

Osterreichische Post-AG, SP 022034-982 S, OÖ Seniorenbund, Obere Donaulände 7, 4020 Linz

weiter:bilden

EINE BILDUNGSINITIATIVE DES OBERÖSTERREICHISCHEN SENIORENBUNDES

OÖ Seniorenbund Kursprogramm

Kurse
2025/26

editorial

Neugier kennt kein Alter.

Lernen begleitet uns ein Leben lang – es endet nicht mit dem letzten Arbeitstag oder dem Abschied aus Schule und Beruf. Im Gegenteil: Gerade im späteren Lebensabschnitt gewinnt Bildung eine neue Qualität. Wer offen für Neues bleibt, hält Körper und Geist in Schwung, stärkt das eigene Wohlbefinden und bleibt mit der Welt verbunden.

Aus dieser Überzeugung heraus hat der OÖ Seniorenbund das „Institut Sei Aktiv“ (ISA) ins Leben gerufen – ein Bildungsangebot, das sich speziell an Seniorinnen und Senioren richtet, die neugierig, offen und lernfreudig sind.

Mit dem aktuellen Kursprogramm halten Sie ein vielseitiges Angebot in Händen, das viele Interessen anspricht: Von Sprachen und digitalen Kompetenzen über Gesundheit, Persönlichkeitsbildung und Kreatives bis hin zu spannende Vorträge – hier ist für jede und jeden etwas dabei.

Ebenso wichtig wie die Inhalte ist der Austausch mit anderen. Denn gemeinsames Lernen verbindet. Es schafft neue Kontakte, regt zum Nachdenken an – und macht vor allem Freude.

Blättern Sie durch das Programm, lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie jene Kurse, die Ihnen neue Perspektiven eröffnen.

Wir freuen uns darauf, Sie bei den Veranstaltungen des „Instituts Sei Aktiv“ begrüßen zu dürfen!



LH A. D. DR. JOSEF PÜHRINGER
LANDESOBMANNS

BR MAG. FRANZ EBNER
LANDESGESCHÄFTSFÜHRER

MAG. SIEGFRIED EHRENMÜLLER
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:** Friedrich Druck & Medien GmbH, Zamenhofstraße 43-45, 4020 Linz

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!**

Alle Kurse finden im WIFI Linz bzw. an den bei manchen Kursen angegebenen Orten statt.

LASSEN SIE SICH BERATEN

- **WIFI Linz:**
Montag bis Donnerstag von 7:30 bis 18:30 Uhr
Freitag von 7:30 bis 18 Uhr
Samstag 7 bis 9:30 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.

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 GMBH
WIENER STRASSE 150, 4021 LINZ
TEL.: 05/7000-77
E-MAIL: anmeldung@isa.at
www.isa.at

inhalt

ISA SENIOREN-UNI 4

KURZLEHRGÄNGE 11

GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN 16

TANZEN, FITNESS UND GYMNASTIK 16
YOGA & ENTSPANNUNG 18
VORTRÄGE UND WORKSHOPS 20

SPRACHEN 22**EDV & DIGITALES 25**

IPHONE, IPAD & MACBOOK 25
ANDROID SMARTPHONE 27
ONLINE 29
WINDOWS 30
FOTO 30

SPIRITUELLES 31**KÜCHE, ERNÄHRUNG & GENUSS 32**

WORKSHOPS 32
BUNTE GENUSSWELT 32
KOCHEN 33

KREATIVES, PERSÖNLICHKEIT & RECHT 36

RECHT 38
PERSÖNLICHKEIT 39

**GROSSE ÜBERSICHT ALLER KURSE 42**

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 2025 startet die ISA Senioren-Uni erneut mit folgenden fünf Lehrgängen:

- **Was ist Soziologie und wozu brauchen wir sie?** **NEU!**
- **Geopolitik - Aufstieg und Fall der großen Mächte**
- **Bedeutende Hochkulturen Teil 1 und **NEU!** Teil 2**
- **Faszination Astronomie**
- **Wirtschaft verstehen**

Zusätzlich dazu gibt es noch eine ganze Reihe von Kurzlehrgängen.

WAS SIND DIE VORAUSSETZUNGEN?

Jede interessierte Person, die 60 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 Informationsveranstaltung (4050).

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. (*Ausnahme: "Bedeutende Hochkulturen" besteht aus 2 Teilen*)

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 € 535,-.

WIE KOMME ICH ZUM ABSCHLUSS?

Nach Absolvierung eines Lehrgangs können Sie sich unter 05-7000-77 zur „Abschlussprüfung“ (Kursnr. 4056) anmelden. Es steht jedem Teilnehmer frei, sich zu einer Abschlussprüfung anzumelden, sie ist nicht verpflichtend. Der Abschluss kann durch eine schriftliche Arbeit und eine mündliche Prüfung in Form eines Abschlussgesprächs erreicht werden. Nach positiver Absolvierung erhalten Sie Ihr Zertifikat.

EIN GRUND ZUM FEIERN!

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

KURZLEHRGÄNGE

Zusätzlich zu den großen Lehrgängen werden auch Kurzlehrgänge angeboten. Diese können auch einzeln gebucht und individuell kombiniert werden. Abschlussprüfungen und Zertifikate gibt es hier nicht.

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

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

4050K INFORMATIONSVERANSTALTUNG ISA SENIOREN-UNI

Wirtschaft, Geopolitik, Astronomie, Hochkulturen, Soziologie

Sie erhalten einen Gesamtüberblick über Inhalte, Zielsetzungen, Gebühren und Termine der Senioren-Uni - Angebote. Sie haben die Möglichkeit, die Lehrgangleiter folgender Senioren-Uni-Lehrgänge kennenzulernen:

- Wirtschaft verstehen
- Geopolitik - Aufstieg und Fall der großen Mächte
- Faszination Astronomie
- Bedeutende Hochkulturen
- Was ist Soziologie und wozu brauchen wir sie?

kostenlos Anmeldung erforderlich!

Linz:

24.9.2025, Mi 13 bis 16 Uhr



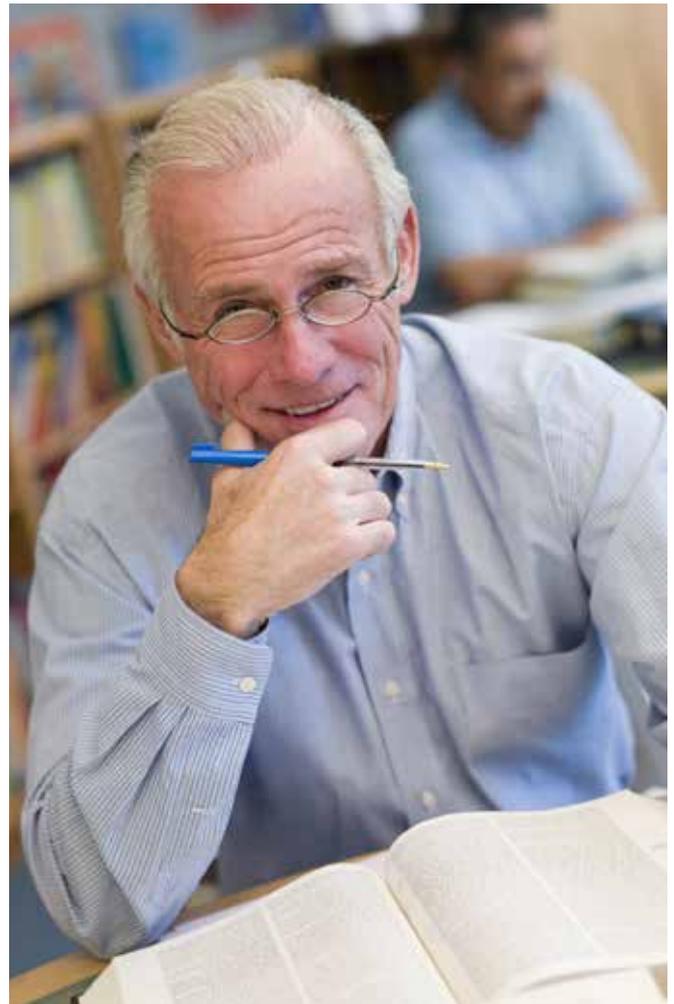
4056K SENIOREN-UNI: ABSCHLUSSPRÜFUNG

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 2026 - genauer Termin wird noch bekannt gegeben!



4057K SENIOREN-UNI: ZERTIFIKATS- VERLEIHUNG

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

kostenlos Anmeldung erforderlich!

Linz:

- Herbst 2026 - genauer Termin wird noch bekannt gegeben!



4067K SENIOREN-UNI: WAS IST SOZIOLOGIE UND WOZU BRAUCHEN WIR SIE?

Die Berufsbezeichnung 'Soziologie' ist nicht geschützt und es bezeichnen sich viele als Soziologen, die keine entsprechende Ausbildung abgeschlossen haben. Deshalb ist es wichtig, danach zu fragen, was Soziologie ist bzw. sein kann und gleichzeitig herauszuarbeiten, wozu Soziologie genutzt werden kann und soll.

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



€ 535,- inkl. Unterlagen
52 Trainingseinheiten

Linz:

- 15.10.2025 bis 6.5.2026, Mi 9 bis 12:30 Uhr (15.10., 5.11., 19.11., 3.12., 17.12., 14.1., 28.1., 11.2., 4.3., 18.3., 8.4., 22.4., 6.5.)

MODUL 1: SEIT WANN GIBT ES SOZIOLOGIE?

Es gibt vier Grundauffassungen seit wann es Soziologie gibt, die bis heute das Verständnis der 'Soziologie' beeinflussen: seit es Menschen gibt, seit der Antike, seit die heute prägenden Kräfte der neuen Zeit gesellschaftswirksam sind und seit 1839 der Begriff verwendet wurde.

MODUL 2: DIE W-FRAGEN SIND AUSSAGEKRÄFTIGER ALS EINE DEFINITION

Den Inhalt der Wissenschaft von der Gesellschaft erfasst weniger eine Definition als die klassischen W-Fragen: Wer bildet eine 'Gesellschaft'? Was bedeutet das für uns? Wo und warum wird sie gebildet? Auf welche Weise sind sie bisher entstanden und wann verändern sie sich?

MODUL 3: 'SOZIOLOGIE' ALS ZENTRALWISSENSCHAFT DER SOZIALWISSENSCHAFTEN

Welche Haupt-Fragen sollte sich eine Soziologie stellen, die sich als Zentralwissenschaft der Sozialwissenschaften versteht? Es werden vor allem vier Dimensionen der Moderne behandelt: Individualisierung, Domestizierung, Rationalisierung, Differenzierung.

MODUL 4: GESELLSCHAFTSSTUDIUM UND GESELLSCHAFTSGESTALTUNG AUS DER SICHT PERSONENBEZOGENER ASPEKTE

Aus personenbezogener Sicht betrachtet können wir verschiedene Ebenen unterscheiden. Jede Ebene besitzt verschiedene positive und negative Aspekte, die sowohl das Studium als auch die Gestaltung der gesellschaftlichen Phänomene prägen.

MODUL 5: STUDIUM UND GESTALTUNG DER GESELLSCHAFT AUS DER SICHT VERHALTENSBEZOGENER ASPEKTE

Es werden die vielen Rollen und Grundformen der Gesellschaft wie Familie, Gemeinde, Schule, Unternehmen und Betrieb oder Kirchen behandelt, die gesellschaftlichen Prozesse untersucht und Kulturphänomene wie Sprache, Musik und bildende Kunst angesprochen.

MODUL 6: STUDIUM UND GESTALTUNG DER GESELLSCHAFT AUS DER SICHT DER WERTEBEZOGENEN ASPEKTE

Ausgehend von gesellschaftlichen Grundwerten, über die es durchaus unterschiedliche Meinungen geben kann, werden unterschiedliche gesellschaftliche Ordnungen ebenso besprochen wie sozio-kulturelle Integration und wie mit abweichendem Verhalten umgegangen wird.

MODUL 7: MITGESTALTUNG EINER WERDENDEN WELTGESELLSCHAFT

In Auseinandersetzung mit Fragen und unter Berücksichtigung aktueller Probleme wird versucht aufzuzeigen, was trotz aller Einschränkungen jede(r) beitragen kann, einer friedlichen Gestaltung einer Weltgesellschaft näher zu kommen und entsprechend mitzuarbeiten.



4073K SENIOREN-UNI: GEOPOLITIK - AUFSTIEG UND FALL DER GROSSEN MÄCHTE

Die meisten von uns wurden politisch geprägt in einer Zeit des 'Kalten Krieges'. Dann erlebten wir die Implosion der Sowjetunion und das scheinbare 'Ende der Geschichte' sowie den vermeintlichen Sieg des demokratisch-marktwirtschaftlichen Modells. Es scheint so, dass sich nun ein neues, mehrpoliges System der Weltherrschaft herauszubilden beginnt. In diesem Lehrgang beschäftigen wir uns mit der Frage, warum die Geopolitik zurückgekehrt ist, sowie mit der Gestaltung dieser Umbruchperioden und den damit verbundenen Chancen und Risiken.



Wissenschaftliche Lehrgangsleitung: FH - Prof. Mag. Dr. Hannes Hofstadler B.A., M.A.

€ 535,- inkl. Unterlagen
52 Trainingseinheiten

Linz:

- 23.10.2025 bis 7.5.2026, Do 9 bis 12:30 Uhr (23.10., 6.11., 27.11., 11.12., 8.1., 22.1., 5.2., 26.2., 12.3., 26.3., 16.4., 30.4., 7.5.)

MODUL 1: DIE LOGIK DER WELTHERRSCHAFT - IMPERIEN ODER GROSSE MÄCHTE?

In den Wissenschaften gibt es verschiedene Beschreibungen für Systeme der Weltherrschaft. Wir werden diese Modelle kennenlernen und auf ihre Nützlichkeit zur Erfassung von Vorgängen der Weltpolitik prüfen.

MODUL 2: UNSERE ANALYSE - TOOLS: DAS PORTER - MODELL UND DAS SIMM

Mit verschiedenen Analysetools lassen sich für die betrachteten Länder die Wirtschaftskraft sowie eine Abschätzung des Potentials für den Aufbau politischer und militärischer Stärke darstellen. Ebenso geht es um historische, kulturelle, philosophische und gesellschaftliche Prägungen.

MODUL 3: WIRTSCHAFT, KULTUR UND FÄHIGKEITEN DER USA

Wir betrachten die wirtschaftliche Basis, das imperiale System und die Kultur der USA, um herauszuarbeiten, wie das Land zur Weltmacht Nr. 1 werden konnte und u.a. was die wichtigsten Elemente der 'Pax Americana' waren und sind.

MODUL 4: WIRTSCHAFT, KULTUR UND FÄHIGKEITEN DER EU

Die Analysemethoden des Moduls 2 werden auf die EU als Gesamtheit angewendet, um zu untersuchen, welches Potential die EU hätte, als eigenständiger Machtblock mit Hard- und Soft-Power in der Weltpolitik aufzutreten.

MODUL 5: WIRTSCHAFT, KULTUR UND FÄHIGKEITEN CHINAS

Die Analysemethoden des Moduls 2 werden auf China angewendet. Es gilt herauszufinden, ob China das Potential hat, die Weltmacht USA erfolgreich herauszufordern und sich als gleichwertiger Gegenpol zu behaupten.

MODUL 6: WIRTSCHAFT, KULTUR UND FÄHIGKEITEN INDIENS

Die Analysemethoden des Moduls 2 werden auf Indien angewendet. Wir werden untersuchen, ob die etwa 300 Millionen Inder:innen der neuen gebildeten Mittelschicht dem Land das Potential zur Großmacht verschaffen.

MODUL 7: WIRTSCHAFT, KULTUR UND FÄHIGKEITEN RUSSLANDS

Die Analysemethoden des Moduls 2 werden auf die Russische Föderation und die 'Eurasische Wirtschaftsunion' angewendet. Es stellt sich die Frage, ob das größte Land der Erde das Potential hat, die Weltmacht USA herauszufordern und sich als gleichwertiger eurasischer Gegenpol zu behaupten.

MODUL 8: GESAMTBILD DER ENTWICKLUNGEN IM SYSTEM DER WELTHERRSCHAFT

Abschließend werden die vorherigen Analysen zu einem Gesamtbild von zeitgeschichtlichen Entwicklungen des Weltherrschafts-Systems zusammen gefügt und dazu auch die vielzitierten BRICS-Staaten betrachtet.



SENIOREN-UNI: BEDEUTENDE HOCHKULTUREN

Unter dem Begriff Hochkultur versteht man komplexe Gesellschaftsordnungen mit einem vielschichtigen Organisationsgrad. Sie haben unter anderem eine ausgereifte Landwirtschaft, ein strukturiertes Geldwesen, regelmäßige Marktveranstaltungen sowie ein nuanciertes Schrifttum. Es gibt einen funktionierenden Verwaltungsapparat, ein dominierendes Religionsgefüge, Monumentalbauten und weitverzweigte Handelsbeziehungen. Präsentiert werden die wesentlichen Hochkulturen von Ostasien bis zu Vertretern Amerikas.



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

4077K SENIOREN-UNI: BEDEUTENDE HOCHKULTUREN - TEIL 1

MODUL 1: JAPAN UND CHINA

Die Jomon-Kultur, welche bis etwa 300 v. Chr. reichte, gilt als erste Hochkultur Japans. In einer der ältesten Hochkulturen - China - hat sich die Volksgruppe der Han bewährt.

MODUL 2: INDIEN UND MESOPOTAMIEN

Mit der Induskultur besitzt Indien eine der ältesten Hochkulturen. Die Kulturleistungen im Zweistromland Mesopotamien lassen sich in ihrer Vielfalt kaum überblicken.

MODUL 3: ÄGYPTEN

Diese Hochkultur definiert sich durch die drei Reiche - altes, mittleres und neues Reich - die wiederum durch Dynastien hervortreten.

€ 247,- inkl. Unterlagen
24 Trainingseinheiten

Linz:

- 22.10.2025 bis 21.1.2026, Mi 9 bis 12:30 Uhr
(22.10., 12.11., 26.11., 10.12., 7.1., 21.1.)

4060K SENIOREN-UNI: BEDEUTENDE HOCHKULTUREN - TEIL 2

NEU!

MODUL 4: GRIECHENLAND

Diese Hochkultur erstreckt sich etwa vom 8. Jh. v. Chr. bis zum Bestandsende des letzten hellenistisch geprägten Reiches, das 30 v. Chr. in das Römische Imperium eingegliedert wurde.

MODUL 5: RÖMISCHES REICH

Vier Staatsformen machten sich geltend: die Königszeit, die Republik, die Kaiserzeit und die Spätantike. Erwähnt sei das Zivilrecht, das in weiten Teilen die abendländische Rechtsordnung durchsetzt.

MODUL 6: ABENDLAND

Der Begriff Okzident entstand als Antonym zum Orient. Zusammengefasst sind dadurch in engerer Auslegung die europäischen Kulturen und noch präziser die Einheit der romanischen und germanischen Völker.

MODUL 7: AMERIKA

Noch immer ungebrochen faszinieren die Kenntnisse, Traditionen, Bauten und Kulturen der Inka, Maya und Azteken.

€ 288,- inkl. Unterlagen
28 Trainingseinheiten

Linz:

- 4.2. bis 13.5.2026, Mi 9 bis 12:30 Uhr
(4.2., 25.2., 11.3., 25.3., 15.4., 29.4., 13.5.)



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

€ 535,- inkl. Unterlagen
52 Trainingseinheiten

Linz:

- 14.10.2025 bis 5.5.2026, Di 9 bis 12:30 Uhr (14.10., 4.11., 18.11., 2.12., 16.12., 13.1., 27.1., 10.2., 3.3., 17.3., 7.4., 21.4., 5.5.)

MODUL 1: ASTRONOMIE IM WANDEL DER ZEIT

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

MODUL 2: DIE SONNE UND ANDERE STERNE

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

MODUL 3: UNSERE PLANETEN

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

MODUL 4: MILCHSTRASSE - GALAXIEN: BAUSTEINE DES UNIVERSUMS

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

MODUL 5: FERNROHRE UND TELESKOPE

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

Hinweis

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

MODUL 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.



4084K SENIOREN-UNI: WIRTSCHAFT VERSTEHEN

Ob steigende Energiepreise, globale Handelskonflikte oder die Herausforderungen am Arbeitsmarkt: Hinter all diesen Entwicklungen stehen menschliche Entscheidungen. Was wir kaufen, wie Unternehmen investieren und wie Regierungen handeln, beeinflusst Märkte, Preise, Arbeitsplätze und unser tägliches Leben. Wer heute Wirtschaft verstehen will, muss diese Zusammenhänge erkennen, und wer 'Wirtschaft versteht' kann mitreden!

Wissenschaftliche Lehrgangleitung: Dr. Elisabeth Dreer MSc



€ 535,- inkl. Unterlagen
52 Trainingseinheiten

Linz:

- 17.10.2025 bis 8.5.2026, Fr 9 bis 12:30 Uhr (17.10., 7.11., 14.11., 5.12., 19.12., 16.1., 30.1., 13.2., 27.2., 20.3., 10.4., 24.4., 8.5.)

MODUL 1: MIKRO- UND MAKROÖKONOMIE: DER SCHLÜSSEL ZUM WIRTSCHAFTLICHEN DENKEN

Die Wirtschaft ist ein komplexes System voller Überraschungen - selbst Fachleute stoßen hier an ihre Grenzen. Um dennoch Orientierung zu schaffen, helfen Modelle wie die der Mikro- und Makroökonomie, die zentrale Zusammenhänge sichtbar machen. Doch wie weit trägt die berühmte 'unsichtbare Hand' des Marktes wirklich? Wann braucht es staatliches Eingreifen, um Wohlstand und Fairness zu sichern? Modul 1 bietet einen spannenden Einstieg in das wirtschaftliche Denken, zeigt, wo Märkte versagen und warum Wirtschaftspolitik mehr ist als Parteipolitik.

MODUL 2: ZWISCHEN WACHSTUM UND GERECHTIGKEIT: DIE ZENTRALEN ZIELE DER WIRTSCHAFTSPOLITIK VERSTEHEN

Das sogenannte 'magische Viereck' steht für die zentralen Ziele der Wirtschaftspolitik: stabiles Wachstum, sichere Arbeitsplätze, eine starke Währung und ausgewogene Handelsbilanzen. Doch Zielkonflikte sind programmiert: Während Deutschland (noch) mit hohen Exportüberschüssen glänzt, kämpfen die USA mit (dauerhaften) Defiziten - und die Debatte um das außenwirtschaftliche Gleichgewicht ist aktueller denn je. Gleichzeitig rücken Fragen nach gerechter Verteilung von Einkommen und Vermögen in den Fokus. Wie lassen sich diese Ziele unter einen Hut bringen?

MODUL 3: ÖSTERREICH, EUROPA, WELT: IM SPANNUNGSFELD VON SCHULDEN, KRISEN UND GLOBALISIERUNG

Was passiert, wenn der Staat mehr ausgibt, als er einnimmt? Plötzlich steht das Thema Budgetdefizit im Raum - und mit ihm Fragen zu Staatsverschuldung, Finanzkrisen und sogar Staatsbankrott. Diese Begriffe sind längst keine graue Theorie mehr: Sie bestimmen die Schlagzeilen, beeinflussen politische Entscheidungen in Brüssel und betreffen uns alle direkt. Gleichzeitig erleben wir, wie internationale Entwicklungen - etwa die protektionistische Handelspolitik der USA - den Megatrend Globalisierung ausbremsen.

