nicht immer klar zu trennen, eiferten doch viele Operettenkomponisten danach, ihre Werke als Opernwerke zu adeln. Dennoch spielt hier wie überall nicht das Genre, sondern die Qualität die Hauptrolle. Ihr Trainer ist Univ. Prof. Dr. mult. Norbert Heinel.

€ 50,- inkl. Unterlagen;
4,5 Trainingseinheiten

Linz:

- 12.03.2021, Fr 09.00 bis 13.00 Uhr

4196K MUSIK HÖREN UND VERSTEHEN 4**Schwerpunkt Sinfonie und Konzert**

Kompositionen aus verschiedenen Epochen werden von den besten Orchestern unter kongenialen Dirigenten und mit anerkannten Solisten ausschnittsweise in Bild und Ton dargeboten sowie eingehend erläutert, sodass mit dem Verständnis der Hörgenuss wächst und die Musik zum unvergesslichen Erlebnis wird. Ihr Trainer ist Univ. Prof. Dr. mult. Norbert Heinel.

€ 50,- inkl. Unterlagen;
4,5 Trainingseinheiten

Linz:

- 26.03.2021, Fr 09.00 bis 13.00 Uhr

4198K MEDIENANALYSE

Die Medienanalyse besteht in der Untersuchung AKTUELLER politischer Informationen in den Medien des deutschsprachigen Raumes. Die Nachrichten werden auf ihre Sachlichkeit, Ausgewogenheit und Vollständigkeit hin ausgeleuchtet sowie nach Wortwahl und Kontext eingeordnet. Dadurch soll ein besseres Verständnis für Meinung, Tatsachen und eventuelle Überredungstechniken gewonnen werden. Ihr Trainer ist Univ. Prof. Dr. mult. Norbert Heinel.

€ 46,- 4 Trainingseinheiten

Linz:

- 21.10.2020, Mi 09.00 bis 12.30 Uhr
- 16.04.2021, Fr 09.00 bis 12.30 Uhr



Mehr gesunde Lebensjahre für alle Menschen im Land

Wir haben heuer bereits eine sehr turbulente Zeit hinter uns – besonders für die Gesundheit. Uns allen ist der unschätzbare Wert der Gesundheit einmal mehr bewusst geworden. Das bestätigt uns auch in unserem Weg, den wir in Oberösterreich gehen: Mehr gesunde und selbstbestimmte Lebensjahre für alle Menschen im Land sind unser Ziel – daher sind Gesundheitsförderung und Prävention wesentliche Schwerpunkte der oö. Gesundheitspolitik.



Wir wollen mit unserer Arbeit zwei Seiten zusammenbringen. Das Land, das mit seinen Einrichtungen hilft – und den Einzelnen, der sich selber gesund halten kann. Denn Versorgung durch das Land und Vorsorge durch jeden von uns gehören in Oberösterreich zusammen und sind der Schlüssel für viele Jahre in Gesundheit. Wenn gesundheitliche Probleme auftreten, haben die Menschen in unserem Land die Gewissheit, dass ihnen geholfen wird. Wir haben in allen Regionen eine gute und stabile Gesundheitsversorgung, die den Menschen Hilfe bietet, wenn Hilfe notwendig ist.

Zur Vorsorge kann jede und jeder Einzelne selbst etwas beitragen. Als Gesundheitsland wollen wir die Menschen in Oberösterreich bestmöglich dabei unterstützen, dass sie ein gutes Leben haben und dabei die Anzahl der gesunden Lebensjahre steigt. Die oberösterreichische Gesundheitsstrategie basiert auf einem Programm aus drei Säulen, die sich an unterschiedlichen Lebensphasen orientieren: Mit „Gesund aufwachsen“, „Gesund leben“ und „Gesund altern“ in Oberösterreich wollen wir die Gesundheits- und Lebens-

kompetenz der Oberösterreicherinnen und Oberösterreicher stärken, dafür, dass die Menschen in unserem Land gesund und gut leben können. Heute – und bis ins hohe Alter.

Um die Gesundheit zu stärken und Krankheiten vorzubeugen und zu bewältigen, müssen wir Informationen finden, verstehen, beurteilen und anwenden können. Diese Gesundheitskompetenz ist eine wichtige Grundlage für das Gesundheitsverhalten, für das Zurechtfinden im Gesundheitssystem und hat damit großen Einfluss auf den Gesundheitszustand. Über die Gesunden Gemeinden wollen wir die Menschen gezielt dabei unterstützen, dass sie möglichst selbstbestimmt gesundheitsbezogene Entscheidungen treffen können und dadurch ihre Lebensqualität und Gesundheit erhalten und verbessern. Unser flächendeckendes Netzwerk der Gesunden Gemeinden nutzen wir aber auch, um Vorsorgeangebote direkt zu den Menschen zu bringen, weil Vorsorge gemeinsam noch viel mehr Spaß macht.

SCHWERPUNKT „GESUND ALTERN IN OÖ“

Im Rahmen des Jahresschwerpunkts „Gesund altern in OÖ“ gibt es viele speziell auf Seniorinnen und Senioren zugeschnittene Angebote zu den Themen Bewegung, Ernährung, Mundgesundheit oder Sturz- und Unfallprävention. Denn eine gesunde Lebensweise kann wesentlich zur Verhinderung oder Verzögerung von chronischen Erkrankungen und damit zu mehr Lebensqualität im Alter beitragen.

Mit dem „Stammtisch für betreuende und pflegende Angehörige“ bieten das Land und die beteiligten Gemeinden ein Gesundheitsförderungskonzept für Menschen an, die kranke oder ältere Angehörige zu Hause betreuen oder pflegen. Es soll Halt und Unterstützung bieten. Bei monatlichen Treffen können sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer unter fachlicher Leitung durch Diplomkrankpflegepersonal über verschiedene Themen informieren, sich beraten lassen und auch Hilfe suchen. Diese Treffen rücken die Betreuenden bzw. Pflegenden in den Mittelpunkt der Betrachtung, sind Orte des Austauschs, des Wiederentdeckens der Lebensfreude, des Lernens und der Wertschätzung und tragen damit zur Erhaltung der seelischen und körperlichen Gesundheit bei.

Wir wollen die Menschen also nicht nur durch eine gute medizinische Versorgung, sondern auch mit guter Präventionsarbeit auf ihrem Weg zum gesunden Altern unterstützen und beglei-

ten. Wichtig ist dabei auch, die Gemeinschaft und soziale Teilhabe zu fördern. Genau das unterstützt der OÖ Seniorenbund mit seinen zahlreichen Kursangeboten im Bereich Gesundheit & Wohlbefinden. Als Gesundheitsreferentin bedanke ich mich dafür ganz herzlich.

„
Es ist nie zu spät anzufangen,
etwa mit Bewegung.
Melden Sie sich an, machen Sie
mit und bleiben Sie gesund!“



Mag. Christine Haberlander
Landeshauptmann-Stv.



GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN

„Sich rundum wohlfühlen“ ist mit dem ISA-Kursangebot ganz leicht. Von unterschiedlichen Tanzkursen bis zu diversen Gymnastik- und Entspannungskursen ist alles dabei, um Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden zu stärken. Unsere verschiedenen Yogakurse führen Sie zu Ruhe und Einklang und diverse Vorträge und Workshops lassen Sie Neues zum Thema Gesundheit entdecken und erfahren.

TANZEN UND FITNESS

9825K TANZKURS: TANZSPASS - SIVIVA

Dieses Programm richtet sich mit gesundheitsfördernden Bewegungen und mitreißenden Choreographien nicht nur an Paare, sondern bietet auch ‚Tanz-Singles‘ jede Menge Abwechslung und vor allem viel Spaß. Ihr Trainer ist ORF Dancing Star Alexander Kreissl, er möchte die schwungvolle Lebensphilosophie aller Junggebliebenen unterstützen und bei Musik, Bewegung und Geselligkeit seine Erfahrungen teilen.

€ 90,- 16 Trainingseinheiten (6 Termine)

Linz (Tanzschule Alexander Kreissl, Galvanistraße 4, 4040 Linz):

- 13.10. bis 24.11.2020, Di 13.00 bis 15.00 Uhr (27.10.2020 kursfrei)
- 02.03. bis 13.04.2021, Di 13.00 bis 15.00 Uhr (30.03.2021 kursfrei)

9826K TANZKURS: SIVIVA – FÜR FORTGESCHRITTENE

„Mit flotter Sohle in die Zukunft!“ Dieser Kurs richtet sich an Absolventen des Kurses ‚9825 – Tanzkurs: Tanzspaß – Siviva‘. Ihr Trainer ist ORF Dancing Star Alexander Kreissl.

€ 90,- 16 Trainingseinheiten (6 Termine)

Linz (Tanzschule Alexander Kreissl, Galvanistraße 4, 4040 Linz):

- 13.10. bis 24.11.2020, Di 15.00 bis 17.00 Uhr (27.10.2020 kursfrei)
- 02.03. bis 13.04.2021, Di 15.00 bis 17.00 Uhr (30.03.2021 kursfrei)



9830K AMERICAN LINE DANCE

In der Reihe tanzen, um aus der Reihe zu tanzen

Line Dance gehört zur Familie des Country- und Westertanzes, es wird einzeln nebeneinander und hintereinander getanzt, man braucht keinen Tanzpartner. Die Tänze sind passend zur jeweiligen Musik choreographiert, die mit viel Spaß an der Bewegung und der geistigen Fitness in diesem Kurs erlernt werden! Ihr Trainer ist ORF Dancing Star Alexander Kreissl.

€ 70,- 12 Trainingseinheiten (9 Termine)

Linz (Tanzschule Alexander Kreissl, Galvanistraße 4, 4040 Linz):

- 12.10. bis 14.12.2020, Mo 18.00 bis 19.00 Uhr

9831K AMERICAN LINE DANCE FÜR FORTGESCHRITTENE

Die im Einsteigerkurs erlernten Schritte werden in diesem Kurs mit viel Spaß an der Bewegung und der geistigen Fitness noch weiter ausgebaut! Wiederholungen von Tanzschrittkombinationen: Black Coffee, Chicha boom boom, How long. Ihr Trainer ist ORF Dancing Star Alexander Kreissl.

€ 70,- 12 Trainingseinheiten (9 Termine)

Linz (Tanzschule Alexander Kreissl, Galvanistraße 4, 4040 Linz):

- 18.01. bis 22.03.2021, Mo 18.00 bis 19.00 Uhr (15.02.2021 kursfrei)

9827K FIT MIT SCHLAGERHITS

Kommen Sie in Schwung mit Schlagerhits! Dieses Programm wird mit einfachen Bewegungen durchgeführt. Ziel ist es, das Herz-Kreislauf-System anzuregen und durch leichte Kombinationen die Gehirnzellen zu aktivieren und die Muskeln zu kräftigen. Der wichtigste Faktor ist jedoch der Spaß, der durch die stimmungsvolle Musik ganz von selbst entsteht. Ihre Trainerin ist Petra Mühlberger.

€ 76,- 12 Trainingseinheiten (9 Termine)

Linz:

- 15.10. bis 17.12.2020, Do 13.30 bis 14.30 Uhr
- 21.01. bis 25.03.2021, Do 13.30 bis 14.30 Uhr

9832K ZUMBA GOLD

Zumba Gold bringt Ihren Körper in Schwung. Es ist eine einzigartige Kombination aus Tanz- und Fitnesstraining. Begleitet werden Sie dabei von lateinamerikanischen Rhythmen. Erfahren Sie, wie man mit einfachen Tanz- und Fitnessübungen mehr Spaß an der Bewegung hat. Speziell für SeniorInnen ohne Vorkenntnisse. Ihre Trainerin ist Yelitza Fernandez.

€ 120,- 24 Trainingseinheiten (18 Termine)

Linz:

- 07.10.2020 bis 17.03.2021, Mi 09.00 bis 10.00 Uhr (25.11., 23.12., 30.12.2020 und 06.01., 27.01., 17.02.2021 kursfrei)

9833K PILATES

Pilates ist ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Es werden vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Das Training fördert Ihr Körperbewusstsein und Sie steigern Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden. Ihre Trainerin ist Natia Ritter.

€ 64,- 12 Trainingseinheiten (9 Termine)

Linz:

- 21.10. bis 23.12.2020, Mi 10.30 bis 11.30 Uhr (25.11.2020 kursfrei)
- 03.02. bis 14.04.2021, Mi 10.30 bis 11.30 Uhr (17.02. und 31.03.2021 kursfrei)



YOGA



9835K YOGA – WOHLTAT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Übungsreihe für Wirbelsäule, Rücken, Nacken, Schultergürtel und Augen

In diesem speziellen Yogakurs werden durch unterschiedliche Übungs- und Entspannungsreihen Körper, Geist und Seele zu Harmonie geführt. Die Yogazyklen stärken Wirbelsäule und Rücken, fördern die Beweglichkeit der Gelenke, helfen Verspannungen abzubauen und unterstützen das Immunsystem. Gezielte Augenübungen können die Sehkraft verbessern. Gleichgewichts- und Konzentrationsübungen sowie Atemübungen (Pranayama) runden den Weg zu gesteigertem Wohlbefinden, Ruhe und Gelassenheit ab. Das Wort Yoga bedeutet „Verbindung, Vereinigung“. Das uralte Yoga hat seinen Ursprung in Indien und ist vermutlich das älteste ganzheitliche Gesundheitssystem der Welt. Durch regelmäßige Yoga Übung kann man innere Ausgeglichenheit, Vitalität, mehr Energie, Lebensfreude, innere Ruhe und Selbstvertrauen erfahren. Das jeweils zweistündige Treffen soll einen Zeitraum öffnen, um ursprüngliches Yoga auf möglichst praxisnahe, achtsame und sanfte Weise zu erleben. Ihre Trainerin ist Dipanwita Rakshit.

€ 178,- 32 Trainingseinheiten (12 Termine)

Linz:

- 28.09. bis 21.12.2020, Mo 14.00 bis 16.00 Uhr

9837K HATHA-YOGA LEVEL 1

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für Anfänger und Yogaerfahrene geeignet, die eine sanfte und auch mal gerne eine intensive Yogapraxis erleben möchten. Es wird zwischen sanften mobilisierenden Yogatechniken und auch durchaus fordernden Yogaübungen abgewechselt. Ihre Trainerin ist Dipl.-BW (FH) Franziska Berndorfer.

€ 116,- 16 Trainingseinheiten (8 Termine)

Linz:

- 28.09. bis 30.11.2020, Mo 08.45 bis 10.15 Uhr (19.10. und 26.10.2020 kursfrei)
- 11.01. bis 08.03.2021, Mo 08.45 bis 10.15 Uhr (15.2.2021 kursfrei)
- 12.04. bis 07.06.2021, Mo 08.45 bis 10.15 Uhr (24.05.2021 kursfrei)

9838K HATHA-YOGA LEVEL 2**Für Personen mit Yoga-Vorkenntnissen**

Mit Yoga kraftvoll in den Tag. Bei den Fortgeschrittenen kommen zusätzlich auch noch kraftvolle Yogaflows hinzu. Ihre Trainerin ist Dipl.-BW (FH) Franziska Berndorfer.

€ 116,- 16 Trainingseinheiten (8 Termine)

Linz:

- 28.09. bis 30.11.2020, Mo 10.30 bis 12.00 Uhr (19.10. und 26.10.2020 kursfrei)
- 11.01. bis 08.03.2021, Mo 10.30 bis 12.00 Uhr (15.02.2021 kursfrei)
- 12.04. bis 07.06.2021, Mo 10.30 bis 12.00 Uhr (24.05.2021 kursfrei)

9839K YOGA FÜR DEN RÜCKEN**NEU!****Schwerpunkt: Wirbelsäule und Rücken**

In diesem Kurs werden wirkungsvolle Impulse gesetzt, um Einschränkungen in der Bewegungsfreiheit, Verspannungen und Verschleißerscheinungen entgegen zu wirken und Fehlhaltungen zu vermeiden. Der Schwerpunkt liegt im Erlernen von praktischen Übungen zur Reduzierung von Schmerzen sowie der Gewinnung von mehr Bewegungsfreiheit in den Bereichen Nacken/Schulter/Rücken. Sie erhalten Basiswissen zum Thema Wirbelsäule und Rücken sowie zu ergonomischer Bewegung. Die Übungen sind sanft und angenehm zu praktizieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ihre Trainerin ist Dipl.-Kffr. (FH) Tanja Nicholls.

€ 89,- 8 Trainingseinheiten (6 Termine)

Linz:

- 04.03. bis 15.04.2021, Do 10.00 bis 11.00 Uhr

9842K ACHTSAMES YOGA**NEU!****Schwerpunkt Atem-Meditation**

Mit der Atmung drücken wir unser Dasein aus. Der Geist und der Atem sind direkt miteinander verbunden. So wie Atmung ganzheitlich auf uns wirkt, beeinflussen umgekehrt unsere Stimmung, körperliche Haltung und Befindlichkeit unsere Atmung. Achtsamer, bewusster Atem ermöglicht uns, körperliche und mentale Verspannungen zu lösen. Dadurch erfahren wir innere Ruhe, Entspannung und Gelassenheit. Atem-Meditation-Entspannung wirkt schlaffördernd und steigert die Atem-Qualität. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Atemtechniken sowie Meditations- und Tiefenentspannungsmethoden kennen. Ihre Trainerin ist Dipanwita Rakshit.

€ 98,- 16 Trainingseinheiten (6 Termine)

Linz:

- 05.05. bis 09.06.2021, Mi 14.00 bis 16.00 Uhr

GYMNASTIK**9843K FASZIEN TRAINING****Unterstützen Sie die Gesunderhaltung und Beweglichkeit Ihres Körpers**

Sagen Sie Nacken- und Rückenschmerzen den Kampf an! Stress oder Bewegungsmangel führen zu Verhärtungen, Verkürzungen oder Verklebungen von Faszien und verursachen Schmerzen im Körper. In diesem Faszien-Kurs lernen Sie durch sanfte Dehnungen und fließende Bewegungen die Faszien zu lockern und deren Elastizität zu steigern. Mit dem Einsatz von Bällen, Rollen und Bändern unterstützen Sie die Gesunderhaltung und Beweglichkeit des Körpers. Ihre Trainerin ist Dipl.-Kffr. (FH) Tanja Nicholls.

€ 89,- 8 Trainingseinheiten (6 Termine)

Linz:

- 05.11. bis 10.12.2020, Do 11.00 bis 12.00 Uhr

9845K GANZKÖRPERTRAINING**Mit Schwerpunkt Rücken**

Ein starker Rücken bedeutet in erster Linie, sich einer gesunden und schmerzfreien Wirbelsäule zu erfreuen. Ein starker Rücken lässt Sie aber auch aufrecht durchs Leben gehen und die täglichen Belastungen leichter tragen. Eine Mischung aus verschiedenen Gymnastikrichtungen wie Pilates, Wirbelsäulengymnastik, Beckenbodentraining, Dehnungsübungen und Entspannungstechniken runden den Kurs ab. Ihre Trainerin ist Birke Müller.

€ 156,- 16 Trainingseinheiten (12 Termine)

Bad Ischl:

- 04.11.2020 bis 03.02.2021, Mi 08.30 bis 09:30 Uhr

9846K WIRBELSÄULENGYMNASTIK**Wer aktiv bleibt, bleibt beweglich!**

Wer etwas für seinen Rücken tut, kann bis ins hohe Alter Haltung bewahren! Mit einer Vielzahl von Übungen aus Mobilisation, Kräftigung, Dehnung und Entspannung stärken Sie die Wirbelsäule, um die täglichen Belastungen leichter tragen zu können. Ziel des Wir-

belsäulentrainings ist Schmerzen zu lindern, Muskeln zu lockern, den Stützapparat zu kräftigen, die Geschicklichkeit zu üben und Sicherheit zu vermitteln. Ihre Trainerin ist Eveline Schweighofer.

€ 139,- 16 Trainingseinheiten (12 Termine)

Linz:

- 06.10.2020 bis 26.01.2021, Di 08.30 bis 09.30 Uhr (20.10., 22.12., 29.12., 05.01. kursfrei)
- 06.10.2020 bis 26.01.2021, Di 09.45 bis 10.45 Uhr (20.10., 22.12., 29.12., 05.01. kursfrei)
- 02.02. bis 11.05.2021, Di 08.30 bis 09.30 Uhr (16.02., 23.02., 30.03. kursfrei)
- 02.02. bis 11.05.2021, Di 09.45 bis 10.45 Uhr (16.02., 23.02., 30.03. kursfrei)

9852K WASSERGYMNASTIK – FIT FÜRS LEBEN**Steigern Sie Ihr Wohlbefinden!**

Bewegung im Wasser kann wahre Wunder bewirken. Im Wasser werden alle Muskeln optimal beansprucht, sodass Kraft, Flexibilität und Ausdauer gleichzeitig sanft und intensiv verbessert werden - ein idealer Sport zur Verbesserung von Fitness, Wohlbefinden und Gesundheit. Durch den Auftrieb im Wasser werden zusätzlich die Gelenke geschont. Ihre Trainerin ist Eveline Schweighofer.

€ 228,- 16 Trainingseinheiten (16 Termine)

Linz (Pädagogische Hochschule, Salesianumweg 3, 4020 Linz):

- 07.10.2020 bis 10.02.2021, Mi 12.00 bis 12.45 Uhr
- 24.02. bis 16.06.2021, Mi 12.00 bis 12.45 Uhr

9853K SELBSTVERTEIDIGUNG**Praxisbezogener Kurs**

Durch einfache und altersangepasste Strategien, Fähigkeiten und Techniken aus dem WingTsun behaupten Sie sich in unangenehmen oder eventuell bedrohlichen Situationen. Neben der Wiedergabe des rechtlichen Hintergrundwissens tauchen Sie auch in die Welt der Täterpsychologie ein. WingTsun ist ein traditionelles, chinesisches Selbstverteidigungssystem, das Ihnen hilft, Ihre Lebensqualität zu verbessern. WingTsun stärkt Ihre körperliche und geistige Fitness, wodurch vor allem Ihr Wohlbefinden gesteigert wird. WingTsun-Unterricht macht Spaß und man fühlt sich sicherer. Der Kursleiter Sifu Andreas Plank und sein Ausbilder-Team sind langjährige erfahrene Kampfkunst- und Selbstverteidigungs-Lehrkräfte.

