

weiter:bilden

EINE BILDUNGSINITIATIVE DES OBERÖSTERREICHISCHEN SENIORENBUNDES

OÖ Seniorenbund Kursprogramm

~
Kurse
2022/23
~

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.

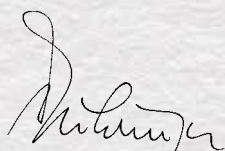
Lernen endet nicht mit einem Abschluss, dem Bestehen einer Prüfung oder dem Verlassen einer Bildungseinrichtung. Nein. Zu lernen bedeutet jeden Tag aufs Neue sich Wissen anzueignen und Dingen auf der Spur zu sein, von denen man bisher wenig Ahnung hatte. Deshalb hat der OÖ Seniorenbund vor bereits 12 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.

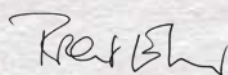
Neben der Wissensvermittlung liegt ein weiterer Schwerpunkt des ISA-Instituts auf dem Austausch der Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer untereinander. Was gibt es Schöneres als mit Gleichgesinnten sich jenen Themen zu widmen, die für Begeisterung sorgen?

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.

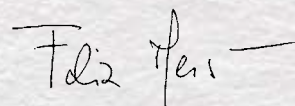
Wir freuen uns schon jetzt, Sie bei den Kursen des ISA-Instituts begrüßen zu dürfen!



LH A. D. DR. JOSEF PÜHRINGER
LANDESOBMANNS



MAG. FRANZ EBNER
LANDESGESCHÄFTSFÜHRER



DR. FELIX MESSNER
LANDESBILDUNGSREFERENT



IMPRESSUM:

Herausgeber und Medieninhaber: OÖ Seniorenbund, ZVR Nr. 200403025, 4020 Linz, Obere Donaulände 7, E-Mail office@ooe-seniorenbund.at, Tel.: 0732/775311-0, Fax: 0732/775311-729. **Fotos:** Shutterstock.com. **Druck:** Birner Druck GmbH, Technologiepark Straße 1, 4615 Holzhausen

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 regionalen WIFIs 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 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

ISA SENIOREN-UNI 4

KURZLEHRGÄNGE 12

GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN 16

TANZEN UND FITNESS 16
YOGA 17
GYMNASTIK 18
ENTSPANNUNG 19
VORTRÄGE UND WORKSHOPS 20

SPIRITUELLES 23

SPRACHEN 24

KURSE BAD ISCHL & GMUNDEN 27

EDV & DIGITALES 28

APPLE 28
WINDOWS 29
ANDROID 30
ONLINE 31
FOTO 33

NATUR ERLEBEN – NATÜRLICH LEBEN 34

KÜCHE, ERNÄHRUNG & GENUSS 38

LEHRGÄNGE 38
BUNTE GENUSSWELT 38
KOCHEN 39

KREATIVES, PERSÖNLICHKEIT & RECHT 42

RECHT 45
PERSÖNLICHKEIT 46
GROSSELTERN 50

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 2022 startet die ISA Senioren-Uni erneut mit folgenden sechs Lehrgängen:

- Soziologie - Gesellschaften verstehen und deutend erklären - NEU
- Abenteuer Archäologie - NEU
- Panorama der Musik - NEU
- Kostbarkeiten der Kunst
- Faszination Astronomie
- Wirtschaft verstehen

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. Um die Auswahl zu erleichtern, empfehlen wir die beiden Informationsveranstaltungen (4050 und 4051).

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 € 490,-.

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 Lehrgangsleitern im WIFI Linz statt.

KURZLEHRGÄNGE

Zusätzlich zu den großen Lehrgängen werden auch Kurzlehrgänge angeboten. 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 FOL-
GENDE VERANSTALTUNGEN ZU BESUCHEN:**

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

**Wirtschaft, Soziologie, Archäologie, Journalismus, Prägende
Frauen, Literatur**

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

- Wirtschaft verstehen (Senioren-Uni)
- Soziologie - Gesellschaften verstehen und deutend erklären (Senioren-Uni)
- Abenteuer Archäologie (Senioren-Uni)
- Journalismus (Kurzlehrgänge)
- Prägende Frauen (Kurzlehrgänge)
- Literatur - klassisch und modern (Kurzlehrgang)

kostenlos Anmeldung erforderlich!

Linz:

- 28.9.2022, Mi 13 bis 15:30 Uhr

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

**Astronomie, Musik, Kunst, Biologie, Nobelpreisträger, Tech-
nische Wunderwerke**

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

- Faszination Astronomie (Senioren-Uni)
- Panorama der Musik (Senioren-Uni)
- Kostbarkeiten der Kunst (Senioren-Uni)
- Biologie (Kurzlehrgänge)
- Österreichische Nobelpreisträger (Kurzlehrgang)
- Die technischen Wunderwerke der Antike und unserer Zeit (Kurzlehrgänge)

kostenlos Anmeldung erforderlich!

Linz:

- 29.9.2022, Do 13 bis 15:30 Uhr



4056K SENIOREN-UNI: ABSCHLUSSPRÜFUNG

Nach Absolvierung eines Lehrgangs der ISA Senioren-Uni können Sie eine Abschlussprüfung machen. Diese Prüfung wird in Form eines Abschlussgesprächs (ca. 20 min.) durchgeführt. Nach positivem Abschluss sind Sie bei der Zertifikatsverleihung (4057) dabei.

kostenlos Anmeldung erforderlich!

Linz:

- Herbst 2023 - 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:

- 18.11.2022, Fr 9 bis 11:30 Uhr (für Kursjahr 2021/22)
- Herbst 2023 - genauer Termin wird noch bekannt gegeben! (für Kursjahr 2022/23)



4064K SENIOREN-UNI: SOZIOLOGIE - GESELLSCHAFTEN VERSTEHEN UND DEUTEND ERKLÄREN

Seit Beginn der Hochschule Linz/Johannes Kepler Universität (JKU) 1966 ist Linz zu einem Zentrum sozialwissenschaftlicher Lehre und Forschung in Österreich geworden. Unsere Gesellschaften, aber auch Europa und die Welt befinden sich im 21. Jhd. in einem umfassenden Wandlungsprozess, den wir genauer erfassen, verstehen und deutend erklären wollen. Dieser Lehrgang bietet Informationen und Anregungen zum eigenen Weiter-Denken.

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



€ 490,- inkl. Unterlagen; 52 Trainingseinheiten

Linz:

- 19.10.2022 bis 17.5.2023, Mi 9 bis 12:30 Uhr
(19.10., 2.11., 16.11., 30.11., 14.12., 25.1., 8.2., 1.3., 15.3., 29.3., 19.4., 3.5., 17.5.)

MODUL 1:

WAS IST DIE GESELLSCHAFT UND MIT WELCHEN HAUPT-PROBLEMEN SETZT SIE SICH AUSEINANDER?

Wer? Was? Wo? Mit welchen Hilfsmitteln? Warum? Auf welche Weise und Wann? Unsere Antwort-Versuche bringen uns die Realität von Gesellschaft nahe. Welche Schwierigkeiten stellen sich einem Studium der Gesellschaft entgegen und welche Möglichkeiten, Gesellschaften zu studieren, hat die Soziologie entwickelt?

MODUL 2:

IN WELCHER GESELLSCHAFT LEBEN WIR HEUTE IN EUROPA?

Der Soziologe Armin Pongs hat Anfang des 21. Jhd. von 24 Experten der Sozialwissenschaften auf die Frage, in welcher Gesellschaft wir leben, sehr unterschiedliche Antworten erhalten, die kritisch betrachtet werden. Inzwischen hat sich die Welt erheblich weiterentwickelt. Die Gesellschaften differenzieren sich immer mehr, Integration wird schwieriger und die Gefahren der Selbstschädigung der Menschen nehmen zu. Risiko- und Hoffnungs-Szenarien können entwickelt werden.

MODUL 3:

DIE ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT ZWISCHEN HISTORISCHEN PRÄGUNGEN UND ERWARTUNGEN AN DIE ZUKUNFT

Auf Basis der Module 1 und 2 wird auf die österreichische Gesellschaft seit der Gründung der Republik eingegangen. Dabei werden sowohl typische Entwicklungen in der ersten und zweiten Republik als auch Möglichkeiten einer Weiterentwicklung Österreichs (im Rahmen der EU) angesprochen. U.a. werden Ansätze aufgezeigt, wie Einzelne und Gruppen in der österreichischen Gesellschaft die Zukunft Österreichs gestalten.

MODUL 4:

TYPISCHE ROLLEN, GRUPPEN UNTERSCHIEDLICHER ART UND GRÖSSE PRÄGEN DAS GESELLSCHAFTLICHE ZUSAMMENLEBEN

Ausgehend von dem Klassiker der deutschen Soziologie Ralf Dahrendorf werden Möglichkeiten und Schwierigkeiten, konkrete Rollen zu gestalten, dargestellt. Es wird auf die Gruppenbildung und die Gestaltung von Gruppen eingegangen und es werden Möglichkeiten und Schwierigkeiten erwähnt, wie Zusammenleben konkret menschenfreundlich gestaltet werden kann.

MODUL 5:

GESELLSCHAFTLICHE EINRICHTUNGEN UND ‚KULTUR‘ ALS HILFEN BZW. HEMMNISSE DES ZUSAMMENLEBENS

Im Anschluss an diverse (Sozial-)Wissenschaftler wird zu Aussagen wie ‚Unser Gesundheitssystem macht uns krank‘, ‚Das Schulsystem fördert die Verblödung der Gesellschaft‘, ‚Die Kirchen erschweren einem das Interesse an der Religion‘ Stellung genommen und aufzuzeigen versucht, welche Möglichkeiten und Grenzen gesellschaftliche Institutionen und Systeme haben.

MODUL 6:

WERTE ALS INTEGRATIONSHILFE UND KONFLIKTPOTENTIAL

Ausgehend von der Aussage des dt. Politologen E. Böckenförde ‚Der moderne Verfassungsstaat baut auf Voraussetzungen auf, die er selbst nicht schaffen kann‘ werden Funktionen von Werten in und für die Gesellschaft dargestellt, Veränderungen und Konflikte behandelt und Möglichkeiten gesellschaftlicher Integration auf verschiedenen Ebenen aufgezeigt.

MODUL 7:

GESELLSCHAFTSGESTALTUNG DER ZUKUNFT ZWISCHEN TRAUM, ALP-TRAUM UND REALITÄT

Unter Berücksichtigung des Ansatzes einer pluralistischen offenen Gesellschaft, wie er ursprünglich vom Alt-Österreicher Karl R. Popper entwickelt wurde, werden Chancen und Risiken einer menschenfreundlichen Zukunftsgestaltung aufgezeigt. Auch auf die vielen Feinde einer solchen offenen und demokratischen Gesellschaft wird hingewiesen.



4066K SENIOREN-UNI: ABENTEUER ARCHÄOLOGIE

Die Archäologie, die Lehre von den Altertümern (archaios, alt und logos, Lehre), ist trotz der Beschäftigung mit über drei Millionen Jahren Geschichte eine relativ junge Wissenschaft. Archäologen untersuchen mit geistes- und naturwissenschaftlichen Methoden die materiellen Hinterlassenschaften der Menschen von den ersten Steinwerkzeugen bis in die jüngere Vergangenheit. Auf der Zeitreise durch die Epochen werden interdisziplinäre Fachbereiche und modernste Grabungsmethoden präsentiert. Neben der reinen Informationsvermittlung steht aber auch das haptische Erfahren und Erleben auf dem Kursprogramm.



Wissenschaftliche Lehrgangsleitung: Mag. Bernhard Schlag,
Archäologe und Leiter der Kunst- und Kulturvermittlung im Museum Lauriacum

€ 490,- inkl. Unterlagen; 52 Trainingseinheiten

Linz:

- 20.10.2022 bis 4.5.2023, Do 9 bis 12:30 Uhr
(20.10., 3.11., 17.11., 1.12., 15.12., 12.1., 26.1., 9.2., 2.3., 16.3., 30.3., 20.4., 4.5.)

MODUL 1: ARCHÄOLOGIE

Einführung zur Archäologie, Teildisziplinen und Vorstellung der Grabungsarten, die mit modernsten Methoden die Forschung ermöglichen.

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: EVOLUTION

Von den ersten ‚Hominiden‘ in Afrika, der Wiege der Menschheit bis zum Heutzeitmenschen reisen wir durch 3,5 Millionen Jahre Evolution.

MODUL 4: DIE GRÖSSTE REVOLUTION

In der Jungsteinzeit änderte sich die Lebensweise der Menschen: Jäger und Sammler wurden sesshaft, es entstanden Ackerbau und Viehzucht.

MODUL 5: DER MANN AUS DEM EIS

Das Leben, der Tod und die Epoche von Ötzi, der bestuntersuchten Leiche der Welt, stehen hier im Mittelpunkt.

MODUL 6: BRONZEZEIT

Das zu Bronze weiterverarbeitete Kupfer veränderte die Gesellschaft und führte zu weitreichenden Handelsbeziehungen.

MODUL 7: EISENZEIT 1

Mit dem Salzabbau und dem Salzhandel gelangte die Bevölkerung Hallstats zu außergewöhnlichem Wohlstand.

MODUL 8: EISENZEIT 2

Diese Epoche verbindet man mit den Kelten. Expansionen, Eroberungen, erste Städte und mehr prägen den Keltenkult bis heute.

MODUL 9: VOM STADTSTAAT ZUM IMPERIUM ROMANUM

Das Ende der Eisenzeit wird mit 15.v.Chr. angesetzt, die Zeit der römischen Expansion in unsere Region.

MODUL 10: DIE RÖMER IN ÖSTERREICH

Die Eingliederung in das römische Reich führte zu einer Übernahme neuer Techniken, Sitten und Vorstellungen.

