

# Gesundheit – Ernährung – Sport





## INFOBOX

**Mag.<sup>a</sup> Jehona Sahiti Jaha**  
Tel.: +43 732 7070 4323

**Bettina Reindl**  
Tel.: +43 732 7070 4333

**Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Barbara Kovsca-Sagmeister**  
Tel.: +43 732 7070 4347

**Mária Engelputzeder-Terbe, MA**  
Tel.: +43 732 7070 4328

**Anmeldeberatung:**  
Tel.: +43 732 7070 0

## KURSE UND SEMINARE

Medizin und Vorsorge	100 – 105
Entspannung und Stressabbau	105 – 118
Massage und Körperarbeit	119 – 122
Bewegung und Fitness	122 – 139
Sport und Spiel	139 – 141
Kochen und Ernährung	141 – 167

# MEDIZIN UND VORSORGE

## Leichter leben!

Ein Gesundheitsprogramm in Zusammenarbeit mit der ÖGK

Gesund, fit und leichter: Um diese Ziele zu erreichen, spielen richtige Ernährung und Bewegung eine große Rolle. Mit dem Gesundheitsprogramm Leichter leben! haben die Österreichische Gesundheitskasse und die Volkshochschule Linz für Sie ein Rezept für einen besseren Lebensstil.

Die drei wichtigen Säulen der Gesundheit – Ernährung, Bewegung und Psyche – werden dabei geschickt miteinander verzahnt. Der Ernährungsteil bietet einen persönlichen Ernährungs-Check und jede Menge Tipps vom Einkauf bis zum fertigen Kochrezept inklusive Kochmodul. Das abwechslungsreiche Bewegungsprogramm ist flexibel an Ihre persönlichen Möglichkeiten angepasst. Eine Änderung von Verhaltensweisen erfordert immer intensive Motivation und Ausdauer – ein Angebot an psychologischen Einheiten wird Sie bei diesen Veränderungsprozessen unterstützen.

**Zielgruppe:** übergewichtige Personen ab 18 Jahren

**Kosten:** € 50,- (Bei Rezeptgebührenbefreiung entfällt der Kostenbeitrag!)

**Information und Anmeldung:** Tel.: +43 5 0766 14103530 oder [www.gesundheitskasse.at/leichterleben](http://www.gesundheitskasse.at/leichterleben)

**Do, 12-mal ab 26.9.2024** 18.00 – 19.30  
Seminarraum 07.05 24.3P010

**Di, 12-mal ab 1.10.2024** 18.00 – 19.30  
Seminarraum 10.02 24.3P020

**Mi, 12-mal ab 16.10.2024** 17.30 – 19.00  
Seminarraum 07.05 24.3P030

**Di, 12-mal ab 5.11.2024** 17.00 – 18.30  
Seminarraum 07.05 24.3P040

**Do, 12-mal ab 14.11.2024** 18:30 - 20.00  
Seminarraum 10.02 24.3P050

**Di, 12-mal ab 28.1.2025** 18.00 – 19.30  
Seminarraum 10.02 24.3P060

**Do, 12-mal ab 6.2.2025** 18.00 – 19.30  
Seminarraum 07.05 24.3P070

**Mi, 12-mal ab 26.2.2025** 17.30 – 19.00  
Seminarraum 07.05 24.3P080

**Di, 12-mal ab 4.3.2025** 17.00 – 18.30  
Seminarraum 07.05 24.3P090

**Mi, 12-mal ab 19.3.2025** 17.30 – 19.00  
Seminarraum 10.07 24.3P100

**Di, 12-mal ab 1.4.2025** 18.00 – 19.30  
Seminarraum 07.05 24.3P110



## Kinderleicht – Familie groß in Form!

Das Projekt unterstützt Familien mit übergewichtigen Kindern bei der Gewichtsreduktion. Den Kindern und deren Eltern/Erziehungsberechtigten wird aktiv ein umfassendes gesundheitsförderndes Ernährungs- und Bewegungsverhalten vermittelt. Der Fokus liegt auf Spiel, Spaß und Bewegung für die Kinder, auf gemeinsamen Aktivitäten. Die Eltern erwartet praxisnahe Wissensvermittlung für eine langfristige Ernährungsumstellung, Tipps und Tricks für die Zubereitung, für die Planung einer ausgewogenen Kost, der Zusammenhang zwischen Essen und seelischer Befindlichkeit. Know-how zur Verhaltensänderung wird vermittelt.

**Zielgruppe:** übergewichtige Kinder (> 90 Perzentile) im Alter von 6 – 12 Jahren und ihre Eltern/Erziehungsbeauftragte

Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

**Information und Anmeldung:** PVE Grüne Mitte – Gruppenpraxis für Allgemeinmedizin OG  
Tel.: +43 732 239393 oder [diatologie@pve-gruenemitte.at](mailto:diatologie@pve-gruenemitte.at)

## Dialog 2024/25 – Miteinander reden auf Augenhöhe

Der Dialog ist ein empowerndes Gesprächsforum – kostenlos und anonym – für Menschen mit psychischen Problemen, deren Angehörige und Menschen, die im psychosozialen Bereich arbeiten.

Eine Kooperation von EXIT-sozial mit der Volkshochschule Linz.

Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich unter [service@exitsozial.at](mailto:service@exitsozial.at)

## Mein Recht, meine gerechte Existenzsicherung

Ein Dialog zum Thema Sozialhilfe in Oberösterreich.

**Di, 17.09.2024** **18.30 – 20.30**  
Seminarraum 10.02 24.31011

## Bunt wie der Regenbogen

Ein Dialog zum Thema psychische Erkrankung und sexuelle Identität

**Di, 19.11.2024** **18.30 – 20.30**  
Seminarraum 10.02 24.31012

## Neue Medien in der psychosozialen Betreuung

Ein Dialog zum Chancen, Grenzen und Gefahren von Apps, Onlineberatung, KI und Co.

**Di, 25.02.2025** **18.30 – 20.30**  
Online-Kurs 24.31013

## (Keine) Zivildienstler (mehr) in der psychosozialen Versorgung?

Ein Dialog zur Rolle der Zivildienstler im psychosozialen Bereich in Oberösterreich

**Di, 06.05.2025** **18.30 – 20.30**  
Seminarraum 10.02 24.31014

## Alt werden und alt sein mit einer psychiatrischen Erkrankung

Ein Dialog zum Thema „Gut betreut im Alter“?

**Di, 24.06.2025** **18.30 – 20.30**  
Seminarraum 10.02 24.31015

## Workshops Stimmenhören: Mit und über Stimmen reden

Zum Welttag Stimmenhören: Workshops und Arbeitskreise mit der Möglichkeit, über die eigenen Stimmen zu sprechen und Strategien des Umgangs zu erproben. Eine Kooperation von Intervoice OÖ – Netzwerk Stimmenhören, EXIT-sozial und der Volkshochschule Linz.

**Zielgruppe:** stimmenhörende Menschen, Angehörige, professionelle Helfer\*innen und interessierte Personen

**Fr, 11.10.2024** **10.00 – 16.00**  
Seminarraum 15.04 24.31021  
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich unter [stimmen@exitsozial.at](mailto:stimmen@exitsozial.at) oder [service@exitsozial.at](mailto:service@exitsozial.at),  
Tel.: +43 732 719200

Immer Aktuell. Neueste Informationen zu  
allen Kursen und Veranstaltungen unter:

[www.vhs.linz.at](http://www.vhs.linz.at)



## SelbA – Selbstständig im Alter

**Inhalte und Ziele:** Selbstständigkeit im Alter hängt von geistiger Fitness sowie seelischem und körperlichem Wohlbefinden ab. Hier setzt „SelbA“ an. Im geselligen Miteinander wird gerätselt, erzählt, erinnert und bewegt. Das Programm zielt auf die Steigerung der geistigen und körperlichen Beweglichkeit ab.

**Zielgruppe:** Menschen, die im Alter fit bleiben möchten

**Mitzubringen:** Schreibutensilien, Ringmappe, Kostenbeitrag für Kopien

**Mi, 8-mal, 14-tägl. ab 2.10.2024** **10.00 – 11.30**  
Seminarraum 10.02 24.31030  
€ 99,-  
Dipl.-Päd.<sup>in</sup> Rina Roider-Lommers

**Mi, 8-mal, 14-tägl. ab 26.2.2025** **10.00 – 11.30**  
Seminarraum 10.02 24.31035  
€ 99,-  
Dipl.-Päd.<sup>in</sup> Rina Roider-Lommers

## Resilienz stärken – das Immunsystem der Psyche verstehen und fördern

online 

**Inhalte und Ziele:** Was bedeutet es, resilient zu sein, und wie können wir unsere Belastbarkeit und Stresstoleranz erhöhen? Erfahren Sie mehr über das „Immunsystem der Psyche“. Dieser Kurs zeigt Wege zur persönlichen seelischen Gesundheit.

**Methoden:** Input und praktische Übungen, Austausch in der Gruppe

**Hinweis:** Dieser Kurs findet online über Zoom statt. Über die Lernplattform der VHS Linz können Sie in die Zoom Video Meetings einsteigen.

**Mitzubringen:** Sie benötigen ein geeignetes, privates Endgerät (Laptop, Tablet, Smartphone) und eine stabile WLAN-Verbindung.

**Do, 3-mal ab 10.10.2024** **19.00 – 20.30**  
Online-Kurs 24.31040  
€ 41,-  
Patrick Jesenko, MSc

## In Bewegung kommen mit Parkinson

**Inhalte und Ziele:** Für Menschen mit Parkinson-Diagnose ist Bewegung wichtig. Oft gibt es jedoch Hemmschwellen und nicht genug Infos zu den Möglichkeiten. In diesem Workshop werden sanfte Bewegungsmethoden wie Tai-Chi, Yoga und Tanz gemeinsam ausprobiert. Der Erfahrungsaustausch in der Gruppe kann zusätzliche Ideen und Impulse für mehr Bewegung geben.

**Zielgruppe:** Personen mit Parkinson-Diagnose, deren Angehörige und Betreuende

**Methoden:** praktische Übungen, Gesprächsrunde

**Mo, 11.11.2024** **18.30 – 20.30**  
Seminarraum 07.05 24.31053  
€ 26,-  
Karin Sommerhuber

## Gesundheit fördern mit Traditioneller Europäischer Medizin

**Inhalte und Ziele:** Neben Ernährung und Bewegung können Heilkräuter und traditionelle Anwendungen wie jene von Sebastian Kneipp viel zum Wohlbefinden beitragen. Sie erhalten in diesem Seminar einen Überblick über die wichtigsten Methoden traditioneller Anwendungen und über Gesundheitsprinzipien sowie Anregungen, was Sie selbst zu Ihrer Gesunderhaltung beitragen können.

**Methoden:** Vortrag, Erfahrungsaustausch, Fragerunde, Heilkräuter begreifen, Verkostung

**Mo, 18.11.2024** **17.00 – 20.30**  
Seminarraum 07.05 24.31055  
€ 36,-  
Margit Altenhofer

## Geben Sie Alzheimer keine Chance

**Inhalte und Ziele:** Die „mittleren Jahre“ sind die wichtigste Phase, um ein gesundes Alter ohne Demenz vorzubereiten. Gleichzeitig ist es nie zu spät, sein Leben positiv zu beeinflussen. Erfahren Sie die wichtigsten

Maßnahmen für Ihren Lebensstil und erhalten Sie präzise Tipps für die Umsetzung.

**Zielgruppe:** Personen ab dem mittleren Alter und höher (40+, 50+, 60+)

**Methoden:** Input, praktische Übungen, Gesprächsrunde

**Mitzubringen:** € 8,- für Skriptum (werden im Kurs eingehoben), bunte Stifte, Decken

<b>Mo, 2-mal ab 25.11.2024</b>	<b>17.30 – 20.00</b>
Seminarraum 07.05	24.31060
€ 85,-	
Prof. <sup>in</sup> Dr. <sup>in</sup> Renate Birgmayr	

## Unser Mikrobiom – Gesundheit sitzt im Darm

**Inhalte und Ziele:** Unser Mikrobiom hält uns gesund, wenn es richtig „gefüttert“ wird. In diesem Seminar erfahren Sie alles rund um unser „Superorgan“ im Darm und die vielfältigen Zusammenhänge zwischen Mikrobiom, Immunsystem und Gehirn.

**Methoden:** Vortrag mit praktischen Tipps, Selbsttest zur Bewertung der eigenen Mikrobiom-Gesundheit, Gesprächsrunde

<b>Do, 28.11.2024</b>	<b>18.30 – 20.30</b>
Seminarraum 10.07	24.31070
€ 38,-	
Maria Neubauer	

## Gesundheitselixier Schlaf

online 

Bekommt der Mensch zu wenig Schlaf oder leidet die Schlafqualität, kann das nicht nur unsere körperliche Leistungsfähigkeit verringern, sondern auch die mentalen Kapazitäten blockieren. Andererseits kann Schlaf zu einem wahren Gesundheitselixier werden, das sogar unsere Stresstoleranz zum Positiven verändert. Erfahren Sie, wie Sie die Qualität Ihres Schlafes verbessern können.

**Methoden:** Input und praktische Übungen, Austausch in der Gruppe

**Hinweis:** Dieser Kurs findet online mit der Video-Anwendung Zoom statt. Ein Zoom-Link wird am Tag der Veranstaltung versendet.

**Mitzubringen:** Sie benötigen ein geeignetes, privates Endgerät (Laptop, Tablet, Smartphone) und eine stabile WLAN-Verbindung.

<b>Di, 3.12.2024</b>	<b>19.00 – 20.30</b>
Online-Kurs	24.31075
€ 14,-	
Patrick Jesenko, MSc	

## Ernährung für mein Gehirn – Essen gegen das Vergessen

**Inhalte und Ziele:** Wie halte ich mit der richtigen Ernährung mein Gehirn fit? Welche Nahrungsmittel schützen vor Demenz? Welche Fette braucht unser Gehirn und wie verwende ich diese richtig?

**Methoden:** Vortrag mit praktischen Tipps, Selbsttest zur Bewertung der eigenen Gehirn-Fitness, Gesprächsrunde, Verkostung verschiedener Öle und Nüsse

<b>Fr, 7.2.2025</b>	<b>16.30 – 18.30</b>
Seminarraum 07.05	24.31080
€ 38,-	
Maria Neubauer	

## Brainfood – Iss dich schlau!

**Inhalte und Ziele:** Das Gehirn ist unsere Schaltzentrale, darum ist es so wichtig, dass wir es mit der richtigen Nahrung „füttern“. Welche Lebensmittel gehören in diese Kategorie? Was kann man tun, um die mentale Leistungsfähigkeit zu steigern? Welche Rezepte funktionieren gut? Welche Strategien und Tipps sind im Alltag umsetzbar?