€ 100,- 10 Trainingseinheiten (5 Termine)

Linz:

- 13.11. bis 11.12.2020
Fr 09.30 bis 11.00 Uhr

**ENTSPANNUNG****9855K QI GONG UND MEDITATION****Schwerpunkt Lungenenergie**

Aktivieren Sie Ihre Lebensenergie und Ihre Selbstheilungskräfte. Qi Gong kann Ihnen dabei helfen, Krankheiten vorzubeugen und dient dem Gesundwerden. Die Lungenenergie übt eine Schutzfunktion aus. Sie ist für den Austausch von innen und außen und für das Entgiften über Dickdarm und Haut zuständig. Mit gezielten Lungen-Qi Gong-Übungen werden störende äußere Einflüsse abgewehrt, Atem und Stimme reguliert, der Brustkorb geöffnet und die Lungentätigkeit unterstützt. Gerade im Herbst kann damit Erkältungen und Immunschwächen vorgebeugt werden. Ihre Trainerin ist Birgit Schwamberger-Kunst.

€ 92,- 12 Trainingseinheiten (6 Termine)

Linz:

- 23.10. bis 27.11.2020, Fr 09.30 bis 11.00 Uhr

9856K TAI CHI UND ENTSPANNUNG**Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene**

Dieser Kurs bietet eine Einführung in den gesundheitsfördernden Yang-Stil mit zwölf sanften, fließenden Bewegungen. Die kreisbogenförmigen Übungen von Händen, Armen, Füßen und Beinen erhalten die Beweglichkeit des ganzen Körpers und stärken durch die Regeneration die Knorpel und die Gelenke. Die langsame Gewichtsverlagerung hilft das Gleichgewicht zu stabilisieren und unterstützt die aufrechte Haltung. Ihre Trainerin ist Birgit Schwamberger-Kunst.

€ 92,- 12 Trainingseinheiten (6 Termine)

Linz:

- 05.03. bis 16.04.2021, Fr 09.30 bis 11.00 Uhr



9857K DAS WÄRE DOCH GELACHT – LACHEN ≠ LÄCHERLICH

Das Lachen und der Humor können nicht alt werden. Noch nie hat sich jemand zu Tode gefreut oder gelacht. Die Wissenschaft hat herausgefunden, dass glückliche und humorvolle Menschen um 7 bis 8 Jahre gesünder und länger leben. Humor und Lachen sind der ‚legale Drogenmix‘, der Ihr Leben positiv bestimmen kann und Ihnen ermöglicht, fit, frech und gesund zu bleiben. Sie werden sich in einen humorvollen Menschen verwandeln, wodurch sich Ihr eigenes Leben positiv verändert und wesentlich leichter wird. Ihre Trainerin ist Elisabeth Scheinecker, Dipl. Mentaltrainerin, Humor- und Lachbeauftragte.

€ 44,- 8 Trainingseinheiten

Linz:

- 30.09.2020, Mi 09.00 bis 17.00 Uhr
- 15.03.2021, Mo 09.00 bis 17.00 Uhr

9858K TIEFENENTSPANNUNG MIT KLANGSCHALEN**...den Klang des Lebens hören und spüren**

Klänge berühren und bewegen uns ganz sanft und tiefgreifend. Die Klänge der Klangschalen fließen wie Wellen im Wasser durch unseren Körper und führen rasch zu tiefer Ruhe und Entspannung. Die feinen Schwingungen bringen unsere Zellen in Bewegung und lassen sie lebendig werden. Sie lösen Verspannungen und Blockaden und fördern unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Ein außergewöhnlicher, tief entspannender Wohlfühlnachmittag! Ihre Trainerin ist Mag. Eva Maria Kobler, Business-, Gesundheits- und Naturcoach.

€ 49,- 3 Trainingseinheiten

Linz:

- 26.01.2021, Di 13.30 bis 16.00 Uhr

**SELBSTHEILUNG UND HYPNOSE****9861K GANZHEITLICHES AUGEN- UND SEHTRAINING: IMPULS-VORTRAG****Ihre Augen brauchen mehr als Brillen oder Kontaktlinsen!**

Lernen Sie die sieben Säulen des ganzheitlichen Augen- und Sehtrainings für Ihre beanspruchten Augen kennen. Spezielle Augenübungen erhöhen die Aufmerksamkeit für Ihre Augen, und so können Ihre Augen wieder seh-fit und leistungsstark werden. Eine mögliche Ursache für die Volkskrankheit ‚trockene Augen‘ kann u.a. auch das starre Sehen am PC sein. Die Aufklärung über die Schädlichkeit von Blaulicht (Smartphone, PC und TV) ermöglicht ein aktives Gegensteuern gegen Schädigung der Netzhaut und der Makula. Ihre Trainerin ist Marion Weiser - Holistische Körpertherapeutin.

€ 15,- 1 Trainingseinheit

Linz:

- 02.11.2020, Mo 10.00 bis 11.00 Uhr

9862K GANZHEITLICHES AUGEN- UND SEHTRAINING: WORKSHOP**Ihre Augen brauchen mehr als Brillen oder Kontaktlinsen!**

Dieses bewährte, ganzheitliche Augentraining bietet die Möglichkeit, selbst die Sehkraft zu unterstützen und die Augen wieder seh-fit und leistungsstark zu machen - idealerweise auch als Vorbeugung! Die sieben Säulen des Trainings beinhalten u.a. Themen wie Entspannung, Bewegung, Gehirntraining, wichtige Informationen über die Gefahren des Blaulichts für Ihre Augen sowie Ernährungstipps. Ziel ist es, mittels alltagstauglicher Augen-Übungen und Entspannungstechniken den Ist-Zustand zu erhalten und Verbesserungen zu ermöglichen. Ihre Trainerin ist Marion Weiser - Holistische Körpertherapeutin.

€ 60,- 4 Trainingseinheiten

Linz:

- 18.11.2020, Mi 09.00 bis 12.30 Uhr

Gmunden:

- 07.10.2020, Mi 13.30 bis 17.00 Uhr

9863K FIT IM ALTER DURCH STRÖMEN

Strömen ist eine sanfte Methode, um unsere Gesundheit zu fördern, zu erhalten und zu stärken. Durch sanfte Berührungen von verschiedenen Körperstellen lösen sich die unterschiedlichen Blockaden im Energiesystem. Körper und Geist kommen immer mehr ins Gleichgewicht. Es kommt zu einer tiefen Entspannung, die Selbstheilungskräfte werden gestärkt. Die Anwendung ist leicht erlernbar und kann von jedem Menschen bei sich selbst und bei anderen durchgeführt werden. Sie erfahren wie Strömen wirkt

und lernen, sich selbst und andere mit einfachen und bewährten Griffen bei der Selbstheilung zu unterstützen. Ihre Trainerin ist Christine Heidenfelder.

€ 50,- inkl. Unterlagen;
5 Trainingseinheiten

Linz:

- 12.11.2020, Do 13.00 bis 17.15 Uhr
- 02.02.2021, Di 13.00 bis 17.15 Uhr

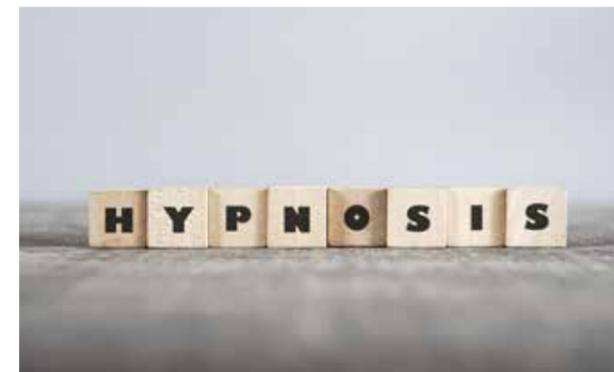
9865K WOHLFÜHLGEWICHT MIT HYPNOSE

In diesem Kurs werden Sie zuerst entspannt und dann langsam in Trance gebracht. Sie hören suggestive Texte, mit denen Ihr Unterbewusstsein angesprochen wird. Ihr Unterbewusstsein wird angeregt, damit Sie sich gesünder ernähren und gesünder leben. Mit Hilfe der Suggestionen während der Hypnose können Sie dann im Alltag Ihr Vorhaben leichter durchsetzen und Ihr Ziel erreichen. Bitte in gemütlicher Kleidung kommen, Socken mitnehmen, evtl. eine Weste, da der Körper in Trance, ähnlich wie im Schlaf, auskühlt. Diabetes und Anfallserkrankungen bitte zu Kursbeginn bekannt geben. Ihre Trainerin ist Jana Varga-Steininger.

€ 53,- inkl. Unterlagen;
2,5 Trainingseinheiten

Linz:

- 16.10.2020, Fr 10.00 bis 12.00 Uhr
- 26.02.2021, Fr 10.00 bis 12.00 Uhr

**9866K RAUCHERENTWÖHNUNG MIT HYPNOSE**

Raucherentwöhnung mit Hypnose ist ein wirksames Verfahren zur Beendigung des Rauchens, wenn es darum geht, nicht nur aufzuhören, sondern frei zu bleiben. Sie werden in Hypnose gebracht und lernen so aufzuhören. Die Zigarette wird Ihnen gleichgültig und Sie haben nicht das Gefühl, dass Sie auf etwas verzichten. Ihre Trainerin ist Jana Varga-Steininger.

€ 53,- inkl. Unterlagen;
2,5 Trainingseinheiten

Linz:

- 29.01.2021, Fr 10.00 bis 12.00 Uhr

9867K SELBSTHYPNOSE

Sie bekommen in diesem Seminar das Instrument, um selbst die Rolle des Hypnotiseurs zu übernehmen und nehmen dadurch Einfluss auf Ihr Unterbewusstsein. Bei diesem Gruppenhypnoseseminar werden Sie in die Hypnose gebracht, dann wird Ihnen der Trancezustand verankert, damit Sie anschließend die Selbsthypnose an sich selbstständig durchführen können. Selbsthypnose eignet sich insbesondere fortführend nach einer Hypnosesitzung (z.B. Wohlfühlgewicht oder Raucherentwöhnung), um aus eigener Kraft die gesteckten Ziele zu erreichen. Andere Anwendungsgebiete der Selbsthypnose sind Schlafprobleme oder Konzentrationsstörungen. Selbsthypnose kann aber auch bei Ängsten, Schmerzen und vielen anderen Beschwerden Abhilfe schaffen. Ihre Trainerin ist Jana Varga-Steininger.

€ 53,- inkl. Unterlagen;
2,5 Trainingseinheiten

Linz:

- 23.04.2021, Fr 10.00 bis 12.00 Uhr

**VORTRÄGE UND WORKSHOPS****9868K JUNGBRUNNEN STIMMTRAINING****NEU!****Für eine gesunde, kräftige Stimme**

Zu einer junggebliebenen, gesunden Erscheinung gehört auch eine kraftvolle Stimme! Die richtige Atem- und Sprechtechnik und gezielte Stimmübungen kräftigen Ihre Stimme und erhalten Sie jung und gesund! Übungen zur Atmung, Artikulation, richtigen Stimmlage sowie Körperspannung und Körpersprache sind Inhalt dieses Kurses. Ein Alltags-Aufwärmprogramm wird Ihnen helfen, Ihre Stimme weiterhin zu pflegen und gesund zu erhalten. Ihre Trainerin ist Dr. Karina Lochner, klassische Sängerin und Stimmtrainerin.

€ 94,- 12 Trainingseinheiten

Linz:

- 19.01. bis 26.01.2021, Di/Do 09.00 bis 12.30 Uhr

9869K ENERGETISCHE GESUNDHEIT – AUCH DURCH SELBSTHILFE! **NEU!**

Fehlstellungen im Energiefeld des Menschen sind oft die Ursache von Unwohlsein und Erkrankungen. Durch ein verunreinigtes Energiefeld werden die Selbstheilungskräfte geschwächt, wodurch auch Krankheiten entstehen können. Daher ist es wichtig, ergänzend zur Schulmedizin, die Selbstheilungskräfte wieder zu aktivieren und zu stärken. Ihr Trainer ist Ing. Mag. Manfred Mühlberger.

€ 34,- 3 Trainingseinheiten

Linz:

- 22.10.2020, Do 09.30 bis 12.00 Uhr

9870K MÜDE? SCHLAPP? ENERGIELOS? – WIE NEUGEBOREN DURCH FASTEN **NEU!**

Vortrag

Was hat es mit dem Fasten auf sich? Eines vorweg, Fasten ist nicht hungern. Richtiges Fasten ist ein Überlebensprogramm für unseren Körper und unsere Seele. Durch Fasten bekommen wir neue Energie und können uns von Altlasten befreien. Erfahren Sie Wissenswertes über die Vorteile des Fastens, den Fastenstoffwechsel, Fasten im Alltag, die Planung einer Fastenwoche und verschiedene Fastenmethoden wie z.B. Intervallfasten, Heilfasten oder Basenfasten. Ihre Trainerin ist Petra Mayr, Dipl. Ernährungstrainerin und Fastenleiterin.

€ 39,- inkl. Unterlagen;
3 Trainingseinheiten

Linz:

- 23.02.2021, Di 14.00 bis 16.30 Uhr

9871K GEFÜHRTE BASENFASTENWOCHE **NEU!**

Für Gesunde

Für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit benötigen wir ein ausgewogenes Verhältnis von Säuren und Basen. Falsche Ernährungs- und Lebensgewohnheiten, ein Übermaß an Genussmitteln und negativer Stress führen zu einer ‚Übersäuerung‘. Das macht schlapp und energielos. Basenfasten ist eine sanfte Methode, Säuren wieder auszuscheiden. Man muss dabei nicht auf feste Nahrung verzichten, erlaubt sind beinahe alle pflanzlichen Lebensmittel. Wir fasten gemeinsam in der Gruppe. Beim ersten Termin werden die Fastenmethode und Vorbereitungen dazu besprochen. Die beiden folgenden Termine dienen unter anderem dem Erfahrungsaustausch und dem Beantworten von Fragen. Ihre Trainerin ist Petra Mayr, Dipl. Ernährungstrainerin und Fastenleiterin.

€ 79,- inkl. Unterlagen;
6 Trainingseinheiten

Linz:

- 11.03. bis 18.03.2021, Do/Mo/Do 15.00 bis 16.30 Uhr



9872K DEMENZ – DIE KRANKHEIT DES 21. JAHRHUNDERTS?

Immer mehr Menschen kommen in die Situation, ein erkranktes Familienmitglied pflegen zu müssen oder dies selbst zu wollen. Dieser Vortrag informiert Sie über den neuesten Wissensstand zum Thema Demenz, deren vielfältige Erscheinungsformen, vor allem der Alzheimer-Krankheit, über deren Herausforderungen, Vorbeugung, mögliche Diagnose- und Behandlungsmethoden sowie praktische Tipps für die optimale Pflege und Betreuung durch Angehörige und Fachkräfte. Ihre Trainerin ist Dr. Ilse Heinel.

€ 25,- inkl. Unterlagen;
3 Trainingseinheiten

Linz:

- 13.11.2020, Fr 09.00 bis 11.30 Uhr
- 19.03.2021, Fr 09.00 bis 11.30 Uhr

9873K DEN INNEREN SCHWEINEHUND NÜTZEN **NEU!**

Der innere Schweinehund ist verantwortlich, wenn wir Entschuldigungen brauchen für etwas, das uns nicht freut, lästig ist oder Angst macht. Sei es das Essverhalten, der Bewegungsmangel oder ganz einfach die Aufschieberitis. Wenn Sie zu den Menschen gehören, die ihre eigenen Ausreden nicht mehr hören können, dann sind Sie bereit, Ihre unterschiedlichen Schweinehund-Typen (der Ängstliche, der Bequeme, usw.) kennenzulernen. Nützen Sie alltags-taugliche Strategien um in das TUN zu gelangen. Lassen Sie sich inspirieren, wie kleine Schritte der Veränderung unser Potential und unseren Willen steigern. Ihre Trainerin ist Marion Weiser - Holistische Körpertherapeutin.



€ 25,- 2 Trainingseinheiten

Linz:

- 02.02.2021, Di 10.00 bis 11.30 Uhr

KURSPROGRAMM BAD ISCHL & GMUNDEN

WIFI BAD ISCHL

Technoparkstraße 3, 4820 Bad Ischl
T: 05-7000-5300, E: bad-ischl@wifi-ooe.at

WIFI GMUNDEN

Miller v. Aichholz-Straße 50, 4810 Gmunden
T: 05-7000-5256, E: gmunden@wifi-ooe.at

- **9758 | EDV für Einsteiger /S. 37**
09.11. bis 23.11.2020, Mo 13.00 bis 16.30 Uhr
- **9759 | EDV für Fortgeschrittene 1 /S. 37**
01.03. bis 22.03.2021, Mo 13.00 bis 16.30 Uhr
- **9774 | Mein Android Smartphone für Einsteiger /S. 38**
18.11. und 25.11.2020, Mi 14.00 bis 16.30 Uhr
- **9780 | Willhaben.at – Plattform für Ein- und Verkauf /S. 39**
20.01.2021, Mi 13.00 bis 15.30 Uhr
- **9782 | WhatsApp am Smartphone /S. 39**
24.02.2021, Mi 13.00 bis 15.30 Uhr
- **9785 | Was Google und Co über mich wissen /S.39**
14.04.2021, Mi 09.30 bis 12.00 Uhr
- **9787 | Behördenwege/Bankgeschäfte online erledigen /S. 40**
11.11.2020, Mi 09.30 bis 12.00 Uhr
- **9802 | Englisch für Anfänger 1 /S. 32**
10.11.2020 bis 09.02.2021, Di 14.00 bis 15.30 Uhr
- **9806 | Come and talk in English /S. 32**
05.11.2020 bis 28.01.2021, Do 14.00 bis 15.30 Uhr
- **9845 | Ganzkörpertraining /S. 24**
04.11.2020 bis 03.02.2021, Mi 08.30 bis 09.30 Uhr
- **9875 | Winterapotheke /S. 44**
23.10.2020, Fr 14.00 bis 17.30 Uhr
- **9878 | Ausbildung zum Wild- und Heilkräuterexperten /S. 44**
20.03.2021 bis 30.10.2021, Sa 09.00 bis 17.00 Uhr
- **9880 | Kräuterwanderung /S. 45**
07.05.2021, Fr 13.30 bis 15.45 Uhr
- **9881 | Räuchern mit heimischen Heilkräutern /S. 45**
27.11.2020, Fr 14.00 bis 16.30 Uhr
- **9978 | Innere Kraftquellen entdecken /S. 64**
10.03.2021, Mi 14.00 bis 17.30 Uhr
- **9758 | EDV für Einsteiger /S. 37**
10.11. bis 17.11.2020, Di/Do 13.00 bis 16.30 Uhr
- **9759 | EDV für Fortgeschrittene 1 /S. 37**
24.11. bis 03.12.2020, Di/Do 13.00 bis 16.30 Uhr
- **9764 | EDV für Fortgeschrittene 2 /S. 37**
02.03. bis 11.03.2021, Di/Do 13.00 bis 16.30 Uhr
- **9766 | Vereinsarbeit mit Excel, Word und Outlook /S. 37**
01.02. bis 08.02.2021, Mo/Mi 13.00 bis 15.30 Uhr
- **9785 | Was Google und Co über mich wissen /S. 39**
11.11.2020, Mi 13.30 bis 16.00 Uhr
- **9787 | Behördenwege und Bankgeschäfte online erledigen /S. 40**
14.04.2021, Mi 13.30 bis 16.00 Uhr
- **9790 | Fotobücher erstellen leicht gemacht /S. 40**
16.11. bis 23.11.2020, Mo/Mi 13.30 bis 16.00 Uhr
- **9802 | Englisch für Anfänger 1 /S. 32**
05.11.2020 bis 28.01.2021, Do 14.30 bis 16.00 Uhr
- **9862 | Ganzheitliches Augen- und Sehtraining /S. 26 – Workshop**
07.10.2020, Mi 13.30 bis 17.00 Uhr
- **9875 | Winterapotheke /S. 44**
27.01.2021, Mi 13.30 bis 17.00 Uhr
- **9908 | Tee – „Schatz der Welt“ /S. 51**
16.10.2020, Fr 13.00 bis 17.15 Uhr
- **9910 | Weinland Österreich /S. 51**
15.01.2021, Fr 13.00 bis 17.15 Uhr
- **9925 | Weihnachtsbäckerei /S. 53**
18.11.2020, Mi 10.00 bis 15.00 Uhr
- **9926 | Strudelküche – von pikant bis süß /S. 53**
21.10.2020, Mi 10.00 bis 15.00 Uhr
- **9927 | Knödelküche – von pikant bis süß /S. 53**
08.03.2021, Mo 10.00 bis 15.00 Uhr
- **9946 | Bessere Bilder einfangen /S. 60**
18.05. und 20.05.2021, Di/Do 13.30 bis 17.00 Uhr
- **9963 | Vererben oder verschenken? /S. 61**
04.11.2020, Mi 14.00 bis 18.15 Uhr
- **9964 | Erwachsenenschutz und Patientenverfügung /S. 61**
22.03.2021, Mo 14.00 bis 17.30 Uhr
- **9993 | Ganzheitliches Gedächtnistraining /S. 63**
25.01. bis 15.03.2021, Mo 14.00 bis 15.30 Uhr
- **9977 | Entrümpeln befreit /S. 64 – Starten Sie mit Schwung in den Frühling**
10.03. und 24.03.2021, Mi 09.30 bis 12.00 Uhr
- **9985 | Genusstraining /S. 64 – Mit allen Sinnen genießen**
24.03.2021, Mi 13.00 bis 16.30 Uhr
- **9988 | Heilung für die Schatten der Vergangenheit /S. 65**
21.04.2021, Mi 13.30 bis 17.00 Uhr





Sprachen als Schlüssel zur Welt

Bevor ich die Welt der Politik betreten habe, durfte ich im International Office der JKU arbeiten. In einem internationalen Umfeld von Austauschstudenten und internationalen Gästen und Professoren habe ich das erste Mal in der Praxis richtig erlebt, wie wichtig ist, sich in mehreren Sprachen unterhalten zu können und wie Sprachen die Menschen zusammenbringen.

Doch nicht nur im universitären Umfeld sind Fremdsprachen von großer Bedeutung.

Seit 25 Jahren ist Österreich nun Mitglied in der Europäischen Union. Mit dem deutlichen „Ja“ bei der Volksabstimmung am 12. Juni 1994 hat sich Österreich auch für ein großes Stück Internationalisierung entschieden. Offene Grenzen, eine gemeinsame Währung und letztendlich auch die wirtschaftlichen Auswirkungen (jeder zweite Arbeitsplatz in Oberösterreich ist heute exportorientiert) haben uns bedeutend näher an die anderen Staaten in der Europäischen Union gebracht.

Obwohl Deutsch die meistgesprochene Sprache in Europa ist,

öffnen Fremdsprachen die Tore zur Welt. Egal ob beruflich oder in der Freizeit wie zum Beispiel auf Reisen: Eine Fremdsprache zu verstehen eröffnet meist bedeutend bessere Möglichkeiten.

Es ist nie zu spät, eine Fremdsprache zu lernen.

