

Osterreichische Post AG, SP 022034582, S. OÖ Seniorenbund, Obere Donaulände 7, 4020 Linz

# *weiter:bilden*

EINE BILDUNGSINITIATIVE DES OBERÖSTERREICHISCHEN SENIORENBUNDES

## OÖ Seniorenbund Kursprogramm



~  
Kurse  
2021/22  
~

# editorial



Neben Angeboten zu Beratung, Sport, Reisen und gemeinschaftlichen Aktivitäten bietet der OÖ Seniorenbund auch ein breites Bildungsangebot, das den Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit verschafft, sich in der Pension jenen Themen zu widmen, für die während des Erwerbslebens zu wenig Zeit zur Verfügung stand.

Lernen endet nicht mit einem Abschluss, dem Bestehen einer Prüfung oder dem Verlassen einer Bildungseinrichtung. Nein. Zu lernen bedeutet jeden Tag aufs Neue sich Wissen anzueignen und Dingen auf der Spur zu sein, von denen man bisher wenig Ahnung hatte. Deshalb hat der OÖ Seniorenbund vor bereits 11 Jahren das ISA-Institut Sei Aktiv gegründet, um wissbegierigen Seniorinnen und Senioren ein zugespitztes Bildungsangebot zu ermöglichen.

In diesem Kursprogramm finden Sie ein breites Angebot, das viele verschiedene Interessensgebiete abdeckt. Ob Sprachkurse, Vorträge fürs Wohlbefinden, zur Gesundheitsförderung, Kreativität bis hin zu dem allgegenwärtigen Thema Digitalisierung – das ISA-Kursprogramm lässt nur wenig Wünsche offen.

Neben der Wissensvermittlung liegt ein weiterer Schwerpunkt des ISA-Instituts auf dem Austausch der Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer untereinander. Was gibt es Schöneres als mit Gleichgesinnten sich jenen Themen zu widmen, die für Begeisterung sorgen?

Nehmen Sie sich die Zeit um dieses Programm in aller Ruhe durchzublättern und für sich jene Kurse herauszugreifen, die bereits beim Lesen des Titels Ihre volle Aufmerksamkeit erhalten.

**Wir freuen uns schon jetzt, Sie bei den Kursen des ISA-Instituts 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:** Walstead NP Druck GmbH, Gutenbergstraße 12, 3100 St. Pölten.

**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 Do von 07:30 bis 18:30 Uhr, Fr 7:30 bis 18:00 Uhr  
Sa 07.00 bis 09.30 Uhr
- **Regionale WIFI-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 – WIFI OÖ  
Wiener Straße 150, 4021 Linz  
Tel.: 05/7000-77  
E-Mail: anmeldung@isa.at  
www.isa.at



**Tipp**

# inhalt

<b>ISA SENIOREN-UNI</b>	<b>6</b>
KURZLEHRGÄNGE	17
<b>GESUNDHEIT &amp; WOHLBEFINDEN</b>	<b>22</b>
TANZEN UND FITNESS	24
YOGA	25
GYMNASTIK	26
ENTSPANNUNG	27
SELBSTHEILUNG UND HYPNOSE	28
VORTRÄGE UND WORKSHOPS	29
<b>SPRACHEN</b>	<b>32</b>
<b>EDV &amp; DIGITALES</b>	<b>36</b>
APPLE	38
WINDOWS	39
ANDROID	40
ONLINE	41
FOTO	43
<b>NATUR ERLEBEN – NATÜRLICH LEBEN</b>	<b>44</b>
KURSE BAD ISCHL & GMUNDEN	49
<b>KÜCHE, ERNÄHRUNG &amp; GENUSS</b>	<b>50</b>
VORTRÄGE UND PRAXISTAGE	52
BUNTE GETRÄNKEWELT	53
KOCHEN	54
<b>KREATIVES, PERSÖNLICHKEIT &amp; RECHT</b>	<b>56</b>
RECHT	61
STYLING	62
PERSÖNLICHKEIT	62
GROSSELTERN	66



# Man lernt niemals aus

**Ähnlich dem Buchtitel von Paul Watzlawick „Man kann nicht nicht kommunizieren“ verhält es sich auch mit dem Lernen. Es fällt oft schwerer sich vor Neuem zu verstecken, als sich dem natürlichen Interesse des Menschen hinzugeben und neue Interessensgebiete zu erkunden. Für all jene, die sich vor Neuem nicht verschließen möchten, hält ISA ein breites Angebot für Seniorinnen und Senioren parat.**

Lernen gibt uns nicht nur das Gefühl fit und jung zu bleiben, sondern unterstützt auch dabei den natürlichen Alterungsprozess zu verlangsamen, sodass ein langes Leben in geistiger Gesundheit nicht nur ein Wunsch, sondern auch Wirklichkeit werden kann. Durchgeführte Studien von namhaften Universitäten unterstreichen, dass es einen eindeutigen Zusammenhang zwischen Bildung und höherer geistiger Fitness im Alter gibt. Bildung dürfe aber nicht nur als formale Schulbildung gesehen werden, sondern vielmehr als über längere Zeit andauernde geistige Herausforderung. Herausforderungen die man sich Tag für Tag neu setzen kann.

Bei dem Begriff Lernen haben viele Personen das Bild einer Schulklasse vor Augen. „Im Gegensatz zum Lernen während der Schulausbildung oder bei Weiterbildungen im Erwerbsleben bietet das Lernen in der Pension den Vorteil, nach eigenem Interesse die Kurse und Fächer auszusuchen.“, weist ISA-Initiator Dr. Felix Messner auf die Vorteile des Lernens in der Pension hin. „Deshalb gibt es beim ISA auch viele Angebote aus den Themengebieten Sprachen, Gesundheit, Küche und Ernährung oder Kreatives, sodass häufige Interessensgebiete von Seniorinnen und Senioren im Kursprogramm gut abgebildet sind.“, so Messner. Für all jene, die noch ihre Leistungsfähigkeit unter Beweis stellen wollen, bietet die ISA Senioren-Uni die ideale Möglichkeit Wissen in Spezialbereichen zu erweitern.

Der Umgang mit technischen Hilfsmitteln gilt mittlerweile als notwendig, um mit dem Fortschritt mithalten zu können. Die über 60-Jährigen haben dabei häufig Schwierigkeiten sich mit den Neuerungen zurecht zu finden und widmen sich daher erst gar nicht dieser Thematik. Der Erwerb der Grundkompetenzen hilft aber den Seniorinnen und Senioren dabei, ihren Alltag einfacher zu gestalten und längere Zeit selbstständig in den eigenen vier Wänden verweilen zu können. Aber auch die digitale Kommunikation mit Freunden, Bekannten oder Familienmitgliedern bietet für Seniorinnen und Senioren eine Chance sich näher mit dieser Materie auseinanderzusetzen. Aus diesem Grund legt der OÖ Seniorenbund bei seinem Weiterbildungsangebot einen Schwerpunkt auf den Bereich Digitalisierung. „Ob mit Computer, Handy oder Tablet – all diese technischen Hilfsmittel können unseren Alltag erleichtern und unser Leben bereichern. Der richtige Umgang damit muss aber erst gelernt sein. Deshalb empfehlen wir den Seniorinnen und Senioren die Weiterbildungsangebote besonders in diesem Bereich wahrzunehmen.“, stellt Messner klar.

# Wir vertreten die Interessen der Seniorinnen und Senioren

Bereits jetzt sind die Seniorinnen und Senioren eine große Gruppe innerhalb unserer Gesellschaft. In den nächsten dreißig Jahren wird dieser Gruppe aufgrund der demografischen Entwicklung eine noch größere Bedeutung zukommen. Einhergehend wird auch eine kompetente und schlagkräftige Interessenvertretung immer wichtiger. Der OÖ Seniorenbund nimmt sich um die Anliegen und Sorgen der über 60-Jährigen an und gilt als erster Anwalt, der im Interesse der Seniorinnen und Senioren handelt. Folgenden Themenbereichen widmet sich der OÖ Seniorenbund in besonderer Art und Weise:



## **Pflege als Mammutausforderung**

Die Zahl der Hochbetagten wird sich allein in Oberösterreich in den nächsten 20 Jahren von aktuell 37.000 auf 70.000 Personen nahezu verdoppeln. Dadurch steigt in ähnlichem Ausmaß auch die Zahl der Pflegebedürftigen, was wiederum eine Vielzahl an Herausforderungen mit sich bringt. Neben dem bereits bestehenden Personalmangel im Pflegebereich rücken dabei die steigenden Zahlen an Demenzkranken in den Fokus. Hinzu kommt eine dringend notwendige Entlastung der pflegenden Angehörigen. Aktuell sind rund 950.000 Österreicherinnen und Österreicher an der Pflege eines Angehörigen beteiligt. Ein weiterer Ausbau von Tagesbetreuungsmöglichkeiten, Pflegeberatung auf Gemeindeebene oder ein Pflege- Daheim-Bonus durch zusätzliche Urlaubstage wären Möglichkeiten, pflegende Angehörige zu entlasten.

## **Das Problem des Alleinseins**

Die Einsamkeit entwickelte sich schon in Vor-Corona-Zeiten zu einem ernstzunehmenden Problem. Zunächst häufig noch als Tabu-Thema stilisiert, brachte die Pandemie zum Vorschein welche Facetten diese Entwicklung für unsere Gesellschaft bedeutet – insbesondere für die Seniorinnen und Senioren. Immerhin lebt ein Drittel der Über-65-Jährigen in Österreich (524.000 Personen bzw. 33%) – oft bedingt durch Trennung oder Tod des Partners – alleine. Es braucht daher Ideen und Lösungsansätze die das Vo-

ranschreiten dieser Entwicklung unterbindet und den Leuten das Gefühl von Gemeinschaft wieder näherbringt.

## **Digitalisierung als zukunftsweisendes Thema**

Der Umgang mit technischen Hilfsmitteln gilt mittlerweile als notwendig, um mit dem Fortschritt mithalten zu können. Die über 60-Jährigen haben dabei häufig Schwierigkeiten sich mit den Neuerungen zurecht zu finden und widmen sich daher erst gar nicht dieser Thematik. Der Erwerb der Grundkompetenzen hilft aber den Seniorinnen und Senioren dabei, ihren Alltag einfacher zu gestalten und längere Zeit selbstständig in den eigenen vier Wänden verweilen zu können. Aus- und Weiterbildungsangebote für die Generation 60+ sollen dazu beitragen, dass den über 60-Jährigen diese Mindestkompetenzen vermittelt werden.

## **Breite Palette an Themen**

Es gibt aber noch viele weitere Themenbereiche, auf die man als Interessenvertretung aufmerksam machen muss. Ob es die Absicherung der hohen Qualität unseres Gesundheitssystems sowie einer flächendeckenden medizinischen Versorgung, Mobilität, Nahversorgung oder bedarfsorientiertes Wohnen ist – bei all diesen Themen ist es der Anspruch des OÖ Seniorenbundes, als Interessensvertretung die Anliegen der Seniorinnen und Senioren kompetent zu vertreten.

# Bildung bedeutet Aufbruch!

**Nach den tiefen Einschnitten und dem Verzicht durch die Corona-Krise ist Oberösterreich auf dem Weg zurück. Impfungen und Öffnungen haben im Land längst wieder Zuversicht verbreitet, die Beschäftigung hat mittlerweile schon wieder das Niveau aus der Zeit vor der Krise erreicht. Oberösterreich kann mit Selbstvertrauen und Zuversicht nach vorne blicken. Dies betonen auch die Wirtschaftsforscher, die Oberösterreich schneller wieder in der Normalität ankommen sehen als umliegende Regionen.**



Bildung bedeutet Aufbruch: Gerade jetzt gewinnt dieser Grundsatz noch weiter an Stellenwert. Wirtschafts- und gesellschaftspolitisch erweist sich Bildung als wichtige Begleitung in eine gute Zukunft. Bildung, Weiterbildung und Qualifizierung werden uns nämlich dabei helfen, Arbeitsplätze zu sichern und jene wieder in Beschäftigung zu bringen, die ihren Job verloren haben. Bildung wird uns aber auch dabei helfen, auf dem Weg aus der Krise niemanden zurückzulassen. So schaffen die Angebote in diesem Kursprogramm für ältere Menschen in Oberösterreich wertvolle Möglichkeiten, am Ball zu bleiben, Schritt zu halten, aktiv zu bleiben und damit pulsierender Teil des Gesellschaftslebens zu sein.

Bildung heißt Aufbruch: Dieser Devise schließen wir uns als Landespolitik mit Überzeugung, Tatkraft und Investitionen an. Historisch große Herausforderungen brauchen eben historisch große Antworten. Dem entsprechend ist in Oberösterreich der historisch

größte „Pakt für Arbeit und Qualifizierung“ in Umsetzung. 342 Millionen Euro liegen für die Schulung von Beschäftigten und derzeit Arbeitssuchenden bereit. Mehr als 100.000 Menschen wird so auf dem Weg in die Arbeitswelt der Zukunft geholfen. Im Rahmen des Oberösterreich-Plans werden außerdem weitere 45 Millionen Euro in Schulgebäude, deren elektronische Ausstattung sowie in die Kinderbetreuung und die Aufstockung des Bildungskontos investiert.

Oberösterreich ist durch Zusammenhalt immer wieder gestärkt aus Krisen hervorgegangen. Diesen Zusammenhalt leben wir in Oberösterreich, indem wir gemeinsam das Thema Bildung weiterhin ganz groß schreiben. Greifen Sie also zu, wo Sie Interesse haben. Es zahlt sich aus – für Sie persönlich und für unsere Gesellschaft insgesamt!



”

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 angenommen wird  
und Lebenslanges Lernen in Oberösterreich nicht  
irgendeine Floskel ist.

Nützen Sie das Angebot!



Mag. Thomas Stelzer  
Landeshauptmann

## 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 2021 startet die ISA Senioren-Uni erneut mit folgenden sieben Lehrgängen:**

- Sternstunden der deutschen Literatur
- Meilensteine der Philosophie - NEU
- Soziologie - Persönlichkeitsgestaltung als gesellschaftliche Herausforderung - 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 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 € 470,-.

### **WIE KOMME ICH ZUM ABSCHLUSS?**

Nach Absolvierung eines Lehrgangs können Sie sich unter 05-7000-77 zur „Abschlussprüfung“ (Kursnr. 4056) 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 Lehrgangleitern im WIFI Linz statt.

### **KURZLEHRGÄNGE**

Zusätzlich zu den großen Lehrgängen werden 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 VERANSTALTUNGEN ZU BESUCHEN:**

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

##### **Wirtschaft, Soziologie, Biologie, Journalismus, Frauen der Geschichte**

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 - Persönlichkeitsgestaltung als gesellschaftliche Herausforderung (Senioren-Uni)
- Biologie (Kurzlehrgänge)
- Journalismus (Kurzlehrgänge)
- „Heilige-Herrscherin-Heldin“ - Frauen der Geschichte (Kurzlehrgang)

**kostenlos** Anmeldung erforderlich!

##### **Linz:**

- 20.9.2021, Mo 13 bis 15:30 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!

##### **Linz:**

- 22.9.2021, Mi 13 bis 15:30 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!

##### **Linz:**

- 27.9.2021, Mo 13 bis 15:30 Uhr
- 29.9.2021, Mi 9:30 bis 12 Uhr
- 5.10.2021, Di 10 bis 12:30 Uhr

#### 4056K **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 (4057) anmelden.

**kostenlos** Anmeldung erforderlich!

##### **Linz:**

- Herbst 2022 (genauer Termin wird noch bekannt gegeben!)

#### 4057K **SENIOREN-UNI: ZERTIFIKATSVERLEIHUNG**

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

**kostenlos** Anmeldung erforderlich!

##### **Linz:**

- Herbst 2022 (genauer Termin wird noch bekannt gegeben!)

## 4059K 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 Lehrgangsführung:** Univ. Prof. Dr. mult. Norbert Heinel

€ 470,- inkl. Unterlagen; 52 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 27.10.2021 bis 4.5.2022, Mi 9 bis 13 Uhr  
(27.10., 10.11., 24.11., 15.12., 19.1., 2.2., 16.2., 9.3., Mi 9 bis 13 Uhr / 23.3., 6.4., 20.4., 4.5., Mi 9 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:**

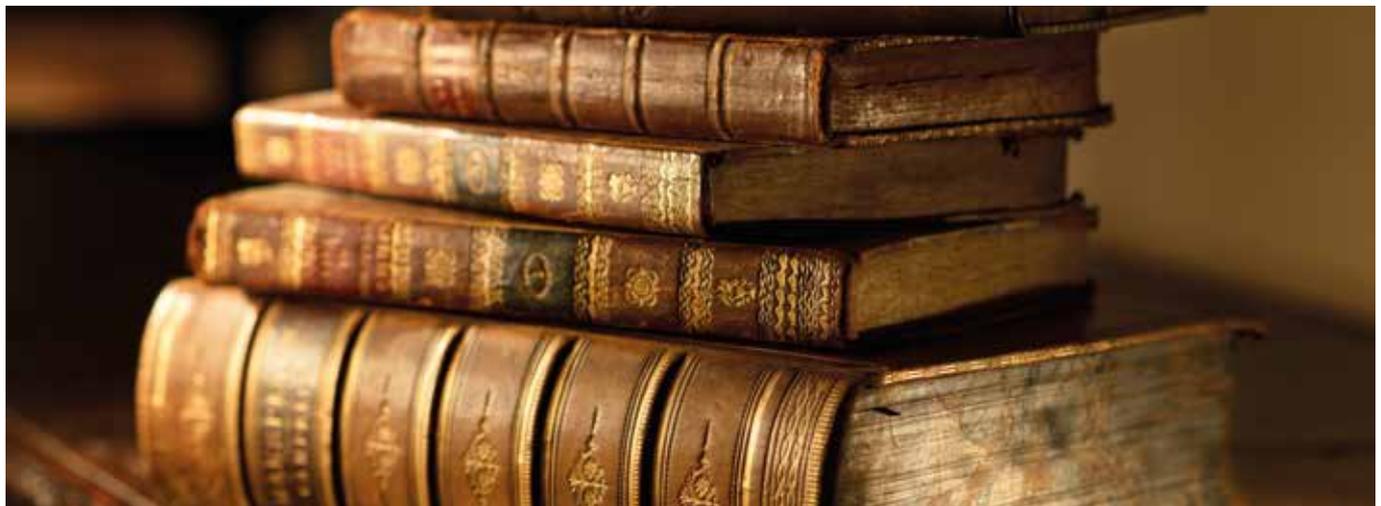
**NATURALISMUS UND DAS FIN DE SIÈCLE**

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

**MODUL 6:**

**DAS 20. JAHRHUNDERT**

- Jugendstil, Expressionismus und Neue Sachlichkeit
- Literatur nach 1945



## 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 4059) betrachtet werden, um ein tieferes Verständnis für die literarischen Erscheinungen und Personen zu fördern.