MODUL 4: DIE WELT IM WANDEL: MEGATRENDS UND HERAUSFORDERUNGEN FÜR DIE WIRTSCHAFT

Die Weltwirtschaft befindet sich 2025 im Ausnahmezustand: Technologische Durchbrüche wie Künstliche Intelligenz revolutionieren ganze Branchen und schaffen neue Märkte. Gleichzeitig sorgt der demografische Wandel für Fachkräftemangel und stellt Unternehmen vor enorme Herausforderungen. Politische Umbrüche verschärfen globale Handelskonflikte und bringen Unsicherheit in die Märkte. In diesem Modul analysieren wir, wie diese Trends unser wirtschaftliches Umfeld prägen und welche Chancen und Risiken daraus entstehen.



KURZLEHRGÄNGE

KULTUR & ZEITGESCHEHEN

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

Gute Literatur ist immer ein Spiegel ihrer Zeit und schafft sprachlich und formal neue Welten. Bei jedem Termin wird ein österreichischer 'Klassiker' des 20. Jahrhunderts gelesen, analysiert und interpretiert. Dabei lernen Sie den Autor/die Autorin und das jeweilige Umfeld der Texte besser kennen. Die neue Literaturliste finden Sie in der Detailinformation des Kurses auf www.isa.at. Neuerscheinungen der jüngeren Vergangenheit werden zum Kennenlernen kurz vorgestellt, ebenso können dies die Teilnehmenden mit ihren Favoriten tun. Ihre Lehrgangsführerin ist Dr. Christine Haiden.

€ 177,- inkl. Unterlagen
18 Trainingseinheiten

Linz:

- 21.10.2025 bis 13.1.2026, Di 9 bis 11:30 Uhr
(21.10., 4.11., 18.11., 2.12., 16.12., 13.1.)

4091K **LITERATUR VON FRAUEN -
KLASSISCH UND MODERN** **NEU!****Lesen - Kennenlernen - Interpretieren**

Lange galt Literatur von Frauen als zu harmlos oder zu feministisch. Inzwischen haben sich Frauen ihren Platz in der Literaturszene gesichert. In diesem Kurs entdecken und diskutieren Sie Werke von sechs interessanten Autorinnen, begleitet von biografischen und zeitgeschichtlichen Informationen. Die Literaturliste finden Sie in der Detailinformation des Kurses auf www.isa.at. Aktuelle Lektüreeempfehlungen der Teilnehmenden sind willkommen. Ihre Lehrgangsführerin ist Dr. Christine Haiden.

€ 177,- inkl. Unterlagen
18 Trainingseinheiten

Linz:

- 10.2. bis 21.4.2026, Di 9 bis 11:30 Uhr
(10.2., 24.2., 10.3., 24.3., 7.4., 21.4.)

4087K **DAS HEILIGE RÖMISCHE REICH****Die Geschichte Mitteleuropas von 800 bis 1806**

1000 Jahre erstreckt sich die Geschichte dieses einzigartigen Gebildes im Zentrum Europas. Neben der politischen und sozialen Geschichte werden wesentliche Entwicklungen in Kunst und Naturwissenschaften präsentiert, um durch Querverbindungen ein tieferes Verständnis zu vermitteln. Erfahren Sie u.a. Wissenswertes zu Reichsgründung und Zerfall, Kirche, Kaiser, Fürsten, Religionskonflikte, Dynastien im Kampf um die Vorherrschaft, diverse Kriege und Napoleon vom Historiker Dr. Gerhard Schwentner.

€ 108,- inkl. Unterlagen
9 Trainingseinheiten

Linz:

- 3.10. bis 17.10.2025, Fr 9 bis 11:30 Uhr

4088K **GESICHTER UND GESCHICHTEN - TEIL 1****Historische Persönlichkeiten und ihre Lebenswelten - Herzog Arnulf von Bayern / Margarete von Österreich**

Der Kurs bietet einen fundierten Einblick in das Leben historischer Persönlichkeiten, indem er ihre Lebensumstände und die historische Epoche beleuchtet. Neben politischen und militärischen Ereignissen werden auch Alltagsleben, Wirtschaft, Ernährung, Kleidung und kulturelle Aktivitäten untersucht. Betrachtet werden Herzog Arnulf von Bayern aus dem 10. Jhd., als unser Gebiet Teil dieses Herzogtums war, und vom 15. Jhd. die oft unbeachtete aber bedeutende Margarete von Österreich aus dem Hause Habsburg. Ihr Trainer ist der Historiker Dr. Gerhard Schwentner.

€ 75,- inkl. Unterlagen
6 Trainingseinheiten

Linz:

- 28.1. und 4.2.2026, Mi 9 bis 11:30 Uhr

4089K **GESICHTER UND GESCHICHTEN -
TEIL 2** **NEU!****Historische Persönlichkeiten und ihre Lebenswelten - Kaiserinnen Adelheid und Theophanu / Friedrich der Weise**

Wie im ersten Teil werden wieder neben politischen und militärischen Ereignissen, die rund um die behandelten Personen stattgefunden haben, Alltagsleben, Wirtschaft, Ernährung, Kleidung und kulturelle Aktivitäten sowie ihr Einfluss bis heute untersucht. Zuerst geht es um die Kaiserinnen Adelheid und Theophanu im 10. Jhd., die in einer männerdominierten Zeit Erstaunliches geleistet haben. 500 Jahre später ist es Friedrich der Weise, Kurfürst von Sachsen, der durch seine Unterstützung Luthers die Geschichte Mitteleuropas stark beeinflusst hat. Ihr Trainer ist der Historiker Dr. Gerhard Schwentner.

€ 75,- inkl. Unterlagen
6 Trainingseinheiten

Linz:

- 4.3. und 11.3.2026, Mi 9 bis 11:30 Uhr

4090K JOURNALISMUS: DIE VIERTE MACHT UND IHRE ZUKUNFT

Medien sind ein wichtiger Faktor in einer Demokratie und werden als 'vierte Macht' im Staat bezeichnet, sind aber auch Wirtschaftsunternehmen und unterliegen gesellschaftlichen Entwicklungen. Sie erhalten grundlegende Informationen zu Journalismus und Medien in Österreich, diskutieren aktuelle Fragen sowie die Zukunft analoger und digitaler Medien und bilden sich eine Meinung über Qualität und Kontrolle der Medien. Diskutieren Sie über die heimische Medienlandschaft mit Ihrer Lehrgangsinleiterin Dr. Christine Haiden.

€ 108,- inkl. Unterlagen
9 Trainingseinheiten

Linz:

- 16.4. bis 30.4.2026, Do 9 bis 11:30 Uhr



4101K EUROPA, DEINE FRAUEN!

NEU!

Europa hat eine sehr bewegte Geschichte. Aus vielen Kleinststaaten und nach einer Unzahl von Kriegen hat sich eine Gemeinschaft entwickelt, die weltweit ihresgleichen sucht. Das Seminar beleuchtet die historischen Entwicklungen der Länder und Regionen Europas und verknüpft sie mit Frauenbiografien - von Maria Stuart bis Giorgia Meloni - und zeigt die Entwicklung der Stellung und Aufgaben der Frauen im Lauf der Jahrhunderte. Ihre Lehrgangsinleiterin ist Dr. Christine Haiden.

€ 169,- inkl. Unterlagen
16 Trainingseinheiten

Linz:

- 22.1. bis 12.2.2026, Do 9 bis 12:30 Uhr

4093K ÖSTERREICHISCHE NOBELPREISTRÄGER

Alfred Nobel stiftete einen Preis, von dem Wissenschaft, Literatur und Friedensforschung stark profitieren. Trotz seiner Größe brachte Österreich einige bekannte und weniger bekannte Nobelpreisträger hervor. Entdecken Sie diese Persönlichkeiten, die manche Nobelpreiskategorien bereichert, wenn nicht sogar revolutioniert haben - wie Berta von Suttner, Julius Wagner-Jauregg, sowie Anton Zeilinger als Preisträger der Physik 2022. Ihre Kursleiterin ist Dr. Ilse Heinel.

€ 98,- inkl. Unterlagen
8 Trainingseinheiten

Linz:

- 5.3. und 12.3.2026, Do 9 bis 12:30 Uhr

4137K GEOPOLITIK AKTUELL: WELTGESCHEHEN IM GESPRÄCH

NEU!

Wir leben in sehr bewegten Zeiten. In diesem Kurs werden aktuelle geopolitische Akteure, bedeutende Entwicklungen, Konflikte, Umbrüche, Veränderungen und interessante Schauplätze in verschiedenen Regionen der Welt analysiert und diskutiert. Der Kurs ist für am Weltgeschehen interessierte Personen und unabhängig vom Lehrgang '4073-Senioren-Uni: Geopolitik-Aufstieg und Fall der großen Mächte'. Ihr Trainer ist Mag. Dr. Hannes Hofstadler.

€ 98,- 8 Trainingseinheiten

Linz:

- 20.11. und 4.12.2025, Do 9 bis 12:30 Uhr
- 12.2. und 5.3.2026, Do 9 bis 12:30 Uhr
- 9.4. und 23.4.2026, Do 9 bis 12:30 Uhr

4138K BILDER DER ERINNERUNG - EINE ZEITREISE IN UNSERE VERGANGENHEIT

NEU!



Verborgene Botschaften in alten Fotografien entdecken

Tauchen Sie ein in die faszinierende Geschichte von Linz und Oberösterreich! Die Präsentation alter Fotografien über Menschen, Gebäude, Dokumente und noch mehr aus den Bereichen Gastronomie, Mobilität und Arbeitswelt lassen vergangene Zeiten lebendig werden. Erfahren Sie außerdem, wie Sie Ihre persönlichen Erinnerungsstücke optimal für die Nachwelt bewahren können. Der Kurs bietet Raum für Austausch, Diskussion und Hilfestellung - oder einfach zum gemeinsamen Schwelgen in Erinnerungen. Ein spannender Blick in die Vergangenheit mit Johannes Gstötenmayer, Obmann des Vereins 'Geschichte teilen'.

€ 137,- 12 Trainingseinheiten

Linz:

- 13.11. bis 27.11.2025, Do 9 bis 12:30 Uhr

MENSCH & ZUSAMMENLEBEN

4092K ENNEAGRAMM UND MENSCHENKENNTNIS

Menschentypen erkennen und auf sie eingehen

Mit zunehmender Lebenserfahrung erkennen wir deutlicher, 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 dieses Wissen auf Ihre Beziehungen an. Bald werden Sie mit Freude Typeinschätzungen vornehmen und Ihrer Umwelt typ-spezifisch begegnen! Ihr Trainer ist Mag. Dr. Hannes Hofstadler.

€ 137,- inkl. Unterlagen
12 Trainingseinheiten

Linz:

- 28.1. bis 4.2.2026, Mi Fr 9 bis 12:30 Uhr

4095K KONFLIKTMANAGEMENT

Konfliktursachen - Konfliktbewältigung - Konfliktvermeidung

Erfahren Sie Wissenswertes zu Methoden, um soziale und persönliche Spannungen zu vermeiden und abzubauen und wie durch einen konstruktiven Dialog gegensätzliche Meinungen ausgeglichen und in Gewinnsituationen umgewandelt werden können. Konflikt- und Kommunikationsfähigkeiten sind ebenso Thema wie Kompromissbereitschaft, Deeskalation, Empathie und Verhandlungstechniken in verschiedenen Phasen eines Konflikts. Ihr Trainer ist Univ. Prof. Dr. mult. Norbert Heinel.

€ 137,- inkl. Unterlagen
12 Trainingseinheiten

Linz:

- 3.3. bis 17.3.2026, Di 9 bis 12:30 Uhr

4129K ETHIK 1: DER MENSCH - DAS VERNÜNFTIGE TIER?

Woher wir kommen und was wir tun sollen

Dieser Kurs bietet eine Auseinandersetzung mit existenziellen Lebensfragen und zeitkritischen Gesellschaftsanalysen durch die Grundfragen der Philosophie: 'Was können wir wissen? Was sollen wir tun? Was dürfen wir hoffen?'. Es geht um die philosophische Anthropologie (ein Fachgebiet der Philosophie, das sich mit dem Wesen des Menschen befasst) und die grundsätzliche Frage, was der Mensch ist und was er aus sich machen soll, verbunden mit ethischen Grundfragen. Ihr Lehrgangleiter ist Dominik Harrer BA M.phil.

€ 137,- inkl. Unterlagen
12 Trainingseinheiten

Linz:

- 3.11. bis 24.11.2025, Mo 13 bis 15:30 Uhr

4130K ETHIK 2: LEBEN MACHEN, STERBEN LASSEN?

NEU!

Bio- und medizinethische Fragen

Bioethik befasst sich mit ethischen Fragen in Medizin, Forschung und dem Umgang mit Leben. Die medizinische Ethik entwickelte sich zu Selbstbestimmung und Fürsorglichkeit in der Behandlung und Beratung. Aktuelle bioethische Fragen wie Sterbehilfe, Transplantation und Embryonenstatus stehen stets im Spannungsfeld zwischen technologischem Fortschritt und individueller Entscheidungsfreiheit. Wie mit dieser Optionsvielfalt vernünftig umgegangen werden kann, ist Thema der Bio- und Medizinethik und wird mit Ihrem Lehrgangleiter ist Dominik Harrer BA M.phil. erörtert.

€ 137,- inkl. Unterlagen
12 Trainingseinheiten

Linz:

- 19.1. bis 9.2.2026, Mo 13 bis 15:30 Uhr



4139K ENTSTEHUNG UND VIELFALT DER RELIGIONEN

Zur Einführung in die Kurse über die Weltreligionen empfohlen, jedoch nicht verpflichtend, geht es hier um einen religionsgeschichtlichen Exkurs über die vielfältigen Erscheinungsformen von Weltanschauungen und Weltreligionen, wobei Hinduismus und Judentum als Beispiel der ältesten Formen dargelegt werden. Ihr Trainer ist Univ. Prof. Dr. mult. Norbert Heinel.

€ 53,- inkl. Unterlagen
4 Trainingseinheiten

Linz:

- 16.10.2025, Do 9 bis 12:30 Uhr

4140K WELTRELIGIONEN UND WELTANSCHAUUNGEN - TEIL 1

Buddhismus und östliche bzw. westliche Lebensbetrachtungen

Der Kurs bietet zunächst einen Einblick in den Buddhismus, dessen Lehrsätze sich im Unterschied zu den Weltreligionen auf philosophische Überlegungen beziehen. Ziel ist die Überwindung allen leidhaften Daseins durch Erleuchtung. Anschließend geht es um östliche und westliche Philosophien, die sich mit praktischen Lebensentwürfen beschäftigen. Bereits die Griechen befassten sich mit einer idealen Lebensführung nach ethischen Regeln. In der Antike finden sich mehrere Elemente, die das glückliche Leben bedenken. Ihr Trainer ist Univ. Prof. Dr. mult. Norbert Heinel.

€ 169,- inkl. Unterlagen
16 Trainingseinheiten

Linz:

- 6.11. bis 27.11.2025, Do 9 bis 12:30 Uhr

4141K **WELTRELIGIONEN UND WELTANSCHAUUNGEN - TEIL 2**

Christentum und Islam

Der Kurs gibt einen Überblick über zwei große Weltreligionen: Das Christentum ging aus dem Judentum hervor. Zentral ist die Gestalt des Jesus von Nazareth, dessen Kreuzigung und Auferstehung. Das Christentum ist die am weitesten verbreitete Weltreligion. Der Islam wurde im frühen 7. Jahrhundert von Mohammed errichtet. Islam bedeutet, sich in den Willen Gottes (Allahs) zu ergeben. Fundament ist der Koran. Der Islam ist die zweitgrößte Weltreligion. Ihr Trainer ist Univ. Prof. Dr. mult. Norbert Heinel.

€ 169,- inkl. Unterlagen
16 Trainingseinheiten

Linz:

- 15.1. bis 5.2.2026, Do 9 bis 12:30 Uhr

WISSENSCHAFT & VERSTEHEN

4104K **BIOLOGIE 1: GENETISCHES GRUNDWISSEN**

So lässt sich biologisches Altern verstehen

Erfahren Sie, wie biologische Eigenschaften wie Hautfarbe, Körperbau und erbliche Leiden auf Nachkommen übertragen werden. Lernen Sie, wie unsere Entwicklung in den Erbanlagen gespeichert ist und wie die Gentechnologie helfen kann, Erbkrankheiten zu besiegen und den Körper zu verjüngen. Dieser Kurs vermittelt biologisches Grundwissen, um wichtige Probleme unserer Zeit, wie Pandemien und die Gentechnologie, besser zu verstehen. Ihre Fragen werden gerne berücksichtigt. Ihr Lehrgangleiter ist Dr. Stephen Sokoloff.

€ 161,- inkl. Unterlagen
15 Trainingseinheiten

Linz:

- 7.10. bis 11.11.2025, Di 13 bis 15:30 Uhr (28.10. kursfrei)

4105K **BIOLOGIE 2: DIE EVOLUTION**

Die Entstehung der Menschen sowie unserer Krankheitserreger

Kenntnisse der Natur fördern unser Verständnis, warum wir Bewegung für die Gesundheit benötigen. Weiters sind Krankheitserreger und die Entwicklung von Impfungen Thema. Wir lernen, wie das Leben vor etwa 3,7 Milliarden Jahren entstand und wie sich einfache Lebewesen zu komplexeren Arten entwickelten. Auch das Aufkommen der Dinosaurier, unsere Vorfahren - halb Mensch, halb Menschenaffe - und die Zukunft der menschlichen Evolution werden besprochen. Ihr Trainer ist Dr. Stephen Sokoloff.

€ 161,- inkl. Unterlagen
15 Trainingseinheiten

Linz:

- 13.1. bis 10.2.2026, Di 13 bis 15:30 Uhr

4106K **BIOLOGIE 3: DAS BIOLOGISCHE ALTERN VERSTEHEN UND VERLANGSAMEN**

Die biologische Grundsubstanz der Zelle kann sich erneuern und scheinbar ewig fortbestehen. Warum wird der Mensch dann alt und stirbt? Welche Maßnahmen bzw. Supplemente helfen, länger gesund und aktiv zu bleiben? Was ist mit Alterskrankheiten wie Alzheimer oder Grauer Star? Genetisches Grundwissen wie aus Kurs Biologie 1 ist empfehlenswert, aber keine Voraussetzung. Hilfreich ist auch ein Verständnis für die Wirkungsweise der Bakterien und Viren, wie aus Kurs Biologie 2. Ihr Lehrgangleiter ist Dr. Stephen Sokoloff.

€ 161,- inkl. Unterlagen
15 Trainingseinheiten

Linz:

- 24.2. bis 24.3.2026, Di 13 bis 15:30 Uhr



4107K **PHYSIK 1: SCHWINGUNGEN UND WELLEN - VON MUSIK BIS ZUM TSUNAMI**

Ausgangspunkt sind Phänomene aus Alltag und Technik. Sie können unter Anleitung selbständig experimentieren und erwerben so Wissen zu Schwingungen und Wellen, z.B. bei Sprache und Musik, erdbebensicherem Bauen, Hängebrücken, mechanischen Uhren uvm. Beste Voraussetzungen für diesen Kurs sind Neugierde und Offenheit. Einschlägiges Fachwissen ist nicht Voraussetzung. Ihr Lehrgangleiter ist Mag. Engelbert Stütz.

€ 169,- inkl. Unterlagen
16 Trainingseinheiten

Linz:

- 7.11. bis 28.11.2025, Fr 9 bis 12:30 Uhr

4109K **PHYSIK 2: OPTIK - PHÄNOMENE MIT LICHT UND FARBE ERLEBEN UND VERSTEHEN**

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 sowie mit optischen Phänomenen in Natur und Technik (z.B. Mondphasen, optische Grundlagen der Fotografie). 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 Lehrgangleiter ist Mag. Engelbert Stütz.

€ 169,- inkl. Unterlagen
16 Trainingseinheiten

Linz:

- 6.3. bis 27.3.2026, Fr 9 bis 12:30 Uhr

4120K **DIE TECHNISCHEN WUNDERWERKE DER ANTIKE**

Bereits 5000 v. Chr. nutzten Babylonier und Ägypter ihr Wissen für technische Konstruktionen. Später machten griechische Wissenschaftler Entdeckungen, die bis heute genutzt werden. Erfahren Sie, was von der Steinzeit bis zur Antike in den uns bekannten Wissenschaftsgebieten Astronomie, Physik, Chemie, Biologie, Mathematik und Medizin schon geleistet wurde, wie viel Hochtechnologie und großartige Erfindungen es damals bereits gab. Ihre Kursleiterin ist Dr. Ilse Heinel.

€ 53,- inkl. Unterlagen
4 Trainingseinheiten

Linz:

- 11.2.2026, Mi 9 bis 12:30 Uhr

4122K **DAS 1x1 DER FINANZEN**

Ein Streifzug durch Geldanlage und Finanzwelt

Geld ist oft ein Tabuthema, obwohl es allgegenwärtig ist. Inwieweit stehen die globalen Finanzen in Zusammenhang mit dem eigenen Sparbuch? In diesem Kurs erhalten Sie einen umfassenden Überblick über die Begriffe der Finanzwelt, wie Inflation, Zinsen, Kapitalmärkte und Börsen. Sie lernen verschiedene Arten von Wertpapieren kennen und erhalten wertvolle Informationen zur optimalen Geldanlage. Der Kurs bietet zudem Einblicke in Absicherung und Vorsorge, einschließlich der Weitergabe von Geld im Rahmen von Versicherungen. Ideal für alle, die ihre Finanzkenntnisse vertiefen möchten. Ihre Lehrgangleiter sind Martin Gangl, Diplom. Finanzberater und Josef Bayer, Leiter einer Personenversicherung.

€ 137,- inkl. Unterlagen
12 Trainingseinheiten

Linz:

- 9.3. bis 23.3.2026, Mo 9 bis 12:30 Uhr



4124K **MUSIK HÖREN UND VERSTEHEN 1**

Sinfonie und Konzert

Genießen Sie Musik aus verschiedenen Epochen, präsentiert von den besten Orchestern, Dirigenten und Solisten. Bild- und

Tonaufnahmen werden erläutert, um Ihr Verständnis und Ihren Hörgenuss zu steigern. Schwerpunkte dieses Kurses sind Schlüsselwerke der Sinfonik und Instrumentalkonzerte. Es wird auf die Entwicklungsgeschichte dieser Musikformen, die Erweiterung der Orchesterbesetzung und die Anforderungen an Solisten eingegangen. Ihr Trainer ist Univ. Prof. Dr. mult. Norbert Heinel.

€ 59,- inkl. Unterlagen
4,5 Trainingseinheiten

Linz:

- 27.1.2026, Di 9 bis 13 Uhr

4125K **MUSIK HÖREN UND VERSTEHEN 2**

Oper und Ballett

Die unsterbliche Gattung der Gesangs-Oper verträgt sich ausgezeichnet mit der wortlosen Tanz-Oper. In beiden Fällen spielt das Libretto eine entscheidende Rolle, das die Musik zu ihrer Erfüllung bringt. Allerdings hat sich in der Orchesterpraxis eingebürgert, Ballettmusik auch konzertant aufzuführen. Ihr Trainer ist Univ. Prof. Dr. mult. Norbert Heinel.