Unsere oberösterreichischen Seniorinnen und Senioren sind, besonders wenn es um das Erlernen von Fremdsprachen geht, Musterschülerinnen und Musterschüler. Interesse und Nachfrage sind hoch und nehmen stetig zu. Lebenslanges Lernen ist ein verinnerlichter Grundsatz, Weiterbildung wird als Hobby verstanden. Neben zahlreichen Angeboten aus dem Bereich EDV, Sport, Kunst und Kultur, Kreativität, Gesundheit und Kulinarik bietet der OÖ Seniorenbund ein vielfältiges Kursrepertoire an,

um Fremdsprachen zu erlernen, vorhandene Kenntnisse aufzufrischen oder zu verbessern. So bietet das Programm für jede bzw. jeden etwas: von Grundkursen, in denen Fremdsprachen von der Pike auf erlernt werden können, über Anfängerkurse, in denen vorhandene Grundkenntnisse ausgebaut werden, bis hin zu Fortgeschrittenkursen oder Spezialeinheiten, die praktisches und hilfreiches Fremdsprachenwissen für den nächsten Urlaub vermitteln.

Fremdsprachen lernen fördert die Denkleistung

Aber eine Fremdsprache zu erlernen, bedeutet eben nicht nur, sich neues Wissen anzueignen und den persönlichen Horizont zu erweitern, es bedeutet auch, das Gehirn zu trainieren und sich selbst zu fordern. Es freut mich persönlich sehr, dass das Angebot des OÖSeniorenbundes von unseren Seniorinnen und Senioren so gut angenommen wird und daher stetig ausgebaut und adaptiert wird. Eine Fremdsprache zu erlernen, ist eine Herausforderung; in einem optimalen Umfeld, wie es die Kurse des OÖ Seniorenbundes bieten, und gemeinsam mit Gleichgesinnten macht es aber vor allem Spaß. Und so finde ich, ist die Lebensweisheit „Der Weg ist das Ziel“ auch hier sehr passend. Eine Fremdsprache zu beherrschen, mag die Kür sein; der Weg dorthin ist aber bereits eine spannende Reise voller neuer Erfahrungen und Kontakte, Herausforderungen und Erfolgserlebnisse.

Außerdem: Lebenslanges Lernen fordert das Gehirn und beugt Demenz vor.

”

**Ich möchte Sie ermutigen:
Trauen sie sich und werden Sie
Teil der Fremdsprachenkurse des
Seniorenbund Kursprogrammes!**



Mag. Helena Kirchmayr
OÖVP-Klubobfrau



SPRACHEN

Unser Sprachangebot umfasst Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch und Griechisch. Senioren reisen oft gerne. Dabei ist es wichtig und auch bereichernd, sich grundlegend in Englisch oder sogar in der Landessprache verständigen zu können.

9802K ENGLISCH FÜR ANFÄNGER 1

Für Personen ohne Vorkenntnisse

Sie möchten die englische Sprache von Beginn an lernen? Dieser Kurs ist ein Basiskurs für Personen ohne Vorkenntnisse. Machen Sie sich vertraut mit Grundvokabular, Aussprache und einfachen ersten Redeübungen. Gemeinsam in der Gruppe macht das Lernen einer Sprache viel Spaß und fällt auch umso leichter. Bitte am 1. Kurstag mitbringen: Lehrbuch: Sterling Silver 1, Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-464-20578-5. Im Kurs werden ca. die Units 1 bis 8 bearbeitet.

€ 119,- exkl. Lehrbuch;
22 Trainingseinheiten

Linz:

- 07.10. bis 16.12.2020, Mi 10.00 bis 11.30 Uhr
- 02.02. bis 27.04.2021, Di 09.00 bis 10.30 Uhr
(16.02. und 30.03.2021 kursfrei)

Bad Ischl:

- 10.11.2020 bis 09.02.2021, Di 14.00 bis 15.30 Uhr

Gmunden:

- 05.11.2020 bis 28.01.2021, Do 14.30 bis 16.00 Uhr

9803K ENGLISCH FÜR ANFÄNGER 2

Für Personen mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits den Kurs „Englisch für Anfänger 1“ absolviert haben oder ähnliche, geringe Vorkenntnisse haben. Erlernen Sie den notwendigen Grundwortschatz, Grammatikübungen, Hör- und Lesetexte. Gemeinsam in der Gruppe ist der Lernerfolg viel leichter zu erreichen und macht Freude. In diesem Kurs wird das Buch aus „Englisch für Anfänger 1“ weiter erarbeitet (ca. Units 9 bis 17).

Bitte am 1. Kurstag mitbringen: Lehrbuch: Sterling Silver 1, Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-464-20578-5.

€ 119,- exkl. Lehrbuch;
22 Trainingseinheiten

Linz:

- 07.10. bis 16.12.2020, Mi 13.00 bis 14.30 Uhr
- 20.01. bis 14.04.2021, Mi 10.00 bis 11.30 Uhr
(17.02. und 31.03.2021 kursfrei)

9806K COME AND TALK IN ENGLISH

Für Personen mit Vorkenntnissen

Entspannt auf Englisch sprechen ist Inhalt und Ziel dieses Kurses. Die Gesprächsthemen sind ganz nach den Interessen der Teilnehmer gerichtet und umfassen eine Vielzahl an Themen. Als Unterlagen dienen alle verfügbaren Medien. Der Kurs vertieft auf unterhaltsame Weise Ihre Sprachfertigkeit und ist deswegen an Personen mit Vorkenntnissen in der englischen Sprache gerichtet.

€ 119,- 22 Trainingseinheiten

Linz:

- 09.11.2020 bis 01.02.2021, Mo 15.00 bis 16.30 Uhr
- 02.03. bis 18.05.2021, Di 13.30 bis 15.00 Uhr
(30.3.2021 kursfrei)

Bad Ischl:

- 05.11.2020 bis 28.01.2021, Do 14.00 bis 15.30 Uhr

9807K BRUSH UP YOUR ENGLISH WITH SONGS

NEU!

Schnupperkurs

Im Mittelpunkt dieser Kurse stehen bekannte und beliebte englische Songs aus Vergangenheit und Gegenwart, die gemeinsam angehört und besprochen werden. Interessantes und manchmal auch Kurioses über Text und Interpret wird vermittelt, ganz nebenbei lernen Sie in lockerer Atmosphäre neue Vokabel, Redewendungen und grammatikalische Strukturen. Easy English! Bei Interesse wird der Kurs fortgesetzt.

€ 33,- 6 Trainingseinheiten

Linz:

- 07.10. bis 21.10.2020, Mi 14.45 bis 16.15 Uhr

9808K FRANZÖSISCH FÜR DEN URLAUB

Bon Voyage! Für Personen ohne Vorkenntnisse

Sie planen eine Reise ins schöne Frankreich und möchten sich dafür sprachlich fit machen? Dieser Kurs vermittelt Ihnen den Grundwortschatz und die wichtigsten Redemittel für alltägliche Situationen wie z.B. im Hotel, beim Ticketkauf, im Restaurant oder beim Einkaufen. Interessantes und Wissenswertes über Land und Leute steigern zusätzlich die Vorfreude auf den Urlaub. Bitte am 1. Kurstag mitbringen: Lehrbuch: Französisch für den Urlaub, A1, Einstieg in Sprache und Kultur, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528825-6.

€ 119,- exkl. Lehrbuch;
22 Trainingseinheiten

Linz:

- 21.10.2020 bis 20.01.2021, Mi 09.00 bis 10.30 Uhr

9816K ITALIENISCH FÜR ANFÄNGER 2

Für Personen mit geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs werden die bereits erlernten Grundkenntnisse weiter ausgebaut. Für Personen mit geringen Vorkenntnissen. Bitte bringen Sie folgendes Lehrbuch am 1. Kurstag mit: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-525201-1.

€ 119,- exkl. Lehrbuch;
22 Trainingseinheiten

Linz:

- 12.01. bis 06.04.2021, Di 10.30 bis 12.00 Uhr
(16.02. und 30.03.2021 kursfrei)

9819K SPANISCH FÜR ANFÄNGER 1

Für Personen ohne Vorkenntnisse

Sie lernen Spanisch von Grund auf und eignen sich einen Wortschatz für Alltagssituationen an. Für Personen ohne Vorkenntnisse. Bitte nehmen Sie folgendes Lehrbuch am 1. Kurstag mit: Con gusto nuevo A1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6.

€ 119,- exkl. Lehrbuch;
22 Trainingseinheiten

Linz:

- 07.10. bis 16.12.2020, Mi 10.00 bis 11.30 Uhr

9820K SPANISCH FÜR ANFÄNGER 2

Für Personen mit geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs werden die bereits erlernten Grundkenntnisse weiter ausgebaut. Für Personen mit geringen Vorkenntnissen. Bitte nehmen Sie folgendes Lehrbuch am 1. Kurstag mit: Con gusto nuevo A1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6.

€ 119,- exkl. Lehrbuch;
22 Trainingseinheiten

Linz:

- 13.01. bis 07.04.2021, Mi 10.00 bis 11.30 Uhr
(17.02. und 31.03.2021 kursfrei)



9809K FRANZÖSISCH FÜR DEN URLAUB – AUFBAU

Bon Voyage! Für Personen mit geringen Vorkenntnissen

In diesem Seminar werden typische Alltagssituationen für den Urlaub in spielerischer, entspannter Atmosphäre behandelt. Die bereits erlernten Grundkenntnisse werden weiter ausgebaut, damit Ihrem Urlaub in Frankreich nichts mehr im Wege steht. Bitte am 1. Kurstag mitbringen: Lehrbuch: Französisch für den Urlaub, A1, Einstieg in Sprache und Kultur, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528825-6.

€ 119,- exkl. Lehrbuch;
22 Trainingseinheiten

Linz:

- 03.02. bis 28.04.2021, Mi 09.00 bis 10.30 Uhr
(17.02. und 31.03.2021 kursfrei)

9812K GRIECHISCH FÜR ANFÄNGER

Für Personen ohne Vorkenntnisse

Planen Sie eine Reise nach Griechenland? In diesem Kurs lernen Sie auf unterhaltsame und abwechslungsreiche Weise den wichtigsten Wortschatz mit einfachen Phrasen für Alltagssituationen. Ebenso erfahren Sie Interessantes und Wissenswertes über die griechische Kultur sowie Land und Leute.

€ 119,- inkl. Unterlagen;
22 Trainingseinheiten

Linz:

- 03.02. bis 28.04.2021, Mi 09.30 bis 11.00 Uhr
(17.02. und 31.03.2021 kursfrei)

9815K ITALIENISCH FÜR ANFÄNGER 1

Für Personen ohne Vorkenntnisse

Sie erwerben die wichtigsten Grundkenntnisse der italienischen Sprache, um Land und Leute besser erleben und kennen lernen zu können. Gemeinsam mit Ihren Kurskollegen können Sie mit viel Freude und Geselligkeit die schöne italienische Sprache erlernen! Für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Bitte bringen Sie folgendes Lehrbuch am 1. Kurstag mit: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-525201-1.

€ 119,- exkl. Lehrbuch;
22 Trainingseinheiten

Linz:

- 29.09. bis 15.12.2020, Di 10.30 bis 12.00 Uhr



Selbstbestimmt durch (digitale) Teilhabe: Digitalisierung schafft Mehrwert

Die Digitalisierung verändert unsere Gesellschaft rasant und sie erfasst alle Bereiche unseres täglichen Lebens. Dabei werden ungeahnte Möglichkeiten eröffnet – für alle Altersgruppen. Für die große Mehrheit der Jüngeren ist es bereits selbstverständlich, sich in der digitalen Welt zu bewegen. Dass die digitale Teilhabe auch für ältere Menschen zur Selbstverständlichkeit wird, dabei hilft der OÖ Seniorenbund mit seinem Programm „Weiter:bilden“.



„Was den Menschen nützt, das setzt sich durch.“ So einfach kann man es formulieren, wenn man dem Siegeszug der Digitalisierung auf den Grund gehen möchte. Die digitale Welt bietet zahlreiche Möglichkeiten, die das Leben erleichtern, gerade auch für Seniorinnen und Senioren. Die Vielfalt der Angebote ist groß, sie reichen über die einfache Kommunikation mit den Enkelkindern bis hin zu Gesundheits- und Sicherheitsanwendungen. Die Digitalisierung wird zum Katalysator für eine bessere Teilhabe und damit für Lebensqualität und Selbständigkeit. Gerade auch die Corona-Krise

hat gezeigt, dass digitales Können und Wissen den Alltag und vor allem auch die Kontakte zu Familie, Freunden, aber beispielsweise auch zu Ärzten und Behörden gewaltig erleichtern können.

Skepsis mit Wissen überwinden

Technikskepsis und -angst sind Themen, die ernst genommen werden müssen. Aber ebenso wichtig sind Offenheit und Neugierde gegenüber Neuem, die mit Informationen gestillt werden sollten. Die Bildungsangebote des OÖ Seniorenbundes erfüllen diese Auf-

gabe und deshalb appelliere ich an alle Seniorinnen und Senioren: Überwinden Sie mögliche Zweifel und freuen Sie sich vielmehr auf die neuen Möglichkeiten, die sich Ihnen hier eröffnen.

Denn diese neuen Möglichkeiten sind gerade auch für Seniorinnen und Senioren vielfältig: Ob ein digitaler Bewegungstrainer, ein elektronischer Medikamentenspender, der bei der richtigen Einnahme von Medikamenten hilft, oder Sicherheitstechnik wie eine Herdüberwachung – all das und vieles mehr unterstützt ältere Menschen dabei, möglichst lange selbständig zu bleiben, im besten Fall in den eigenen vier Wänden.

Mit Breitbandausbau Basis schaffen

Voraussetzung für all diese Angebote ist der Ausbau der digitalen Infrastruktur für ein schnelles und leistungsfähiges Internet. Oberösterreich hat in den vergangenen Jahren bereits massiv in den Ausbau der Glasfaserversorgung investiert und wird diesen Weg auch in den vergangenen Jahren fortsetzen: Bis 2022 sollen insgesamt 406 Mio. Euro an Landesgeldern sowie Bundes- und EU-Mittel in den Ausbau investiert werden. Dadurch werden insgesamt Investitionen von rund 650 Mio. Euro in den Breitbandausbau in unserem Bundesland ausgelöst. Unser Ziel ist eine flächendeckende, leistungsfähige und für den Kunden leistbare Glasfaserversorgung in ganz Oberösterreich.

Digitale Teilhabe bedeutet mehr Lebensqualität. Mit „Weiter:bilden“ schafft der OÖ Seniorenbund die Chance, dass niemand den digitalen Anschluss verliert. Mit dem Ausbau der Breitband-Versorgung schaffen wir die technischen Voraussetzungen dafür.

„
Denn digitale Teilhabe
bedeutet mehr Lebensqualität
– für uns alle, für Jung und Alt.“



Markus Achleitner
Wirtschafts-Landesrat



EDV UND DIGITALES

Wir leben in einer sich rasch ändernden technologisierten Welt. Den Umgang damit zu erleichtern, hat sich ISA als Ziel gesetzt. Daher bietet ISA neben den mehrstufigen EDV-Einsteigerkursen auch Kleingruppentrainings für Smartphone und Tablets an (Android und iOS) sowie allgemeine Informationen zur Internetnutzung und Unterstützung bei digitaler Fotobearbeitung.

9745K EDV- INFORMATIONSVANSTALTUNG

Sie erhalten einen Gesamtüberblick über Inhalte, Zielsetzung, Gebühren und Termine der EDV-Kurse im Bereich ISA.

kostenlos Anmeldung ist erforderlich!

Linz:

- 30.09.2020, Mi 09.30 bis 10.30 Uhr

9746K EINZELCOACHING EDV – SMARTPHONE, TABLET, NOTEBOOK

Moderne EDV-Geräte sind oft schwierig zu bedienen. In diesem Einzelcoaching lernen Sie mit fachmännischer Unterstützung die Funktionen und die Bedienung Ihres Smartphones, Tablets oder Notebooks kennen.

Inhalte, Termine und Dauer des Einzeltrainings werden individuell mit Ihnen vereinbart.

Bitte nehmen Sie mit uns unter 05-7000-7341 Kontakt auf.

€ 59,- pro Trainingseinheit

APPLE

9752K MEIN IPHONE FÜR EINSTEIGER

Sie erfahren in diesem Kleingruppentrainings, welche Möglichkeiten Ihr iPhone bietet, und wie Sie die verschiedenen Werkzeuge nutzen. Sie lernen die Möglichkeiten von Apps kennen und können Ihr Gerät grundlegend bedienen. Unter anderem können Sie Kontakte anlegen, Termine verwalten und die Google-Suche nutzen.

€ 75,- inkl. Unterlagen;
6 Trainingseinheiten

Linz:

- 06.10. und 13.10.2020, Di 10.00 bis 12.30 Uhr
- 03.03. und 10.03.2021, Mi 13.00 bis 15.30 Uhr



9755K MEIN IPAD FÜR EINSTEIGER

Sie erfahren in diesem Kleingruppentrainings, welche Möglichkeiten Ihr iPad bietet, und wie Sie die verschiedenen Werkzeuge nutzen. Sie lernen die Möglichkeiten von Apps kennen und können Ihr Gerät grundlegend bedienen. Unter anderem können Sie Kontakte anlegen, Termine verwalten und die Google-Suche nutzen.

€ 75,- inkl. Unterlagen;
6 Trainingseinheiten

Linz:

- 06.10. und 13.10.2020, Di 13.00 bis 15.30 Uhr
- 03.03. und 10.03.2021, Mi 10.00 bis 12.30 Uhr

9753K MEIN IPHONE/IPAD FÜR FORTGESCHRITTENE

Aufbauend auf den Einsteigerkurs vertiefen Sie Ihre Kenntnisse im Umgang mit Ihrem Gerät. Sie können den App-Store bedienen und Apps, also kleine Zusatzprogramme, installieren. Sie erhalten Tipps zu E-Mails, iCloud sowie Sicherheitseinstellungen und können Ihr Gerät als Navigationshilfe nutzen.

€ 75,- inkl. Unterlagen;
6 Trainingseinheiten

Linz:

- 24.11. und 01.12.2020, Di 10.00 bis 12.30 Uhr
- 14.04. und 21.04.2021, Mi 13.00 bis 15.30 Uhr

9754K FOTOGRAFIEREN MIT MEINEM IPHONE ODER IPAD

Lernen Sie die Foto-Funktionen Ihres iPhones oder iPads optimal zu nutzen! Sie wissen welche Foto-Funktionen Ihr Gerät bietet und können diese richtig einsetzen. Weiters wenden Sie verschiedene Foto-Apps an, die Sie bei der Aufnahme und Bearbeitung Ihrer Fotos unterstützen. Sie lernen, Ihre Fotos direkt und sofort auszudrucken. Gute Kenntnisse im Umgang mit dem iPhone oder iPad wie nach Kurs ,9752-Mein iPhone für Einsteiger' oder ,9755-Mein iPad für Einsteiger' sind erforderlich.

€ 54,- 4 Trainingseinheiten

Linz:

- 08.10.2020, Do 13.30 bis 17.00 Uhr
- 14.04.2021, Mi 09.00 bis 12.30 Uhr

WINDOWS

9758K EDV FÜR EINSTEIGER

Den PC grundlegend bedienen

In diesem Kurs erhalten Sie Einblick in die grundlegenden Möglichkeiten und Funktionen des Computers. Der Kurs richtet sich insbesondere an Personen, die bisher noch keine oder wenig Erfahrung mit dem Computer haben und sich nun an dieses neue Werkzeug heranwagen. Weiters lernen Sie Grundlagen, um Informationen aus dem Internet zu beschaffen und ein E-Mail zu versenden. Dieser Kurs wird mit dem Betriebssystem Windows 10 und den Programmen von Office 2016 durchgeführt.

€ 132,- inkl. Unterlagen;
12 Trainingseinheiten

Linz:

- 07.10. bis 21.10.2020, Mi 13.00 bis 16.30 Uhr
- 19.01. bis 02.02.2021, Di 08.30 bis 12.00 Uhr
- 24.02. bis 10.03.2021, Mi 09.00 bis 12.30 Uhr

Bad Ischl:

- 09.11. bis 23.11.2020, Mo 13.00 bis 16.30 Uhr

Gmunden:

- 10.11. bis 17.11.2020, Di/Do 13.00 bis 16.30 Uhr

9759K EDV FÜR FORTGESCHRITTENE 1

Arbeiten am PC

Aufbauend auf die im Einführungskurs ,9758-EDV für Einsteiger' vermittelten Kenntnisse vertiefen Sie Ihr Wissen. Sie erlangen höhere Sicherheit im Umgang mit dem PC und den Programmen. Sie lernen Texte wie Einladungen oder Sprüche zu erstellen, zu speichern, zu gestalten und Fotos aus dem Internet zu verwenden. Sie perfektionieren Ihre Datenablage und erweitern Ihr Wissen im Bereich Internet und E-Mail. Dieser Kurs wird mit dem Betriebssystem Windows 10 und den Programmen von Office 2016 durchgeführt.

€ 172,- inkl. Unterlagen;
16 Trainingseinheiten

Linz:

- 04.11. bis 25.11.2020, Mi 13.00 bis 16.30 Uhr
- 09.02. bis 02.03.2021, Di 08.30 bis 12.00 Uhr
- 06.04. bis 27.04.2021, Di 09.00 bis 12.30 Uhr

Bad Ischl:

- 01.03. bis 22.03.2021, Mo 13.00 bis 16.30 Uhr

Gmunden:

- 24.11. bis 03.12.2020, Di/Do 13.00 bis 16.30 Uhr

9764K EDV FÜR FORTGESCHRITTENE 2

Perfektionieren Ihrer Arbeit am PC

Aufbauend auf den Kurs ,9759-EDV für Fortgeschrittene 1' festigen Sie Ihren Umgang mit dem PC. Sie installieren Programme und halten Ihren Virenschutz auf dem aktuellen Stand. Sie vertiefen Ihr Wissen in den Office-Programmen wie Word und PowerPoint. Dieser Kurs wird mit dem Betriebssystem Windows 10 und den Programmen von Office 2016 durchgeführt.

€ 172,- inkl. Unterlagen;
16 Trainingseinheiten

Linz:

- 20.01. bis 10.02.2021, Mi 13.00 bis 16.30 Uhr
- 18.03. bis 15.04.2021, Do 08.30 bis 12.00 Uhr

Gmunden:

- 02.03. bis 11.03.2021, Di/Do 13.00 bis 16.30 Uhr

9766K VEREINSARBEIT MIT EXCEL, WORD UND OUTLOOK

NEU!