**Methoden:** Vortrag, Gesprächsrunde, Verkostung verschiedener Öle und Nüsse

<b>Fr, 7.3.2025</b>	<b>16.30 – 18.30</b>
Seminarraum 07.05	24.31085
€ 38,-	
Maria Neubauer	

## Train the Brain – Gehirnfitness für alle

**Inhalte und Ziele:** Viele Menschen wissen nicht, wie leistungsfähig ihr Gehirn in Wirklichkeit ist. In diesem Tagesseminar erfahren Sie mehr – über die Stufen des Gedächtnisses, die Gedächtnistrainings-Methoden, gehirngerechtes Arbeiten, gehirngerechte Freizeit und gehirngerechte Ernährung

**Zielgruppe:** alle Menschen, die sich für ihr Gehirn interessieren und es aktiv nutzen möchten

**Methoden:** Einzel- und Gruppenarbeiten, Plenumsarbeit

**Mitzubringen:** € 8,- für Skriptum (werden im Kurs eingehoben), bunte Stifte, Decken

<b>Sa, 15.3.2025</b>	<b>9.00 – 16.30</b>
Seminarraum 07.05	24.31090
€ 120,-	
Prof. <sup>in</sup> Dr. <sup>in</sup> Renate Birgmayr	

## Erwachsene mit ADHS/ADS – Wege aus dem Chaos

**Inhalte und Ziele:** ADHS/ADS endet nicht mit der Kindheit. Wie geht es im Erwachsenenalter weiter? Wie können Betroffene ihren Alltag besser meistern? Anhand von Beispielen und vielen Tipps und Tricks erarbeiten Sie in diesem Workshop mit der Trainerin, einer Betroffenen mit ADHS-Diagnose, verschiedene Lösungsansätze.

**Zielgruppe:** Betroffene (mit und ohne diagnostiziertem ADHS/ADS, Asperger-Syndrom o.ä.), Angehörige und Interessierte

**Methoden:** Input, Erfahrungsaustausch, praktische Übungen

<b>Mo, 24.3.2025</b>	<b>18.30 – 20.30</b>
Seminarraum 07.05	24.31093
€ 26,-	
Karin Sommerhuber	

## Mein Gesundheitstag mit Frühlingskräutern

**Inhalte und Ziele:** Besonders im Frühjahr stecken die Pflanzen voller Lebensenergie. Sie lernen in diesem Tagesseminar die wichtigsten Frühlingskräuter kennen. Diese werden traditionell zur Unterstützung des Stoffwechsels, zum Reinigen und Entgiften angewendet. Sie erhalten Rezepte für Ansätze, Tinkturen, Tees und Kräuteressige. Ein Seminartag in entspannter Atmosphäre unterstützt das allgemeine Wohlbefinden.

**Methoden:** Vortrag, Erfahrungsaustausch, Fragerunde, Heilkräuter begreifen, Verkostung

<b>Sa, 5.4.2025</b>	<b>10.00 – 14.00</b>
Seminarraum 07.05	24.31095
€ 41,-	
Margit Altenhofer	

## Frauenkräuter – gesund und fit mit der Kraft der Natur

**Inhalte und Ziele:** Sie lernen in diesem Tagesseminar die wichtigsten Kräuter der traditionellen Frauenheilkunde kennen. Diese werden u.a. für Haut und Haar, bei Wechsel- und Menstruationsbeschwerden und als natürliche Schönheitsmittel angewendet. Mit Heilkräutern können Sie selbst zu Ihrer Gesundheit beitragen. Sie erhalten Rezepte für Ansätze, Tinkturen und Tees. Ein Seminartag in entspannter Atmosphäre unterstützt zusätzlich das allgemeine Wohlbefinden.

**Zielgruppe:** Frauen jedes Alters

**Methoden:** Vortrag, Erfahrungsaustausch, Heilkräuter begreifen, Verkostung

<b>Sa, 10.5.2025</b>	<b>10.00 – 14.00</b>
Seminarraum 07.05	24.31124
€ 41,-	
Margit Altenhofer	

## Kostenlose psychosoziale Beratung „beratungsfreiraum“

**Inhalte und Ziele:** Unsere Gesundheit kann in schwierige Lebensphasen beeinträchtigt sein. Ein beratender Blick von außen kann hier oft helfen. In den Räumen der VHS Linz (Wissensturm) bieten psychosoziale Berater\*innen (in Ausbildung unter Supervision) kostenlose und vertrauliche Einzelberatungen an. Ziel ist es, in schwierigen Situationen wieder Lösungen sehen zu können und einen Überblick über geeignete Anlaufstellen und Hilfsangebote zu erhalten.

**Fr, 36-mal ab 6.9.2024 14.30 – 18.30**

Arbeitsraum 01.21 24.7L220  
Berater\*innenteam beratungsfreiraum  
Beratung kostenlos, Anmeldung erforderlich über „bildungsfreiraum“, Tel.: +43 699 122 907 85 oder per E-Mail: kontakt@bildungsfreiraum.at

## ENTSPANNUNG UND STRESSABBAU

### Autogenes Training

**Inhalte und Ziele:** Sechs Übungen, um abzuschalten und vollkommen zu entspannen. Hilfe gegen Nervosität, Unlustgefühle, innere Spannungen, Schlaflosigkeit, Unkonzentriertheit und zur Stressbewältigung

**Zielgruppe:** Interessierte jeden Alters – besonders auch Jugendliche

**Hinweis:** Bitte die 1. Zusammenkunft keinesfalls versäumen!

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, wenn gewünscht warme Socken, Handtuch als Unterlage für die Matte

**Di, 7-mal ab 1.10.2024 19.20 – 20.20**

Gymnastik 14.05 24.32022  
€ 69,-  
Josef Hochreiter

**Di, 7-mal ab 15.10.2024 15.50 – 16.50**

Gymnastik 14.05 24.32024  
€ 69,-  
Josef Hochreiter

**Di, 7-mal ab 11.2.2025 15.50 – 16.50**

Gymnastik 14.05 24.32026  
€ 69,-  
Josef Hochreiter

**Di, 7-mal ab 8.4.2025 15.50 – 16.50**

Gymnastik 14.05 24.32028  
€ 69,-  
Josef Hochreiter

**Di, 7-mal ab 8.4.2025 19.20 – 20.20**

Gymnastik 14.05 24.32029  
€ 69,-  
Josef Hochreiter



### Autogenes Training – Refresher

**Inhalte und Ziele:** Autogenes Training zum Auffrischen, Wiederholen und Trainieren, dazu neue, weiterführende Übungen (Visualisierungen) mit dem Ziel, schnell zu Entspannung und Loslassen zu finden

**Zielgruppe:** Interessierte jeden Alters – besonders auch Jugendliche

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, wenn gewünscht warme Socken, Handtuch als Unterlage für die Matte

**Di, 7-mal ab 11.2.2025 19.20 – 20.20**

Gymnastik 14.05 24.32030  
€ 69,-  
Josef Hochreiter



### MBSR

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

**Inhalte und Ziele:** Achtsamkeit bedeutet das aufmerksame, annehmende, nicht-urteilende Sich-Zuwenden auf die gegenwärtige Erfahrung. Achtsamkeit stärkt die Konzentrationsfähigkeit und fördert emotionale und soziale Intelligenz. Ziele dieses Trainings sind, im Alltag die eigene Mitte zu finden, in stressvollen Situationen klar und gelassen zu



bleiben, in Konfliktsituationen angemessen zu reagieren und mit schwierigen Gefühlen besser klar zu kommen.

**Methoden:** Kurzvortrag, konkrete Übungen, angeleitete Meditationen (falls Sie in ärztlicher Behandlung sind, bitte vorher Rücksprache mit der Ärztin\*dem Arzt)

**Hinweis:** 8 Treffen zu je 2,5 Stunden, ein Achtsamkeitstag zu 6 Stunden. Essenzieller Bestandteil ist die tägliche Übungspraxis, idealerweise 45 – 60 Min. In der Kursgebühr sind Handbuch und Übungs-CD enthalten.

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, wenn gewünscht warme Socken

**Mi, 9-mal ab 4.12.2024** **18.00 – 20.30**  
Entspannungsraum 14.02 24.32033  
€ 364,-, Materialbeitrag € 15,-  
Mag.<sup>a</sup> Milena Marinova



## Yoga

### Yoga unter Palmen Yoga zu Zweit

NEU!

**Inhalte und Ziele:** Yoga inmitten des Botanischen Gartens bringt Körper, Geist und Seele in Einklang. Mit dem Partnernyoga verbringt man bewusst Zeit zu zweit, für die es im Alltag oft nicht reicht, die Spaß macht und einander näherbringt! Mit Humor und Leichtigkeit bei Partnerübungen auf einander einlassen und sich freudvoll miteinander konfrontieren, kurzum Spaß für jedes Paar und für Singles. Anmeldung über VHS Linz erforderlich!

**Hinweis:** Absage bei Schlechtwetter, Bezahlung vor Ort, bei Nichterscheinen wird Gebühr per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, eigene Yogamatte

**Fr, 25.4.2025** **15.00 – 16.00**  
Botanischer Garten 24.32035  
€ 16,10  
Brigitte Reischl

**Fr, 16.5.2025** **15.00 – 16.00**  
Botanischer Garten 24.32037  
€ 16,10  
Brigitte Reischl

**Fr, 23.5.2025** **15.00 – 16.00**  
Botanischer Garten 24.32039  
€ 16,10  
Brigitte Reischl

### Yoga unter Palmen Spiraldynamik

NEU!

**Inhalte und Ziele:** Yoga inmitten des Botanischen Gartens bringt Körper, Geist und Seele in Einklang. In Verbindung mit dem speziellen Wissen aus der Spiraldynamik - einem modernen, ganzheitlichen Konzept für anatomisch richtige Bewegung, einer Art Gebrauchsanweisung von Kopf bis Fuß lassen sich Körpergefühl und Haltung kontinuierlich verbessern. Anmeldung über VHS Linz erforderlich!

**Hinweis:** Absage bei Schlechtwetter, Bezahlung vor Ort, bei Nichterscheinen wird Gebühr per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, eigene Yogamatte

**Fr, 6.6.2025** **15.00 – 16.30**  
Botanischer Garten 24.32041  
€ 24,10  
Mag.<sup>a</sup> Christina Radner

**Fr, 13.6.2025** **15.00 – 16.30**  
Botanischer Garten 24.32043  
€ 24,10  
Mag.<sup>a</sup> Christina Radner

**Fr, 27.6.2025** **15.00 – 16.30**  
Botanischer Garten 24.32045  
€ 24,10  
Mag.<sup>a</sup> Christina Radner



Find us on facebook

[www.fb.com/wissensturm](http://www.fb.com/wissensturm)



## Yoga-Wanderung

**Inhalte und Ziele:** Erleben Sie eine einzigartige Kombination aus Wandern und Yoga. Wandern wirkt sich positiv auf den Fettstoffwechsel, das Immunsystem und das Herz-Kreislauf-System aus. Die Muskulatur wird stärker und die Gelenke, Bänder und Sehnen werden besser mit sauerstoffreichem Blut versorgt. Yoga ist eine der besten Möglichkeiten mit Stress umzugehen und Ihnen zu innerem Frieden zu verhelfen.

**Hinweis:** Ersatztermin bei Schlechtwetter: 5.10.2024

**Mitzubringen:** bequemes Schuhwerk, Rucksack mit Yogamatte / Unterlage, Wasserflasche und Jause

<b>Sa, 28.9.2024</b>	<b>10.00 – 14.00</b>
Treffpunkt: Pestsäule, Hauptplatz	24.32078
€ 38,-	
Erika Kalmár-Balogh	

## Yoga Original

**Inhalte und Ziele:** Hatha-Yoga gilt im Westen als Vorbild für die Gesundheitspflege. Die spezielle Orientierung an die klassischen Texte des Hatha-Yoga beinhaltet ausgewählte Körperübungen (Asanas), Atemtechnik (Pranayamas) und Meditation (Dhyana). Guter Ausgleich bei Stress und Bewegungsmangel; Entspannung, Körperwahrnehmung und speziell Gelenkigkeit werden trainiert.

**Zielgruppe:** alle Interessierten, keine Vorkenntnisse notwendig

**Hinweis:** Manuskriptmappe im Kurs erhältlich (€ 25,-)

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Decke, Handtuch als Unterlage für die Matte bzw. eigene Yogamatte

<b>Do, 10-mal ab 26.9.2024</b>	<b>20.00 – 21.30</b>
Gymnastik 14.05	24.32080
€ 124,-	
Irene Danter	

<b>Do, 10-mal ab 30.1.2025</b>	<b>20.00 – 21.30</b>
Gymnastik 14.05	24.32085
€ 124,-	
Irene Danter	

## Yoga II

**Inhalte und Ziele:** Yoga ist heute ein Synonym für Beliebigkeit für körperliches und geistiges Training geworden. Yoga II konzentriert sich auf die überlieferten Praktiken des Hatha-Yogas, Körperübung (Asanas), Atemtechnik (Pranayamas), Siegel (Mudras) und Meditation (Dhyana). Jahrhundertelang bewährte Übungen zur Belebung, Entspannung und Selbsterfahrung werden geübt. Speziell Gelenkigkeit und Geschmeidigkeit werden trainiert.

**Zielgruppe:** Leicht Fortgeschrittene

**Hinweis:** Manuskriptmappe im Kurs erhältlich (€ 25,-)

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Decke, Handtuch als Unterlage für die Matte bzw. eigene Yogamatte

<b>Mo, 12-mal ab 16.9.2024</b>	<b>19.05 – 20.35</b>
Gymnastik 14.05	24.32090
€ 149,-	
Irene Danter	

<b>Do, 12-mal ab 19.9.2024</b>	<b>18.20 – 19.50</b>
Gymnastik 14.05	24.32095
€ 149,-	
Irene Danter	

<b>Mo, 12-mal ab 20.1.2025</b>	<b>19.05 – 20.35</b>
Gymnastik 14.05	24.32100
€ 149,-	
Irene Danter	

<b>Do, 12-mal ab 23.1.2025</b>	<b>18.20 – 19.50</b>
Gymnastik 14.05	24.32105
€ 149,-	
Irene Danter	

## Yoga III

**Inhalte und Ziele:** Vervollständigen des Übungsangebotes mit „Mudras“ (Siegeln), die die „Kundalini“ (Lebenskraft) wecken. Weiter mit dem Meditationsteil des Raja-Yoga, der als höchste Yoga-Form gilt und zum Ziel „SAMADHI“, dem „Einssein“ mit dem kosmischen Lebensprinzip hat.

**Zielgruppe:** Fortgeschrittene (gut Trainierte mit Yoga-vorkenntnis)

**Hinweis:** Manuskriptmappe im Kurs erhältlich (€ 25,-)

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Decke, Handtuch als Unterlage für die Matte bzw. eigene Yogamatte

<b>Mo, 12-mal ab 23.9.2024</b>	<b>17.30 – 19.00</b>
Gymnastik 14.05	24.32110
€ 149,-	
Irene Danter	

<b>Di, 12-mal ab 24.9.2024</b>	<b>18.00 – 19.30</b>
Entspannungsraum 14.02	24.32115
€ 149,-	
Irene Danter	

<b>Mo, 12-mal ab 27.1.2025</b>	<b>17.30 – 19.00</b>
Gymnastik 14.05	24.32120
€ 149,-	
Irene Danter	

<b>Di, 12-mal ab 28.1.2025</b>	<b>18.00 – 19.30</b>
Entspannungsraum 14.02	24.32122
€ 149,-	
Irene Danter	

## Hatha-Yoga

Shivananda Yoga

**Inhalte und Ziele:** Verschiedene Entspannungsmethoden werden kombiniert mit den Übungen des traditionellen Hatha-Yoga zur Verbesserung der Körperfunktionen und als Hilfe bei Stress, Nervosität, psychosomatischen Störungen – und um ein neues, gesundes Gleichgewicht zwischen Aktivität und Ruhe zu finden. Leicht erlernbare Übungen.