Ihr Trainer ist Univ. Prof. Dr. mult. Norbert Heinel.

€ 160,- 18 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 17.11.2021 bis 11.5.2022,  
Mi 10 bis 12:30 Uhr  
(17.11.2021, 12.1.2022, 9.2.2022,  
16.3.2022, 27.4.2022, 11.5.2022)

## 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.

**Wissenschaftliche Lehrgangsleitung:** Univ. Prof. Dr. mult. Norbert Heinel



€ 470,- inkl. Unterlagen; 52 Trainingseinheiten

### Linz:

- 19.10.2021 bis 26.4.2022, Di 9 bis 13 Uhr  
(19.10., 2.11., 16.11., 30.11., 14.12., 11.1., 25.1., 8.2., Di 9 bis 13 Uhr / 1.3., 15.3., 29.3., 26.4. Di 9 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 Wägens 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

Aufnahmen 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.



## 4065K SENIOREN-UNI: SOZIOLOGIE - PERSÖNLICHKEITSGESTALTUNG ALS GESELLSCHAFTLICHE HERAUSFORDERUNG



### Wer bin ich eigentlich?

Jüngste gesundheitssoziologische Erkenntnisse, philosophische Reflexionen, aber auch Erfahrungen im Umgang mit der Corona-Krise haben den Lehrgangleiter veranlasst, ein während des Lockdowns verfasstes Buch zu einem allgemeinen Werk über Lebensreflexionen zu entwickeln, das den Hintergrund dieses Lehrgangs bildet. U.a. wird dabei Fragen, in welcher Gesellschaft wir leben und was der Mensch ist, nachgegangen.

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

€ 470,- inkl. Unterlagen; 52 Trainingseinheiten

**Linz:** • 20.10.2021 bis 18.5.2022, Mi 9 bis 12:30 Uhr  
(20.10., 3.11., 17.11., 1.12., 15.12., 26.1., 9.2., 2.3., 16.3., 30.3., 20.4., 4.5., 18.5.)

### MODUL 1: IN WELCHER GESELLSCHAFT LEBEN WIR EIGENTLICH?

Die große Komplexität der modernen Gesellschaft erfordert in allen Bereichen ‚mündige‘, ‚selbständige‘ und gut gebildete Mitglieder, die auch lernen, mit anderen sowohl friedlich zusammenzuleben als auch zusammenzuarbeiten. Die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen sind ein wichtiger Faktor der Persönlichkeitsgestaltung.

### MODUL 2: WAS IST DER MENSCH?

Im Anschluss an wissenschaftliche Erkenntnisse, vor allem auf der Basis der Fragen Kants zum Mensch-Sein:

- Was kann ich wissen? – Erkenntnismöglichkeiten
- Was soll ich tun? - Frage der Moral
- Was darf ich hoffen? - Frage der Religion

wird unter Einbeziehung der eigenen Erfahrungen der Teilnehmer erarbeitet, wie eine gelingende Persönlichkeit beschaffen sein kann.

### MODUL 3: WIE WERDE ICH MENSCH?

Ausgehend von einer ‚kultivierten Lebensführung‘ werden wichtige Bereiche der ‚Mensch-Werdung‘ im Zusammenspiel von physischen, psychischen, sozialen und spirituellen Elementen besprochen. Eine perspektivische Betrachtung des Mensch-Werdens wird im Anschluss an die Fragen von Kardinal König versucht:

- Woher komme ich?
- Wohin gehe ich?
- Welchen Sinn hat mein Leben?

### MODUL 4: ENTFALTUNGSMÖGLICHKEITEN JEDES MENSCHEN

Besonderes Augenmerk wird den Entfaltungsmöglichkeiten jedes Menschen in Literatur, Bildender Kunst und Musik eingeräumt. Auch die Möglichkeiten der Entfaltung in Wissenschaft und Sport werden behandelt. Zuletzt werden die Möglichkeiten (und Grenzen) einer Entfaltung im Beruf und in Hobbys aufgezeigt.

### MODUL 5: AUSGEWOGENHEIT ZWISCHEN EXTREMEN

Ein eigener Schwerpunkt wird der Ausgewogenheit zwischen Extremen, einem Balance-Denken und Balance-Handeln gewidmet. Dann werden zwei besonders wichtige Balancen, nämlich zwischen Solidarität und Subsidiarität und zwischen Heimat/Identität und Globalisierung(en), behandelt.

### MODUL 6: ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit wird vor allem unter vier Aspekten behandelt:

- Achtsamkeit gegenüber Menschen
- Achtsamkeit gegenüber Tieren
- Achtsamkeit gegenüber Pflanzen
- Achtsamkeit gegenüber Dingen

Zuletzt gibt es eine Auseinandersetzung mit der These, dass ‚Moralischer Fortschritt in dunklen Zeiten‘ möglich ist.

### MODUL 7: REFLEXION

In einer abschließenden gemeinsamen Reflexion mit den Teilnehmern wird versucht, praktikable, auch Entspannung bringende und Freude machende Ansätze für die eigene Lebensgestaltung zu entwickeln.



## 4079K 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



€ 470,- inkl. Unterlagen; 52 Trainingseinheiten

**Linz:** • 28.10.2021 bis 5.5.2022, Do 9 bis 13 Uhr  
(28.10., 11.11., 25.11., 9.12., 20.1., 3.2., 17.2., 10.3., Do 9 bis 13 Uhr / 24.3., 7.4., 21.4., 5.5., Do 9 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 aneinanderschlugen. 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 Informationstechnologie und dem Eintritt in die Bereiche von künstlicher Intelligenz, Graphen, Supraleitung, Blockchain und Internet der Dinge in Text und Bild dargestellt.



## 4080K 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.

**Wissenschaftliche Lehrgangsleitung:** Günther Martello, Obmann der Kepler Sternwarte Linz



€ 470,- inkl. Unterlagen; 52 Trainingseinheiten

**Lin:** • 19.10.2021 bis 3.5.2022, Di 9 bis 12:30 Uhr  
(19.10., 2.11., 16.11., 30.11., 14.12., 11.1., 25.1., 8.2., 1.3., 15.3., 29.3., 19.4., 3.5.)

### **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?

### **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.

#### **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.



## 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 Lehrgangsleitung:** Univ. Prof. Dr. mult. Norbert Heinel.

€ 470,- inkl. Unterlagen; 52 Trainingseinheiten

**Linz:** • 18.10.2021 bis 25.4.2022, Mo 9 bis 13 Uhr

(18.10., 8.11., 15.11., 29.11., 13.12., 10.1., 24.1., 7.2., Mo 9 bis 13 Uhr / 28.2., 14.3., 28.3., 25.4., Mo 9 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 studieren. 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 UND 6:

#### AKTUELLE EREIGNISSE



## 4084K 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 Lehrgangsführung:

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



**€ 470,-** inkl. Unterlagen; 52 Trainingseinheiten  
**Linz:** • 8.11.2021 bis 23.5.2022, Mo 9 bis 12:30 Uhr  
(8.11., 22.11., 6.12., 20.12., 17.1., 31.1., 14.2., 7.3., 21.3., 4.4., 25.4., 9.5., 23.5.)

### 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.



## KURZLEHRGÄNGE

### 4090K JOURNALISMUS 1: DIE VIERTE MACHT UND IHRE KONTROLLEURE **NEU!**

Medien prägen unsere Gesellschaft, beeinflussen unsere Meinung und gelten als Grundpfeiler der Demokratie. Dahinter steht eine lange Geschichte gesellschaftlicher Entwicklung von autokratischen Systemen zu Gesellschaften der Meinungsvielfalt. Doch die Macht der ‚veröffentlichten Meinung‘ wird auch immer wieder kritisiert und in Frage gestellt. Diskutieren Sie unter anderem Fragen über den Sonderstatus von Journalismus, die Organisation seiner Kontrolle und wie viele und welche Medien eine bürgerliche Gesellschaft braucht mit Ihrer Lehrgangsinleiterin Dr. Christine Haiden.

€ 86,- inkl. Unterlagen  
8 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 13.10. und 20.10.2021, Mi 9 bis 12:30 Uhr

### 4091K JOURNALISMUS 2: MEDIEN- LANDSCHAFT ÖSTERREICH- QUALITÄT UND ZUKUNFT **NEU!**

Seit dem Aufkommen von Social Media verändert sich die gesamte Medienszene enorm. Die klassischen Medien scheinen Bedeutung zu verlieren, die unkontrollierte Verbreitung von Information und Meinungen wird als gesellschaftlicher Fortschritt gesehen. Doch auch dahinter stehen handfeste Interessen. Sie erhalten einen Überblick über die große Vielfalt im Medienmarkt und erfahren unter anderem, woran man sogenannten Qualitätsjournalismus erkennt, welche Geschäftsmodelle heimischen Medien zu Grunde liegen und wie z.B. Nutzer die Medien beeinflussen. Ihre Lehrgangsinleiterin ist Dr. Christine Haiden.

€ 86,- inkl. Unterlagen  
8 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 10.11. und 17.11.2021, Mi 9 bis 12:30 Uhr



### 4094K ERNÄHRUNG 1: FIT UND VITAL DURCH ERNÄHRUNG - IN JEDEM ALTER **NEU!**

Wir essen jeden Tag aufs Neue, es ist selbstverständlich. Essen dient aber nicht nur dazu, satt zu werden, sondern beinhaltet auch viele gesundheitliche Aspekte. Erfahren Sie, wie Sie Ihr Wohlbefinden durch Ihr tägliches Essen beeinflussen können. In diesem Kurs stehen Grundlagen der Ernährung im Fokus, unter anderem geht es um die Fragen, ob Kohlenhydrate Dickmacher sind, ob wir tierisches Eiweiß für unsere Muskeln brauchen, welche Bedeutung Ballaststoffe haben und ob Nahrungsergänzungsmittel im Alter notwendig sind. Erfahren Sie viel Wissenswertes und diskutieren Sie mit Ihrer Lehrgangsinleiterin Mag. Beate Artes, Ernährungswissenschaftlerin.

€ 120,- inkl. Unterlagen  
12 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 4.11. bis 18.11.2021, Do 9 bis 12:30 Uhr



### 4095K ERNÄHRUNG 2: ESSVERHALTEN UND PRAKTISCHE TIPPS FÜR DEN EINKAUFSWAGEN **NEU!**

Wie lässt sich gesundes Essverhalten fördern bzw. beeinflussen? Sind Verhaltensmuster aus der Vergangenheit noch veränderbar? Und warum ist es so gut, mal eine Pause zu machen, zu fasten? Neben Antworten auf diese Fragen erhalten Sie wichtige Tipps für Ihren Einkaufswagen, worauf beim Einkauf zu achten ist, was z.B. die vielen Kennzeichnungen und Gütesiegel bedeuten, was sich hinter verschiedenen Arten von Zucker verbirgt und bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten berücksichtigt werden muss. Ihre Lehrgangsinleiterin ist Mag. Beate Artes, Ernährungswissenschaftlerin.

€ 120,- inkl. Unterlagen  
12 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 20.1. bis 3.2.2022, Do 9 bis 12:30 Uhr

**4096K ERNÄHRUNG 3: ERNÄHRUNGSMEDIZIN - SO BEEINFLUSSEN SIE IHRE GESUNDHEIT DURCH IHR TÄGLICHES ESSEN** **NEU!**

Wir werden immer älter, doch die ‚gesunden Jahre‘ werden oftmals durch Krankheiten erschwert. Ein Teil der Krebserkrankungen, Diabetes, Arterienverkalkung und nicht zuletzt Übergewicht haben ihre Ursache in falscher Ernährung. Durch eine langfristige Ernährungsumstellung lässt sich das Risiko für Krankheiten schon vorbeugend positiv beeinflussen. Gerade mit fortschreitendem Alter ist es besonders wichtig, auf Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte zu achten. Sie erfahren Wissenswertes zu diesem Thema und erhalten viele Tipps für einen gesundheitsfördernden Alltag von Ihrer Lehrgangsinstruktorin Mag. Beate Artes, Ernährungswissenschaftlerin.

€ 120,- inkl. Unterlagen  
12 Trainingseinheiten

**Linz:**  
• 17.3. bis 31.3.2022, Do 9 bis 12:30 Uhr

**4097K HEILIGE, HERRSCHERIN UND HELDIN** **NEU!**

**Über einflussreiche Frauen der Geschichte und die Geschichte der Frauen**

Zu allen Zeiten gab es herausragende Frauen. Sie haben unter den besonderen Bedingungen ihrer Zeit Besonderes geleistet, mit ihren Talenten und Möglichkeiten neue Perspektiven eröffnet. Das hat ihnen einen dauerhaften Platz in den Geschichtsbüchern gesichert. Ihre Geschichte steht auch für die besondere Entwicklung, die Frauen in unserer Gesellschaft genommen haben. Mit einem Gang durch die Jahrhunderte lernen Sie Hildegard von Bingen, Maria Theresia, Bertha von Suttner, Marie Curie, Simone de Beauvoir und schließlich ‚die mächtigste Frau der Welt‘, Angela Merkel, näher kennen. Ihre Lehrgangsinstruktorin ist Dr. Christine Haiden.

€ 150,- inkl. Unterlagen  
16 Trainingseinheiten

**Linz:**  
• 26.1. bis 16.2.2022, Mi 9 bis 12:30 Uhr



**4099K DIGITALE REVOLUTION** **NEU!**

**Neue Technik - Neue Lebenswelt**

Technologischer Fortschritt findet heute in einem noch nie dagewesenen Tempo statt und niemand kann sich dem entziehen. Dieses hohe Tempo überfordert viele Menschen, und führt oft zu allgemeiner Angst, Unsicherheit und Widerstand gegenüber Neuem. Was ändert sich zukünftig z.B. bei Mobilität, Information, Finanzen, Behörden oder dem Gesundheitswesen? Was bedeutet das insbesondere für die ältere Generation, wenn sie sich zunehmend auf moderne Technologien verlässt bzw. verlassen muss? Was steckt eigentlich hinter Begriffen wie z.B. Künstliche Intelligenz, Robotik, Internet der Dinge (IOT), Bitcoins, Digitale Signatur oder smarte Technologien? All diese Fragen regen zu Überlegungen und Diskussionen mit Ihrem Lehrgangsinstruktor DI Dr. Lorenz Steinwender und ausgewählten Experten an. In diesem Kurs können durch gezielte Aufklärung Berührungsängste abgebaut und Interesse an neuen Technologien geweckt werden.

€ 120,- inkl. Unterlagen  
12 Trainingseinheiten

**Linz:**  
• 5.10. bis 19.10.2021, Di 13:30 bis 17 Uhr



**4100K 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 Ihrer Lehrgangsinstruktorin Dr. Katja Winkler.

€ 120,- inkl. Unterlagen  
12 Trainingseinheiten

**Linz:**  
• 3.12. bis 17.12.2021, Fr 9 bis 12:30 Uhr



#### 4101K **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. Ihr Lehrgangleiter ist Dr. Christian Spieß.

€ 120,- inkl. Unterlagen  
12 Trainingseinheiten

**Linz:**

• 4.3. bis 18.3.2022, Fr 9 bis 12:30 Uhr

#### 4104K **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 kodierte 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 Lehrgangleiter ist Dr. Stephen Sokoloff.

€ 120,- inkl. Unterlagen  
12 Trainingseinheiten

**Linz:**

• 2.11. bis 23.11.2021, Di 13 bis 15:30 Uhr

#### 4105K **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 Lebewesen von selbst entwickeln? Wie entwickelten 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 Lehrgangleiter Dr. Stephen Sokoloff besprechen und diskutieren.

€ 120,- inkl. Unterlagen  
12 Trainingseinheiten

**Linz:**

• 25.1. bis 15.2.2022, Di 13 bis 15:30 Uhr

#### 4106K **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 ‚4104 - Biologie 1: Unser biologisches Erbe - Genetik und Gentechnologie‘ empfehlenswert, aber keine Voraussetzung. Ihr Lehrgangleiter ist Dr. Stephen Sokoloff.