In einem Verein als Vorstand, Kassierer, Kassenprüfer, Schriftführer oder Organisator mitzuwirken bedeutet, viel Zeit für das Führen von Listen, das Aufbereiten von Aussendungen und das Verteilen von Informationen aufzuwenden. Das beansprucht oft mehr Zeit als ursprünglich geplant, Zeit, die für andere Dinge fehlt. Die Office-Programme Excel, Word und Outlook bieten einfache Möglichkeiten, mit denen Aufgaben wie z.B. das Anlegen, Sortieren und Filtern von Listen, das Recherchieren und Gestalten von Aussendungen, das Drucken von Etiketten sowie das Erstellen von Verteilerlisten für den Mail-Versand schnell zu erledigen sind. Gute Kenntnisse im Umgang mit dem PC wie z.B. nach Kurs ,9759-EDV für Fortgeschrittene 1' sind erforderlich.

€ 102,- inkl. Unterlagen;
9 Trainingseinheiten

Linz:

- 07.10. bis 21.10.2020, Mi 13.30 bis 16.00 Uhr

Gmunden:

- 01.02. bis 08.02.2021, Mo/Mi 13.00 bis 15.30 Uhr



ANDROID

9774K MEIN ANDROID SMARTPHONE FÜR EINSTEIGER

In diesem Kleingruppentraining erlernen Sie die grundlegende Verwaltung Ihres Smartphones. Danach können Sie Kontakte einspeichern sowie SMS und WhatsApp-Nachrichten senden und empfangen. Sie recherchieren im Internet mithilfe von Suchmaschinen und wissen über Telefonieren und Surfen im (EU-)Ausland Bescheid.

€ 75,- inkl. Unterlagen;
6 Trainingseinheiten

Linz:

- 07.10. und 14.10.2020, Mi 12.00 bis 14.30 Uhr
- 03.11. und 10.11.2020, Di 13.00 bis 15.30 Uhr
- 20.01. und 27.01.2021, Mi 10.00 bis 12.30 Uhr
- 03.03. und 10.03.2021, Mi 13.00 bis 15.30 Uhr
- 20.04. und 27.04.2021, Di 13.00 bis 15.30 Uhr

Bad Ischl:

- 18.11. und 25.11.2020, Mi 14.00 bis 16.30 Uhr

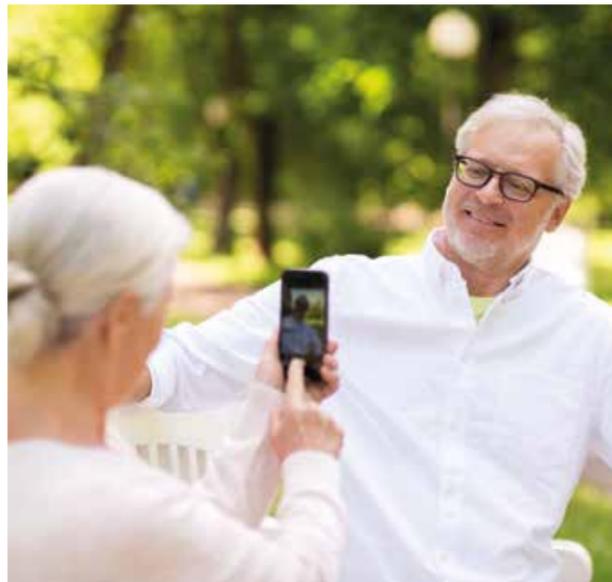
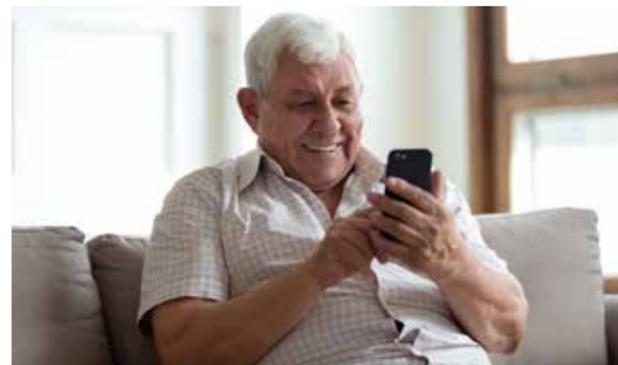
9775K MEIN ANDROID SMARTPHONE FÜR FORTGESCHRITTENE

Aufbauend auf den Einsteigerkurs vertiefen Sie Ihre Kenntnisse im Umgang mit Ihrem Android Smartphone. So können Sie den Play Store bedienen und Apps, also kleine Zusatzprogramme, installieren. Sie erhalten Tipps zu den Sicherheitseinstellungen und können Ihr Gerät als Navigationshilfe nutzen. Sie können auf Ihrem Gerät Zeitung lesen, Fahrpläne checken und Ihren Kalender verwalten.

€ 75,- inkl. Unterlagen;
6 Trainingseinheiten

Linz:

- 30.09. und 07.10.2020, Mi 09.00 bis 11.30 Uhr
- 02.12. und 09.12.2020, Mi 13.00 bis 15.30 Uhr
- 18.03. und 25.03.2021, Do 10.00 bis 12.30 Uhr
- 11.05. und 18.05.2021, Di 09.00 bis 11.30 Uhr



9776K FOTOGRAFIEREN MIT MEINEM ANDROID SMARTPHONE

Nutzen Sie nach diesem Kleingruppentraining die Foto-Funktionen Ihres Android Smartphones optimal! Sie wissen, welche Foto-Funktionen Ihr Gerät bietet und können diese richtig einsetzen. Weiters wenden Sie verschiedene Foto-Apps an, die Sie bei der Aufnahme und Bearbeitung Ihrer Fotos unterstützen. Sie lernen, Ihre Fotos sofort und direkt auszudrucken. Gute Kenntnisse im Umgang mit dem Android Smartphone wie nach Kurs ‚9774-Mein Android Smartphone für Einsteiger‘ sind erforderlich.

€ 54,- 4 Trainingseinheiten

Linz:

- 30.09.2020, Mi 12.30 bis 16.00 Uhr
- 13.04.2021, Di 13.00 bis 16.30 Uhr

9779K WANDERN MIT GPS UND DIGITALEN KARTEN

NEU!

Orientierung mit dem Android-Smartphone

Gedruckte Wanderkarten und Kompass sind wichtige Wegbegleiter bei Touren im Freien. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie diese Hilfsmittel durch das Android-Smartphone ersetzen können. Anhand von theoretischen Erklärungen und praktischen Übungen rund ums WIFI Linz und einer Orientierungswanderung im ‚freien Gelände‘ lernen Sie unter anderem den Umgang mit GPS sowie Koordinateneingabe, digitale Tourenplanung bis hin zu Geocaching. Grundkenntnisse im Kartenlesen sowie im Umgang mit dem Smartphone und dem PC sind erforderlich. Ihr Trainer ist Dipl.-Ing. Gerd Simon, Autor digitaler Wandertouren und ehrenamtlicher Funktionär beim österreichischen Alpenverein.

€ 119,- 12 Trainingseinheiten

Linz:

- 13.04. bis 20.04.2021, Di/Do 13.00 bis 16.30 Uhr

ONLINE

9780K WILLHABEN.AT – DIE PLATTFORM FÜR EIN- UND VERKAUF

Die Internet-Seite willhaben.at ist eine Plattform für den Kauf und Verkauf von Gebrauchsgütern. Sie können nach dem Kurs geeignete Waren finden und wissen über den Kauf Bescheid. Weiters lernen Sie, Ihre Schätze auf dieser Online-Plattform anzubieten. Sie erhalten auch Tipps zum richtigen Fotografieren und zur Sicherheit.

€ 42,- inkl. Unterlagen;
3 Trainingseinheiten

Linz:

- 13.01.2021, Mi 09.00 bis 11.30 Uhr

Bad Ischl:

- 20.01.2021, Mi 13.00 bis 15.30 Uhr

9781K CLOUD-DIENSTE NUTZEN

Daten sichern, bearbeiten, teilen

In diesem Kurs lernen Sie die verschiedenen Cloud-Dienste kennen. Sie können die unterschiedlichen Anbieter aufgrund ihrer Funktionen und Vorteile unterscheiden. Sie legen ein Konto an, speichern, bearbeiten und teilen Bilder und Videos in Ihrer bevorzugten Cloud. Weiters erhalten Sie Tipps und Tricks zur Datensicherheit. Gute Kenntnisse wie z.B. nach Kurs ‚9759-EDV für Fortgeschrittene 1‘ sind erforderlich.

€ 42,- 3 Trainingseinheiten

Linz:

- 14.10.2020, Mi 09.00 bis 11.30 Uhr

9782K WHATSAPP AM SMARTPHONE

In diesem Kurs lernen Sie die vielen Möglichkeiten von WhatsApp kennen. Sie installieren und bedienen WhatsApp. Sie können Texte erstellen, versenden und mit Emojis versehen. Sie legen Gruppen an und versenden Fotos und Videos, archivieren wichtige Nachrichten, schalten störende Chats stumm oder deaktivieren die automatische Speicherung von Fotos und Videos. Weiters gibt es Informationen über die Privatsphäre und Nutzungsbedingungen.

€ 42,- 3 Trainingseinheiten

Linz:

- 24.02.2021, Mi 13.00 bis 15.30 Uhr

Bad Ischl:

- 24.02.2021, Mi 13.00 bis 15.30 Uhr

9784K SCHUTZ VOR KRIMINALITÄT IM INTERNET UND AM HANDY

Damit Sie das Internet gut nutzen können, ist es wichtig, über mögliche Gefahren Bescheid zu wissen. Sie werden über häufige Betrugsfallen im Internet aufgeklärt und erhalten Tipps, wie Sie sich davor schützen können. Der Trainer beantwortet Ihre persönlichen Fragen, damit Sie keine ‚Angst‘ vor dem Internet haben müssen. Grundkenntnisse von PC und Internet wie z.B. nach Kurs ‚9758-EDV für Einsteiger‘ sind erforderlich.

€ 42,- 3 Trainingseinheiten

Linz:

- 19.11.2020, Do 13.00 bis 15.30 Uhr

9785K WAS GOOGLE UND CO ÜBER MICH WISSEN

NEU!

Alternative Apps

‚Wie sieht eigentlich mein Digitaler Fußabdruck im Internet aus? Welche Daten haben Google, Facebook und Co von mir gesammelt und was geschieht damit? Bekomme ich zufällig Werbung von Produkten angezeigt, die ich mir vor kurzem auf einer Website angesehen habe?‘ In diesem Workshop erfahren Sie, welche Daten in Benutzerkonten von Google und anderen Diensten landen, wie Google Sie z.B. ‚sieht‘ und wie Sie über Ihre Daten ‚verfügen‘ können. Was müssen Sie unbedingt preisgeben, was können Sie deaktivieren und welche alternativen Dienste (Apps, Suchwebseiten etc.), die weniger Daten sammeln, gibt es? Bitte nehmen Sie die Zugangsdaten zu Ihrem Google- oder Facebook-Konto in den Workshop mit, um tiefer in Ihre persönliche ‚Datenansammlung‘ eintauchen zu können.

€ 42,- 3 Trainingseinheiten

Linz:

- 04.12.2020, Fr 9 bis 11:30 Uhr

Bad Ischl:

- 14.04.2021, Mi 09.30 bis 12.00 Uhr

Gmunden:

- 11.11.2020, Mi 13.30 bis 16.00 Uhr



9786K WAS YOUTUBE, NETFLIX, SPOTIFY UND CO LEISTEN KÖNNEN**NEU!**

Sie haben zwar schon von YouTube, Netflix, Spotify und Co gehört, wissen aber nicht, was diese Dienste leisten können? In diesem Workshop erfahren Sie, welche Inhalte und Möglichkeiten Ihnen Streaming-Dienste am Fernseher, Computer und Smartphone bieten können. Wir sehen uns anhand von Beispielen die Voraussetzungen und die praktische Umsetzung am Smart-TV, Smartphone und Computer an. Sie erhalten grundlegende Informationen für die Nutzung und die zu erwartenden Kosten. Falls Sie schon ein Abo bei Netflix, Amazon Prime etc. besitzen, nehmen Sie bitte Ihre persönlichen Zugangsdaten mit.

€ 42,- 3 Trainingseinheiten

Lin:

- 27.01.2021, Mi 13.00 bis 15.30 Uhr

**9787K BEHÖRDENWEGE UND BANKGESCHÄFTE ONLINE ERLEDIGEN****NEU!**

Mithilfe des Internets können Sie heute viele Amtswege von zu Hause aus durchführen, egal ob bei FinanzOnline, bei ELGA - der elektronischen Gesundheitsakte, bei Ihrer Sozialversicherung oder bei Magistraten und Gemeinden. Wie Sie zum dafür nötigen digitalen Ausweis, der Handy-Signatur, kommen, lernen Sie in diesem Kurs. Ebenso erfahren Sie Wissenswertes zum Thema Online-Banking, wie Sie Bankgeschäfte ganz einfach per Mausklick am PC oder am Smartphone erledigen können und welche Sicherheitsmaßnahmen dabei generell zu beachten sind. Wenn Sie schon eine Handy-Signatur haben, nehmen Sie die Zugangsdaten dazu bitte mit.

€ 42,- 3 Trainingseinheiten

Lin:

- 25.03.2021, Do 13.00 bis 15.30 Uhr

Bad Ischl:

- 11.11.2020, Mi 09.30 bis 12.00 Uhr

Gmunden:

- 14.04.2021, Mi 13.30 bis 16.00 Uhr

FOTO**9788K FOTOGRAFIEREN LEICHT GEMACHT MIT IHRER DIGITALKAMERA**

Lernen Sie die Einstellmöglichkeiten Ihrer Kamera kennen. Sie können Licht- und Aufnahmesituationen einschätzen und wenden die passenden Kameraeinstellungen dazu an. Weiters lernen Sie mehr über die Motivwahl und können erste Foto-Korrekturen am PC vornehmen. Windows-Kenntnisse sind erforderlich. Ihr Trainer ist Christian Fuchs.

€ 102,- inkl. Unterlagen;
9 Trainingseinheiten**Lin:**

- 07.10. bis 21.10.2020, Mi 13.30 bis 16.00 Uhr

9789K BILDBEARBEITUNG LEICHT GEMACHT MIT GIMP

Gimp ist ein kostenloses Bildbearbeitungsprogramm und eine gute Alternative zu kommerziellen Anwendungen. Lernen Sie in diesem Kurs wichtige Werkzeuge und Funktionen von Gimp kennen, um Ihre Bilder rasch und effizient zu bearbeiten. Gimp bietet eine breite Auswahl an Möglichkeiten zur Bildbearbeitung. Gute Kenntnisse im Umgang mit dem PC wie z.B. nach Kurs ,9759-EDV für Fortgeschrittene 1' sind erforderlich.

€ 132,- 12 Trainingseinheiten

Lin:

- 03.11. bis 10.11.2020, Di/Fr 09.00 bis 12.30 Uhr

9790K FOTOBÜCHER ERSTELLEN LEICHT GEMACHT**mit dem Happy-Foto-Designer**

Sie lernen Ihre eigenen Fotobücher, Fotos und Wandbilder zu erstellen und verstehen die Bilder mit Texten und zusätzlichen Informationen. Sie wenden Schwarz/Weiß-Effekte und Kanteneffekte an. Sie erstellen mit Unterstützung des Trainers ein eigenes Fotobuch und erfahren, wie der Bestellprozess abläuft. Bitte nehmen Sie Ihre digitalen Fotos für das Buch auf einem Datenträger zum Kurs mit! Wir arbeiten im Kurs mit dem Happy-Foto Designer. Gute Kenntnisse im Umgang mit dem PC wie z.B. nach Kurs ,9759-EDV für Fortgeschrittene 1' sind erforderlich.

€ 102,- inkl. Unterlagen;
9 Trainingseinheiten**Lin:**

- 16.11. bis 23.11.2020, Mo/Mi 09.00 bis 11.30 Uhr
- 04.05. bis 11.05.2021, Di/Do 13.30 bis 16.00 Uhr

Gmunden:

- 16.11. bis 23.11.2020, Mo/Mi 13.30 bis 16.00 Uhr



Natur erleben – Das große Staunen vor unserer Haustüre

Bildung ermöglicht uns, die uns umgebende Natur zu verstehen und intensiver zu erleben. Daraus erwächst Wertschätzung und Achtung für Naturleistungen wie sauberes Wasser und Luft ebenso wie für gute Lebensmittel aus naturnaher Landwirtschaft.

Anfang des Jahres 2020 gestaltete die deutsche Wochenzeitung „DIE ZEIT“ eine ganze Ausgabe zur Frage „Macht uns Bildung zu besseren Menschen?“ Eine eindeutige Antwort wurde nicht gegeben, die verschiedenen Betrachtungen zu diesem Thema waren sich aber in einem Punkt einig: Bildung ermöglicht uns, zu staunen und offen zu sein für neue Erfahrungen. Dies gilt insbesondere für unseren Umgang mit der uns umgebenden Natur. Wer zumindest in Grundzügen die natürlichen Vorgänge um uns herum versteht, kann staunen über all die kleinen Wunder, die uns tagtäglich begegnen.

Im negativen Sinn brachte uns 2020 vor allem das Corona-Virus zum Staunen. Ein Virus, von dem in der Natur unzählige existieren, zeigte auf, wie wenig Kontrolle die Menschen im Ernstfall über

natürliche Vorgänge haben und wie eng wir in den natürlichen Haushalt der Erde eingebunden sind.

Jeden Tag wieder zum Staunen bringen können uns aber auch die natürlichen Wunder vor unserer Haustüre. Mitzuerleben, wie sich die Natur im Laufe des Jahres entwickelt, ist immer wieder eine wunderbare Erfahrung. Bildungsangebote wie hier im Programm weiter:bilden ermöglichen uns, die natürlichen Vorgänge nachzufühlen und damit intensiver zu erleben. Wer die Entwicklung einer Gemüsepflanze vom Samenkorn bis zu den reifen Früchten schon einmal bewusst mitverfolgt hat, kann nur darüber staunen, dass der gesamte Plan bereits im Samenkorn enthalten ist und wie die Pflanze heranwächst. Dieses Wunder des Wachstums macht auch einen Großteil der Faszination in der Landwirtschaft aus.



© Hermann Wakolbinger



Als aktive Landwirtinnen und Landwirte stehen wir immer mehr vor der Herausforderung, dass viele Menschen keinen Kontakt mehr zur Landwirtschaft haben und damit auch wenig über die Produktion von Lebensmitteln wissen. Entsprechende Bildung tut auch hier Not, um die Erfordernisse der modernen Landwirtschaft nachvollziehen zu können und deren Leistung wertzuschätzen. Auch hier war es die Corona-Krise, die vielen Menschen wieder einmal in Erinnerung gerufen hat, wie wertvoll eine eigenständige Lebensmittelproduktion im Land ist.

Angesichts Corona und der wunderbaren Vielfalt der Natur um uns herum hilft uns Bildung schlussendlich auch, unseren Platz in der Welt richtig einzuschätzen. Wir Menschen leben in Abhängigkeit und in engem Zusammenspiel mit dem Naturhaushalt um uns herum. Besonders die Gärtnerinnen und Gärtner und Bäuerinnen und Bauern stehen jeden Tag mit der Natur im Austausch und in Zusammenarbeit. Dabei entstehen wertvolle Lebensräume wie unsere Kulturlandschaften, die bewirtschafteten Almen, die Streuobstwiesen, die schönen Wälder Oberösterreichs. Für die Lebensmittelversorgung der Menschen werden aber auch Urwälder verbrannt, Meere leergefischt und Böden ausgelaugt. Unsere täglichen Kaufentscheidungen bestimmen mit, in welche Richtung sich die Landwirtschaft entwickelt. Bildung nimmt hier eine entscheidende Rolle ein.

”

„In diesem Sinne darf ich sie herzlich dazu einladen, jeden Tag neu auf Entdeckungsreise zu gehen und die uns umgebende Natur mit allen Sinnen zu erleben. Daraus erwächst auch echte Wertschätzung für unsere naturnahe Landwirtschaft!“



Max Hiegelsberger
Agarlandesrat

NATUR ERLEBEN – NATÜRLICH LEBEN

In unserer hektischen Welt sind wir alle ständig im Wandel, darum wird es immer wichtiger, sich auf unsere Wurzeln zu besinnen, die Natur neu zu entdecken, aus ihr zu lernen und sich durch sie zu stärken.

9875K WINTERAPOTHEKE

NEU!

Husten. Schnupfen. Heiserkeit. Was hält die Natur in der kalten Jahreszeit für uns bereit? Welche Mittel aus der Volksheilkunde kennen wir noch von unseren Vorfahren? Wacholder, Salbei, Quendel, Sanddorn, Hagebutte, Quitte, Engelwurz, Lärchenharz und weitere sind die Begleiter in diesem sehr praxisorientierten Kurs. Es werden einige Produkte erzeugt, die Sie auch mit nach Hause nehmen können, wie unter anderem Erkältungs-Wein, Wurzel-Salz, Engelwurz-Balsam, Hustensaft, Tinktur sowie Energie-Kugeln mit Samen. Kostproben der Trainerin sind auch mit dabei. Ihre Trainerin in Linz ist Silvia Winklehner, Kräuter- und Grüne Kosmetik-Pädagogin, FNL-Kräuterexpertin und in Bad Ischl bzw. Gmunden Tanja Mittendorfer-Lichtenegger, Dipl. Heilpflanzenpädagogin.

€ 48,- inkl. Unterlagen, die Materialgebühr von ca. € 12,- wird direkt im Kurs eingehoben;
4 Trainingseinheiten

Linz:

• 17.11.2020, Di 09.00 bis 12.30 Uhr

Bad Ischl:

• 23.10.2020, Fr 14.00 bis 17.30 Uhr

Gmunden:

• 27.01.2021, Mi 13.30 bis 17.00 Uhr

9876K KLOSTERMEDIZIN NACH HILDEGARD VON BINGEN

Nach einer kurzen Einführung über das Leben der Hl. Hildegard von Bingen werden die Wirkung und die Einsatzgebiete von verschiedenen Heilkräutern wie Brennessel, Bertram, Galgant, Veilchen, Quendel, Rose, Salbei, Wermut, Petersilie u.a. besprochen. Gemeinsam stellen wir Produkte wie zum Beispiel Bärwurz-Birn-Honig, Rosen-Salbei-Mischung und einen Kräuterwein wie beispielsweise Herzwein her. Diese können Sie auch mit nach Hause nehmen. Ihre Trainerin ist Silvia Winklehner, Kräuter- und Grüne Kosmetik-Pädagogin, FNL-Kräuterexpertin.