**Zielgruppe:** alle Interessierten, keine Vorkenntnisse notwendig

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Decke, Handtuch als Unterlage für die Matte bzw. eigene Yogamatte

<b>Mi, 8-mal ab 2.10.2024</b>	<b>15.30 – 17.00</b>
Gymnastik 14.05	24.32123
€ 99,-	
Homa Sharafi, BA	

<b>Mi, 8-mal ab 15.1.2025</b>	<b>15.30 – 17.00</b>
Gymnastik 14.05	24.32124
€ 99,-	
Homa Sharafi, BA	

<b>Mi, 8-mal ab 2.4.2025</b>	<b>15.30 – 17.00</b>
Gymnastik 14.05	24.32125
€ 99,-	
Homa Sharafi, BA	

## Yoga und Faszien

**Inhalte und Ziele:** Faszien durchziehen und verbinden den gesamten Körper, sie umhüllen Organe, Muskeln, Knochen oder Blutgefäße und sorgen für Stabilität und Elastizität von Haltung und Bewegung. Ein gezieltes Yoga mit tiefer Dehnung, bewusster Atmung und wacher Körperwahrnehmung trägt dazu bei, das Bindegewebe zu nähren, zu regenerieren und geschmeidiger zu machen.

**Zielgruppe:** alle Interessierten, keine Vorkenntnisse notwendig

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, eventuell Decke, Handtuch als Unterlage für die Matte bzw. eigene Yogamatte

<b>Fr, 12-mal ab 4.10.2024</b>	<b>10.00 – 11.30</b>
Gymnastik 14.03	24.32128
€ 149,-	
Christiane Manz	

## Yoga und Meridiane

**Inhalte und Ziele:** Meridianyoga, verwurzelt im japanischen Zen und Shiatsu, balanciert durch gezielte Dehnungen den Energiefluss in den Meridianen, nährt und vitalisiert die entsprechend zugeordneten Organe und stärkt das Immunsystem.

**Zielgruppe:** alle Interessierten, keine Vorkenntnisse notwendig

**Methoden:** Kurzinformationen, praktisches Üben

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Decke, Handtuch als Unterlage für die Matte bzw. eigene Yogamatte

<b>Fr, 12-mal ab 7.2.2025</b>	<b>10.00 – 11.30</b>
Gymnastik 14.03	24.32130
€ 149,-	
Christiane Manz	

## Yoga als Energiequelle

**Inhalte und Ziele:** Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayamas) und einfache Meditationsübungen aus dem Hatha-Yoga und dem Luna-Yoga führen zu einem Hineinhören in den eigenen Körper, zu bewusster Atmung und zur lebensnotwendigen Balance zwischen Aktivität und Ruhe.

**Zielgruppe:** alle Interessierten, keine Vorkenntnisse notwendig

**Methoden:** Kurzinformationen, praktisches Üben

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Decke, Handtuch als Unterlage für die Matte bzw. eigene Yogamatte

<b>Di, 12-mal ab 17.9.2024</b>	<b>18.00 – 19.30</b>
Volkshaus Harbach; Großer Saal	24.32135
€ 149,-	
Christiane Manz	

<b>Di, 12-mal ab 14.1.2025</b>	<b>18.00 – 19.30</b>
Volkshaus Harbach; Großer Saal	24.32140
€ 149,-	
Christiane Manz	

## Yoga und Entspannung

**Inhalte und Ziele:** Verschiedene Entspannungsmethoden werden kombiniert mit den Übungen des traditionellen Hatha-Yoga zur Verbesserung der Körperfunktionen und als Hilfe bei Stress, Nervosität, psychosomatischen Störungen und um ein neues, gesundes Gleichgewicht zwischen Aktivität und Ruhe zu finden. Leicht erlernbare Übungen.

**Zielgruppe:** alle Interessierten, keine Vorkenntnisse notwendig

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Decke, Handtuch als Unterlage für die Matte bzw. eigene Yogamatte

<b>Di, 6-mal ab 17.9.2024</b>	<b>19.30 – 20.30</b>
Volkshaus Harbach; Großer Saal	24.32165
€ 50,-	
Christiane Manz	

<b>Di, 10-mal ab 24.9.2024</b>	<b>16.15 – 17.45</b>
Entspannungsraum 14.02	24.32160
€ 124,-	
Irene Danter	

<b>Mi, 10-mal ab 25.9.2024</b>	<b>17.45 – 19.00</b>
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal	24.32145
€ 103,-	
Christina Galleitner, BA	

<b>Mi, 10-mal ab 25.9.2024</b>	<b>19.10 – 20.25</b>
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal	24.32150
€ 103,-	
Christina Galleitner, BA	

<b>Di, 6-mal ab 5.11.2024</b>	<b>19.30 – 20.30</b>
Volkshaus Harbach; Großer Saal	24.32170
€ 50,-	
Christiane Manz	

<b>Mi, 12-mal ab 8.1.2025</b>	<b>17.45 – 19.00</b>
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal	24.32180
€ 124,-	
Christina Galleitner, BA	

<b>Mi, 12-mal ab 8.1.2025</b>	<b>19.10 – 20.25</b>
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal	24.32185
€ 124,-	
Christina Galleitner, BA	

<b>Di, 6-mal ab 14.1.2025</b>	<b>19.30 – 20.30</b>
Volkshaus Harbach; Großer Saal	24.32193
€ 50,-	
Christiane Manz	

<b>Di, 10-mal ab 28.1.2025</b>	<b>16.15 – 17.45</b>
Entspannungsraum 14.02	24.32195
€ 124,-	
Irene Danter	

<b>Di, 6-mal ab 11.3.2025</b>	<b>19.30 – 20.30</b>
Volkshaus Harbach; Großer Saal	24.32194
€ 50,-	
Christiane Manz	

## Ganzheitliches Yoga

**Inhalte und Ziele:** Verschiedene Yoga-Übungen mit Schwerpunkt auf Rücken, Becken und Hüfte. Körper-, Atem- und Entspannungsübungen sowie Übungen zur Körperhaltung machen den Körper leicht, stabil und festigen das Gleichgewicht.

**Zielgruppe:** alle Interessierten, keine Vorkenntnisse notwendig

**Methoden:** theoretische Einführung, praktisches Üben

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Decke, Handtuch als Unterlage für die Matte bzw. eigene Yogamatte

**Mo, 12-mal ab 9.9.2024** **16.45 – 18.15**  
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 24.32204  
€ 149,-  
Mag.<sup>a</sup> Barbara Dirnberger

**Mo, 12-mal ab 9.9.2024** **17.00 – 18.00**  
Volkshaus Kleinmünchen; Mittlerer Saal 24.32206  
€ 99,-  
Jonas Mitterböck

**Mo, 12-mal ab 9.9.2024** **18.30 – 20.00**  
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 24.32205  
€ 149,-  
Mag.<sup>a</sup> Barbara Dirnberger

**Mo, 10-mal ab 30.9.2024** **9.00 – 10.30**  
Gymnastik 14.05 24.32210  
€ 124,-  
Brigitte Reischl

**Mo, 10-mal ab 30.9.2024** **10.45 – 11.45**  
Gymnastik 14.05 24.32212  
€ 83,-  
Brigitte Reischl

**Mo, 10-mal ab 13.1.2025** **9.00 – 10.30**  
Gymnastik 14.05 24.32220  
€ 124,-  
Brigitte Reischl

**Mo, 10-mal ab 13.1.2025** **10.45 – 11.45**  
Gymnastik 14.05 24.32222  
€ 83,-  
Brigitte Reischl

**Mo, 10-mal ab 13.1.2025** **16.45 – 18.15**  
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 24.32230  
€ 124,-  
Mag.<sup>a</sup> Barbara Dirnberger

**Mo, 10-mal ab 13.1.2025** **18.30 – 20.00**  
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 24.32233  
€ 124,-  
Mag.<sup>a</sup> Barbara Dirnberger

**Mo, 12-mal ab 3.2.2025** **17.00 – 18.00**  
Volkshaus Kleinmünchen; Mittlerer Saal 24.32235  
€ 99,-  
Jonas Mitterböck

**Mo, 10-mal ab 31.3.2025** **9.00 – 10.30**  
Gymnastik 14.05 24.32238  
€ 124,-  
Brigitte Reischl

**Mo, 10-mal ab 31.3.2025** **10.45 – 11.45**  
Gymnastik 14.05 24.32240  
€ 83,-  
Brigitte Reischl

**Mo, 9-mal ab 7.4.2025** **16.45 – 18.15**  
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 24.32242  
€ 112,-  
Mag.<sup>a</sup> Barbara Dirnberger

**Mo, 9-mal ab 7.4.2025** **18.30 – 20.00**  
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 24.32243  
€ 112,-  
Mag.<sup>a</sup> Barbara Dirnberger

## Ganzheitliches Yoga – Leicht Fortgeschrittene

**Inhalte und Ziele:** Verschiedene Yoga-Übungen mit Schwerpunkt auf Rücken, Becken und Hüfte. Körper-, Atem- und Entspannungsübungen sowie Übungen zur Körperhaltung machen den Körper leicht, stabil und festigen das Gleichgewicht.

**Methoden:** theoretische Einführung, praktisches Üben

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Decke, eigene Yogamatte



**Mo, 12-mal ab 9.9.2024** **18.00 – 19.30**  
 Volkshaus Kleinmünchen; Mittlerer Saal 24.32208  
 € 149,-  
 Jonas Mitterböck

**Mo, 12-mal ab 3.2.2025** **18.00 – 19.30**  
 Volkshaus Kleinmünchen; 24.32237  
 Mittlerer Saal  
 € 149,-  
 Jonas Mitterböck

## Yoga für starke Menschen

NEU!

**Inhalte und Ziele:** Bedürfnisse sind individuell, jede\*r arbeitet an den eigenen Stärken und findet mittels Körperübungen (Asanas) die körperlichen Grenzen. Ziel ist es die eigene Mitte zu finden. Atemübungen, Anfangsmeditation und Entspannung führen nach innen um sich dann mit Yoga nach außen zu entfalten.

**Zielgruppe:** Erwachsene mit höherem Body-Mass-Index (BMI)

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Decke, Handtuch als Unterlage für die Matte bzw. eigene Yogamatte

**Mo, 11-mal ab 23.9.2024** **16.00 – 17.15**  
 Gymnastik 14.05 24.32245  
 € 114,-  
 Brigitte Reischl

**Mo, 10-mal ab 13.1.2025** **16.00 – 17.15**  
 Gymnastik 14.05 24.32247  
 € 103,-  
 Brigitte Reischl

**Mo, 10-mal ab 31.3.2025** **16.00 – 17.15**  
 Gymnastik 14.05 24.32249  
 € 103,-  
 Brigitte Reischl

## Yoga nach den Prinzipien der Spiraldynamik®

**Inhalte und Ziele:** Stabilität und Beweglichkeit, Kraft und Durchlässigkeit, Dynamik und Ruhe, Spannung und Entspannung – all das ist Yoga. Zusammen mit dem Wissen aus der Spiraldynamik – einem modernen, ganzheitlichen Konzept für anatomisch richtige Bewegung, einer Art Gebrauchsanweisung von Kopf bis Fuß im Alltag wie im Yoga – lassen sich Körpergefühl und Haltung kontinuierlich verbessern.

**Zielgruppe:** motivierte Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Decke, Handtuch als Unterlage für die Matte bzw. eigene Yogamatte

**Mi, 12-mal ab 11.9.2024** **17.50 – 19.05**  
 Gymnastik 13.04 24.32252  
 € 124,-  
 Mag.<sup>a</sup> Christina Radner

**Mi, 12-mal ab 11.9.2024** **19.15 – 20.30**  
 Gymnastik 13.04 24.32253  
 € 124,-  
 Mag.<sup>a</sup> Christina Radner

**Mi, 12-mal ab 8.1.2025** **17.50 – 19.05**  
 Gymnastik 13.04 24.32254  
 € 124,-  
 Mag.<sup>a</sup> Christina Radner

**Mi, 12-mal ab 8.1.2025** **19.15 – 20.30**  
 Gymnastik 13.04 24.32255  
 € 124,-  
 Mag.<sup>a</sup> Christina Radner

**Mi, 8-mal ab 23.4.2025** **17.50 – 19.05**  
 Gymnastik 13.04 24.32256  
 € 83,-  
 Mag.<sup>a</sup> Christina Radner

**Mi, 8-mal ab 23.4.2025** **19.15 – 20.30**  
 Gymnastik 13.04 24.32257  
 € 83,-  
 Mag.<sup>a</sup> Christina Radner

**Kostenfreier Storno  
 bis 14 Tage vor Kursbeginn**

**wissensturm@mag.linz.at**

## Yoga 50+

**Inhalte und Ziele:** Geeignet für Menschen im sogenannten dritten, „goldenen“, Lebensabschnitt – Körper und Geist profitieren gleichermaßen von einem achtsamen, bewussten und gesunden Lebenswandel, wie etwa sanftes und dabei energetisch intensives Yoga, Körper- und Entspannungsübungen, Koordination, Atemübungen, Kraft und Beweglichkeit.

**Zielgruppe:** alle ab der Lebensmitte, keine Yogavorkenntnisse notwendig

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Decke, Handtuch als Unterlage für die Matte bzw. eigene Yogamatte

<b>Di, 12-mal ab 10.9.2024</b>	<b>9.00 – 10.30</b>
Gymnastik 14.03	24.32294
€ 165,-	
Miriam Wenzel	

<b>Di, 11-mal ab 7.1.2025</b>	<b>9.00 – 10.30</b>
Gymnastik 14.03	24.32296
€ 152,-	
Miriam Wenzel	

<b>Di, 10-mal ab 22.4.2025</b>	<b>9.00 – 10.30</b>
Gymnastik 14.03	24.32297
€ 138,-	
Miriam Wenzel	

## Yoga für alle

**Inhalte und Ziele:** Yoga ist ein Weg, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die Körperübungen (Asanas) trainieren in Verbindung mit gezielter Atmung die Beweglichkeit, Kraftausdauer und das Gleichgewicht. Durch Atem- und Entspannungsübungen kommt der Geist zur Ruhe. Ideal zum Stressabbau.

**Zielgruppe:** keine Vorkenntnisse notwendig

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Decke, Handtuch als Unterlage für die Matte bzw. eigene Yogamatte

<b>Di, 10-mal ab 1.10.2024</b>	<b>17.15 – 18.15</b>
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	24.32300
€ 83,-	
Margit Hochreiter	

<b>Di, 10-mal ab 11.2.2025</b>	<b>17.15 – 18.15</b>
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	24.32302
€ 83,-	
Margit Hochreiter	

## Yoga am Morgen

**Inhalte und Ziele:** Verschiedene Meditationsformen und Atemübungen (Pranayamas) werden kombiniert mit den Übungen des traditionellen Hatha-Yoga. „Sonnengrüße“ aktivieren den Körper und „Planetengrüße“ helfen dabei, ausgeglichen und leicht in den Tag zu starten.

**Zielgruppe:** keine Vorkenntnisse notwendig

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Decke, Handtuch als Unterlage für die Matte bzw. eigene Yogamatte

<b>Mi, 12-mal ab 11.9.2024</b>	<b>8.30 – 10.00</b>
Gymnastik 14.03	24.32305
€ 149,-	
Miriam Wenzel	

<b>Mi, 10-mal ab 8.1.2025</b>	<b>8.30 – 10.00</b>
Gymnastik 14.03	24.32307
€ 124,-	
Miriam Wenzel	

<b>Mi, 10-mal ab 23.4.2025</b>	<b>8.30 – 10.00</b>
Gymnastik 14.03	24.32309
€ 124,-	
Miriam Wenzel	

## Schlaf gut-Yoga

**Inhalte und Ziele:** Nach einem anstrengenden Tag hilft diese sanfte Yogaeinheit, zu entspannen, Verspannungen in Körper und Geist zu lösen und neue Kraft zu tanken. Gezielte Übungen lindern Schmerzen und lösen Verspannungen im Körper, besonders wohltuend für den unteren Rücken, Nacken und Schultern. Ideal für Schreibtisch-

arbeiter\*innen. Die entspannenden Atemübungen sind eine Erholung für den Kopf, ein Reset-Knopf für den Geist.