MODUL 11: DIE SPÄTANTIKE UND DAS FRÜHE CHRISTENTUM

Rückgang der Bevölkerung und gesellschaftlicher Wandel, das Christentum wurde die einzig erlaubte Religion.

MODUL 12: EXKURSION MUSEUM LAURIACUM/ENNS

Dauerausstellung im Römermuseum Lauriacum/Enns, Sonderausstellung, Basilika St. Laurenz und noch mehr.

MODUL 13: KULINARISCHE ZEITREISE

Kostproben von der Steinzeit bis ins Mittelalter, Kurzreferate.



4070K SENIOREN-UNI: PANORAMA DER MUSIK

Der akustische Rundblick befasst sich mit den Grundlagen der Tonkunst wie Instrumentenkunde, Musikgattungen, der Notenschrift sowie Musikstilen und Musikepochen. Mitinbegriffen sind die musikgeschichtlichen Wandlungen von der Einstimmigkeit bis zur komplexen Mehrstimmigkeit, der Tonalität bis zur Atonalität, von der Freilichtaufführung bis zum Konzertsaal. Zahlreiche Musikbeispiele begleiten Sie. Sie werden befähigt, jedes Opus nach Zeitstil, Struktur und Wertigkeit einzuordnen und damit den Hörgenuss beträchtlich zu steigern.



NEU!

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

€ 490,- inkl. Unterlagen; 52 Trainingseinheiten

Linz: • 19.10.2022 bis 19.4.2023, Mi 9 bis 13 Uhr

(19.10., 2.11., 16.11., 30.11., 14.12., 11.1., 25.1., 8.2., Mi 9 bis 13 Uhr / 1.3., 15.3., 29.3., 19.4., Mi 9 bis 12:30 Uhr)

MODUL 1: BEGINN DER MUSIK

Ursprung - Musik und Sprache - Gesang der Vögel - frühe Schlag- und Streichinstrumente - Zugänge der Wissenschaft - Musik der Völker - Orpheus - griechische Notenschrift - Ambrosianischer Lobgesang - Gregorianischer Choral - Orgelinstrumente

MODUL 2: ERSTE MUSIKWENDE

Frühe Mehrstimmigkeit - Instrumente des Mittelalters - ars antiqua - ars nova - Entwicklung der Notenschrift - Minnesänger und Meistersinger - Möglichkeiten des Kontrapunkts - Niederländer - Motette, Madrigal und Messe - Chromatik - Dur und Moll - Kadenz - Mehrsätzigkeit (Suite, Sonate) - Tasteninstrumente

MODUL 3: DAS 17. JAHRHUNDERT

Bach und Händel - Das Wohltemperierte Klavier - Erneuerung des griechischen Dramas - Aufblühen der Oper - Drama per musica - Primadonna und Kastrat - Neapolitanische Schule - Gluck als Reformator - Bettleroper - Erfüllung durch Mozart

MODUL 4: WIENER KLASSIK

Bachsöhne - Sonatenform - Hammerklavier - Klassisches Orchester - Holz- und Blechbläser - Meister der Sinfonie - Haydn, Mozart, Beethoven - Sturm und Drang - Musik als Bekenntnis - Musik als tönend bewegte Form

MODUL 5: ROMANTIK

Franz Schubert - Programmsinfonie - Öffentliche Konzerte - Meister des Klaviers (Chopin, Schumann) - Virtuosität - Grande Opéra - Opernkomponisten (Weber, Rossini, Donizetti, Bizet u. a.) - Wagner - Dichter und Musiker - Leitmotiv - Gesamtkunstwerk - Nachfolger Wagners

MODUL 6: SINFONIE UND BÜHNENWERKE

Verdi - Verismus - Puccini - Sinfoniker - Bruckner, Brahms - Liszt und Berlioz - Liederkomponisten (Wolf, Löwe) - Ritterballaden und Mondnacht - Streit der Schulen - Musik zum Tanz und zur Unterhaltung (Straußdynastie, Lanner, Millöcker) - Operette

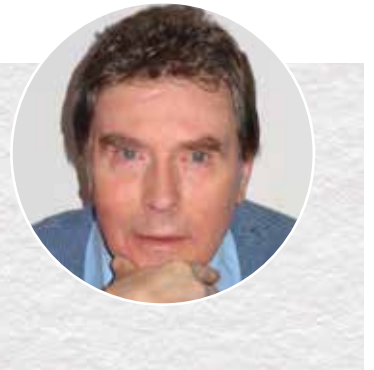
MODUL 7: MUSIK DER WELT

Erwachen der Randländer - Mein Vaterland - Stimmen aus der Neuen Welt - Das Mächtige Häuflein - Impressionismus - Spätromantik und Neoklassizismus - Neue Regeln (Dodekaphonie) - Notenschrift als Graphik - Pioniere der Moderne - U- und E-Musik - Jazz und Musical



4078K SENIOREN-UNI: KOSTBARKEITEN DER KUNST

Warum faszinieren Kunstwerke? Die Hauptwerke künstlerischer Gestaltung von der Antike bis zur neuesten Zeit leiten dazu an, die Welt aus einem geläuterten und objektiven Standpunkt zu betrachten. Es dominieren immer wieder ähnliche Sujets, die einen Gestaltungswillen in der Baukunst, der Plastik und der Malerei offenbaren. Viele Bildbeispiele begleiten Sie auf dieser Kulturreise. Sie werden befähigt, jede Kunstschöpfung nach Zeitstil, Struktur und Wertigkeit zu beurteilen und damit den Sehgenuss erheblich zu steigern.



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

€ 490,- inkl. Unterlagen; 52 Trainingseinheiten

Linz: • 13.10.2022 bis 11.5.2023, Do 9 bis 12:30 Uhr
(13.10., 27.10., 10.11., 24.11., 15.12., 19.1., 2.2., 16.2., 9.3., 23.3., 13.4., 27.4., 11.5.)

MODUL 1: FRÜHE HOCHKULTUREN (ÄGYPTISCHE - SUMERISCHE - ÄGÄISCHE KUNST)

Altes, Mittleres und Neues Reich - Mastaba - Stufenpyramide - Königsstatuen - Hockfiguren - Schlacht- und Schminkpaletten - Grabstelen - Flach- und Rundbilder - Wandmalerei - Rundplastiken - Bilderschrift - Herrschergräber - Hochtempel - Zikkurat - Helladische und Minoische Kultur

MODUL 2: ANTIKE KULTUREN (GRIECHISCHE UND RÖMISCHE KUNST)

Vasenmalerei und -formen - Statuen - Tempelreliefs - Grabstelen - Büsten - Torsi - Architekturbegriffe - Tempelformen - Akropolis - Säulenstile - Theaterbauten - Pergamon - Berühmte Bildhauer - Gewölbeformen - Palastanlagen - Thermen - Triumphbögen - Kolosseum

MODUL 3: FRÜHCHRISTLICHE UND BYZANTINISCHE KUNST - FRÜHES MITTELALTER

Ost- und weströmisches Reich - Baptisterium und Krypta - Katakomben - Ikonographie - Gedächtniskirche - Kreuzkuppelkirche - Konstantinische Architektur - Statuen - Reliquare - Ravenna - Hagia Sophia - Patenen - Bilderstreit - Mosaik - Buchillustrationen - Menologien

MODUL 4: ROMANISCHE UND GOTISCHE KUNST

Zentren der Romanik - Inkrustationsstil - Basiliken - Mozarabische Plastiken - Arabesken - Archivolt - Portalkunst - Burgundischer Stil - Baptisterien - Bauplastiken - Antependien - Glasmalerei - Buchmalerei (Psalter) - Gewölbearten - Maßwerk - Spitzbogen - Stephansdom - Perpendikularstil - Domplastiken - Madonnen - Glasmalerei

MODUL 5: DIE KUNST DER RENAISSANCE UND DES BAROCK (ROKOKO)

Renaissance in Europa - Zentralperspektive - Manierismus - Kollossalordnung - Künstler (Leonardo da Vinci, Michelangelo,

Tizian u. v. a.) - Kuppelbauten (Florenz) - Standbilder - Fassadengestaltung - Allegorik - Profaner und sakraler Barockbau - Altäre - Blendfassade - Rundbauten - Versailles - Schönbrunn und Belvedere - Karlskirche - Baumeister und Architekten - Gartenkunst

MODUL 6: DIE KUNST DER KLASSIK UND DER ROMANTIK

Klassizismus - Empire - Pantheon (Paris) - Glyptothek (München) - Villen - Plastik (Thorvaldsen, Schadow) - Malerei (Jacques Louis David, Jean-Auguste-Dominique Ingres, Caspar David Friedrich, Delacroix, Turner u. a.) - Nazarener - Biedermeier (Interieur, Menzel, Waldmüller, Spitzweg) - Französische Landschaftsmalerei - Impressionismus

MODUL 7: DIE KUNST DER MODERNE

Architektur - Jugendstil - Sagrada Familia - Guggenheim Museum - Kapelle Notre Dame - Wohnbauten - Plastik - Pointillismus - Fauvismus - Expressionismus - Kubismus - Picasso - Abstraktion - Phantastischer Realismus - Surrealismus - Futurismus - abstrakter Expressionismus - Joseph Beuys



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

€ 490,- inkl. Unterlagen; 52 Trainingseinheiten

Lin: • 11.10.2022 bis 25.4.2023, Di 9 bis 12:30 Uhr
(11.10., 25.10., 8.11., 22.11., 6.12., 20.12., 17.1., 31.1., 14.2., 7.3., 21.3., 11.4., 25.4.)

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.



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 Lehrgangsleitung:

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



€ 490,- inkl. Unterlagen; 52 Trainingseinheiten

Linz: • 24.10.2022 bis 22.5.2023, Mo 9 bis 12:30 Uhr
(24.10., 7.11., 21.11., 5.12., 19.12., 16.1., 30.1., 13.2., 6.3., 20.3., 24.4., 8.5., 22.5.)

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 klarwerden. ‚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 parteipolitischem 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

4086K LITERATUR - KLASSISCH UND MODERN**NEU!****Lesen - Kennenlernen - Interpretieren**

Gute Literatur ist immer ein Spiegel ihrer Zeit. Sie schafft aber auch sprachlich und formal neue Welten, die über das hinausgehen, was wir erwarten. Wir werden in jeder Einheit einen ‚Klassiker‘ des 20. Jahrhunderts kennen lernen, analysieren und interpretieren. Der Schwerpunkt liegt bei österreichischer Literatur. Die Leseliste wird beim ersten Termin bekannt gegeben. Sie können selbst entscheiden, ob Sie die besprochenen Bücher auch lesen möchten. Auch Neuerscheinungen und Bücher der jüngeren Vergangenheit werden besprochen. Teilnehmer können ebenso ihre Favoriten vorstellen. Ihre Lehrgangsleiterin ist Dr. Christine Haiden.

€ 162,- 18 Trainingseinheiten**Linz:**

- 8.11.2022 bis 14.2.2023, Di 9 bis 11:30 Uhr
(8.11., 22.11., 6.12., 17.1., 31.1., 14.2.)

4090K JOURNALISMUS 1: DIE VIERTE MACHT UND IHRE KONTROLLEURE

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 Lehrgangsleiterin Dr. Christine Haiden.

€ 88,- inkl. Unterlagen
8 Trainingseinheiten**Linz:**

- 16.3. und 23.3.2023, Do 9 bis 12:30 Uhr

**4091K JOURNALISMUS 2: MEDIENLANDSCHAFT ÖSTERREICH - QUALITÄT UND ZUKUNFT**

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 Lehrgangsleiterin ist Dr. Christine Haiden.

€ 88,- inkl. Unterlagen
8 Trainingseinheiten**Linz:**

- 13.4. und 20.4.2023, Do 9 bis 12:30 Uhr

4092K ENNEAGRAMM UND MENSCHENKENNTNIS**NEU!****Menschentypen erkennen und auf sie eingehen**

Je mehr Lebenserfahrung wir sammeln, desto deutlicher erkennen wir, wie unterschiedlich verschiedene Typen von Menschen ‚ticken‘. Mitunter ist der Umgang mit diesen ‚Typen‘ schwierig und Toleranz gefragt. In diesem Kurs lernen Sie die Persönlichkeitstheorie des ENNEAGRAMMS kennen und wenden das neuerworbene Wissen dann auf Ihre Beziehungen an. Bald wird es Ihnen Spaß machen, Typeinschätzungen vorzunehmen und Ihrer Umwelt typ-spezifisch entgegenzugehen! Ihr Trainer ist Mag. Dr. Hannes Hofstadler.

€ 155,- inkl. Unterlagen
16 Trainingseinheiten**Linz:**

- 20.3. bis 29.3.2023, Mo Mi 9 bis 12:30 Uhr

4093K ÖSTERREICHISCHE NOBELPREISTRÄGER**NEU!**

Alfred Nobel hat einen nach ihm benannten Preis gestiftet, wovon Wissenschaft, Literatur- und Friedensforschung eminent profitieren. Obwohl Österreich ein relativ kleines Land ist, gibt es einige berühmte und auch unbekannte mit dem Nobelpreis prämierte Persönlichkeiten. Entdecken Sie die Leistungen kaum beachteter in den Wissenschaften tätiger Österreicher, die zu Recht die entsprechenden Nobelpreiskategorien bereichert, wenn nicht sogar revolutioniert haben. Lernen Sie neben einigen anderen Berta von Suttner als Friedensnobelpreisträgerin, Julius Wagner-Jauregg als Medizinpreisträger sowie Elfriede Jelinek und Peter Handke aus der Literatur kennen. Ihre Kursleiterin ist Dr. Ilse Heinel.