€ 120,- inkl. Unterlagen  
12 Trainingseinheiten

**Linz:**

• 15.3. bis 5.4.2022, Di 13 bis 15:30 Uhr

#### 4110K **PHYSIK 1: MECHANIK**

**NEU!**

Die Physik ist weder trocken noch langweilig, wenn man den Weg des Verstehens bei den Phänomenen beginnt. Es geht darum, die Mechanik in Kontexten aus Alltag und Technik kennen zu lernen. Die Themen reichen unter anderem von der Physik im Sport, über Gezeiten, von schwingenden Brücken bis zum Stratosphärensprung und noch mehr. Beste Voraussetzungen für diesen Kurs sind Neugierde und Offenheit. Dies ist auch das Wichtigste in der Physik. Einschlägiges Fachwissen ist nicht Voraussetzung. Ihr Lehrgangleiter ist Mag. Engelbert Stütz.

€ 120,- inkl. Unterlagen  
12 Trainingseinheiten

**Linz:**

• 21.1. bis 4.2.2022, Fr 9 bis 12:30 Uhr

**4111K PHYSIK 2: ELEKTRIK**

**NEU!**

Auch im Kurs Elektrik ist es wichtig, den Weg des Verstehens bei den Phänomenen zu beginnen. Es geht darum, die Elektrik in Kontexten aus Alltag und Technik kennen zu lernen und zu verstehen. Die Themen reichen von grundlegenden Begriffen und Konzepten der Elektrik, über das Hören mit Hilfe von Magnetfeldern, von einfachen Experimenten der Kursteilnehmer mit Schaltungen in Haushalt und Technik über Supraleitung, Lautsprecherboxen und darüber hinaus. Beste Voraussetzungen für diesen Kurs sind Neugierde und Offenheit. Einschlägiges Fachwissen ist nicht Voraussetzung. Ihr Lehrgangleiter ist Mag. Engelbert Stütz.

€ 120,- inkl. Unterlagen  
12 Trainingseinheiten

**Linz:**

• 25.3. bis 8.4.2022, Fr 9 bis 12:30 Uhr

**4113K WIRTSCHAFT 1:  
EIN CORONA UPDATE -  
WO STEHEN WIR JETZT?**

**NEU!**

Die Corona-Pandemie hat uns die größte Wirtschaftskrise seit der Weltwirtschaftskrise Ende der 1920er-Jahre beschert. Viele Prognosen über die Rückkehr zur wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Normalität mussten wieder zurückgenommen werden. Das Corona-Update zeigt, wo wir jetzt stehen, welche Veränderungen wir erfahren haben und welche Perspektiven sich für Österreich ergeben. 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:**

• 15.10.2021, Fr 9 bis 12:30 Uhr

**4116K WIRTSCHAFT 2: USA VERSUS  
RUSSLAND: WAS HEISST DAS  
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 wirtschaftlicher Perspektive von den Kursleitern em. Prof. Dr. Dr. h.c. Friedrich Schneider und Dr. Elisabeth Dreer MSc erklärt.

€ 46,- inkl. Unterlagen  
4 Trainingseinheiten

**Linz:**

• 11.2.2022, Fr 9 bis 12:30 Uhr

**4118K WIRTSCHAFT 3: FRISST DIE  
DIGITALE REVOLUTION DEN  
SOZIALSTAAT?**

**NEU!**

Die Digitalisierung verschiebt den menschlichen Anteil an der Wertschöpfung hin zum Kapitalanteil in Form von Maschinenarbeit. Da Maschinen allein keine direkten Steuern und Abgaben zum öffentlichen Haushalt beitragen, stellt sich die Frage, inwieweit sich dies auf unseren Sozialstaat auswirken wird und welche ‚Lösungsansätze‘ möglich wären. Erfahren Sie Wissenswertes 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:**

• 22.4.2022, Fr 9 bis 12:30 Uhr



**4120K 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:**

• 22.10.2021, Fr 9 bis 12:30 Uhr

**4121K 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:**

• 14.2.2022, Mo 9 bis 12:30 Uhr

**4122K DAS 1x1 DER FINANZEN****NEU!****Ein Streifzug durch Geldanlage und Finanzwelt**

Geld ist in der Gesellschaft oft ein Tabuthema, obwohl sich angeblich immer alles darum dreht. Inwieweit stehen die globalen Finanzen in Zusammenhang mit dem eigenen Sparbuch? Was bedeuten so manche Fachausdrücke, die in den Medien kursieren? Wie soll man sein Geld am besten investieren? In diesem Kurs erhalten Sie einen umfassenden Überblick über Begriffe der Finanzwelt, wie beispielsweise Inflation und Zinsen oder wie Kapitalmärkte und Börsen funktionieren und erfahren Wissenswertes zu verschiedenen Arten von Wertpapieren. Auch Fragen rund um Absicherung und Vorsorge, wie beispielsweise die Weitergabe von Geld an bestimmte Personen im Rahmen von Versicherungen, werden beantwortet. Ihre Lehrgangsleiter sind Martin Gangl, Diplom. Finanzberater und Josef Bayer, Leiter einer Personenversicherung.

€ 120,- inkl. Unterlagen  
12 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 3.3. bis 17.3.2022, Do 9 bis 12:30 Uhr

**4124K 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:**

- 1.2.2022, Di 9 bis 13 Uhr

**4125K 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:**

- 8.3.2022, Di 9 bis 13 Uhr

**4126K 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:**

- 5.4.2022, Di 9 bis 13 Uhr

**4127K 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:**

- 3.5.2022, Di 9 bis 13 Uhr

**4129K 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:**

- 26.11.2021, Fr 9 bis 12:30 Uhr
- 28.4.2022, Do 9 bis 12:30 Uhr

# Es ist nie zu spät, anzufangen!

Die Corona-Pandemie hat uns allen den unschätzbaren Wert der Gesundheit einmal mehr bewusst gemacht. Das bestätigt uns auch in unserem Weg, den wir in Oberösterreich gehen: Mehr gesunde Lebensjahre für die Menschen in Oberösterreich zu gewinnen ist das große Ziel des Landes im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention. Oberösterreich arbeitet auch dafür, dass die Gesundheitsversorgung gut und stark bleibt – gerade weil wir wissen, dass immer mehr Menschen immer älter werden.



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.

## GUTES UND GESUNDES LEBEN BIS INS HOHE ALTER

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. Mit einem gesunden Lebensstil kann jede und jeder Einzelne selbst sehr viel zu einer hohen Lebensqualität bis ins Alter beitragen – und es ist nie zu spät anzufangen! Regelmäßige Bewegung, hochwertige, ausgewogene und auf den Energiehaushalt abgestimmte Ernährung und nicht zuletzt ein starker sozialer Zusammenhalt in der Familie, im Freundeskreis und in der Nachbarschaft sind die beste „Medizin“ für viele gesunde Lebensjahre. Genauso wichtig ist es,

gesundheitliche Warnsignale ernst zu nehmen, auch in Zeiten der Pandemie die Vorsorge nicht zu vernachlässigen und die verschiedenen Vorsorgeuntersuchungen zu nutzen.

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.

Daher gibt es in unseren Gesunden Gemeinden auch 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. Betreuende und pflegende Angehörige nehmen eine hohe psychische und physische Belastung auf sich, um pflegebedürftigen Familienmitgliedern das Leben zu Hause zu ermöglichen. Durch die Corona-Krise sind sie in ihrem Pflegealltag nun noch stärker gefordert. In dieser schwierigen Situation wollen wir sie weiterhin unterstützen, auch mit alternativen Angeboten. Gruppentreffen sind oftmals nicht möglich, und viele pflegende Angehörige haben nicht die Gelegenheit, diese in den virtuellen Raum zu verlagern. Aus diesem Grund hat die Abteilung Gesundheit das Projekt erweitert und gibt den Stammtischleitungen die Möglichkeit, sich – selbstverständlich unter Einhaltung der jeweiligen Hygienemaßnahmen – individuell um ihre Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu kümmern. Dies kann zum Beispiel durch ein „bewegtes Gespräch“ in Form eines Spazierganges erfolgen, wobei es oft leichter fällt, Sorgen zu besprechen.

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

**Melden Sie sich an, machen Sie mit und bleiben Sie gesund!**

”

**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 schwingvolle Lebensphilosophie aller Junggebliebenen unterstützen und bei Musik, Bewegung und Geselligkeit seine Erfahrungen teilen.

€ 92,- 16 Trainingseinheiten (6 Termine)  
**Linz** (Tanzschule Alexander Kreissl, Galvanistraße 4, 4040 Linz):  
• 12.10. bis 23.11.2021, Di 13 bis 15 Uhr  
• 1.3. bis 5.4.2022, Di 13 bis 15 Uhr

#### 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.

€ 92,- 16 Trainingseinheiten (6 Termine)  
**Linz** (Tanzschule Alexander Kreissl, Galvanistraße 4, 4040 Linz):  
• 12.10. bis 23.11.2021, Di 15 bis 17 Uhr  
• 1.3. bis 5.4.2022, Di 15 bis 17 Uhr



#### 9830K AMERICAN LINE DANCE

**In der Reihe tanzen, um aus der Reihe zu tanzen**

Line Dance gehört zur Familie des Country- und Westerntanzes, 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.

€ 72,- 12 Trainingseinheiten (9 Termine)  
**Linz** (Tanzschule Alexander Kreissl, Galvanistraße 4, 4040 Linz):  
• 4.10. bis 13.12.2021, Mo 18 bis 19 Uhr (25.10. und 1.11.2021 kursfrei)

#### 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.

€ 72,- 12 Trainingseinheiten (9 Termine)  
**Linz** (Tanzschule Alexander Kreissl, Galvanistraße 4, 4040 Linz):  
• 17.1. bis 21.3.2022, Mo 18 bis 19 Uhr (21.2.2022 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.

€ 78,- 12 Trainingseinheiten (9 Termine)  
**Linz:**  
• 7.10. bis 16.12.2021, Do 13:30 bis 14:30 Uhr (28.10. und 4.11.2021 kursfrei)  
• 20.1. bis 24.3.2022, Do 13:30 bis 14:30 Uhr (24.2.2022 kursfrei)

#### 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.

€ 122,- 24 Trainingseinheiten (18 Termine)  
**Linz:**  
• 29.9.2021 bis 9.3.2022, Mi 9 bis 10 Uhr

**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.

€ 66,- 12 Trainingseinheiten (9 Termine)

**Linz:**

- 6.10. bis 22.12.2021, Mi 10:30 bis 11:30 Uhr (20.10. und 3.11.2021 kursfrei)
- 2.2. bis 6.4.2022, Mi 10:30 bis 11:30 Uhr (23.2.2022 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 ab. Durch regelmäßige Yoga Übung kann man innere Ausgeglichenheit, Vitalität, mehr Energie, Lebensfreude, innere Ruhe und Selbstvertrauen erfahren. Das jeweils zweistündige Treffen eröffnet einen Zeitraum, um ursprüngliches Yoga auf möglichst praxisnahe, achtsame und sanfte Weise zu erleben. Ihre Trainerin ist Dipanwita Rakshit.

€ 180,- 32 Trainingseinheiten (12 Termine)

**Linz:**

- 9.3. bis 8.6.2022, Mi 14 bis 16 Uhr (13.4. und 27.4.2022 kursfrei)

**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 Yoga-Techniken und auch durchaus fordernden Yogaübungen abgewechselt. Ihre Trainerin ist Dipl.-BW (FH) Franziska Berndorfer.

€ 118,- 16 Trainingseinheiten (8 Termine)

**Linz:**

- 27.9. bis 29.11.2021, Mo 8:45 bis 10:15 Uhr (18.10. und 1.11.2021 kursfrei)
- 10.1. bis 7.3.2022, Mo 8:45 bis 10:15 Uhr (7.2.2022 kursfrei)
- 28.3. bis 23.5.2022, Mo 8:45 bis 10:15 Uhr (18.4.2022 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.

€ 118,- 16 Trainingseinheiten (8 Termine)

**Linz:**

- 27.9. bis 29.11.2021, Mo 10:30 bis 12 Uhr (18.10. und 1.11.2021 kursfrei)
- 10.1. bis 7.3.2022, Mo 10:30 bis 12 Uhr (7.2.2022 kursfrei)
- 28.3. bis 23.5.2022, Mo 10:30 bis 12 Uhr (18.4.2022 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. Erlernen Sie praktische Übungen zur Reduzierung von Schmerzen sowie zur Gewinnung von mehr Bewegungsfreiheit in den Bereichen Nacken, Schulter und 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:**

- 3.3. bis 7.4.2022, Do 10 bis 11 Uhr

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

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, Entspantheit 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.

€ 102,- 16 Trainingseinheiten (6 Termine)

**Linz:**

- 8.11. bis 13.12.2021, Mo 14 bis 16 Uhr

## GYMNASTIK



### 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:

• 3.11.2021 bis 9.2.2022, Mi 8:30 bis 9:30 Uhr

### 9846K WIRBELSÄULENGYMNASTIK

#### Bewegen Sie sich ‚rückenfit‘!

Bewegungsmangel, Schonhaltung, Überforderung oder einseitige Belastungen sind häufig die Ursache für Beschwerden des Bewegungsapparates, im Speziellen für den Rücken. Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Sie lernen viele nützliche Tipps, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule im Alltag zu entlasten. Gesunde Bewegungsabläufe, ein gezieltes Muskeltraining, Mobilisation sowie Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. So stärken Sie Ihren Rücken, bringen den Körper in Balance und bleiben schmerzfrei bis ins hohe Alter! Ihre Trainerin ist Sabine Resch.

€ 140,- 16 Trainingseinheiten (12 Termine)

#### Linz:

- 21.9. bis 14.12.2021, Di 8:30 bis 9:30 Uhr
- 21.9. bis 14.12.2021, Di 9:45 bis 10:45 Uhr
- 11.1. bis 5.4.2022, Di 8:30 bis 9:30 Uhr (22.2.2022 kursfrei)
- 11.1. bis 5.4.2022, Di 9:45 bis 10:45 Uhr (22.2.2022 kursfrei)

### 9847K FASZIENTRAINING

#### 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:

- 7.10. bis 18.11.2021, Do 11 bis 12 Uhr

### 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.

€ 232,- 16 Trainingseinheiten (16 Termine)

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

- 6.10.2021 bis 16.2.2022, Mi 12 bis 12:45 Uhr (27.10.2021 kursfrei)
- 2.3. bis 22.6.2022, Mi 12 bis 12:45 Uhr (13.4.2022 kursfrei)

### 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:

- 12.11. bis 10.12.2021, Fr 9:30 bis 11 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.

€ 94,- 12 Trainingseinheiten (6 Termine)

#### Linz:

• 8.10. bis 12.11.2021, Fr 9:30 bis 11 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.

€ 94,- 12 Trainingseinheiten (6 Termine)

#### Linz:

• 11.3. bis 15.4.2022, Fr 9:30 bis 11 Uhr (15.4.2022 kursfrei)

### 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.

€ 46,- 8 Trainingseinheiten

#### Linz:

• 8.11.2021, Mo 9 bis 17 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:

• 8.2.2022, Di 13:30 bis 16 Uhr



### 9859K KLOPFEN SIE SICH FREI MIT „EFT“

**NEU!**

#### ...und finden Sie rasch Ihr emotionales Gleichgewicht wieder!

EFT = Emotional Freedom Techniques ist eine Klopfakupressurmethode, die emotionale Belastungen im Alltag, wie z.B. Ärger, Wut, Trauer oder Unruhe, durch das Klopfen von Meridianpunkten rasch löst und Sie wieder in Balance bringt. Gemeinsam werden im Kurs die Klopfpunkte erlernt und die entspannende und beruhigende Wirkung erlebt. EFT ist als Selbsthilfemethode einfach und überall durchzuführen. Gönnen Sie sich ein paar Stunden für tiefe Ruhe und emotionale Ausgeglichenheit. Ihre Trainerin ist Mag. Eva Maria Kobler, Business-, Gesundheits- und Naturcoach.

€ 59,- 4 Trainingseinheiten

#### Linz:

• 30.11.2021, Di 13 bis 16:30 Uhr

## SELBSTTHEILUNG 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.

€ 17,- 1 Trainingseinheit

#### Linz:

- 1.2.2022, Di 10 bis 11 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, Gehirntaining, 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:

- 15.2.2022, Di 9 bis 12:30 Uhr

#### Gmunden:

- 15.3.2022, Di 13:30 bis 17 Uhr

### 9869K **„HÖR MAL, WER DA SPRICHT!“** **NEU!**

#### Workshop für entspannteres Hören

Nicht nur Hörstörungen, Hörsturz oder Tinnitus erschweren uns das Hören, sondern auch automatisch erzeugte Anspannungen, wenn wir etwas nicht oder nur schlecht verstehen. Je entspannter Sie sind, desto besser können Ihre Ohren arbeiten und die Informationen ans Gehirn weiterleiten. Zusammenhängen zwischen Lärm und Augen, Hören und Merkfähigkeit wird unter anderem ebenso nachgegangen wie der Frage, ab wann ein Hörgerät Sinn macht. In diesem Workshop lernen Sie alltagstaugliche Übungen für ein entspannteres Hören. Ihre Trainerin ist Marion Weiser, Holistische Körpertherapeutin.

€ 60,- 4 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 13.10.2021, Mi 9 bis 12:30 Uhr
- 5.4.2022, Di 9 bis 12:30 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.