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Decke, Handtuch als Unterlage für die Matte bzw. eigene Yogamatte

<b>Mo, 10-mal ab 30.9.2024</b>	<b>19.10 – 20.25</b>
Gymnastik 13.06	24.32310
€ 103,-	
Erika Kalmár-Balogh	

<b>Mo, 10-mal ab 27.1.2025</b>	<b>19.10 – 20.25</b>
Gymnastik 13.06	24.32312
€ 103,-	
Erika Kalmár-Balogh	

## Sesselyoga für Senior\*innen

**Inhalte und Ziele:** Unser Körper verändert sich. Diese Veränderungen bringen naturgemäß Unannehmlichkeiten mit sich, wie eine eingeschränkte Beweglichkeit. Sesselyoga verbessert die Beweglichkeit der Gelenke und fördert das Gleichgewicht und die Durchblutung der Muskulatur. Regelmäßiges Yoga beruhigt und entspannt, verbessert den Schlaf und verhilft zu einer besseren Atmung.

**Zielgruppe:** keine Vorkenntnisse notwendig

**Methoden:** Übungen werden sitzend durchgeführt, wenige auch stehend, wenn möglich

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Decke, rutschfeste Socken oder Hallenschuhe

<b>Mo, 10-mal ab 23.9.2024</b>	<b>15.00 – 16.00</b>
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal	24.32315
€ 83,-	
Birgit Kogler	

<b>Mo, 10-mal ab 20.1.2025</b>	<b>15.00 – 16.00</b>
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal	24.32320
€ 83,-	
Birgit Kogler	

## Yoga – Schwangerschaft, Baby und Rückbildung

### Yoga in der Schwangerschaft

**Inhalte und Ziele:** Vorbereitung auf Geburt und Mutterschaft durch sanfte, entspannende und zugleich energetisierende Übungen aus dem Yoga, welche helfen, sich gemeinsam mit dem Ungeborenen bewusst auf die inneren und äußeren Veränderungen einzustellen.

**Zielgruppe:** werdende Mütter während der gesamten Schwangerschaft

**Methoden:** sanfte Übungen unter Anleitung

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, leichte Decke, Handtuch als Unterlage für die Matte bzw. eigene Yogamatte

<b>Mi, 6-mal ab 11.9.2024</b>	<b>10.15 – 11.30</b>
Gymnastik 14.03	24.32261
€ 71,-	
Miriam Wenzel	

<b>Mi, 6-mal ab 6.11.2024</b>	<b>10.15 – 11.30</b>
Gymnastik 14.03	24.32266
€ 71,-	
Miriam Wenzel	

<b>Mi, 6-mal ab 15.1.2025</b>	<b>10.15 – 11.30</b>
Gymnastik 14.03	24.32267
€ 71,-	
Miriam Wenzel	

<b>Mi, 6-mal ab 12.3.2025</b>	<b>10.15 – 11.30</b>
Gymnastik 14.03	24.32268
€ 71,-	
Miriam Wenzel	

<b>Mi, 6-mal ab 7.5.2025</b>	<b>10.15 – 11.30</b>
Gymnastik 14.03	24.32278
€ 71,-	
Miriam Wenzel	

## Mama-Baby-Yoga

### Rückbildungsyoga

**Inhalte und Ziele:** Mit gezielten Übungen im Mama Baby-Yoga werden die Rückbildungsvorgänge nach der Schwangerschaft und Geburt unterstützt. Mit Übungen für Beckenboden, Rumpfstabilität, Schulter, Rücken, Beine u.v.m. bekommen Sie wieder die Dynamik, Beweglichkeit und Kraft wie vor der Schwangerschaft. Atemübungen und Reflektion helfen Ihnen für einen ausgeglicheneren Alltag als Jungmama.

**Zielgruppe:** Mamas und Babys ab ca. 3 Monate

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Krabbeldecke fürs Baby, Handtuch als Unterlage für die Matte bzw. eigene Yogamatte

<b>Di, 12-mal ab 10.9.2024</b>	<b>10.45 – 11.45</b>
Gymnastik 14.03	24.32290
€ 113,-	
Miriam Wenzel	

<b>Di, 11-mal ab 7.1.2025</b>	<b>10.45 – 11.45</b>
Gymnastik 14.03	24.32291
€ 104,-	
Miriam Wenzel	

<b>Di, 10-mal ab 22.4.2025</b>	<b>10.45 – 11.45</b>
Gymnastik 14.03	24.32292
€ 94,-	
Miriam Wenzel	

## Achtsames Yoga für werdende Mütter

**Inhalte und Ziele:** Die unsichtbare, innige Bindung zwischen Mutter und Kind entsteht bereits in der Schwangerschaft. Die Tiefenentspannung, Atemübung, Meditation, in Grundlagen der Achtsamkeit geführte sanfte Yogaeinheiten wirken beruhigend und wohltuend auf die Mutter und auf das Baby. Dies bereitet den Boden für die tiefe Mutter-Kind-Bindung vor. Die ayurvedischen Hinweise, wie die Ernährung mit der Gemütslage in Verbindung steht und wie die Mutter-Kind-Kommunikation schon im Mutterleib stattfindet, werden die Stunden achtsam und ganzheitlich begleiten.

**Zielgruppe:** werdende Mütter während der gesamten Schwangerschaft

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, leichte Decke, Handtuch als Unterlage für die Matte bzw. eigene Yogamatte

<b>Fr, 6-mal ab 9.5.2025</b>	<b>19.00 – 20.30</b>
Entspannungsraum 14.02	24.32280
€ 85,-	
Dipanwita Rakshit, BSc	

## Tai-Chi und QiGong

### Tai-Chi

**Inhalte und Ziele:** Diese Übungsserie kombiniert 16 Figuren aus verschiedenen Stilen, hilft das Gleichgewicht zu stärken, die Konzentration zu steigern, Stress abzubauen, Krankheiten vorzubeugen, die aufrechte Haltung zu unterstützen und die Selbstheilung des Körpers zu fördern. Die Entspannung führt zu innerer Ruhe und bringt Lebensfreude.

**Zielgruppe:** keine Vorkenntnisse notwendig

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Turnschuhe (Tai-Chi-Schuhe), Decke

<b>Mi, 10-mal ab 25.9.2024</b>	<b>10.20 – 11.50</b>
Gymnastik 13.04	24.32323
€ 124,-	
Mei-Fen Su	

<b>Mi, 10-mal ab 22.1.2025</b>	<b>10.20 – 11.50</b>
Gymnastik 13.04	24.32325
€ 124,-	
Mei-Fen Su	

<b>Mi, 6-mal ab 7.5.2025</b>	<b>10.20 – 11.50</b>
Gymnastik 13.04	24.32330
€ 74,-	
Mei-Fen Su	

## Tai-Chi im Chen-Stil

**Inhalte und Ziele:** Die kreisbogenförmigen Bewegungen von Händen, Armen, Füßen und Beinen erhalten die Beweglichkeit und kräftigen alle Muskeln, Sehnen, Bänder und Knochen. Das Stoßen mit der Faust stärkt die innere Kraft und die Koordinationsfähigkeit des Nervensystems, Entspannung führt zu innerer Ruhe und Kraft.

**Zielgruppe:** keine Vorkenntnisse notwendig

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Turnschuhe (Tai-Chi-Schuhe), Decke

**Mo, 10-mal ab 23.9.2024** **10.20 – 11.50**

Gymnastik 14.03 24.32335  
€ 124,-  
Mei-Fen Su

**Mo, 10-mal ab 20.1.2025** **10.20 – 11.50**

Gymnastik 14.03 24.32340  
€ 124,-  
Mei-Fen Su

**Mo, 6-mal ab 5.5.2025** **10.20 – 11.50**

Gymnastik 14.03 24.32345  
€ 74,-  
Mei-Fen Su

## Tai-Chi zum Kennenlernen

Tagesseminar

**Inhalte und Ziele:** In diesem Seminar lernen Sie die Grundschriffe von Tai-Chi kennen. Die fließenden Bewegungen aus dem Yang-Stil helfen das Gleichgewicht zu halten, unterstützen die aufrechte Haltung, steigern die Konzentration, bauen Stress ab, beugen Krankheiten vor und unterstützen den Körper in der Selbstheilung. Die sanften Übungen bringen Körper und Geist in Einklang

**Zielgruppe:** keine Vorkenntnisse notwendig

**Hinweis:** Mittagspause wird im Kurs vereinbart.

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Turnschuhe mit weicher Sohle oder Tai-Chi-Schuhe, Decke

**Sa, 19.10.2024**

**10.00 – 14.00**

Gymnastik 13.04

24.32350

€ 49,-

Mei-Fen Su

## Tai-Chi Tag und Nacht zum Kennenlernen

Tagesseminar

**Inhalte und Ziele:** In diesem Seminar lernen Sie die Übungsserie aus unterschiedlichen Stilen kombiniert. Die dynamischen Sonnen-Elemente kräftigen und stärken den Körper. Die sanften Mond-Bewegungen klären und beruhigen den Geist. Die Kombination beider Teile führt zu Harmonisierung, Entspannung und ermöglicht dadurch den rascheren Abbau von Alltagsstress. Diese Form, welche ein neuartiges Erspüren von Tai-Chi ermöglicht, ist ein einzigartiges Juwel aus Asien.

**Zielgruppe:** keine Vorkenntnisse notwendig

**Hinweis:** Mittagspause wird im Kurs vereinbart.

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Turnschuhe mit weicher Sohle oder Tai-Chi-Schuhe, Decke

**Sa, 14.12.2024**

**10.00 – 14.00**

Gymnastik 13.04

24.32355

€ 49,-

Mei-Fen Su

## Tai-Chi im Chen-Stil zum Kennenlernen

Tagesseminar

**Inhalte und Ziele:** In diesem Seminar lernen Sie die Grundschriffe von Tai-Chi kennen. Das Stoßen mit der Faust aus dem Chen-Stil stärkt die innere Kraft und die Koordinationsfähigkeit des Nervensystems. Damit kann man nicht nur äußere, sondern auch innere Widerstände erfolgreich bekämpfen. Die Entspannung führt zu Ruhe und Kraft.

**Zielgruppe:** keine Vorkenntnisse notwendig

**Hinweis:** Mittagspause wird im Kurs vereinbart.

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Turnschuhe mit weicher Sohle oder Tai-Chi-Schuhe, Decke



**Sa, 22.3.2025** **10.00 – 14.00**  
 Gymnastik 13.04 24.32360  
 € 49,-  
 Mei-Fen Su

## Fächer-Tai-Chi zum Kennenlernen

Tagesseminar

**Inhalte und Ziele:** In diesem Seminar wird Fächer-Tai-Chi im Yang-Stil geübt. Mit ästhetischen Bewegungen werden drei Symbolwesen nachgeahmt: „Kranich steht auf einem Bein“ symbolisiert Langlebigkeit, „Phönix präsentiert seine Schönheit“ und steht für Verjüngung und „Drache zeigt seine positive Yang-Energie“ für kreative Energie. Die langsamen bogenförmigen Bewegungen bringen Kraft und führen zu innerer Ruhe.

**Zielgruppe:** keine Vorkenntnisse notwendig

**Hinweis:** € 12,- für Spezialfächer im Kurs zu bezahlen. Mittagspause wird im Kurs vereinbart.

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Turnschuhe mit weicher Sohle oder Tai-Chi-Schuhe, Decke

**Sa, 28.6.2025** **10.00 – 14.00**  
 Gymnastik 13.04 24.32365  
 € 49,-  
 Mei-Fen Su

## Tai-Chi für Geübte

**Inhalte und Ziele:** Weiterführung und Üben der Formen des Wu Wei Tai-Chi; Atemübungen, Meditation.

**Zielgruppe:** Fortgeschrittene in der genannten Form

**Mitzubringen:** Decke, Sitzkissen, lockere Kleidung

**Mo, 9-mal ab 23.9.2024** **14.30 – 15.45**  
 Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 24.32370  
 € 133,-  
 Eva-Maria Geisberger-Luger

**Mo, 9-mal ab 3.2.2025** **14.30 – 15.45**  
 Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 24.32375  
 € 133,-  
 Eva-Maria Geisberger-Luger

## QiGong I

**Inhalte und Ziele:** Erlernen und Üben einer traditionellen chinesischen Form der Körperarbeit: taoistische Massage, Nieren-Qi-kräftigendes Gehen, Morgenübung, Stilles QiGong „Atemmeditation“, Organlautübung „Resonanzkörper“, Stehen wie ein Baum sowie 5-Tiere-Übung „Emotionskontrolle“

**Zielgruppe:** Anfänger\*innen

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Handtuch

**Di, 9-mal ab 1.10.2024** **17.00 – 18.00**  
 Gymnastik 14.05 24.32410  
 € 74,-  
 Josef Hochreiter

**Di, 14-mal ab 11.2.2025** **17.00 – 18.00**  
 Gymnastik 14.05 24.32411  
 € 116,-  
 Josef Hochreiter

## QiGong II

**Inhalte und Ziele:** Weiteres Erlernen und Üben dieser traditionellen chinesischen Form der Körperarbeit

**Zielgruppe:** (Leicht) Fortgeschrittene

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Handtuch

**Di, 9-mal ab 1.10.2024** **18.10 – 19.10**  
 Gymnastik 14.05 24.32415  
 € 74,-  
 Josef Hochreiter

**Di, 14-mal ab 11.2.2025** **18.10 – 19.10**  
 Gymnastik 14.05 24.32416  
 € 116,-  
 Josef Hochreiter

## QiGong

**Inhalte und Ziele:** Traditionelle chinesische Bewegungs- und Entspannungstechnik mit langsamen und harmonischen Bewegungsabläufen. Durch die Kon-

NEU!



zentration auf jede einzelne noch so kleine Bewegung kommt auch der Geist zur Ruhe. Stärkt die Muskulatur, lockert die Gelenke und trägt zu besseren Körperhaltung bei.

**Zielgruppe:** Anfänger\*innen

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Handtuch

**Mo, 10-mal ab 7.10.2024** **15.45 – 16.45**

Gymnastik 14.03 24.32420

€ 83,-

Iuri Silvestri

**Mo, 10-mal ab 3.2.2025** **15.45 – 16.45**

Gymnastik 14.03 24.32425

€ 83,-

Iuri Silvestri

## QiGong – Tai-Chi

**Inhalte und Ziele:** QiGong ist Bewegungskunst auf Basis der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) – ein Zusammenspiel von Bewegung, Atmung, Wahrnehmung. Es fördert Ausgeglichenheit, Leichtigkeit, innere Stärke und ein Mehr an Energie. Ergänzt durch Selbstmassage und einfache Übungen für den Alltag.

**Zielgruppe:** keine Vorkenntnisse notwendig

**Mitzubringen:** warme Socken, bequeme Kleidung

**Mi, 10-mal ab 9.10.2024** **8.55 – 10.25**

Gymnastik 14.05 24.32450

€ 124,-

Mag.<sup>a</sup> Ulrike Merk

**Mi, 10-mal ab 9.10.2024** **10.30 – 12.00**

Gymnastik 14.05 24.32455

€ 124,-

Mag.<sup>a</sup> Ulrike Merk

**Mi, 10-mal ab 9.10.2024** **17.10 – 18.40**

Gymnastik 14.05 24.32460

€ 124,-

Mag.<sup>a</sup> Ulrike Merk

**Mi, 10-mal ab 5.2.2025** **8.55 – 10.25**

Gymnastik 14.05 24.32465

€ 124,-

Mag.<sup>a</sup> Ulrike Merk

**Mi, 10-mal ab 5.2.2025** **10.30 – 12.00**

Gymnastik 14.05 24.32470

€ 124,-

Mag.<sup>a</sup> Ulrike Merk

**Mi, 10-mal ab 5.2.2025** **17.10 – 18.40**

Gymnastik 14.05 24.32475

€ 124,-

Mag.<sup>a</sup> Ulrike Merk

## QiGong im Frühling

**Inhalte und Ziele:** Übungen aus dem reichen Schatz des QiGong zum Kennenlernen bzw. Vertiefen – als Ausklang und zum Mitnehmen in die Sommerpause. Bei passendem Wetter findet QiGong im Freien statt!