€ 88,- inkl. Unterlagen
8 Trainingseinheiten**Linz:**

- 11.10. und 18.10.2022, Di 9 bis 12:30 Uhr

4097K **PRÄGENDE FRAUEN AUS GEGENWART UND VERGANGENHEIT - TEIL 1**

Die Geschichte der Frauen und ihre Suche nach Selbstbestimmung hat durch die Jahrhunderte große Frauen und Pionierinnen hervorgebracht. Lernen Sie an Hildegard von Bingen die Macht von Frauen in der Kirche, Maria Theresia als Herrscherin, Bertha von Suttners Einsatz für den Frieden, Marie Curie im Labor und Simone de Beauvoir kennen. Unter anderem wird mit den ersten Frauenrechten und der Frauenbewegung der 1970er der Bogen zur ‚mächtigsten Frau der Welt‘, Angela Merkel, gespannt. Ihre Lehrgangsleiterin ist Dr. Christine Haiden.

€ 155,- inkl. Unterlagen
16 Trainingseinheiten

Linz:

• 2.11. bis 23.11.2022, Mi 9 bis 12:30 Uhr

4098K **PRÄGENDE FRAUEN AUS GEGENWART UND VERGANGENHEIT - TEIL 2**

NEU!

Die Erkundung bei der Geschichte der Frauen wird fortgesetzt. Erfahren Sie einiges von Frauen, die in Wirtschaft und Handel, in der Kunst und Literatur, in der Wissenschaft und Bildung, in der Politik und in religiösen Institutionen ihre Spuren hinterlassen haben. Sie hören von den Blackwell-Schwestern, die sich als Ärztinnen durchsetzten, ziehen mit den Suffragetten durch die Straßen von London, lernen Madame Kaulla und ihr Handelsimperium kennen und wandern mit Astrid Lindgren durch Bullerbü. Ihre Lehrgangsleiterin ist Dr. Christine Haiden.

€ 155,- inkl. Unterlagen
16 Trainingseinheiten

Linz:

• 26.1. bis 16.2.2023, Do 9 bis 12:30 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 Ihrem Lehrgangsleiter Dr. Helmut Renöckl.

€ 124,- 12 Trainingseinheiten

Linz:

• 4.11. bis 18.11.2022, Fr 9 bis 12:30 Uhr



4101K **ETHIK 2: MENSCHENWÜRDIGKEIT 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 Lehrgangsleiter ist Dr. Helmut Renöckl.

€ 124,- inkl. Unterlagen
12 Trainingseinheiten

Linz:

• 3.3. bis 17.3.2023, Fr 9 bis 12:30 Uhr

4104K **BIOLOGIE 1: UNSER BIOLOGISCHES ERBE - GENETIK UND GENTECHNOLOGIE**

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

€ 124,- inkl. Unterlagen
12 Trainingseinheiten

Linz:

• 3.11. bis 24.11.2022, Do 13 bis 15:30 Uhr

4105K BIOLOGIE 2: WIE SIND WIR ZU MENSCHEN GEWORDEN? - DIE EVOLUTION

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 Lehrgangsleiter Dr. Stephen Sokoloff besprechen und diskutieren.

€ 124,- inkl. Unterlagen
12 Trainingseinheiten

Linz:

- 26.1. bis 16.2.2023, Do 13 bis 15:30 Uhr

4106K BIOLOGIE 3: DAS BIOLOGISCHE ALTERN - IST ES UNVERMEIDLICH?

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 Lehrgangsleiter ist Dr. Stephen Sokoloff.

€ 124,- inkl. Unterlagen
12 Trainingseinheiten

Linz:

- 23.3. bis 20.4.2023, Do 13 bis 15:30 Uhr (6.4. kursfrei)



4109K PHYSIK 1: OPTIK ZUM BEGREIFEN

NEU!

Die zentralen Themen befassen sich mit grundlegenden Begriffen und Konzepten der Optik wie beispielsweise Licht und Sicht, Reflexion, Brechung, Licht als Welle, Licht und Farbe, Licht als Teilchen sowie mit optischen Phänomenen in Natur und Technik (z.B. Mondphasen, optische Grundlagen der Fotografie, Messung der Lichtwellenlänge). Es geht darum, die Optik in Kontexten aus Alltag und Technik kennen zu lernen und zu verstehen. Beste Voraussetzungen für diesen Kurs sind Neugierde und Offenheit. Einschlägiges Fachwissen ist nicht Voraussetzung. Ihr Lehrgangsleiter ist Mag. Engelbert Stütz.

€ 155,- inkl. Unterlagen
16 Trainingseinheiten

Linz:

- 27.1. bis 17.2.2023, Fr 9 bis 12:30 Uhr

4111K PHYSIK 2: ELEKTRIK ZUM BEGREIFEN

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 Lehrgangsleiter ist Mag. Engelbert Stütz.

€ 155,- inkl. Unterlagen
16 Trainingseinheiten

Linz:

- 14.4. bis 5.5.2023, Fr 9 bis 12:30 Uhr



4112K WIRTSCHAFT 1: DIE ENERGIE-FRAGE VOR DER ZEITENWENDE

NEU!

Pandemie und Ukraine-Krieg haben in der Weltwirtschaft schwere Schocks ausgelöst. Die Globalisierung steht seit dem Zusammenbruch von internationalen Lieferketten vor einem Wendepunkt. Der Ukraine-Krieg hat die Energiemärkte auf den Kopf gestellt. Damit wird die Energiefrage zur wirtschaftlichen Überlebensfrage. Wie gehen wir mit den geopolitischen Abhängigkeiten um? Welche Chancen und Herausforderungen ergeben sich jetzt für den Klimaschutz? Ihre Kursleiter em. Prof. Dr. Dr. h.c. Friedrich Schneider und Dr. Elisabeth Dreer MSc versuchen eine erste Einordnung zu liefern.

€ 38,- 4 Trainingseinheiten

Linz:

- 4.11.2022, Fr 9 bis 12:30 Uhr



4115K **WIRTSCHAFT 2: SCHATTENWIRTSCHAFT - ORGANISIERTE KRIMINALITÄT - GELDWÄSCHE**

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

€ 38,- 4 Trainingseinheiten

Linz:

• 5.5.2023, 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:

• 11.11.2022, 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, der Robotik, der Gentechnik, der Gehirnforschung 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:

• 20.1.2023, Fr 9 bis 12:30 Uhr

4122K **DAS 1x1 DER FINANZEN**

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.

€ 124,- inkl. Unterlagen
12 Trainingseinheiten

Linz:

• 1.3. bis 15.3.2023, Mi 9 bis 12:30 Uhr



GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN

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



TANZEN UND FITNESS

9825K TANZKURS: TANZSPASS - SIVIVA

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

€ 98,- 16 Trainingseinheiten (6 Termine)
Linz (Tanzschule Alexander Kreissl, Galvanistraße 4, 4040 Linz):
• 11.10. bis 22.11.2022, Di 15 bis 17 Uhr
• 7.2. bis 21.3.2023, Di 13 bis 15 Uhr (21.2. kursfrei)

9826K TANZKURS: SIVIVA - FÜR FORTGESCHRITTENE

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

€ 98,- 16 Trainingseinheiten (6 Termine)
Linz (Tanzschule Alexander Kreissl, Galvanistraße 4, 4040 Linz):
• 11.10. bis 22.11.2022, Di 13 bis 15 Uhr
• 7.2. bis 21.3.2023, Di 15 bis 17 Uhr (21.2. kursfrei)

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.

€ 78,- 12 Trainingseinheiten (9 Termine)
Linz (Tanzschule Alexander Kreissl, Galvanistraße 4, 4040 Linz):
• 3.10. bis 5.12.2022, Mo 18 bis 19 Uhr (31.10. 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.

€ 78,- 12 Trainingseinheiten (9 Termine)
Linz (Tanzschule Alexander Kreissl, Galvanistraße 4, 4040 Linz):
• 16.1. bis 20.3.2023, Mo 18 bis 19 Uhr (20.2. kursfrei)

9829K SALSATION

NEU!

Bewegung und Tanz mit Latino-Musik

„Salsation“ ist ein revolutionäres Tanz-Workout, in dem innovative Tanzbewegungen und Trainingssequenzen ineinander fließen. Die Choreografien umfassen Musikalität und lyrischen Ausdruck, Ihre Mobilität wird verbessert, es werden Glückshormone freigegeben und nebenbei Kalorien verbrannt. Ein Mix aus Rhythmen, Kulturen, Tänzen und Fitness-Stilen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. „Salsation macht unheimlich viel Spaß!“ Ihre Trainerin ist Kerstin Bacallao.

€ 60,- 8 Trainingseinheiten (6 Termine)
Linz:
• 13.10. bis 24.11.2022, Do 11 bis 12 Uhr (27.10. kursfrei)
• 26.1. bis 9.3.2023, Do 11 bis 12 Uhr (23.2. 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.

€ 90,- 12 Trainingseinheiten (9 Termine)
Linz:
• 5.10. bis 7.12.2022, Mi 8:30 bis 9:30 Uhr
• 18.1. bis 22.3.2023, Mi 8:30 bis 9:30 Uhr (22.2. kursfrei)

9833K PILATES

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

€ 72,- 12 Trainingseinheiten (9 Termine)

Linz:

- 5.10. bis 7.12.2022, Mi 10:30 bis 11:30 Uhr
- 18.1. bis 22.3.2023, Mi 10:30 bis 11:30 Uhr (22.2. kursfrei)

9834K SMOVEY**NEU!****Kleine Ringe mit großer Wirkung**

Haben Sie Spaß an der Bewegung! ‚Smovey‘ ist ein Fitnessprogramm für alle Altersgruppen. Mit Smoveys kann man nicht nur gehen, sondern auch Übungen machen. Bei diesem Workout steigern Sie die eigene Fitness sowie den Muskelaufbau mit dem Ziel der Kräftigung, Fettverbrennung und Körperformung. Diese Fitness-Übungen gepaart mit toller rhythmischer Musik lernen Sie in diesem Kurs. Ihre Trainerin ist Doris Kafka.

€ 60,- Die Leihgebühr von € 10,- für die Smovey-Ringe wird direkt im Kurs eingehoben.
8 Trainingseinheiten (6 Termine)

Linz:

- 20.1. bis 3.3.2023, Fr 9:30 bis 10:30 Uhr (24.2. kursfrei)

YOGA**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.

€ 128,- 16 Trainingseinheiten (8 Termine)

Linz:

- 26.9. bis 21.11.2022, Mo 8:45 bis 10:15 Uhr (17.10.2022 kursfrei)
- 9.1. bis 6.3.2023, Mo 8:45 bis 10:15 Uhr (13.2.2023 kursfrei)
- 27.3. bis 5.6.2023, Mo 8:45 bis 10:15 Uhr

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.

€ 128,- 16 Trainingseinheiten (8 Termine)

Linz:

- 26.9. bis 21.11.2022, Mo 10:30 bis 12 Uhr (17.10.2022 kursfrei)
- 9.1. bis 6.3.2023, Mo 10:30 bis 12 Uhr (13.2.2023 kursfrei)
- 27.3. bis 5.6.2023, Mo 10:30 bis 12 Uhr

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.

€ 195,- 32 Trainingseinheiten (12 Termine)

Linz:

- 15.3. bis 7.6.2023, Mi 14 bis 16 Uhr (29.3.2023 kursfrei)

9842K ACHTSAMES YOGA**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, Entspannung und Gelassenheit. Atem-Meditation-Entspannung wirkt schlaffördernd und steigert die Atem-Qualität. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Atemtechniken sowie Meditations- und Tiefenentspannungsmethoden kennen. Ihre Trainerin ist Dipanwita Rakshit.

€ 112,- 16 Trainingseinheiten (6 Termine)

Linz:

- 7.11.2022 bis 19.12.2022, Mo 14 bis 16 Uhr (5.12.2022 kursfrei)

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:

- 28.9. bis 21.12.2022, 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.

€ 156,- 16 Trainingseinheiten (12 Termine)

Linz:

- 11.10.2022 bis 17.1.2023, Di 8:30 bis 9:30 Uhr
- 11.10.2022 bis 17.1.2023, Di 9:45 bis 10:45 Uhr
- 7.2. bis 9.5.2023, Di 8:30 bis 9:30 Uhr (21.2. und 4.4. kursfrei)
- 7.2. bis 9.5.2023, Di 9:45 bis 10:45 Uhr (21.2. und 4.4. kursfrei)



9847K FASZIENTRAINING

Vital, elastisch und dynamisch durchs Leben

Verletzungen, Störungen, Verfilzen und Verkleben der Faszien sind an vielen Beschwerden beteiligt, dazu gehören Rücken-, Nacken-, Schulter- und Knieschmerzen. Bei all diesen Beschwerden spielt der Zustand des Bindegewebes (Faszien) eine wesentliche Rolle. Lernen Sie sanfte Dehnungsübungen und gesunde Bewegungsabläufe, um die Faszien zu lockern und deren Elastizität zu steigern. Faszientraining schützt u.a. die Muskulatur vor Verletzungen und hält den Körper in Form. Ihre Trainerin ist Sabine Resch.

€ 120,- 12 Trainingseinheiten (9 Termine)

Linz:

- 3.11.2022 bis 19.1.2023, Do 9 bis 10 Uhr
- 9.2. bis 27.4.2023, Do 9 bis 10 Uhr (23.2., 30.3., 6.4. kursfrei)

9850K OUTDOOR FITNESS MIT NORDIC WALKING

NEU!

Regelmäßige Bewegung ist gesund und senkt das Risiko für eine Vielzahl von Erkrankungen, Stress und Ärger lässt sich abbauen. Nordic Walking hat viele Vorteile. Es schont die Gelenke und trainiert Ihre Koordination, Kondition und Kraft. Auch der Stoffwechsel und das Herz-Kreislaufsystem werden wieder in Form gebracht. Das leichte Lauf- und Gehtraining mit Stöcken ist für alle, die gerne im Freien trainieren. Ihre Trainerin ist Eveline Schweighofer.