€ 52,- inkl. Unterlagen  
5 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 3.5.2022, Di 13 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. Diabetes und Anfallserkrankungen bitte zu Kursbeginn bekannt geben. Ihre Trainerin ist Jana Varga-Steinger.

€ 55,- inkl. Unterlagen  
2,5 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 26.11.2021, Fr 10 bis 12 Uhr
- 8.3.2022, Di 13 bis 15 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.

€ 55,- inkl. Unterlagen  
2,5 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 25.1.2022, Di 13 bis 15 Uhr

**Bad Ischl:**

- 19.10.2021, Di 16 bis 18 Uhr

**Gmunden:**

- 17.3.2022, Do 18:30 bis 20:30 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. 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.

€ 55,- inkl. Unterlagen  
2,5 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 21.4.2022, Do 13 bis 15 Uhr



**9868K AKUPRESSUR - TAPING - REFLEXZONENVITALISIERUNG**

**NEU!**

**Selbst für Wohlbefinden sorgen**

Die Akupressur kann durch gezielten Fingerdruck das Wohlbefinden positiv beeinflussen. Die Reflexzonen am Körper, nicht nur an den Füßen sondern unter anderem auch am Rücken und Bauch, sind das Sprachrohr zu und von den Organen. Durch gezielte Massage werden angenehme Effekte erreicht. Taping, das Bekleben gewisser Körperzonen, kann u.a. wirkungsvoll Verspannungen lindern. Lernen Sie in diesem Kurs, wo die wichtigsten Akupressur Punkte und Reflexzonen sind, und wie Sie sich bei Schmerzen in der Wirbelsäule sowie in Schulter- und Kniegelenken, bei Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Müdigkeit, etc. selbst behandeln bzw. Verspannungen ‚einfach wegkleben‘ können.

€ 78,- inkl. Unterlagen, der Materialkostenbeitrag von ca. € 4,- wird direkt im Kurs eingehoben;  
6 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 24.11.2021, Mi 9 bis 14:30 Uhr
- 26.4.2022, Di 9 bis 14:30 Uhr

**Bad Ischl:**

- 6.4.2022, Mi 9 bis 14:30 Uhr

**Gmunden:**

- 8.2.2022, Di 9 bis 14:30 Uhr

**VORTRÄGE UND WORKSHOPS**

**4150K JUNGBRUNNEN STIMMTRAINING**

**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.

€ 96,- 12 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 25.1. bis 1.2.2022, Di Do 9 bis 12:30 Uhr



### 4151K **ENERGETISCHE GESUNDHEIT - AUCH DURCH SELBSTHILFE!**

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.

€ 35,- 3 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 21.10.2021, Do 9:30 bis 12 Uhr
- 5.5.2022, Do 9:30 bis 12 Uhr

### 4152K **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:

- 18.1.2022, Di 14 bis 16:30 Uhr



### 4153K **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.

€ 86,- inkl. Unterlagen  
6 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 7.3. bis 14.3.2022, Mo Do 15 bis 16:30 Uhr



### 4160K **SAFTFASTEN- ODER BASENFASTENWOCHE MIT MOTIVIERENDER FASTENBEGLEITUNG**

**NEU!**

#### Fasten für ein neues Lebensgefühl

Haben Sie Sehnsucht nach mehr Leichtigkeit, Vitalität, Gewichtsreduktion sowie Reinigung von Körper und Geist? Schenken Sie sich eine bewusste Auszeit! Fasten ist einer der natürlichsten Wege, Gutes für sich und seine Gesundheit zu tun und bedeutet, eine Weile ganz oder teilweise auf feste Nahrung und Genussmittel zu verzichten. Fasten unterstützt den Entgiftungsprozess des Körpers, aktiviert die Selbstheilungskräfte und stärkt das Immunsystem. Wählen Sie zwischen Saftfasten (nur für Gesunde!) oder dem etwas ‚sanfteren‘ Basenfasten. Ihre Trainerin Dagmar Past, ärztlich geprüfte Fastenleiterin, begleitet Sie während der gesamten Fastenwoche und ist auch ‚zwischen durch‘ für Sie erreichbar.

€ 185,- inkl. Unterlagen und Fastenbegleitung  
12 Trainingseinheiten

#### Gmunden:

- 4.10. bis 13.10.2021, 14 bis 16 Uhr  
(4.10., 8.10., 10.10. von 9:30 bis 11 Uhr Wanderung, 11.10., 13.10.)
- 28.3. bis 6.4.2022, 14 bis 16 Uhr  
(28.3., 1.4., 3.4. von 9:30 bis 11 Uhr Wanderung, 5.4., 6.4.)

## 4154K **DEMENTZ - 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.

€ 26,- inkl. Unterlagen  
3 Trainingseinheiten

### Linz:

- 1.12.2021, Mi 9 bis 11:30 Uhr
- 10.5.2022, Di 9 bis 11:30 Uhr



## 4155K **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 alltagstaugliche 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.



© Haslin

€ 26,- 2 Trainingseinheiten

### Linz:

- 22.3.2022, Di 10 bis 11:30 Uhr

## 4156K **DAMIT DER ÄRGER NICHT ‚ÄRGER‘ WIRD!**

**NEU!**

### Der Körper als Sprache der Seele

Ärger kann sich auf den Magen schlagen, oder ist Ihnen vielleicht etwas über die Leber gelaufen? Der Körper ist DAS Sprachinstrument der Seele - aber was steckt dahinter und wie lernt man, mit dem eigenen Körper zu kommunizieren? Eine energetische Sichtweise durch das 3-Ebenen-Modell schafft einfach und nachvollziehbar die Grundlage, sich selbst und den eigenen Körper verstehen zu lernen. Alltagstaugliche Tipps für den Umgang mit ärgerlichen Situationen erfahren Sie von Ihrem Trainer Michael Stinger, Energetiker, Lebens- und Sozialberater.

€ 49,- 4 Trainingseinheiten

### Linz:

- 3.11.2021, Mi 9 bis 12:30 Uhr

## 4157K **GUT GESCHLAFEN?**

**NEU!**

### Anregungen für Schlecht- und Wenigschläfer

Kennen Sie das Gefühl, nicht ausgeschlafen zu sein? Müdigkeit oder Gereiztheit sind nur ein kleiner Teil der Auswirkungen bei Schlafmangel. Ungesunde Schlafgewohnheiten sowie Ein- und Durchschlafprobleme zehren an der Substanz des Körpers, an Kräften und Lebensenergien. Schenken Sie Ihrem Schlaf mehr Bedeutung. Gesunder Schlaf ist ein potentieller Schlüsselfaktor für Gesundheit und Erfolg! In diesem Kurs bekommen Sie einen Mix aus Theorie und alltagstauglichen Übungen für leichtes Einschlafen, Durchschlafen und ein energiegeloses Aufwachen. Ihre Trainerin ist Maria Obermair, Gesundheits-, Schlaf- und Wohlfühlcoach.

€ 63,- inkl. Buch „Die perfekte Nacht“  
4 Trainingseinheiten

### Linz:

- 17.2.2022, Do 9 bis 12:30 Uhr





# Sprachen als Schlüssel zur Welt

**Die Welt wächst immer weiter zusammen. Waren vor wenigen Jahrzehnten Fernreisen, schnelle Gespräche rund um den Globus oder eine weltweite berufliche Tätigkeit die Ausnahme, so sind diese Dinge heute ganz normal. Die wichtigste Voraussetzung dafür ist das Beherrschen von Fremdsprachen.**

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. Durch die Zeit der Corona-Pandemie hat sich der Trend zur Internationalisierung ebenso verstärkt. Die „Zoom“-Gespräche rund um den Globus sind keine Ausnahme mehr.

**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 Fortgeschrittenenkursen 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 OÖ Seniorenbundes 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

### **Werden Sie Teil der Fremdsprachenkurse des Seniorenbund Kursprogrammes!**



**Dr. Christian Dörfel**  
OÖVP-Klubobmann



## 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.

€ 120,- exkl. Lehrbuch  
22 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 28.9. bis 14.12.2021, Di 9 bis 10:30 Uhr
- 3.2. bis 28.4.2022, Do 10:45 bis 12:15 Uhr  
(24.2. und 14.4.2022 kursfrei)

#### Bad Ischl:

- 9.11.2021 bis 1.2.2022, Di 14 bis 15:30 Uhr

#### Gmunden:

- 4.11.2021 bis 27.1.2022, Do 14:30 bis 16 Uhr

### 9803K ENGLISCH FÜR ANFÄNGER 2

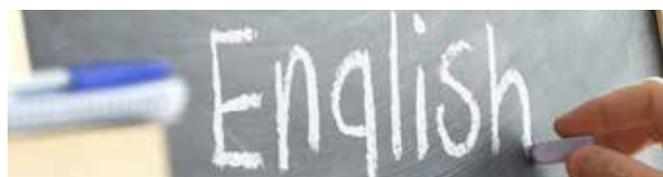
#### Für Personen mit geringen Vorkenntnissen

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.

€ 120,- exkl. Lehrbuch  
22 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 29.9. bis 15.12.2021, Mi 13:30 bis 15 Uhr
- 25.1. bis 19.4.2022, Di 9 bis 10:30 Uhr  
(22.2. und 12.4.2022 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. Sie sollen bereits in der Lage sein, einfache Gespräche bzw. Small Talk über sich und Ihre Tätigkeiten in verschiedenen Zeitformen zu führen.

€ 120,- 22 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 18.11.2021 bis 17.2.2022, Do 10 bis 11:30 Uhr
- 1.3. bis 17.5.2022, Di 9 bis 10:30 Uhr (12.4.2022 kursfrei)

#### Bad Ischl:

- 4.11.2021 bis 3.2.2022, Do 14 bis 15:30 Uhr

### 9807K BRUSH UP YOUR ENGLISH WITH SONGS

#### 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.

€ 34,- 6 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 6.10. bis 20.10.2021, Mi 13 bis 14:30 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.

€ 120,- exkl. Lehrbuch 22 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 7.10. bis 16.12.2021, Do 13 bis 14:30 Uhr



## 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.

€ 120,- **exkl. Lehrbuch** 22 Trainingseinheiten

#### **Linz:**

- 20.1. bis 7.4.2022, Do 13 bis 14:30 Uhr (24.2.2022 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.

€ 120,- **inkl. Unterlagen** 22 Trainingseinheiten

#### **Linz:**

- 2.2. bis 27.4.2022, Mi 9:30 bis 11 Uhr (23.2. und 13.4.2022 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

€ 120,- **exkl. Lehrbuch**  
2 Trainingseinheiten

#### **Linz:**

- 27.9. bis 20.12.2021, Mo 10 bis 11:30 Uhr (25.10. und 1.11.2021 kursfrei)

## 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

€ 120,- **exkl. Kursbuch**  
22 Trainingseinheiten

#### **Linz:**

- 16.11.2021 bis 8.2.2022, Di 10:45 bis 12:15 Uhr
- 17.1. bis 4.4.2022, Mo 10 bis 11:30 Uhr (21.2.2022 kursfrei)

## 9819K **SPANISCH FÜR ANFÄNGER 1**

### **Für Personen ohne Vorkenntnisse**

Spanisch ist schön, humorvoll, lustig, leidenschaftlich und vieles mehr! Entdecken Sie die spanischsprachige Welt, eine Reise voller Eindrücke und Erfahrungen. Die spannenden Methoden für Kommunikation, Grammatik, Wortschatz und Phonetik werden Sie begeistern. Ziel des Kurses ist ein entspannter und unterhaltsamer Einstieg in die spanische Sprache. Bitte bringen Sie am 1. Kurstag folgendes Lehrbuch mit: Impresiones A1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-004545-7.

€ 120,- **exkl. Lehrbuch**  
22 Trainingseinheiten

#### **Linz:**

- 30.9. bis 16.12.2021, Do 10 bis 11:30 Uhr (28.10.2021 kursfrei)

## 9820K **SPANISCH FÜR ANFÄNGER 2**

### **Für Personen mit geringen Vorkenntnissen**

Mit temperamentvollem Leben, Essen und der Familie geht die Reise weiter durch die spanischsprachige Welt. Lernen Sie spanische Rituale sowie die spanische und lateinamerikanische Kultur und ihre Mentalität kennen. Ziel des Kurses ist, die bereits erlernten Grundkenntnisse weiter auszubauen und die wichtigsten Alltagssituationen ausdrücken zu können. Bitte bringen Sie am 1. Kurstag folgendes Lehrbuch mit: Kurs ab 17.11.2021: Con gusto nuevo A1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6.

Kurs ab 20.1.2022: Impresiones A1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-004545-7

€ 120,- **exkl. Lehrbuch**  
22 Trainingseinheiten

#### **Linz:**

- 17.11.2021 bis 16.2.2022, Mi 10 bis 11:30 Uhr
- 20.1. bis 7.4.2022, Do 10 bis 11:30 Uhr (24.2.2022 kursfrei)

## 9822K **SPANISCHE KONVERSATION**

**NEU!**

### **Schnupperkurs für Personen mit Vorkenntnissen**

¿Qué nos cuentas? Möchten Sie sich fließender unterhalten können? Brauchen Sie die Sprache für ihren Urlaub? In diesem Kurs lernen Sie, in Alltagssituationen gemäß ihren Spanischkenntnissen frei und flüssig zu sprechen. Er ist für Personen mit Vorkenntnissen, die Wortschatz und Grammatik für Niveau A1 abgeschlossen haben. Sie sollten bereits in der Lage sein, einfache Gespräche über sich und Ihre Tätigkeiten in verschiedenen Zeitformen zu führen. Bei Interesse wird der Kurs fortgesetzt.

€ 44,- 8 Trainingseinheiten

#### **Linz:**

- 28.9. bis 19.10.2021, Di 14 bis 15:30 Uhr

# Wasser, Kanal UND Digital

Ob ein Videoanruf bei den EnkelIn im Ausland, die Buchung eines Arzttermins oder einfach die Suche nach dem nächsten Ausflugsziel: das Internet ist heute eine Türöffner im Alltag und auch in die Welt - für jeden von uns, aber vor allem auch für die heimischen Unternehmen. Damit alles reibungslos klappt, arbeiten wir in Oberösterreich intensiv an einer lückenlosen Versorgung mit schnellem Internet.



Die Corona-Krise und die damit verbundenen Lockdowns haben es mehr als deutlich gezeigt: Video-Telefonate, Videokonferenzen, Homeoffice und Lernen zu Hause sind Teil unseres Alltags geworden und funktioniert nur dann ohne Ruckler und Aussetzer, wenn es schnelle und leistungsfähige Datenleitungen gibt. Der Ausbau des schnellen Internets ist deshalb das Gebot der Stunde, vor allem auch weil die Menge der verschickten Daten rasant zunimmt. Oberösterreich nimmt diese Aufgabe ernst und setzt alle Hebel in Bewegung, damit jede Oberösterreicherin und jeder Oberösterreicher in seinem Zuhause eine optimale Versorgung hat.

## Digitale Helfer im Alter

Gerade auch im Alter können digitale Anwendungen eine riesige Erleichterung sein: nicht nur, um im Kontakt mit Verwandten,

Freunden und gemeinsamen Runden zu bleiben, sondern auch wenn es um die eigene Gesundheit geht – vom Kontakt mit Ärztinnen und Ärzten bis hin zu digitalen Bewegungstrainern und elektronischen Medikamentenspendern. Es lohnt sich immer, aufgeschlossen zu bleiben

## Anschlussfordernde des 21. Jahrhunderts

So wichtig schnelles Internet für jeden von uns ist, so wichtig ist es auch für die Unternehmen in unserem Land. Immer mehr Schritte sind heute digitalisiert, schnelle Datenleitungen entscheiden mit darüber, wie gut sich die heimischen Unternehmen am Weltmarkt behaupten können. Wasser, Kanal und Digital sind die Anschlussfordernde des 21. Jahrhunderts und Oberösterreich will gerüstet sein.

### 650 Mio. Euro für schnelles Internet in OÖ

Kein anderes Bundesland holt beim Bund so viele Breitband-Fördermittel ab, wie Oberösterreich: mit 278 Mio. Euro hat Oberösterreich bereits fast das Doppelte der ursprünglich für unser Bundesland vorgesehenen Fördersumme abgeholt. Oberösterreich investiert aber auch Landesgeld in den Ausbau der schnellen Datenleitungen. Davon profitieren vor allem die ländlichen Regionen, etwa durch das erst kürzlich beschlossene „Digitalen Investitionspaket für den ländlichen Raum“. Mit zusätzlichen 40 Mio. Euro wird damit der Ausbau in mehr als 50 oberösterreichischen Gemeinden beschleunigt. Insgesamt werden im Zeitraum von 2018 bis 2022 406 Mio. Euro an öffentlichen Mitteln – von Land OÖ, Bund und EU - in den Glasfaserausbau in unserem Bundesland investiert. Dadurch werden Investitionen von rund 650 Mio. Euro ausgelöst.

### Teil der Veränderung sein

Unumstritten ist, dass die Digitalisierung unser Leben grundlegend verändert. Wir alle müssen neues Wissen erwerben, um Teil dieses Veränderungsprozesses zu sein. Das „Institut sei aktiv“ des OÖ. Seniorenbundes kann dabei ein wichtiger Partner sein, denn eines steht fest: wer die digitale Welt einmal erobert hat, dem stehen ungeahnte und vor allem nützliche Möglichkeiten offen.

”  
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-INFORMATIONSVORANSTALTUNG

Sie erhalten einen Gesamtüberblick über Inhalte, Zielsetzung, Gebühren und Termine der ISA-Kurse im Bereich EDV und Digitales. Dadurch erlangen Sie Entscheidungssicherheit bei der Kursbuchung.