**Zielgruppe:** keine Vorkenntnisse notwendig

**Mitzubringen:** warme Socken, bequeme Kleidung

**Mi, 4-mal ab 30.4.2025** **9.30 – 11.00**

Gymnastik 14.05 24.32485

€ 50,-

Mag.<sup>a</sup> Ulrike Merk

## QiGong und Entspannung

**Inhalte und Ziele:** QiGong bedeutet Energiearbeit und wird praktiziert, um Körper und Geist gesund und fit zu erhalten. Sehr entspannende Übungsteile im meditativen Sitzen und bequemen Liegen, dazu Körperübungen zum Stressabbau und zur seelischen Erholung.

**Zielgruppe:** keine Vorkenntnisse notwendig

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Decke, Handtuch

**Do, 10-mal ab 26.9.2024** **18.30 – 20.00**  
 Gymnastik 14.03 24.32510  
 € 124,-  
 Mei-Fen Su

**Do, 10-mal ab 23.1.2025** **18.30 – 20.00**  
 Gymnastik 14.03 24.32515  
 € 124,-  
 Mei-Fen Su

**Do, 6-mal ab 8.5.2025** **18.30 – 20.00**  
 Gymnastik 14.03 24.32520  
 € 74,-  
 Mei-Fen Su

**Tai-Chi – QiGong**  
 Der Weg der Gesundheit

**Inhalte und Ziele:** Sanfte Bewegungen zur ganzheitlichen Gesundheitsvorsorge als Basis für entspannte Lebensführung und Wohlbefinden; Wissen und Übungen aus dem Tai-Chi verbunden mit den Bewegungen des QiGong

**Zielgruppe:** keine Vorkenntnisse notwendig

**Methoden:** praktisches Üben, Atemtechniken, Meditationen

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Socken, Decke

**Di, 10-mal ab 1.10.2024** **18.30 – 20.00**  
 Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 24.32525  
 € 124,-  
 Margit Hochreiter

**Mi, 10-mal ab 2.10.2024** **8.45 – 10.15**  
 Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 24.32530  
 € 124,-  
 Margit Hochreiter

**Mi, 10-mal ab 2.10.2024** **10.30 – 12.00**  
 Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 24.32535  
 € 124,-  
 Margit Hochreiter

**Di, 10-mal ab 11.2.2025** **18.30 – 20.00**  
 Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 24.32540  
 € 124,-  
 Margit Hochreiter

**Mi, 10-mal ab 12.2.2025** **8.45 – 10.15**  
 Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 24.32545  
 € 124,-  
 Margit Hochreiter

**Mi, 10-mal ab 12.2.2025** **10.30 – 12.00**  
 Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 24.32550  
 € 124,-  
 Margit Hochreiter

**Di, 4-mal ab 13.5.2025** **18.30 – 20.00**  
 Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 24.32555  
 € 50,-  
 Margit Hochreiter

**Mi, 4-mal ab 14.5.2025** **10.00 – 11.30**  
 Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 24.32560  
 € 50,-  
 Margit Hochreiter

**VHS Linz**  
 als Kooperationspartnerin



Ob Vortrag, Weiterbildung, Exkursion oder Kurs – die VHS Linz organisiert gerne Ihre nächste Veranstaltung.

Anfragen unter [vhs@mag.linz.at](mailto:vhs@mag.linz.at) oder bei den zuständigen Fachreferaten.

# MASSAGE UND KÖRPERARBEIT

## Massage

### Gesundheitsmassage I

**Inhalte und Ziele:** Grundbegriffe der klassischen Massage, anatomische Grundlagen, Erlernen und Üben der gängigsten Griffe mit dem Ziel der wohltuenden und gesundheitsfördernden Anwendung in privaten oder familiären Bereichen

**Zielgruppe:** keine Vorkenntnisse notwendig

**Methoden:** Theorie, praktische Übungen

**Hinweis:** € 3,- für Skriptum werden im Kurs eingehoben, Übungen im Kurs unter den Teilnehmer\*innen gegenseitig (Badebekleidung).

**Mitzubringen:** Badebekleidung, 3 Badetücher, 2 Handtücher, Schreibutensilien, Massageöl

<b>Mi, 3-mal ab 18.9.2024</b>	<b>18.30 – 21.30</b>
Entspannungsraum 14.02	24.33005
€ 93,-	
Siegfried Steininger	

<b>Di, 3-mal ab 12.11.2024</b>	<b>9.00 – 12.00</b>
Entspannungsraum 14.02	24.33010
€ 93,-	
Siegfried Steininger	

<b>Mo, 3-mal ab 20.1.2025</b>	<b>18.30 – 21.30</b>
Entspannungsraum 14.02	24.33015
€ 93,-	
Siegfried Steininger	

<b>Fr, 3-mal ab 7.3.2025</b>	<b>9.00 – 12.00</b>
Entspannungsraum 14.02	24.33020
€ 93,-	
Siegfried Steininger	

### Gesundheitsmassage II

**Inhalte und Ziele:** Wiederholung der Grundbegriffe der klassischen Massage, Vertiefung und Erweiterung der Anwendung

**Zielgruppe:** alle Interessierten mit Grundkenntnissen

**Methoden:** theoretische Inputs, praktische Übungen im Kurs unter den Teilnehmer\*innen gegenseitig (Badebekleidung)

**Mitzubringen:** Badebekleidung, 3 Badetücher, 2 Handtücher, Schreibutensilien, Massageöl

<b>Mo, 3-mal ab 31.3.2025</b>	<b>18.30 – 21.30</b>
Entspannungsraum 14.02	24.33025
€ 93,-	
Siegfried Steininger	

### Fußreflexzonenmassage I

**Inhalte und Ziele:** Massage der Fußreflexzonen zur Unterstützung der Gesundheit; Erkennen und Beschreibung der einzelnen Reflexzonen, die Füße als Spiegel des Körpers

**Zielgruppe:** keine Vorkenntnisse notwendig

**Methoden:** theoretische Inputs, praktische Übungen im Kurs unter den Teilnehmer\*innen gegenseitig

**Hinweis:** € 5,- für Skriptum werden im Kurs eingehoben.

**Mitzubringen:** 1 Handtuch, 1 Badetuch, Schreibutensilien

<b>Mi, 3-mal ab 6.11.2024</b>	<b>18.30 – 21.30</b>
Entspannungsraum 14.02	24.33030
€ 93,-	
Siegfried Steininger	

<b>Di, 3-mal ab 4.3.2025</b>	<b>9.00 – 12.00</b>
Entspannungsraum 14.02	24.33035
€ 93,-	
Siegfried Steininger	

## Fußreflexzonenmassage II

**Inhalte und Ziele:** Vertiefung und Erweiterung der Massagekenntnisse aus dem Grundkurs, Aufzeigen spezieller Krankheitsbilder

**Zielgruppe:** Interessierte aus Fußreflexzonenmassage I bzw. alle mit Vorkenntnissen

**Methoden:** theoretische Inputs, praktische Übungen im Kurs unter den Teilnehmer\*innen gegenseitig

**Mitzubringen:** 1 Badetuch, 1 Handtuch, Schreibutensilien

<b>Fr, 2-mal ab 11.4.2025</b>	<b>18.00 – 20.00</b>
Entspannungsraum 14.02	24.33040
€ 41,-	
Siegfried Steininger	

## Körperbewusstheit

### Schlecht sehen, dafür gut in Feldenkrais®

**Inhalte und Ziele:** Was ist für mich angemessen? Unnötige Spannungs- und Stressmuster erkennen und ablegen, Anstrengungen vermeiden, Bewegungsabläufe verbessern und so Stress- und chronische Schmerzproblematiken erkennen.

**Zielgruppe:** Sehbeeinträchtigte

**Methoden:** angeleitete Bewegungs-, Atem- und Aufmerksamkeitsübungen nach Dr. Feldenkrais

<b>Mo, 10-mal ab 23.9.2024</b>	<b>18.00 – 19.30</b>
Gymnastik 14.05	24.33047
€ 124,-	
DI <sup>n</sup> Anne Janssen	

### Schnupperkurs: Feldenkrais: Bewusstheit durch Bewegung®

**Inhalte und Ziele:** Kennenlernen der Bewegungsmethode Feldenkrais®

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

<b>Sa, 2-mal ab 25.1.2025</b>	<b>9.30 – 12.00</b>
Gymnastik 13.06	24.33064
€ 52,-	
Svila Nagl-Bamford	

### HYBRID: Feldenkrais: Bewusstheit durch Bewegung®

**Inhalte und Ziele:** Was ist für mich angemessen? Unnötige Spannungs- und Stressmuster erkennen und ablegen, Anstrengungen vermeiden, Bewegungsabläufe verbessern und so Stress- und chronische Schmerzproblematiken erkennen.

**Zielgruppe:** alle Interessierten, keine Vorkenntnisse notwendig

**Methoden:** angeleitete Bewegungs-, Atem- und Aufmerksamkeitsübungen nach Dr. Feldenkrais

**Hinweis:** Hybrid-Kurs – kann in Präsenz oder online über Zoom besucht werden. Der Einstieg in die Zoom-Meetings erfolgt über die Lernplattform VHS Linz <https://linz.digitalevhs.at/>

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

<b>Mo, 9-mal ab 23.9.2024</b>	<b>18.00 – 19.30</b>
Entspannungsraum 14.02	24.33045
€ 112,-	
DI <sup>n</sup> Anne Janssen	

<b>Do, 9-mal ab 26.9.2024</b>	<b>16.30 – 18.00</b>
Gymnastik 14.05	24.33046
€ 112,-	
DI <sup>n</sup> Anne Janssen	

<b>Mo, 9-mal ab 13.1.2025</b>	<b>18.00 – 19.30</b>
Entspannungsraum 14.02	24.33060
€ 112,-	
DI <sup>n</sup> Anne Janssen	

<b>Do, 9-mal ab 16.1.2025</b>	<b>16.30 – 18.00</b>
Gymnastik 14.05	24.33062
€ 112,-	
DI <sup>n</sup> Anne Janssen	



**Mo, 9-mal ab 31.3.2025** **18.00 – 19.30**  
 Entspannungsraum 14.02 24.33075  
 € 112,-  
 DI<sup>in</sup> Anne Janssen

**Do, 9-mal ab 27.3.2025** **16.30 – 18.00**  
 Gymnastik 14.05 243080  
 € 112,-  
 DI<sup>in</sup> Anne Janssen

## Feldenkrais: Bewusstheit durch Bewegung®

**Inhalte und Ziele:** Was ist für mich angemessen? Unnötige Spannungs- und Stressmuster erkennen und ablegen, Anstrengungen vermeiden, Bewegungsabläufe verbessern und so Stress- und chronische Schmerzproblematiken erkennen.

**Zielgruppe:** keine Vorkenntnisse notwendig

**Methoden:** angeleitete Bewegungs-, Atem- und Aufmerksamkeitsübungen nach Dr. Feldenkrais

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

**Do, 10-mal ab 3.10.2024** **9.00 – 10.30**  
 Gymnastik 13.06 24.33050  
 € 124,-  
 Svila Nagl-Bamford

**Do, 10-mal ab 3.10.2024** **10.40 – 12.10**  
 Gymnastik 13.06 24.33055  
 € 124,-  
 Svila Nagl-Bamford

**Do, 8-mal ab 6.3.2025** **9.00 – 10.30**  
 Gymnastik 13.06 24.33065  
 € 99,-  
 Svila Nagl-Bamford

**Do, 8-mal ab 6.3.2025** **10.40 – 12.10**  
 Gymnastik 13.06 24.33070  
 € 99,-  
 Svila Nagl-Bamford

## Gesunde Füße – starke Knie

„Fußschule“ – Schritt für Schritt nach spiraldynamischem Konzept

**Inhalte und Ziele:** Durch aktives Training können die Gewölbe der Füße wieder aufgebaut werden, durch Massage wird die Beweglichkeit verbessert, Fußbeschwerden können gelindert oder sogar „weggegangen“ werden.

**Zielgruppe:** keine Vorkenntnisse notwendig

**Methoden:** Training nach spiraldynamischem Konzept sowie Faszienarbeit

**Mitzubringen:** bequeme Trainingskleidung samt Jacke, Socken, großes Handtuch

**Sa, 16.11.2024** **10.00 – 17.00**  
 Gymnastik 13.04 24.33085  
 € 89,-  
 Marianne Molan

## Drei Geheimnisse der Wirbelsäule

**Inhalte und Ziele:** Es wird ständig gepredigt, dass wir uns mehr bewegen sollen, doch niemand sagt uns wie wir uns richtig bewegen, stehen, sitzen und liegen müssen. In diesem Seminar wird auf Basis des Buches „Die drei Geheimnisse der Wirbelsäule“ die unterschiedlichen Skelettmuskulaturen genau erklärt und die richtige Bewegung erarbeitet. Kreuzschmerzen können mit den Anregungen und Tipps somit verringert bzw. vorgebeugt werden.

**Methoden:** Vortrag mit Tipps, praktische Übungen, Erfahrungsaustausch

**Di, 2-mal ab 8.10.2024** **17.00 – 19.00**  
 Seminarraum 07.05 24.33090  
 € 30,-  
 Ernst Kornfeld

**Do, 2-mal ab 27.3.2025** **17.00 – 19.00**  
 Seminarraum 10.07 24.33095  
 € 30,-  
 Ernst Kornfeld

## Ismakogie

Bewegungslehre nach Prof.<sup>in</sup> Anne Seidel

**Inhalte und Ziele:** Tastsinn, Einfühlungsvermögen und Mitdenken machen bei jeder Übung bewusst, WAS WO WIE im Körper geschieht, wenn sich Muskelketten in Bewegung setzen. Gegen Fehlhaltungen und die Folgen von Bewegungsarmut.

**Zielgruppe:** vor allem für Junggebliebene ab 60+, keine Vorkenntnisse notwendig

**Methoden:** gemeinsames Üben, Beckenbodengymnastik, Gymnastik im Sesselkreis

**Mitzubringen:** lange Hose, Wollsocken

**Di, 27-mal ab 10.9.2024** 15.00 – 16.00

Gymnastik 14.03 24.33105

€ 173,-

Erna Steindl



## Atemcoaching und Bewegung

NEU!

**Inhalte und Ziele:** Wieder richtig durchatmen zu können, unser Atemvolumen zu erweitern und voll auszuschnöpfen ist Ziel dieser Körperarbeit. Dadurch den Körper mit mehr Energie und Sauerstoff zu versorgen und zum eigenen Atemcoach durch das bewusste Ausführen und Wiedermachen zu werden. Atmen initiiert die Bewegung – Wechselspiel von Muskeln, Gelenken und Organen beim und durch das Atmen. Atmen löst Verspannung und Körperblockaden. Atmen bringt Körper und Psyche in Harmonie

**Zielgruppe:** keine Vorkenntnisse notwendig

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung

**Di, 10-mal ab 1.10.2024** 9.30 – 11.00

Gymnastik 14.05 24.33110

€ 124,-

Dipl. Päd.<sup>in</sup> Christine Haller

**Di, 10-mal ab 4.2.2025**

9.30 – 11.00

Gymnastik 14.05

24.33115

€ 124,-

Dipl. Päd.<sup>in</sup> Christine Haller

## Fühlendes Bewegen

**Inhalte und Ziele:** Mit klaren Fragen und den daraus resultierenden meditativen Bewegungen, die Aufmerksamkeit auf das eigene Sein richten und aus dieser Wahrnehmung heraus Alterslosigkeit und Leichtigkeit für unser Tun schöpfen.