€ 76,- 8 Trainingseinheiten (6 Termine)

Linz

(Treffpunkt: Eingang Hummelhofbad, Ramsauerstraße 12, 4020 Linz):

- 4.10. bis 15.11.2022, Di 14 bis 15 Uhr
- 7.3. bis 18.4.2023, Di 14 bis 15 Uhr (4.4. kursfrei)

9852K WASSERGYMNASTIK - FIT FÜRS LEBEN

Steigern Sie Ihr Wohlbefinden!

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

€ 224,- 14 Trainingseinheiten (14 Termine)

Linz

(Pädagogische Hochschule, Salesianumweg 3, 4020 Linz):

- 5.10.2022 bis 1.2.2023, Mi 12 bis 12:45 Uhr (26.10. und 2.11. kursfrei)
- 5.10.2022 bis 1.2.2023, Mi 12:45 bis 13:30 Uhr (26.10. und 2.11. kursfrei)
- 1.3. bis 7.6.2023, Mi 12 bis 12:45 Uhr (5.4. kursfrei)
- 1.3. bis 7.6.2023, Mi 12:45 bis 13:30 Uhr (5.4. 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.

€ 110,- 10 Trainingseinheiten (5 Termine)

Linz:

- 8.11. bis 6.12.2022, Di 9:30 bis 11 Uhr
- 2.3. bis 30.3.2023, Do 9:30 bis 11 Uhr

ENTSPANNUNG**9854K MEDITATION -
DIE KRAFTVOLLE STILLE****NEU!**

In der Meditation geht es darum, die Gedanken in Ruhe zu bringen. Das 'In-sich-Kehren' zur eigenen Mitte, Meditation in Verbindung mit Konzentrationsübungen, bringt die Beruhigung des Geistes und einen Zustand der Tiefenentspannung. Dies schafft unter anderem eine Verbesserung des Wohlbefindens, entspannte Aufmerksamkeit, Gelassenheit, innere Lebensfreude und einen positiven Einfluss auf die Gedächtnisleistung. Lernen Sie diverse Meditations- und Konzentrationsübungen mit Ihrer Trainerin Dipanwita Rakshit.

€ 100,- 12 Trainingseinheiten (6 Termine)

Linz:

- 28.10. bis 2.12.2022, Fr 9 bis 10:30 Uhr

9855K QI GONG UND MEDITATION**Schwerpunkt Lunge und Niere**

Aktivieren Sie Ihre Lebensenergie und Ihre Selbstheilungskräfte. Qi Gong kann Ihnen dabei helfen, Krankheiten vorzubeugen und dient dem Gesundwerden. Im 1. Kurs (Oktober) widmen wir uns Lungen-Qi Gong Übungen und stärken unsere Lungentätigkeit. Gerade im Herbst kann damit Erkältung und Immunschwäche vorgebeugt werden. Im 2. Kurs (Jänner) stärken wir unser Nieren-Qi. Körper und Seele wollen nach einem bewegten Jahr zur Ruhe finden. Einem kraftvollen Neubeginn soll damit nichts im Wege stehen. Ihre Trainerin ist Doris Fierlinger.

€ 100,- 12 Trainingseinheiten (6 Termine)

Linz:

- 14.10. bis 25.11.2022, Fr 11 bis 12:30 Uhr (28.10.2022 kursfrei)
- 13.1. bis 17.2.2023, Fr 11 bis 12:30 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 Doris Fierlinger.

€ 100,- 12 Trainingseinheiten (6 Termine)

Linz:

- 17.3. bis 28.4.2023, Fr 11 bis 12:30 Uhr

**9857K DAS WÄRE DOCH GELACHT -
LACHEN ≠ LÄCHERLICH**

Das Lachen und der Humor können nicht alt werden. Noch nie hat sich jemand zu Tode gefreut oder gelacht. Die Wissenschaft hat herausgefunden, dass glückliche und humorvolle Menschen um einige 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.

€ 56,- 8 Trainingseinheiten

Linz:

- 18.10.2022, Di 9 bis 17 Uhr
- 17.4.2023, 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.

€ 66,- 4 Trainingseinheiten

Linz:

- 29.11.2022, Di 13 bis 16:30 Uhr

9859K KLOPFEN SIE SICH FREI MIT 'EFT'

...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 ausgewählte 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.

€ 66,- 4 Trainingseinheiten

Linz:

- 6.2.2023, Mo 13 bis 16:30 Uhr

VORTRÄGE UND WORKSHOPS

9860K TYPISCH ICH...

NEU!

natürlich gesund bleiben mit der Traditionell Europäischen Medizin (TEM)

Was bin ich für ein Typ? Kenne ich meinen Wesenskern? Darüber Klarheit zu haben ist eine wertvolle Qualität für innere Stärke, Stabilität und die persönliche Gesundheitsvorsorge. Sie erhalten Einblick in die Grundlagen der Traditionell Europäischen Medizin (TEM) und die Persönlichkeitstypen mit ihren speziellen Bedürfnissen, Stärken, Schwächen und Potentialen. Lernen Sie sich auf eine besondere Weise kennen und stärken Sie sich mit typgerechten Gesundheits- und Selbstcoaching-Tipps. Ihre Trainerin ist Mag. Eva Maria Kobler, Business-, Gesundheits- und Naturcoach.

€ 66,- 4 Trainingseinheiten

Linz:

- 20.4.2023, Do 13 bis 16:30 Uhr

9868K AKUPRESSUR - TAPING - REFLEXZONENVITALISIERUNG

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.

€ 82,- inkl. Unterlagen, der Materialkostenbeitrag von ca. € 4,- wird direkt im Kurs eingehoben;
6 Trainingseinheiten

Linz:

- 21.11.2022, Mo 9 bis 14:30 Uhr
- 6.3.2023, Mo 9 bis 14:30 Uhr

Gmunden:

- 27.3.2023, Mo 9 bis 14:30 Uhr

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.

€ 105,- 12 Trainingseinheiten

Linz:

- 3.11. bis 15.11.2022, Do Di Di 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.

€ 42,- 3 Trainingseinheiten

Linz:

- 21.10.2022, Fr 9:30 bis 12 Uhr
- 12.5.2023, Fr 9:30 bis 12 Uhr

Gmunden:

- 20.4.2023, Do 13:30 bis 16 Uhr

4152K **MÜDE? SCHLAPP? ENERGIELOS? - WIE NEUGEBOREN DURCH FASTEN**

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.

€ 50,- inkl. Unterlagen
4 Trainingseinheiten

Linz:

- 24.1.2023, Di 13 bis 16:30 Uhr

4153K **GEFÜHRTE BASENFASTENWOCHE**

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.

€ 110,- inkl. Unterlagen
8 Trainingseinheiten

Linz:

- 6.3. bis 13.3.2023, Mo Do 15 bis 17 Uhr



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

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.

€ 190,- inkl. Unterlagen, Rezepte und Fastenbegleitung
12 Trainingseinheiten

Gmunden:

- 11.4. bis 19.4.2023, 14 bis 16 Uhr
(11.4., 14.4., 16.4. von 9:30 bis 11 Uhr Wanderung, 18.4., 19.4.)

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.

€ 30,- inkl. Unterlagen
3 Trainingseinheiten

Linz:

- 6.12.2022, Di 9 bis 11:30 Uhr
- 28.4.2023, Fr 9 bis 11:30 Uhr





4156K **DAMIT DER ÄRGER NICHT 'ÄRGER' WIRD!**

Der Körper als Sprache der Seele - TEIL 1

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 Stingeder, Energetiker, Lebens- und Sozialberater.

€ 52,- 4 Trainingseinheiten

Linz:

• 15.11.2022, Di 9 bis 12:30 Uhr

4163K **LUST AUFS LEBEN**

NEU!

Der Körper als Sprache der Seele - TEIL 2

Wie können wir wieder richtig Lust auf unser Leben bekommen? Wir können uns im Alltag bewusst so weiterentwickeln, dass wir den Sinn im Leben erkennen und kraftvoll jeden Tag neu entdecken! Achtsamkeit und Bewusstsein sind die Grundlagen für unsere Lebensqualität, um so jeden Tag als Geschenk zu sehen und dies auch zu spüren! Auch im zweiten Teil gibt es wieder alltagstaugliche Tipps, die nachvollziehbar und einfach umzusetzen sind. Der Besuch des Kurses 4156 wird empfohlen, ist aber nicht zwingend erforderlich. Ihr Trainer ist Michael Stingeder, Energetiker, Lebens- und Sozialberater.

€ 52,- 4 Trainingseinheiten

Linz:

• 14.2.2023, Di 9 bis 12:30 Uhr

4157K **GUT GESCHLAFEN?**

Anregungen für Schlecht- und Wenigschläfer

Kennen Sie das Gefühl, nicht ausgeruht 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, Kinesiologin und Gesundheitscoach.

€ 68,- inkl. Buch 'Die perfekte Nacht'
4 Trainingseinheiten

Linz:

• 28.3.2023, Di 9 bis 12:30 Uhr

4158K **DEN KREISLAUF STABIL HALTEN** **NEU!**

Speziell morgens haben viele beim Aufstehen Probleme mit dem Kreislauf. Das äußert sich dann durch Schwindelgefühle. Aber auch das ‚Nicht aus dem Bett kommen‘ lässt sich durch niedrigen Blutdruck erklären. Wann auch immer Sie mit dem Kreislauf ‚kämpfen‘, laden wir Sie an diesem Vormittag ein, wertvolle Empfehlungen und gesundheitsfördernde Handgriffe zu lernen, um den Blutdruck auszugleichen und den Kreislauf zu stabilisieren. Ihre Trainerin ist Maria Obermair, Kinesiologin und Gesundheitscoach.

€ 58,- inkl. Unterlagen
4 Trainingseinheiten

Linz:

• 20.10.2022, Do 9 bis 12:30 Uhr



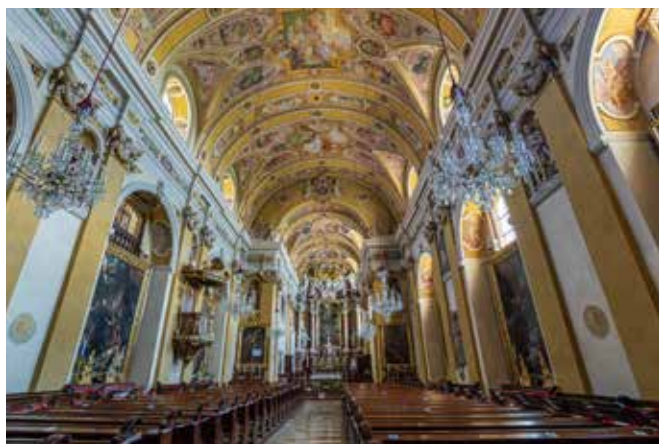
SPITITUELLES

BESINNINGSTAG IM STIFT LAMBACH AM 23.11.2022

In der Zeit vor Weihnachten sind viele auf der Suche nach Ruhe und Einkehr. Bei unserem Besinnungstag im Stift Lambach möchten wir uns mit der Adventszeit beschäftigen und gemeinsam auf Weihnachten einstimmen. Nach Impulsvorträgen feiern wir gemeinsam Gottesdienst und lassen den Tag mit einer Agape ausklingen.

Teilnahmegebühr: € 15,- pro Person

Auch 2023 finden wieder Besinnungstage statt.



PILGERN IM FRÜHJAHR 2023

Wer pilgert weiß, dass man in der Natur besonders offen ist für schöpferische Gedanken, für neue Begegnungen und Erfahrungen, für einen neuen Blick auf Alltagsdinge. Pilgern gibt Kraft, fördert die Freude am Leben und schont die Umwelt. Es ist die einfachste, vielleicht aber effektivste Form, Körper, Geist und Seele einen Urlaub zu gönnen. OÖ hat viele schöne Pilgerwege zu bieten. Die Pilgerreise über drei Tage wird uns an einen dieser besonderen Wege führen.

Es kann tageweise mitgepilgert werden oder es steht eine Nächtigungsmöglichkeit entlang der Route zur Verfügung.



KLOSTERTAGE IM FRÜHJAHR 2023

Der OÖ Seniorenbund bietet gemeinsam mit dem Stift Schlägl die Möglichkeit, bei „Tage für mich“ einige Tage im Kloster zu verbringen. Besonders Seniorinnen und Senioren sehnen sich nach Tagen, an denen sie zur inneren Ruhe und Einkehr kommen. Die Seniorentage im Stift Schlägl werden begleitet vom emeritierten Abt Mag. Martin Felhofer als geistlicher Begleiter und Leiter der Tage, Konsulent Hans Veit als bewährter Kenner Adalbert Stifters, Führer durch das Museum Kulturgut Oberes Mühlviertel und begnadeter Sänger, und Dr. Franz Gumpenberger als langjähriger Moderator im ORF, zuständig für Volkskultur. Neben der Möglichkeit das Klosterleben mitzuerleben, lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer von der Natur durch Wanderungen rund um Schlägl und den Böhmerwald.



Bei Interesse wenden Sie sich bitte an
organisation@ooe-seniorenbund.at oder
 0732/775311

SPRACHEN

Unser Sprachangebot umfasst Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Griechisch und erstmals Arabisch. Gerade für Reisen 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 bringen Sie am 1. Kurstag folgendes Lehrbuch mit: Sterling Silver 1, Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-464-20578-5.

€ 132,- exkl. Lehrbuch
22 Trainingseinheiten

Linz:

- 5.10. bis 21.12.2022, Mi 9 bis 10:30 Uhr
- 26.1. bis 20.4.2023, Do 9 bis 10:30 Uhr (23.2. und 6.4.2023 kursfrei)

Bad Ischl:

- 4.10. bis 20.12.2022, Di 14 bis 15:30 Uhr

Gmunden:

- 10.11.2022 bis 9.2.2023, 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. Bitte bringen Sie am 1. Kurstag folgendes Lehrbuch mit: Lehrbuch: Sterling Silver 1, Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-464-20578-5.