**kostenlos** Anmeldung ist erforderlich!

**Linz:**

- 22.9.2021, Mi 11 bis 12 Uhr

### 9746K EINZELTRAINING EDV - SMARTPHONE, TABLET, NOTEBOOK

#### individuell und maßgeschneidert

Moderne EDV-Geräte sind oft schwierig zu bedienen. In diesem Einzeltraining 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. Es müssen mindestens 2 Trainingseinheiten gebucht werden. Termine auf Anfrage, bitte nehmen Sie Kontakt auf:

Linz: 05-7000-7341

Gmunden: 05-7000-5256

Bad Ischl: 05-7000-5300

**€ 59,-** pro Trainingseinheit



## APPLE



### 9749K 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.

**€ 77,-** inkl. Unterlagen  
6 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 28.9. und 5.10.2021, Di 9:30 bis 12 Uhr
- 18.11. und 25.11.2021, Do 9:30 bis 12 Uhr
- 2.3. und 9.3.2022, Mi 13 bis 15:30 Uhr

### 9750K 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.

**€ 77,-** inkl. Unterlagen  
6 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 28.9. und 5.10.2021, Di 13 bis 15:30 Uhr
- 2.3. und 9.3.2022, Mi 9:30 bis 12 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.

**€ 77,-** inkl. Unterlagen  
6 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 12.10. und 19.10.2021, Di 9:30 bis 12 Uhr
- 7.12. und 14.12.2021, Di 9:30 bis 12 Uhr
- 30.3. und 6.4.2022, Mi 13:30 bis 16 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 ‚9749-Mein iPhone für Einsteiger‘ oder ‚9750-Mein iPad für Einsteiger‘ sind erforderlich.

€ 56,- 4 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 25.11.2021, Do 13 bis 16:30 Uhr
- 6.4.2022, Mi 9 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.

€ 135,- inkl. Unterlagen  
12 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 29.9. bis 13.10.2021, Mi 8:30 bis 12 Uhr
- 20.1. bis 3.2.2022, Do 8:30 bis 12 Uhr
- 2.3. bis 16.3.2022, Mi 9 bis 12:30 Uhr

**Bad Ischl:**

- 8.11. bis 22.11.2021, Mo 13 bis 16:30 Uhr

**Gmunden:**

- 15.11. bis 24.11.2021, Mo Mi 13 bis 15:30 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.

€ 175,- inkl. Unterlagen  
16 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 3.11. bis 24.11.2021, Mi 8:30 bis 12 Uhr
- 10.2. bis 10.3.2022, Do 8:30 bis 12 Uhr (24.2.2022 kursfrei)
- 30.3. bis 27.4.2022, Mi 9 bis 12:30 Uhr (13.4.2022 kursfrei)

**Bad Ischl:**

- 7.3. bis 28.3.2022, Mo 13 bis 16:30 Uhr

**Gmunden:**

- 31.1. bis 9.2.2022, Mo Mi 12:30 bis 16 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.

€ 175,- inkl. Unterlagen  
6 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 12.1. bis 2.2.2022, Mi 8:30 bis 12 Uhr
- 17.3. bis 7.4.2022, Do 8:30 bis 12 Uhr

**Gmunden:**

- 14.3. bis 23.3.2022, Mo Mi 12:30 bis 16 Uhr

### 9766K **VEREINSARBEIT MIT EXCEL, WORD UND OUTLOOK**

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.

€ 135,- inkl. Unterlagen  
12 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 20.1. bis 3.2.2022, Do 13 bis 16:30 Uhr

**Bad Ischl:**

- 12.11. bis 26.11.2021, Fr 13 bis 16:30 Uhr

**Gmunden:**

- 3.11. bis 10.11.2021, Mi Mo Mi 12:30 bis 16 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.

€ 77,- inkl. Unterlagen  
6 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 6.10. und 13.10.2021, Mi 12:30 bis 15 Uhr
- 16.11. und 23.11.2021, Di 13 bis 15:30 Uhr
- 27.1. und 3.2.2022, Do 10 bis 12:30 Uhr
- 2.3. und 9.3.2022, Mi 13 bis 15:30 Uhr
- 26.4. und 3.5.2022, Di 10 bis 12:30 Uhr

**Bad Ischl:**

- 17.11. und 24.11.2021, Mi 14 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.

€ 77,- inkl. Unterlagen  
6 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 23.9. und 30.9.2021, Do 9 bis 11:30 Uhr
- 3.11. und 10.11.2021, Mi 13 bis 15:30 Uhr
- 7.12. und 14.12.2021, Di 13 bis 15:30 Uhr
- 23.3. und 30.3.2022, Mi 13 bis 15:30 Uhr
- 17.5. und 24.5.2022, Di 9 bis 11:30 Uhr

---

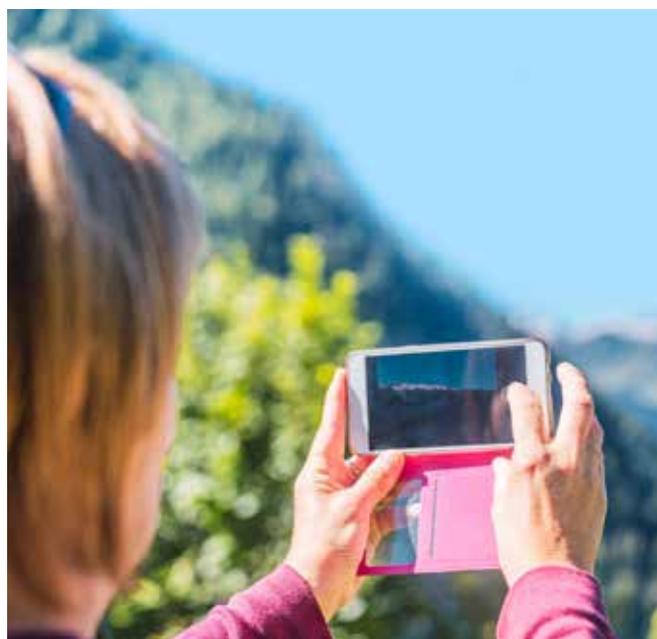
### 9776K **FOTOGRAFIEREN MIT MEINEM ANDROID SMARTPHONE**

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.

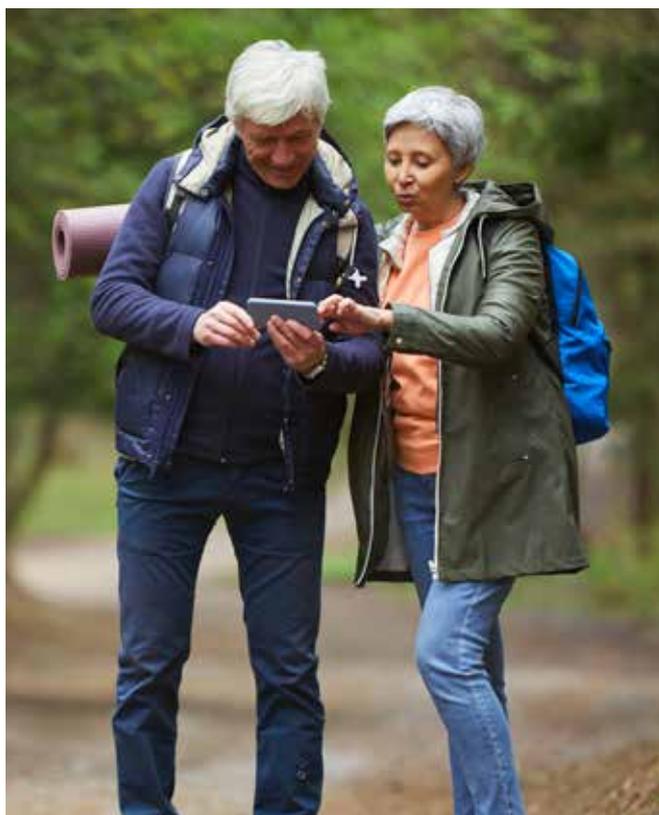
€ 56,- 4 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 22.9.2021, Mi 13 bis 16:30 Uhr
- 7.10.2021, Do 9 bis 12:30 Uhr
- 11.11.2021, Do 9 bis 12:30 Uhr
- 5.4.2022, Di 13 bis 16:30 Uhr



## ONLINE


**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.

**€ 122,-** 12 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 25.4. bis 2.5.2022, Mo Mi 13 bis 16:30 Uhr

**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.

**€ 43,-** inkl. Unterlagen  
3 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 12.1.2022, Mi 9 bis 11:30 Uhr

**Bad Ischl:**

- 26.1.2022, Mi 13 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.

**€ 43,-** 3 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 3.5.2022, Di 13 bis 15:30 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.

**€ 43,-** 3 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 23.9.2021, Do 12:30 bis 15 Uhr

- 16.3.2022, Mi 13 bis 15:30 Uhr

**Bad Ischl:**

- 10.3.2022, Do 13 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.

**€ 43,-** 3 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 10.11.2021, Mi 13 bis 15:30 Uhr

**9785K WAS GOOGLE UND CO ÜBER MICH WISSEN**

**NEU!**

**Alternative Apps**

„Wie sieht 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 auf einer Website angesehen habe?“ In diesem Kurs 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 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 mit, um tiefer in Ihre persönliche ‚Datenansammlung‘ eintauchen zu können.

**€ 43,-** 3 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 7.12.2021, Di 10 bis 12:30 Uhr

**Gmunden:**

- 24.1.2022, Mo 13:30 bis 16 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.

**€ 43,-** 3 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 6.4.2022, Mi 13 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 Maus-klick 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.

**€ 43,-** 3 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 3.2.2022, Do 13 bis 15:30 Uhr

**Gmunden:**

- 21.4.2022, Do 13:30 bis 16 Uhr

**9788K VIDEOTELEFONIE MIT WHATSAPP UND ZOOM**

**NEU!**

Kommunizieren Sie mit Familie und Freunden in Bild und Ton einfach über das Internet. In diesem Praxisworkshop wird Videotelefonie via ‚WhatsApp‘ und ‚Zoom‘ geübt. Sie erfahren Wesentliches zur Installation der nötigen Programme, Registrierung, Sicherheitsrisiken sowie möglichen Kosten. Gerne können Sie Ihre Anliegen zu diesem Thema vorbringen. Wenn Sie bei Zoom noch nicht registriert sind, bringen Sie bitte die Zugangsdaten für Ihr Email-Konto mit. Wenn Sie bereits bei Zoom registriert sind, bringen Sie bitte diese Zugangsdaten zum Kurs mit.

**€ 43,-** 3 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 6.10.2021, Mi 9:30 bis 12 Uhr

- 20.4.2022, Mi 13 bis 15:30 Uhr



**9790K REISEN IM INTERNET****NEU!**

Beginnen Sie Ihren Urlaub bereits vor der Reise! In diesem Kurs erforschen Sie im Internet die Sehenswürdigkeiten an Ihrem Urlaubsort, entdecken ansprechende Gastronomie, können Hotels und deren Bewertungen suchen und planen Ihre Reiseroute. Sie können die günstigsten Flüge und Verkehrsverbindungen recherchieren. Ein geübter Umgang mit Ihrem Smartphone, Tablet oder Notebook ist erforderlich.

€ 43,- 3 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 20.1.2022, Do 9 bis 11:30 Uhr

**9791K ÖBB-SCOTTY, WEGFINDER, BERGFEX, HANDYPARKEN****NEU!****Standard-Apps für den Alltag am Android-Smartphone**

Ihr Android Smartphone ist beliebig erweiterbar mit kleinen Hilfsprogrammen, sogenannten Apps. Wie kommt man zu diesen? Sehen Sie sich das Angebot im Google Store genau an, sowohl gratis Apps als auch kostenpflichtige Varianten. Probieren Sie die im Kurstitel genannten Apps nach der Installation auf Ihrem Smartphone im Detail aus.

€ 43,- 3 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 10.11.2021, Mi 9 bis 11:30 Uhr

**FOTO****9794K 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.

€ 135,- 12 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 16.11. bis 23.11.2021, Di Fr 9 bis 12:30 Uhr

**9795K FOTOBÜCHER ERSTELLEN LEICHT GEMACHT****mit dem Happy-Foto-Designer**

Sie lernen Ihre eigenen Fotobücher, Fotos und Wandbilder zu erstellen und versehen 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.

€ 105,- inkl. Unterlagen  
9 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 22.11. bis 1.12.2021, Mo Mi Mi 13:30 bis 16 Uhr
- 16.5. bis 25.5.2022, Mo Mi Mi 13:30 bis 16 Uhr

**Gmunden:**

- 25.11. bis 2.12.2021, Do Di Do 13 bis 15:30 Uhr

**9796K BEWEGTE BILDER - ERSTELLEN SIE IHRE PERSÖNLICHE DIASHOW****NEU!**

Egal ob Sie Ihren letzten Urlaub, ein großes Familienfest, eine bestimmte Person oder ein besonderes Ereignis audiovisuell präsentieren möchten, in diesem Kurs lernen Sie, am PC Ihre eigenen Fotos und Videos zu einer attraktiven, dynamischen Gesamtpräsentation zusammen zu stellen, die mit Texten, Musik und tollen Übergängen noch ergänzt wird. Sie können diese moderne, digitale Diashow dann z.B. auf Ihrem Handy, Fernseher, PC oder Beamer präsentieren. Gute Kenntnisse im Umgang mit dem PC wie z.B. nach Kurs ,9759-EDV für Fortgeschrittene 1' sind erforderlich.

€ 120,- inkl. Unterlagen  
9 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 2.3. bis 16.3.2022, Mi 9 bis 11:30 Uhr

# Bildung zum Wohle der Natur

**Als Menschen sind wir ganz intensiv von der Natur und ihren Leistungen abhängig. Gleichzeitig ist der Einfluss der Menschen auf die uns umgebende Natur mittlerweile so stark, dass wir mit falschen Entscheidungen diese Umweltleistungen wie sauberes Wasser und die Bestäubungsleistung der Bienen auch aufs Spiel setzen. Wie sich jede und jeder Einzelne bei diesen Themen positiv einbringen kann, das vermitteln mittlerweile sehr viele wertvolle Bildungsangebote. Das Wissen um die ökologischen Zusammenhänge steht immer am Beginn des persönlichen Engagements.**

Wer bis Anfang 2020 noch der Meinung war, dass wir Menschen keine ökologischen Probleme auf unserem Planeten verursachen, der dürfte spätestens mit dem Auftreten von Covid-19 eines Besseren belehrt worden sein. Dass immer wieder Krankheiten von Tieren auf den Menschen überspringen, ist nach Ansicht der maßgeblichen ExpertInnen eine klare Folge des Eindringens der Menschen in unberührte Naturräume. Auch die Klimakrise und der fortschreitende Verlust der Artenvielfalt werden immer mehr Menschen als entscheidende Probleme bewusst. Aber was dagegen tun?

## **Bildung als Ideengeber**

Gerade bei den zentralen Herausforderungen Klimakrise und Artenverlust kann sich jede und jeder Einzelne positiv einbringen. Entsprechende Bildungsangebote nehmen die Angst davor, dass man sein ganzes Leben über den Haufen schmeißen muss.

Änderungen in unserem Mobilitätsverhalten und in unseren Einkaufskörben helfen einerseits dem Klima, aber auch unserer Landwirtschaft, wenn man sich für das klimaschonendere Produkt entscheidet. Wir verfügen in Oberösterreich zum Glück über eine starke Landwirtschaft, die zu den klimaeffizientesten weltweit zählt. Wer sich mit derartigen Dingen zu beschäftigen beginnt, kann selbst viel beitragen für eine umweltfreundlichere Welt.

## **Vom Einzelnen zum Gemeinwohl**

Was wir alle persönlich tun können, das wird in Oberösterreich auch durch viele öffentliche Maßnahmen unterstützt. Investitionen in den öffentlichen Verkehr oder die bereits begonnene Verzehnfachung der solaren Energieproduktion sind Beispiele dafür, wie wir in Oberösterreich die Herausforderungen des Klimaschutzes annehmen.





Auch im Bereich der Artenvielfalt ergänzen sich öffentliche Angebote und persönliches Engagement. Die Initiative Natur im Garten und die Arbeit des Bienenzentrums zeigen auf, was man im persönlichen Umfeld beitragen kann. Naturnahes Gärtnern und die Anlage von Blumenwiesen brauchen etwas Wissen, aber vor allem Begeisterung. Entsprechende Bildungsangebote zeigen auf, wie man den grünen Daumen auch zugunsten der Artenvielfalt einsetzen kann.

#### **Vom Wissen zur Umsetzung**

Das Wissen, wie wir die ökologischen Herausforderungen schaffen können, ist vorhanden. Mit entsprechenden Bildungsmaßnahmen wird es uns möglich sein, die Menschen auf diesem Weg mitzunehmen. Die vielen naturbezogenen Bildungsangebote des Seniorenbundes sind ein wunderbares Beispiel dafür. Wer sich für die Natur begeistert und die Freude an unserer bunten lebendigen Umwelt entdeckt, wird automatisch zum Klimaschützer und zur Schützerin der Artenvielfalt.