€ 59,- inkl. Unterlagen
4,5 Trainingseinheiten

Linz:

- 24.2.2026, Di 9 bis 13 Uhr

4126K **MUSIK HÖREN UND VERSTEHEN 3**

Operette und Musical

Operette und Musical -Spätformen des Musiktheaters - sind zu Publikumslieblingen aufgestiegen, vor allem da auch der sogenannten leichten Musik Niveauvolles abverlangt wird. Während sich die Operette eigene Textdichter und Thematiken leistet, nimmt sich das Musical in vielen Fällen die klassische Literatur zum Vorbild. Ihr Trainer ist Univ. Prof. Dr. mult. Norbert Heinel.

€ 59,- inkl. Unterlagen
4,5 Trainingseinheiten

Linz:

- 24.3.2026, Di 9 bis 13 Uhr

4127K **MUSIK HÖREN UND VERSTEHEN 4**

Jazz und Pop

Die Geschichte des Jazz und Pop hat trotz ihres kurzen Bestandes reichhaltige Richtungen und Stile hervorgebracht, die vor allem von ihren Interpreten geprägt wurden und werden. Sie erneuern immer wieder in Evergreens, Revivals bzw. individuell geprägten Standards. Ihr Trainer ist Univ. Prof. Dr. mult. Norbert Heinel.

€ 59,- inkl. Unterlagen
4,5 Trainingseinheiten

Linz:

- 21.4.2026, Di 9 bis 13 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. Diverse Vorträge und Workshops lassen Sie Neues zum Thema Gesundheit entdecken und erfahren.

TANZEN, FITNESS UND GYMNASTIK

9825K SIVIVA - TANZEN OHNE PARTNER FÜR EINSTEIGER

Dieser Kurs richtet sich mit gesundheitsfördernden Bewegungen und mitreißenden Choreografien gleichermaßen an Paare und 'Tanz-Singles' und bietet jede Menge Abwechslung und viel Spaß. Ihr Trainer ist Alexander Kreissl, er möchte bei Musik, Bewegung und Geselligkeit seine Erfahrungen teilen. Für Personen mit keinen oder geringen Vorkenntnissen für dieses Programm.

€ 149,- 20 Trainingseinheiten (8 Termine)
Linz (Tanzschule Alexander Kreissl, Galvanistraße 4, 4040 Linz):
• 23.9. bis 18.11.2025, Di 13:30 bis 15:30 Uhr (28.10. kursfrei)

9826K GOLDEN AGERS BOOGIE 4-ER SCHRITT

Für Einsteiger

Ein Zeitsprung zurück in die goldene Zeit des Boogie! Lässige Musik, einfache Schrittkombinationen und jede Menge gute Laune. Aller Anfang ist leicht! Beim 4er Schritt ist das Tempo noch sehr gemütlich, der Spaß steht im Vordergrund. Anmeldung paarweise, gerne können auch zwei Damen miteinander tanzen! Ihr Trainer ist Alexander Kreissl.

€ 139,- 14 Trainingseinheiten (8 Termine)
Linz (Tanzschule Alexander Kreissl, Galvanistraße 4, 4040 Linz):
• 22.9. bis 17.11.2025, Mo 16:30 bis 17:50 Uhr (27.10. kursfrei)

9827K LINE DANCE FÜR EINSTEIGER

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 Alexander Kreissl.

€ 139,- 14 Trainingseinheiten (8 Termine)
Linz (Tanzschule Alexander Kreissl, Galvanistraße 4, 4040 Linz):
• 22.9. bis 17.11.2025, Mo 18 bis 19:20 Uhr (27.10. kursfrei)



9828K LINE DANCE FÜR EINSTEIGER UND LEICHT 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 Alexander Kreissl.

€ 139,- 14 Trainingseinheiten (8 Termine)
Linz (Tanzschule Alexander Kreissl, Galvanistraße 4, 4040 Linz):
• 23.2. bis 27.4.2026, Mo 18 bis 19:20 Uhr (30.3. kursfrei)

9829K GOLDEN AGERS DISCOFOX

Für Einsteiger

Discofox passt immer! Der Tanz mit der allergrößten Bandbreite an Musikstilen, egal ob Oldies oder aktuelle Hits. Der Tanz für alle Fälle und ein Garant für ausgiebigen Tanzspaß. Das Lerntempo wird im Kurs ganz entspannt sein, der Spaß steht im Vordergrund. Anmeldung paarweise, gerne können auch zwei Damen miteinander tanzen! Ihr Trainer ist Alexander Kreissl.

€ 139,- 14 Trainingseinheiten (8 Termine)
Linz (Tanzschule Alexander Kreissl, Galvanistraße 4, 4040 Linz):
• 24.11.2025 bis 9.2.2026, Mo 16:30 bis 17:50 Uhr (22.12. kursfrei)

9830K GOLDEN AGERS GESELLSCHAFTSTANZ

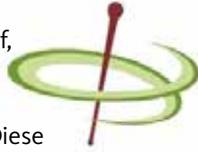
Für Einsteiger

Das ist Ihr Start in ein neues Hobby! Oder Sie möchten sich zielgerichtet auf eine Tanzveranstaltung (Ball, Hochzeit,...) vorbereiten. Sie lernen die wichtigsten Tänze (z.B. Walzer, Quickstep, Cha Cha usw.), Basics und erste Figuren, um auf der Tanzfläche gut über die Runden zu kommen. Anmeldung paarweise, gerne können auch zwei Damen miteinander tanzen! Ihr Trainer ist Alexander Kreissl.

€ 139,- 14 Trainingseinheiten (8 Termine)
Linz (Tanzschule Alexander Kreissl, Galvanistraße 4, 4040 Linz):
• 23.9. bis 18.11.2025, Di 15:40 bis 17 Uhr (28.10. kursfrei)

9841K TANZEN AB DER LEBENSMITTE **NEU!**

Tanzen stärkt Gemeinschaft, Herz, Kreislauf, Stoffwechsel und das vegetative Nervensystem. Gleichzeitig werden Gedächtnis, Konzentration und Koordination gefördert. Diese Tanzform für Menschen ab der Lebensmitte ermöglicht einfaches, lustvolles Tanzen in jedem Alter - ohne Vorkenntnisse und auch ohne Partner. Erleben Sie Tänze aus aller Welt, aus verschiedenen Epochen und Kulturen. Ihre Trainerin ist Mag. Anita Döllerer.



€ 132,- 20 Trainingseinheiten (10 Termine)

Linz:

- 9.10. bis 18.12.2025, Do 15 bis 16:30 Uhr (30.10. kursfrei)

**9831K SALSATION FÜR EINSTEIGER****Bewegung und Tanz mit Latino-Musik**

'Salsation' ist ein revolutionäres Tanz-Workout, bei dem innovative Tanzbewegungen und Trainingssequenzen ineinander fließen. Die Choreografien umfassen Musikalität und lyrischen Ausdruck, verbessern Ihre Mobilität, setzen Glückshormone frei und verbrennen Kalorien. Erleben Sie einen Mix aus Rhythmen, Kulturen, Tänzen und Fitness-Stilen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Salsation macht unheimlich viel Spaß! Ihre Trainerin ist Kerstin Bacallao.

€ 102,- 12 Trainingseinheiten (9 Termine)

Linz:

- 9.10. bis 11.12.2025, Do 10 bis 11 Uhr (30.10. kursfrei)
- 22.1. bis 9.4.2026, Do 10 bis 11 Uhr (19.2., 26.2., 2.4. kursfrei)

9832K SALSATION FÜR FORTGESCHRITTENE**Bewegung und Tanz mit Latino-Musik**

Aufbauend auf den Einsteigerkurs werden nun anspruchsvollere Choreografien durchgeführt. Der für Salsation typische Mix aus Rhythmen, Kulturen, Tänzen und Fitness-Stilen wird mit viel Energie und Spaß fortgesetzt! Ihre Trainerin ist Kerstin Bacallao.

€ 102,- 12 Trainingseinheiten (9 Termine)

Linz:

- 9.10. bis 11.12.2025, Do 11:15 bis 12:15 Uhr (30.10. kursfrei)
- 22.1. bis 9.4.2026, Do 11:15 bis 12:15 Uhr (19.2., 26.2., 2.4. 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.

€ 85,- 12 Trainingseinheiten (9 Termine)

Linz:

- 3.10. bis 5.12.2025, Fr 11 bis 12 Uhr (31.10. kursfrei)
- 16.1. bis 27.3.2026, Fr 11 bis 12 Uhr (20.2. und 13.3. kursfrei)

9834K SMOVEY**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.

€ 85,- Die Leihgebühr von € 10,- für die Smovey-Ringe wird direkt im Kurs eingehoben.
12 Trainingseinheiten (9 Termine)

Linz:

- 7.11.2025 bis 16.1.2026, Fr 9 bis 10 Uhr

9835K ZUMBA GOLD

Zumba Gold bringt Ihren Körper in Schwung. Es ist eine einzigartige Kombination aus Tanz- und Fitnessstraining. 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.

€ 102,- 12 Trainingseinheiten (9 Termine)

Linz:

- 1.10. bis 3.12.2025, Mi 8:30 bis 9:30 Uhr (29.10. kursfrei)
- 14.1. bis 18.3.2026, Mi 8:30 bis 9:30 Uhr (18.2. kursfrei)

9837K WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Bewegen Sie sich 'rückenfit'!

Bewegungsmangel, Schonhaltung und einseitige Belastungen führen oft zu Beschwerden im Bewegungsapparat, besonders im Rücken. Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Sie erhalten nützliche Tipps zur Entlastung der Wirbelsäule im Alltag. Gesunde Bewegungsabläufe, gezieltes Muskeltraining, Mobilisation sowie Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Stärken Sie Ihren Rücken und bleiben Sie schmerzfrei bis ins hohe Alter! Ihre Trainerin ist Sabine Resch.

€ 212,- 20 Trainingseinheiten (15 Termine)

Linz:

- 30.9.2025 bis 27.1.2026, Di 8:30 bis 9:30 Uhr
- 30.9.2025 bis 27.1.2026, Di 9:45 bis 10:45 Uhr
- 10.2. bis 9.6.2026, Di 8:30 bis 9:30 Uhr (31.3., 14.4., 28.4. kursfrei)
- 10.2. bis 9.6.2026, Di 9:45 bis 10:45 Uhr (31.3., 14.4., 28.4. kursfrei)

9838K FASZIEN TRAINING

Vital, elastisch und dynamisch durchs Leben

Verletzungen und Verklebungen der Faszien können Rücken-, Nacken-, Schulter- und Knieschmerzen verursachen. Lernen Sie, wie wichtig das Bindegewebe (Faszien) für Ihre Gesundheit ist. Sie üben sanfte Dehnungs- und Bewegungsabläufe, um die Faszien zu lockern und deren Elastizität zu steigern. Faszientraining schützt die Muskulatur vor Verletzungen und hält Ihren Körper in Form. Erfahren Sie, wie Sie durch gezieltes Training Ihre Beschwerden lindern und Ihre Beweglichkeit verbessern können. Ihre Trainerin ist Sabine Resch.

€ 128,- 12 Trainingseinheiten (9 Termine)

Linz:

- 16.10. bis 11.12.2025, Do 8:30 bis 9:30 Uhr
- 15.1. bis 19.3.2026, Do 8:30 bis 9:30 Uhr (26.2. kursfrei)



YOGA UND ENTSPANNUNG



9845K HATHA-YOGA

Für Anfänger und Fortgeschrittene

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

€ 140,- 16 Trainingseinheiten (8 Termine)

Linz:

- 6.10. bis 1.12.2025, Mo 8:45 bis 10:15 Uhr (20.10. kursfrei)
- 6.10. bis 1.12.2025, Mo 10:30 bis 12 Uhr (20.10. kursfrei)
- 12.1. bis 9.3.2026, Mo 8:45 bis 10:15 Uhr (16.2. kursfrei)
- 12.1. bis 9.3.2026, Mo 10:30 bis 12 Uhr (16.2. kursfrei)
- 23.3. bis 1.6.2026, Mo 8:45 bis 10:15 Uhr (13.4. kursfrei)
- 23.3. bis 1.6.2026, Mo 10:30 bis 12 Uhr (13.4. kursfrei)

9849K YOGA - WOHLTAT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Übungsreihe für Wirbelsäule, Rücken, Nacken, Schultergürtel und Augen

In diesem Yogakurs bringen abwechslungsreiche Übungs- und Entspannungsreihen Körper, Geist und Seele in Einklang. Die Yoga-Zyklen stärken Rücken und Wirbelsäule, fördern Beweglichkeit, lösen Verspannungen und stärken das Immunsystem. Augen-, Gleichgewichts-, Konzentrations- und Atemübungen (Pranayama) steigern Wohlbefinden, innere Ruhe, Lebensfreude und Selbstvertrauen. Die zweistündigen Treffen ermöglichen ein achtsames, sanftes Erleben ursprünglichen Yogas. Ihre Trainerin ist Dipanwita Rakshit.

€ 177,- 24 Trainingseinheiten (9 Termine)

Linz:

- 8.10. bis 10.12.2025, Mi 14 bis 16 Uhr (29.10. kursfrei)

9850K **ACHTSAMES YOGA**

Schwerpunkt Atem-Meditation

Geist und Atem sind eng verbunden - bewusster Atem fördert einen achtsamen Umgang mit eigenen Gefühlen. So lösen sich körperliche und mentale Spannungen, innere Ruhe und Gelassenheit entstehen. Atem-Meditation-Entspannung verbessert den Schlaf und die Atemqualität. Lernen Sie verschiedene Atem-techniken, Meditationen und Methoden der Tiefenentspannung kennen - für mehr innere Balance und Entspantheit. Ihre Trainerin ist Dipanwita Rakshit.

€ 125,- 16 Trainingseinheiten (6 Termine)

Linz:

- 8.4. bis 13.5.2026, Mi 14 bis 16 Uhr

9852K **DIE YOGISCHE ERNÄHRUNG**

Nähren und genährt sein

'Mitahara', die angemessene Ernährung, ist ein wichtiger Teil des Yoga-Systems und vereint körperliche und mentale Aspekte. Sie basiert auf alter Yogalehre, fördert Konzentration, klares Denken und Wohlbefinden, beugt Krankheiten vor und unterstützt die Yoga-Praxis. Der Kurs bietet praktische Ernährungstipps und passende Haltungen. Ihre Trainerin ist Dipanwita Rakshit.

€ 72,- 8 Trainingseinheiten (3 Termine)

Linz:

- 2.12. bis 16.12.2025, Di 13 bis 15 Uhr

9854K **MEDITATION - DIE KRAFTVOLLE STILLE**

Meditation hilft, Gedanken zur Ruhe zu bringen und zur eigenen Mitte zu finden. Durch das In-sich-Kehren und Konzentrationsübungen erreichen Sie geistige Beruhigung und Tiefenentspannung. Das fördert Wohlbefinden, Gelassenheit, innere Freude sowie Konzentration und Gesundheit. Bei Interesse können einzelne Termine bei Schönwetter auch später im Freien stattfinden (z.B. am Freinberg, im Botanischen Garten). Ihre Trainerin ist Dipanwita Rakshit.

€ 125,- 16 Trainingseinheiten (6 Termine)

Linz:

- 21.4. bis 26.5.2026, Di 14 bis 16 Uhr

9855K **QI GONG UND MEDITATION**

Aktivieren Sie Ihre Lebensenergie und Ihre Selbstheilungskräfte. Qi Gong kann helfen Krankheiten vorzubeugen und dient der Genesung. Jahreszeitlich passende Themen werden behandelt. Sanftes Dehnen und Bewegungsübungen stärken Sehnen, Bänder, Muskeln und Gelenke auf angenehme Weise. Atem- und Meditationsübungen erhöhen die seelische Widerstandskraft und das allgemeine Wohlbefinden. Ihre Trainerin ist Doris Fierlinger.

€ 146,- 18 Trainingseinheiten (9 Termine)

Linz:

- 5.12.2025 bis 13.2.2026, Fr 12:45 bis 14:15 Uhr
- 6.3. bis 29.5.2026, Fr 12:45 bis 14:15 Uhr (13.3., 3.4., 15.5. kursfrei)

9860K **RASCHER STRESS-ABBAU MIT 'EFT'**

Finden Sie rasch Ihr emotionales Gleichgewicht wieder!

EFT = Emotional Freedom Techniques ist eine Klopfakupressurmethode, die emotionale Belastungen im Alltag, wie z.B. Stress, Ärger, Wut, Trauer oder Unruhe, durch das Klopfen von Meridianpunkten rasch löst und Sie wieder in Balance bringt. Sie lernen ausgewählte Klopfpunkte und erleben die entspannende und beruhigende Wirkung. EFT ist als Selbsthilfemethode einfach und überall durchzuführen. Ihre Trainerin ist Mag. Eva Maria Kobler, Business-, Gesundheits- und Naturcoach.

€ 74,- 4 Trainingseinheiten

Linz:

- 24.3.2026, Di 13 bis 16:30 Uhr

9867K **GESICHTSGYMNASTIK - FRISCHER AUSSEHEN, SICH JÜNGER FÜHLEN**

NEU!

Erleben Sie, wie Ihr Aussehen mit einfachen Übungen frischer und jugendlicher wirkt - ganz natürlich, nur mit Händen und Gesichtsmuskulatur. Gesichtsyoga fördert die Durchblutung, verjüngt das Gesicht, unterstützt einen gesunden Alterungsprozess und ist jederzeit anwendbar. Im Kurs erlernen Sie Entspannung, Massage, Kräftigung und Stretching von Gesichts- und Nackenmuskulatur. Gezielte Übungen helfen, Verspannungen zu lösen und Fältchen zu mildern. Ihre Trainerin ist Karin Katzenberger MBA.

€ 96,- inkl. Unterlagen
8 Trainingseinheiten

Linz:

- 6.11. bis 27.11.2025, Do 10 bis 11:30 Uhr
- 4.3. bis 25.3.2026, Mi 13 bis 14:30 Uhr



VORTRÄGE UND WORKSHOPS

9868K TAPING

Schmerzen 'wegkleben...'

Erlernen Sie in diesem Kurs verschiedene Taping-Techniken zur Behandlung von Verletzungen und zur Leistungssteigerung. Das Anbringen der Bänder kann Verspannungen lindern und bei Schulter-, Knie-, Rücken- oder Nackenproblemen helfen. Sie erhalten eine Einführung in die Grundlagen und üben die Techniken praktisch, um sie sicher anwenden zu können. Trainer ist Harald Pastleitner.

€ 91,- inkl. Unterlagen, der Materialkostenbeitrag von ca. € 4,- wird direkt im Kurs eingehoben;
6 Trainingseinheiten

Linz:

- 16.10.2025, Do 9 bis 14:30 Uhr
- 10.2.2026, Di 9 bis 14:30 Uhr

9869K AUSTESTEN VON STÖRFELDERN MIT DER RUTE

So finden Sie einen guten Wohn- und Schlafplatz

Seit dem 15. Jhd. werden mit der Rute Energiefelder wie Wasseradern und Erdstrahlen detektiert. Auch im Brunnenbau ist diese radiästhetische Methode weiterhin erfolgreich. Lernen Sie den Umgang mit der Einhand- und/oder Wünschelrute und versuchen Sie, Störquellen zu finden. Die nötige Feinfühligkeit ist erlernbar, allerdings gibt es keine Garantie, dass die Kurszeit dafür ausreicht. Viel üben ist der Schlüssel zum Erfolg. Trainer ist Harald Pastleitner.

€ 91,- inkl. Unterlagen
6 Trainingseinheiten

Linz:

- 21.11.2025, Fr 9 bis 14:30 Uhr
- 17.3.2026, Di 9 bis 14:30 Uhr

9870K AUSTESTEN VON STÖRFELDERN MIT DER RUTE - AUFBAU

Für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessenten, die bereits einen Grundkurs mit dem Tensor oder der Wünschelrute absolviert haben. Nach einer kurzen Wiederholung der Basis werden verschiedene Testungen vorgenommen, um das bereits vorhandene Wissen zu vertiefen und die Messgenauigkeit zu verbessern. Auch das Austesten nach 'Erich Körbler' wird praktisch umgesetzt. Trainer ist Harald Pastleitner.

€ 91,- inkl. Unterlagen
6 Trainingseinheiten

Linz:

- 28.4.2026, Di 9 bis 14:30 Uhr

9871K TCM - DER SCHLÜSSEL ZU MEHR WOHLBEFINDEN

Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin

Tauchen Sie ein in die Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) - einem ganzheitlichen medizinischen System, das Körper, Geist und Seele in Balance bringt und Gesundheit und Wohlbefinden stärkt. Lernen Sie u.a. Wissenswertes zu Yin und Yang, die fünf Elemente, die Lebensenergie Qi sowie Meridiane und Akupunkturpunkte. Trainer ist Harald Pastleitner.

€ 91,- inkl. Unterlagen
6 Trainingseinheiten

Linz:

- 6.11.2025, Do 9 bis 14:30 Uhr
- 25.2.2026, Mi 9 bis 14:30 Uhr

4150K JUNGBRUNNEN STIMMTRAINING

Für eine gesunde, kräftige Stimme

Dieser Kurs stärkt Ihre Stimme durch gezielte Atem- und Sprechtechniken sowie Stimmübungen. Sie lernen Übungen zur Atmung, Artikulation, richtigen Stimmlage, Körperspannung und Körpersprache kennen. Ein Alltags-Aufwärmprogramm hilft Ihnen, Ihre Stimme jung und gesund zu halten. Erhalten Sie eine kraftvolle Stimme und eine junggebliebene, gesunde Erscheinung! Ihre Trainerin ist Dr. Karina Lochner, klassische Sängerin und Stimmtrainerin.

€ 134,- 12 Trainingseinheiten

Linz:

- 27.1. bis 3.2.2026, Di Do 8:30 bis 12 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.

€ 49,- 3 Trainingseinheiten

Linz:

- 7.11.2025, Fr 9:30 bis 12 Uhr
- 27.3.2026, Fr 9:30 bis 12 Uhr

4157K GUT GESCHLAFEN?

Anregungen für Schlecht- und Wenigschläfer

Kennen Sie das Gefühl, nicht ausgeschlafen zu sein? Ungesunde Schlafgewohnheiten sowie Ein- und Durchschlafprobleme zehren an der Substanz des Körpers, an Kräften und Lebensenergien. Schenken Sie Ihrem Schlaf mehr Bedeutung. Guter Schlaf ist ein potentieller Schlüsselfaktor für Gesundheit und Erfolg! Sie erhalten einen Mix aus Theorie und Übungen für leichtes Einschlafen, Durchschlafen und ein energiegelobtes Aufwachen. Ihre Trainerin ist Maria Obermair, Kinesiologin und Gesundheitscoach.

€ 82,- inkl. Buch 'Die perfekte Nacht'
4 Trainingseinheiten

Linz:

- 19.11.2025, Mi 9 bis 12:30 Uhr
- 11.2.2026, Mi 9 bis 12:30 Uhr

4164K WERTE, WANDEL UND DAS GLÜCK

NEU!

Erleben Sie einen inspirierenden Vormittag rund um innere Werte, Wandel und wahres Glück. Entdecken Sie Techniken zur Energetisierung und persönlichen Transformation. Lernen Sie, alte Muster zu durchbrechen und neue Perspektiven zu entwickeln - für ein erfüllteres, glücklicheres Leben. Ihr Trainer ist Michael Stinger, Energetiker, Lebens- und Sozialberater.