€ 132,- exkl. Lehrbuch
22 Trainingseinheiten

Linz:

- 25.1. bis 19.4.2023, Mi 9 bis 10:30 Uhr (22.2. und 5.4.2022 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.

€ 132,- 22 Trainingseinheiten

Linz:

- 3.10. bis 19.12.2022, Mo 15 bis 16:30 Uhr (31.10.2022 kursfrei)
- 10.1. bis 28.3.2023, Di 10 bis 11:30 Uhr (21.2.2023 kursfrei)

Bad Ischl:

- 3.11.2022 bis 2.2.2023, 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.

€ 39,- 6 Trainingseinheiten

Linz:

- 5.10. bis 19.10.2022, 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.

€ 132,- exkl. Lehrbuch
22 Trainingseinheiten

Linz:

- 4.10. bis 20.12.2022, Di 10:30 bis 12 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.

€ 132,- exkl. Lehrbuch
22 Trainingseinheiten

Linz:

- 24.1. bis 18.4.2023, Di 10:30 bis 12 Uhr
(21.2. und 4.4.2023 kursfrei)

9811K RÉACTIVEZ VOTRE FRANCAIS AVEC LA CHANSON FRANCAISE **NEU!**

Schnupperkurs

Im Mittelpunkt dieses Kurses stehen klassische - wir starten mit Édith Piaf, Georges Moustaki und Jacques Brel - aber auch moderne französische Chansons, die gemeinsam angehört und besprochen werden. So tauchen wir ein in die Welt der französischen Sprache und Kultur und erwecken vergessen geglaubte Französischkenntnisse aus dem Dornröschenschlaf! Français facile! Bei Interesse kann der Kurs fortgesetzt werden.

€ 39,- 6 Trainingseinheiten

Linz:

- 1.3. bis 15.3.2023, Mi 15 bis 16:30 Uhr



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.

€ 132,- inkl. Unterlagen
22 Trainingseinheiten

Linz:

- 11.1. bis 29.3.2023, Mi 9:30 bis 11 Uhr (22.2.2023 kursfrei)

9814K ARABISCH FÜR ANFÄNGER

NEU!

Dieser Grundkurs ist eine Einführung in die arabische Sprache anhand einfacher Alltagssituationen und einfacher authentischer Texte, die Ihnen die moderne arabische Sprache vermitteln. Die vier kommunikativen Fertigkeiten (Hören, Sprechen, Lesen, Schreiben) werden gleich gewichtet und geübt. Die Schulung der korrekten Aussprache ist ein weiterer Schwerpunkt. Bitte bringen Sie am 1. Kurstag folgendes Lehrbuch mit: Salam neu A1- A2, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-528835-5.

€ 132,- exkl. Lehrbuch
22 Trainingseinheiten

Linz:

- 30.1. bis 8.5.2023, Mo 15 bis 16:30 Uhr
(20.3., 3.4., 10.4., 1.5.2023 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

€ 132,- exkl. Lehrbuch
22 Trainingseinheiten

Linz:

- 2.11.2022 bis 25.1.2023, Mi 9 bis 10:30 Uhr

9816K ITALIENISCH FÜR ANFÄNGER 2

Für Personen mit geringen Vorkenntnissen

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

€ 132,- exkl. Kursbuch
22 Trainingseinheiten

Linz:

- 8.2. bis 3.5.2023, Mi 9 bis 10:30 Uhr



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.

€ 132,- exkl. Lehrbuch
22 Trainingseinheiten

Linz:

- 5.10. bis 21.12.2022, Mi 10 bis 11:30 Uhr

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: Impresiones A1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-004545-7.

€ 132,- exkl. Lehrbuch
22 Trainingseinheiten

Linz:

- 25.1. bis 19.4.2023, Mi 10 bis 11:30 Uhr

9822K **SPANISCHE KONVERSATION**

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.

€ 110,- 18 Trainingseinheiten

Linz:

- 4.10. bis 13.12.2022, Di 11 bis 12:30 Uhr (18.10.2022 kursfrei)

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 regionalen WIFIs 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 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



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. 28**
Termin nach Vereinbarung
- **9758 | EDV für Einsteiger /S. 29**
7.11. bis 21.11.2022, Mo 13 bis 16:30 Uhr
- **9759 | EDV für Fortgeschrittene /S. 29**
1. 6.3. bis 27.3.2023, Mo 13 bis 16:30 Uhr
- **9766 | Vereinsarbeit mit Excel, Word und Outlook /S. 30**
7.10. bis 21.10.2022, Fr 13 bis 16:30 Uhr
- **9774 | Mein Android Smartphone für Einsteiger /S. 30**
9.11. und 16.11.2022, Mi 14 bis 16:30 Uhr
- **9780 | willhaben.at - die Plattform für Ein- und Verkauf /S. 31**
25.1.2023, Mi 13 bis 15:30 Uhr
- **9782 | WhatsApp am Smartphone /S. 31**
27.4.2023, Do 13 bis 15:30 Uhr
- **9802 | Englisch für Anfänger 1 /S. 24**
4.10. bis 20.12.2022, Di 14 bis 15:30 Uhr
- **9806 | Come and talk in English /S. 24**
3.11.2022 bis 2.2.2023, Do 14 bis 15:30 Uhr
- **9845 | Ganzkörpertraining /S. 18**
28.9. bis 21.12.2022, Mi 8:30 bis 9:30 Uhr
- **9875 | Winterapotheke /S. 34**
5.10.2022, Mi 9 bis 12:30 Uhr
- **9876 | Klostermedizin nach Hildegard von Bingen /S. 34**
25.1.2023, Mi 9 bis 12:30 Uhr
- **9878 | Ausbildung zum Wild- und Heilkräuterexperten /S. 35**
12.10.2022 bis 6.9.2023, Mi 9 bis 17 Uhr
- **9880 | Kräuterwanderung /S. 35**
3.5.2023, Mi 9 bis 11:30 Uhr
- **9881 | Räuchern mit heimischen Heilkräutern /S. 35**
14.12.2022, Mi 9 bis 11:30 Uhr



WIFI Bad Ischl



WIFI Gmunden

WIFI GMUNDEN

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

- **9868 | Akupressur - Taping - Reflexzonenvitalisierung /S. 20**
27.3.2023, Mo 9 bis 14:30 Uhr
- **4151 | Energetische Gesundheit - auch durch Selbsthilfe /S. 21**
20.4.2023, Do 13:30 bis 16 Uhr
- **4160 | Saftfasten- oder Basenfastenwoche mit motivierender Fastenbegleitung /S. 21**
11.4. bis 19.4.2023, 14 bis 16 Uhr
- **9802 | Englisch für Anfänger 1 /S. 24**
10.11.2022 bis 9.2.2023, Do 14:30 bis 16 Uhr
- **9746 | Einzeltraining EDV - Smartphone, Tablet, Notebook /S. 28**
Termin nach Vereinbarung
- **9758 | EDV für Einsteiger /S. 29**
8.11. bis 17.11.2022, Di Do 13 bis 15:30 Uhr
- **9759 | EDV für Fortgeschrittene 1 /S. 29**
28.11. bis 7.12.2022, Mo Mi 13 bis 16:30 Uhr
- **9764 | EDV für Fortgeschrittene 2 /S. 29**
7.2. bis 16.2.2023, Di Do 13 bis 16:30 Uhr
- **9766 | Vereinsarbeit mit Excel, Word und Outlook /S. 30**
16.11. bis 23.11.2022, Mi Mo Mi 13 bis 16:30 Uhr
- **9780 | willhaben.at - die Plattform für Ein- und Verkauf /S. 31**
2.3.2023, Do 13 bis 15:30 Uhr
- **9875 | Winterapotheke /S. 34**
19.10.2022, Mi 13:30 bis 17 Uhr
- **9876 | Klostermedizin nach Hildegard von Bingen /S. 34**
8.2.2023, Mi 13:30 bis 17 Uhr
- **9881 | Räuchern mit heimischen Heilkräutern /S. 35**
30.11.2022, Do 13:30 bis 16 Uhr
- **4188 | Österreich Käse mit Getränkebegleitung /S. 38**
10.3.2023, Fr 9 bis 13:15 Uhr
- **9925 | Weihnachtsbäckerei /S. 41**
16.11.2022, Mi 10 bis 15 Uhr
- **9926 | Strudelküche - von pikant bis süß /S. 41**
16.11.2022, Mi 10 bis 15 Uhr
- **9946 | Bessere Bilder einfangen /S. 43**
28.3. und 30.3.2023, Di Do 13:30 bis 17 Uhr
- **9963 | TEIL 1: Vererben oder verschenken? /S. 49**
4.11.2022, Fr 13 bis 17:15 Uhr
- **9965 | TEIL 2: Testament richtig verfassen /S. 49**
9.2.2023, Do 13 bis 15:30 Uhr
- **9964 | Erwachsenenschutz, Patientenverfügung und Sterbeverfügung /S. 49**
1.3.2023, Mi 13 bis 16:30 Uhr
- **9975 | Ganzheitliches Gedächtnistraining /S. 46**
10.10. bis 5.12.2022, Mo 14 bis 15:30 Uhr / 7.2. bis 8.5.2023, Mo 14 bis 15:30 Uhr

EDV UND DIGITALES

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

9745K EDV-INFORMATIONSVANSTALTUNG

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

kostenlos Anmeldung ist erforderlich!

Linz:

- 28.9.2022, 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:

€ 60,- pro Trainingseinheit

Linz: 05-7000-7341

Gmunden: 05-7000-5256

Bad Ischl: 05-7000-5300



APPLE



9749K MEIN IPHONE FÜR EINSTEIGER

Sie erfahren in diesem Kleingruppentraining, 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.

€ 82,-

inkl. Unterlagen
6 Trainingseinheiten

Linz:

- 6.10. und 13.10.2022, Do 9:30 bis 12 Uhr
- 15.11. und 22.11.2022, Di 9:30 bis 12 Uhr
- 1.3. und 8.3.2023, Mi 13 bis 15:30 Uhr

9750K MEIN IPAD FÜR EINSTEIGER

Sie erfahren in diesem Kleingruppentraining, 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.

€ 82,-

inkl. Unterlagen
6 Trainingseinheiten

Linz:

- 6.10. und 13.10.2022, Do 13 bis 15:30 Uhr
- 1.3. und 8.3.2023, 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.

€ 82,-

inkl. Unterlagen
6 Trainingseinheiten

Linz:

- 3.11. und 10.11.2022, Do 9:30 bis 12 Uhr
- 6.12. und 13.12.2022, Di 9:30 bis 12 Uhr
- 22.3. und 29.3.2023, 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.

€ 60,- 4 Trainingseinheiten

Linz:

- 22.11.2022, Di 13 bis 16:30 Uhr
- 29.3.2023, 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.

€ 140,- inkl. Unterlagen
12 Trainingseinheiten

Linz:

- 5.10. bis 19.10.2022, Mi 8:30 bis 12 Uhr
- 19.1. bis 2.2.2023, Do 8:30 bis 12 Uhr
- 28.2. bis 14.3.2023, Di 9 bis 12:30 Uhr

Bad Ischl:

- 7.11. bis 21.11.2022, Mo 13 bis 16:30 Uhr

Gmunden:

- 8.11. bis 17.11.2022, Di Do 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.

€ 180,- inkl. Unterlagen
16 Trainingseinheiten

Linz:

- 9.11. bis 30.11.2022, Mi 8:30 bis 12 Uhr
- 16.2. bis 16.3.2023, Do 8:30 bis 12 Uhr (23.2.2023 kursfrei)
- 21.3. bis 18.4.2023, Di 9 bis 12:30 Uhr (4.4.2023 kursfrei)

Bad Ischl:

- 6.3. bis 27.3.2023, Mo 13 bis 16:30 Uhr

Gmunden:

- 28.11. bis 7.12.2022, Mo Mi 13 bis 16:30 Uhr



9764K EDV FÜR FORTGESCHRITTENE 2

Perfektionieren Ihrer Arbeit am PC

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

€ 180,- inkl. Unterlagen
16 Trainingseinheiten

Linz:

- 18.1. bis 8.2.2023, Mi 8:30 bis 12 Uhr
- 30.3. bis 27.4.2023, Do 8:30 bis 12 Uhr
- 25.4. bis 16.5.2023, Di 9 bis 12:30 Uhr

Gmunden:

- 7.2. bis 16.2.2023, Di Do 13 bis 16:30 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.

€ 140,- inkl. Unterlagen
12 Trainingseinheiten

Linz:

- 4.10. bis 13.10.2022, Di Do Do 13:30 bis 17 Uhr

Bad Ischl:

- 7.10. bis 21.10.2022, Fr 13 bis 16:30 Uhr

Gmunden:

- 16.11. bis 23.11.2022, Mi Mo Mi 13 bis 16:30 Uhr

**ANDROID****9774K MEIN ANDROID SMARTPHONE FÜR EINSTEIGER**

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

€ 82,- inkl. Unterlagen
6 Trainingseinheiten

Linz:

- 5.10. und 12.10.2022, Mi 12:30 bis 15 Uhr
- 15.11. und 22.11.2022, Di 13 bis 15:30 Uhr
- 26.1. und 2.2.2023, 10 bis 12:30 Uhr
- 1.3. und 8.3.2023, Mi 13 bis 15:30 Uhr
- 18.4. und 25.4.2023, Di 10 bis 12:30 Uhr

Bad Ischl:

- 9.11. und 16.11.2022, 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.

€ 82,- inkl. Unterlagen
6 Trainingseinheiten

Linz:

- 6.12. und 13.12.2022, Di 13 bis 15:30 Uhr
- 22.3. und 29.3.2023, Mi 13 bis 15:30 Uhr
- 9.5. und 16.5.2023, Di 10 bis 12:30 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.