„Ich darf sie abschließend herzlich dazu einladen, die hier angebotenen Bildungsmaßnahmen mit Begeisterung zu nutzen und gemeinsam für unsere wunderbare Natur in Oberösterreich zu wirken.“



**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.

€ 50,- inkl. Unterlagen, die Materialgebühr von ca. € 12,- wird direkt im Kurs eingehoben  
4 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 24.11.2021, Mi 9 bis 12:30 Uhr

**Bad Ischl:**

- 1.10.2021, Fr 14 bis 17:30 Uhr

**Gmunden:**

- 12.11.2021, Fr 13:30 bis 17 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 in Linz ist Silvia Winklehner, Kräuter- und Grüne Kosmetik-Pädagogin, FNL-Kräuterexpertin und in Bad Ischl Tanja Mittendorfer-Lichtenegger, Dipl. Heilpflanzenpädagogin.

€ 50,- inkl. Unterlagen, die Materialgebühr von ca. € 12,- wird direkt im Kurs eingehoben  
4 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 15.2.2022, Di 9 bis 12:30 Uhr

**Bad Ischl:**

- 26.2.2022, Sa 9 bis 12:30 Uhr

### 9877K NATURSEIFEN SELBST GEMACHT

#### Handseife, Haarseife, verfilzte Seife

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.

€ 50,- inkl. Unterlagen, die Materialgebühr von ca. € 4,- wird direkt im Kurs eingehoben  
4 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 2.2.2022, Mi 9 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.

€ 510,- inkl. Unterlagen  
64 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 29.3. bis 29.11.2022, Di 9 bis 17 Uhr  
(29.3., 26.4., 31.5., 28.6., 30.8., 27.9., 25.10., 29.11.2022)

**Bad Ischl:**

- 25.9.2021 bis 27.8.2022, Sa 9 bis 17 Uhr  
(25.9., 30.10.2021, 26.3., 23.4., 21.5., 18.6., 23.7., 27.8.2022)



## 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.

€ 32,- 3 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 13.5.2022, Fr 14 bis 16:30 Uhr, Treffpunkt Straßenbahnhaltestelle Johannes-Kepler-Universität (JKU)

#### Bad Ischl:

- 2.4.2022, Sa 13:30 bis 16 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.

€ 32,- 3 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 26.11.2021, Fr 9 bis 11:30 Uhr

#### Bad Ischl:

- 15.10.2021, Fr 13:30 bis 16 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.

€ 46,- 5 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 8.4.2022, Fr 14 bis 18:15 Uhr, Treffpunkt: Haltestelle ‚Ebelsberg‘ der Straßenbahn Linie 2, in Richtung Solar-City

## 9883K GESCHENKE AUS DER BLÜTEN- UND KRÄUTERWERKSTATT

Mit Kräutern, Blüten und Schätzen aus Ihrem Küchenkasten stellen Sie duftende Mitbringsel bzw. Geschenke schnell und unkompliziert her. Selbermachen bereitet große Freude. Im Kurs werden unter anderem Massageöl zum Wohlfühlen und Entspannen, Wind- und Wetter-Balsam, Blütenkugeln für ein Fuß-Bad, ein duftendes Roll-on, köstliche Energiekugeln sowie Verdauunglikör mit Bitterkräutern hergestellt. Es erwartet Sie ein kreativer und duftender Vormittag mit vielen Anregungen und Ideen. Die Produkte vom Kurs nehmen Sie mit nach Hause, ebenso ein ausführliches Skriptum mit weiteren Rezepten. Ihre Trainerin ist Silvia Winklehner, Kräuter- und Grüne Kosmetik-Pädagogin, FNL-Kräuterexpertin.

€ 50,- inkl. Unterlagen, die Materialgebühr von ca. € 12,- wird direkt im Kurs eingehoben  
4 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 6.12.2021, Mo 9 bis 12:30 Uhr

## 9884K SELBSTGEMACHTE BIENEN-WACHSTÜCHER

**NEU!**

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

€ 45,- inkl. Unterlagen, die Materialgebühr von € 8,- wird direkt im Kurs eingehoben  
4 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 19.11.2021, Fr 9 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 für z.B. 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.

€ 45,- inkl. Unterlagen, die Materialgebühr von € 6,- wird direkt im Kurs eingehoben  
4 Trainingseinheiten

**Linz:**

• 24.1.2022, Mo 9 bis 12:30 Uhr



**9886K ALTERNATIVEN ZUM GIFT-COCKTAIL IM PUTZMITTEL-SCHRANK**

**Nachhaltige Reinigungsmittel selber machen**

Aus wenigen Zutaten wie Natron, Soda, Essig, Zitronensäure und Kernseife lassen sich Waschmittel, Allzweckreiniger, 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 sowie Hintergrundinformationen über konventionelle Putzmittel und Mikroplastik. Sie erhalten eine umfangreiche Rezeptsammlung und Proben der einzelnen Reinigungsmittel für daheim. Ihre Trainerin ist Mag. Michaela Bittner.

€ 45,- inkl. Unterlagen, die Materialgebühr von € 8,- wird direkt im Kurs eingehoben  
4 Trainingseinheiten

**Linz:**

• 4.3.2022, Fr 9 bis 12:30 Uhr

**9891K KNOSPEN - STARKE, KLEINE ENERGIEQUELLEN AUS DER NATUR**

Knospen haben es in sich: Wer beobachtet, wie aus winzig kleinen Triebspitzen der Pflanze ein Blatt, eine Blüte, ein neuer Trieb entsteht, bekommt eine Ahnung davon, welche Energie und Lebenskraft in diesen kleinen Pflanzenteilen steckt. Knospen wurden schon immer genutzt. Sei es als Gewürz, wie z.B. Kapern und Gewürznelken, als Heilmittel in Salben und Tinkturen oder als Vitamin- und Energielieferant, also Superfood, nach langen Wintermonaten. In der sogenannten ‚Gemmotherapie‘ wird die gesamte Kraft der Pflanzenknospen mit ihren Vitaminen und Spurenelementen für den Menschen verfügbar gemacht. Im Kurs lernen Sie in Theorie und Praxis Wissenswertes zu diesem Thema. Ihre Trainerin ist Susanne Pust, Dipl. Kräuter-, Wald- und Grüne Kosmetik-Pädagogin, FNL-Kräuterexpertin.

€ 56,- die Materialgebühr für Unterlagen, Rohstoffe und Behältnisse von ca. € 10,- wird direkt im Kurs eingehoben  
5 Trainingseinheiten

**Linz:**

• 6.4.2022, Mi 9 bis 13:15 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.

€ 56,- die Materialgebühr für Unterlagen, Rohstoffe und Behältnisse von ca. € 15,- wird direkt im Kurs eingehoben  
5 Trainingseinheiten

**Linz:**

• 5.11.2021, Fr 9 bis 13:15 Uhr



# KURSPROGRAMM BAD ISCHL & GMUNDEN

## WIFI BAD ISCHL

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

- **9746 | Einzeltraining EDV - Smartphone, Tablet, Notebook / S. 38**  
Termin nach Vereinbarung
- **9758 | EDV für Einsteiger / S. 39**  
8.11. bis 22.11.2021, Mo 13 bis 16:30 Uhr
- **9759 | EDV für Fortgeschrittene 1 / S. 39**  
7.3. bis 28.3.2022, Mo 13 bis 16:30 Uhr
- **9766 | Vereinsarbeit mit Excel, Word und Outlook / S. 40**  
12.11. bis 26.11.2021, Fr 13 bis 16:30 Uhr
- **9774 | Mein Android Smartphone für Einsteiger / S. 40**  
17.11. und 24.11.2021, Mi 14 bis 16.30 Uhr
- **9780 | Willhaben.at - die Plattform für Ein- und Verkauf / S. 41**  
26.1.2022, Mi 13 bis 15:30 Uhr
- **9782 | WhatsApp am Smartphone / S. 41**  
10.3.2022, Do 13 bis 15:30 Uhr
- **9802 | Englisch für Anfänger 1 / S. 34**  
9.11.2021 bis 1.2.2022, Di 14 bis 15:30 Uhr
- **9806 | Come and talk in English / S. 34**  
4.11.2021 bis 3.2.2022, Do 14 bis 15:30 Uhr
- **9845 | Ganzkörpertraining / S. 26**  
3.11.2021 bis 9.2.2022, Mi 8:30 bis 9:30 Uhr
- **9866 | Raucherentwöhnung mit Hypnose / S. 29**  
19.10.2021, Di 16 bis 18 Uhr
- **9868 | Akupressur - Reflexzonenvitalisierung – Taping / S. 29**  
6.4.2022, Mi 9 bis 14:30 Uhr
- **9875 | Winterapotheke / S. 46**  
26.2.2022, Sa 9 bis 12:30 Uhr
- **9876 | Klostermedizin nach Hildegard von Bingen / S. 46**  
27.11.2020, Fr 14.00 bis 16.30 Uhr
- **9878 | Ausbildung zum Wild- und Heilkräuterexperten / S. 46**  
25.9.2021 bis 27.8.2022, Sa 9 bis 17 Uhr
- **9880 | Kräuterwanderung / S. 47**  
2.4.2022, Sa 13:30 bis 16 Uhr
- **9881 | Räuchern mit heimischen Heilkräutern / S. 47**  
15.10.2021, Fr 13:30 bis 16 Uhr



WIFI Bad Ischl



WIFI Gmunden

## WIFI GMUNDEN

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

- **4160 | Saftfasten- oder Basenfastenwoche mit motivierender Fastenbegleitung / S. 30**  
4.10. bis 13.10.2021, 14 bis 16 Uhr / 28.3. bis 6.4.2022, 14 bis 16 Uhr
- **9746 | Einzeltraining EDV - Smartphone, Tablet, Notebook / S. 38**  
Termin nach Vereinbarung
- **9758 | EDV für Einsteiger / S. 39**  
15.11. bis 24.11.2021, Mo Mi 13 bis 15:30 Uhr
- **9759 | EDV für Fortgeschrittene 1 / S. 39**  
31.1. bis 9.2.2022, Mo Mi 12:30 bis 16 Uhr
- **9764 | EDV für Fortgeschrittene 2 / S. 39**  
14.3. bis 23.3.2022, Mo Mi 12:30 bis 16 Uhr
- **9766 | Vereinsarbeit mit Excel, Word und Outlook / S. 40**  
3.11. bis 10.11.2021, Mi Mo Mi 12:30 bis 16 Uhr
- **9785 | Was Google und Co über mich wissen / S. 42**  
24.1.2022, Mo 13:30 bis 16 Uhr
- **9787 | Behördenwege und Bankgeschäfte online erledigen / S. 42**  
21.4.2022, Do 13:30 bis 16 Uhr
- **9790 | Fotobücher erstellen leicht gemacht / S. 43**  
25.11. bis 2.12.2021, Do Di Do 13 bis 15:30 Uhr
- **9802 | Englisch für Anfänger 1 / S. 34**  
4.11.2021 bis 27.1.2022, Do 14:30 bis 16 Uhr
- **9862 | Ganzheitliches Augen- und Sehtraining / S. 28**  
Workshop: 15.3.2022, Di 13:30 bis 17 Uhr
- **9866 | Raucherentwöhnung mit Hypnose / S. 29**  
17.3.2022, Do 18:30 bis 20:30 Uhr
- **9868 | Akupressur - Reflexzonenvitalisierung – Taping / S. 29**  
8.2.2022, Di 9 bis 14:30 Uhr
- **9875 | Winterapotheke / S. 46**  
12.11.2021, Fr 13:30 bis 17 Uhr
- **4192 | Weinland Österreich / S. 53**  
26.11.2021, Fr 13 bis 17:15 Uhr
- **9925 | Weihnachtsbäckerei / S. 54**  
17.11.2021, Mi 10 bis 15 Uhr
- **9926 | Strudelküche - von pikant bis süß / S. 55**  
21.10.2021, Do 10 bis 15 Uhr
- **9946 | Bessere Bilder einfangen! / S. 60**  
10.5. und 12.5.2022, Di Do 13:30 bis 17 Uhr
- **9963 | Vererben oder verschenken? / S. 61**  
16.11.2021, Di 14 bis 18:15 Uhr
- **9964 | Erwachsenenschutz und Patientenverfügung / S. 61**  
29.3.2022, Di 14 bis 17:30 Uhr
- **9975 | Ganzheitliches Gedächtnistraining / S. 63**  
4.10. bis 29.11.2021, Mo 14 bis 15:30 Uhr
- **9976 | Psychische Widerstandskraft / S. 63**  
26.1. und 2.2.2022, Mi 9 bis 14:30 Uhr
- **9977 | Entrümpeln befreit - Starten Sie mit Schwung in den Frühling / S. 63**  
3.3. und 10.3.2022, Do 13:30 bis 16 Uhr
- **9988 | Heilung für die Schatten der Vergangenheit / S. 64**  
9.3.2022, Mi 13:30 bis 17 Uhr
- **4193 | Großeltern von heute sind nicht von gestern / S. 66**  
12.10.2021, Di 9 bis 17 Uhr / 6.4.2022, Mi 9 bis 17 Uhr



# Zusammenhalt macht Oberösterreich stark

**Oberösterreich hat viel zu bieten – landschaftlich, kulinarisch, kulturell und im Gesellschaftsleben. Eine der großen Verantwortungen unserer Zeit ist es daher, diese Schätze Oberösterreichs zu pflegen, zu erhalten und unbeschädigt an die nächsten Generationen weiterzugeben. Dieser Verantwortung für Zukunft, Schöpfung und Nachhaltigkeit stellen wir uns in Oberösterreich - indem wir den täglichen Ressourcenverbrauch eindämmen, im Klimaschutz als Vorreiter auftreten, den Stellenwert unserer regional produzierten Lebensmittel hervorstreichen, unsere Werte und Traditionen erhalten und verteidigen sowie, indem wir das eng geknüpfte Netzwerk des ehrenamtlichen Engagements in seinen verschiedensten Ausprägungen stärken.**

All das macht Oberösterreich aus. All das macht Oberösterreichs Zukunft aus. All das spiegelt sich auch in diesem Kursprogramm des Oö. Seniorenbundes wieder. Beim Durchblättern wird der Puls der Zeit spürbar. Es geht um den gesellschaftlichen Zusammenhalt, indem älteren Menschen der Zugang zu neuen Technologien geebnet wird. Es geht um ein weltoffenes Oberösterreich im Zei-

chen von Fremdsprachenkenntnissen. Es geht um die gerade jetzt wieder besonders hochstehenden Wünsche und Vorsätze aus den Bereichen Gesundheit, Wellness, Umweltschutz und Ernährung. Es geht um den Fortbestand von Kreativität und Agilität im Alter. Kurz: Es geht letztlich um Werte, Gemeinsamkeit und Zusammenhalt auf dem Weg aus der Krise in eine gute Zukunft.

Eine gute Zukunft für die älteren Menschen in Oberösterreich liegt in der Mitte unserer Gesellschaft und in der Zusage, im Bedarfsfall auf eine gesicherte Pflegeversorgung zugreifen zu können. Das ist eine zentrale Verantwortung der heutigen Aktivgeneration. Dabei wird es insbesondere auch darauf ankommen, die ehrenamtliche Pflegeleistung im Familienverband zu unterstützen und damit für die Zukunft zu erhalten. Dahingehend sieht sich die OÖVP in der angelaufenen Diskussion über die Zukunft der Pflege als Anwalt der pflegenden Angehörigen. Es braucht beispielsweise dringend einen Pflege-Daheim-Bonus in Form einer Aufzahlung auf das jeweilige Pflegegeld und auch die Möglichkeit auf einen arbeitsfreien Tag pro Monat, an dem dann öffentliche Pflegedienstleister einspringen. Ebenso drängt die OÖVP auf einen Ausbau des Netzwerks an Tageszentren und auf die Einrichtung von Demenz-Abteilungen in allen Bezirken.



**Dr. Wolfgang  
Hattmannsdorfer**  
OÖVP-Landes-  
geschäftsführer



## KÜCHE, ERNÄHRUNG UND GENUSS

Ob ‚geübter Kochprofi‘ oder ‚Küchenneuling‘ - 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 Küchegeheimnis.

### VORTRÄGE UND PRAXISTAGE

#### 4168K ERNÄHRUNG NACH TRADITIONELL EUROPÄISCHER MEDIZIN (TEM) - VORTRAG

NEU!

Basierend auf den fünf Säulen des Lebens und der Erkenntnis, dass jeder Mensch individuell ist und wir die Menschen in vier Grundtemperamente einteilen können, erfahren Sie Wissenswertes über die Traditionelle europäische Medizin (TEM) und bekommen Tipps für einen vitalen Alltag. Besonders die Ernährung hat zentrale Bedeutung für Wohlbefinden, Genesung und Gesunderhaltung. Nach diesem Kurs kann der weiterführende Kochkurs ‚4169 – Ernährung nach TEM - Praxistag‘ besucht werden. Ihr Trainer ist Siegfried Wintgen.

€ 49,- inkl. Unterlagen 5 Trainingseinheiten

Linz:

• 28.4.2022, Do 8:30 bis 12:45 Uhr

#### 4169K ERNÄHRUNG NACH TRADITIONELL EUROPÄISCHER MEDIZIN (TEM) - PRAXISTAG

NEU!

Aufbauend auf den Vortrag über die Traditionelle Europäische Medizin (TEM) werden gemeinsam Gerichte erzeugt, die die Grundprinzipien des bisher Gelernten in die Praxis umsetzen. Erfahren Sie, welche Lebensmittel zu den jeweiligen vier Grundtemperaturen von Menschen passen und wie man beispielsweise innerhalb eines Menüs durch die Veränderung der Beilage oder durch spezielle Kräutermischungen die individuelle Konstitution stützen und Disharmonien sanft regulieren kann. Ihr Trainer ist Siegfried Wintgen.