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung

**Fr, 5-mal ab 7.2.2025**

10.00 – 11.30

Gymnastik 13.06

24.33125

€ 51,-

Rosemarie Guttenbrunner

**Fr, 5-mal ab 11.10.2024**

10.00 – 11.30

Gymnastik 13.06

24.33120

€ 51,-

Rosemarie Guttenbrunner

## BEWEGUNG UND FITNESS

### Fitness Level 1 – Basis

Zum Erreichen und Erhalten einer für Gesundheit, Beweglichkeit und Wohlbefinden erforderlichen Grundfitness. Es sind keinerlei Vorbedingungen erforderlich. Die Kurse eignen sich für alle Interessierten, die sich regelmäßig bewegen wollen. Mehrere Kurseinheiten pro Woche verstärken den Trainingseffekt und machen Erfolge schneller sichtbar. Teilweise sind die Kurse auf eine bestimmte Altersgruppe spezialisiert.

### Fitness Level 2 – Leicht Fortgeschrittene

Aufbauend auf Fitness Level 1, zur weiteren Steigerung der Grundfitness. Ausdauer und Kraft werden weiter verbessert. Es sind keinerlei Vorbedingungen erforderlich, allerdings sollte eine Grundfitness vorhanden sein. In den Kursen wird mit höherer Intensität trainiert – schnelleres Tempo, mehr Kraft- und Ausdauerübungen. Eine

individuelle Anpassung der Intensität an den jeweiligen Grundfitnesslevel ist trotzdem möglich.

### Fitness Level 3 – Fortgeschrittene

Zur weiteren Steigerung der eigenen Fitness. Zu diesen Kursen sollte schon etwas Trainingserfahrung mitgebracht werden. Hier erwartet Sie ein intensives Herz-Kreislauftraining, Muskelaufbautraining, schnelles Tempo und abhängig vom Kurs auch Choreografien. Wenn Sie den Wunsch haben, körperlich gefordert zu werden und rasch Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit steigern wollen, sind Sie hier richtig. Mehrere Kurseinheiten pro Woche verstärken den Trainingseffekt und machen Erfolge noch schneller sichtbar.

### Rücken & Wirbelsäule

Verschiedene Angebote mit dem Schwerpunkt Rücken und Wirbelsäule. Die Kurse sind zum Teil für spezielle Ziel- oder Altersgruppen – auch für Personen mit Einschränkungen – geeignet (oftmals erst nach ärztlicher Rücksprache). Es werden die für die Haltung und Stabilität zuständigen Muskeln trainiert. Speziell auch präventiv gegen Rückenschmerzen geeignet.

### Pilates

Die Pilates-Methode ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, vor allem von Beckenboden, Bauch und Rücken und sorgt für eine gesunde und korrekte Körperhaltung. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Es sind keinerlei Vorbedingungen erforderlich, allerdings ist das Training meist aufbauend und somit sollte am besten mit Grundkursen begonnen werden. Es gibt Kurse mit verschiedenen Schwerpunkten.

### Dance Movement

Bewegung mit Elementen aus der klassischen Gymnastik, dem Tanz, dem Kraftsport oder aus der Aerobic. Wenn nicht anders angegeben, eignen sich die Kurse für alle Interessierten jeden Alters. Neben Ausdauer und Kraft fördern die Einheiten in einem hohen Ausmaß die Koordination, das Gleichgewicht und die Beweglichkeit. Kurse in diesem Bereich arbeiten teilweise mit Choreografien.

### Spezialkurse

Trainings für Ungeübte, Einsteiger\*innen oder ab einem gewissen Body-Mass-Index (BMI), für Schwangere, Mütter mit Babys, für den Beckenboden, als Core-Training und dazu Spezialangebote für die 2. Lebenshälfte, wie

etwa Osteoporose- und Sturzprävention. Diese Kurse sind in Tempo, Kraftaufwand und Koordination auf die jeweiligen Zielgruppen abgestimmt. Gesundheitsförderung in jedem Lebensabschnitt und für jede Lebenslage.

Bitte beachten Sie, dass in der angeführten Kurszeit das Eintreffen, Begrüßen, das Her- und Zurückräumen von Trainingsmaterialien und Verlassen des Kursraums enthalten ist!

## Fitness Level 1 – Basis

NEU!

### Get in Motion – nach body'n brain

**Inhalte und Ziele:** Entfalte dein volles Potenzial mit body'n brain! Verbessere Merkfähigkeit, Konzentration und Aufmerksamkeit für ein erfolgreiches Berufs- und Privatleben. Sorge vor gegen Alzheimer und Demenz, stärke die Gleichgewicht und Selbstbewusstsein, erhöhe die Stressresistenz und genieße mehr innere Ruhe. Erhalte die Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter und verbessere die Schlafqualität.

**Mitzubringen:** bequeme Gymnastikkleidung, Hallenschuhe, Handtuch als Unterlage für die Matte

<b>Do, 10-mal ab 26.9.2024</b>	<b>17.00 – 18.00</b>
Gymnastik 14.03	24.35030
€ 82,-	
Michael Aumüller	

<b>Do, 10-mal ab 6.2.2025</b>	<b>17.00 – 18.00</b>
Gymnastik 14.03	24.35032
€ 82,-	
Michael Aumüller	

### Faszientraining mit Smovey

**Inhalte und Ziele:** Ein gutes und gesundes Faszientraining erhöht die Leistungsfähigkeit der Muskulatur und verringert die Verletzungsgefahr. Das spezielle Training mit den grünen Bewegungsringen hilft beim Aufbau eines geschmeidigen und kraftvollen Bindegewebes.

**Hinweis:** Smoveys stehen im Kurs zur Verfügung.

**Mitzubringen:** Gymnastikkleidung, Sportschuhe, Trinkflasche

<b>Mi, 8-mal ab 18.9.2024</b>	<b>10.00 – 11.00</b>
Entspannungsraum 14.02	24.35035
€ 66,-	
Silvana Kogler	

<b>Mi, 8-mal ab 12.3.2025</b>	<b>10.00 – 11.00</b>
Entspannungsraum 14.02	24.35040
€ 66,-	
Silvana Kogler	

## Beine-Bauch-Po

**Inhalte und Ziele:** Ein Bewegungsprogramm zur Festigung und Straffung von Bauch, Gesäß und Oberschenkeln. Muskelaufbauarbeit (zusätzlich Nacken, Schultergürtel), leichtes Konditions- und Ausdauertraining, Übungen zum Erhalt/Erwerb von mehr Beweglichkeit

**Mitzubringen:** bequeme Gymnastikkleidung, Socken, Handtuch als Unterlage für die Matte

<b>Mi, 26-mal ab 18.9.2024</b>	<b>18.40 – 19.40</b>
BRG Peuerbachstraße	24.35042
€ 143,-	
MMM <sup>a</sup> Mag. Sigrid Berger-Mittermayr	

<b>Fr, 32-mal ab 13.9.2024</b>	<b>16.00 – 17.00</b>
Gymnastik 14.03	24.35045
€ 176,-	
Monika Michalik	

<b>Di, 30-mal ab 17.9.2024</b>	<b>10.00 – 11.00</b>
Gymnastik 13.06	24.35050
€ 198,-	
Natia Ritter	

## Beine-Bauch-Po – Frauen

**Inhalte und Ziele:** Bewegungsprogramm zur Festigung und Straffung von Bauch, Gesäß und Oberschenkeln. Muskelaufbauarbeit (zusätzlich Nacken, Schultergürtel), leichtes Konditions- und Ausdauertraining, Übungen zum Erhalt/Erwerb von mehr Beweglichkeit

**Mitzubringen:** bequeme Gymnastikkleidung, Hallenschuhe, Handtuch als Unterlage für die Matte

<b>Mo, 30-mal ab 16.9.2024</b>	<b>18.00 – 19.00</b>
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal	24.35065
€ 165,-	
Natia Ritter	

## Haltungs- und Bewegungstraining

**Inhalte und Ziele:** hebt unser Bewusstsein für Aufrichtung, Balance und Atmung; steigert unseren Muskeltonus und das Gefühl für Ausdruck

**Zielgruppe:** Fitness Level 1 – Basis

**Mitzubringen:** bequeme Trainingsbekleidung, Handtuch als Unterlage für die Matte

<b>Mo, 10-mal ab 7.10.2024</b>	<b>9.00 – 10.00</b>
Gymnastik 13.06	24.35070
€ 66,-	
Rosemarie Guttenbrunner	

<b>Mo, 10-mal ab 3.2.2025</b>	<b>9.00 – 10.00</b>
Gymnastik 13.06	24.35072
€ 66,-	
Rosemarie Guttenbrunner	

## Jungbrunnentanzgymnastik

**Inhalte und Ziele:** gemeinsames freudvolles Bewegen, kreislaufanregend; fördert die Beweglichkeit und Dehnbarkeit unserer Muskulatur sowie deren Kräftigung

**Mitzubringen:** bequeme Trainingsbekleidung, Handtuch als Unterlage für die Matte

<b>Fr, 10-mal ab 11.10.2024</b>	<b>9.00 – 10.00</b>
Gymnastik 13.06	24.35075
€ 66,-	
Rosemarie Guttenbrunner	

<b>Fr, 10-mal ab 7.2.2025</b>	<b>9.00 – 10.00</b>
Gymnastik 13.06	24.35077
€ 66,-	
Rosemarie Guttenbrunner	

## Body Mind

**Inhalte und Ziele:** Funktionelle Kraft-, Dehn- und Mobilisierungsübungen, verbunden mit bewusster Atmung; vergessene oder „verlorene“ Körperfunktionen, z.B. die Beckenbodenmuskulatur, werden wiederentdeckt und trainiert; Kräftigung der Muskulatur zur Stützung der Wirbelsäule

**Mitzubringen:** bequeme Trainingsbekleidung, Handtuch als Unterlage für die Matte

<b>Mo, 30-mal ab 16.9.2024</b>	<b>11.10 – 12.10</b>
Gymnastik 13.04	24.35080
€ 187,-	
Brigitte Musco	

## Body Mind 50+

**Inhalte und Ziele:** Funktionelle Kraft-, Dehn- und Mobilisierungsübungen, verbunden mit bewusster Atmung; vergessene oder „verlorene“ Körperfunktionen, z.B. die Beckenbodenmuskulatur, werden wiederentdeckt und trainiert; Kräftigung der Muskulatur zur Stützung der Wirbelsäule; abgestimmt auf die Altersgruppe 50+

**Mitzubringen:** bequeme Trainingsbekleidung, Decke und Handtuch als Unterlage für die Matte

<b>Mo, 30-mal ab 16.9.2024</b>	<b>9.00 – 10.00</b>
Gymnastik 13.04	24.35104
€ 187,-	
Brigitte Musco	

<b>Mo, 27-mal ab 16.9.2024</b>	<b>19.00 – 20.00</b>
Diesterwegschule; Gymnastiksaal	24.35020
€ 148,-	
Carmen Fischer	

<b>Di, 27-mal ab 17.9.2024</b>	<b>18.00 – 19.00</b>
Akademisches Gymnasium; Turnsaal/OG; Neubau	24.35101
€ 148,-	
Carmen Fischer	

## Bodyfit 60+ Frauen

**Inhalte und Ziele:** Ausgleichsgymnastik, Kräftigungs- und Balanceübungen, Wirbelsäulentraining abgestimmt auf die Zielgruppe „Frauen um die 60“; gelenkschonendes Aufwärmen mit leichten Schrittkombinationen, Körperwahrnehmung, Entspannung, Übungen zur Stärkung des Beckenbodens

**Mitzubringen:** bequeme Gymnastikbekleidung, leichte Hallenschuhe oder rutschfeste Socken, Handtuch als Unterlage für die Matte

<b>Do, 30-mal ab 19.9.2024</b>	<b>15.30 – 16.30</b>
Gymnastik 13.04	24.35110
€ 187,-	
Brigitte Musco	

## Fit mit 50+

**Inhalte und Ziele:** Erreichen oder Verbessern der individuellen Kondition, abgestimmt auf die Altersgruppe 50+; Reaktions-, Ausdauer- und Koordinationsschulung, Aufwärmübungen mit Redondobällen, Übungen mit dem Theraband, allgemeine Gymnastik, Übungen für die wichtigsten Muskelgruppen, Mobilisieren von Hals, Schulter, Bein

**Mitzubringen:** Trainingskleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch als Unterlage für die Matte

<b>Mo, 24-mal ab 30.9.2024</b>	<b>18.00 – 19.30</b>
HBLA für künstlerische Gestaltung	24.35115
€ 198,-	
Johann Mold	

## Aktivgymnastik

**Inhalte und Ziele:** Gezielte Aufwärmgymnastik, funktionsgerechte Übungen für Wirbelsäule und Gelenke, dosiertes Herz-Kreislauftraining, Mobilisation, Dehnungs-, Atem- und Entspannungsübungen

**Zielgruppe:** Fitness Level 1 – 2

**Mitzubringen:** bequeme Gymnastikkleidung, Hallenschuhe, Handtuch als Unterlage für die Matte

**Do, 27-mal ab 12.9.2024** **18.00 – 19.00**  
Gymnastik 13.06 24.35025  
€ 148,-  
Melissa Schmidt, BA

## Workout

**Inhalte und Ziele:** Die eigenen Fitnessziele steigern durch ein maßgeschneidertes Workout. Mit Theraband oder ganz ohne Hilfsmittel - es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Training von Kräftigungs- bis Balanceübungen mit motivierenden Rhythmen. Ein Kurs für alle Bewegungshungrige

**Zielgruppe:** Fitness Level 1 – 2

**Mitzubringen:** Gymnastikkleidung, Sportschuhe, Handtuch als Unterlage für die Matte

**Fr, 14-mal ab 27.9.2024** **9.00 – 10.00**  
Gymnastik 14.03 24.35120  
€ 92,-  
Doris Truhlar

**Fr, 13-mal ab 7.2.2025** **9.00 – 10.00**  
Gymnastik 14.03 24.35122  
€ 86,-  
Doris Truhlar

## Bodyfit und Entspannung

**Inhalte und Ziele:** Dieses Ganzkörpertraining für mehr Kraft und Geschmeidigkeit beginnt mit einem Warm-Up, dem ein intensiver Übungsteil folgt. Mit fließenden und harmonischen Bewegungen werden die Faszien gedehnt, elastisch und geschmeidig. Ein Entspannungsteil rundet die Einheit ab.

**Zielgruppe:** Fitness Level 1 – 2

**Mitzubringen:** Handtuch, Theraband

**Mi, 22-mal ab 2.10.2024** **17.30 – 18.30**  
Diesterwegschule; Gymnastiksaal 24.35105  
€ 121,-  
Roswitha Jahn

## Bewegung mit den Meridianen TCM-Gesundheitsgymnastik

**Inhalte und Ziele:** Diese Form der Gymnastik nach dem Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) fördert den Energiefluss durch die Bewegung aller Gelenke, stärkt den gesamten Bewegungs- und Stützapparat, verbessert die Haltung und Beweglichkeit, beruhigt gleichzeitig den Geist und fördert die Konzentration.