€ 49,- 3 Trainingseinheiten

Linz:

- 14.1.2026, Mi 9 bis 11:30 Uhr



4165K PENSION ER-LEBEN 1 - EINFLUSS AUF DIE GESUNDHEIT NEHMEN

Erfahren Sie in diesem Kurs, welche Faktoren das körperliche Wohlbefinden beeinflussen und wie Sie mit Einschränkungen, Beschwerden und Krankheiten umgehen können. Erhalten Sie wertvolle Tipps aus Theorie und Praxis für den Alltag sowie Erklärungen zu den Funktionsabläufen im Körper (Haut, Atmung, Blutdruck...). Nutzen Sie die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch

mit Ihrer Trainerin Roswitha Ehrenguber, Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin mit langjähriger Berufspraxis.

€ 96,- inkl. Unterlagen
8 Trainingseinheiten

Linz:

- 18.11. und 25.11.2025, Di 9 bis 12:30 Uhr

4166K PENSION ER-LEBEN 2 - BEWEGUNG IST LEBEN

Wo fängt Bewegung an, welches Maß ist richtig und wann schadet sie sogar? Sie erhalten theoretisches und praktisches Wissen zu Bewegungsabläufen, Defiziten, Verbesserungsmöglichkeiten und Hilfsmitteln bei Einschränkungen. Zudem werden die Auswirkungen von Muskelschwund im Alter behandelt und praktische Empfehlungen für den Alltag gegeben. Ihre Trainerin ist Roswitha Ehrenguber, Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin mit langjähriger Berufspraxis.

€ 96,- inkl. Unterlagen
8 Trainingseinheiten

Linz:

- 4.3. und 11.3.2026, Mi 9 bis 12:30 Uhr

9842K SELBSTVERTEIDIGUNG

Praxisbezogener Kurs

Mit einfachen, altersgerechten WingTsun-Techniken lernen Sie, sich in unangenehmen oder bedrohlichen Situationen zu behaupten. Zusätzlich erhalten Sie rechtliches Hintergrundwissen und Einblicke in die Täterpsychologie. WingTsun, ein traditionelles, chinesisches Selbstverteidigungssystem, stärkt Ihre körperliche und geistige Fitness und verbessert Ihre Lebensqualität. Der Kursleiter 'Sifu' Andreas Plank hat langjährige Erfahrung in Kampfkunst und Selbstverteidigung.



€ 116,- 10 Trainingseinheiten (5 Termine)

Linz:

- 7.10. bis 4.11.2025, Di 9:30 bis 11 Uhr
- 24.2. bis 24.3.2026, Di 9:30 bis 11 Uhr



SPRACHEN

Unser Sprachangebot umfasst Englisch, Französisch, Griechisch, Italienisch, Spanisch, Russisch und Kroatisch. Gerade für Reisen ist es wichtig und auch bereichernd, sich grundlegend in Englisch oder sogar in der Landessprache verständigen zu können.



Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen für Sprachen

A1 Sie beginnen gerade erst mit dem Erlernen der Fremdsprache und haben noch sehr begrenzte Sprachkenntnisse.

A2 Einfache, vertraute und erprobte Alltagssituationen stellen kein Problem dar. Sie können kurze, einfache Gespräche führen, allerdings ist der Wortschatz noch gering.

B1 Sie können einfache Texte lesen, simple Unterhaltungen führen und Ihre Meinung, Ihre Erfahrungen und Ihre Pläne wiedergeben. Bei Gesprächen fühlen Sie sich aber noch etwas eingeschränkt.

B2 Sie können Filme in Standardsprache verstehen, längeren Redebeiträgen und komplexeren Argumenten folgen. Sie können sich spontan und relativ fließend verständigen und Ihre Ansichten vertreten.

C1 Sie können ohne große Mühe Unterhaltungen und Radiosendungen verstehen. Sie können in jeder Situation sicher kommunizieren, auch schriftlich drücken Sie sich klar und strukturiert aus.

C2 Ihre Sprachkenntnisse sind nahezu auf muttersprachlichem Niveau. Sie beteiligen sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen und verfassen komplexe Texte.

9802K ENGLISCH A1 - FÜR ANFÄNGER OHNE VORKENNTNISSE

Entdecken Sie Englisch von Grund auf in unserem Basiskurs für absolute Anfänger OHNE Vorkenntnisse. Lernen Sie Grundvokabular, verbessern Sie Ihre Aussprache und üben Sie erste einfache Sätze. Gemeinsam in der Gruppe macht das Lernen nicht nur Spaß, sondern fällt auch leichter. Bitte bringen Sie am 1. Kurstag folgendes Lehrbuch mit: Easy English Upgrade A1.1, Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-06-122673-2.

€ 158,- exkl. Lehrbuch
24 Trainingseinheiten

Linz:

- 6.10.2025 bis 19.1.2026, Mo 9 bis 10:30 Uhr (27.10. kursfrei)

9803K ENGLISCH A1 - FÜR ANFÄNGER MIT VORKENNTNISSEN

Sie haben vor langer Zeit Englisch gelernt und meinen, alles vergessen zu haben? In diesem Kurs frisken Sie Ihre Englischkenntnisse auf Niveau A1 auf. Schwerpunkt ist das Wiederholen, Vertiefen und Üben vorhandener Kenntnisse. Ideal für Personen mit geringen Vorkenntnissen, die Englisch noch einmal von Beginn an erlernen möchten. Bitte bringen Sie am 1. Kurstag folgendes Lehrbuch mit: Easy English Upgrade A1.1, Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-06-122673-2.

€ 158,- exkl. Lehrbuch
24 Trainingseinheiten

Linz:

- 5.11.2025 bis 4.2.2026, Mi 10:45 bis 12:15 Uhr
- 4.2. bis 13.5.2026, Mi 15 bis 16:30 Uhr (18.2., 1.4., 29.4. kursfrei)

9804K ENGLISCH A2 - REFRESHER FÜR WIEDEREINSTEIGER

Sie haben vor langer Zeit Englisch gelernt und durch Reisen, Beruf oder Medien immer wieder Kontakt zur Sprache gehabt? In diesem Kurs frisken Sie Ihre Englischkenntnisse auf Niveau A2 auf. Schwerpunkt ist das Wiederholen, Vertiefen und Üben vorhandener Kenntnisse, für mehr Sicherheit im Umgang mit der Sprache. Bitte bringen Sie am 1. Kurstag folgendes Lehrbuch mit: Easy English Upgrade A2.1, Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-06-122719-7.

€ 158,- exkl. Lehrbuch
24 Trainingseinheiten

Linz:

- 9.10.2025 bis 15.1.2026, Do 13 bis 14.30 Uhr (30.10. kursfrei)
- 4.2. bis 6.5.2026, Mi 10:45 bis 12:15 Uhr (18.2., 1.4. 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. 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.

€ 158,- 24 Trainingseinheiten

Linz:

- 15.10.2025 bis 21.1.2026, Mi 9 bis 10:30 Uhr (29.10. kursfrei)
- 29.1. bis 30.4.2026, Do 13 bis 14.30 Uhr (19.2., 2.4. kursfrei)

9807K BRUSH UP YOUR ENGLISH WITH SONGS

Schnupperkurs

Im Mittelpunkt dieses Kurses 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 werden vermittelt, ganz nebenbei lernen Sie in lockerer Atmosphäre neue Vokabel, Redewendungen und grammatikalische Strukturen. Easy English! Bei Interesse wird der Kurs fortgesetzt.

€ 49,- 6 Trainingseinheiten

Linz:

- 5.11. bis 19.11.2025, Mi 13 bis 14:30 Uhr



9808K FRANZÖSISCH FÜR DEN URLAUB

Bon Voyage! Für Personen ohne Vorkenntnisse

Bereiten Sie sich sprachlich auf Ihre Reise nach Frankreich vor! In diesem Kurs erlernen Sie den Grundwortschatz und die wichtigsten Redewendungen für alltägliche Situationen wie im Hotel, beim Ticketkauf, im Restaurant oder beim Einkaufen. Zudem erfahren Sie Interessantes und Wissenswertes über Land und Leute, um Ihre Vorfreude auf den Urlaub zu steigern. Bitte bringen Sie am 1. Kurstag folgendes Lehrbuch mit: Französisch für den Urlaub, A1, Einstieg in Sprache und Kultur, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528825-6.

€ 158,- inkl. Lehrbuch
24 Trainingseinheiten

Linz:

- 5.11.2025 bis 4.2.2026, Mi 10:45 bis 12:15 Uhr

9809K FRANZÖSISCH FÜR DEN URLAUB - AUFBAU

Bon Voyage! Für Personen mit geringen Vorkenntnissen

In diesem Seminar vertiefen Sie Ihre Grundkenntnisse in spielerischer, entspannter Atmosphäre. Typische Alltagssituationen für den Urlaub werden behandelt, sodass Sie optimal auf Ihre Reise nach Frankreich vorbereitet sind. Bitte bringen Sie am 1. Kurstag folgendes Lehrbuch mit: Französisch für den Urlaub, A1, Einstieg in Sprache und Kultur, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528825-6.

€ 158,- inkl. Lehrbuch
24 Trainingseinheiten

Linz:

- 25.2. bis 20.5.2026, Mi 10:45 bis 12:15 Uhr (1.4. kursfrei)

9811K RÉACTIVEZ VOTRE FRANCAIS AVEC LA CHANSON FRANCAISE

Schnupperkurs

Im Mittelpunkt dieses Kurses stehen klassische Chansons- 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 wird der Kurs fortgesetzt.

€ 49,- 6 Trainingseinheiten

Linz:

- 5.11. bis 19.11.2025, Mi 15 bis 16:30 Uhr

9812K GRIECHISCH FÜR ANFÄNGER

Für Personen ohne Vorkenntnisse

Bereiten Sie sich auf Ihre Reise nach Griechenland vor! In diesem Kurs lernen Sie den wichtigsten Wortschatz und einfache Phrasen für Alltagssituationen auf unterhaltsame und abwechslungsreiche Weise. Zudem erhalten Sie interessante Einblicke in die griechische Kultur sowie Informationen über Land und Leute.

€ 158,- inkl. Unterlagen
24 Trainingseinheiten

Linz:

- 13.1. bis 14.4.2026, Di 9:30 bis 11 Uhr (17.2., 31.3. kursfrei)



9815K ITALIENISCH FÜR ANFÄNGER 1

Für Personen ohne Vorkenntnisse

Erlernen Sie die Grundlagen der italienischen Sprache, um Land und Leute besser zu verstehen. In einer freundlichen und geselligen Umgebung lernen Sie gemeinsam mit anderen Anfängern die schöne italienische Sprache. Für Sprachbegeisterte ohne Vorkenntnisse. Bitte bringen Sie am 1. Kurstag folgendes Lehrbuch mit: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-502202-7.

€ 158,- exkl. Lehrbuch
24 Trainingseinheiten

Linz:

- 7.10.2025 bis 20.1.2026, Di 11 bis 12:30 Uhr (28.10., 23.12. kursfrei)
-

9816K ITALIENISCH FÜR ANFÄNGER 2

Für Personen mit geringen Vorkenntnissen

Vertiefen Sie Ihre Grundkenntnisse in diesem Kurs, um sich in wichtigen Alltagssituationen besser ausdrücken zu können. Geeignet für Personen mit geringen Vorkenntnissen. Bitte bringen Sie am 1. Kurstag folgendes Lehrbuch mit: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-502202-7.

€ 158,- exkl. Kursbuch
24 Trainingseinheiten

Linz:

- 24.2. bis 19.5.2026, Di 11 bis 12:30 Uhr (31.3. kursfrei)
-

9819K SPANISCH FÜR ANFÄNGER 1

Für Personen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs bietet einen unterhaltsamen Einstieg in die spanische Sprache mit humorvollen Methoden für Kommunikation, Grammatik und Wortschatz. Ideal für Anfänger, die Spanisch in einer entspannten Atmosphäre erlernen möchten und dabei vielfältige Eindrücke und Erfahrungen sammeln wollen. Bitte bringen Sie am 1. Kurstag folgendes Lehrbuch mit: Impresiones A1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-304545-4.

€ 158,- exkl. Lehrbuch
24 Trainingseinheiten

Linz:

- 15.10.2025 bis 21.1.2026, Mi 9 bis 10:30 Uhr (29.10. kursfrei)
-

9820K SPANISCH FÜR ANFÄNGER 2

Für Personen mit geringen Vorkenntnissen

Mit temperamentvollem Leben, Essen und der Familie geht die Reise weiter durch die spanischsprachige Welt. Lernen Sie spanische Rituale sowie die spanische und lateinamerikanische Kultur und ihre Mentalität kennen. Ziel des Kurses ist, die bereits erlernten Grundkenntnisse weiter auszubauen und die wichtigsten Alltagssituationen ausdrücken zu können. Bitte bringen Sie am 1. Kurstag folgendes Lehrbuch mit: Impresiones A1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-304545-4.

€ 158,- exkl. Lehrbuch
24 Trainingseinheiten

Linz:

- 4.2. bis 6.5.2026, Mi 9 bis 10:30 Uhr (18.2., 1.4. kursfrei)
-

9822K SPANISCHE KONVERSATION - LAND UND LEUTE

Für Personen mit Vorkenntnissen

Entspannt auf Spanisch sprechen ist Inhalt und Ziel dieses Kurses. Es wird u.a. über Feste, Bräuche und Traditionen, die beliebtesten gastronomischen Produkte, die Geschichte der Tapas, den Jakobsweg, die Rhythmen und die Musik in Spanien gesprochen. Der Kurs vertieft auf unterhaltsame Weise Ihre Sprachfertigkeit und ist an Personen mit Vorkenntnissen in der spanischen Sprache gerichtet. Sie sollen bereits in der Lage sein, einfache Gespräche bzw. Small Talk über sich und Ihre Tätigkeiten in verschiedenen Zeitformen zu führen.

€ 87,- inkl. Unterlagen
12 Trainingseinheiten

Linz:

- 3.11. bis 15.12.2025, Mo 10 bis 11:30 Uhr
-

9823K RUSSISCH FÜR ANFÄNGER

Für Personen ohne Vorkenntnisse

Bereiten Sie sich auf eine Reise in russischsprachige Länder oder die Kommunikation mit Russisch sprechenden Personen in Österreich vor? Dieser Kurs bietet einen leicht verständlichen Einstieg in Russisch inklusive des kyrillischen Alphabets, Aussprache, Kultur und Mentalität. Mit Eselsbrücken und Humor macht das Lernen Spaß. Perfekt für Anfänger oder Wiedereinsteiger, um Russisch leicht zu erlernen und sich grundlegend zu verständigen. Bitte bringen Sie folgendes Lehrbuch am 1. Kurstag mit: Russisch lernen für Anfänger, Swetlana Lebedew, ISBN: 978-94-036-7792-7.

€ 158,- exkl. Lehrbuch
24 Trainingseinheiten

Linz:

- 21.1. bis 22.4.2026, Mi 13 bis 14:30 Uhr (18.2., 1.4. kursfrei)
-

9824K KROATISCH FÜR ANFÄNGER

Für Personen ohne Vorkenntnisse

Sie erwerben die wichtigsten Grundkenntnisse der kroatischen Sprache, um Land und Leute besser erleben und kennen lernen zu können. In einem entspannten Umfeld machen Sie sich vertraut mit Aussprache und einfachen ersten Redeübungen, die für Ihren nächsten Urlaub in Kroatien nützlich sein können. Bitte bringen Sie folgendes Lehrbuch am 1. Kurstag mit: Ja govorim hrvatski 1: E. Weber Verlag, ISBN: 978-3-85253-452-7.

€ 158,- exkl. Lehrbuch
24 Trainingseinheiten

Linz:

- 7.11.2025 bis 6.2.2026, Fr 11 bis 12:30 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 mehrstufigen EDV-Einsteigerkursen auch Kleingruppentrainings für Smartphone und Tablets an, von Basiswissen bis zu vielen Spezialthemen, sowie allgemeine Informationen zur Internetnutzung.

9745K EDV-INFORMATIONSVORANSTALTUNG

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

kostenlos Anmeldung ist erforderlich!

Linz:

- 25.9.2025, Do 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 telefonisch Kontakt auf: 05-7000-7341

€ 60,- pro Trainingseinheit

IPHONE + IPAD + MACBOOK

9747K KÜNSTLICHE INTELLIGENZ AM IPHONE/IPAD NUTZEN **NEU!**

Der Kurs führt in die spannende Welt der künstlichen Intelligenz (KI) ein, hilft sie zu entdecken und am eigenen Gerät anzuwenden. Der Sprachassistent Siri, Bilderkennung mit Google Lens sowie Anwendungsbeispiele mit dem Apple-Übersetzer sind ebenso Thema wie ChatGPT und weitere hilfreiche Apps.

€ 51,- 3 Trainingseinheiten

Linz:

- 21.10.2025, Di 15:30 bis 18 Uhr
- 23.1.2026, Fr 9 bis 11:30 Uhr
- 8.4.2026, Mi 14 bis 16:30 Uhr

9748K MACBOOK FÜR EINSTEIGER

NEU!

In diesem Kurs lernen Sie in einfachem Tempo den sicheren Umgang mit Ihrem MacBook. Die Benutzeroberfläche, der Aufbau des Betriebssystems, Einstellungen, Tastenkürzel, Sicherheit und Surfen im Internet sind ebenso Thema wie Apple Mail, Verwaltung von Dateien und Ordern, Kontakte, Kalender, Notizen und Erinnerungen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

€ 153,- inkl. Unterlagen
12 Trainingseinheiten

Linz:

- 7.11. bis 21.11.2025, Fr 9 bis 12:30 Uhr

9749K FIT MIT DEM IPHONE - GRUNDLAGEN

In diesem Kleingruppentraining erfahren Sie, welche Möglichkeiten Ihr iPhone bietet und wie Sie die verschiedenen Werkzeuge nutzen. Sie lernen die grundlegende Bedienung Ihres Geräts sowie die Nutzung von Apps kennen. Dazu gehört das Anlegen von Kontakten, die Verwaltung von Terminen und die Nutzung der Google-Suche.

€ 91,- inkl. Unterlagen
6 Trainingseinheiten

Linz:

- 12.11. und 19.11.2025, Mi 14 bis 16:30 Uhr
- 26.2. und 5.3.2026, Do 15:30 bis 18 Uhr

9750K FIT MIT DEM IPAD - GRUNDLAGEN

In diesem Kleingruppentraining erfahren Sie, welche Möglichkeiten Ihr iPad bietet und wie Sie die verschiedenen Werkzeuge nutzen. Sie lernen die grundlegende Bedienung Ihres Geräts sowie die Nutzung von Apps kennen. Dazu gehört das Anlegen von Kontakten, die Verwaltung von Terminen und die Nutzung der Google-Suche.

€ 91,- inkl. Unterlagen
6 Trainingseinheiten

Linz:

- 5.2. und 12.2.2026, Do 15:30 bis 18 Uhr



9751K FIT MIT DEM IPHONE/IPAD - AUFBAU

Aufbauend auf den Grundlagenkurs vertiefen Sie Ihre Kenntnisse im Umgang mit Ihrem Gerät. Sie lernen, den App-Store zu bedienen und Apps zu installieren. Zudem erhalten Sie Tipps zu E-Mails, iCloud und Sicherheitseinstellungen. Sie erfahren auch, wie Sie Ihr Gerät als Navigationshilfe nutzen können.

€ 91,- inkl. Unterlagen
6 Trainingseinheiten

Linz:

- 8.10. und 15.10.2025, Mi 14 bis 16:30 Uhr
 - 14.1. und 21.1.2026, Mi 14 bis 16:30 Uhr
 - 16.4. und 23.4.2026, Do 15:30 bis 18 Uhr
-

9752K MEINE APPLE WATCH ALS BEGLEITER IM ALLTAG

In diesem Kleingruppentrainings erfahren Sie, welche Möglichkeiten Ihre Apple Watch bietet und wie Sie die verschiedenen Funktionen in Ihren Alltag integrieren können. Sie lernen, wie die Apple Watch Ihnen helfen kann, fit und gesund zu bleiben oder zu werden.

€ 91,- 6 Trainingseinheiten

Linz:

- 17.10. und 24.10.2025, Fr 9 bis 11:30 Uhr
- 10.3. und 17.3.2026, Di 15:30 bis 18 Uhr



9753K BESONDERHEITEN DER ICLOUD

Daten sichern, auf Geräten synchron halten, teilen

In diesem Kurs lernen Sie Apples iCloud näher kennen. Sie erfahren alles Wichtige zur Apple-ID, zum iCloud-Schlüsselbund und zu iCloud Drive. Sie lernen, wie Sie Ihre Daten sichern und über all Ihre Apple-Geräte hinweg synchronisieren können. Für iPhone/iPad/MacBook-Nutzer.

€ 51,- 3 Trainingseinheiten

Linz:

- 3.12.2025, Mi 9 bis 11:30 Uhr
- 24.3.2026, Di 15:30 bis 18 Uhr

9754K FOTOGRAFIEREN MIT DEM IPHONE/IPAD

Lernen Sie die Foto-Funktionen Ihres iPhones oder iPads optimal zu nutzen! Sie erfahren, welche Foto-Funktionen Ihr Gerät bietet und wie Sie diese richtig einsetzen. Zudem verwenden Sie verschiedene Foto-Apps zur Aufnahme und Bearbeitung Ihrer Fotos und lernen, wie Sie diese direkt und sofort ausdrucken. Gute Kenntnisse im Umgang mit dem iPhone oder iPad, wie nach Kurs '9749-Fit mit dem iPhone-Grundlagen' oder '9750-Fit mit dem iPad-Grundlagen', sind erforderlich.

€ 66,- 4 Trainingseinheiten

Linz:

- 28.11.2025, Fr 9 bis 12:30 Uhr
 - 25.3.2026, Mi 9 bis 12:30 Uhr
-

9755K WHATSAPP AM IPHONE - TIPPS UND TRICKS

In diesem Kurs lernen Sie die zahlreichen Möglichkeiten und nützlichen Tipps und Tricks von WhatsApp auf Ihrem iPhone kennen. Sie können Texte erstellen, versenden und mit Emojis versehen, Gruppen anlegen, Fotos und Videos versenden, wichtige Nachrichten archivieren und die automatische Speicherung von Fotos deaktivieren. Zusätzlich erhalten Sie Informationen zur Privatsphäre und zu den Nutzungsbedingungen.

€ 51,- 3 Trainingseinheiten

Linz:

- 28.1.2026, Mi 14 bis 16:30 Uhr
-

9756K UNTERWEGS MIT NÜTZLICHEN APPS AM IPHONE

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihr iPhone optimal nutzen, um den Alltag zu erleichtern. Sie erfahren u.a. wie Sie Fahrpläne der ÖBB oder Linz-AG prüfen und Tickets kaufen, mit Apple Maps navigieren und das nächste Geschäft oder Restaurant finden. Nutzen Sie Easypark zum Parken in der Stadt, oder retten Sie Lebensmittel mit TooGoodToGo. Entdecken Sie die Vielzahl an Apps im AppStore und probieren Sie diese aus.

€ 91,- 6 Trainingseinheiten

Linz:

- 6.2. und 13.2.2026, Fr 9 bis 11:30 Uhr



ANDROID SMARTPHONE



9757K FIT MIT DEM ANDROID SMARTPHONE - GRUNDLAGEN

Basiswissen für einen perfekten Start

In diesem interaktiven Kleingruppentraining perfektionieren Sie den Umgang mit Ihrem Android-Smartphone und nutzen es effektiv im Alltag. Lernen Sie, wie Sie Kontakte abspeichern, die Kommunikation über SMS und WhatsApp beherrschen, online recherchieren (Googeln) und Ihr Smartphone im (EU-)Ausland verwenden. Ideal für Nutzer, die mehr Sicherheit im Umgang mit ihrem Gerät gewinnen möchten.