€ 62,- inkl. Lebensmittel und Rezepte

5 Trainingseinheiten

Linz:

• 10.5.2022, Di 8:30 bis 12:45 Uhr

#### 4170K UMGANG MIT DIABETES - VORTRAG

Diabetes mellitus: Weltweit nimmt die Anzahl Betroffener enorm zu, die Folgen der Erkrankung können enorme Schädigungen im Organismus verursachen. Erfahren Sie Wissenswertes zu

Präventionsmaßnahmen hinsichtlich Lebensordnung, Ernährung und Bewegung sowie neueste Erkenntnisse im Umgang mit der Stoffwechselerkrankung. Sie erhalten Tipps für eine zielorientierte und praxistaugliche Gestaltung der Mahlzeiten. Nach diesem Kurs kann der weiterführende Kochkurs ‚4171 - Umgang mit Diabetes - Praxistag‘ besucht werden. Ihr Trainer ist Siegfried Wintgen.

€ 49,- inkl. Unterlagen 5 Trainingseinheiten

Linz:

• 17.5.2022, Di 8:30 bis 12:45 Uhr

#### 4171K UMGANG MIT DIABETES - PRAXISTAG

Aufbauend auf den Vortrag über den Umgang mit Diabetes setzen wir in der Küche das Gelernte um. Die Auswahl der Mahlzeiten und ein sinnvoller Tagesablauf stehen im Fokus. Wir bereiten Frühstücke, Mittags- 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 mit Gewürzen, Kräutern und schonenden Zubereitungen. Ihr Trainer ist Siegfried Wintgen.

€ 62,- inkl. Lebensmittel und Rezepte

5 Trainingseinheiten

Linz:

• 31.5.2022, Di 8:30 bis 12:45 Uhr

#### 4174K FIT IM KOPF MIT RICHTIGER ERNÄHRUNG - VORTRAG

NEU!

Konzentration, Merkfähigkeit, Denkvermögen - all dies sind wesentliche mentale Leistungen des Gehirns. Alles hängt von einer sinnvollen Ernährung ab. In diesem Kurs zeigen wir, worauf man achten sollte, welche Lebensmittel sich positiv bzw. negativ auswirken, und wie sich Brainfood im Alltag einfach umsetzen lässt. Nach diesem Kurs kann der weiterführende Kochkurs ‚4175 - Fit im Kopf mit richtiger Ernährung - Praxistag‘ besucht werden. Ihr Trainer ist Siegfried Wintgen.

€ 49,- inkl. Unterlagen 5 Trainingseinheiten

Linz:

• 7.6.2022, Di 8:30 bis 12:45 Uhr

#### 4175K 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.

€ 62,- inkl. Lebensmittel und Rezepte

5 Trainingseinheiten

Linz:

• 21.6.2022, Di 8:30 bis 12:45 Uhr

## BUNTE GETRÄNKEWELT

### 4189K COCKTAIL - TIME

**NEU!**

Ob vor einem guten Essen, auf der Terrasse oder zur Begrüßung Ihrer Gäste - für jeden Anlass lässt sich ein passender Cocktail zubereiten. In diesem Kurs erfahren Sie Wissenswertes über Basisspirituosen und erhalten Tipps für Ihre Hausbar, passende Gläser und ansprechende Garnituren. Verkosten Sie Cocktails in unterschiedlichen Varianten - trocken oder süß, mit und ohne Alkohol, und noch mehr. Gerne dürfen Sie selber shaken, mixen und rühren. Durch das Seminar führt Sie Veronika Herndler, Sommelière Österreich.



© Veronika Herndler

€ 67,- inkl. Unterlagen und Verkostung  
5 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 25.3.2022, Fr 9 bis 13:15 Uhr

### 4190K TEE – „SCHATZ DER WELT“

**NEU!**

Das älteste und weltweit meist getrunkene Getränk aus der Natur stammt von einem immergrünen Strauch. Erfahren Sie 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? Entscheiden Sie bei der Tee-Verkostung unterschiedlicher Herkunft selbst, welches Aroma Ihres ist. Durch das Seminar führt Frau Veronika Herndler.



© Veronika Herndler

€ 55,- inkl. Unterlagen und Verkostung  
5 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 8.10.2021, Fr 9 bis 13:15 Uhr

### 4191K KAFFEE – „DAS SCHWARZE GOLD“ **NEU!**

Kaffee ist Welthandelsgut Nr. 2. Sie erfahren in diesem Kurs, woher Kaffee kommt und sehen den Weg vom Kirschenkern bis zum Bohnenkaffee in der Tasse. Was ist und macht Koffein? Wissenswertes in Theorie und Praxis, ergänzt mit Bildern von Kaffeeplantagen in Äthiopien, lassen Sie in die Welt des Kaffees eintauchen. Sie verkosten verschiedene Kaffeesorten unterschiedlicher Herkunft und Zubereitungen sowie namhafte Kaffeespezialitäten. Durch das Seminar führt Sie Veronika Herndler, Diplom-Kaffeesommelière.



© Veronika Herndler

€ 55,- inkl. Unterlagen und Verkostung  
5 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 4.2.2022, Fr 9 bis 13:15 Uhr

### 4192K WEINLAND ÖSTERREICH **NEU!**

**NEU!**



© Veronika Herndler

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. Zudem ist es spannender, auch etwas mehr 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.

€ 67,- inkl. Unterlagen und Verkostung  
5 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 19.11.2021, Fr 9 bis 13:15 Uhr

**Gmunden:**

- 26.11.2021, Fr 13 bis 17:15 Uhr

### KOCHEN

#### 9901K MÄNNERKOCHKURS

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.

€ 102,- inkl. Lebensmittel und Rezepte  
10 Trainingseinheiten

**Linz:**

• 22.10. und 23.10.2021, Fr Sa 9 bis 13:15 Uhr

#### 9904K JAKOBSMUSCHELN, AUSTERN, KREBS UND HUMMER **NEU!**

Was ist bei Schalen- und Krustentieren zu beachten? Lernen Sie alles über Zubereitung, Warenkunde, Tipps zum richtigen Einkauf und passende Lagerung. Küchenmeister Karl Auinger nimmt Ihnen alle Vorbehalte, wenn es an die Leckerbissen mit harter Schale und weichem Kern geht. Sie lernen verschiedene Zubereitungsmethoden und zaubern aus frischen Meeresdelikatessen ein edles Gericht.

€ 78,- inkl. Lebensmittel und Rezepte  
6 Trainingseinheiten

**Linz:**

• 1.4.2022, Fr 9 bis 14:30 Uhr

#### 9912K WILDKOCHKURS

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 herzhaftere Gerichte aus Wald und Flur.

€ 72,- inkl. Lebensmittel und Rezepte  
6 Trainingseinheiten

**Linz:**

• 4.11.2021, Do 9 bis 14:30 Uhr

#### 9913K WINTERGEMÜSE - GENUSS UND VIELFALT AUS DER REGION **NEU!**

Regionales Wintergemüse ist eine frische Alternative zu Gemüse aus fernen Ländern, eine Möglichkeit für bewusste, nachhaltige Ernährung und weit mehr als ‚Kraut und Rüben‘. Mit Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen ist es zudem sehr gesund. Lernen Sie, je nach Verfügbarkeit, Ihnen vielleicht Unbekanntes wie Goldrüben, Topinambur, Grünkohl, Süßkartoffeln, Kerbelwurzel uvm. von Küchenmeister Karl Auinger kennen.

€ 72,- inkl. Lebensmittel und Rezepte  
6 Trainingseinheiten

**Linz:**

• 19.11.2021, Fr 9 bis 14:30 Uhr

#### 9922K HEIMISCHER FISCH UND WILDE KRÄUTER **NEU!**

Ob als kalte Vorspeise, Fingerfood, Suppe oder Hauptgericht - Fisch ist durch seine Mineralstoffe 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 ein sehr empfehlenswertes, regionales Produkt. Ergänzt durch Kräuter entstehen vitamin- und nährstoffreiche Gerichte. Ihre Trainerin ist Susanne Pust, Dipl. Kräuterpädagogin und ausgebildete Fischköchin.

€ 56,- die Kosten für Unterlagen und Lebensmittel von ca. € 15,- werden direkt im Kurs eingehoben  
5 Trainingseinheiten

**Linz:**

• 20.4.2022, Mi 9 bis 13:15 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.

€ 62,- inkl. Lebensmittel, pro zahlendem Kunden darf ein Enkelkind zum Kurs mitgenommen werden, jedes weitere Enkelkind zu einem Aufpreis von € 10,-  
6 Trainingseinheiten

**Linz:**

• 10.12.2021, Fr 13 bis 18 Uhr

#### 9925K WEIHNACHTSBÄCKEREI

Ingrid Pernkopf war berühmt für ihre Weihnachtsbäckereien. Stollen, Fruchtebrot, Lebkuchen, Mürbteigbäckereien, Spritzgebäck, Konfekt, Vollwertkekse oder das klassische Kletzenbrot. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. 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 Verzieren.

€ 79,- inkl. Rezepte und Verkostung der Speisen  
5,5 Trainingseinheiten

**Gmunden** (Kochstudio Pernkopf, Traunsteinstraße 109, 4810 Gmunden):

• 17.11.2021, Mi 10 bis 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 köstliche Strudelvarianten einfach und schnell zubereiten können.

€ 79,- inkl. Rezepte und Verkostung der Speisen  
5,5 Trainingseinheiten

**Gmunden** (Kochstudio Pernkopf, Traunsteinstraße 109, 4810 Gmunden):  
• 21.10.2021, Do 10 bis 15 Uhr

**9928K SUPPEN, SAUCEN, FONDS**

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 und Warekunde informiert und bereiten mehrere Gerichte mit den dazu passenden Saucen zu. Ihr Trainer ist Küchenmeister Karl Auinger.

€ 72,- inkl. Lebensmittel und Rezepte  
6 Trainingseinheiten

**Linz:**  
• 29.10.2021, Fr 9 bis 14:30 Uhr

**9929K „STRUDELN“ DURCH DIE KÜCHE**

Von Suppeneinlagen, pikanten Vorspeisen, Beilagen bis hin zum süßen Abschluss zeigt Ihnen Küchenprofi Karl Auinger, wie Sie Strudelvarianten einfach und schnell nachkochen können. Apfelstrudel, Milchrahmstrudel, Krautstrudel und viele mehr. Die Strudelvariationen sind schier unendlich und der Kreativität bei Hüllen und vor allem Füllen sind kaum Grenzen gesetzt. Lassen Sie sich ‚kulinarisch einwickeln‘ und werden Sie selbst zum Strudelprofi.

€ 72,- inkl. Lebensmittel und Rezepte  
6 Trainingseinheiten

**Linz:**  
• 13.11.2021, Sa 9 bis 14:30 Uhr

**9930K TAPAS - SPANISCHE APPETIT-HÄPPCHEN** **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 fantasievoll zu präsentieren. Ihr Trainer ist Küchenmeister Karl Auinger.

€ 72,- inkl. Lebensmittel und Rezepte  
6 Trainingseinheiten

**Linz:**  
• 18.3.2022, Fr 9 bis 14:30 Uhr

**9931K VEGETARISCHE KÜCHE**

Die vegetarische Küche basiert auf pflanzlichen Lebensmitteln. Bekommen Sie mehr Energie, Lebenskraft und Lebenslust mit gesunden Speisen, die reich an Nährstoffen und Vitaminen sind. 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.

€ 72,- inkl. Lebensmittel und Rezepte  
6 Trainingseinheiten

**Linz:**  
• 8.4.2022, Fr 9 bis 14:30 Uhr



**9932K AYURVEDISCH KOCHEN - GESUNDES FÜR KÖRPER UND GEIST** **NEU!**

Ayurveda ist eine traditionelle indische Heilkunst, wörtlich übersetzt bedeutet es ‚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. Die ayurvedische Ernährungs- und Gesundheitslehre setzen Sie mit Karl Auinger praktisch in der Küche um.

€ 72,- inkl. Lebensmittel und Rezepte  
6 Trainingseinheiten

**Linz:**  
• 20.5.2022, Fr 9 bis 14:30 Uhr

**9933K KLASSIKER DER ÖSTERREICHISCHEN KÜCHE** **NEU!**

Die österreichische Küche hat viele hervorragende Spezialitäten zu bieten, ungeachtet der mittlerweile exotischen Einflüsse. Von Küchenmeister Karl Auinger werden einige ‚Klassiker‘ ausgewählt, die im Rahmen dieses Kurses machbar, herausfordernd und abwechslungsreich sind. Erfahren Sie unter anderem Tipps und Tricks zu Wiener Schnitzel mit soufflierter Panier, Zwiebelrostbraten, Kaiserschmarrn und Topfenpalatschinken.

€ 72,- inkl. Lebensmittel und Rezepte  
6 Trainingseinheiten

**Linz:**  
• 10.6.2022, Fr 9 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**  
Präsident des  
Oö. Landtags

## 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.

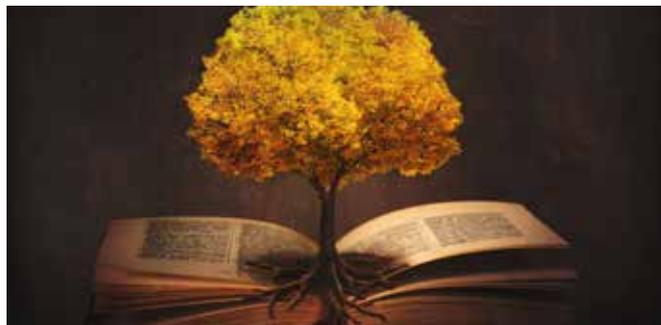
### 9934K GRUNDLAGEN DER AHNENFORSCHUNG

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 kennen, 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.

€ 125,- inkl. Unterlagen  
12 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 19.1. und 26.1.2022, Mi 9 bis 12:30 Uhr;  
9.2.2022, Mi 14 bis 17:30 Uhr (Exkursion Landesarchiv)



### 9935K EINSATZ DES COMPUTERS IN DER AHNENFORSCHUNG

Nach diesem Kurs können Sie von Ihrem eigenen PC aus Ahnenforschung betreiben, die ermittelten Daten mit kostenlosen Programmen verwalten und Ausdrücke 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.

€ 59,- inkl. Unterlagen  
4 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 2.2.2022, Mi 9 bis 12:30 Uhr

### 9938K NEURODINGS® - NEUROKREATIVES ZEICHNEN

NEU!



#### Für mehr Wohlbefinden im Innen und Außen

Kreative Neurobilder sind ein neuer, einfacher Weg zu positiver Veränderung. Mit Hilfe von Linien, Formen und Farben gestalten Sie 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. NEURODINGS® ist für alle, die sich gerne kreativ mit eigenen, oft eingefahrenen und negativen Gedankenmustern auseinandersetzen. Es sind keinerlei zeichnerischen Vorkenntnisse notwendig. Jeder kann es. Ihre Trainerin ist Maria Auinger, Dipl. Lebensberaterin.

€ 92,- inkl. Unterlagen,  
die Materialgebühr von ca. € 5,- wird direkt im Kurs  
eingehoben  
12 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 18.11. bis 2.12.2021, Do 9 bis 12:30 Uhr

### 9939K KALLIGRAFIE - DIE KUNST DES SCHREIBENS

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

€ 125,- inkl. Unterlagen, exkl. Material  
20 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 15.11. bis 20.12.2021, Mo 15 bis 18 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:**

• 15.10.2021, Fr 9 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 SchreibkollegInnen im ‚Wordshop‘. Ihre Trainerin ist Mag. Claudia Traint.

€ 102,- 12 Trainingseinheiten

**Linz:**

• 22.10. bis 5.11.2021, Fr 9 bis 12:30 Uhr

**9951K SEITENWEISE ERINNERUNGEN**

**NEU!**

**Biografisch Schreiben - Die besten Geschichten schreibt das Leben selbst**

‚Erzähl uns von früher!‘, wünschen sich Kinder und Enkel, oder möchten Sie selbst einfach Ihre Erlebnisse zu Papier bringen? Mit den Methoden des biografischen Schreibens lernen Sie sich selbst besser kennen. Es entstehen Texte und Gedichte, die Sie verschenken oder bei einer Familienfeier vortragen können. Vielleicht möchten Sie sogar die eigene Biografie verfassen. Wir schreiben mit der Hand! Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Sie bekommen Tipps und Impulse, es gibt keine Fehler und keinen Rotstift. Ihre Trainerin ist Mag. Claudia Riedler-Bittermann, Autorin von Familienbiografien und OÖN-Redakteurin.

€ 102,- 12 Trainingseinheiten

**Linz:**

• 19.1. bis 16.2.2022, Mi 9 bis 12:30 Uhr (14-tägig)

**9942K HOLZDREHSELN 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 Querholzdrehseln

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.

€ 295,- inkl. Unterlagen und Material  
24 Trainingseinheiten

**Linz:**

• 24.1. bis 2.2.2022, Mo Mi 13 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 anschmiegsamen, 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,- die Materialgebühr von ca. € 40,- wird direkt im Kurs eingehoben  
5 Trainingseinheiten

**Linz:**

• 2.11.2021, Di 9 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.

€ 245,- inkl. Material  
18 Trainingseinheiten

**Linz:**

• 3.2. bis 11.2.2022, Do Fr 8:30 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:

- 11.3. und 18.3.2022, Fr 9 bis 12:30 Uhr

#### Gmunden:

- 10.5. und 12.5.2022, Di Do 13:30 bis 17 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.