**Zielgruppe:** Fitness Level 1 – 2

**Mitzubringen:** Handtuch als Unterlage für die Matte

**Do, 18-mal ab 12.9.2024** **9.00 – 10.00**  
Entspannungsraum 14.02 24.35321  
€ 149,-  
Ulrike Neumüller

**Do, 12-mal ab 13.3.2025** **9.00 – 10.00**  
Entspannungsraum 14.02 24.35322  
€ 99,-  
Ulrike Neumüller

## Fitness Level 2 – Leicht Fortgeschrittene

### Beine-Bauch-Po

**Inhalte und Ziele:** Ein Bewegungsprogramm zur Festigung und Straffung von Bauch, Gesäß und Oberschenkeln. Muskelaufbauarbeit (zusätzlich Nacken, Schultergürtel), leichtes Konditions- und Ausdauertraining, Übungen zum Erhalt/Erwerb von mehr Beweglichkeit

**Mitzubringen:** bequeme Gymnastikkleidung, Hallenschuhe, Handtuch als Unterlage für die Matte

**Do, 25-mal ab 19.9.2024** **19.10 – 20.10**  
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 24.35125  
€ 137,-  
Natia Ritter



## Schi-Fit mit 50+

**Inhalte und Ziele:** spezielles Powertraining zum Erreichen oder Verbessern der für den Schisport erforderlichen Kondition; Reaktions-, Ausdauer- und Koordinations-schulung, Aufwärmübungen mit Redondobällen, Übungen mit dem Theraband, Übungen für den Aufbau der Beinmuskulatur;

**Mitzubringen:** Trainingskleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch als Unterlage für die Matte

**Mi, 25-mal ab 2.10.2024** **18.45 – 20.00**  
BG/BRG Ramsauerstraße Linz; Turnsaal 24.35130  
€ 158,-  
Johann Mold

## Body Mix

**Inhalte und Ziele:** Herz-Kreislauf-Training mit leichter Choreografie zur Verbesserung von Koordination und Kondition; anschließend funktionelles Kräftigen, danach Stretch und Relax

**Mitzubringen:** Gymnastikkleidung, Sportschuhe, Handtuch als Unterlage für die Matte

**Mo, 32-mal ab 9.9.2024** **19.00 – 20.00**  
Korefschule; Gymnastiksaal 24.35132  
€ 176,-  
Monika Michalik

**Mo, 30-mal ab 16.9.2024** **19.00 – 20.00**  
Gymnastik 13.04 24.35135  
€ 187,-  
Brigitte Musco

**Do, 30-mal ab 19.9.2024** **10.10 – 11.10**  
Gymnastik 13.04 24.35145  
€ 187,-  
Brigitte Musco

## Body Power

**Inhalte und Ziele:** Ganzkörpertraining mit Musik, Aerobic-Bodywork und intensiver Muskelgymnastik; koordinative Übungen; Dehnen und Strecken beenden das Training

**Mitzubringen:** Trainingskleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch als Unterlage für die Matte

**Mi, 32-mal ab 11.9.2024** **18.00 – 19.00**  
Korefschule; Gymnastiksaal 24.35165  
€ 176,-  
Karin Sommer

## Konditionstraining für alle

**Inhalte und Ziele:** Gymnastik zur Verbesserung der allgemeinen Kondition, Kräftigung der Muskulatur und Steigerung im Ausdauerbereich

**Mitzubringen:** Trainingskleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch als Unterlage für die Matte

**Mo, 24-mal ab 16.9.2024** **18.30 – 19.30**  
BG/BRG Ramsauerstraße Linz; Turnsaal 24.35170  
€ 142,-  
Mag. Alfred Strasser

## Ganzkörper-Workout

**Inhalte und Ziele:** abwechslungsreiches Ganzkörper-Workout mit dem optimalen Mix aus Kraft-, Cardio- und Core-Training; Figurstraffung für jede Problemzone, Fitness und Koordination zu flotter Musik

**Mitzubringen:** bequeme Gymnastikkleidung, Handtuch als Unterlage für die Matte

**Mo, 30-mal ab 16.9.2024** **19.00 – 20.00**  
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 24.35172  
€ 165,-  
Natia Ritter

## Toning für Trainierte

**Inhalte und Ziele:** Warm-Up mit einfacher Aerobic und auch Step Aerobic Choreografien, kräftigen aller großen Muskelgruppen mit und ohne Zusatzgeräte, abwechslungsreiches Ganzkörper- und Herzkreislauftraining

**Zielgruppe:** Fitness Level 2 – 3

**Mitzubringen:** Gymnastikleidung, Sportschuhe, Handtuch als Unterlage für die Matte

<b>Di, 10-mal ab 24.9.2024</b>	<b>16.45 – 17.45</b>
Gymnastik 14.03	24.35184
€ 66,-	
Mag. <sup>a</sup> Claudia Ecker-Kosgei	

<b>Di, 10-mal ab 14.1.2025</b>	<b>16.45 – 17.45</b>
Gymnastik 14.03	24.35186
€ 66,-	
Mag. <sup>a</sup> Claudia Ecker-Kosgei	

<b>Di, 7-mal ab 22.4.2025</b>	<b>16.45 – 17.45</b>
Gymnastik 14.03	24.35188
€ 46,-	
Mag. <sup>a</sup> Claudia Ecker-Kosgei	

## Fitness Level 3 – Fortgeschrittene

### Step Aerobic

**Inhalte und Ziele:** Spaß und Freude an der Bewegung mit dem Step; bei schwungvoller Musik werden Ausdauer, Muskulatur und Koordination trainiert. Abwechslungsreiche Schrittfolgen und jede Stunde neue Kombinationen ergeben ein intensives Herz-Kreislauftraining.

**Mitzubringen:** Gymnastikleidung, Sportschuhe, Handtuch als Unterlage für die Matte

<b>Di, 10-mal ab 24.9.2024</b>	<b>19.10 – 20.10</b>
Gymnastik 14.03	24.35150
€ 66,-	
Mag. <sup>a</sup> Claudia Ecker-Kosgei	

<b>Di, 10-mal ab 14.1.2025</b>	<b>19.10 – 20.10</b>
Gymnastik 14.03	24.35155
€ 66,-	
Mag. <sup>a</sup> Claudia Ecker-Kosgei	

<b>Di, 7-mal ab 22.4.2025</b>	<b>19.10 – 20.10</b>
Gymnastik 14.03	24.35160
€ 46,-	
Mag. <sup>a</sup> Claudia Ecker-Kosgei	

## HIIT – High Intensity Interval Training

**Inhalte und Ziele:** HIIT ist ein hochintensives Intervalltraining zum Auspowern, welches in kürzester Zeit die Kraftausdauerleistung verbessert. Kurze, knackige Belastungseinheiten wechseln sich mit Lockerungspausen ab. Trainiert wird in Blöcken sowohl im Stand als auch am Boden mit jeweiligen Muskelgruppenschwerpunkten für Beine, Gesäß, Rücken, Arme, Schultern, Core und Bauch intensiv. Die Belastungs- und Pausenzeiten werden mit Fortschreiten des Kurses verändert. Faszien-Stretching am Ende sorgt für ein ganzheitliches Training sowie für Regeneration.

**Mitzubringen:** Fitnesskleidung, Handtuch

<b>Mi, 27-mal ab 25.9.2024</b>	<b>18.10 – 19.10</b>
Gymnastik 13.06	24.35178
€ 190,-	
Silvia Thiele	

## Power-Hour

**Inhalte und Ziele:** eine Alternative zur sitzenden Mittagspause; 20 Min. Aufwärmen (Herz-Kreislauf-Training), 20 Min. Kräftigen (Ausgleich von muskulären Dysbalancen), 20 Min. Mobilisieren, Dehnen, Entspannen

**Mitzubringen:** Gymnastikleidung, Sportschuhe, Handtuch als Unterlage für die Matte

<b>Do, 30-mal ab 19.9.2024</b>	<b>12.30 – 13.30</b>
Gymnastik 13.04	24.35182
€ 176,-	
Brigitte Musco	

## After-Work-Hour

Mit neuer Energie entspannt in den Abend

**Inhalte und Ziele:** Ein Power-Workout sowohl für den Ausdauer- als auch für den Kraftbereich. Kombiniert werden High Intensity-, Intervall-, Functional- sowie auch Zirkel-Trainings mit Kraftausdauer-Elementen. Ein Mix aus dynamischen Jumps, Deep Squats, Planks, Crunches, Mountain Climbers etc. trainiert alle Muskelgruppen. Das Ganzkörper-Workout ist athletisch und setzt bereits eine gute Grundfitness voraus. Cool-down am Ende normalisiert den Puls und entspannt die Muskeln.

**Mitzubringen:** Fitnesskleidung, Handtuch als Unterlage

<b>Mi, 27-mal ab 25.9.2024</b>	<b>17.00 – 18.00</b>
Gymnastik 14.03	24.35190
€ 168,-	
Silvia Thiele	

## FUNctional Training

Push your limits – ein Power-Workout für Powerfrauen

**Inhalte und Ziele:** Ein funktionelles Ganzkörpertraining zu cooler Musik mit fließenden Übergängen für mehr Kondition, verbesserte Fitness und Muskelkraft. Unterschiedliche Warm-ups, HIIT, Tabata, Boxing-Components etc. bilden den Cardio-Teil. Im Shaping-Part werden Übungen sowohl mit dem eigenen Körpergewicht als auch mit zusätzlichen Trainingsgeräten gesteigert und miteinander verbunden, um nicht nur den Body zu formen, sondern auch um koordinative Fähigkeiten und Stabilität zu verbessern. Ein Stretching am Schluss entspannt Körper und Geist.

**Mitzubringen:** Fitness Kleidung, Handtuch

<b>Di, 27-mal ab 24.9.2024</b>	<b>18.10 – 19.10</b>
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal	24.35195
€ 168,-	
Silvia Thiele	

## Rücken und Wirbelsäule

### Schlecht sehen, dafür gut in Rückenfit

**Inhalte und Ziele:** Warm-Up, Mobilisationsübungen, Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen. Das Training beugt muskuläre Dysbalance und Verspannungen vor und hält die Wirbelsäule gesund.

**Zielgruppe:** Sehbeeinträchtigte

**Mitzubringen:** bequeme Trainingsbekleidung, Handtuch als Unterlage für die Matte

<b>Fr, 6-mal ab 28.2.2025</b>	<b>17.45 – 18.45</b>
Gymnastik 13.06	24.35192
€ 46,-	
Mag. <sup>a</sup> Karin Pargfrieder	

### Gesunder Rücken

**Inhalte und Ziele:** ganzheitliche Körperarbeit zum Lösen von Verspannungen, funktionelles Dehnen und Kräftigen der Muskulatur, Mobilisierung der Wirbelsäule, richtiges Atmen und Entspannen, Abbau von muskulären Ungleichgewichten, Verbesserung der Haltung

**Zielgruppe:** Fitness Level 1 – Basis

**Mitzubringen:** bequeme Gymnastikkleidung, Handtuch als Unterlage für die Matte

<b>Mo, 32-mal ab 9.9.2024</b>	<b>18.00 – 19.00</b>
Korefschule; Gymnastiksaal	24.35210
€ 198,-	
Monika Michalik	

<b>Mi, 27-mal ab 11.9.2024</b>	<b>16.30 – 17.30</b>
Volkshaus Keferfeld-Oed; Gymnastiksaal	24.35219
€ 167,-	
Ingrid Roither	

<b>Mi, 27-mal ab 11.9.2024</b>	<b>17.30 – 18.30</b>
Volkshaus Keferfeld-Oed; Gymnastiksaal	24.35220
€ 167,-	
Ingrid Roither	

**Do, 14-mal ab 12.9.2024** **19.10 – 20.10**  
 Gymnastik 13.06 24.35198  
 € 87,-  
 Mag.<sup>a</sup> Elke Weindl

**Fr, 30-mal ab 20.9.2024** **9.00 – 10.00**  
 Gymnastik 13.04 24.35230  
 € 176,-  
 Brigitte Musco

**Do, 32-mal ab 26.9.2024** **11.10 – 12.10**  
 Gymnastik 14.03 24.35240  
 € 187,-  
 Jaqueline Vogt

**Do, 10-mal ab 23.1.2025** **19.10 – 20.10**  
 Gymnastik 13.06 24.35200  
 € 62,-  
 Mag.<sup>a</sup> Elke Weindl

**Do, 6-mal ab 24.4.2025** **19.10 – 20.10**  
 Gymnastik 13.06 24.35205  
 € 37,-  
 Mag.<sup>a</sup> Elke Weindl



## RückenFit

**Inhalte und Ziele:** Entdecken Sie das Geheimnis eines starken Rückens durch effektive Wirbelsäulengymnastik! Kräftigung Ihrer Rückenmuskulatur durch gezielte Übungen; auch Dehnung und Entspannung sind wesentliche Säulen dieses Kurses. Starker Rücken, weniger Verspannungen – genießen Sie ein Leben in Bewegung und Balance

**Zielgruppe:** Fitness Level 1 – Basis

**Mitzubringen:** bequeme Gymnastikkleidung, Handtuch als Unterlage für die Matte

**Mi, 14-mal ab 25.9.2024** **8.30 – 9.30**  
 Gymnastik 13.06 24.35222  
 € 87,-  
 Doris Truhlar

**Fr, 14-mal ab 27.9.2024** **10.00 – 11.00**  
 Gymnastik 14.03 24.35224  
 € 87,-  
 Doris Truhlar

**Mi, 14-mal ab 5.2.2025** **8.30 – 9.30**  
 Gymnastik 13.06 24.35226  
 € 87,-  
 Doris Truhlar

**Fr, 13-mal ab 7.2.2025** **10.00 – 11.00**  
 Gymnastik 14.03 24.35228  
 € 81,-  
 Doris Truhlar

## Rückenfit & Balance

**Inhalte und Ziele:** Diese Stunde basiert auf 3 Säulen – wir kräftigen, mobilisieren und dehnen die gesamte Rumpf- und Beinmuskulatur. Außerdem fließen Balance und Koordinationsübungen ins Training mit ein, welche uns helfen unseren Alltag besser zu bewältigen!

**Zielgruppe:** Fitness Level 1 – Basis

**Mitzubringen:** bequeme Gymnastikkleidung, Handtuch als Unterlage für die Matte

**Di, 34-mal ab 24.9.2024** **10.10 – 11.10**  
 Gymnastik 14.03 24.35235  
 € 199,-  
 Jaqueline Vogt

## Gesundheitsgymnastik 60+

NEU!



**Inhalte und Ziele:** ganzheitliche Körperarbeit zum Lösen von Verspannungen, funktionelles Dehnen und Kräftigen der Muskulatur, Mobilisierung der Wirbelsäule, richtiges Atmen und Entspannen, Abbau von muskulären Ungleichgewichten, Verbesserung der Haltung

**Zielgruppe:** Fitness Level 1 – Basis

**Mitzubringen:** bequeme Gymnastikkleidung, Handtuch als Unterlage für die Matte

<b>Mo, 8-mal ab 14.10.2024</b>	<b>10.15 – 11.15</b>
Gymnastik 13.06	24.35245
€ 50,-	
Eva Auberger	

<b>Mo, 8-mal ab 3.2.2025</b>	<b>10.15 – 11.15</b>
Gymnastik 13.06	24.35247
€ 50,-	
Eva Auberger	

### Fitness-Mix für den gesunden Rücken

**Inhalte und Ziele:** ganzheitliche Körperarbeit zum Lösen von Verspannungen, funktionelles Dehnen und Kräftigen der Muskulatur, Mobilisierung der Wirbelsäule, leichtes Herz- Kreislauftraining zur Verbesserung von Koordination und Kondition; abschließend Stretch – Relax

**Zielgruppe:** Fitness Level 1 – Basis

**Mitzubringen:** bequeme Gymnastikkleidung, Handtuch als Unterlage für die Matte

<b>Di, 25-mal ab 1.10.2024</b>	<b>18.30 – 19.45</b>
Diesterwegschule; Gymnastiksaal	24.35251
€ 172,-	
Johann Mold	

### Wirbelsäule und Beckenboden

**Inhalte und Ziele:** Ein ausgewogenes Übungsprogramm zur Kräftigung der wichtigsten Muskelgruppen, die relevant sind für die Entlastung der Wirbelsäule. Beckenbodentraining und Osteoporoseprävention – wichtig als Vorbeugung bzw. Erleichterung bei bereits vorhandenen Beschwerden des Bewegungsapparates.