€ 91,- inkl. Unterlagen
6 Trainingseinheiten

Linz:

- 26.11. und 3.12.2025, Mi 9:30 bis 12 Uhr
- 26.2. und 5.3.2026, Do 13 bis 15:30 Uhr

9758K FIT MIT DEM ANDROID SMARTPHONE - AUFBAU

Tipps für erfahrene Nutzer

Aufbauend auf den Grundlagenkurs lernen Sie in diesem Modul fortgeschrittene Funktionen Ihres Android-Smartphones kennen. Erfahren Sie, wie Sie den Play Store nutzen, Apps hinzufügen und entfernen und Ihr Gerät sicher konfigurieren. Nutzen Sie Ihr Smartphone als Navigationsgerät, zum Lesen von Nachrichten, Verwalten Ihres Terminkalenders und Abrufen von Fahrplänen. Optimieren Sie die Nutzung Ihres Smartphones im täglichen Leben.

€ 91,- inkl. Unterlagen
6 Trainingseinheiten

Linz:

- 14.10. und 21.10.2025, Di 9:30 bis 12 Uhr
- 21.1. und 28.1.2026, Mi 9:30 bis 12 Uhr
- 9.4. und 16.4.2026, Do 13 bis 15:30 Uhr

9759K FOTOGRAFIEREN MIT DEM ANDROID SMARTPHONE

In diesem Kleingruppentraining lernen Sie, die Fotofunktionen Ihres Android-Smartphones effektiv zu nutzen. Entdecken Sie,

wie Sie Kameraeinstellungen anpassen, mit verschiedenen Foto-Einstellungen experimentieren und besondere Aufnahmen wie Panoramen, Collagen und Selbstauslöser-Fotos erstellen. Sie erfahren, wie Sie Ihre Fotos mit Google Fotos organisieren, Alben erstellen und Bilder bequem auf dem PC nutzen können.

€ 66,- 4 Trainingseinheiten

Linz:

- 14.11.2025, Fr 9 bis 12:30 Uhr
- 18.3.2026, Mi 9 bis 12:30 Uhr
- 19.5.2026, Di 9 bis 12:30 Uhr

9760K KÜNSTLICHE INTELLIGENZ AM ANDROID SMARTPHONE NUTZEN

Der Kurs führt in die spannende Welt der künstlichen Intelligenz (KI) ein, hilft sie zu entdecken und am eigenen Smartphone anzuwenden. Erfahren Sie Wissenswertes zur Nutzung des Sprachassistenten (Google Assistant), der Bilderkennung sowie der Fotobearbeitung. Übersetzen Sie mit dem Google Translator und lernen Sie das Schreiben von Texten mit der bekannten ChatGPT oder Zeichnen mit KI kennen.

€ 51,- 3 Trainingseinheiten

Linz:

- 15.10.2025, Mi 9:30 bis 12 Uhr
- 2.12.2025, Di 13 bis 15:30 Uhr
- 11.2.2026, Mi 13 bis 15:30 Uhr
- 21.4.2026, Di 9:30 bis 12 Uhr

9761K KREATIVE FOTOBEARBEITUNG MIT DEM ANDROID SMARTPHONE

NEU!

Sie erhalten Praktische Tipps und leicht verständliche Anleitungen zum kreativen Gestalten von Erinnerungen, Bearbeiten von Fotos, Schneiden und Einfügen von Texten. Aus eigenen Fotos kann man Collagen, eine Diashow oder Highlight Show gestalten. Kombinieren Sie Ihre Aufnahmen zu unvergesslichen Kurzfilmen mit passendem Soundtrack. Mit dem handyeigenen Foto-Editor erwecken Ihre Bilder zu neuem Leben.

€ 51,- inkl. Unterlagen
3 Trainingseinheiten

Linz:

- 28.11.2025, Fr 9:30 bis 12 Uhr
- 26.3.2026, Do 13 bis 15:30 Uhr



9764K CLOUD-DIENSTE NUTZEN

Daten am Android Smartphone sichern, bearbeiten, teilen

Lernen Sie die verschiedenen Cloud-Dienste kennen und deren Funktionen und Vorteile zu unterscheiden. Sie legen ein Konto an, speichern, bearbeiten und teilen Bilder und Videos in Ihrer bevorzugten Cloud. Zudem erhalten Sie Tipps zur Datensicherheit. Gute Kenntnisse im Umgang mit dem Smartphone sind erforderlich. Bitte bringen Sie die Zugangsdaten für Ihr Google- oder Microsoft-Konto mit.

€ 51,- 3 Trainingseinheiten

Linz:

- 7.11.2025, Fr 13 bis 15:30 Uhr
 - 11.2.2026, Mi 9:30 bis 12 Uhr
-

9765K WHATSAPP - TIPPS UND TRICKS

Für Android Smartphone - Nutzer

In diesem Kurs lernen Sie die vielseitigen Möglichkeiten und Tipps und Tricks von WhatsApp kennen. Sie erstellen und versenden Texte mit Emojis, legen Gruppen an, teilen Fotos und Videos, archivieren wichtige Nachrichten und schalten störende Chats stumm. Zudem erfahren Sie, wie Sie die automatische Speicherung von Medien deaktivieren und erhalten wichtige Informationen zu Privatsphäre und Nutzungsbedingungen.

€ 51,- 3 Trainingseinheiten

Linz:

- 2.12.2025, Di 9:30 bis 12 Uhr
- 11.3.2026, Mi 13 bis 15:30 Uhr



9766K WAS MEIN GOOGLE-KONTO ALLES KANN

Ein umfassender Überblick über die wichtigsten Funktionen am Android Smartphone

In diesem interaktiven Kurs entdecken Sie die umfangreichen Möglichkeiten Ihres Google-Kontos. Sie lernen, persönliche Daten zu organisieren, Kontakte zu sichern, Termine zu planen, E-Mails zu schreiben und zu verwalten. Zudem erfahren Sie, wie Sie Ihr Handy bei Verlust orten, Daten wiederherstellen, Ihre Privatsphäre schützen und die vielfältigen Google-Dienste optimal nutzen können.

€ 51,- inkl. Unterlagen
3 Trainingseinheiten

Linz:

- 28.1.2026, Mi 13 bis 15:30 Uhr
 - 9.4.2026, Do 9:30 bis 12 Uhr
-

9767K WAS GOOGLE UND CO ÜBER MICH WISSEN

Alternative Apps am Android Smartphone

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Ihr digitaler Fußabdruck im Internet aussieht und welche Daten Google, Facebook und andere Dienste von Ihnen gesammelt haben. Sie lernen, wie Sie Ihre Daten einsehen und verwalten können, was Sie preisgeben müssen und welche Einstellungen Sie deaktivieren können. Zudem werden alternative Dienste vorgestellt, die weniger Daten sammeln. Bitte bringen Sie die Zugangsdaten zu Ihrem Google- oder Facebook-Konto mit, um Ihre persönliche Datensammlung näher zu betrachten.

€ 51,- 3 Trainingseinheiten

Linz:

- 7.11.2025, Fr 9:30 bis 12 Uhr
 - 21.4.2026, Di 13 bis 15:30 Uhr
-

9768K BEHÖRDENWEGE ONLINE ERLEDIGEN MIT DER 'ID AUSTRIA'



Für Android Smartphone und iPhone Nutzer

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Verwaltungsangelegenheiten bequem von zu Hause aus erledigen können, z.B. Steuerfragen, gesundheitliche Dokumente und Anfragen bei Krankenkassen und lokalen Behörden. Sie erfahren, wie Sie die 'ID Austria' nutzen und welche Sicherheitsmaßnahmen zu beachten sind. Wenn Sie die 'ID Austria' bereits haben, bringen Sie bitte Ihre Zugangsdaten mit.

€ 51,- inkl. Unterlagen
3 Trainingseinheiten

Linz:

- 26.11.2025, Mi 13 bis 15:30 Uhr
 - 4.2.2026, Mi 13 bis 15:30 Uhr
 - 16.4.2026, Do 9:30 bis 12 Uhr
-

9770K UNTERWEGS MIT NÜTZLICHEN APPS AM ANDROID SMARTPHONE

In diesem Kurs lernen Sie, den Fahrplan der ÖBB mit ÖBB Scotty zu checken, Öffi-Tickets zu kaufen und mit Apps wie Bus-Bahn-Bim und Google Maps unterwegs zu sein. Wegfinder und Handyparken erleichtern den Alltag in der Stadt. Entdecken Sie auch, wie Sie Geschäfte und Restaurants finden, Radio hören oder Spiele auf Ihrem Handy nutzen können. Erfahren Sie, wie Sie Ihr Android-Smartphone mit kostenlosen und kostenpflichtigen Apps aus dem Google Store erweitern.

€ 51,- 3 Trainingseinheiten

Linz:

- 28.11.2025, Fr 13 bis 15:30 Uhr
- 26.3.2026, Do 9:30 bis 12 Uhr

9771K **OUTDOOR-AKTIVITÄTEN AM ANDROID SMARTPHONE**

Bewegen Sie sich gerne in der Natur? Lernen Sie die beliebtesten Outdoor-Apps zur Planung und Aufzeichnung Ihrer Aktivitäten kennen. Planen Sie Wandertouren mit Bergfex, nutzen Sie Routenplaner-Apps wie ÖBB Scotty, Bus-Bahn-Bim oder Google Maps, und checken Sie Ihre Gesundheit mit einem Schrittzähler. Verwenden Sie die Adidas-Running-App und identifizieren Sie Berge, Sternbilder, Blumen, Bäume und Pilze.

€ 51,- 3 Trainingseinheiten

Linz:

- 15.10.2025, Mi 13 bis 15:30 Uhr
- 11.3.2026, Mi 9:30 bis 12 Uhr

9772K **DIGITALE HELFER - SICHER UND BEQUEM DURCH DEN ALLTAG** **NEU!**

Für Android Smartphone und iPhone Nutzer

Was tun bei einem Sturz, wenn niemand da ist? Wie erleichtern Sprachassistenten wie Alexa oder Google den Alltag? Und was geschieht mit Zugangsdaten im Todesfall? Der Kurs zeigt leicht verständlich, wie digitale Helfer - von Notfalluhren bis Sprachsteuerung - den Alltag sicherer und komfortabler machen. Auch der digitale Nachlass wird praxisnah behandelt.

€ 51,- inkl. Unterlagen
3 Trainingseinheiten

Linz:

- 21.10.2025, Di 13 bis 15:30 Uhr
- 4.2.2026, Mi 9:30 bis 12 Uhr



9763K **WANDERN MIT GPS UND DIGITALEN KARTEN**

Orientierung mit dem Android-Smartphone

Gedruckte Karten und Kompass waren lange unverzichtbar - heute ergänzt das Smartphone die Orientierung. Mit Theorie und praxisnahen Übungen rund ums WIFI Linz und einer Orientierungswanderung im freien Gelände lernen Sie u.a. den Umgang mit GPS sowie Koordinateneingabe und digitale Tourenplanung. Gute Kenntnisse im Kartenlesen sowie im Umgang mit Smart-

phone und PC sind erforderlich. Ihr Trainer ist Dipl.-Ing. Gerd Simon, Autor digitaler Wandertouren und Mitarbeiter beim österr. Alpenverein.

€ 153,- 12 Trainingseinheiten

Linz:

- 20.4. bis 27.4.2026, Mo Mi 13 bis 16:30 Uhr

ONLINE

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

Die Internet-Seite willhaben.at ist eine Online-Plattform für den Kauf und Verkauf von Gebrauchsgütern. Sie lernen Grundsätzliches zum Anbieten Ihrer Schätze, zum Finden geeigneter Waren und zum Kauf. Falls Sie bei willhaben.at bereits registriert sind, nehmen Sie bitte Ihre Zugangsdaten mit. Eine Registrierung ist nicht Voraussetzung für die Teilnahme, da allgemeine Tipps und Informationen zur Nutzung von willhaben.at im Kurs besprochen werden (z.B. richtiges Fotografieren, Sicherheit usw.).

€ 66,- inkl. Unterlagen
4 Trainingseinheiten

Linz:

- 2.10.2025, Do 13:30 bis 17 Uhr
- 5.2.2026, Do 8:30 bis 12 Uhr
- 7.5.2026, Do 13:30 bis 17 Uhr

9784K **SCHUTZ VOR KRIMINALITÄT IM INTERNET UND AM HANDY**

In diesem Kurs lernen Sie, das Internet sicher zu nutzen. Sie werden über häufige Betrugsmaschen im Internet aufgeklärt und erhalten wertvolle Tipps, wie Sie sich davor schützen können. Der Trainer beantwortet Ihre persönlichen Fragen, sodass Sie ohne Angst das Internet nutzen können. Grundkenntnisse von PC und Internet sind erforderlich.

€ 66,- 4 Trainingseinheiten

Linz:

- 11.11.2025, Di 8:30 bis 12 Uhr
- 12.2.2026, Do 12:30 bis 16 Uhr



WINDOWS



9787K EDV FÜR EINSTEIGER

Den PC grundlegend bedienen

Entdecken Sie die Grundlagen des Computers in diesem Kurs für Einsteiger. Ideal für Personen mit keinen oder nur wenigen Vorkenntnissen. Lernen Sie u.a., wie Sie mit Windows 11 und Office 2021 arbeiten, Informationen aus dem Internet beziehen und E-Mails versenden. Ein perfekter Start in die digitale Welt.

€ 153,- inkl. Unterlagen
12 Trainingseinheiten

Linz:

- 12.11. bis 26.11.2025, Mi 9 bis 12:30 Uhr

9788K EDV FÜR FORTGESCHRITTENE 1

Arbeiten am PC

Perfektionieren Sie Ihre Fähigkeiten im Umgang mit Windows 11 und Office 2021. Lernen Sie, Fotos aus dem Internet zu verwenden, Texte zu erstellen, Ihre Daten zu organisieren, E-Mails zu verwalten und sicher im Internet zu surfen. Kenntnisse wie aus dem Einführungskurs '9787-EDV für Einsteiger' oder vergleichbare sind erforderlich.

€ 197,- inkl. Unterlagen
16 Trainingseinheiten

Linz:

- 21.1. bis 11.2.2026, Mi 9 bis 12:30 Uhr

9789K EDV FÜR FORTGESCHRITTENE 2

Perfektionieren Ihrer Arbeit am PC

Sie vertiefen Ihr Wissen in den Office-Programmen Word, Excel und PowerPoint und erhalten Tipps für Windows Updates und Sicherheitseinstellungen. Dieser Kurs wird mit dem Betriebssystem Windows 11 und den Programmen von Office 2021 durchgeführt. Kenntnisse wie aus Kurs '9788-EDV für Fortgeschrittene 1' oder vergleichbare sind erforderlich.

€ 197,- inkl. Unterlagen
16 Trainingseinheiten

Linz:

- 4.3. bis 25.3.2026, Mi 9 bis 12:30 Uhr

FOTO

9795K FOTOBÜCHER ERSTELLEN LEICHT GEMACHT

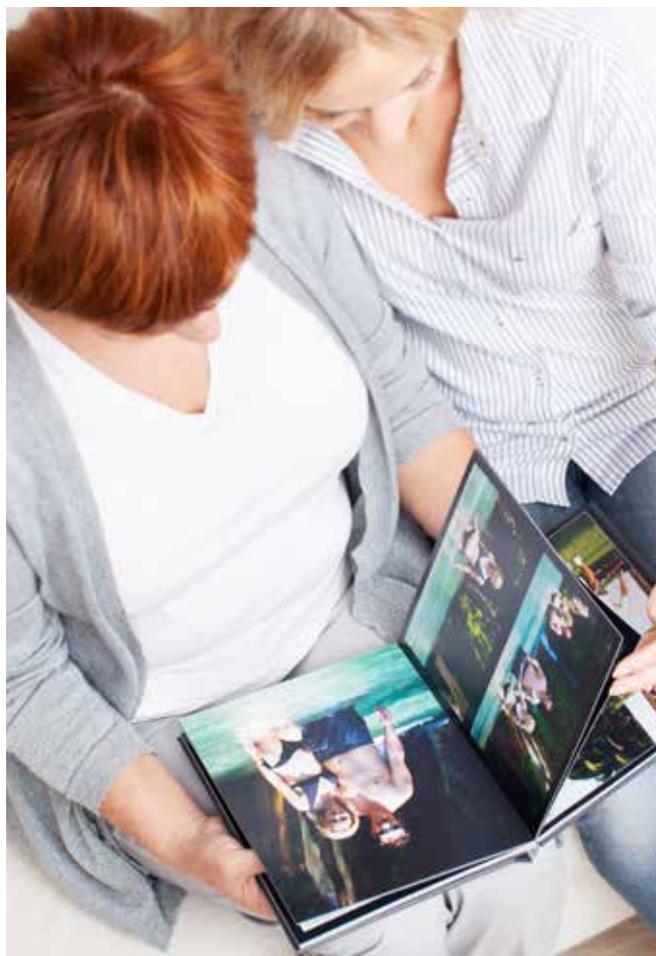
mit dem Happy-Foto-Designer

Sie lernen Ihre eigenen Fotobücher, Fotos und Wandbilder zu erstellen und versehen die Bilder mit Texten und zusätzlichen Informationen. Sie wenden verschiedene Effekte an und lernen ein eigenes Fotobuch zu gestalten bzw. zu bestellen. Bitte nehmen Sie Ihre digitalen Fotos auf einem Datenträger mit. Gute Kenntnisse im Umgang mit dem PC wie z.B. nach Kurs '9788-EDV für Fortgeschrittene 1' sind erforderlich. Wenn Sie schon bei Happy-Foto registriert sind, nehmen Sie bitte die Zugangsdaten mit.

€ 122,- inkl. Unterlagen
9 Trainingseinheiten

Linz:

- 3.11. bis 10.11.2025, Mo Mi 13:30 bis 16 Uhr
- 14.4. bis 21.4.2026, Di Do 13:30 bis 16 Uhr



SPIRITUELLES

PILGERREISE NACH MEDUGORJE

Reisetermin Bus: 19.10.-24.10.2025

Reisetermin Flug: 20.10.-23.10.2025

Als Reiseland von vielen noch unentdeckt bieten Bosnien und Herzegowina unvergleichliche Naturschönheiten sowie eine reiche Kultur und vor allem eine sehr bewegte Geschichte. Lassen Sie sich von malerischen Altstädten mit lebendigen Basaren und faszinierenden Landschaften überraschen. Probieren Sie köstliche lokale Spezialitäten und spüren Sie die herzliche Gastfreundschaft, mit der Sie willkommen geheißen werden. Als Besonderheit dieser Pilgerreise verbringen Sie gemeinsam Zeit im Wallfahrtsort Medjugorje, welcher Pilger aus der ganzen Welt seit Jahrzehnten im Glauben vereint. Spüren Sie die Atmosphäre dieser religiösen Erscheinungsstätte der Jungfrau Maria.

MOLDAUKLÖSTER UND SIEBENBÜRGEN

Reisetermin: Juni 2026



Rumänien überrascht seine Besucher mit einem nahezu unerschöpflichen Reichtum an Sehenswürdigkeiten. Begeben Sie sich mit uns auf eine hochinteressante Reise zu einigen der bekannten Moldauklöster sowie nach Siebenbürgen, welches von den deutschen Einwanderern eine besondere Prägung erfahren hat. Die Moldauklöster in der südlichen Bukowina wurden vorwiegend im 15. und 16. Jhd. errichtet und sind wegen ihrer großartigen Fresken eine einzigartige Sehenswürdigkeit. Innen- wie Außenwände sind in einem besonderen Stil, einer Verschmelzung von byzantinischen und gotischen Elementen bemalt, die biblische und historische Szenen wiedergeben. Am Programm stehen die Besichtigungen der Weltkulturerbe-Klöster Sucevita, Frauenkloster Moldovita, Kloster Voronet sowie Birtihalm mit Rundgang in der spätgotischen Kirchenburg und Hermannstadt.

Nähere Infos unter www.wiraktiv.at,
office@wiraktiv.at oder 0732/777222.



BESINNUNGSTAG

AM 4.12.2025 IN CHRISTKINDL, STEYR



In der Zeit vor Weihnachten sind viele auf der Suche nach Ruhe und Einkehr. Bei unserem Besinnungstag 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 2026 finden wieder Besinnungstage statt.

PILGERN IM FRÜHJAHR 2026



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 Übernachtungsmöglichkeit entlang der Route zur Verfügung.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an
organisation@ooe-seniorenbund.at
oder 0732/775311-1

ISA VOR ORT

ISA INSTITUT SEI AKTIV
Die Bildungsinitiative des OÖ Seniorenbundes

Mit dem Institut Sei Aktiv bietet der OÖ Seniorenbund gemeinsam mit der WIFI OÖ GmbH ein vielfältiges Bildungsangebot an. Bei Erreichen der Mindestteilnehmerzahl ist das Angebot auch in den Regionen verfügbar.

Um einen Kurs in die Region, in den Ort zu bringen, werden mehrere Interessenten benötigt, die den gleichen Kurs besu-

chen möchten. Bei Erreichen der Mindestteilnehmerzahl von ca. 7 Personen (kann nach Kurs etwas abweichen) wird vor Ort das gewünschte Kursangebot durchgeführt. Sie haben Interesse oder kennen bereits mehrere Personen, die den gleichen Kurs in der Nähe besuchen möchten? Dann rufen Sie bitte Christine Radler, WIFI OÖ unter 05 7000 7341 an. Sie berät Sie gerne und gibt nähere Auskünfte dazu.

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 Trainerinnen und Trainern so manches Küchegeheimnis.

WORKSHOPS



4176K **ISS DICH JUNG! MIT DER RICHTIGEN ERNÄHRUNG JUNG BLEIBEN UND ALT WERDEN**

NEU!

Gesund und vital durchs Leben - in diesem Workshop zeigt Ihnen Dipl. Ernährungstrainerin Maria Neubauer, wie Sie mit der richtigen Ernährung Ihr Wohlbefinden steigern und aktiv etwas für ein langes Leben tun können. Erfahren Sie, wie Sie durch gezielte Kalorienreduktion, Anti-Aging-Tipps und einen speziellen Ernährungsplan Ihr biologisches Alter positiv beeinflussen und langfristig Lebensfreude sowie Leistungsfähigkeit erhalten können.

€ 66,- inkl. Unterlagen und Rezepte
4 Trainingseinheiten

Linz:

- 22.10.2025, Mi 13 bis 16:30 Uhr
- 6.3.2026, Fr 9 bis 12:30 Uhr

4178K **ESSEN GEGEN DAS VERGESSEN - WIE MAN MIT RICHTIGER ERNÄHRUNG SEINE GRAUEN ZELLEN IN SCHWUNG BRINGT**

Sowohl die Funktion als auch die Gesundheit des Gehirns sind durch richtige Ernährung beeinflussbar. Erfahren Sie von Dipl. Ernährungstrainerin Maria Neubauer welche Ernährung Demenz vorbeugen kann, welche Nahrungsmittel das Gehirn stärken und fit halten und was Gehirnzellen ruiniert. Wertvolle Öle und Nüsse samt Verkostung sind ebenso Thema wie wichtige Vitamine und Rezepte für eine gesunde 'Kopfküche'.