€ 59,- inkl. Unterlagen  
5 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 26.3.2022, Sa 9 bis 13:15 Uhr
- 

### 9949K **MEINE WOHLFÜHLOASE** **NEU!**

**Wohlfühlen daheim - schönes Wohnen mit Farben und Formen**  
Schöpfen Sie Kraft aus Ihrem Wohnraum und schaffen Sie sich eine Wohlfühlatmosphäre! Wie können Farben, Lichtquellen, Klänge und Düfte effektiv eingesetzt werden? Was ist beim Schlafplatz, in der Küche und im Wohnzimmer wichtig? Gestalten Sie Ihre persönliche Energieoase. Zwischen den beiden Terminen haben Sie Gelegenheit, bereits Erlerntes in der Praxis auszuprobieren und dann zu reflektieren. Ihre Trainerin ist Mag. Silvia Hackl, dipl. Lebens- und Sozialberaterin und dipl. Feng Shui-Beraterin.

€ 74,- inkl. Unterlagen  
8 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 21.4. und 12.5.2022, Do 9 bis 12:30 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

€ 153,- 8 Trainingseinheiten (7 Termine)

#### Linz:

- 21.1.2022, Fr 8:45 bis 10:15 Uhr, 4.2. bis 22.4.2022, Fr 9:30 bis 10:15 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 45 min. durchgeführt. Beim ersten Termin werden zwei Module zusammengefasst.
- Leihgebühr für die Harmonika: 3-reihige Harmonika € 49,-/Monat, 4-reihige Harmonika € 59,-/Monat

€ 153,- 8 Trainingseinheiten (7 Termine)

#### Linz:

- 21.1.2022, Fr 10:30 bis 12 Uhr, 4.2. bis 22.4.2022, Fr 10:30 bis 11:15 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.

€ 46,- inkl. Unterlagen  
4 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 24.3.2022, Do 12:30 bis 16 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. Inklusive anschließender Rechtsauskunft, bei der Ihre individuellen Fragen beantwortet werden. Ihre Trainerin ist Dr. Barbara Kovsca.

€ 54,- inkl. Unterlagen und Rechtsauskunft  
5 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 19.10.2021, Di 12:30 bis 16:45 Uhr
- 26.1.2022, Mi 12:30 bis 16:45 Uhr

**Gmunden:**

- 16.11.2021, Di 14 bis 18:15 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.

€ 37,- inkl. Unterlagen  
3 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 22.11.2021, Mo 12:30 bis 15 Uhr
- 8.3.2022, Di 12:30 bis 15 Uhr

**9964K ERWACHSENENSCHUTZ UND  
PATIENTENVERFÜGUNG****vormals 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? Erfahren Sie, welche Möglichkeiten und Hilfestellungen der Vorsorge es für Sie oder betroffene Angehörige gibt, Wissenswertes über Patientenverfügung, Arten der Patientenverfügung, Erwachsenenschutz und Alternativen dazu. Ihre Trainerin ist Dr. Barbara Kovsca.

€ 46,- inkl. Unterlagen  
4 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 9.11.2021, Di 12:30 bis 16 Uhr
- 9.2.2022, Mi 12:30 bis 16 Uhr

**Gmunden:**

- 29.3.2022, Di 14 bis 17:30 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.

€ 46,- inkl. Unterlagen  
4 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 18.1.2022, Di 12:30 bis 16 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.

€ 46,- inkl. Unterlagen  
4 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 12.11.2021, Fr 13 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 Isabella Appl.

€ 65,- inkl. Unterlagen  
4 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 7.10.2021, Do 9 bis 12:30 Uhr
- 31.3.2022, Do 9 bis 12:30 Uhr

### 9969K STIL IST KEINE FRAGE DES ALTERS

#### Stilberatungs-Workshop

Mode vergeht - nur der Stil besteht! Mit Kleidung können Sie Ihre Persönlichkeit ausdrücken und sichtbar machen. Mögen Sie es gerne bequem und praktisch oder zeigen Sie gerne Ihre feminine Seite? Mögen Sie es gerne schlicht oder doch lieber verspielt? Oder bevorzugen Sie den modischen Chic mit einer Brise Extravaganz? Neben dem Stiltyp beschäftigen wir uns u.a. mit Figurformen, Proportionen und dem Kaschieren von Problemzonen. Ihre Trainerin ist Susanne Pötzelsberger.

€ 59,- 3 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 23.3.2022, Mi 9 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:

- 30.11.2021, Di 9 bis 11:30 Uhr



## PERSÖNLICHKEIT

### 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.

€ 92,- inkl. Unterlagen  
16 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 28.2. bis 2.5.2022, Mo 10 bis 11:30 Uhr



## 9975K 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.

€ 92,- inkl. Unterlagen  
16 Trainingseinheiten

### Gmunden:

- 4.10. bis 29.11.2021, Mo 14 bis 15:30 Uhr

## 9976K PSYCHISCHE WIDERSTANDSKRAFT

### Wie Sie gut durch stürmische Zeiten kommen

Konstruktiv mit belastenden Lebensumständen, Misserfolgen und Krisen umgehen können, bei Niederlagen wieder aufstehen und zuversichtlich vorwärtsgehen, davon hören wir immer wieder. ‚Sich nicht unterkriegen lassen‘ bzw. ‚nicht daran zerbrechen‘, also Menschen mit einer starken Stabilität, die mit schwierigen Lebensphasen, Stresssituationen oder Konflikten gut zurechtkommen, werden als ‚resilient‘ bezeichnet. Die Umstände lassen sich nicht verändern, aber wir können Herausforderungen anders angehen und damit unsere Resilienz erhöhen. Ihre Trainerin ist Maria Auinger, Dipl. Lebensberaterin.

€ 92,- inkl. Unterlagen  
12 Trainingseinheiten

### Linz:

- 10.11. und 17.11.2021, Mi 9 bis 14:30 Uhr

### Gmunden:

- 26.1. und 2.2.2022, Mi 9 bis 14:30 Uhr

## 9977K ENTRÜMPELN BEFREIT - STARTEN SIE MIT SCHWUNG IN DEN FRÜHLING

Im Lauf der Zeit sammelt sich vieles an, was uns durchs Leben begleitet hat. Manches davon ist schon 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.

€ 47,- inkl. Unterlagen  
6 Trainingseinheiten

### Linz:

- 9.3. und 16.3.2022, Mi 9 bis 11:30 Uhr

### Gmunden:

- 3.3. und 10.3.2022, Do 13:30 bis 16 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.

€ 34,- inkl. Unterlagen  
4 Trainingseinheiten

### Linz:

- 16.2.2022, Mi 13 bis 16:30 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.



€ 78,- 7 Trainingseinheiten

### Linz:

- 30.3.2022, Mi 9 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 vielleicht beim Gegenüber ganz anders an! Oftmals wird Gesagtes falsch verstanden und wohl jeder kennt das Gefühl von ‚Das habe ich doch gar nicht so gemeint!‘ 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.

€ 102,- inkl. Unterlagen  
12 Trainingseinheiten

### Linz:

- 3.3. bis 17.3.2022, Do 9 bis 12:30 Uhr

### 9985K **„WER NICHT GENIESST, WIRD UNGENIESSBAR!“**

**NEU!**

Viele Menschen haben auf Grund ihrer Belastungen schöne Erlebnisse aus ihrem Leben vollkommen verdrängt. Das Genuss-training ist hierfür eine gute Möglichkeit, sich für die schönen Dinge des Lebens wieder zu sensibilisieren und für sich zu nutzen. Abstand vom Alltag nehmen, Ballast loslassen sowie das bewusste Wahrnehmen von Glücksmomenten ermöglichen, im Hier und Jetzt zu sein. Das erzeugt positive Gefühle und bringt Entspannung. Ihre Trainerin ist Maria Auinger, Dipl. Lebensberaterin.

€ 47,- 6 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 27.4.2022, Mi 9 bis 14:30 Uhr

### 986K **WISSENSWERTWES 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. Erfahren Sie von dem ausgebildeten Schamanen und Buchautor Dr. Peter Paul Frömmel anhand seiner persönlichen Heilungsgeschichte Wissenswertes zum Thema Schamanismus.

€ 34,- 4 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 10.2.2022, Do 9 bis 12:30 Uhr

### 9987K **ICH WEISS NICHT WAS ICH SAGEN SOLL...**

#### 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.

€ 34,- 4 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 22.11.2021, Mo 9 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, bewusst oder unbewusst, belastet uns in der Lebensführung. Da hilft auch keine Verdrängung, denn spätestens am Ende des Lebens kann dies übergroß und sehr belastend werden. Daher ist es wichtig, so bald als möglich Friede mit sich und seinem Leben zu finden. 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 Friede im Leben möglich! Ihr Trainer ist Ing. Mag. Manfred Mühlberger.

€ 59,- 4 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 11.11.2021, Do 8:30 bis 12 Uhr

**Gmunden:**

- 9.3.2022, Mi 13:30 bis 17 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.

€ 178,- 12 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 11.1. bis 13.1.2022, Di Mi Do 8:30 bis 12 Uhr



**9990K 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 eine Geschichte lebendig werden. Sie lernen, mit unterschiedlichen Stimmlagen, Blickkontakt, Körpergestik und Gesichtsmimik Stimmungen zu erzeugen und Emotionen zu entfachen. Ihre Trainerin ist Dr. Karina Lochner, klassische Sängerin und Stimmtrainerin.

€ 68, 8 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 16.11.2021, Di 9 bis 17 Uhr

**9991K GLÜCKLICH ALTERN IST EINE ENTSCHEIDUNG****NEU!****Ihre Abenteuerreise in eine achtsame und glückliche dritte Lebensphase**

Die Sicht auf das Älterwerden hat einen größeren Einfluss auf Lebensdauer und Lebensqualität im Alter als Sport und Ernährung. Oft bestimmen stark verkrustete Glaubenssätze und Denkmuster das Leben. Erfahren Sie, wie der Lebensherbst nicht als Altersschmerz empfunden wird, sondern wie die Reise in eine achtsame, glückliche und erfüllte dritte Lebensphase voller Energie, Leichtigkeit, Zufriedenheit, Neugier und Kreativität gelingt. Werden Sie der Autor Ihres eigenen Lebensdrehbuchs im Alter! Ihre Trainerin ist Sabine Linser, Dipl. Mentaltrainerin.

€ 70,- inkl. Unterlagen  
8 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 14.10. und 21.10.2021, Do 9 bis 12:30 Uhr

**9992K PFLICHTGEFÜHL, LIEBE UND SELBSTSCHUTZ****NEU!****Der Balanceakt zwischen selbstlosem Helfen und eigener Lebensfreude**

„Wenn du JA zum Anderen sagst, pass auf, dass du nicht NEIN zu dir sagst.“ (Coelho). Bei Krankheit, Alter, Pflege und Einsamkeit von Angehörigen und Freunden oder auch beim Ehrenamt kümmert man sich und steht gerne und selbstverständlich zur Seite. Durch Erfahrungsaustausch und Diskussion werden in diesem Kurs Fragen nach Bedürfnissen, Überforderung, Schuldgefühlen, gesundem Egoismus und Harmoniebedürfnis besprochen, ebenso, wie eine gesunde Balance zwischen eigenen Grenzen, Lebensfreude und sinnstiftender Hilfe, Pflichtgefühl und Liebe gefunden werden kann. Ihre Trainerin ist Maria Ardel, Lebens- und Sozialberaterin.

€ 34,- 4 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 15.11.2021, Mo 9 bis 12:30 Uhr

**9994K BEKANNT - BEFREUNDET - VERBUNDEN****NEU!**

Der Mensch ist ein soziales Wesen, speziell in herausfordernden Zeiten. Er sucht sein Glück in Beziehungen, tauscht sich gerne mit anderen aus und braucht vor allem eines: positive Rückmeldungen von Menschen, die ihm wichtig sind. Mit einem guten sozialen Beziehungsnetz lebt es sich besser und gesünder als in Einsamkeit. In diesem Kurs erhalten Sie Tipps für das Verbessern Ihrer Sozialkontakte, erkunden Ihr Beziehungsnetz und erhalten Inputs für Kommunikationskniffe sowie das Auffinden Gleichgesinnter. Ihre Trainerin ist Maria Auinger, Dipl. Lebensberaterin.

€ 66,- 8 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 6.10. und 13.10.2021, Mi 9 bis 12:30 Uhr

**9996K GEHEIMNISSE DER KÖRPERSPRACHE****NEU!****Sich selbst und andere besser verstehen**

Ein Blick sagt mehr als tausend Worte. Der Körper spricht immer, auch wenn wir nichts sagen. Körpersprache geschieht unbewusst und drückt aus, was wir wünschen, fühlen, wollen und tun möchten. Diese nonverbalen Signale beeinflussen die zwischenmenschlichen Beziehungen. Erfahren Sie Wissenswertes zu Mimik, Gestik, Körperhaltung und Emotionen, enträtseln Sie die Informationen Ihres Gegenübers und setzen Sie Ihre Körpersignale erfolgreich ein! Gehen Sie auf eine spannende Entdeckungsreise! Ihre Trainerin ist Gudrun Scharax, Dipl. Berufs- und Sozialpädagogin.

€ 38,- inkl. Unterlagen  
4 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 29.3.2022, Di 13 bis 16:30 Uhr

## GROSSELTERN



### 4193K GROSSELTERN VON HEUTE SIND NICHT VON GESTERN

NEU!

Großeltern können für junge Familien durch ihre Lebenserfahrung und Unterstützung eine enorme Ressource darstellen. Umgekehrt vermögen Enkel das Leben ihrer Großeltern außerordentlich zu bereichern. Für ein gutes und harmonisches Zusammensein mit Großeltern, Eltern und Kindern sind die neue Rolle und Identität als Großeltern, Fragen rund um Erziehung damals und heute, Kindesentwicklung, Gehirnforschung und soziale und emotionale Kompetenz Inhalt dieses Kurses. Ihre Trainerin ist Mag. Barbara Hüttner-Ungar, Eltern- und Familiencoach.

€ 79,- 9 Trainingseinheiten

**Gmunden:**

- 12.10.2021, Di 9 bis 17 Uhr
- 6.4.2022, Mi 9 bis 17 Uhr

In Kooperation mit dem  
Kath. Familienverband OÖ:



### 4195K GROSSELTERN - EIN GESCHENK FÜR KINDER

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 Spiel beigemessen. Sie erfahren, dass ‚Spielen = Lernen‘ für Kinder ist, wie Sie Ihr Enkelkind unterstützen können, und die kindliche Begeisterung den Grundstein für weiteres Lernen legt. Ihre Trainerin ist Elisabeth Asanger vom Kath. Familienverband OÖ.

€ 28,- 7 Trainingseinheiten

**Linz (Diözesanhaus, Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz):**

- 30.9.2021, Do 9 bis 16 Uhr
- 9.3.2022, Mi 9 bis 16 Uhr

### 4196K GROSSELTERN WERDEN - GROSSELTERN SEIN

#### Die prägende (Ver-) Bindung zu Enkelkindern

Bindungspersonen sind für Kinder prägend, hinterlassen wertvolle Spuren und sind der ‚sichere emotionale Hafen‘. 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. Sie werden die emotionalen Bedürfnisse des Kindes besser erkennen, wahrnehmen und angemessen reagieren können. Weinen, Beruhigen, Grenzen setzen, Schlafen und Rituale sind nur einige Punkte, um in dieses Thema der Bindungsentwicklung einzutauchen. Ihre Trainerin ist Elisabeth Asanger vom Kath. Familienverband OÖ.

€ 28,- 7 Trainingseinheiten

**Linz (Diözesanhaus, Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz):**

- 1.12.2021, Mi 9 bis 16 Uhr
- 17.2.2022, Do 9 bis 16 Uhr

### 4197K OMA, OPA UND ICH - EIN ECHT STARKES TEAM

Heutzutage 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. Entdecken Sie, 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 die Großeltern-Enkelkind Beziehung gestärkt und das Zusammenleben gefördert wird. Ihre Trainerin ist Elisabeth Asanger vom Kath. Familienverband OÖ.

€ 28,- 7 Trainingseinheiten

**Linz (Diözesanhaus, Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz):**

- 16.11.2021, Di 9 bis 16 Uhr
- 5.4.2022, Di 9 bis 16 Uhr

#### Service für Großeltern: Persönliche Beratung für Ihre Anliegen

„Großeltern sein“ ist eine Bereicherung, macht Freude, kann aber auch eine Herausforderung mit konträren Ansichten oder unterschiedliche Vorstellungen sein. Ein Gespräch zu den Themen Familie, Kinder, Erziehung, Ängste und Konflikte bietet die Möglichkeit, Ihr Anliegen individuell zu behandeln. Die Beratung im vertrauten Rahmen ist persönlich, telefonisch oder auch online möglich. Termine und Kosten werden individuell vereinbart!

#### Kontakt:

Elisabeth Asanger  
0677 / 612 377 87  
elisa.asanger@gmx.at



## ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN FÜR ISA IM 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 INKASSOSPESEN

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](mailto:office@ooe-seniorenbund.at)  
[www.ooe-seniorenbund.at](http://www.ooe-seniorenbund.at)

**INFORMATION & ANMELDUNG:**  
**05/7000-77 oder [anmeldung@isa.at](mailto:anmeldung@isa.at), [www.isa.at](http://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](mailto:anmeldung@isa.at)

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