€ 48,- inkl. Unterlagen, die Materialgebühr von ca. € 12,- wird direkt im Kurs eingehoben;
4 Trainingseinheiten

Linz:

• 09.02.2021, Di 09.00 bis 12.30 Uhr

9877K NATURSEIFEN SELBST GEMACHT – FÜR ANFÄNGER

Am Beginn des Kurses steht eine Einführung in das alte Handwerk des Seifensiedens. Woraus besteht Seife? Welche Rohstoffe, ätherischen Öle, Natur-Farben usw. werden verwendet? Wie wird ein Seifenrezept erstellt? Gemeinsam wird eine Seife im traditionellen Kaltrührverfahren mit pflanzlichen Ölen, pflanzlichen Farbstoffen sowie getrockneten Blüten hergestellt. Sie nehmen ein ausführliches Skriptum, ein Stück Seife und vielleicht die gleiche Erfahrung wie die Trainerin mit nach Hause: ‚Seifensieden macht süchtig‘. Ihre Trainerin ist Silvia Winklehner, Kräuter- und Grüne Kosmetik-Pädagogin, FNL-Kräuterexpertin.

€ 48,- inkl. Unterlagen, die Materialgebühr von ca. € 4,- wird direkt im Kurs eingehoben;
4 Trainingseinheiten

Linz:

• 27.01.2021, Mi 09.00 bis 12.30 Uhr

9878K AUSBILDUNG ZUM WILD- UND HEILKRÄUTEREXPERTEN

Mit der Natur gesund durchs Jahr

In diesem sehr praxisorientierten Lehrgang lernen Sie unsere einheimischen Wildkräuter, Heckenfrüchte und Wildobst-Sorten kennen und lieben. Vom Frühjahr bis zum Spätherbst erlernen wir praktische Anwendungen, theoretisches Wissen und zahlreiche Rezepte für Salben, Seifen, Salze, Essige und Liköre. Geschichten, Pflanzenmärchen, Mythen sowie Jahreskreisfeste runden die monatlichen Treffen ab und machen das Kräuterjahr spannend und lebendig.

Wie kommt das Gänseblümchen in einen pflegenden Balsam? Wie wird die Blüte zum Likör? Wie kommt die Wiese auf unser Brot und in unseren Salat? Schmackhaftes und Gesundes werden wir gemeinsam zubereiten und verkosten.

Machen wir uns auf in die Schatzkammer der Natur! Ihre Trainerin in Linz ist Silvia Winklehner, Kräuter- und Grüne Kosmetik-Pädagogin, FNL-Kräuterexpertin und in Bad Ischl Tanja Mittendorfer-Lichtenegger, Dipl. Heilpflanzenpädagogin.

€ 499,- inkl. Unterlagen;
64 Trainingseinheiten

Linz:

• 24.09.2020 bis 26.08.2021, Do 09.00 bis 17.00 Uhr
(24.09., 22.10., 26.11.2020, 18.03., 22.04., 20.05., 17.06., 26.08.2021)
• 25.03. bis 25.11.2021, Do 09.00 bis 17.00 Uhr
(25.03., 29.04., 27.05., 24.06., Mo 30.08., 30.09., 28.10., 25.11.2021)

Bad Ischl:

• 20.03.2021 bis 30.10.2021, Sa 09.00 bis 17.00 Uhr
(20.03., 24.04., 15.05., 19.06., 31.07., 21.08., 18.09., 30.10.2021)

9879K AUFBAULEHRGANG ZUM WILD- UND HEILKRÄUTEREXPERTEN

Sie haben bereits die Ausbildung zum Wild- und Heilkräuterexperten absolviert und möchten Ihr Kräuterwissen vertiefen und noch mehr erfahren? In diesem Aufbaulehrgang lernen Sie die Knospenlehre, die Kraft des Waldes, die Baummedizin der Volksheilkunde, Bergkräuter und Räucherpflanzen kennen. Sie stellen ihre eigene ‚grüne‘ Hausapotheke aus der Volksmedizin her. Bitterpflanzen, Kräuter für Magen und Darm sowie die Kräuter der Hl. Hildegard von Bingen werden ebenso Thema sein wie Produkte der Grünen Kosmetik für die ganze Familie. Unter anderem sind die Herstellung von Kern- oder Schmierseife sowie selbstgemachte Reinigungsmittel aus der Natur Inhalt. Wir werden rühren, probieren und unsere gemeinsame Leidenschaft - die Verbundenheit zur Natur - genießen. Ihre Trainerin in Linz ist Silvia Winklehner, Kräuter- und Grüne Kosmetik-Pädagogin, FNL-Kräuterexpertin.

€ 312,- inkl. Unterlagen;
40 Trainingseinheiten

Linz:

• 29.09.2020 bis 22.06.2021, Di 09.00 bis 17.00 Uhr
(29.09., 20.10.2020, 23.02., 25.05., 22.06.2021)

9880K KRÄUTERWANDERUNG

Heilkräuter und deren Verwendung

Unter dem Motto ‚Das Grün hat einen Namen‘ lernen Sie die wichtigsten heimischen Heilkräuter, die uns die Natur bringt, kennen und wissen um deren Verwendung Bescheid. In ungedüngten Wiesen und Wäldern finden wir unglaublich viele Heilpflanzen, die wir ernten, trocknen und zu Tee, Likören, Heilsalben, Tinkturen etc. weiterverarbeiten können, um unsere Gesundheit zu fördern. Ihre Trainerin in Linz ist Petra Mühlberger, Dipl. Heilkräuterpädagogin und selbstständige Energetikerin und in Bad Ischl Tanja Mittendorfer-Lichtenegger, Dipl. Heilpflanzenpädagogin.

€ 30,- 3 Trainingseinheiten

Linz:

• 09.10.2020, Fr 13.30 bis 15.45 Uhr
Treffpunkt Straßenbahnhaltstelle Johannes-Kepler-Universität (JKU)
• 06.05.2021, Do 13.30 bis 15.45 Uhr
Treffpunkt Straßenbahnhaltstelle Johannes-Kepler-Universität (JKU)

Bad Ischl:

• 07.05.2021, Fr 13.30 bis 15.45 Uhr



9881K RÄUCHERN MIT HEIMISCHEN HEILKRÄUTERN

Für positive Energie im eigenen Wohnbereich

Weihnachtszeit ist Räucherzeit. Bevor die Raunächte beginnen erfahren Sie vieles über die heimischen Räucherkräuter, über einfache Räuchermethoden und über die Grundlagen der energetischen Hausreinigung. Sie werden Ihre eigene Räuchermischung für sich finden. Ihre Trainerin in Linz ist Petra Mühlberger, Dipl. Heilkräuterpädagogin und selbstständige Energetikerin und in Bad Ischl Tanja Mittendorfer-Lichtenegger, Dipl. Heilpflanzenpädagogin.

€ 30,- 3 Trainingseinheiten

Linz:

• 27.11.2020, Fr 09.00 bis 11.30 Uhr

Bad Ischl:

• 27.11.2020, Fr 14.00 bis 16.30 Uhr



9882K KRÄUTERWANDERUNG TRAUNAUEN

NEU!

Ein Streifzug durch das Natura 2000 - Schutzgebiet

Das Natura 2000 - Schutzgebiet bei Ebelsberg ist ein Natur-Juwel mit Urwaldcharakter, das aufgrund seiner besonderen Fauna und Flora als besonders schützenswert ausgezeichnet worden ist. Auf unserem Streifzug durch die Traun-Au bei Ebelsberg lassen wir altes Wissen wieder aufleben. Die dort wild wachsenden Pflanzen, Kräuter oder frischen Knospen bieten uns verschiedene, teils wenig bekannte ‚Leckereien‘, die mit ihren speziellen Aromen und Geschmacksstoffen unsere Küche bereichern und unsere Gesundheit stärken. Während der Kräuterexkursion wird es auch ein kleines Picknick geben. Ihre Trainerin ist Susanne Pust, Dipl. Kräuter-, Wald- und Grüne Kosmetik-Pädagogin, FNL-Kräuterexpertin.

€ 45,- 5 Trainingseinheiten

Linz:

• 16.04.2021, Fr 14.00 bis 18.15 Uhr
Treffpunkt: Haltestelle ‚Ebelsberg‘ der Straßenbahn Linie 2,
in Richtung Solar-City

9884K SELBSTGEMACHTE BIENENWACHSTÜCHER

NEU!

Bienenwachstücher sind eine sehr gute, monatelang wieder verwendbare Alternative zu Alu- und Frischhaltefolien. Sie können zum Abdecken, Einwickeln und Einfrieren von Lebensmitteln benutzt werden, zum Frischhalten von Brot, zum Verpacken von Jausenbroten oder aber auch gefaltet als offene Schachtel oder Geschenksverpackung. Um die Bienenwachstücher geschmeidig und haltbar zu machen, werden zusätzlich zum Bienenwachs auch Pflanzenöle, Baumharze und Propolis verwendet. Neben Details über die Zutaten erfahren Sie Wissenswertes über verschiedene Herstelltechniken sowie die Pflege und Wiederaufbereitung. Jede/r Teilnehmer/in kann zwei Tücher bügeln. Ihre Trainerin ist Mag. Michaela Bittner.

€ 44,- inkl. Unterlagen, die Materialgebühr von € 8,- wird direkt im Kurs eingehoben; 4 Trainingseinheiten

Linz:
• 20.11.2020, Fr 09.00 bis 12.30 Uhr

9885K VOM MÜLL-RECYCLER ZUM MÜLL-VERMEIDER

NEU!

Viele Kunststoff- und Einwegartikel des Alltags lassen sich mit kreativen, einfachen und oft sehr kostengünstigen Alternativen reduzieren. Anhand von allerlei Anschauungsmaterialien werden leicht umsetzbare Tipps und Umdenkanstöße für beispielsweise Küche, Bad, Einkaufen, Reisen und ‚Gesünder Leben‘ vorgestellt, u.a. auch die eigene Herstellung von Reinigungsmitteln und Körperpflegeprodukten - einfach, rasch, kostengünstig und ohne Verpackungsmüll. Müll sparen ist gesund für uns selbst und für die Umwelt! Jede/r Teilnehmer/in erhält ein selbstgemachtes Waschmittel und Muster von Plastik-Alternativen. Ihre Trainerin ist die ‚Begeisterte Müllvermeiderin‘ Mag. Michaela Bittner.

€ 44,- inkl. Unterlagen, die Materialgebühr von € 6,- wird direkt im Kurs eingehoben; 4 Trainingseinheiten

Linz:
• 25.01.2021, Mo 09.00 bis 12.30 Uhr

9886K ALTERNATIVEN ZUM GIFTCOCKTAIL IM PUTZMITTELSCHRANK

NEU!

Nachhaltige Reinigungsmittel selber machen

Aus wenigen Zutaten wie Natron, Soda, Essig, Zitronensäure und Kernseife lassen sich Waschmittel, Allzweckreiniger, Geschirrspülmittel, WC-Reiniger u.v.m. selbst schnell herstellen - einfach, rasch und kostengünstig. Vor allem aber gesund - für uns selbst und für unsere Umwelt! Im Kurs wird Waschmittel ‚gekocht‘ und es gibt viele alltagstaugliche Tipps und Rezepte. Auch Hintergrundinformationen über konventionelle Putzmittel und Mikroplastik kommen nicht zu kurz. Sie erhalten eine umfangreiche Rezept-

sammlung und Proben der einzelnen Reinigungsmittel für daheim. Ihre Trainerin ist Mag. Michaela Bittner.

€ 44,- inkl. Unterlagen, die Materialgebühr von € 8,- wird direkt im Kurs eingehoben; 4 Trainingseinheiten

Linz:
• 26.02.2021, Fr 09.00 bis 12.30 Uhr

9892K GRÜNE KOSMETIK - NAHRUNG FÜR DIE HAUT

Natürliche Hautpflege ist sinnvoll für alle, die künstliche Stoffe vermeiden wollen, sei es in der Ernährung oder auf der Haut. Denn egal ob Nahrung oder Kosmetik, beide gelangen ins Innere unseres Körpers. Es ist naheliegend, auch die Kosmetik mit derselben Sorgfalt wie die Nahrung auszuwählen. Nach diesem Kurs können Sie für sich selbst ‚Grüne Kosmetik‘ wie beispielsweise Apfel-Karotten-Creme, Kokos-Honig-Lippenpflege und Himbeershampoo aus biologischen Zutaten herstellen. Ihre Trainerin ist Susanne Pust, Dipl. Kräuter-, Wald- und Grüne Kosmetik-Pädagogin, FNL-Kräuterexpertin.

€ 54,- die Materialgebühr für Unterlagen, Rohstoffe und Behältnisse von ca. € 15,- wird direkt im Kurs eingehoben; 5 Trainingseinheiten

Linz:
• 19.11.2020, Do 09.00 bis 13.15 Uhr
• 07.04.2021, Mi 09.00 bis 13.15 Uhr

9896K MIT SPEISEPILZEN DURCH DAS JAHR

inkl. Pilzwanderung

Nach dem Kurs kennen Sie die Kriterien und Merkmale für eine sichere Pilz-Identifikation und vermeiden so die Risiken unfachmännischen Pilzkonsums. Sie kennen die Lebensgewohnheiten der gängigsten Pilzarten und können somit deren Wachstumsgebiete leichter finden. Für die schmackhafte Zubereitung erhalten Sie auch noch einige Rezepte. Am zweiten Kurstag gibt es eine Pilzwanderung in den Kürnberger Wald. Ihre Trainer sind Dr. Otto Stoik und Gisbert Jakoubi.

€ 45,- inkl. Unterlagen und Exkursion; 5 Trainingseinheiten

Linz:
• 29.09. und 13.10.2020, Di 09.30 bis 11.30 Uhr





„Viele können sich noch an die Zeiten erinnern, wo Fleisch maximal ein Sonntagsessen war“

OÖVP-Landesgeschäftsführer Dr. Wolfgang Hattmannsdorfer über seine Kochkünste und den Wert von Lebensmitteln.

Was macht für Sie gutes Essen aus?

Es zählt viel, wenn es gut schmeckt. Aber noch wichtiger ist mir gute Gesellschaft beim Essen.

Was sagen Sie zum Kochkursangebot im Bildungsprogramm des Seniorenbundes?

Fürs Kochen lernen ist man angeblich nie zu alt. Deshalb kann ich die Kurse nur empfehlen. Ich sollte wohl selbst auch einen besuchen.

Wie oft kochen Sie selbst?

Ich kann mit schneller Küche aufwarten: Bei Eierspeise, Toast und Nudeln bin ich einigermaßen sattelfest. Aber leichter fällt mir natürlich das Einkaufen gehen.

Worauf achten Sie beim Einkaufen?

Ich versuche schon sehr bewusst, Lebensmittel aus Oberösterreich, zumindest aber aus Österreich zu kaufen. Ich bin kein Freund davon, dass Lebensmittel über den halben Globus geflo-

gen werden, wo wir die beste Qualität ja im eigenen Land haben.

Viele Bauern stöhnen ja tatsächlich, dass Lebensmittel eingeflogen und trotzdem noch günstiger angeboten werden als die oberösterreichischen Erzeugnisse.

Die Kritik ist auch berechtigt. Wenn ein ganzes Hendl aus dem Ausland in unseren Supermärkten um 3 Euro verkauft wird – Transport, Verpackung, Lagerung sind da schon eingerechnet – dann stimmt das Verhältnis nicht mehr. Vor allem wenn das österreichische Hendl daneben 7 Euro kostet, damit der heimische Landwirt seine Arbeit irgendwie abdecken kann. Wir wollen den Leuten nicht vorschreiben, was sie kaufen dürfen und was nicht. Ich glaube aber schon, dass ein jeder und eine jede einen Beitrag leisten und beim Einkaufen zum Schweinefleisch vom Mühlviertler Hof oder zum Spargel aus dem Eferdinger Land greifen kann.

Wo kann denn auch die Politik einen Beitrag leisten?

Das Land Oberösterreich hat zum Beispiel beschlossen, dass in den Betriebsküchen des Landes vor allem regionale Lebensmittel zugekauft werden. Das wollen wir auch noch breiter verankern. Ich denke an Kasernenküchen, Mensen, Schulküchen oder Küchen in Altenheimen. Wobei ich auch die Erfahrung mache, dass in vielen dieser Einrichtungen sehr bewusst regional eingekauft wird.

Die ÖVP setzt sich ja auch für eine regionale Herkunftskennzeichnung ein.

Stimmt, es gibt mittlerweile so viele Etiketten und Produktangaben. Das sollte wieder übersichtlicher werden. Dafür wollen wir aber eine klare und für alle verständliche Kennzeichnung schaffen, woher die Lebensmittel kommen. Denn wenn es etwas gibt, mit dem Oberösterreich punkten kann, dann ist das die sehr hohe Qualität unserer heimischen Produkte. Die soll auch klar sichtbar sein.

Früher war das Wichtigste am Essen das Sattwerden. Wird Essen heutzutage zu wenig wertgeschätzt?

Da hat sich wirklich viel verändert. Wir wissen aus der Statistik, dass Familien heute ungefähr elf Prozent ihres Einkommens für Essen ausgeben. Früher waren es 50 Prozent. Viele Mitglieder des Seniorenbundes können sich auch noch an die Zeiten erinnern, wo Fleisch maximal ein Sonntagsessen war und sie haben zu Recht wenig Verständnis, wenn wir heute über Lebensmittelverschwendung diskutieren müssen. Deshalb sollten wir uns immer wieder ins Bewusstsein rufen: Nur, weil der Preis günstiger geworden ist, sind die Lebensmittel nicht weniger wert.

Die Klassikerfrage zum Schluss: Was essen Sie am liebsten?

Seit meiner Kindheit bis heute eindeutig: ein Cordon-Bleu und Frittatensuppe.

„Ich bin kein Freund davon, dass Lebensmittel über den halben Globus geflogen werden, wo wir die besten Produkte im eigenen Land haben.“



LAbg. Dr. Wolfgang Hattmannsdorfer
OÖVP-Landesgeschäftsführer



KÜCHE, ERNÄHRUNG UND GENUSS

Ob ‚geübter Kochprofi‘ oder ‚Kücheneuling‘ - ISA bietet für jede Geschmacksrichtung Kurse an. Lernen Sie Interessantes zum Thema Ernährung in Theorie und Praxis, nehmen Sie Einblick in die bunte Getränkewelt und erfahren Sie von geübten Trainern so manches Küchengeheimnis.

VORTRÄGE UND PRAXISTAGE

9898K UMGANG MIT DIABETES – VORTRAG

Diabetes mellitus: Weltweit nimmt die Anzahl Betroffener enorm zu, die Folgen der Erkrankung können enorme Schädigungen im Organismus verursachen. In diesem Vortrag gehen wir auf Präventionsmaßnahmen ein, und worauf in der Ernährung besonders zu achten ist. Vorbeugung hinsichtlich Lebensordnung, Mahlzeiten und Bewegung ist ein wichtiger Ansatz. Neueste Erkenntnisse im Umgang mit der Stoffwechselerkrankung werden ebenso vorgestellt wie viele Tipps für eine zielorientierte und praxistaugliche Gestaltung der Mahlzeiten, die sich mit wenig Aufwand leicht umsetzen lassen. Nach diesem Kurs kann der weiterführende Kochkurs ‚9899 - Umgang mit Diabetes - Praxistag‘ besucht werden. Ihr Trainer ist Siegfried Wintgen.

€ 49,- inkl. Unterlagen;
5 Trainingseinheiten

Linz:
• 08.02.2021, Mo 08.30 bis 12.45 Uhr

9899K UMGANG MIT DIABETES – PRAXISTAG

Aufbauend auf den Vortrag über den Umgang mit Diabetes setzen wir in der Küche gemeinsam das Gelernte um. Dabei achten wir besonders auf die Auswahl der Mahlzeiten und einen sinnvollen Tagesablauf. Wir bereiten Frühstücke, Mittag- und Abendgerichte sowie Getränke zu und zeigen dabei, dass auch für Diabetiker eine kulinarisch hervorragende Ernährung möglich ist. Wir setzen vor allem auf eine frische, saisonale und abwechslungsreiche Kost, die im Alltag leicht umsetzbar ist. Gewürze, Kräuter und schonende Zubereitungen garantieren Lust auf gesunde Ernährung. Ihr Trainer ist Siegfried Wintgen.

€ 60,- inkl. Lebensmittel und Rezepte;
5 Trainingseinheiten

Linz:
• 15.02.2021, Mo 08.30 bis 12.45 Uhr

9905K GEHEIMNIS DES WÜRZENS – VORTRAG

NEU!

Geschmack und Aroma bringen nicht nur unsere Speisen in Schwung, sondern auch unseren Organismus. In diesem Vortrag stellen wir Ihnen vor, welchen Einfluss Kräuter und Gewürze auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden haben, und wie wir im Alltag mit einfachen Möglichkeiten Pep und Finesse in unser Essen bringen. Nach diesem Kurs kann der weiterführende Kochkurs ‚9913 - Geheimnis des Würzens - Praxistag‘ besucht werden. Ihr Trainer ist Siegfried Wintgen.

€ 49,- inkl. Unterlagen;
5 Trainingseinheiten

Linz:
• 21.09.2020, Mo 08.30 bis 12.45 Uhr

9913K GEHEIMNIS DES WÜRZENS – PRAXISTAG

NEU!

Auf Basis des Vortrags über das Geheimnis des Würzens zaubern wir an diesem Tag gemeinsam spannende Gerichte, die mit viel Geschmack und Aroma für Wohlgefühl sorgen. Wir werden gemeinsam an diesem Tag mit allerlei Kräutern und Gewürzen wohlschmeckende Speisen zubereiten, die Sie im Alltag leicht umsetzen können. Ihr Trainer ist Siegfried Wintgen.

€ 60,- inkl. Lebensmittel und Rezepte;
5 Trainingseinheiten

Linz:
• 28.09.2020, Mo 08.30 bis 12.45 Uhr

9919K FIT IM KOPF MIT RICHTIGER ERNÄHRUNG – VORTRAG

NEU!

Konzentration, Merkfähigkeit, Denkvermögen - all dies sind wesentliche mentale Leistungen des Gehirns. Doch auch hier hängt alles von einer sinnvollen Ernährung ab. In diesem Kurs zeigen wir, worauf man achten sollte, welche Lebensmittel sich positiv und welche negativ auswirken, und wie sich Brainfood im Alltag einfach umsetzen lässt. Nach diesem Kurs kann der weiterführende Kochkurs ‚9920 - Fit im Kopf mit richtiger Ernährung - Praxistag‘ besucht werden. Ihr Trainer ist Siegfried Wintgen.

€ 49,- inkl. Unterlagen;
5 Trainingseinheiten

Linz:
• 03.05.2021, Mo 08.30 bis 12.45 Uhr



9920K FIT IM KOPF MIT RICHTIGER ERNÄHRUNG – PRAXISTAG

NEU!