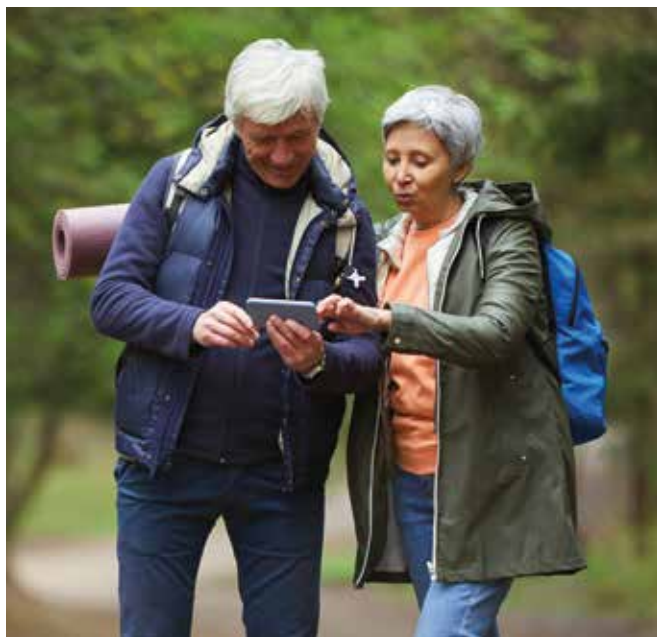
€ 60,- 4 Trainingseinheiten

Linz:

- 20.10.2022, Do 9 bis 12:30 Uhr
- 18.1.2023, Mi 9 bis 12:30 Uhr
- 23.3.2023, Do 13 bis 16:30 Uhr



ONLINE


9779K WANDERN MIT GPS UND DIGITALEN KARTEN
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. Gute Kenntnisse 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.

€ 140,- 12 Trainingseinheiten

Linz:

- 25.4. bis 2.5.2023, Di Do 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.

€ 46,- inkl. Unterlagen
3 Trainingseinheiten

Linz:

- 8.11.2022, Di 9 bis 11:30 Uhr
- 8.5.2023, Mo 9 bis 11:30 Uhr

Bad Ischl:

- 25.1.2023, Mi 13 bis 15:30 Uhr

Gmunden:

- 2.3.2023, Do 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. Bitte nehmen Sie die Zugangsdaten für Ihr Google-Konto oder Microsoft-Konto mit.

€ 46,- 3 Trainingseinheiten

Linz:

- 20.10.2022, Do 13 bis 15:30 Uhr
- 22.3.2023, Mi 10 bis 12:30 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.

€ 46,- 3 Trainingseinheiten

Linz:

- 6.12.2022, Di 10 bis 12:30 Uhr
- 29.3.2023, Mi 10 bis 12:30 Uhr

Bad Ischl:

- 27.4.2023, 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 Betrugsaschen 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.

€ 60,- 4 Trainingseinheiten

Linz:

- 19.10.2022, Mi 8:30 bis 12 Uhr
- 20.3.2023, Mo 13 bis 16:30 Uhr

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

€ 46,- 3 Trainingseinheiten

Linz:

- 22.11.2022, Di 10 bis 12:30 Uhr
- 18.4.2023, Di 13 bis 15:30 Uhr

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

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.

€ 46,- 3 Trainingseinheiten

Linz:

- 3.11.2022, Do 10 bis 12:30 Uhr

9787K BEHÖRDENWEGE UND BANKGESCHÄFTE ONLINE ERLEDIGEN

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

€ 46,- 3 Trainingseinheiten

Linz:

- 12.10.2022, Mi 9:30 bis 12 Uhr
- 9.5.2023, Di 13 bis 15:30 Uhr

9788K VIDEOTELEFONIE MIT WHATSAPP UND ZOOM

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.

€ 46,- 3 Trainingseinheiten

Linz:

- 2.2.2023, Do 13 bis 15:30 Uhr

9789K SIGNAL UND CO**NEU!****Es muss nicht immer WhatsApp sein!**

Der Markt an sogenannten Messenger-Programmen ist bunt! Es muss nicht immer nur WhatsApp sein, um mit anderen Personen online in Kontakt zu kommen. Lernen Sie Alternativen wie Signal und Telegram mitsamt ihren Besonderheiten kennen, zu installieren und effizient zu nutzen.

€ 46,- 3 Trainingseinheiten

Linz:

- 15.11.2022, Di 10 bis 12:30 Uhr
- 23.3.2023, Do 10 bis 12:30 Uhr



9790K REISEN IM INTERNET

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.

€ 46,- 3 Trainingseinheiten

Linz:

• 26.1.2023, Do 13 bis 15:30 Uhr

9791K ÖBB-SCOTTY, WEGFINDER, BERGFEX, HANDYPARKEN**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.

€ 46,- 3 Trainingseinheiten

Linz:

• 8.3.2022, Di 10 bis 12:30 Uhr

9792K OUTDOOR-AKTIVITÄTEN AM SMARTPHONE**NEU!**

Sie bewegen sich gerne in der freien Natur? Lernen Sie die beliebtesten Outdoor Apps zur Planung und Aufzeichnung ihrer Outdoor Aktivitäten kennen. Wir planen eine Wandertour in Bergfex und Co, zeichnen in Runtastic und ähnlichen Apps unsere Leistungen auf und schauen uns an, wie man mit Routenplanern für Öffis, Fahrrad und dergleichen zu den gewünschten Reisezielen kommt.

€ 46,- 3 Trainingseinheiten

Linz:

• 3.11.2022, Do 13 bis 15:30 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.

€ 140,- 12 Trainingseinheiten

Linz:

• 7.2. bis 14.2.2023, Di Do 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. Wenn Sie schon bei Happy-Foto registriert sind, nehmen Sie bitte die Zugangsdaten mit.

€ 110,- inkl. Unterlagen
9 Trainingseinheiten

Linz:

• 8.11. bis 17.11.2022, Di Do Do 13:30 bis 16 Uhr

• 8.5. bis 15.5.2023, Mo Mi Mo 13:30 bis 16:30 Uhr

9796K BEWEGTE BILDER - ERSTELLEN SIE IHRE PERSÖNLICHE DIASHOW

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.

€ 125,- inkl. Unterlagen
9 Trainingseinheiten

Linz:

• 2.11. bis 16.11.2022, Mi 9 bis 11:30 Uhr

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

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.

€ 54,- inkl. Unterlagen, die Materialgebühr von ca. € 12,- wird direkt im Kurs eingehoben
4 Trainingseinheiten

Linz:

- 15.11.2022, Di 9 bis 12:30 Uhr

Bad Ischl:

- 5.10.2022, Mi 9 bis 12:30 Uhr

Gmunden:

- 19.10.2022, Mi 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 Brennnessel, Bertram, Galgant, Veilchen, Quendel, Rose, Salbei, Wermut oder Petersilie besprochen. Gemeinsam werden wir einen Kräuterwein, ein Bitter-Kräuter-Pulver, ein gesundes Frühstück mit Dinkel, einen Likör, Kümmel-küchlein, eine Rosen-Salbei-Mischung und noch mehr herstellen. Ihre Trainerin in Linz ist Silvia Winklehner, Kräuter- und Grüne Kosmetik-Pädagogin, FNL-Kräuterexpertin und in Bad Ischl und Gmunden Tanja Mittendorfer-Lichtenegger, Dipl. Heilpflanzenpädagogin.

€ 54,- inkl. Unterlagen, die Materialgebühr von ca. € 15,- wird direkt im Kurs eingehoben
4 Trainingseinheiten

Linz:

- 27.2.2023, Mo 9 bis 12:30 Uhr

Bad Ischl:

- 25.1.2023, Mi 9 bis 12:30 Uhr

Gmunden:

- 8.2.2023, Mi 13:30 bis 17 Uhr



9877K HAUT- UND HAARSEIFE SELBST GEMACHT

Für Anfänger

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

€ 54,- inkl. Unterlagen, die Materialgebühr von ca. € 4,- wird direkt im Kurs eingehoben
4 Trainingseinheiten

Linz:

- 23.1.2023, Mo 9 bis 12:30 Uhr

9878K AUSBILDUNG ZUM WILD- UND HEILKRÄUTEREXPERTEN

Mit der Natur gesund durchs Jahr

In diesem sehr praxisorientierten Lehrgang lernen Sie eine Vielzahl an einheimischen Wildkräutern, Heil- und Gewürzkräutern, Bäumen und Wildobstsorten kennen und lieben. Vom Frühjahr über den Sommer bis in den Spätherbst erlernen Sie praktische Anwendungen und Zubereitungen sowie theoretisches Wissen. U.a. werden Samen und Wurzeln, die Herstellung von Salben, Naturkosmetik und Grüne Kosmetik, Seifen-Herstellung, Destillieren und Herstellung von Hydrolaten, Salz, Essige, Liköre, Kräuter-Tee-Zubereitung, Räuchern mit einheimischen Pflanzen und noch viel mehr Thema sein. Schmackhaftes und Gesundes werden wir gemeinsam zubereiten und auch verkosten. Geschichten, Pflanzenmärchen und Mythen runden unsere monatlichen Treffen ab. Machen wir uns gemeinsam auf in die Schatzkammer der Natur und verbringen gemeinsam acht besondere Kräuter-Tage. Ihre Trainerin in Linz ist Silvia Winklehner, Kräuter- und Grüne Kosmetik-Pädagogin, FNL-Kräuterexpertin und in Bad Ischl Tanja Mittendorfer-Lichtenegger, Dipl. Heilpflanzenpädagogin.

€ 535,- inkl. Unterlagen
64 Trainingseinheiten

Linz:

- 30.3. bis 30.11.2023, Do 9 bis 17 Uhr
(30.3., 27.4., 25.5., 29.6., 30.8., 28.9., 25.10., 30.11.2023)

Bad Ischl:

- 12.10.2022 bis 6.9.2023, Mi 9 bis 17 Uhr
(12.10., 9.11.2022, 15.3., 12.4., 10.5., 7.6., 5.7., 6.9.2023)



9879K AUFBAULEHRGANG ZUM WILD- UND HEILKRÄUTEREXPERTEN

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

€ 340,- inkl. Unterlagen
40 Trainingseinheiten

Linz:

- 14.3. bis 26.9.2023, Di 9 bis 17 Uhr
(14.3., 23.5., 20.6., 22.8., 26.9.2023)



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.

€ 37,- 3 Trainingseinheiten

Linz:

- 12.5.2023, Do 9:30 bis 12 Uhr,
Treffpunkt Straßenbahnhaltstelle Johannes-Kepler-Universität (JKU)

Bad Ischl:

- 3.5.2023, Mi 9 bis 11:30 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 und Gmunden Tanja Mittendorfer-Lichtenegger, Dipl. Heilpflanzenpädagogin.

€ 37,- 3 Trainingseinheiten

Linz:

- 7.10.2022, Fr 9 bis 11:30 Uhr

Bad Ischl:

- 14.12.2022, Mi 9 bis 11:30 Uhr

Gmunden:

- 30.11.2022, Do 13:30 bis 16 Uhr

9882K KRÄUTERWANDERUNG TRAUNAUEN

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 Waltraud Müller, Dipl. Kräuterpädagogin.

€ 50,- 5 Trainingseinheiten

Linz:

- 27.4.2023, Do 14 bis 18:15 Uhr, Treffpunkt: Haltestelle „Ebelsberg“ der Straßenbahn Linie 2, in Richtung Solar-City, um 14.00 Uhr



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 Verdauungslikör 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.

€ 54,- inkl. Unterlagen, die Materialgebühr von ca. € 12,- wird direkt im Kurs eingehoben;
4 Trainingseinheiten

Linz:

- 5.12.2022, Mo 9 bis 12:30 Uhr

9886K ALTERNATIVEN ZUM GIFTCOCKTAIL IM PUTZMITTELSCHRANK

Natürliche Reinigungsmittel aus Wald und Wiese

Mit wenigen Zutaten aus dem Vorratsschrank wie Essig, Soda und Natron lassen sich wirkungsvolle und umweltschonende Reinigungsmittel herstellen, ebenso Waschmittel aus einigen heimischen Pflanzen, ganz ohne Palmöl und Mikroplastik. Wie wir diese Reinigungsmittel herstellen, erfahren Sie in diesem Kurs. Gemeinsam werden WC-Tabs, Universalreiniger und Flüssigseife hergestellt. Ihre Trainerin ist Waltraud Müller, Dipl. Kräuterpädagogin.

€ 54,- inkl. Unterlagen, die Materialgebühr von € 8,- wird direkt im Kurs eingehoben
4 Trainingseinheiten

Linz:

- 23.5.2023, Di 9 bis 12:30 Uhr

9888K KULINARISCHE VERFÜHRUNG IN DIE WELT DER WILDKRÄUTER UND WILDFRÜCHTE

NEU!

Pflanzen und ihre Verwendung in der Küche

Gemeinsam lernen wir Wildpflanzen und Wildfrüchte kennen. Voller Vitamine und Nährstoffe bereichern sie unseren Speiseplan. Jetzt im Herbst können wir noch einmal den Erntekorb füllen und uns mit frischen Köstlichkeiten aus der Natur versorgen. Wir werden einen Kräutercocktail, Dirndlbutter, Kräutersalz und Wildfruchtaufstrich zubereiten und den Kurs mit einem „Wilden Buffet“ ausklingen lassen. Ihre Trainerin ist Waltraud Müller, Dipl. Kräuterpädagogin.

€ 54,- inkl. Unterlagen, die Materialgebühr von ca. € 12,- wird direkt im Kurs eingehoben
4 Trainingseinheiten

Linz:

- 27.9.2022, Di 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 Waltraud Müller, Dipl. Kräuterpädagogin.