€ 66,- inkl. Unterlagen und Rezepte
4 Trainingseinheiten

Linz:

- 10.10.2025, Fr 9 bis 12:30 Uhr

4179K **MIKROBIOM - DER DARM UNSER 2. GEHIRN UND DER SCHLÜSSEL ZUR GESUNDHEIT**

Unsere Gesundheit wird maßgeblich von unserem (Darm-) Mikrobiom beeinflusst und sogar unsere psychische Verfassung ist davon abhängig. Erfahren Sie von Dipl. Ernährungstrainerin Maria Neubauer alles rund um das Superorgan und die vielfältigen Zusammenhänge mit Immunsystem und Gehirn, Selbsttests zum Darmtyp, Darmerkrankungen, Top-Lebensmittel für den Darm, praktische Tipps und gesunde Rezepte.

€ 66,- inkl. Unterlagen und Rezepte
4 Trainingseinheiten

Linz:

- 4.2.2026, Mi 13 bis 16:30 Uhr

BUNTE GENUSSWELT



4186K **'WIR TRINKEN STERNE' - SEKT, PROSECCO UND CO**

NEU!

Es erwartet Sie ein prickelnder Nachmittag! Gemeinsam mit Sommelière Veronika Herndler tauchen Sie in die spannende Geschichte und Herstellung des schäumenden Weines ein. Erfahren Sie Wissenswertes über Etikette, Genuss dieses edlen Tropfens und passende Kombinationen. Abgerundet wird der Kurs durch eine Verkostung von Schaumweinen aus verschiedenen Nationen.

€ 79,- inkl. Unterlagen und Verkostung
5 Trainingseinheiten

Linz:

- 22.4.2026, Mi 13 bis 17:15 Uhr

4187K **KÄSE INTERNATIONAL**

Kaum ein anderes Produkt ist so vielfältig einzusetzen wie Käse. Wie wird er richtig behandelt, aufgeschnitten, angerichtet und

garniert? Erfahren Sie von Dipl. Käsesommelier Veronika Herndler viel Wissenswertes über die Herstellung, ebenso werden Sie unter Anleitung unterschiedlichste Käsetypen aus verschiedensten Ländern aufschneiden, Ihr eigenes Käseteller gestalten, mit passenden Garnituren ergänzen und anschließend genießen.

€ 79,- inkl. Unterlagen und Verkostung
5 Trainingseinheiten

Linz:

- 5.2.2026, Do 9 bis 13:15 Uhr

4191K KAFFEE - 'DAS SCHWARZE GOLD'

Entdecken Sie die Welt des Kaffees! In diesem Kurs erfahren Sie alles über die Herkunft des Kaffees und seinen Weg vom Kirschenkern bis zur Bohne in Ihrer Tasse. Lernen Sie Wissenswertes über Koffein, ergänzt durch Bilder von Kaffeeplantagen in Äthiopien. Verkosten Sie verschiedene Kaffeesorten und Zubereitungen sowie bekannte Kaffeespezialitäten. Das Seminar wird von Veronika Herndler, Diplom-Kaffeesommelière, geleitet und bietet theoretische und praktische Einblicke in die faszinierende Welt des Kaffees.

€ 66,- inkl. Unterlagen und Verkostung
5 Trainingseinheiten

Linz:

- 15.1.2026, Do 9 bis 13:15 Uhr

4192K WEINLAND ÖSTERREICH

Erleben Sie die Vielfalt der heimischen Rebsorten! Eine Mischung aus Theorie und Verkostung bringt Ihnen die Keltertrauben aus dem Weinland Österreich näher. Genießen Sie Weine unterschiedlicher Regionen und erfahren Sie von Veronika Herndler, Sommelière Österreich, mehr über die Herstellung, Qualitätsstufen und passende Essensbegleiter. Vertiefen Sie Ihr Wissen über das Getränk im Glas und genießen Sie einen spannenden Einblick in die österreichische Weinwelt.

€ 79,- inkl. Unterlagen und Verkostung
5 Trainingseinheiten

Linz:

- 4.12.2025, Do 13 bis 17:15 Uhr

KOCHEN

9898K EXOTISCHE GERICHTE

NEU!

Entdecken Sie die Vielfalt der exotischen Küche! Mit einer Vielzahl von ungewöhnlichen Gewürzen, frischen Zutaten, viel Gemüse und aufregenden Aromen machen Sie eine kulinarische Reise zu fernen Ländern. Lassen Sie sich von exotischen Gerichten inspirieren und mit neuen Geschmackserlebnissen verwöhnen. Ihr Trainer ist Küchenmeister Karl Auinger.

€ 94,- inkl. Lebensmittel und Rezepte
6 Trainingseinheiten

Linz:

- 25.10.2025, Sa 9 bis 14 Uhr



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.

€ 124,- inkl. Lebensmittel und Rezepte
10 Trainingseinheiten

Linz:

- 16.2. und 17.2.2026, Mo Di 9 bis 13:15 Uhr

9902K KOCHEN MIT KÄSE

NEU!

Käse stinkt, schimmelt, zieht Fäden, ist aber ein Geschmackserlebnis. Aus einem Grundprodukt stellen Käseproduzenten eine große Vielfalt her. In diesem Kurs stehen die Milchprodukte von Ziege, Schaf und Kuh im Fokus. Aus vielfältigen, teils ungewöhnlichen Käsesorten entstehen kreative Gerichte für Käseliebhaber. Ihr Trainer ist Küchenmeister Karl Auinger.

€ 94,- inkl. Lebensmittel und Rezepte
6 Trainingseinheiten

Linz:

- 13.2.2026, Fr 9 bis 14 Uhr



9903K **SCHNITZEL - DER KLASSIKER IN DER WIENER KÜCHE** **NEU!**

Entdecken Sie die Wiener Kulinarik und lernen Sie sowohl die perfekte Zubereitung des originalen Wiener Schnitzels - goldbraun, knusprig und genau in der richtigen Dicke - als auch vieler weiterer Varianten wie z.B. Naturschnitzel und Gefüllte Schnitzel. Die passenden Gewürze und Beilagen sind mit dabei. Ihr Trainer ist Küchenmeister Karl Auinger.

€ 94,- inkl. Lebensmittel und Rezepte
6 Trainingseinheiten

Linz:

- 13.11.2025, Do 9 bis 14 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.

€ 94,- inkl. Lebensmittel und Rezepte
6 Trainingseinheiten

Linz:

- 20.11.2025, Do 9 bis 14 Uhr

9910K **SOUS VIDE GAREN**

Sie lernen das Garen unter Vakuum, das Geschmacksstoffe und Aromen erhält, richtig anzuwenden. Dazu gehört nicht nur das Vakuumieren und Garen im Wasserbad oder -dampf, sondern auch das Abkühlen, Lagern, Regenerieren und Anbraten. Sie erfahren von Karl Auinger welches Fleisch, Fisch und Gemüse sich für das Sous Vide Verfahren eignen, was sich wie vakuumieren lässt und worauf beim Marinieren, Würzen und Aromatisieren zu achten ist.

€ 94,- inkl. Lebensmittel und Rezepte
6 Trainingseinheiten

Linz:

- 16.6.2026, Di 9 bis 14 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.

€ 94,- inkl. Lebensmittel und Rezepte
6 Trainingseinheiten

Linz:

- 4.10.2025, Sa 9 bis 14 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.

€ 94,- inkl. Lebensmittel und Rezepte
6 Trainingseinheiten

Linz:

- 9.4.2026, Do 9 bis 14 Uhr

9919K **FESTTAGSMENÜ FÜR OSTERN**

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.

€ 94,- inkl. Lebensmittel und Rezepte
6 Trainingseinheiten

Linz:

- 19.3.2026, Do 9 bis 14 Uhr



9920K **BROT BACKEN** **NEU!**

Immer mehr Menschen möchten wissen, was in ihrem täglichen Brot steckt - Fertigmischungen und Zusatzstoffe sorgen für Unsicherheit. Bäckermeister Maximilian Stöcher zeigt Ihnen, wie Sie Brotvariationen und Kleingebäck selbst herstellen. Sie erfahren

welches Mehl sich wofür eignet, Wissenswertes über Getreidesorten, Sauerteig sowie eigene Brotgewürzmischungen und lernen, wie echtes, gutes Brot entsteht.

€ 88,- inkl. Lebensmittel und Rezepte
6 Trainingseinheiten

Linz:

- 10.10.2025, Fr 9 bis 14 Uhr

9921K ÖSTERREICHISCHE DESSERTS

Österreichs Küche ist berühmt für ihre Mehlspeisen. Nicht nur Wiener Spezialitäten wie Gugelhupf, Apfelstrudel und Sachertorte tragen dazu bei, sondern noch viele andere Gustostückerl. Erwerben Sie Wissen über Teige, Massen, Knödel, Schnitten und Kuchen, die richtigen Lebensmittel und Grundschritte für die Zubereitung dieser Desserts. Ihr Trainer ist Küchenmeister Karl Auinger.

€ 88,- inkl. Lebensmittel und Rezepte
6 Trainingseinheiten

Linz:

- 7.5.2026, Do 9 bis 14 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.

€ 78,- inkl. Lebensmittel, pro Kunde darf ein Enkelkind mitgenommen werden, jedes weitere Enkelkind zu einem Aufpreis von € 10,-
6 Trainingseinheiten

Linz:

- 28.11.2025, Fr 14 bis 19 Uhr

9925K KALTE KÜCHE FÜR DEN SOMMER

NEU!

Die warmen Tage laden ein zu leichter, frischer Sommerküche! In diesem Kurs bereiten wir gemeinsam mit frischen, saisonalen Zutaten abwechslungsreiche Sommergerichte zu - von knackigen Salaten bis hin zu einfachen, gesunden Hauptspeisen für genussvolle Abende. Ihr Trainer ist Küchenmeister Karl Auinger.

€ 88,- inkl. Lebensmittel und Rezepte
6 Trainingseinheiten

Linz:

- 28.5.2026, Do 9 bis 14 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.

€ 88,- inkl. Lebensmittel und Rezepte
6 Trainingseinheiten

Linz:

- 9.6.2026, Di 9 bis 14 Uhr



9931K VEGETARISCHE - VEGANE KÜCHE

NEU!

Die vegetarische - vegane Küche basiert auf pflanzlichen Lebensmitteln. Sie lernen u.a. einige der wichtigsten Zutaten der veganen Küche kennen (z.B. Ersatz für Ei). Bekommen Sie mehr Energie, Lebenskraft und Lebenslust mit gesunden Speisen. Der Kurs kann ein guter Einstieg in ein gesünderes und agileres Leben sein. Ihr Trainer ist Küchenmeister Karl Auinger.

€ 88,- inkl. Lebensmittel und Rezepte
6 Trainingseinheiten

Linz:

- 7.3.2026, Sa 9 bis 14 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 AHNFORSCHUNG

Interessiert Sie Ihre Herkunft? Familien- oder Ahnenforschung liegt besonders in unserer globalisierten Welt im Trend - die Suche nach den individuellen Wurzeln gewinnt an Bedeutung - sie schafft Identität. Sie lernen die Grundregeln der Familienforschung 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.

€ 142,- inkl. Unterlagen
12 Trainingseinheiten

Linz:

- 21.1. und 28.1.2026, Mi 9 bis 12:30 Uhr, 11.2.2026, Mi 14 bis 17:30 Uhr (*Exkursion Landesarchiv*)



9935K EINSATZ DES COMPUTERS IN DER AHNFORSCHUNG

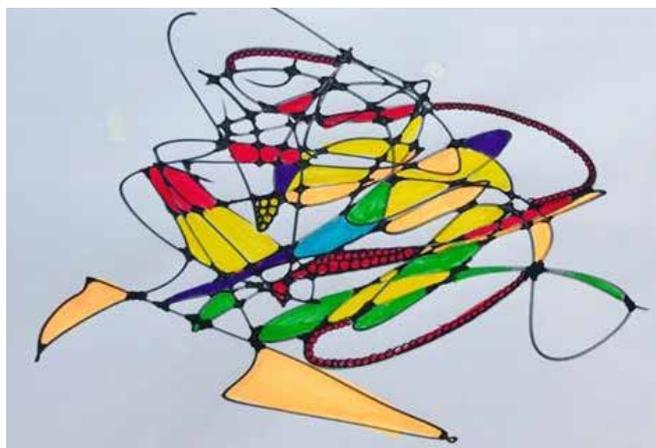
Lernen Sie von Ihrem eigenen PC aus Ahnenforschung zu betreiben, ermittelte Daten mit kostenlosen Programmen zu verwalten und Ausdrucke zu erstellen. Grundkenntnisse am Computer sowie erste Erfahrungen in der Ahnenforschung sollten vorhanden sein. Unerfahrenen wird der vorherige Besuch des Kurses '9934-Grundlagen der Ahnenforschung' empfohlen. Ihr Trainer ist Erich Lang.

€ 66,- inkl. Unterlagen
4 Trainingseinheiten

Linz:

- 4.2.2026, Mi 9 bis 12:30 Uhr

9938K NEURODINGS® - NEUROKREATIVES ZEICHNEN



Für mehr Wohlbefinden im Innen und Außen

Kreative Neurobilder bieten einen einfachen Weg zu positiver Veränderung. Mit Linien, Formen und Farben können alte Denkstrukturen umgestaltet werden, um Stress abzubauen, Ihr Potenzial zu entwickeln, Ziele anzusteuern oder Harmonie in Ihr Leben zu bringen. Holen Sie sich Motivation, Mut, Kraft oder Ausdauer. NEURODINGS® ist für alle, die sich kreativ mit negativen Gedankenmustern auseinandersetzen möchten. Es erfordert keine zeichnerischen Vorkenntnisse. Ihre Trainerin ist Maria Auinger, Dipl. Lebensberaterin.

€ 81,- inkl. Unterlagen, die Materialgebühr von ca. € 5,- wird direkt im Kurs eingehoben
8 Trainingseinheiten

Linz:

- 15.1. und 22.1.2026, Do 9 bis 12:30 Uhr

9939K KALLIGRAFIE - DIE KUNST DES SCHREIBENS

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

€ 152,- inkl. Unterlagen, exkl. Material
20 Trainingseinheiten

Linz:

- 23.10. bis 27.11.2025, Do 9 bis 12 Uhr

9941K SCHREIBRAUM - KREATIVES SCHREIBEN

Ganz egal, ob kreatives Schreiben Neuland für Sie ist oder Sie bereits erfahren sind: Im SchreibRaum ist Platz für Schreiben ohne Bewertung und ohne Ergebnisdruck. Zu kreativen Impulsen spinnen Sie Ideen, spielen mit Worten und fangen Sätze ein. Es entstehen kurze Geschichten, Gedichte und Gedankensammlungen. Das Wichtigste dabei ist die Freude am Tun. Es gibt Impulse, Schreibzeit, Gelegenheit zum Vorlesen, Austausch sowie Tipps zum Weiterschreiben. Ihre Trainerin ist Sonja Kapaun.

€ 92,- 9 Trainingseinheiten

Linz:

- 6.11. bis 4.12.2025, Do 13:30 bis 16 Uhr (14-tägig)

9951K SEITENWEISE ERINNERUNGEN

Biografisch Schreiben - Die besten Geschichten schreibt das Leben selbst

'Erzähl uns von früher!', wünschen sich Kinder und Enkel - oder möchten Sie Ihre Erlebnisse einfach aufschreiben? Mit Methoden des biografischen Schreibens lernen Sie sich selbst besser kennen. Es entstehen Texte oder Gedichte zum Verschenken oder Vortragen. Vielleicht schreiben Sie sogar Ihre eigene Biografie. Wir schreiben mit der Hand - ohne Vorkenntnisse, ohne Rotstift, aber mit vielen Tipps und Impulsen. Ihre Trainerin ist Mag. Claudia Riedler-Bittermann, Autorin von Familienbiografien.

€ 122,- 12 Trainingseinheiten

Linz:

- 11.3. bis 25.3.2026, Mi 9 bis 12:30 Uhr



9942K KREATIVWERKSTATT ZEICHNEN NEU!

Sehen - Erfassen - Gestalten

Wollen Sie kreativ arbeiten? Trainieren Sie das bewusste Sehen und setzen Sie Ihre Wahrnehmungen zeichnerisch um. Mit gezielten Übungen entdecken Sie Formen, Proportionen und Ausdrucksmöglichkeiten und entwickeln Ihren eigenen Stil. Behandelt werden Grundlagen der Linienführung, Flächengestaltung, Freihandzeichnen, Naturstudien sowie Techniken wie Bleistift-, Kohle-, Tusche- und Kreidezeichnung. Ihre Trainerin ist Mag. art. Anabel Almaguer-Lehner.

€ 158,- 24 Trainingseinheiten, exkl. Material

Linz:

- 20.1. bis 24.3.2026, Di 9 bis 11:30 Uhr (3.2., 17.2. kursfrei)

9945K AQUARELLMALEREI - KREATIVE AUSZEIT MIT PINSEL UND FARBE

NEU!



Tauchen Sie ein in die Welt der Aquarellmalerei - ganz entspannt und ohne Vorkenntnisse! Lernen Sie Schritt für Schritt den Umgang mit Wasser, Farben und Pinsel. Aquarellmalen bringt Farbe ins Leben und lässt den Alltag eine Weile draußen. In gemütlicher Atmosphäre entdecken Sie einfache Techniken und gestalten eigene Motive, Post- und Grußkarten. Ihre Trainerin ist Eva Mayr, zertif. Glückstrainerin und Illustratorin.

€ 66,- die Materialgebühr von ca. € 15,- wird direkt im Kurs eingehoben
4 Trainingseinheiten

Linz:

- 23.10.2025, Do 9 bis 12:30 Uhr
- 13.2.2026, Fr 9 bis 12:30 Uhr

9949K MEINE WOHLFÜHLOASE

NEU!

Wohlfühlen daheim - schönes Wohnen mit Farben und Formen
Schöpfen Sie Kraft aus Ihrem Wohnraum und schaffen Sie eine Wohlfühlatmosphäre! Wie lassen sich Farben, Licht, Klänge und Düfte gezielt einsetzen? Worauf kommt es in Schlafbereich, Küche und Wohnzimmer an? Gestalten Sie Ihre persönliche Energieoase. Zwischen den Terminen können Sie das Erlernte praktisch erproben und reflektieren. Ihre Trainerin ist Mag. Silvia Hackl, dipl. Lebens- und Sozialberaterin und dipl. Feng Shui-Beraterin.

€ 81,- inkl. Unterlagen
8 Trainingseinheiten

Linz:

- 5.11. und 12.11.2025, Mi 9 bis 12:30 Uhr



9950K **ORDNUNG SCHAFFEN, WENN DAS LOSLASSEN SCHWERFÄLLT**

Im Laufe eines Lebens sammeln sich unzählige Dinge in unseren vier Wänden an. Ob sie uns Freude bringen oder nicht, sie müssen gewartet, gepflegt, abgestaubt und verstaut werden. Sie erfahren Wissenswertes zum Loslassen von Dingen, zum Verkleinern bzw. zu Verlustängsten und erhalten Tipps für Ordnungsstrukturen und Aufräumroutinen. Ihre Trainerin ist Lisa Brandstätter, Zertifizierter Ordnungcoach.

€ 50,- 4 Trainingseinheiten

Linz:

- 11.11.2025, Di 9 bis 12:30 Uhr
 - 12.2.2026, Do 9 bis 12:30 Uhr
-

9956K **FIT FOR DRIVE**



Tipps für Führerscheinbesitzer

Sie haben den Führerschein seit Jahren und fühlen sich sicher im Straßenverkehr? Oder bestehen Unsicherheiten bei Verkehrsvorschriften, Fahrzeug, Verhalten oder Maßnahmen bei einem Unfall? Der ehemalige Polizist und Verkehrscoach Werner Graf frischt Ihr Wissen auf, gibt praktische Tipps und berichtet aus langjähriger Erfahrung im Streifendienst. So sind Sie informiert und sicher unterwegs und vermeiden Verwaltungsstrafen.

€ 50,- inkl. Unterlagen
4 Trainingseinheiten

Linz:

- 6.10.2025, Mo 13 bis 16:30 Uhr
 - 10.4.2026, Fr 9 bis 12:30 Uhr
-



9958K **WENIGER PLASTIK - MEHR ZUKUNFT**

Plastik ist in aller Munde, und das ist leider wörtlich zu nehmen. An den Anblick von Plastik im Supermarkt sind wir gewöhnt, aber leider sehen wir immer mehr Plastik in der Natur, in der Wiese,

am Gehsteigrand, im Wasser. Wie kommt es dorthin und was macht es mit der Umwelt, mit uns? Muss alles aus Plastik sein oder ist es in gewissen Bereichen wirklich sinnvoll - und wo nicht? Ihre Trainerin ist Martina Eigner.

€ 66,- inkl. Unterlagen
4 Trainingseinheiten

Linz:

- 4.11.2025, Di 9 bis 12:30 Uhr
 - 10.3.2026, Di 9 bis 12:30 Uhr
-

RECHT

9963K **TEIL 1: VERERBEN ODER VERSCHENKEN?**

inklusive individueller Rechtsauskunft

Die Regelung Ihres Nachlasses ist oft komplex. Klare Vorstellungen verleihen Ihrem 'Letzten Willen' Kraft und die überdachte Entscheidung zwischen Erbe und Schenkung bringt viele Vorteile. Sie erhalten Praxistipps und Antworten auf Ihre Fragen. Themen sind u.a. Rechtsnachfolge unter Lebenden, Schenkung, Pflichtteil und gesetzliche Erbfolge. Inklusive Rechtsauskunft für Ihre individuellen Fragen. Ihre Trainerin ist Dr. Barbara Kovsca.

€ 69,- inkl. Unterlagen
5 Trainingseinheiten

Linz:

- 22.10.2025, Mi 12:30 bis 16:45 Uhr
 - 29.1.2026, Do 12:30 bis 16:45 Uhr
-

9964K **TEIL 2: TESTAMENT RICHTIG VERFASSEN**

Damit ein Testament gültig ist, muss es bestimmte Formvorschriften erfüllen. Worauf kommt es an? Was muss ich beachten, wenn ich das Testament selbst verfasse? Wann brauche ich einen Rechtsanwalt oder Notar? Diese Fragen werden in diesem Kurs individuell beantwortet. Ihre Trainerin ist Dr. Barbara Kovsca. Der vorherige Besuch des Kurses '9963-TEIL 1: Vererben oder Verschenken?' wird empfohlen.

€ 48,- inkl. Unterlagen
3 Trainingseinheiten

Linz:

- 17.11.2025, Mo 12:30 bis 15 Uhr
 - 26.2.2026, Do 12:30 bis 15 Uhr
-

9965K **ERWACHSENENSCHUTZ, PATIENTENVERFÜGUNG UND STERBEVERFÜGUNG**

vormals Sachwalterschaft

Was passiert, wenn ich nicht mehr sprechen kann oder nach einer Operation ins Koma falle? Wer vertritt meine Interessen und kümmert sich um meine Angelegenheiten? Erfahren Sie in

diesem Kurs alles über die Möglichkeiten und Hilfestellungen der Vorsorge, darunter Arten der Patientenverfügung, Erwachsenenenschutz, Sterbeverfügung und Alternativen dazu. Ideal für alle, die sich oder Angehörige absichern möchten. Ihre Trainerin ist Dr. Barbara Kovsca.

€ 58,- inkl. Unterlagen
4 Trainingseinheiten

Linz:

- 3.12.2025, Mi 12:30 bis 16 Uhr
- 23.3.2026, Mo 12:30 bis 16 Uhr

9966K WAS KONSUMENTEN WISSEN MÜSS(T)EN!