Aufbauend auf den Vortrag ‚Fit im Kopf mit richtiger Ernährung‘ setzen wir in der Küche gemeinsam das Gelernte um. Wir bereiten verschiedene alltagstaugliche Gerichte zu und zeigen dabei, dass wertvolle, gesunde Nahrungsmittel hervorragend schmecken. So versorgen wir das Gehirn mit allen wichtigen Nährstoffen und fördern damit die mentale Leistungsfähigkeit. Ihr Trainer ist Siegfried Wintgen.

€ 60,- inkl. Lebensmittel und Rezepte;
5 Trainingseinheiten

Linz:
• 18.05.2021, Di 08.30 bis 12.45 Uhr

BUNTE GETRÄNKEWELT

9908K TEE – „SCHATZ DER WELT“

NEU!



Das älteste und weltweit meist getrunkene Getränk aus der Natur stammt von einem immergrünen Strauch. Erfahren Sie in diesem Seminar woher die Teeblätter kommen, wie sie aufbereitet werden, sowie in welchen Farben, Formen und Qualitätsstufen Tee aufgegossen werden kann. Es gibt nicht nur Teebeutel-Tees. Welche Wirkung entwickelt sich wann? Überzeugen Sie sich und entscheiden Sie bei der Tee-Verkostung unterschiedlicher Herkunft selbst, welches Aroma Ihres ist. Frau Veronika Herndler wird Sie durch das belebende Seminar führen.

€ 54,- inkl. Unterlagen und Verkostung;
5 Trainingseinheiten

Linz:
• 23.10.2020, Fr 09.00 bis 13.15 Uhr

Gmunden:
• 16.10.2020, Fr 13.00 bis 17.15 Uhr

9909K KAFFEE – „DAS SCHWARZE GOLD“

NEU!



Kaffee ist das Welthandelsgut Nr. 2. Sie erfahren in diesem Kurs, woher dieser überaus beliebte Muntermacher kommt. Der Weg vom Kirschenkern bis zum Bohnenkaffee in der Tasse. Was ist und macht Koffein? Wissenswerte Informationen in Theorie und Praxis, ergänzt mit Bildern von Kaffeepflanzen in Äthiopien, lassen Sie in die Welt des Kaffees eintauchen. Sie verkosten verschiedene Kaffeesorten unterschiedlicher Herkunft und Zubereitungsmöglichkeiten sowie namhafte Kaffeespezialitäten. Sie werden künftig gezielt die Auswahl Ihrer Bohne treffen! Durch das Seminar führt Sie Veronika Herndler, Diplom-Kaffeesommelière.

€ 54,- inkl. Unterlagen und Verkostung;
5 Trainingseinheiten

Linz:
• 05.02.2021, Fr 09.00 bis 13.15 Uhr

9910K WEINLAND ÖSTERREICH

NEU!



So schmeckt Österreich! Erleben Sie die Vielfalt der heimischen Rebsorten. Eine Mischung aus Theorie und Verkostung bringt Ihnen die Keltertrauben aus dem Weinland Österreich näher. Wer trinkt nicht gerne einen guten Schluck Wein, zudem ist es spannender, auch etwas über das Getränk im Glas zu wissen. Bei dem Genuss von Weinen unterschiedlicher Regionen bekommen Sie von Frau Veronika Herndler, Sommelière Österreich, einen Einblick in die Weinherstellung, sowie Wissenswertes über die Qualitätsstufen und Essensbegleiter des Landes.

€ 66,- inkl. Unterlagen und Verkostung;
5 Trainingseinheiten

Linz:
• 13.11.2020, Fr 09.00 bis 13.15 Uhr

Gmunden:
• 15.01.2021, Fr 13.00 bis 17.15 Uhr

KOCHEN

9900K **INDIVIDUELLER GRUPPENKOCKURS**

Sie sind eine Gruppe von mindestens sieben Freunden, Bekannten oder Vereinsmitgliedern? Sie wollen einmal etwas Neues ausprobieren und in gemütlicher Runde gemeinsam den Kochlöffel schwingen? Dann ist dieser Kurs genau der Richtige, denn hier können Sie unter professioneller Anleitung zu einem speziellen Thema z.B. Männerkochkurs, Italienische Küche oder Hausmannskost usw. in der Runde gemütliche und lehrreiche Kochstunden verbringen und danach das zubereitete Mahl gemeinsam genießen.

Bitte nehmen Sie mit uns unter 05-7000-7341 Kontakt auf.

€ 70,- inkl. Lebensmittel und Rezepte;
6 Trainingseinheiten

9901K **MÄNNERKOCKURS**

Erlernen Sie raffinierte und doch einfache Gerichte und überraschen Sie sich und Ihre Lieben mit Ihren Kochkünsten. Unter fachlicher Anleitung bereiten Sie in diesem zweitägigen Kurs ein mehrgängiges Menü zu, von der Vorspeise bis zum Dessert. Sie erhalten viele Tipps, wie Sie raffiniert, schnell und gutschmeckend kochen können. Ihr Trainer ist Küchenmeister Karl Auinger.

€ 100,- inkl. Lebensmittel und Rezepte;
10 Trainingseinheiten

Linz:
• 30.10. und 31.10.2020, Fr/Sa 09.00 bis 13.15 Uhr

9907K **STEAK – EIN GUTES STÜCK FLEISCH**

Sie wollen Ihr Steak perfekt zubereiten - rare, medium oder well done. Sie erhalten von unserem Küchenmeister Karl Auinger viele praktische Tipps, die Sie sofort umsetzen können. Lassen Sie sich das zarte Stück Fleisch auf der Zunge zergehen.

€ 76,- inkl. Lebensmittel und Rezepte;
6 Trainingseinheiten

Linz:
• 09.04.2021, Fr 09.00 bis 14.30 Uhr

9912K **WILDKOCKURS**

Bringen Sie die bunte Vielfalt des Waldes in Ihre Küche. In diesem Kurs erlernen Sie Basisgerichte und außergewöhnliche Kreationen der Wildzubereitung. Kochen Sie mit Küchenmeister Karl Auinger herzhaftes Gerichte aus Wald und Flur.

€ 70,- inkl. Lebensmittel und Rezepte;
6 Trainingseinheiten

Linz:
• 20.11.2020, Fr 09.00 bis 14.30 Uhr

9915K **RAFFINIERT BRATEN VOM RIND, KALB UND LAMM**

Auf einfache Art zeigt Ihnen Karl Auinger den Ansatz von guter Hausmannskost bis zum Internationalen Schmorgericht. Sie erfahren, welche Teilstücke sich am besten eignen, vom Klassiker angefangen bis zu den eher vergessenen Lebensmitteln. Sie erhalten viele praktische Tipps, die sowohl für den Profi als auch für den Hobbykoch passen, und die Sie sofort umsetzen können.

€ 70,- inkl. Lebensmittel und Rezepte;
6 Trainingseinheiten

Linz:
• 23.01.2021, Sa 09.00 bis 14.30 Uhr

9922K **HEIMISCHER FISCH UND WILDE KRÄUTER**

NEU!

Ob als kalte Vorspeise, Fingerfood, Suppe oder Hauptgericht - Fisch ist eine Bereicherung unserer Küche und durch seinen Gehalt an Mineralstoffen und Omega-3-Fettsäuren ein Beitrag zur leichten und gesunden Ernährung. In Kombination mit Wildkräutern ergeben sich interessante und neue Geschmackserlebnisse. Besonders heimischer Fisch ist durch kurze Transportwege, kontrollierte Haltung und weitgehend natürliche Ernährung ein sehr empfehlenswertes, regionales Produkt. Ergänzt durch wild wachsende Kräuter entstehen vitamin- und nährstoffreiche Gerichte. Ihre Trainerin ist Susanne Pust, Dipl. Kräuterpädagogin und ausgebildete Fischköchin.

€ 54,- die Kosten für Unterlagen und Lebensmittel von ca. € 15,- werden direkt im Kurs eingehoben;
5 Trainingseinheiten

Linz:
• 27.04.2021, Di 09.00 bis 13.15 Uhr

9926K **STRUDELKÜCHE - VON PIKANT BIS SÜSS**

Strudel werden in verschiedensten Variationen zubereitet. Von Suppeneinlagen, pikanten Vorspeisen und Beilagen bis hin zum süßen Abschluss zeigt Ihnen ein erfahrener Küchenchef, wie Sie auch zu Hause köstliche Strudelvarianten einfach und schnell zubereiten können.

€ 78,- inkl. Rezepte und Verkostung der Speisen;
5,5 Trainingseinheiten

Gmunden (Kochstudio Pernkopf, Traunsteinstraße 109, 4810 Gmunden):
• 21.10.2020, Mi 10.00 bis 15.00 Uhr

9927K **KNÖDELKÜCHE – VON PIKANT BIS SÜSS**

Knödel werden in verschiedensten Variationen zubereitet. Von Suppeneinlagen, pikanten Vorspeisen, Beilagen und bis hin zum süßen Abschluss, zeigt Ihnen ein erfahrener Küchenchef, wie Sie auch zu Hause köstliche Knödelvarianten einfach und schnell nachkochen können.

€ 78,- inkl. Rezepte und Verkostung der Speisen;
5,5 Trainingseinheiten

Gmunden (Kochstudio Pernkopf, Traunsteinstraße 109, 4810 Gmunden):
• 08.03.2021, Mo 10.00 bis 15.00 Uhr

9923K **LEBKUCHENHAUS BACKEN MIT DEM ENKELKIND**

Gemeinsam mit Ihrem Enkelkind werden Sie ein schönes Lebkuchenhaus backen und es bunt verzieren. Jedes wird ein Unikat und darf natürlich mit nach Hause genommen werden. Ihr Trainer ist Küchenmeister Karl Auinger.

€ 60,- inkl. Lebensmittel;
pro zahlendem Kunden darf ein Enkelkind zum Kurs mitgenommen werden, jedes weitere Enkelkind zu einem Aufpreis von € 10,-
6 Trainingseinheiten

Linz:
• 12.12.2020, Sa 09.00 bis 14.30 Uhr

9925K **WEIHNACHTSBÄCKEREI**

Ingrid Pernkopf war berühmt für ihre Weihnachtsbäckereien. Stollen, Früchtebrot, Lebkuchen, Mürbteigbäckereien, Spritzgebäck, Konfekt, Vollwertkekse oder das klassische Kletzenbrot. Sie hat klassische Rezepte weiterentwickelt und experimentierte laufend mit neuen Rezepten. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Probieren Sie es aus! Sie lernen wie Sie mit einfachen Rezepten und einigen Grundteigen in kurzer Zeit viele süße Köstlichkeiten herstellen können. Holen Sie sich viele praktische Tipps zum Glacieren und Verzieren.

€ 78,- inkl. Rezepte und Verkostung der Speisen;
5,5 Trainingseinheiten

Gmunden (Kochstudio Pernkopf, Traunsteinstraße 109, 4810 Gmunden):
• 18.11.2020, Mi 10.00 bis 15.00 Uhr

9928K **SUPPEN, SAUCEN, FONDS**

NEU!

Suppen, Saucen und Fonds bilden das Fundament guter Speisen. Sie lernen in diesem Kurs die fünf Säulen der Zubereitung, die Einteilung und die wichtigsten Fachausdrücke kennen, werden über gesetzliche Bestimmungen und Warenkunde informiert und bereiten mehrere Gerichte mit den dazu passenden Saucen zu. Ihr Trainer ist Küchenmeister Karl Auinger.

€ 70,- inkl. Lebensmittel und Rezepte;
6 Trainingseinheiten

Linz:
• 17.10.2020, Sa 9 bis 14:30 Uhr

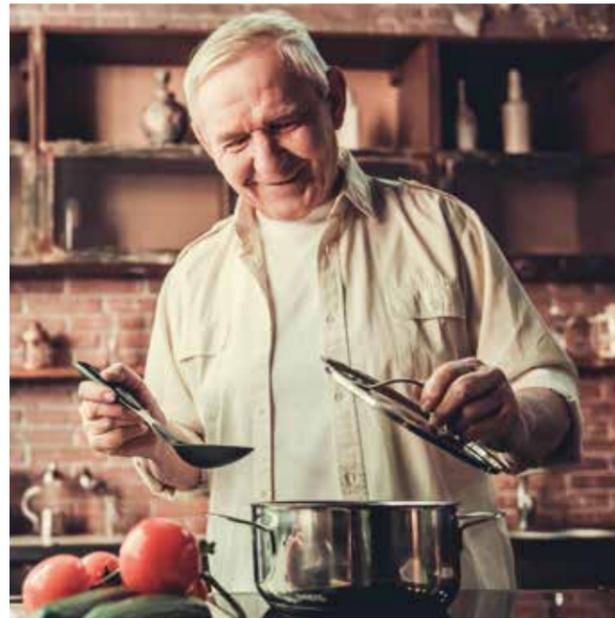
**9929K „STRUDELN“
DURCH DIE KÜCHE**

NEU!

Von Suppeneinlagen, pikanten Vorspeisen, Beilagen bis hin zum süßen Abschluss zeigt Ihnen Küchenprofi Karl Auinger, wie Sie auch zu Hause köstliche Strudelvarianten einfach und schnell nachkochen können. Apfelstrudel, Milchrahmstrudel, Krautstrudel und viele mehr. Nirgendwo auf der ganzen Welt ist die Strudelküche so vielfältig wie in Österreich. Die Strudelvariationen sind schier unendlich und der Kreativität bei Hüllen und vor allem Füllen sind kaum Grenzen gesetzt. Tauchen Sie ein in die unendliche Bandbreite der heimischen Strudelküche, lassen Sie sich ‚kulinarisch einwickeln‘ und werden Sie selbst zum Strudelprofi.

€ 70,- inkl. Lebensmittel und Rezepte;
6 Trainingseinheiten

Linz:
• 23.10.2020, Fr 09.00 bis 14.30 Uhr



**9930K TAPAS – SPANISCHE
APPETITHÄPPCHEN**

NEU!

Kleine Mundhappen erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Tapas sind eine Spezialität, die in Spanien in Bars und Bodegas zu Bier und Wein gereicht wird, und deren Auswahl sich von Lokal zu Lokal unterscheidet. Sie lernen, diese spanischen Appetithäppchen - von kalt bis warm, salzig bis süß, fein bis kräftig - zuzubereiten und im passenden Geschirr dekorativ und fantasievoll zu präsentieren. Ihr Trainer ist Küchenmeister Karl Auinger.

€ 70,- inkl. Lebensmittel und Rezepte;
6 Trainingseinheiten

Linz:
• 18.03.2021, Do 09.00 bis 14.30 Uhr

9931K VEGETARISCHE KÜCHE

NEU!

Die vegetarische Küche basiert auf pflanzlichen Lebensmitteln. Bekommen Sie mehr Energie, Lebenskraft und Lebenslust mit gesunden Speisen, die reich an Nährstoffen und Vitaminen sind. Eine dauerhafte Ernährungsumstellung kann nur gelingen, wenn man auch seine Koch- und Essgewohnheiten verändert. Ein Kochkurs zum Thema gesunde Küche kann ein guter Einstieg in ein gesünderes und agileres Leben sein. Erfahren Sie von Küchenmeister Karl Auinger, wie leicht sich vegetarischer Genuss in den Alltag integrieren lässt.

€ 70,- inkl. Lebensmittel und Rezepte;
6 Trainingseinheiten

Linz:
• 16.04.2021, Fr 09.00 bis 14.30 Uhr

**9932K AYURVEDISCH KOCHEN –
GESUNDES FÜR
KÖRPER UND GEIST**

NEU!

Ayurveda ist eine traditionelle indische Heilkunst, die bis heute viele Anhänger in Indien, Nepal und auch Sri Lanka hat. Wörtlich übersetzt bedeutet es so viel wie ‚Lebensweisheit‘ oder ‚Lebenswissenschaft‘. Ayurveda lehrt uns, das Leben bewusster und achtsamer zu gestalten, mit einer Ernährung im Rhythmus der Tages- und Jahreszeiten, mit Wissen über Kräuter und Gewürze. Diese Lebensweise bringt uns in Einklang mit der Natur und unserer eigenen Konstitution. Ihr Wissen um die vielfältige ayurvedische Ernährungs- und Gesundheitslehre setzen Sie praktisch und professionell mit Karl Auinger in der Küche um.

€ 70,- inkl. Lebensmittel und Rezepte;
6 Trainingseinheiten

Linz:
• 07.05.2021, Fr 09.00 bis 14.30 Uhr

**9933K KLASSIKER DER
ÖSTERREICHISCHEN KÜCHE**

NEU!

Wenngleich mittlerweile allerlei exotische Einflüsse in unseren Küchen Einzug gehalten haben, hat die österreichische Küche viele hervorragende Spezialitäten zu bieten. Obwohl der zeitliche Aufwand dafür oft recht hoch ist, werden von Küchenmeister Karl Auinger einige ‚Klassiker‘ ausgewählt, die im Rahmen dieses Kurses machbar, jedenfalls aber herausfordernd und abwechslungsreich sind. Erfahren Sie unter anderem Tipps und Tricks zu Wiener Schnitzel mit soufflierter Panier, Zwiebelrostbraten, Kaiserschmarrn, Topfenpalatschinken und noch mehr.

€ 70,- inkl. Lebensmittel und Rezepte;
6 Trainingseinheiten

Linz:
• 11.06.2021, Fr 09.00 bis 14.30 Uhr



Kreativität als Schlüssel zum gesunden Altern

Kreativ sein bedeutet laut Duden, Ideen zu haben und diese gestalterisch zu verwirklichen. Wer diesem einfachen Prinzip folgt und sich in kreativen Hobbies entfaltet, ist zufriedener, leidet sogar seltener an Depressionen und ist geistig fitter. Denn: Kreativität macht glücklich und wer glücklich ist, genießt in der Regel häufiger und baut körperlich und geistig langsamer ab. Das bestätigen verschiedene Studien.



Kinder haben eine blühende Fantasie und lieben oft nichts mehr als kreatives Handwerken. Im Laufe des Lebens geht diese Gabe oftmals aufgrund von Beruf und Alltag verloren.

Kreative Beschäftigung ist aber nicht nur bereichernd und macht Spaß, sie kann auch ein Begleiter auf dem Weg eines gesunden und guten Alterns sein. Man erschafft etwas mit den eigenen Händen, das macht stolz, zufrieden und wirkt ebenso anregend wie beglückend.

Gerade die späteren Jahre im Leben eignen sich besonders gut, um eine kreative Ader in sich neu zu entdecken. Denn laut Experten rücken Verstand und Gefühl im Alter näher zusammen. Damit hat man die besten Voraussetzungen, um kreativ zu wer-

den und damit gesund zu bleiben. Kreativität wirkt sich positiv auf den Allgemeinzustand aus.

Kreativität ist aber keine Frage des Alters – ganz im Gegenteil: Ältere Menschen haben in ihrem Leben mehr Wissen und Erfahrung gesammelt. In der Kombination mit der stärkeren Verbindung von Verstand und Gefühl kann diese kreative Kraft so einiges ausgleichen. Es lohnt sich also, den Herausforderungen des Alltags im Alter mit Kreativität zu begegnen.

Bei kreativen Beschäftigungen sind beide Gehirnhälften gefordert. Es wird eine Brücke zwischen unserer linken Hirnhälfte,



der Heimat des nüchternen Verstands, und der gegenüberliegenden Seite, die für unsere Gefühle verantwortlich ist, geschaffen. Das Gehirn lenkt den Blick während der kreativen Tätigkeit allein auf die eigene schöpferische Kraft und hat keine Zeit für krankmachende Denkmuster, mögliche negative Gefühle oder Schmerzen.

Der OÖ Seniorenbund hat gemeinsam mit dem WIFI OÖ die Bildungsinitiative ISA – Institut Sei Aktiv gestartet. ISA vermittelt im Sinne des lebenslangen Lernens ein vielseitiges Angebot zu Kreativität und Persönlichkeit. Wenn für viele Jung-Senioren und ältere Menschen die Einsamkeit eine große Herausforderung wird, bieten die Kurse der Bildungsinitiative neben der Wissensvertiefung soziale Kontakte und Integration. Außerdem trifft man entsprechend der Kurs-Schwerpunkte Gleichgesinnte, die oftmals auch in einen neuen Lebensabschnitt übergehen. Das wirkt sich auch positiv auf das eigene Wohlbefinden aus.

Egal was wir kreativ angehen, wichtig ist dabei, voll bei der Sache zu sein. Schon ein bisschen Rumprobieren macht glücklich, weil wir uns jenseits des Vertrauten bewegen. Deshalb gebe ich drei Tipps für alle: Einfach anfangen, offen sein und sich Zeit nehmen.

”

„Kleine kreative Beschäftigungen helfen uns dabei, langfristig zufriedener zu sein. Das Angebot des OÖ Seniorenbundes bietet für jede und jeden etwas Passendes.“

Ich wünsche allen viel Spaß dabei! “



Wolfgang Stanek
Landtagspräsident

KREATIVES, PERSÖNLICHKEIT UND RECHT

Viele Kurse aus diesem Bereich ermöglichen den ersten Kontakt mit neuen, interessanten Hobbys, die Ihre Freizeit abwechslungsreicher und spannender gestalten können. Zudem bietet ISA Veranstaltungen an, mit denen Sie so manche herausfordernde Lebenslage leichter meistern werden.

9934K GRUNDLAGEN DER AHNFORSCHUNG

Interessiert Sie Ihre Herkunft? Familien- oder Ahnenforschung liegt besonders in unserer globalisierten Welt im Trend - die Suche nach den individuellen Wurzeln gewinnt an Bedeutung - sie schafft Identität. Sie lernen die Grundregeln der Familienforschung, können die geeigneten Einstiegshilfen benutzen und die Quellen, die Ihnen für Ihre Ahnenforschung zur Verfügung stehen, auswählen, sichern und abrufen. Ihr Trainer ist Dr. Gerhard Schwentner.

€ 122,- inkl. Unterlagen;
12 Trainingseinheiten

LinZ:

- 22.10. und 05.11.2020, Do 09.00 bis 12.30 Uhr;
27.11.2020, Fr 14.00 bis 17.30 Uhr (Exkursion Landesarchiv)

9935K EINSATZ DES COMPUTERS IN DER AHNFORSCHUNG

Nach diesem Kurs können Sie von Ihrem eigenen PC aus Ahnenforschung betreiben, die ermittelten Daten mit kostenlosen Programmen verwalten und Ausdrucke erstellen. Grundkenntnisse am Computer sollten ebenso vorhanden sein wie erste Erfahrungen in der Ahnenforschung. Völlig Unerfahrenen wird der vorherige Besuch des Kurses „9934-Grundlagen der Ahnenforschung“ empfohlen. Ihr Trainer ist Erich Lang.