€ 54,- die Materialgebühr für Unterlagen, Rohstoffe und Behältnisse von ca. € 10,- wird direkt im Kurs eingehoben
4 Trainingseinheiten

Linz:

• 29.3.2023, Mi 9 bis 12:30 Uhr

9893K **KRÄUTERWISSEN - WURZELWISSEN**

NEU!

In diesem Workshop gehen wir etwas in die ‚Tiefe‘. Herbstzeit ist auch Wurzelzeit. Kaffee aus Wurzeln, Wurzeln zum Räuchern, Wurzeln für unser Immunsystem, all das ist Wissen von unseren Ahnen. Vielerlei Wurzeln, z.B. von Alant, Baldrian, Beinwell, Bibernelle, Blutwurz, Löwenzahn usw. sind Thema. U.a. werden Balsam, Tinktur, Likör und Räuchermischung hergestellt. Ihre Trainerin ist Silvia Winklehner, Kräuter- und Grüne Kosmetik-Pädagogin, FNL-Kräuterexpertin.

€ 54,- inkl. Unterlagen, die Materialgebühr von ca. € 16,- wird direkt im Kurs eingehoben
4 Trainingseinheiten

Linz:

• 10.11.2022, Do 9 bis 12:30 Uhr



9895K **FRAUENDREISSIGER - KRÄUTER, DIE FRAUEN GUT TUN** **NEU!**

Die Behandlung von Frauenkrankheiten lag früher fast ausschließlich in den Händen von Frauen z.B. Hebammen. Das Wissen wurde über Generationen weitergegeben. Sie erfahren, welche Frauenkräuter in der Volksheilkunde besondere Bedeutung erlangten und auch heute noch erfolgreich eingesetzt werden, auch was es mit dem sogenannten „Frauendreißiger“ auf sich hat, der die Zeitspanne von 15. August bis 15. September umfasst. Ihre Trainerin ist Waltraud Müller, Dipl. Kräuterpädagogin.

€ 54,- inkl. Unterlagen, die Materialgebühr von ca. € 8,- wird direkt im Kurs eingehoben
4 Trainingseinheiten

Linz:

• 13.6.2023, Di 9 bis 12:30 Uhr



9894K **ROSEN- UND LAVENDELWERKSTATT**

Wie wird Rosenwasser oder ein Lavendelhydrolat hergestellt? Gemeinsam stellen wir Rosenöl-Badeblüten, eine köstliche Blütenschokolade, Rosenblütensalz und noch viel mehr her. Allerlei Kostproben, Geschichten und Mythen von Rose und Lavendel begleiten uns. Freuen Sie sich auf einen duftenden Vormittag. Ihre Trainerin ist Silvia Winklehner, Kräuter- und Grüne Kosmetik-Pädagogin, FNL-Kräuterexpertin.

€ 54,- inkl. Unterlagen, die Materialgebühr von ca. € 18,- wird direkt im Kurs eingehoben
4 Trainingseinheiten

Linz:

• 13.10.2022, Do 9 bis 12:30 Uhr



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 Genusswelt und erfahren Sie von geübten Trainern so manches Küchegeheimnis.

LEHRGÄNGE

4094K ERNÄHRUNG 1: FIT UND VITAL DURCH ERNÄHRUNG - IN JEDEM ALTER

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 Lehrgangsleiterin Mag. Beate Artes, Ernährungswissenschaftlerin.

€ 124,- inkl. Unterlagen
12 Trainingseinheiten

Linz:

• 10.10. bis 24.10.2022, Mo 9 bis 12:30 Uhr

4095K ERNÄHRUNG 2: ESSVERHALTEN UND PRAKTISCHE TIPPS FÜR DEN EINKAUFSWAGEN

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 Lehrgangsleiterin ist Mag. Beate Artes, Ernährungswissenschaftlerin.

€ 124,- inkl. Unterlagen
12 Trainingseinheiten

Linz:

• 30.1. bis 13.2.2023, Mo 9 bis 12:30 Uhr



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

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 Lehrgangsleiterin Mag. Beate Artes, Ernährungswissenschaftlerin.

€ 124,- inkl. Unterlagen
12 Trainingseinheiten

Linz:

• 12.4. bis 26.4.2023, Mi 9 bis 12:30 Uhr

BUNTE GENUSSWELT

4188K ÖSTERREICH KÄSE MIT GETRÄNKEBEGLEITUNG

NEU!



© Veronika Herndler

Österreichischer Käse von Ost nach West, vom Frischkäse bis zum Hartkäse. Erfahren Sie mehr über das älteste Lebensmittel der Welt. Wissenswertes über Herstellung und Lagerung, über fachgerechtes Aufschneiden und präsentieren von Käse wird Sie während einer sortenvielfältigen Verkostung mit passendem Getränk begleiten. Sie werden mit Dipl. Käsesommelier Fr. Veronika Herndler durch Sehen, Riechen und Geschmack in die Käsewelt eintauchen.

€ 70,- inkl. Unterlagen und Verkostung
5 Trainingseinheiten

Linz:

• 18.11.2022, Fr 9 bis 13:15 Uhr

Gmunden:

• 10.3.2023, Fr 9 bis 13:15 Uhr

4189K COCKTAIL - TIME

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

€ 70,- inkl. Unterlagen und Verkostung
5 Trainingseinheiten

Linz:

- 14.4.2023, Fr 13 bis 17:15 Uhr

4191K KAFFEE - „DAS SCHWARZE GOLD“

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

€ 58,- inkl. Unterlagen und Verkostung
5 Trainingseinheiten

Linz:

- 7.10.2022, Fr 9 bis 13:15 Uhr

4192K WEINLAND ÖSTERREICH



© 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.

€ 70,- inkl. Unterlagen und Verkostung
5 Trainingseinheiten

Linz:

- 7.12.2022, Mi 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.

€ 108,- inkl. Lebensmittel und Rezepte
10 Trainingseinheiten

Linz:

- 28.10. und 29.10.2022, Fr Sa 9 bis 13:15 Uhr



9904K JAKOBSMUSCHELN, AUSTERN, KREBS UND HUMMER

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.

€ 83,- inkl. Lebensmittel und Rezepte
6 Trainingseinheiten

Linz:

• 18.4.2023, Di 9 bis 14:30 Uhr



9907K STEAK - EIN GUTES STÜCK FLEISCH

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

€ 83,- inkl. Lebensmittel und Rezepte
6 Trainingseinheiten

Linz:

• 21.4.2023, Fr 9 bis 14:30 Uhr

9909K BEILAGEN NEU INTERPRETIERT **NEU!**

Sie werden von Karl Auinger in die aktuellen Trends der Beilagen eingeführt. In diesem Kurs erfahren Sie viel über passende Beilagen, u.a. Kartoffeln, Nudelteige, Getreidesorten und Gemüse, verschiedene Arten des Anrichtens und die Möglichkeiten, bekannte Produkte einmal anders auf den Teller zu bringen.

€ 77,- inkl. Lebensmittel und Rezepte
6 Trainingseinheiten

Linz:

• 24.9.2022, Sa 9 bis 14:30 Uhr

9911K RUND UM DIE HEIMISCHE BIO ENTE **NEU!**

Wie jedes Jahr freuen sich viele Feinschmecker auf eine heimische Bio Ente. Unser erfahrener Küchenmeister Karl Auinger zeigt Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie aus einer Ente ein herrliches Menü auf den Tisch zaubern können.

€ 83,- inkl. Lebensmittel und Rezepte
6 Trainingseinheiten

Linz:

• 18.11.2022, 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 herzhaftes Gerichte aus Wald und Flur.

€ 83,- inkl. Lebensmittel und Rezepte
6 Trainingseinheiten

Linz:

• 21.10.2022, Fr 9 bis 14:30 Uhr

9913K WINTERGEMÜSE - GENUSS UND VIELFALT AUS DER REGION

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.

€ 77,- inkl. Lebensmittel und Rezepte
6 Trainingseinheiten

Linz:

• 7.12.2022, Mi 9 bis 14:30 Uhr

9916K ALLES FISCH

Schon einmal den Fisch in Salzkruste gelegt? In diesem Kurs erfahren Sie alles über Einkauf, fachgerechte Lagerung, Qualitätsmerkmale und Zerlegung von heimischen Fischen. Egal ob, gebraten, gedämpft und vieles mehr - Sie bereiten mit passenden Soßen und Beilagen schmackhafte Gerichte zu. Ihr Trainer ist Küchenmeister Karl Auinger.

€ 83,- inkl. Lebensmittel und Rezepte
6 Trainingseinheiten

Linz:

• 10.2.2023, Fr 9 bis 14:30 Uhr



9918K ITALIENISCHE KÜCHE - PASTA UND CO

Wie wäre es mit einem Kurzurlaub in die italienische Küche? In diesem Kurs werden wir gemeinsam verschiedene italienische Spezialitäten zaubern: Pasta, Risotto, Gnocchi und vieles mehr. Kochen Sie sich mit unserem Küchenmeister Karl Auinger in Urlaubsstimmung.

€ 77,- inkl. Lebensmittel und Rezepte
6 Trainingseinheiten

Linz:

• 5.5.2023, Fr 9 bis 14:30 Uhr

9919K FESTTAGSMENÜ FÜR OSTERN **NEU!**

Leichtigkeit, Frische und etwas Besonderes für Sie und Ihre Lieben zum Frühlingsbeginn. Karl Auinger zeigt Ihnen, wie Sie mit guter Planung ein feines Menü kreieren und trotzdem Zeit für Ihre Gäste zum Osterfest haben.

€ 83,- inkl. Lebensmittel und Rezepte
6 Trainingseinheiten

Linz:

• 24.3.2023, Fr 9 bis 14:30 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.

€ 66,- inkl. Lebensmittel, pro zahlendem Kunden darf ein Enkelkind zum Kurs mitgenommen werden, jedes weitere Enkelkind zu einem Aufpreis von € 10,-
6 Trainingseinheiten

Linz:

• 6.12.2022, Di 13 bis 18 Uhr

9925K WEIHNACHTSBÄCKEREI

Ingrid Pernkopf war berühmt für ihre Weihnachtsbäckereien. Stollen, Früchtebrot, 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.

€ 84,- inkl. Rezepte und Verkostung der Speisen
5 Trainingseinheiten

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

• 16.11.2022, 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 auch zu Hause köstliche Strudelvarianten einfach und schnell zubereiten können.

€ 84,- inkl. Rezepte und Verkostung der Speisen
5 Trainingseinheiten

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

• 20.10.2022, 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 Warenkunde informiert und bereiten mehrere Gerichte mit den dazu passenden Saucen zu. Ihr Trainer ist Küchenmeister Karl Auinger.

€ 77,- inkl. Lebensmittel und Rezepte
6 Trainingseinheiten

Linz:

• 4.11.2022, 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 köstliche 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 ‚kulinärisch einwickeln‘ und werden Sie selbst zum Strudelprofi.

€ 83,- inkl. Lebensmittel und Rezepte
6 Trainingseinheiten

Linz:

• 21.1.2023, Sa 9 bis 14:30 Uhr

9930K TAPAS - SPANISCHE APPETITHÄPPCHEN

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.

€ 77,- inkl. Lebensmittel und Rezepte
6 Trainingseinheiten

Linz:

• 2.6.2023, Fr 9 bis 14:30 Uhr



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. Ihre Trainerin ist Dagmar Nakesch.

€ 130,- inkl. Unterlagen
12 Trainingseinheiten

Linz:

- 17.1. und 24.1.2023, Di 9 bis 12:30 Uhr;
- 8.2.2023, 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.

€ 60,- inkl. Unterlagen
4 Trainingseinheiten

Linz:

- 31.1.2023, Di 9 bis 12:30 Uhr
- 31.1.2023, Di 13:30 bis 17 Uhr



9938K NEURODINGS® - NEUROKREATIVES ZEICHNEN



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.

€ 70,- inkl. Unterlagen, die Materialgebühr von ca. € 5,-
wird direkt im Kurs eingehoben
8 Trainingseinheiten

Linz:

- 9.2. und 16.2.2023, Do 13 bis 16:30 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.

€ 136,- inkl. Unterlagen, exkl. Material
20 Trainingseinheiten

Linz:

- 2.11. bis 7.12.2022, Mi 9 bis 12 Uhr

9940K ENTDECKEN SIE IHRE SCHREIBLUST!

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.

€ 39,- 4 Trainingseinheiten

Linz:

• 21.10.2022, Fr 9 bis 12:30 Uhr

9941K PROJEKTE MIT SCHREIBLUST

Workshop

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

€ 108,- 12 Trainingseinheiten

Linz:

• 4.11. bis 18.11.2022, Fr 9 bis 12:30 Uhr



9951K SEITENWEISE ERINNERUNGEN

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.

€ 108,- 12 Trainingseinheiten

Linz:

• 18.1. bis 15.2.2023, Mi 9 bis 12:30 Uhr (14-tägig)

9942K HOLZDRECHSELN FÜR ANFÄNGER

In diesem Kurs erfahren Sie alles Wichtige über die Holzkunde und das Werkzeugschleifen. Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie die Unterschiede zwischen Längsholz- und Querholzdrehkeln kennen. Sie fertigen einfache Werkstücke, wie zum Beispiel Eierbecher, Werkzeuggriffe, Kerzenständer, Schüsseln oder Schalen an, die Sie selbstverständlich mit nach Hause nehmen können. Jedem/r Teilnehmer/in steht ein voll ausgestatteter Arbeitsplatz zur Verfügung. Ihr Trainer ist Johannes Thaller.

€ 310,- inkl. Unterlagen und Material
24 Trainingseinheiten

Linz:

• 19.4. bis 28.4.2023, Mi Fr 13 bis 18:30 Uhr

9943K ZEICHNEN KANN JEDER!

NEU!