NEU!

Im Alltag ist es oft wichtig, rechtlich die richtigen Schritte zu kennen. Dafür braucht man nicht immer eine Rechtsvertretung, sondern spezielles Wissen und das Verständnis, worauf man bestehen kann. Wir besprechen typische Probleme und klären, welche Ansprüche bestehen. Kostenpflichtige Kostenvorschläge, Vertragsarten nach ABGB, Schadenersatz, Rücktritt, Gewährleistung und Garantie, Fernabsatz u.a. sowie Ihre Fragen werden behandelt. Ihre Trainerin ist Dr. Barbara Kovsca.

€ 58,- inkl. Unterlagen
4 Trainingseinheiten

Linz:

- 3.11.2025, Mo 12:30 bis 16 Uhr
- 9.3.2026, Mo 12:30 bis 16 Uhr

PERSÖNLICHKEIT

9968K NATÜRLICH SCHÖN: RICHTIGES MAKE-UP MIT 60+

NEU!

Entdecken Sie in unserem Schminkkurs für Damen ab 60+, wie Sie Ihre natürliche Schönheit unterstreichen und Ihren Look frisch gestalten. Sie lernen einfache Techniken, um Teint, Augen und Lippen gekonnt zu betonen, und erhalten Tipps für ein gepflegtes, elegantes Erscheinungsbild. Freuen Sie sich auf individuelle Beratung, eine angenehme Atmosphäre und viel Spaß beim Ausprobieren! Ihre Trainerin ist Karin Katzenberger MBA.

€ 65,- inkl. Unterlagen, die Materialgebühr von ca. € 22,- wird direkt im Kurs eingehoben
3 Trainingseinheiten

Linz:

- 27.11.2025, Do 13 bis 15:30 Uhr
- 25.3.2026, Mi 15 bis 17:30 Uhr



9974K GEDÄCHTNISTRAINING MIT PFIFF

In diesem Kurs üben Sie spielerisch erlernbare Gedächtnistechniken, die im Alltag angewendet werden können. Dadurch verbessern sich Gedächtnisleistung, Konzentration und Merkfähigkeit in kurzer Zeit. Umfangreiche Informationen über die neuesten Ergebnisse der Gedächtnisforschung, über gehirngemäße Ernährung und Lebensweise sowie die Möglichkeit, das Gedächtnis online am Computer zu trainieren, runden den Kurs ab. Ihre Trainerin ist Dr. Ilse Heinel.

€ 118,- inkl. Unterlagen
16 Trainingseinheiten

Linz:

- 7.10. bis 2.12.2025, Di 10 bis 11:30 Uhr (28.10. kursfrei)

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

Im Lauf der Zeit sammelt sich vieles an, das uns begleitet hat - manches davon ist inzwischen nutzlos oder belastend. Nutzen Sie die Frühlingenergie für einen ganzheitlichen Frühjahrsputz: Fenster auf und Ballast raus! Schaffen Sie Platz für Neues. Sie lernen Methoden und Tipps kennen, wie Entrümpeln und Loslassen gelingt und wie Sie künftig Ballast vermeiden. Entrümpeln befreit, macht das Leben leichter und gibt neue Energie für Körper, Geist und Seele. Ihre Trainerin ist Maria Auinger, Dipl. Lebensberaterin.

€ 62,- inkl. Unterlagen
6 Trainingseinheiten

Linz:

- 18.3. und 25.3.2026, Mi 9 bis 11:30 Uhr



9979K STRESS GEHÖRT DAZU...!?

NEU!

Wer kennt nicht das Gefühl, dass vieles zu erledigen ist, aber die Zeit fehlt? Oder dass kleine Vorfälle oder Unerwartetes die innere Ruhe stören? Diese Unausgeglichenheit lässt uns grübeln, schlecht schlafen oder macht uns gereizt und unfreundlich. Wir gehen dem Phänomen Stress auf den Grund und entwickeln Strategien, um in Balance zu bleiben. Ihre Trainerin ist MMag. Katrin Wipplinger.

€ 97,- inkl. Unterlagen
8 Trainingseinheiten

Linz:

- 24.2. und 3.3.2026, Di 9 bis 12:30 Uhr

9980K **ERFOLGREICH KOMMUNIZIEREN IM ALLTAG**

So sage ich, was ich meine

Erfahren Sie, wie Sie Missverständnisse in der Kommunikation vermeiden. Oft wird Gesagtes falsch verstanden - das Gefühl 'Das habe ich doch nicht so gemeint!' kennt fast jeder. Lernen Sie, nonverbale Signale zu deuten, klar und wertschätzend zu formulieren und Rückmeldungen gezielt einzusetzen. Mit praktischen Übungen stärken Sie Ihre Kommunikationsfähigkeiten für den Alltag in Familie, Freundeskreis und Verein. Ihre Trainerin ist MMag. Katrin Wipplinger.

€ 97,- inkl. Unterlagen
8 Trainingseinheiten

Linz:

- 13.4. und 20.4.2026, Mo 9 bis 12:30 Uhr



9981K **MEINE PERSÖNLICHE STRAHLKRAFT**

Erfahren Sie, warum manche Menschen alle Blicke auf sich ziehen - auch ohne außergewöhnliche Attraktivität oder Fähigkeiten. Charisma ist die gewinnende Ausstrahlung einer authentischen Persönlichkeit mit überzeugendem Auftreten, stimmiger Erscheinung und innerer Stärke. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Charisma entwickeln und Ihre Ausstrahlung gezielt verbessern können. Ihre Trainerin ist Maria Auinger, Dipl. Lebensberaterin.

€ 47,- inkl. Unterlagen
4 Trainingseinheiten

Linz:

- 15.10.2025, Mi 9 bis 12:30 Uhr

9983K **RHETORIK 1: JEDERZEIT SCHLAGFERTIG**

NEU!

Wer hätte nicht gerne immer die richtige Antwort parat? Nie wieder sprachlos in kniffligen Situationen und durch selbstbewusstes Auftreten nie wieder verlegen sein. Lernen Sie einfache Regeln, geschicktes Fragen und passende Redewendungen, um

Schlagfertigkeit zu erlernen. Sie werden in der Lage sein, jeden Angreifer problemlos zu entwarnen, Ihre Fassung zu bewahren und jeden verbalen Angriff schnell, elegant und treffsicher zu kontern. Ihr Trainer ist Univ. Prof. Dr. mult. Norbert Heinel.

€ 53,- 4 Trainingseinheiten

Linz:

- 8.10.2025, Mi 9 bis 12:30 Uhr

9984K **RHETORIK 2: SMALLTALK**

NEU!

Lernen Sie, Alltagsgespräche locker und gefällig zu führen und dabei Beziehungen zu knüpfen. Vermeiden Sie peinliches Schweigen und lockern Sie die Atmosphäre. Smalltalk-Themen sind meist allgemein, dienen dem besseren Kennenlernen und nicht selten einer Nützlichkeitsstrategie. Üben Sie die Feinheiten des Smalltalks, um die Konversation in eine persönliche Richtung zu lenken. So wird das Nebensächliche zum Ereignis. Ihr Trainer ist Univ. Prof. Dr. mult. Norbert Heinel.

€ 53,- 4 Trainingseinheiten

Linz:

- 5.11.2025, Mi 9 bis 12:30 Uhr

9985K **RHETORIK 3: ARGUMENTIEREN - ABER RICHTIG**

NEU!

Gute Argumente und logische Beweise nützen wenig, wenn beim Gegenüber unfaire rhetorische Taktiken ins Spiel kommen. Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie Tricks, Fehlschlüsse und Irreführungen erkennen und umgehen können. Entwickeln Sie Ihre Fähigkeiten, sachliche Überlegenheit zu bewahren und Ihre Argumente überzeugend vorzutragen, um in jeder Situation erfolgreich zu sein. Erfahren Sie, wie Sie nicht nur im Recht sind, sondern auch Recht bekommen. Ihr Trainer ist Univ. Prof. Dr. mult. Norbert Heinel.

€ 53,- 4 Trainingseinheiten

Linz:

- 3.12.2025, Mi 9 bis 12:30 Uhr



9986K WISSENSWERTES ZU SCHAMANISMUS

Spirituelle Tradition alter Kulturen

Schamanismus ist die älteste spirituelle Tradition und in allen alten Kulturen weltweit zu finden. Das Wissen wurde meist mündlich überliefert und zeigt sich in vielfältigen Formen. Gemeinsam ist allen Traditionen der Glaube an eine immaterielle 'Anderwelt', in die Schamanen während ihrer Rituale reisen, etwa zur Heilung. Erfahren Sie von dem ausgebildeten Schamanen und Buchautor Dr. Peter Paul Frömmel anhand seiner persönlichen Heilungsgeschichte Wissenswertes zum Thema Schamanismus.

€ 47,- 4 Trainingseinheiten

Linz:

- 23.10.2025, Do 9 bis 12:30 Uhr



9988K 'I HOB KA ZEIT' - ZEITMANAGEMENT IM 'RUHESTAND'

NEU!

Wer heute in Pension geht, hat oft noch ein Drittel oder Viertel des Lebens vor sich und bleibt lange gesund und mobil. Viele wollen diese Zeit sinnvoll nutzen. Damit man sich weder mit Terminen überlädt noch die Zeit vertrödelt, hilft etwas Zeitmanagement. Der Gewinn: mehr Lebensgenuss und oft bessere Gesundheit durch eine entspanntere Tagesstruktur. Ihre Trainerin ist Maria Auinger, Dipl. Lebensberaterin.

€ 81,- inkl. Unterlagen
8 Trainingseinheiten

Linz:

- 27.11. und 4.12.2025, Do 9 bis 12:30 Uhr

9990K DIE KUNST DES ERZÄHLENS

Geschichtenerzählen für alle, die Freude am Erzählen haben

Geschichten sind Magie und sprechen die kindliche Fantasie an. Besonders die Atmosphäre beim Vorlesen ist entscheidend. Solche Erlebnisse stärken das Urvertrauen und bleiben unvergesslich. Durch innere Bilder, Rollengestaltung und bewusste Pausen lassen Sie Geschichten lebendig werden. Sie lernen, mit Stimme, Blick, Gestik und Mimik Emotionen und Stimmungen zu erzeugen. Ihre Trainerin ist Dr. Karina Lochner, klassische Sängerin und Stimmtrainerin.

€ 102,- 8 Trainingseinheiten

Linz:

- 8.10.2025, 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). In diesem Kurs geht es um den richtigen Umgang mit Krankheit, Alter, Pflege und Engagement. Lernen Sie, wie Sie für Angehörige und Freunde da sein können, ohne sich selbst zu vergessen. Diskutieren Sie über Bedürfnisse, Überforderung, Schuldgefühle, gesunden Egoismus und das Bedürfnis nach Harmonie. Finden Sie Ihre Balance zwischen eigenen Grenzen, Lebensfreude und sinnstiftender Hilfe. Ihre Trainerin ist Maria Ardel, Lebens- und Sozialberaterin.

€ 47,- 4 Trainingseinheiten

Linz:

- 12.11.2025, Mi 9 bis 12:30 Uhr

9994K BEKANNT - BEFREUNDET - VERBUNDEN

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Er sucht sein Glück in Beziehungen, tauscht sich gern aus und braucht positive Rückmeldungen von wichtigen Menschen. Ein gutes soziales Netzwerk fördert Gesundheit und Wohlbefinden. Sie erhalten Tipps für das Verbessern Ihrer Sozialkontakte, erkunden Ihr Beziehungsnetz und bekommen Anregungen zu Kommunikation sowie dem Finden Gleichgesinnter. Ihre Trainerin ist Maria Auinger, Dipl. Lebensberaterin.

€ 81,- 8 Trainingseinheiten

Linz:

- 2.2. und 9.2.2026, Mo 13 bis 16:30 Uhr

ÜBERSICHT KURSE 2025/2026

SEPTEMBER

9826-Golden Agers Boogie 4-er Schritt	Gesundheit	22.9. bis 17.11.2025, Mo 16:30 bis 17:50 Uhr
9827-Line Dance für Einsteiger	Gesundheit	22.9. bis 17.11.2025, Mo 18 bis 19:20 Uhr
9825-SiViva - Tanzen ohne Partner für Einsteiger	Gesundheit	23.9. bis 18.11.2025, DI 13:30 bis 15:30 Uhr
9830-Golden Agers Gesellschaftstanz	Gesundheit	23.9. bis 18.11.2025, Di 15:40 bis 17 Uhr
4050-Informationsveranstaltung ISA Senioren-Uni	Senioren-Uni	24.9.2025, Mi 13 bis 16 Uhr
9745-EDV-Informationsveranstaltung	EDV	25.9.2025, Do 11 bis 12 Uhr
9837-Wirbelsäulengymnastik 1-1	Gesundheit	30.9.2025 bis 27.1.2026, Di 8:30 bis 9:30 Uhr
9837-Wirbelsäulengymnastik 2-1	Gesundheit	30.9.2025 bis 27.1.2026, Di 9:45 bis 10:45 Uhr

OKTOBER

9835-Zumba Gold	Gesundheit	1.10. bis 3.12.2025, Mi 8:30 bis 9:30 Uhr
9780-willhaben.at - die Plattform für Ein- und Verkauf	EDV	2.10.2025, Do 13:30 bis 17 Uhr
4087-Das Heilige Römische Reich	Senioren-Uni	3.10. bis 17.10.2025, Fr 9 bis 11:30 Uhr
9833-Pilates	Gesundheit	3.10. bis 5.12.2025, Fr 11 bis 12 Uhr
9912-Wildkochkurs	Kochen	4.10.2025, Sa 9 bis 14 Uhr
9845-Hatha-Yoga 1-1	Gesundheit	6.10. bis 1.12.2025, Mo 8:45 bis 10:15 Uhr
9802-Englisch A1 - für Anfänger OHNE Vorkenntnisse	Sprachen	6.10.2025 bis 19.1.2026, Mo 9 bis 10:30 Uhr
9845-Hatha-Yoga 2-1	Gesundheit	6.10. bis 1.12.2025, Mo 10:30 bis 12 Uhr
9956-Fit for Drive	Kreatives	6.10.2025, Mo 13 bis 16:30 Uhr
9842-Selbstverteidigung	Gesundheit	7.10. bis 4.11.2025, Di 9:30 bis 11 Uhr
9974-Gedächtnistraining mit Pfiß	Kreatives	7.10. bis 2.12.2025, Di 10 bis 11:30 Uhr
9815-Italienisch für Anfänger 1	Sprachen	7.10.2025 bis 20.1.2026, Di 11 bis 12:30 Uhr
4104-Biologie 1: Genetisches Grundwissen	Senioren-Uni	7.10. bis 11.11.2025, Di 13 bis 15:30 Uhr
9983-Rhetorik 1: Jederzeit schlagfertig	Kreatives	8.10.2025, Mi 9 bis 12:30 Uhr
9990-Die Kunst des Erzählens	Kreatives	8.10.2025, Mi 9 bis 17 Uhr
9751-Fit mit dem iPhone/iPad - Aufbau	EDV	8.10. und 15.10.2025, Mi 14 bis 16:30 Uhr
9849-Yoga - Wohltat für Körper, Geist und Seele	Gesundheit	8.10. bis 10.12.2025, Mi 14 bis 16 Uhr
9831-Salsation für Einsteiger	Gesundheit	9.10. bis 11.12.2025, Do 10 bis 11 Uhr
9832-Salsation für Fortgeschrittene	Gesundheit	9.10. bis 11.12.2025, Do 11:15 bis 12:15 Uhr
9804-Englisch A2 - Refresher für Wiedereinsteiger	Sprachen	9.10.2025 bis 15.1.2026, Do 13 bis 14:30 Uhr
9841-Tanzen ab der Lebensmitte	Gesundheit	9.10. bis 18.12.2025, Do 15 bis 16:30 Uhr
4178-Essen gegen das Vergessen	Kochen	10.10.2025, Fr 9 bis 12:30 Uhr
9920-Brot backen	Kochen	10.10.2025, Fr 9 bis 14 Uhr
4080-Senioren-Uni: Faszination Astronomie	Senioren-Uni	14.10.2025 bis 5.5.2026, Di 9 bis 12:30 Uhr
9758-Fit mit dem Android Smartphone - Aufbau	EDV	14.10. und 21.10.2025, Di 9:30 bis 12 Uhr
4067-Senioren-Uni: Was ist Soziologie und wozu brauchen wir sie?	Senioren-Uni	15.10.2025 bis 6.5.2026, Mi 9 bis 12:30 Uhr
9806-Come and talk in English	Sprachen	15.10.2025 bis 21.1.2026, Mi 9 bis 10:30 Uhr
9819-Spanisch für Anfänger 1	Sprachen	15.10.2025 bis 21.1.2026, Mi 9 bis 10:30 Uhr
9981-Meine persönliche Strahlkraft	Kreatives	15.10.2025, Mi 9 bis 12:30 Uhr
9760-Künstliche Intelligenz am Android Smartphone nutzen	EDV	15.10.2025, Mi 9:30 bis 12 Uhr
9771-Outdoor-Aktivitäten am Android Smartphone	EDV	15.10.2025, Mi 13 bis 15:30 Uhr
9838-Faszientraining	Gesundheit	16.10. bis 11.12.2025, Do 8:30 bis 9:30 Uhr
4139-Entstehung und Vielfalt der Religionen	Senioren-Uni	16.10.2025, Do 9 bis 12:30 Uhr
9868-Taping	Gesundheit	16.10.2025, Do 9 bis 14:30 Uhr
4084-Senioren-Uni: Wirtschaft verstehen	Senioren-Uni	17.10.2025 bis 8.5.2026, Fr 9 bis 12:30 Uhr
9752-Meine Apple Watch als Begleiter im Alltag	EDV	17.10. und 24.10.2025, Fr 9 bis 11:30 Uhr
4086-Österreichische Literatur - klassisch und modern	Senioren-Uni	21.10.2025 bis 13.1.2026, Di 9 bis 11:30 Uhr
9772-Digitale Helfer - Sicher und bequem durch den Alltag	EDV	21.10.2025, Di 13 bis 15:30 Uhr
9747-Künstliche Intelligenz am iPhone/iPad nutzen	EDV	21.10.2025, Di 15:30 bis 18 Uhr
4077-Senioren-Uni: Bedeutende Hochkulturen - Teil 1	Senioren-Uni	22.10.2025 bis 21.1.2026, Mi 9 bis 12:30 Uhr
9963-TEIL 1: Vererben oder verschenken?	Kreatives	22.10.2025, Mi 12:30 bis 16:45 Uhr
4176-Iss dich jung! Mit der richtigen Ernährung jung bleiben und alt werden	Kochen	22.10.2025, Mi 13 bis 16:30 Uhr

4073-Senioren-Uni: Geopolitik - Aufstieg und Fall der großen Mächte	Senioren-Uni	23.10.2025 bis 7.5.2026, Do 9 bis 12:30 Uhr
9939-Kalligrafie - die Kunst des Schreibens	Kreatives	23.10. bis 27.11.2025, Do 9 bis 12 Uhr
9945-Aquarellmalerei - kreative Auszeit mit Pinsel und Farbe	Kreatives	23.10.2025, Do 9 bis 12:30 Uhr
9986-Wissenswertes zu Schamanismus	Kreatives	23.10.2025, Do 9 bis 12:30 Uhr
9898-Exotische Gerichte	Kochen	25.10.2025, Sa 9 bis 14 Uhr
NOVEMBER		
9822-Spanische Konversation - Land und Leute	Sprachen	3.11. bis 15.12.2025, Mo 10 bis 11:30 Uhr
9966-Was Konsumenten wissen müsst(en)!	Kreatives	3.11.2025, Mo 12:30 bis 16 Uhr
4129-Ethik 1: Der Mensch - das vernünftige Tier?	Senioren-Uni	3.11. bis 24.11.2025, Mo 13 bis 15:30 Uhr
9795-Fotobücher erstellen leicht gemacht	EDV	3.11. bis 10.11.2025, Mo Mi 13:30 bis 16 Uhr
9958-Weniger Plastik - mehr Zukunft	Kreatives	4.11.2025, Di 9 bis 12:30 Uhr
9949-Meine Wohlfühloase	Kreatives	5.11. und 12.11.2025, Mi 9 bis 12:30 Uhr
9984-Rhetorik 2: Smalltalk	Kreatives	5.11.2025, Mi 9 bis 12:30 Uhr
9803-Englisch A1 - für Anfänger MIT Vorkenntnissen	Sprachen	5.11.2025 bis 4.2.2026, Mi 10:45 bis 12:15 Uhr
9808-Französisch für den Urlaub	Sprachen	5.11.2025 bis 4.2.2026, Mi 10:45 bis 12:15 Uhr
9807-Brush up your English with songs	Sprachen	5.11. bis 19.11.2025, Mi 13 bis 14:30 Uhr
9811-Réactivez votre français avec la chanson française	Sprachen	5.11. bis 19.11.2025, Mi 15 bis 16:30 Uhr
4140-Weltreligionen und Weltanschauungen - Teil 1	Senioren-Uni	6.11. bis 27.11.2025, Do 9 bis 12:30 Uhr
9871-TCM - Der Schlüssel zu mehr Wohlbefinden	Gesundheit	6.11.2025, Do 9 bis 14:30 Uhr
9867-Gesichtsgymnastik - Frischer aussehen, sich jünger fühlen	Gesundheit	6.11. bis 27.11.2025, Do 10 bis 11:30 Uhr
9941-SchreibRaum - Kreatives Schreiben	Kreatives	6.11. bis 4.12.2025, Do 13:30 bis 16 Uhr
4107-Physik 1: Schwingungen und Wellen - Von Musik bis zum Tsunami	Senioren-Uni	7.11. bis 28.11.2025, Fr 9 bis 12:30 Uhr
9748-MacBook für Einsteiger	EDV	7.11. bis 21.11.2025, Fr 9 bis 12:30 Uhr
9834-Smovey	Gesundheit	7.11.2025 bis 16.1.2026, Fr 9 bis 10 Uhr
4151-Energetische Gesundheit - auch durch Selbsthilfe!	Gesundheit	7.11.2025, Fr 9:30 bis 12 Uhr
9767-Was Google und Co über mich wissen	EDV	7.11.2025, Fr 9:30 bis 12 Uhr
9824-Kroatisch für Anfänger	Sprachen	7.11.2025 bis 6.2.2026, Fr 11 bis 12:30 Uhr
9764-Cloud-Dienste nutzen	EDV	7.11.2025, Fr 13 bis 15:30 Uhr
9784-Schutz vor Kriminalität im Internet und am Handy	EDV	11.11.2025, Di 8:30 bis 12 Uhr
9950-Ordnung schaffen, wenn das Loslassen schwerfällt	Kreatives	11.11.2025, Di 9 bis 12:30 Uhr
9787-EDV für Einsteiger	EDV	12.11. bis 26.11.2025, Mi 9 bis 12:30 Uhr
9992-Pflichtgefühl, Liebe und Selbstschutz	Kreatives	12.11.2025, Mi 9 bis 12:30 Uhr
9749-Fit mit dem iPhone - Grundlagen	EDV	12.11. und 19.11.2025, Mi 14 bis 16:30 Uhr
4138-Bilder der Erinnerung - Eine Zeitreise in unsere Vergangenheit	Senioren-Uni	13.11. bis 27.11.2025, Do 9 bis 12:30 Uhr
9903-Schnitzel - der Klassiker in der Wiener Küche	Kochen	13.11.2025, Do 9 bis 14 Uhr
9759-Fotografieren mit dem Android Smartphone	EDV	14.11.2025, Fr 9 bis 12:30 Uhr
9964-TEIL 2: Testament richtig verfassen	Kreatives	17.11.2025, Mo 12:30 bis 15 Uhr
4165-Pension Er-Leben 1 - Einfluss auf die Gesundheit nehmen	Gesundheit	18.11. und 25.11.2025, Di 9 bis 12:30 Uhr
4157-Gut geschlafen?	Gesundheit	19.11.2025, Mi 9 bis 12:30 Uhr
4137-Geopolitik aktuell: Weltgeschehen im Gespräch	Senioren-Uni	20.11. und 4.12.2025, Do 9 bis 12:30 Uhr
9907-Steak - ein gutes Stück Fleisch	Kochen	20.11.2025, Do 9 bis 14 Uhr
9869-Austesten von Störfeldern mit der Rute	Gesundheit	21.11.2025, Fr 9 bis 14:30 Uhr
9829-Golden Agers Discofox	Gesundheit	24.11.2025 bis 9.2.2026, Mo 16:30 bis 17:50 Uhr
9757-Fit mit dem Android Smartphone - Grundlagen	EDV	26.11. und 3.12.2025, Mi 9:30 bis 12 Uhr
9768-Behördenwege online erledigen mit der ‚ID Austria‘	EDV	26.11.2025, Mi 13 bis 15:30 Uhr
9988-‘I hob ka Zeit‘ - Zeitmanagement im ‚Ruhestand‘	Kreatives	27.11. und 4.12.2025, Do 9 bis 12:30 Uhr
9968-Natürlich schön: Richtiges Make-up mit 60+	Kreatives	27.11.2025, Do 13 bis 15:30 Uhr
9754-Fotografieren mit dem iPhone/iPad	EDV	28.11.2025, Fr 9 bis 12:30 Uhr
9761-Kreative Fotobearbeitung mit dem Android Smartphone	EDV	28.11.2025, Fr 9:30 bis 12 Uhr
9770-Unterwegs mit nützlichen Apps am Android Smartphone	EDV	28.11.2025, Fr 13 bis 15:30 Uhr
9923-Lebkuchenhaus backen mit dem Enkelkind	Kochen	28.11.2025, Fr 14 bis 19 Uhr
DEZEMBER		
9765-WhatsApp - Tipps und Tricks	EDV	2.12.2025, Di 9:30 bis 12 Uhr
9760-Künstliche Intelligenz am Android Smartphone nutzen	EDV	2.12.2025, Di 13 bis 15:30 Uhr
9852-Die Yogische Ernährung	Gesundheit	2.12. bis 16.12.2025, Di 13 bis 15 Uhr