€ 69,- inkl. Unterlagen;
4 Trainingseinheiten

LinZ:

- 19.11.2020, Do 09.00 bis 12.30 Uhr

9937K STAMMBAUM MALEN

Sie wollen Ihre Ahnen für immer auf Papier lebendig halten? In diesem Kurs gestalten Sie Ihren ganz persönlichen Stammbaum. Es wird alles in Handarbeit gemalt und geschrieben. Sie wählen aus einer Vielzahl an Gestaltungsmöglichkeiten, so können z.B. Elternhäuser, Familienwappen oder Fotos der Verstorbenen ebenfalls

zu Papier gebracht werden. Mit Ihren erforschten Daten gestalten Sie Ihren individuellen Stammbaum. Die dafür erforderlichen Materialien werden beim ersten Termin besprochen. Ihre Trainerin ist Gertraud Zeilinger.

€ 136,- exkl. Material;
22 Trainingseinheiten

LinZ:

- 02.02. bis 09.03.2021, Di 09.00 bis 13.15 Uhr
(02.02.2021 Di 09.00 bis 10.30 Uhr,
09.02. bis 09.03.2021 Di 09.00 bis 13.15 Uhr,
16.02.2021 kursfrei)

9936K KALLIGRAFIE – DIE KUNST DES SCHREIBENS

Entdecken Sie die Freude an der handgeschriebenen Schrift! Römische Antiqua, spätantike Unzialis, mittelalterliche Textura und Fraktur oder die humanistische Kursive, jahrhundertlang wurden Texte, die man bewahren oder weitergeben wollte, händisch geschrieben. Mit der Breitfeder selbst kunstvoll mit der Hand schreiben, alte Schriften erlernen und eigene Gestaltungsmöglichkeiten kreativ ausprobieren, dies lässt Freude am schöpferischen Tun entstehen und bewirkt gleichzeitig ein Entschleunigen aus dem hektischen Alltag. In der konzentrierten, intensiven Auseinandersetzung mit Schrift und Text verbirgt sich ein Weg der Meditation zu innerer Ruhe. Ihre Trainerin ist Mag.art. Barbara Seider.

€ 122,- inkl. Unterlagen exkl. Material;
20 Trainingseinheiten (6 Termine)

LinZ:

- 02.11. bis 07.12.2020, Mo 15.30 bis 18.30 Uhr

9938K NEURODINGS® – NEUROKREATIVES ZEICHNEN

NEU!



Für mehr Wohlbefinden im Innen und Außen

Kreative Neurobilder sind ein neuer, einfacher Weg zu positiver Veränderung. Anhand von einfachen Zeichnungen und Mustern gestalten Sie

mit Hilfe von Linien, Formen und Farben alte Denkstrukturen um. Sie bauen Stress ab, entwickeln Ihr Potenzial, steuern Ziele an oder bringen Harmonie in ihr Leben. Holen Sie sich Motivation, Mut, Kraft oder Ausdauer für Ihre aktuelle Lebenssituation. Lösen Sie kreativ Blockaden. NEURODINGS® ist für alle, die Lust haben, sich kreativ mit eigenen, oft eingefahrenen und negativen Gedankenmustern auseinanderzusetzen. Es sind keinerlei zeichnerische Vorkenntnisse notwendig. Jeder kann es. Ihre Trainerin ist Maria Auinger, Dipl. Lebensberaterin.

€ 89,- inkl. Unterlagen;
die Materialgebühr von ca. € 5,- wird direkt im Kurs eingehoben;
12 Trainingseinheiten

LinZ:

- 19.11. bis 3.12.2020, Do 9 bis 12:30 Uhr

9940K ENTDECKEN SIE IHRE SCHREIBLUST!

NEU!

Schnuppertag zum Ausprobieren und Entdecken

Sie wollten schon immer schreiben? Hier können Sie die Gelegenheit gleich beim Schopf packen und sich in einer Runde mit einer erfahrenen Trainerin ausprobieren. Gemeinsam lassen wir unserer Kreativität freien Lauf, lassen Buchstaben über das Papier tanzen und erfreuen uns an schönen Formulierungen und gelungenen Texten. Schreiben macht einfach Spaß. Probieren Sie es einfach mit viel Schreiblust aus! Ihre Trainerin ist Mag. Claudia Traint.

€ 36,- 4 Trainingseinheiten

LinZ:

- 22.01.2021, Fr 09.00 bis 12.30 Uhr

9941K PROJEKTE MIT SCHREIBLUST

NEU!

Workshop

Aufbauend auf den Kurs ‚9940-Entdecken Sie Ihre Schreiblust!‘ haben Sie jetzt die Gelegenheit, eine Idee für Ihr ganz persönliches Schreibprojekt gemeinsam mit einer erfahrenen Trainerin zu verwirklichen. Sie lernen das Basis-Handwerkszeug um richtig gut schreiben zu können und bekommen konkretes Feedback für Ihre Texte. Zwischen den Terminen haben Sie Zeit, um Ihr Schreibprojekt weiter wachsen und gedeihen zu lassen. Die Freude daran teilen Sie mit Ihren Schreib-KollegInnen im ‚WorDshop‘. Haben Sie Schreibmut und legen Sie los! Ihre Trainerin ist Mag. Claudia Traint.

€ 99,- 12 Trainingseinheiten

LinZ:

- 29.01. bis 12.02.2021, Fr 09.00 bis 12.30 Uhr

9942K HOLZDRECHSELN FÜR ANFÄNGER

In diesem Kurs erfahren Sie alles Wichtige über die Holzkunde und das Werkzeugschleifen. Unter fachkundiger Anleitung lernen

Sie die Unterschiede zwischen Längsholz- und Querholzdrehkeln kennen. Sie fertigen einfache Werkstücke, wie zum Beispiel Eierbecher, Werkzeuggriffe, Kerzenständer, Schüsseln oder Schalen an, die Sie selbstverständlich mit nach Hause nehmen können. Jedem/r Teilnehmer/in steht ein voll ausgestatteter Arbeitsplatz zur Verfügung. Ihr Trainer ist Johannes Thaller.

€ 290,- inkl. Unterlagen und Material;
24 Trainingseinheiten

LinZ:

- 25.01. bis 03.02.2021, Mo/Mi 13.00 bis 18.30 Uhr

9944K FILZEN



Gestalten Sie einen Schal aus Wolle und Seide

Filzen ist ein altes Handwerk, das meditativ und beruhigend auf den Menschen wirkt. So filzen wir aus unterschiedlicher Filzwolle einen anschiemgsamen, luftigen und temperatenausgleichenden Schal. Sie wenden die unterschiedlichen Filztechniken der bunten Schafwolle auf Seide an. Sie fertigen Ihren eigenen Filzschal ganz nach Ihren Vorstellungen und Wünschen an. Ihre Trainerin ist Gertraud Zeilinger.

€ 48,- 5 Trainingseinheiten;
die Materialgebühr von ca. € 40,- wird direkt im Kurs eingehoben

LinZ:

- 05.11.2020, Do 09.00 bis 13.15 Uhr

9945K KUNSTSCHWEISSEN FÜR EINSTEIGER

Sie lernen die Grundlagen des Schweißens für die Umsetzung künstlerischer Ideen. Sie finden Ihre künstlerische Seite und können eigene Werke aus Metall erschaffen. Der Weg dorthin und die dafür notwendigen Techniken zur Umsetzung werden erarbeitet. Ihre Trainerin ist Mag. Annemarie Fahrner.

€ 240,- inkl. Material;
18 Trainingseinheiten

LinZ:

- 25.02. bis 05.03.2021, Do/Fr 08.30 bis 12.30 Uhr

9946K BESSERE BILDER EINFANGEN!



Sie lernen durch viele professionelle Tipps und Tricks die Qualität Ihrer Fotos auf ein neues Niveau zu heben. Sie erkennen den richtigen Augenblick, Bildausschnitt, Blickwinkel - und am wichtigsten - das richtige Licht. Ihr Trainer in Linz ist Dr. Erik Diewald und in Gmunden Bianca Schimpl.

€ 98,- inkl. Unterlagen;
8 Trainingseinheiten

Linz:
• 05.03. und 12.03.2021, Fr 09.00 bis 12.30 Uhr

Gmunden:
• 18.05. und 20.05.2021, Di/Do 13.30 bis 17.00 Uhr

9948K KREATIVITÄT AM GÄSTETISCH NEU!



Überraschen Sie Ihre Gäste!

Bei verschiedenen Feiern, Festen oder Einladungen stellt man sich oft die Frage: ‚Wie kann man den eigenen Gästetisch zu etwas Besonderem herausputzen?‘ Sie lernen verschiedene Serviettenformen zu falten und aus einfachen Materialien Tischdekorationen zu diversen Anlässen und Jahreszeiten zu zaubern. Sie erhalten Tipps, wie sich mit wenig Aufwand ein ‚Aha-Effekt‘ erwecken lässt. Der erste Eindruck zählt! Kursleiterin ist Veronika Herndler, dipl. Trainerin aus dem Fachbereich Gastronomie.

€ 58,- inkl. Unterlagen;
5 Trainingseinheiten

Linz:
• 25.02.2021, Do 09.00 bis 13.15 Uhr

9953K HARMONIKA LERNEN LEICHT GEMACHT!

ohne Noten - mit Leihinstrument

Erfüllen Sie sich Ihren Traum und lernen Sie die Steirische Harmonika! In kürzester Zeit spielen auch Sie Ihre Lieblingsmelodien. Mit der einfachen Griffschrift sind auch keine Notenkenntnisse erforderlich. Für den leichteren Einstieg haben Sie die Möglichkeit, eine Harmonika gegen Kautions zu leihen. Ihr Trainer ist Benno Mitterlehner.

Organisatorisches:

- Es werden 8 Module mit je 45 min. durchgeführt. Beim ersten Termin werden zwei Module zusammengefasst.
- Leihgebühr für die Harmonika: 3-reihige Harmonika € 49,-/Monat, 4-reihige Harmonika € 59,-/Monat

€ 150,- 8 Trainingseinheiten (7 Termine)

Linz:
• 02.10.2020, Fr 09.00 bis 10.30 Uhr;
16.10.2020 bis 15.01.2021, Fr 09.00 bis 09.45 Uhr (14-tägig)

9954K HARMONIKA LERNEN – AUFBAU

Für leicht Fortgeschrittene - mit Leihinstrument

Egal ob Sie den Einsteigerkurs ‚9953-Harmonika Lernen – leicht gemacht!‘ absolviert haben oder über andere Grundkenntnisse verfügen, in diesem Kurs wird Ihr Können weiter ausgebaut. Mit der einfachen Griffschrift sind auch keine Notenkenntnisse erforderlich. Sie haben wieder die Möglichkeit, eine Harmonika gegen Kautions zu leihen. Ihr Trainer ist Benno Mitterlehner.

Organisatorisches:

- Es werden 8 Module mit je 1/2 Stunde durchgeführt. Beim ersten Termin werden zwei Module zusammengefasst.
- Leihgebühr für die Harmonika: 3-reihige Harmonika € 49,-/Monat, 4-reihige Harmonika € 59,-/Monat

€ 120,- 5 Trainingseinheiten (7 Termine)

Linz:
• 16.10.2020, Fr 10.00 bis 11.00 Uhr,
30.10.2020 bis 29.01.2021, Fr 10.00 bis 10.30 Uhr (14-tägig)



RECHT

9962K PFLEGE UND BETREUUNG – RECHTLICHE FAKTEN

Der Pflegebedarf in Österreich steigt. Verbunden damit sind viele soziale und rechtliche Fragen. Wie komme ich zu Pflegegeld? Welche Pflegestufe steht mir zu? Brauche ich eine Pflegeversicherung? Was ist sonst noch alles zu beachten? Fragen, die sich ganz plötzlich stellen können, die dann dringend und rasch eine kompetente Antwort brauchen. Ihre Trainerin ist Dr. Barbara Kovsca.

€ 44,- inkl. Unterlagen;
4 Trainingseinheiten

Linz:
• 16.03.2021, Di 12.30 bis 16.00 Uhr

9963K VERERBEN ODER VERSCHENKEN?

inklusive individueller Rechtsauskunft

Die Regelung und Gestaltung dessen, was Sie hinterlassen, ist oft so komplex wie das Leben selbst. Klare Vorstellungen verleihen Ihrem ‚Letzten Willen‘ Kraft. Die überdachte Entscheidung zwischen Erbe und Schenkung sorgt für viele Vorteile. Haben auch Sie Fragen, die Sie beschäftigen? Wir haben die nötigen Praxistipps für Sie, um Ihre individuelle Lösung zu finden.

Die Inhalte:

Rechtsnachfolge unter Lebenden, Schenkung, Schenkung nach Todesfall, Rechtsnachfolge von Todes wegen, Gewillkürte Erbfolge, Pflichtteil, Gesetzliche Erbfolge. Inklusive anschließender Rechtsauskunft, bei der Ihre individuellen Fragen beantwortet werden. Ihre Trainerin ist Dr. Barbara Kovsca.

€ 52,- inkl. Unterlagen und Rechtsauskunft;
5 Trainingseinheiten

Linz:
• 27.10.2020, Di 12.30 bis 16.45 Uhr
• 26.01.2021, Di 12.30 bis 16.45 Uhr

Gmunden:
• 4.11.2020, Mi 14 bis 18:15 Uhr

9964K ERWACHSENENSCHUTZ UND PATIENTENVERFÜGUNG

vormalis Sachwalterschaft

Was passiert, wenn ich nicht mehr sprechen kann oder wenn ich nach einer Operation ins Koma falle? Wer vertritt meine Interessen und kümmert sich um meine täglichen Angelegenheiten? Um rechtzeitig Bescheid zu wissen, welche Möglichkeiten und Hilfestellungen der Vorsorge es für mich oder betroffene Angehörige

gibt, ist es notwendig und sinnvoll, Klarheit darüber zu erlangen. Erfahren Sie Wissenswertes über Patientenverfügung, Arten der Patientenverfügung, Erwachsenenschutz und Alternativen dazu. Ihre Trainerin ist Dr. Barbara Kovsca.

€ 44,- inkl. Unterlagen;
4 Trainingseinheiten

Linz:
• 03.11.2020, Di 12.30 bis 16.00 Uhr
• 02.02.2021, Di 12.30 bis 16.00 Uhr

Gmunden:
• 22.3.2021, Mo 14 bis 17:30 Uhr

9965K TESTAMENT RICHTIG VERFASSEN

Damit ein eigenhändiges wie ein fremdhändiges Testament überhaupt gültig ist, muss es gewisse Formvorschriften erfüllen. Seit der Novelle 2017 ist dies strenger zu handhaben. Worauf kommt es an? Was muss ich beachten, wenn ich das Testament selbst verfasse? Wann brauche ich unbedingt einen Rechtsanwalt oder Notar? Diese Inhalte werden individuell formuliert und beantwortet. Ihre Trainerin ist Dr. Barbara Kovsca.

€ 35,- inkl. Unterlagen;
3 Trainingseinheiten

Linz:
• 18.11.2020, Mi 12.30 bis 15.00 Uhr
• 23.02.2021, Di 12.30 bis 15.00 Uhr

9966K RECHTSFRAGEN IM ALLTAG

Wo muss ich aufpassen?

In diesem Seminar lernen Sie mit wichtigen Rechtsfragen des Alltags umzugehen. Wie kommt ein Vertrag zustande? Wann liegt ein Angebot vor? Verpflichten Kostenvoranschläge? Wann kann ich von einem Vertrag zurücktreten? Was ist Fernabsatz? Wann ist man schadenersatzpflichtig? Kann ich bei einem Haustürgeschäft zurücktreten? Was ist der Unterschied zwischen Gewährleistung und Garantie? Diese und viele weitere Fragen werden besprochen und beantwortet. Ihre Trainerin ist Dr. Barbara Kovsca.

€ 44,- inkl. Unterlagen;
4 Trainingseinheiten

Linz:
• 20.01.2021, Mi 12.30 bis 16.00 Uhr



**9967K RÜCKTRITTSRECHTE
BEIM ONLINE-SHOPPING****NEU!**

Online-Shopping erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Kein Wunder, denn die Angebotspalette im Internet ist breit und der Vertrag kann mit nur einem Mausklick abgeschlossen werden. Doch wie sieht es aus, wenn beim Auspacken die Ware nicht funktionsfähig ist oder das bestellte Kleidungsstück zu groß ist? Welche Fristen gibt es und wohin kann man sich wenden, wenn das ganze zum Streitfall wird? In diesem Kurs erfahren Sie die rechtlichen Grundlagen, um von einem online abgeschlossenen Vertrag zurücktreten zu können. Ihre Trainer sind Mag. Tobias Adlberger und Dr. Bernhard Glawitsch für die Rechtsauskunft.

€ 44,- inkl. Unterlagen;
4 Trainingseinheiten

Linz:

• 13.11.2020, Fr 13.00 bis 16.30 Uhr

STYLING**9968K TYPGERECHTES MAKE-UP 50+****Unterstreichen Sie Ihre Schönheit**

Bei diesem Kurs lernen Sie, wie Sie kleine vermeintliche Schönheitsfehler wie Pigmentflecken, Fältchen und Linien ausgleichen und Ihre natürliche Schönheit wie strahlende Augen hervorheben können. Sie erfahren, welche Make-up-Töne mit Ihren Eigenfarben harmonieren und wie Rouge und Lippenstift Ihre Schönheit erstrahlen lassen. Ihre Trainerin ist Nina Schmidberger.

€ 65,- inkl. Unterlagen;
4 Trainingseinheiten

Linz:

• 21.10.2020, Mi 09.00 bis 12.30 Uhr
• 18.03.2021, Do 09.00 bis 12.30 Uhr

**9969K STIL IST KEINE FRAGE
DES ALTERS****Stilberatungs-Workshop**

Mode vergeht - nur der Stil besteht! Kleidung ist ein wesentlicher Bestandteil, um unsere Persönlichkeit auszudrücken und nach außen sichtbar zu machen. Mögen Sie es gerne bequem und praktisch oder zeigen Sie gerne Ihre feminine Seite? Mögen Sie es gerne schlicht oder doch lieber verspielt und detailreich? Oder bevorzugen Sie den modischen Chic mit einer Brise Extravaganz? Neben dem Stiltyp beschäftigen wir uns mit den Figurformen und Proportionen.

Sie werden sehen wie leicht es ist, Problemzonen zu kaschieren und Stärken ins rechte Licht zu rücken. Ihre Trainerin ist Susanne Pötzelsberger.

€ 59,- 3 Trainingseinheiten

Linz:

• 23.03.2021, Di 09.00 bis 11.30 Uhr

**9970K TÜCHER, SCHALS
UND WICKELTECHNIKEN**

Tücher und Schals - richtig eingesetzt - stellen ein modisches Accessoire dar, machen aus einem Outfit einen richtigen ‚Hingucker‘ und sollten daher in keiner Damen-Garderobe fehlen. In diesem Workshop lernen Sie raffinierte Wickeltechniken, mit denen Sie Ihre Schokoladenseite gekonnt in Szene setzen! Ihre Trainerin ist Susanne Pötzelsberger.

€ 59,- 3 Trainingseinheiten

Linz:

• 10.11.2020, Di 09.00 bis 11.30 Uhr

**9971K MIT KÖRPERWICKEL ZU
STRAHLEND SCHÖNER HAUT**

Warum verliert unsere Haut im Laufe der Zeit an Elastizität? Was trägt unser Lebensstil dazu bei, dass unsere Haut unschöne Dellen wirft?

Auf diese Fragen können Sie bald antworten. Durch einfache Methoden der sanften Berührung und der Anwendung von Körperwickel auf Ihrer Haut entwässern Sie Ihren Körper, regen den Entschlackungsprozess an und steigern Ihre Durchblutung. Ihr Körperumfang verringert sich, die Haut wird aufgepolstert und gestärkt, Schlacken werden abtransportiert und Ihr Stoffwechsel wird dadurch angeregt. Im Kurs erfahren Sie die praktische Durchführung verschiedener Wickel. Ihre Trainerin ist Nina Schmidberger.

€ 65,- 4 Trainingseinheiten

Linz:

• 04.02.2021, Do 09.00 bis 12:30 Uhr

PERSÖNLICHKEIT**9972K DIE PENSION MIT SINN
UND FREUDE GESTALTEN**

Die Pension stellt eine besondere Chance dar, die Lebenszeit sinnvoll, bewusst und aktiv zu gestalten. Mit dieser Haltung tun sich viele neue Wege auf. Auf verschiedene Arten erhalten Sie Anregungen, Alltagstipps und Impulse für eine freudvolle, zufriedene Lebensführung und entdecken Ihre Interessen und Herzenswünsche. Damit sind Sie in der Lage, Ihre Zukunft mit Tatendrang und Energie zu gestalten. Ihre Trainerin ist Mag. Gabriela Hochrathner.

€ 49,- 5 Trainingseinheiten

Linz:

• 25.03.2021, Do 09.00 bis 13.15 Uhr

**9973K MEIN INNERER WEG ZU
GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN**

Die Quelle Ihrer Gesundheit und dem eigenen Wohlergehen liegt in Ihnen. In diesem Kurs entdecken Sie mit dem Gesundheitsbild nach Dr. Merl den Zugang zu Ihrer inneren Stimme, Ihrem Potential und Ihren Kraftquellen, kommen in Bewegung, überwinden Hindernisse und schöpfen Hoffnung und Vertrauen. Dadurch werden wichtige Schritte Richtung Gesundheit und Wohlbefinden möglich. Ihre Trainerin ist Mag. Gabriela Hochrathner.

€ 49,- 5 Trainingseinheiten

Linz:

• 14.10.2020, Mi 09.00 bis 13.15 Uhr

**9974K GEDÄCHTNISTRAINING
MIT PFIFF**

In diesem Kurs lernen Sie spielerisch erlernbare Gedächtnistechniken kennen. Sie erfahren, wie diese Methoden im Alltag trainiert und angewandt werden. Dadurch steigert sich Ihre Gedächtnisleistung in kurzer Zeit. Der Kurs informiert über die neuesten Ergebnisse der Gehirnforschung. Sie erlernen, wie sich Ihre Konzentration, Beobachtungs- und Merkfähigkeit verbessern lassen. Hinweise über gehirnmäßige Ernährung und Lebensweise erhöhen die Lernergebnisse und runden den Kurs ab. Ihre Trainerin ist Dr. Ilse Heinel.