Ein Mitmach-Vortrag mit Conny Wolf

Zeichnen kann jeder! Es kann erlernt und trainiert werden. Entdecken Sie, wie einfach es ist, die eigenen Ideen zu Papier zu bringen! Zeichnen ist ein geniales Verständigungsmittel, da es universell quer durch alle Kulturen, Altersstufen und unabhängig von der jeweiligen Sprache funktioniert. Fördern Sie Ihre Kreativität bei diesem interaktiven Vortrag mit Conny Wolf - der Schöpferin der Figuren OUPS und Stinelise.

€ 82,- 7 Trainingseinheiten

Linz:

• 28.2.2023, Di 9 bis 15:30 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.

€ 102,- inkl. Unterlagen
8 Trainingseinheiten

Linz:

• 17.3. und 24.3.2023, Fr 9 bis 12:30 Uhr

Gmunden:

• 28.3. und 30.3.2023, Di Do 13:30 bis 17 Uhr

9947K **MAKramee**

NEU!



Eine alte Knüpftechnik neu entdeckt

Makramee, eine orientalische Knüpftechnik, gibt es schon seit Jahrzehnten, ist aber derzeit so beliebt wie nie zuvor und beinahe ein Must-have im Boho-Dekobereich. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Knüpftechniken, zusammen werden Accessoires, wie z.B. Schlüsselanhänger, und ein kleiner Wandbehang geknüpft. Ihre Trainerin ist Karin Leonhardsberger.

€ 90,- die Materialgebühr von ca. € 20,-
wird direkt im Kurs eingehoben
9 Trainingseinheiten

Linz:

• 8.3. bis 22.3.2023, Mi 9 bis 11:30 Uhr

9949K **MEINE WOHLFÜHLOASE**

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.

€ 76,- inkl. Unterlagen
8 Trainingseinheiten

Linz:

• 17.2. und 3.3.2023, Fr 9 bis 12:30 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 Sie aus unterschiedlicher Filzwolle einen anschniegenden, 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.

€ 52,- die Materialgebühr von ca. € 40,-
wird direkt im Kurs eingehoben
5 Trainingseinheiten

Linz:

• 1.3.2023, Mi 9 bis 13:15 Uhr

9953K **HARMONIKA LERNEN
LEICHT GEMACHT!**



ohne Noten - mit Leihinstrument

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

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

€ 160,- 8 Trainingseinheiten (7 Termine)

Linz:

• 7.10.2022, Fr 8:45 bis 10:15 Uhr, 21.10.2022 bis 13.1.2023,
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

€ 160,- 8 Trainingseinheiten (7 Termine)

Linz:

- 7.10.2022, Fr 10:30 bis 12 Uhr, 21.10.2022 bis 13.1.2023, Fr 10:30 bis 11:15 Uhr (14-tägig)

9960K LITERATUR: GERHART HAUPTMANN: DIE RATTEN - SPÄTE DRAMEN**NEU!**

Anhand der Tragikomödie ‚Die Ratten‘ und anderer Texte wird der Naturalismus in der deutschen Literatur der vorletzten Jahrhundertwende bearbeitet und besprochen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ihr Trainer ist Dr. Friedrich Tulzer.

€ 108,- 18 Trainingseinheiten

Linz:

- 14.9. bis 19.10.2022, Mi 9 bis 11:30 Uhr

**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.

€ 50,- inkl. Unterlagen
4 Trainingseinheiten

Linz:

- 30.3.2023, Do 12:30 bis 16 Uhr

9963K TEIL 1: VERERBEN ODER VERSCHENKEN?**inklusive individueller Rechtsauskunft**

Die Regelung und Gestaltung dessen, was Sie hinterlassen, ist oft sehr komplex. Klare Vorstellungen verleihen Ihrem ‚Letzten Willen‘ Kraft. Die überdachte Entscheidung zwischen Erbe und Schenkung sorgt für viele Vorteile. Haben Sie Fragen, die Sie beschäftigen? Wir haben die nötigen Praxistipps. Die Inhalte u.a.: Rechtsnachfolge unter Lebenden, Schenkung, Pflichtteil, Gesetzliche Erbfolge. Inklusive Rechtsauskunft, bei der Ihre Fragen beantwortet werden. Ihre Trainerin ist Dr. Barbara Kovsca.

€ 60,- inkl. Unterlagen
5 Trainingseinheiten

Linz:

- 11.10.2022, Di 12:30 bis 16:45 Uhr
- 25.1.2023, Mi 12:30 bis 16:45 Uhr

Gmunden:

- 4.11.2022, Fr 13 bis 17:15 Uhr

9965K TEIL 2: TESTAMENT RICHTIG VERFASSEN

Damit ein eigenhändiges wie ein fremdhändiges Testament überhaupt gültig ist, muss es gewisse Formvorschriften erfüllen. 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. Der vorherige Besuch des Kurses ‚9963-TEIL 1‘ wird empfohlen.

€ 40,- inkl. Unterlagen
3 Trainingseinheiten

Linz:

- 21.11.2022, Mo 12:30 bis 15 Uhr
- 14.2.2023, Di 12:30 bis 15 Uhr

Gmunden:

- 9.2.2023, Do 13 bis 15:30 Uhr

9964K ERWACHSENENSCHUTZ, PATIENTENVERFÜGUNG UND STERBEVERFÜGUNG**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, Sterbeverfügung und Alternativen dazu. Ihre Trainerin ist Dr. Barbara Kovsca.

€ 50,- inkl. Unterlagen
4 Trainingseinheiten

Linz:

- 7.11.2022, Mo 12:30 bis 16 Uhr
- 26.4.2023, Mi 12:30 bis 16 Uhr

Gmunden:

- 1.3.2023, Mi 13 bis 16:30 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? Was ist der Unterschied zwischen Gewährleistung und Garantie? Diese und weitere Fragen werden beantwortet. Ihre Trainerin ist Dr. Barbara Kovsca.

€ 50,- inkl. Unterlagen
4 Trainingseinheiten

Linz:

- 30.1.2023, Mo 12:30 bis 16 Uhr

9967K RÜCKTRITTSRECHTE BEIM ONLINE-SHOPPING

Online-Shopping ist beliebt. Kein Wunder, das Angebot ist groß und der Vertrag kann mit nur einem Mausklick abgeschlossen werden. Was ist aber, wenn die Ware nicht funktionsfähig ist oder die bestellte Kleidung nicht passt? Welche Fristen gibt es und wohin kann man sich wenden, wenn es zum Streitfall kommt? 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.

€ 50,- inkl. Unterlagen
4 Trainingseinheiten

Linz:

- 21.10.2022, Fr 13 bis 16:30 Uhr



PERSÖNLICHKEIT

9972K VIA - VERGNÜGEN IM ALTER

NEU!

Der wöchentliche Wegbegleiter

Widmen Sie sich vielseitigen, spannenden und unterhaltsamen Beschäftigungen zur Aufrechterhaltung und Förderung der geistigen, seelischen und emotionalen Fitness im Alter. Der Weg (latein. VIA) dorthin umfasst in diesem Kurs unter anderem Denkakrobatik, Impuls-Referate, Diskussionen zu aktuellen Themen, literarische Anregungen, die Musik-Viertelstunde, die wöchentliche Bewegungseinheit und noch viel mehr. Erleben Sie wöchentlich ein buntes Potpourri an Ideen mit Ihrer Trainerin Mag. Dr. Marie-Luise Doblhofer. Hinweis: Der zweite Kurs ist sowohl für Neueinsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet!

€ 105,- 16 Trainingseinheiten

Linz:

- 10.10. bis 5.12.2022, Mo 9:30 bis 11 Uhr (31.10. kursfrei)
- 30.1. bis 27.3.2023, Mo 9:30 bis 11 Uhr (20.2. kursfrei)

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.

€ 105,- inkl. Unterlagen
16 Trainingseinheiten

Linz:

- 31.1. bis 28.3.2023, Di 10 bis 11:30 Uhr (21.2. kursfrei)

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.

€ 105,- inkl. Unterlagen
16 Trainingseinheiten

Gmunden:

- 10.10. bis 5.12.2022, Mo 14 bis 15:30 Uhr (31.10. kursfrei)
- 27.2. bis 8.5.2023, Mo 14 bis 15:30 Uhr (3.4., 10.4., 1.5. kursfrei)

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 vorwärtsgen, 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.

€ 96,- inkl. Unterlagen
12 Trainingseinheiten

Linz:

- 12.10. und 19.10.2022, 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.

€ 52,- inkl. Unterlagen
6 Trainingseinheiten

Linz:

- 16.3. und 23.3.2023, Do 9 bis 11:30 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.

€ 38,- inkl. Unterlagen
4 Trainingseinheiten

Linz:

- 24.11.2022, Do 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.



€ 82,- 7 Trainingseinheiten

Linz:

- 18.4.2023, Di 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.

€ 78,- inkl. Unterlagen
8 Trainingseinheiten

Linz:

- 2.3. und 9.3.2023, Do 9 bis 12:30 Uhr

9986K WISSENSWERTES ZU SCHAMANISMUS

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.

€ 38,- 4 Trainingseinheiten

Linz:

• 7.3.2023, Di 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.

€ 38,- 4 Trainingseinheiten

Linz:

• 11.11.2022, Fr 9 bis 12:30 Uhr

9988K HEILUNG FÜR DIE SCHATTEN DER VERGANGENHEIT

‚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 Frieden 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 Frieden im Leben möglich! Ihr Trainer ist Ing. Mag. Manfred Mühlberger.

€ 62,- 4 Trainingseinheiten

Linz:

• 10.11.2022, Do 8:30 bis 12 Uhr

9989K FRIEDE ÜBER DIE GENERATIONEN DER FAMILIE!

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.

€ 184,- 12 Trainingseinheiten

Linz:

• 14.3. bis 16.3.2023, Di Mi Do 8:30 bis 12 Uhr



9990K DIE KUNST DES ERZÄHLENS**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.

€ 78,- 8 Trainingseinheiten

Linz:

- 8.2.2023, Mi 9 bis 17 Uhr

**9992K PFLICHTGEFÜHL, LIEBE UND SELBSTSCHUTZ****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 Ardelt, Lebens- und Sozialberaterin.

€ 38,- 4 Trainingseinheiten

Linz:

- 17.11.2022, Do 9 bis 12:30 Uhr

**9993K SCHWIEGERMÜTTER...****NEU!****Eine spannende familiäre Herausforderung für Frauen, Männer, Töchter und Söhne**

Weder Konfliktpotential noch Schwiegermutter-Witze sterben aus. Generationenübergreifende Muster, verschiedene Werte und die Schwiegermutter im wissenschaftlichen ‚Aha-Erlebnis‘ können Einblicke in das komplizierte Beziehungsgeflecht geben. Sprechen Sie unter anderem über Nähe und Distanz, Kontakt und Zuneigung, Kräfteressen, Akzeptanz und Einmischung sowie Rollen in der Familie für ein gelungenes Beziehungsnetz. Ihre Trainerin ist Mag. Dr. Marie-Luise Doblhofer.

€ 70,- 8 Trainingseinheiten

Linz:

- 25.11. und 2.12.2022, Fr 9 bis 12:30 Uhr
- 22.3. und 29.3.2023, Mi 9 bis 12:30 Uhr

9994K BEKANNT - BEFREUNDET - VERBUNDEN

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.

€ 70,- 8 Trainingseinheiten

Linz:

- 19.4. und 26.4.2023, Mi 9 bis 12:30 Uhr

9995K HIER UND JETZT LEBEN**NEU!****Lebe heute - morgen könnte es zu spät sein**

Im Hier und Jetzt leben. Schnell gesagt, aber schwer umzusetzen! Viel zu häufig verfangen wir uns in Gedanken an die Vergangenheit oder machen uns Sorgen vor der Zukunft. Im Hier und Jetzt sein, aber trotzdem die Zukunft im Blick behalten, den Blick auf das Wichtige lenken: auf das was ich habe, auf das was ist. Warten Sie nicht bis morgen. Im Hier und Jetzt ist der einzige Moment, in dem wir wirklich am Leben sind. Machen Sie kleine Schritte und spüren mehr Zufriedenheit und Gelassenheit. Ihre Trainerin ist Maria Auinger, Dipl. Lebensberaterin.

€ 38,- inkl. Unterlagen
4 Trainingseinheiten

Linz:

- 19.1.2023, Do 13 bis 16:30 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 so stark wie nichts anderes. Erfahren Sie Wissenswertes zu Mimik, Gestik, Körperhaltung und Emotionen, enträtseln Sie die Informationen Ihres Gegenübers. Gehen Sie auf eine spannende Entdeckungsreise! Ihre Trainerin ist Nora Dirisamer, Schauspielerin.

€ 52,- 4 Trainingseinheiten

Linz:

- 14.11.2022, Mo 9 bis 12:30 Uhr
- 12.4.2023, Mi 9 bis 12:30 Uhr

GROSSELTERN



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):

- 17.10.2022, Mo 9 bis 16 Uhr
- 2.2.2023, Do 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):

- 30.9.2022, Fr 9 bis 16 Uhr
- 7.3.2023, Di 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):

- 1.12.2022, Do 9 bis 16 Uhr
- 5.4.2023, Mi 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 Auswärtsgeschäftesgesetz) 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+

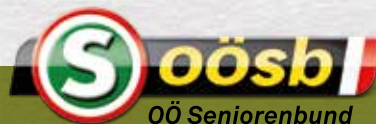
BEGEGNUNG • KULTUR • BERATUNG • SPORT • REISEN • WEITERBILDUNG • POLITIK



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, Reisen und Sport. Wir freuen uns auf Sie!“

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



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

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

ISA INSTITUT SEI AKTIV
Die Bildungsinitiative des OÖ Seniorenbundes

ISA-INSTITUT SEI AKTIV
Wiener Straße 150, 4021 Linz
Tel.: 05/7000-77
Fax: 05/7000-7609
E-Mail: anmeldung@isa.at
www.isa.at