9753-Besonderheiten der iCloud	EDV	3.12.2025, Mi 9 bis 11:30 Uhr
9985-Rhetorik 3: Argumentieren - aber richtig	Kreatives	3.12.2025, Mi 9 bis 12:30 Uhr
9965-Erwachsenenschutz, Patientenverfügung und Sterbeverfügung	Kreatives	3.12.2025, Mi 12:30 bis 16 Uhr
4192-Weinland Österreich	Kochen	4.12.2025, Do 13 bis 17:15 Uhr
9855-Qi Gong und Meditation	Gesundheit	5.12.2025 bis 13.2.2026, Fr 12:45 bis 14:15 Uhr
JÄNNER		
9845-Hatha-Yoga 1-2	Gesundheit	12.1. bis 9.3.2026, Mo 8:45 bis 10:15 Uhr
9845-Hatha-Yoga 2-2	Gesundheit	12.1. bis 9.3.2026, Mo 10:30 bis 12 Uhr
9812-Griechisch für Anfänger	Sprachen	13.1. bis 14.4.2026, Di 9:30 bis 11 Uhr
4105-Biologie 2: Die Evolution	Senioren-Uni	13.1. bis 10.2.2026, Di 13 bis 15:30 Uhr
9835-Zumba Gold	Gesundheit	14.1. bis 18.3.2026, Mi 8:30 bis 9:30 Uhr
4164-Werte, Wandel und das Glück	Gesundheit	14.1.2026, Mi 9 bis 11:30 Uhr
9751-Fit mit dem iPhone/iPad - Aufbau	EDV	14.1. und 21.1.2026, Mi 14 bis 16:30 Uhr
9838-Faszientraining	Gesundheit	15.1. bis 19.3.2026, Do 8:30 bis 9:30 Uhr
4141-Weltreligionen und Weltanschauungen - Teil 2	Senioren-Uni	15.1. bis 5.2.2026, Do 9 bis 12:30 Uhr
4191-Kaffee - ‚Das schwarze Gold‘	Kochen	15.1.2026, Do 9 bis 13:15 Uhr
9938-NEURODINGS® - Neurokreatives Zeichnen	Kreatives	15.1. und 22.1.2026, Do 9 bis 12:30 Uhr
9833-Pilates	Gesundheit	16.1. bis 27.3.2026, Fr 11 bis 12 Uhr
4130-Ethik 2: Leben machen, sterben lassen?	Senioren-Uni	19.1. bis 9.2.2026, Mo 13 bis 15:30 Uhr
9942-Kreativwerkstatt Zeichnen	Kreatives	20.1. bis 24.3.2026, Di 9 bis 11:30 Uhr
9788-EDV für Fortgeschrittene 1	EDV	21.1. bis 11.2.2026, Mi 9 bis 12:30 Uhr
9934-Grundlagen der Ahnenforschung	Kreatives	21.1. bis 11.2.2026, Mi 9 bis 12:30 Uhr
9758-Fit mit dem Android Smartphone - Aufbau	EDV	21.1. und 28.1.2026, Mi 9:30 bis 12 Uhr
9823-Russisch für Anfänger	Sprachen	21.1. bis 22.4.2026, Mi 13 bis 14:30 Uhr
4101-Europa, deine Frauen!	Senioren-Uni	22.1. bis 12.2.2026, Do 9 bis 12:30 Uhr
9831-Salsation für Einsteiger	Gesundheit	22.1. bis 9.4.2026, Do 10 bis 11 Uhr
9832-Salsation für Fortgeschrittene	Gesundheit	22.1. bis 9.4.2026, Do 11:15 bis 12:15 Uhr
9747-Künstliche Intelligenz am iPhone/iPad nutzen	EDV	23.1.2026, Fr 9 bis 11:30 Uhr
4150-Jungbrunnen Stimmtraining	Gesundheit	27.1. bis 3.2.2026, Di Do 8:30 bis 12 Uhr
4124-Musik hören und verstehen 1	Senioren-Uni	27.1.2026, Di 9 bis 13 Uhr
4088-Gesichter und Geschichten - Teil 1	Senioren-Uni	28.1. und 4.2.2026, Mi 9 bis 11:30 Uhr
4092-Enneagramm und Menschenkenntnis	Senioren-Uni	28.1. bis 4.2.2026, Mi Fr 9 bis 12:30 Uhr
9766-Was mein Google-Konto alles kann	EDV	28.1.2026, Mi 13 bis 15:30 Uhr
9755-WhatsApp am iPhone - Tipps und Tricks	EDV	28.1.2026, Mi 14 bis 16:30 Uhr
9963-TEIL 1: Vererben oder verschenken?	Kreatives	29.1.2026, Do 12:30 bis 16:45 Uhr
9806-Come and talk in English	Sprachen	29.1. bis 30.4.2026, Do 13 bis 14.30 Uhr
FEBRUAR		
9994-Bekannt - Befreundet - Verbunden	Kreatives	2.2. und 9.2.2026, Mo 13 bis 16:30 Uhr
4060-Senioren-Uni: Bedeutende Hochkulturen - Teil 2	Senioren-Uni	4.2. bis 13.5.2026, Mi 9 bis 12:30 Uhr
9820-Spanisch für Anfänger 2	Sprachen	4.2. bis 6.5.2026, Mi 9 bis 10:30 Uhr
9935-Einsatz des Computers in der Ahnenforschung	Kreatives	4.2.2026, Mi 9 bis 12:30 Uhr
97721-Digitale Helfer - Sicher und bequem durch den Alltag	EDV	4.2.2026, Mi 9:30 bis 12 Uhr
9804-Englisch A2 - Refresher für Wiedereinsteiger	Sprachen	4.2. bis 6.5.2026, Mi 10:45 bis 12:15 Uhr
4179-Mikrobiom - Der Darm unser 2. Gehirn und der Schlüssel zur Gesundheit	Kochen	4.2.2026, Mi 13 bis 16:30 Uhr
9768-Behördenwege online erledigen mit der ‚ID Austria‘	EDV	4.2.2026, Mi 13 bis 15:30 Uhr
9803-Englisch A1 - für Anfänger MIT Vorkenntnissen	Sprachen	4.2. bis 13.5.2026, Mi 15 bis 16:30 Uhr
9780-willhaben.at - die Plattform für Ein- und Verkauf	EDV	5.2.2026, Do 8:30 bis 12 Uhr
4187-Käse International	Kochen	5.2.2026, Do 9 bis 13:15 Uhr
9750-Fit mit dem iPad - Grundlagen	EDV	5.2. und 12.2.2026, Do 15:30 bis 18 Uhr
9756-Unterwegs mit nützlichen Apps am iPhone	EDV	6.2. und 13.2.2026, Fr 9 bis 11:30 Uhr
9837-Wirbelsäulengymnastik 1-2	Gesundheit	10.2. bis 9.6.2026, Di 8:30 bis 9:30 Uhr
4091-Literatur von Frauen - klassisch und modern	Senioren-Uni	10.2. bis 21.4.2026, Di 9 bis 11:30 Uhr
9868-Taping	Gesundheit	10.2.2026, Di 9 bis 14:30 Uhr
9837-Wirbelsäulengymnastik 2-2	Gesundheit	10.2. bis 9.6.2026, Di 9:45 bis 10:45 Uhr
4120-Die technischen Wunderwerke der Antike	Senioren-Uni	11.2.2026, Mi 9 bis 12:30 Uhr

4157-Gut geschlafen?	Gesundheit	11.2.2026, Mi 9 bis 12:30 Uhr
9764-Cloud-Dienste nutzen	EDV	11.2.2026, Mi 9:30 bis 12 Uhr
9760-Künstliche Intelligenz am Android Smartphone nutzen	EDV	11.2.2026, Mi 13 bis 15:30 Uhr
4137-Geopolitik aktuell: Weltgeschehen im Gespräch	Senioren-Uni	12.2. und 5.3.2026, Do 9 bis 12:30 Uhr
9950-Ordnung schaffen, wenn das Loslassen schwerfällt	Kreatives	12.2.2026, Do 9 bis 12:30 Uhr
9784-Schutz vor Kriminalität im Internet und am Handy	EDV	12.2.2026, Do 12:30 bis 16 Uhr
9902-Kochen mit Käse	Kochen	13.2.2026, Fr 9 bis 14 Uhr
9945-Aquarellmalerei - kreative Auszeit mit Pinsel und Farbe	Kreatives	13.2.2026, Fr 9 bis 12:30 Uhr
9901-Männerkochkurs	Kochen	16.2. und 17.2.2026, Mo Di 9 bis 13:15 Uhr
9828-Line Dance für Einsteiger und leicht Fortgeschrittene	Gesundheit	23.2. bis 27.4.2026, Mo 18 bis 19:20 Uhr
4125-Musik hören und verstehen 2	Senioren-Uni	24.2.2026, Di 9 bis 13 Uhr
9979-Stress gehört dazu...!?	Kreatives	24.2. bis 3.3.2026, Di 9 bis 12:30 Uhr
9842-Selbstverteidigung	Gesundheit	24.2. bis 24.3.2026, Di 9:30 bis 11 Uhr
9816-Italienisch für Anfänger 2	Sprachen	24.2. bis 19.5.2026, Di 11 bis 12:30 Uhr
4106-Biologie 3: Das biologische Altern verstehen und verlangsamen	Senioren-Uni	24.2. bis 24.3.2026, Di 13 bis 15:30 Uhr
9871-TCM - Der Schlüssel zu mehr Wohlbefinden	Gesundheit	25.2.2026, Mi 9 bis 14:30 Uhr
9809-Französisch für den Urlaub - Aufbau	Sprachen	25.2. bis 20.5.2026, Mi 10:45 bis 12:15 Uhr
9964-TEIL 2: Testament richtig verfassen	Kreatives	26.2.2026, Do 12:30 bis 15 Uhr
9757-Fit mit dem Android Smartphone - Grundlagen	EDV	26.2. und 5.3.2026, Do 13 bis 15:30 Uhr
9749-Fit mit dem iPhone - Grundlagen	EDV	26.2. und 5.3.2026, Do 15:30 bis 18 Uhr

MÄRZ

4095-Konfliktmanagement	Senioren-Uni	3.3. bis 17.3.2026, Di 9 bis 12:30 Uhr
4089-Gesichter und Geschichten - Teil 2	Senioren-Uni	4.3. und 11.3.2026, Mi 9 bis 11:30 Uhr
4166-Pension Er-Leben 2 - Bewegung ist Leben	Gesundheit	4.3. und 11.3.2026, Mi 9 bis 12:30 Uhr
9789-EDV für Fortgeschrittene 2	EDV	4.3. bis 25.3.2026, Mi 9 bis 12:30 Uhr
9867-Gesichtsgymnastik - Frischer aussehen, sich jünger fühlen	Gesundheit	4.3. bis 25.3.2026, Mi 13 bis 14:30 Uhr
4093-Österreichische Nobelpreisträger	Senioren-Uni	5.3. und 12.3.2026, Do 9 bis 12:30 Uhr
4109-Physik 2: Optik - Phänomene mit Licht und Farbe erleben und verstehen	Senioren-Uni	6.3. bis 27.3.2026, Fr 9 bis 12:30 Uhr
4176-Iss dich jung! Mit der richtigen Ernährung jung bleiben und alt werden	Kochen	6.3.2026, Fr 9 bis 12:30 Uhr
9855-Qi Gong und Meditation	Gesundheit	6.3. bis 29.5.2026, Fr 12:45 bis 14:15 Uhr
9931-Vegetarische - Vegane Küche	Kochen	7.3.2026, Sa 9 bis 14 Uhr
4122-Das 1x1 der Finanzen	Senioren-Uni	9.3. bis 23.3.2026, Mo 9 bis 12:30 Uhr
9966-Was Konsumenten wissen muss(t)en!	Kreatives	9.3.2026, Mo 12:30 bis 16 Uhr
9958-Weniger Plastik - mehr Zukunft	Kreatives	10.3.2026, Di 9 bis 12:30 Uhr
9752-Meine Apple Watch als Begleiter im Alltag	EDV	10.3. und 17.3.2026, Di 15:30 bis 18 Uhr
9951-Seitenweise Erinnerungen	Kreatives	11.3. bis 25.3.2026, Mi 9 bis 12:30 Uhr
9771-Outdoor-Aktivitäten am Android Smartphone	EDV	11.3.2026, Mi 9:30 bis 12 Uhr
9765-WhatsApp - Tipps und Tricks	EDV	11.3.2026, Mi 13 bis 15:30 Uhr
9869-Austesten von Störfeldern mit der Rute	Gesundheit	17.3.2026, Di 9 bis 14:30 Uhr
9759-Fotografieren mit dem Android Smartphone	EDV	18.3.2026, Mi 9 bis 12:30 Uhr
9977-Entrümpeln befreit - Starten Sie mit Schwung in den Frühling	Kreatives	18.3. und 25.3.2026, Mi 9 bis 11:30 Uhr
9919-Festtagsmenü für Ostern	Kochen	19.3.2026, Do 9 bis 14 Uhr
9845-Hatha-Yoga 1-3	Gesundheit	23.3. bis 1.6.2026, Mo 8:45 bis 10:15 Uhr
9845-Hatha-Yoga 2-3	Gesundheit	23.3. bis 1.6.2026, Mo 10:30 bis 12 Uhr
9965-Erwachsenenschutz, Patientenverfügung und Sterbeverfügung	Kreatives	23.3.2026, Mo 12:30 bis 16 Uhr
4126-Musik hören und verstehen 3	Senioren-Uni	24.3.2026, Di 9 bis 13 Uhr
9860-Rascher Stress-Abbau mit ‚EFT‘	Gesundheit	24.3.2026, Di 13 bis 16:30 Uhr
9753-Besonderheiten der iCloud	EDV	24.3.2026, Di 15:30 bis 18 Uhr
9754-Fotografieren mit dem iPhone/iPad	EDV	25.3.2026, Mi 9 bis 12:30 Uhr
9968-Natürlich schön: Richtiges Make-up mit 60+	Kreatives	25.3.2026, Mi 15 bis 17:30 Uhr
9770-Unterwegs mit nützlichen Apps am Android Smartphone	EDV	26.3.2026, Do 9:30 bis 12 Uhr
9761-Kreative Fotobearbeitung mit dem Android Smartphone	EDV	26.3.2026, Do 13 bis 15:30 Uhr
4151-Energetische Gesundheit - auch durch Selbsthilfe!	Gesundheit	27.3.2026, Fr 9:30 bis 12 Uhr

APRIL

9747-Künstliche Intelligenz am iPhone/iPad nutzen	EDV	8.4.2026, Mi 14 bis 16:30 Uhr
---	-----	-------------------------------

9850-Achtsames Yoga	Gesundheit	8.4. bis 13.5.2026, Mi 14 bis 16 Uhr
4137-Geopolitik aktuell: Weltgeschehen im Gespräch	Senioren-Uni	9.4. und 23.4.2026, Do 9 bis 12:30 Uhr
9916-Alles Fisch	Kochen	9.4.2026, Do 9 bis 14 Uhr
9766-Was mein Google-Konto alles kann	EDV	9.4.2026, Do 9:30 bis 12 Uhr
9758-Fit mit dem Android Smartphone - Aufbau	EDV	9.4. und 16.4.2026, Do 13 bis 15:30 Uhr
9956-Fit for Drive	Kreatives	10.4.2026, Fr 9 bis 12:30 Uhr
9980-Erfolgreich kommunizieren im Alltag	Kreatives	13.4. und 20.4.2026, Mo 9 bis 12:30 Uhr
9795-Fotobücher erstellen leicht gemacht	EDV	14.4. bis 21.4.2026, Di Do 13:30 bis 16 Uhr
4090-Journalismus: Die vierte Macht und ihre Zukunft	Senioren-Uni	16.4. bis 30.4.2026, Do 9 bis 11:30 Uhr
9768-Behördenwege online erledigen mit der ‚ID Austria‘	EDV	16.4.2026, Do 9:30 bis 12 Uhr
9751-Fit mit dem iPhone/iPad - Aufbau	EDV	16.4. und 23.4.2026, Do 15:30 bis 18 Uhr
9763-Wandern mit GPS und digitalen Karten	EDV	20.4. bis 27.4.2026, Mo Mi 13 bis 16:30 Uhr
4127-Musik hören und verstehen 4	Senioren-Uni	21.4.2026, Di 9 bis 13 Uhr
9760-Künstliche Intelligenz am Android Smartphone nutzen	EDV	21.4.2026, Di 9:30 bis 12 Uhr
9767-Was Google und Co über mich wissen	EDV	21.4.2026, Di 13 bis 15:30 Uhr
9854-Meditation - die kraftvolle Stille	Gesundheit	21.4. bis 26.5.2026, Di 14 bis 16 Uhr
4186-‘Wir trinken Sterne‘ - Sekt, Prosecco und Co	Kochen	22.4.2026, Mi 13 bis 17:15 Uhr
9870-Austesten von Störfeldern mit der Rute - Aufbau	Gesundheit	28.4.2026, Di 9 bis 14:30 Uhr

MAI / JUNI

9921-Österreichische Desserts	Kochen	7.5.2026, Do 9 bis 14 Uhr
9780-willhaben.at - die Plattform für Ein- und Verkauf	EDV	7.5.2026, Do 13:30 bis 17 Uhr
9759-Fotografieren mit dem Android Smartphone	EDV	19.5.2026, Di 9 bis 12:30 Uhr
9925-Kalte Küche für den Sommer	Kochen	28.5.2026, Do 9 bis 14 Uhr
9930-Tapas - Spanische Appetithäppchen	Kochen	9.6.2026, Di 9 bis 14 Uhr
9910-Sous Vide Garen	Kochen	16.6.2026, Di 9 bis 14 Uhr

Kath. Familienverband OÖ

Bildung mit Herz - Kursprogramm Herbst 2025 / Frühjahr 2026

Seminare | Workshops | Beratung | Coaching

familien^v

Katholischer Familienverband
Oberösterreich



Alle Infos und Anmeldung zu den Kursen online unter www.familie.at/ooe/bildung, oder per Mail an asanger@familie.at.

	Herbst 2025	Frühjahr 2026	Uhrzeit	Ort
PERSÖNLICHKEIT				
Differenzen überwinden - Auf dem Weg zu einem gemeinsamen Nenner		26.01.2026	19.30-21.00	online
Konflikte lösen - Lebensqualität gewinnen	09.10.2025	04.02.2026	9.00-16.00	DH K84
Selbstfürsorge - weil ich es mir wert bin	28.10.2025	12.02.2026	9.00-16.00	DH K84
Kommunikation als Türöffner - damit das Miteinander gelingt	19.11.2025	23.01.2026	9.00-13.00	DH K84
PARTNERSCHAFT				
Was Paare wirklich zusammen hält - Beziehungspflege		30.01.2026	14.00-18.00	INA-Institut
FAMILIE				
Stark fürs Leben - 5 Säulen für eine glückliche Kindheit	06.11.2025	10.03.2026	9.00-16.00	DH K84
Bindungstypen - sichere Bindung als emotionaler Anker	06.10.2025	24.02.2026	19.30-21.00	online
Erziehungsstile - der Einfluss auf die kindliche Lernentwicklung	13.10.2025	03.03.2026	19.30-21.00	online
Kommunikation auf Augenhöhe - Kinder besser erreichen	20.10.2025	09.03.2026	19.30-21.00	online
„Kaufst ma des bitte“ - Umgang mit Geld und Konsum bei Kindern	10.11.2025	24.03.2026	19.30-21.00	online

BERATUNG | COACHING ZU IHREN PERSÖNLICHEN THEMEN - INDIVIDUELL VEREINBAR

Web: www.vertraue-leben.at | E-Mail: asanger@vertraue-leben.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. Sie können bis 14 Tage vor Kursbeginn kostenlos stornieren. Danach verrechnen wir eine Stornogebühr von 50% des Kursbetrags, bei Nichterscheinen am Kurstag ist der volle Betrag zu bezahlen. Sie können gerne einen Ersatzteilnehmer nennen.

MAHN- UND INKASSOSPESEN

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

RÜCKTRITTSRECHT VON DER KURSANMELDUNG IM SINNE DES FERNABSATZGESETZES

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

ABSAGE VON VERANSTALTUNGEN

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

TEILNAHMEBESTÄTIGUNG

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

GERICHTSSTAND UND ANWENDBARES RECHT

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

DATENSCHUTZ

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

MITNAHME VON TIEREN

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

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

Die starke Stimme für die Generation 60+

BEGEGNUNG • KULTUR • BERATUNG • SPORT • REISEN • WEITERBILDUNG



„Wir laden alle Seniorinnen und Senioren 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, Landesobmann OÖ Seniorenbund
BR Mag. Franz Ebner, Landesgeschäftsführer 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