€ 88,- inkl. Unterlagen;
16 Trainingseinheiten

Linz:

• 22.02. bis 26.04.2021, Mo 10.00 bis 11.30 Uhr
(29.3.2021 kursfrei)

**9993K GANZHEITLICHES
GEDÄCHTNISTRAINING**

Ein fittes Gedächtnis ist keine Frage des Alters. Durch regelmäßiges Fordern und Trainieren gelingt ein geistiges Fit-Bleiben bis ins hohe Alter. Im Kurs werden unter anderem Arbeitsblätter bearbeitet, Spiele, Reaktions- und Gleichgewichtsübungen dienen der Auflockerung. Tagesaktuelle Themen werden ebenso eingebunden wie jahreszeitlich bezogene Inhalte. Ihre Trainerin ist Seniorenpädagogin Hilde Hanghofer.

€ 88,- inkl. Unterlagen;
16 Trainingseinheiten

Gmunden:

• 25.01. bis 15.03.2021, Mo 14.00 bis 15.30 Uhr

9975K DIE KUNST DES ERZÄHLENS**NEU!****Geschichtenerzählen für alle, die Freude am Erzählen haben**

Geschichten sind Magie - und entsprechen damit genau der kindlichen Fantasie. Insbesondere die Atmosphäre des Vorlesens spielt eine große Rolle. Diese kindlichen Erlebnisse stärken das Urvertrauen und bleiben oft ein Leben lang in Erinnerung. Durch eigenes Verinnerlichen der Bilder, unterschiedliche Rollengestaltung und bewusste Pausensetzung lassen Sie die Szenen einer Geschichte lebendig werden. Sie lernen, mit unterschiedlichen Stimmlagen, Blickkontakt, Körpergestik und Gesichtsmimik Stimmungen zu erzeugen und Emotionen zu entfachen. So werden Sie zu einem guten Geschichtenerzähler. Ihre Trainerin ist Dr. Karina Lochner, klassische Sängerin und Stimmtrainerin.

€ 64,- 8 Trainingseinheiten

Linz:

• 26.11.2020, Do 09.00 bis 17.00 Uhr

9976K PSYCHISCHE WIDERSTANDSKRAFT**Wie Sie gut durch stürmische Zeiten kommen**

Konstruktiv mit belastenden Lebensumständen, traumatischen Erfahrungen, Misserfolgen, Krisen umgehen können, anpassungsfähig sein, bei Niederlagen wieder aufstehen und zuversichtlich vorwärtsgen, davon hören wir immer wieder. ‚Sich nicht unterkriegen lassen‘ bzw. ‚nicht daran zerbrechen‘, also Menschen mit einer starken inneren Stabilität, die mit schwierigen Lebensphasen, Stresssituationen oder Konflikten gut zurecht kommen und daraus lernen, werden als ‚resilient‘ bezeichnet. Die Umstände und Menschen lassen sich nicht verändern, aber wir können solche Dinge anders angehen und damit unsere Resilienz und Bewältigungskompetenz erhöhen. Ihre Trainerin ist Maria Auinger, Dipl. Lebensberaterin.

€ 89,- 12 Trainingseinheiten

Linz:

• 03.02. und 10.02.2021, Mi 09.00 bis 14.30 Uhr

9977K ENTRÜPPELN BEFREIT – STARTEN SIE MIT SCHWUNG IN DEN FRÜHLING

Im Lauf der Zeit sammelt sich vieles an, was uns gute Dienste geleistet und durchs Leben begleitet hat. Manches davon ist schon lange nutzlos oder belastend geworden. Nutzen Sie die Energie des Frühlings für einen ganzheitlichen Frühjahrsputz. Also - Fenster auf und hinaus mit dem Ballast! Schaffen Sie Platz für Neues! Sie erfahren Methoden, Tipps und Tricks, wie Entrümpeln und Loslassen gelingen kann, und wie Sie neuen Ballast in Zukunft vermeiden können. Entrümpeln befreit und macht das Leben einfacher und leichter. Sie bekommen wieder Kraft und Energie für Körper, Geist und Seele und schaffen so Freiräume. Ihre Trainerin ist Maria Auinger, Dipl. Lebensberaterin.

€ 45,- inkl. Unterlagen;
6 Trainingseinheiten

Linz:

• 04.03. und 18.03.2021, Do 09.00 bis 11.30 Uhr

Gmunden:

• 10.03. und 24.03.2021, Mi 09.30 bis 12.00 Uhr

9978K INNERE KRAFTQUELLEN ENTDECKEN

Wir haben viele unterschiedliche Kraftquellen, einige davon nutzen wir regelmäßig, z.B. Atmung oder Nahrung, andere sind verborgen und liegen ungenutzt in uns. Viele von uns wissen nicht, wie viel Kraft in ihnen steckt. Wir finden gemeinsam Ihre Kraftquellen und erhöhen damit die eigene Selbstwirksamkeit. Ihre Trainerin ist Maria Auinger, Dipl. Lebensberaterin.

€ 32,- inkl. Unterlagen;
4 Trainingseinheiten

Linz:

• 24.02.2021, Mi 09.00 bis 12.30 Uhr

Bad Ischl:

• 10.03.2021, Mi 14.00 bis 17.30 Uhr

9979K JETZT MACH ICH MIR MEIN LEBEN SCHÖN – FÜR FRAUEN

„Ich find mich ziemlich toll...“ Spielerisch entdecken Sie Möglichkeiten der Veränderung, um frischen Wind in Ihr Leben zu zaubern und mit fröhlicher Leichtigkeit neue Lebendigkeit und Lebensmut zu erlangen. Conny Wolf, die Urheberin von ‚Oups‘ begleitet Sie mit ihrer mutigen, kleinen Comic-Lady ‚STINELIESE‘, die mit ihrer Lebensphilosophie überzeugend zum Ausdruck bringt, dass sie so sein darf, wie sie ist.



€ 76,- 7 Trainingseinheiten

Linz:

• 14.04.2021, Mi 09.00 bis 15.30 Uhr

9980K ERFOLGREICH KOMMUNIZIEREN IM ALLTAG**So sage ich, was ich meine**

Man spricht mit jemandem und das, was man vermitteln will, kommt beim Gegenüber ganz anders an! Wem ist das noch nicht passiert? Oftmals wird Gesagtes falsch verstanden und wohl jeder kennt das Gefühl von ‚Das habe ich doch gar nicht so gemeint!‘ In diesem Kurs erfahren Sie unter anderem Wissenswertes über nonverbale Kommunikation, Rückmeldungen, klare Formulierungen und wie Sie Missverständnisse vermeiden können, ganz einfach, wie Alltagskommunikation in der Familie, im Freundeskreis oder im Verein wertschätzend und konfliktfrei ablaufen kann. Praktische Übungen vertiefen das Gelernte. Ihre Trainerin ist MMag. Katrin Wipplinger.

€ 99,- inkl. Unterlagen;
12 Trainingseinheiten

Linz:

• 25.02. bis 11.03.2021, Do 09.00 bis 12.30 Uhr

9981K MEINE PERSÖNLICHE STRAHLKRAFT

Kennen Sie das? Ein Mensch betritt einen Raum und zieht andere in seinen Bann und alle Blicke auf sich. Was macht dieses ‚Wow‘ aus? Vielleicht ist diese Person nicht einmal besonders attraktiv, intelligent oder fällt durch eine ungewöhnliche Fähigkeit auf? Und dennoch spüren Sie eine Aura von Besonderheit, von... ja, was ist es eigentlich, das Charisma ausmacht? Charisma ist die besondere, gewinnende Ausstrahlung eines Menschen. So eine authentische Persönlichkeit punktet mit überzeugendem Auftreten, sie ist eine stimmige Erscheinung und vermittelt Stärke und Sicherheit. Das Beste dabei ist: Charisma kann man lernen! Ihre Trainerin ist Maria Auinger, Dipl. Lebensberaterin.

€ 45,- 6 Trainingseinheiten

Linz:

• 15.04.2021, Do 09.00 bis 14.00 Uhr

9985K GENUSSTRAINING – MIT ALLEN SINNEN GENIEßEN! NEU!

Die Anforderungen des Alltags lassen es oft nicht zu, sich Zeit für das Genießen zu nehmen und im gemütlichen Verweilen angenehme Situationen zu verbringen. Im Hier und Jetzt kurze Phasen des Tages zu verbringen hilft uns, Abstand vom Alltag zu nehmen, Ballast loszulassen, Distanz zu Belastendem zu

bringen, die Sinne zu stärken, Achtsamkeit zu entwickeln und unsere Mitte wieder zu finden. Bewusstes Wahrnehmen von Glücksmomenten ermöglichen im Hier und Jetzt zu sein - sie sind das Tor zur Entspannung. Ihre Trainerin ist Maria Auinger, Dipl. Lebensberaterin.

€ 32,- 4 Trainingseinheiten

Linz:

• 20.10.2020, Di 09.00 bis 12.30 Uhr

Gmunden:

• 24.03.2021, Mi 13.00 bis 16.30 Uhr

9986K WISSENSWERTES ZU SCHAMANISMUS NEU!**Spirituelle Tradition alter Kulturen**

Schamanismus ist die älteste Weisheitslehre, spirituelle Tradition und Teil aller alten Kulturen weltweit. Das Wissen der Schamanen wurde oftmals nur mündlich über Generationen weitergegeben. Schamanismus zeigt sich in verschiedenen Ausprägungen und Formen. Alle schamanischen Traditionen gehen aber von der Annahme aus, dass eine immaterielle ‚Anderwelt‘ existiert. Ein Schamane kann im Zuge seiner Rituale in diese ‚Anderwelt‘ reisen, um beispielsweise Heilungen zu vollziehen. In diesem Kurs erfahren Sie von dem ausgebildeten Schamanen und Buchautor Dr. Peter Paul Frömmel anhand seiner persönlichen Heilungsgeschichte Wissenswertes zum Thema Schamanismus.

€ 32,- 4 Trainingseinheiten

Linz:

• 04.02.2021, Do 09.00 bis 12.30 Uhr

9987K ICH WEISS NICHT WAS ICH SAGEN SOLL... NEU!**Begegnung mit trauernden Menschen**

Wie soll ich mich einem trauernden Menschen gegenüber verhalten? Wie begegne ich trauernden Freunden und Angehörigen? Was darf oder soll ich sagen? Wie kann ich trösten? Das Thema ‚Tod und Trauer‘ ist immer noch ein Tabuthema in unserer Gesellschaft. Oft sind wir hilflos und überfordert und wissen nicht was wir tun oder sagen sollen, wenn wir trauernden Menschen begegnen. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ängste und Überforderung abbauen und dadurch mehr Sicherheit gewinnen können. Dieser Kurs ist allerdings nicht für Menschen gedacht, die sich gerade selbst in einem Trauerprozess befinden. Ihre Trainerin ist Susanne Bock, Dipl. Partner-, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin.

€ 32,- 4 Trainingseinheiten

Linz:

• 04.11.2020, Mi 09.00 bis 12.30 Uhr

9988K HEILUNG FÜR DIE SCHATTEN DER VERGANGENHEIT NEU!**‚Vergib mir meine Schuld, wie auch ich vergebe meinen Schuldigern!‘**

Alles was uns je angetan wurde oder wir anderen angetan haben, sei es bewusst oder unbewusst, belastet uns in unserer Lebensführung. Da hilft auch keine Verdrängung, denn spätestens am Ende des Lebens können derartige Themen übergroß und sehr belastend werden. Daher ist es wichtig, so bald als möglich Frieden mit sich und seinem Leben zu finden. Doch oft ist die emotionale Last derart groß, dass Vergebung nicht so einfach möglich ist. Im Seminar lernen Sie kraftvolle Meditationen und Rituale kennen, um emotionale Lasten zu neutralisieren und tief empfundene Vergebung zu gewähren und zu erhalten. Damit ist Frieden im Leben möglich! Ihr Trainer ist Ing. Mag. Manfred Mühlberger.

€ 59,- 4 Trainingseinheiten

Linz:

• 12.11.2020, Do 08.30 bis 12.00 Uhr

Gmunden:

• 21.04.2021, Mi 13.30 bis 17.00 Uhr

9989K FRIEDE ÜBER DIE GENERATIONEN DER FAMILIE! NEU!

In diesem Seminar schließen Sie Frieden mit Ihren Eltern und Kindern und integrieren das Potential der Abstammung in Ihr Leben. Erkennen Sie anhand kraftvoller Meditationen und Übungen Ihr höchstes Potential, werden Sie Altlasten los und lassen Sie alte Wunden in Ihrer Familie heilen. Im Seminar bereinigen Sie Ihre Themen, ohne sie in der Gruppe bekannt zu geben. Ihr Trainer ist Ing. Mag. Manfred Mühlberger.

€ 175,- 12 Trainingseinheiten

Linz:

• 01.12. bis 03.12.2020, Di/Mi/Do 08.30 bis 12.00 Uhr



GROSSELTERN



- in Kooperation mit dem
Kath. Familienverband OÖ

9994K BUNTER SPIEL- UND MÄRCHENNACHMITTAG FÜR GROSSELTERN UND ENKELKINDER

Auftaktveranstaltung zur Großeltern-Reihe

Großeltern sind wertvolle Wegbegleiter im Leben eines Kindes. Sie sind Bezugspersonen, die besondere Spuren hinterlassen. Um dieses Bewusstsein zu stärken und diese wichtige Rolle zu festigen, bietet der Kath. Familienverband OÖ eine Bildungsserie für begeisterte Omas und Opas an. Gestartet wird mit einem gemeinsamen Spiel-, Spaß- und Märchennachmittag für Großeltern und Enkelkinder. Staunen, Lauschen und Eintauchen in die prächtige Spiel- und Fabelwelt, Kaffee trinken, Kakao schlürfen und einen guten Kuchen genießen, das alles ist verpackt in einen bunten Nachmittag des Kath. Familienverbands OÖ. Alle begeisterten Omas, Opas und ihre Enkelkinder (von 0 bis 8 Jahren) sind dazu eingeladen. Hinweis: Bei Teilnahme an dieser Veranstaltung entsteht keinerlei Verpflichtung für den Besuch der nachfolgenden Seminarreihe.

kostenlos Anmeldung erforderlich!

Linz (Eltern-Kind-Zentrum, Figulystraße 30, 4020 Linz)
• 22.01.2021, Fr 15.00 bis 17.00 Uhr

9995K GROSSELTERN – EIN GESCHENK FÜR KINDER

In diesem Workshop gehen Sie auf Entdeckungsreise und erkunden die wertvolle Beziehung zwischen Großeltern und Enkelkindern. Sie werden ‚mit den Augen der Kinder sehen‘ und bewusst wahrnehmen, dass durch ‚achtsames Begleiten und gemeinsames Wachsen‘ eine innige Verbindung entstehen kann, die als sehr prägend und bereichernd erlebt wird. Besondere Bedeutung wird auch dem (gemeinsamen) Spiel beigemessen. Sie erfahren, dass ‚Spielen = Lernen‘ für Kinder ist, wie Sie Ihr Enkelkind unterstützen können, und die kindliche Begeisterung in der Folge den Grundstein für das weitere Lernen legt. Ihre Trainerin ist Elisabeth Asanger vom Kath. Familienverband OÖ.

€ 39,-

Linz (Diözesanhaus, Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz)
• 30.11.2020, Mo 09.00 bis 16.00 Uhr
• 09.03.2021, Di 09.00 bis 16.00 Uhr



9996K GROSSELTERN WERDEN – GROSSELTERN SEIN

Die prägende (Ver-) Bindung zu Enkelkindern

Bindungspersonen sind für Kinder prägend, hinterlassen wertvolle Spuren und sind der ‚sichere emotionale Hafen‘. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie mit Ihrem Enkelkind eine solch sichere Bindung aufbauen, seine Signale erkennen und ein stabiles Fundament für das gesamte Leben weitergeben können. Mittels Feinfühligkeitstraining werden Sie die emotionalen Bedürfnisse des Kindes besser erkennen, gefühlvoller wahrnehmen und angemessen reagieren können. Weinen und Beruhigen, Grenzen setzen, sowie Schlafen und Rituale sind nur einige Punkte, um in dieses interessante Thema der Bindungsentwicklung einzutauchen. Ihre Trainerin ist Elisabeth Asanger vom Kath. Familienverband OÖ.

€ 39,-

Linz (Diözesanhaus, Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz)
• 18.11.2020, Mi 09.00 bis 16.00 Uhr
• 13.04.2021, Di 09.00 bis 16.00 Uhr

9997K OMA, OPA UND ICH – EIN ECHT STARKES TEAM

In unserer heutigen Zeit ist es wichtig, Kinder gut auf ihrem Weg zu begleiten. Durch Vorbildwirkung, Lebenserfahrung und das Aufzeigen von Werten sind es oft die Großeltern, die ihren Enkelkindern Orientierung und Sicherheit geben. In diesem Workshop werden Sie entdecken, dass sich Märchen und Geschichten besonders gut eignen, um Grundwerte wie Freundschaft, Ehrlichkeit und Hilfsbereitschaft auf spielerische Art und Weise zu vermitteln. Sie erfahren auch, dass durch achtsame Kommunikation sowie das Wahrnehmen von Bedürfnissen und gesprächsfördernde Aspekte die Großeltern-Enkelkind Beziehung gestärkt, und das Zusammenleben gefördert wird. Ihre Trainerin ist Elisabeth Asanger vom Kath. Familienverband OÖ.

€ 39,-

Linz (Diözesanhaus, Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz)
• 20.10.2020, Di 09.00 bis 16.00 Uhr
• 11.02.2021, Do 09.00 bis 16.00 Uhr



Infos:
05/7000-77
www.isa.at

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN FÜR ISA AM WIFI OBERÖSTERREICH

KURSPREISE

Die im ISA-Kursprogramm angegebenen Kurspreise sind vor Veranstaltungsbeginn fällig und beinhalten keine Mehrwertsteuer. Eine Trainingseinheit entspricht 45 Minuten.

STORNO

Sie können bis 14 Tage vor Kursbeginn kostenlos stornieren. Danach verrechnen wir eine Stornogebühr von 50% des Kursbetrags, bei Nichterscheinen am Kurstag ist der volle Betrag zu bezahlen. Sie können gerne einen Ersatzteilnehmer nennen.

MAHN- UND INKASSOSPESSEN

Sie verpflichten sich für den Fall des Zahlungsverzugs, die dem Institut-Sei-Aktiv entstehenden Mahn- und Inkassospesen, soweit sie zur zweckentsprechenden Rechtsverfolgung notwendig sind, zu ersetzen. Im Speziellen sind Sie auch verpflichtet, maximal die Vergütung des eingeschalteten Inkassoinstituts zu ersetzen, die sich aus der Verordnung des Bundesministeriums für Wirtschaft, Familie und Jugend über die Höchstsätze der Inkassoinstitutionen gebührenden Vergütungen ergeben.

RÜCKTRITTSRECHT VON DER KURSANMELDUNG IM SINNE DES FERNABSATZGESETZES

Erfolgt die Buchung eines Kurses im Fernabsatz, insbesondere also telefonisch, per Fax, E-Mail oder sonstigem elektronischen Weg, steht dem Kunden, sofern er den Vertrag als Konsument im Sinne des Konsumentenschutzgesetzes abschließt, ein gesetzliches Rücktrittsrecht (gemäß Fern- und Auswärtsgeschäftegesetz) binnen 14 Kalendertagen, gerechnet ab Vertragsabschluss, zu. Die Rücktrittsfrist gilt als gewahrt, wenn die Rücktrittserklärung innerhalb der Frist abgesendet wird.

ABSAGE VON VERANSTALTUNGEN

ISA behält sich eine rechtzeitige Absage vor. Auch bei kurzfristigen Kursabsagen oder Terminverschiebungen können wir keinen Ersatz für entstandene Aufwendungen leisten. ISA behält sich das Recht vor, im Einzelfall einen anderen Trainer als angekündigt einzusetzen.

TEILNAHMEBESTÄTIGUNG

Wenn Sie mindestens 75 % der Veranstaltung besucht haben, besteht zu Kursende Anspruch auf Ausstellung einer Teilnahmebestätigung. Teilnahmebestätigungen für Veranstaltungen zurückliegender Jahre können aus organisatorischen Gründen nicht mehr ausgestellt werden.

GERICHTSSTAND UND ANWENDBARES RECHT

Es gilt österreichisches Recht. Sofern es sich um kein Konsumentengeschäft im Sinne des KSchG handelt, ist Gerichtsstand Linz/Donau. Bei Konsumenten gelten die gesetzlichen Regelungen.

DATENSCHUTZ

Mit der Übermittlung der Daten willigen Sie ein, dass personenbezogene Daten (Vor- und Zuname, Titel, Geburtsdatum, Telefonnummer, E-Mailadresse und Privatadresse), die elektronisch, telefonisch, mündlich, per Fax oder schriftlich übermittelt werden, gespeichert, für die Übermittlung von Informationen sowie zur Qualitätssicherung verwendet und an Kooperationspartner, die an der Kursdurchführung mitwirken, weitergegeben werden dürfen. Dies schließt auch den Versand des E-Mail Newsletters an die bekanntgegebenen E-Mailadressen mit ein, sofern Sie nicht angeben, dass Sie keinen erhalten möchten. Eine Abmeldung ist jederzeit möglich.

MITNAHME VON TIEREN

Die Mitnahme von Tieren (z.B. Hunden) ist nicht gestattet.

Soweit im Folgenden personenbezogene Bezeichnungen nur in der männlichen Form angeführt sind, beziehen sie sich auf Frauen oder Männer in gleicher Weise. Bei der Anwendung auf bestimmte Personen wird die jeweils geschlechtsspezifische Form verwendet.

Die starke Stimme für die Generation 60+

BEGEGNUNG • KULTUR • BERATUNG • SPORT • REISEN • WEITERBILDUNG • POLITIK



Der OÖ Seniorenbund ist die politische Interessensvertretung der Generation 60+ im Land. Wir haben es uns zum Ziel gesetzt, die Interessen der Seniorinnen und Senioren auf politischer Ebene einzubringen und bestmöglich zu vertreten.

„Ich lade alle SeniorInnen herzlich dazu ein, Teil unserer Gemeinschaft zu werden.
Der OÖ Seniorenbund bietet ein breites Angebot in den Bereichen Bildung, Gesellschaft, Gesundheit, Kultur, Politik, Reisen und Sport. Wir freuen uns auf Sie!“

LH A.D. DR. JOSEF PÜHRINGER
LANDESOBMANNS OÖ SENIORENBUND



OÖ Seniorenbund, Obere Donaulände 7, 4020 Linz, Tel.: 0732/775311-0, office@ooe-seniorenbund.at
www.ooe-seniorenbund.at

INFORMATION & ANMELDUNG:
05/7000-77 oder anmeldung@isa.at, www.isa.at

ISA INSTITUT SEI AKTIV

Die Bildungsinitiative des OÖ Seniorenbundes

ISA-INSTITUT SEI AKTIV

Wiener Straße 150, 4021 Linz

Tel.: 05/7000-77

Fax: 05/7000-7609

E-Mail: anmeldung@isa.at

www.isa.at