**Zielgruppe:** Fitness Level 1 – Basis

**Mitzubringen:** Gymnastikbekleidung, Handtuch als Unterlage für die Matte

<b>Do, 22-mal ab 3.10.2024</b>	<b>10.00 – 11.00</b>
Gymnastik 14.03	24.35265
€ 121,-	
Roswitha Jahn	



### Rücken in Balance

**Inhalte und Ziele:** Ganzheitliches funktionelles Training für einen starken und beweglichen Körper. Nicht nur Einzelteile werden optimiert, neben Muskelkraft werden auch Koordination, Ausdauer und natürliche Bewegungsabläufe trainiert. Eine gezielte Kombination aus funktionellem Dehnen und Kräftigen der Muskulatur sowie Balance-, Mobilisations- und Faszientraining verbessern das Körpergefühl und die Haltung.

**Zielgruppe:** Fitness Level 1 – Basis

**Mitzubringen:** bequeme Gymnastikkleidung, Handtuch als Unterlage für die Matte

<b>Di, 27-mal ab 24.9.2024</b>	<b>17.00 – 18.00</b>
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal	24.35175
€ 158,-	
Silvia Thiele	

### Wirbelsäule – Männer

**Inhalte und Ziele:** Ein ausgewogenes Übungsprogramm zur Kräftigung der wichtigsten Muskelgruppen, die relevant sind für die Entlastung der Wirbelsäule. Beckenbodentraining und Osteoporoseprävention – wichtig als Vorbeugung bzw. Erleichterung bei bereits vorhandenen Beschwerden des Bewegungsapparates.

**Zielgruppe:** Fitness Level 2 – Leicht Fortgeschrittene, nur Männer

**Mitzubringen:** Handtuch als Unterlage für die Matte

<b>Mo, 30-mal ab 9.9.2024</b>	<b>18.00 – 19.00</b>
Gymnastik 13.06	24.35275
€ 186,-	
Erika Kalmár-Balogh	



## Rückenfit 50+

Stabilität, Mobilität und Agilität im Fokus

**Inhalte und Ziele:** Der Fokus liegt auf Mobilisierung, Körperstabilisierung und Aufbau der richtigen Bewegungsmuster. Im schrittweisen, mehrstufigen Aufbau findet jede\*jeder den für sie\*ihn passenden Schwierigkeitsgrad. Hervorragend zur professionellen und effektiven Beseitigung von Kreuz- und Rückenschmerzen.

**Zielgruppe:** Fitness Level 1 – Basis, alle Interessierten ab 50+

**Methoden:** Triplex Training® (dreistufiges Bewegungskonzept), entwickelt von einem Wirbelsäulen-Physiotherapeuten

**Mitzubringen:** Handtuch als Unterlage für die Matte

<b>Mi, 14-mal ab 11.9.2024</b>	<b>8.30 – 9.30</b>
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal	24.35278
€ 87,-	
Erika Kalmár-Balogh	

<b>Mi, 14-mal ab 22.1.2025</b>	<b>8.30 – 9.30</b>
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal	24.35279
€ 87,-	
Erika Kalmár-Balogh	

## Wirbelsäule und Wohlbefinden

**Inhalte und Ziele:** Bewegung zu rhythmischer Musik für Koordination und Kreislauf, Mobilisierungs-, Kräftigungs- und Dehnübungen mit klassischen Methoden; Entspannungsübungen beenden jede Einheit.

**Zielgruppe:** Fitness Level 1 – 2

**Mitzubringen:** bequeme Trainingskleidung, Handtuch als Unterlage für die Matte, Gymnastikschuhe, Theraband

<b>Do, 23-mal ab 3.10.2024</b>	<b>18.30 – 19.30</b>
Akademisches Gymnasium; Turnsaal/Erdgeschoss	24.35280
€ 121,-	
Roswitha Jahn	



## Kreuz-Fidel

**Inhalte und Ziele:** Bewegung, die Spaß macht – Bewegung, die stark macht – Bewegung, die entspannt. Für alle drei Bereiche werden entsprechende gymnastische Körperübungen angeboten.

**Zielgruppe:** Fitness Level 2 – Leicht Fortgeschrittene

**Mitzubringen:** bequeme Trainingsbekleidung, Handtuch als Unterlage für die Matte

<b>Mi, 30-mal ab 18.9.2024</b>	<b>15.30 – 16.30</b>
Gymnastik 13.04	24.35285
€ 176,-	
Brigitte Musco	

<b>Do, 30-mal ab 19.9.2024</b>	<b>9.00 – 10.00</b>
Gymnastik 13.04	24.35290
€ 176,-	
Brigitte Musco	

<b>Do, 30-mal ab 19.9.2024</b>	<b>16.30 – 17.30</b>
Gymnastik 13.04	24.35295
€ 176,-	
Brigitte Musco	

<b>Fr, 30-mal ab 20.9.2024</b>	<b>10.10 – 11.10</b>
Gymnastik 13.04	24.35300
€ 176,-	
Brigitte Musco	

## Wirbelsäule und Entspannung

**Inhalte und Ziele:** Sanfter Muskelaufbau, ruhige Dehnungs- und Bewegungsschulung nach spiraldynamischem Konzept; Gleichgewichtsschulung, anatomisch richtiges Bewegen als „Gebrauchsanweisung“ für den Körper, im Training wie im Alltag, östliche und westliche, alte und moderne Techniken sowie Faszientraining

**Zielgruppe:** Fitness Level 1 – 2

**Mitzubringen:** zwei große Handtücher (als Unterlage für die Matte), bequeme Trainingskleidung



**Mo, 27-mal ab 9.9.2024** **9.00 – 10.00**  
 Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 24.35305  
 € 167,-  
 Marianne Molan

**Do, 27-mal ab 12.9.2024** **9.00 – 10.00**  
 Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 24.35310  
 € 167,-  
 Marianne Molan

**Do, 27-mal ab 12.9.2024** **10.00 – 11.00**  
 Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 24.35315  
 € 167,-  
 Marianne Molan



## Wirbelsäule und Entspannung

### Senior\*innen

**Inhalte und Ziele:** Sanfter Muskelaufbau, ruhige Dehnungs- und Bewegungsschulung nach spiraldynamischem Konzept; Gleichgewichtsschulung, anatomisch richtiges Bewegen als „Gebrauchsanweisung“ für den Körper, im Training wie im Alltag, östliche und westliche, alte und moderne Techniken sowie Faszientraining

**Zielgruppe:** Fitness Level 1 – 2, Senior\*innen

**Mitzubringen:** zwei große Handtücher (als Unterlage für die Matte), bequeme Trainingskleidung

**Mo, 27-mal ab 9.9.2024** **10.00 – 11.00**  
 Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 24.35320  
 € 167,-  
 Marianne Molan

## Pilates

### Pilates – Basis

**Inhalte und Ziele:** Effizientes Ganzkörpertraining mit Sequenzen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, mit Atem- und Entspannungsübungen. Führt zu einer verbesserten Haltung, zu Flexibilität und Leichtigkeit im

Bewegungsablauf und somit zu insgesamt mehr Beweglichkeit.

**Zielgruppe:** Fitness Level 1 – Basis

**Mitzubringen:** bequeme Gymnastikkleidung, Handtuch als Unterlage für die Matte

**Mi, 12-mal ab 11.9.2024** **18.15 – 19.15**  
 Gymnastik 14.03 24.35340  
 € 66,-  
 Simon-Peregrin Schuster

**Mi, 32-mal ab 11.9.2024** **19.00 – 20.00**  
 Korefschule; Gymnastiksaal 24.35102  
 € 176,-  
 Monika Michalik

**Do, 32-mal ab 12.9.2024** **19.00 – 20.00**  
 Korefschule; Gymnastiksaal 24.35327  
 € 176,-  
 Monika Michalik

**Fr, 32-mal ab 13.9.2024** **17.00 – 18.00**  
 Gymnastik 14.03 24.35329  
 € 176,-  
 Monika Michalik

**Do, 30-mal ab 19.9.2024** **10.10 – 11.10**  
 Gymnastik 14.05 24.35351  
 € 198,-  
 Natia Ritter

**Do, 25-mal ab 19.9.2024** **17.00 – 18.00**  
 Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 24.35353  
 € 137,-  
 Natia Ritter

**Do, 25-mal ab 19.9.2024** **18.05 – 19.05**  
 Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 24.35354  
 € 137,-  
 Natia Ritter

**Mi, 16-mal ab 15.1.2025** **18.15 – 19.15**  
 Gymnastik 14.03 24.35358  
 € 88,-  
 Simon-Peregrin Schuster

## Power-Pilates

**Inhalte und Ziele:** Weiterführung des Programms Pilates, neue Übungen, Erweiterung des Repertoires, Steigerung und Stärkung der Übungen

**Zielgruppe:** Fitness Level 2 – Leicht Fortgeschrittene

**Mitzubringen:** bequeme Gymnastikkleidung, Handtuch als Unterlage für die Matte

**Mo, 31-mal ab 9.9.2024** **18.00 – 19.00**  
Gymnastik 13.04 24.35367  
€ 170,-  
Ulla Kollmann

**Di, 31-mal ab 10.9.2024** **18.00 – 19.00**  
Gymnastik 14.03 24.35370  
€ 170,-  
Ulla Kollmann

## Pilates

**Inhalte und Ziele:** Weiterführung des Programms Pilates, neue Übungen, Erweiterung des Repertoires, Steigerung und Stärkung der Übungen

**Zielgruppe:** Fitness Level 2 – 3, Fortgeschrittene

**Mitzubringen:** bequeme Gymnastikkleidung, Handtuch als Unterlage für die Matte

**Mo, 30-mal ab 16.9.2024** **10.10 – 11.10**  
Gymnastik 13.04 24.35372  
€ 187,-  
Brigitte Musco

**Mi, 30-mal ab 18.9.2024** **16.30 – 17.30**  
Gymnastik 13.04 24.35375  
€ 187,-  
Brigitte Musco

**Mi, 26-mal ab 18.9.2024** **19.40 – 20.40**  
BRG Peuerbachstraße 24.35377  
€ 143,-  
MMM<sup>a</sup> Sigrid Berger-Mittermayr

## Pilates Kleingruppe

**Inhalte und Ziele:** Effizientes Ganzkörpertraining mit Sequenzen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, mit Atem- und Entspannungsübungen. Führt zu einer verbesserten Haltung, zu Flexibilität und Leichtigkeit im Bewegungsablauf und somit zu insgesamt mehr Beweglichkeit.

**Zielgruppe:** Fitness Level 2 – Leicht Fortgeschrittene

**Mitzubringen:** bequeme Gymnastikkleidung, Handtuch als Unterlage für die Matte

**Fr, 12-mal ab 27.9.2024** **19.30 – 20.30**  
Gymnastik 13.04 24.35376  
€ 132,-  
Natia Ritter

**Fr, 12-mal ab 7.2.2025** **19.30 – 20.30**  
Gymnastik 13.04 24.35378  
€ 132,-  
Natia Ritter

## Pilates – Basis Kleingruppe

online 

**Inhalte und Ziele:** Effizientes Ganzkörpertraining mit Sequenzen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, mit Atem- und Entspannungsübungen. Führt zu einer verbesserten Haltung, zu Flexibilität und Leichtigkeit im Bewegungsablauf und somit zu insgesamt mehr Beweglichkeit.

**Zielgruppe:** Fitness Level 1 – Basis

**Hinweis:** Die Kurstreffen finden zu den angegebenen Zeiten über Zoom statt. Der Einstieg in die Zoom-Meetings erfolgt über die Lernplattform der VHS Linz <https://linz.digitalevhs.at/>

**Mitzubringen:** bequeme Gymnastikkleidung  
Sie benötigen ein geeignetes, privates Endgerät (Laptop, Tablet, Smartphone) und eine stabile WLAN-Verbindung.

**Di, 10-mal ab 17.9.2024** **19.00 – 20.00**  
Online-Kurs 24.35380  
€ 113,-  
Juliana Obermeyr

**Di, 10-mal ab 4.2.2025** **19.00 – 20.00**  
 Online-Kurs 24.35382  
 € 113,-  
 Juliana Obermeyr

## Yogilates

Kombination aus Yoga und Pilates

**Inhalte und Ziele:** Yogilates ist die perfekte Mischung aus Kraftelementen, Atemübungen, Balancetechniken und Dehnübungen – für einen kraftvollen Körper und starken Geist. Effizientes Ganzkörpertraining mit Sequenzen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, mit Atem- und Entspannungsübungen. Führt zu einer verbesserten Haltung, zu Flexibilität und Leichtigkeit im Bewegungsablauf und somit zu insgesamt mehr Beweglichkeit.

**Zielgruppe:** Fitness Level 1 – Basis

**Mitzubringen:** bequeme Gymnastikkleidung, Handtuch als Unterlage für die Matte

**Do, 14-mal ab 12.9.2024** **20.10 – 21.10**  
 Gymnastik 13.06 24.35385  
 € 105,-  
 Mag.<sup>a</sup> Elke Weindl

**Do, 10-mal ab 23.1.2025** **20.10 – 21.10**  
 Gymnastik 13.06 24.35390  
 € 75,-  
 Mag.<sup>a</sup> Elke Weindl

**Do, 6-mal ab 24.4.2025** **20.10 – 21.10**  
 Gymnastik 13.06 24.35395  
 € 45,-  
 Mag.<sup>a</sup> Elke Weindl

## Yogilates Kleingruppe

online 

**Inhalte und Ziele:** Der Fokus liegt auf effizienten und effektiven Übungen, welche mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt werden und eventuell mit leichten Gewichten – dadurch wird Muskelmasse aufgebaut. Kombiniert werden Übungen aus Pilates, Yoga und Cardio.

**Zielgruppe:** Fitness Level 1 – Basis

**Hinweis:** Die Kurstreffen finden zu den angegebenen Zeiten über Zoom statt. Der Einstieg in die Zoom-Meetings erfolgt über die Lernplattform der VHS Linz <https://linz.digitalevhs.at/>

**Mitzubringen:** bequeme Gymnastikkleidung, Matte, Sportschuhe

Sie benötigen ein geeignetes, privates Endgerät (Laptop, Tablet, Smartphone) und eine stabile WLAN-Verbindung.

**Mo, 10-mal ab 16.9.2024** **19.00 – 20.00**  
 Online-Kurs 24.35396  
 € 113,-  
 Juliana Obermeyr

**Mo, 10-mal ab 3.2.2025** **19.00 – 20.00**  
 Online-Kurs 24.35398  
 € 113,-  
 Juliana Obermeyr

## Pilates und Wirbelsäule

**Inhalte und Ziele:** Stärkung und sanfte Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur unter Einbindung spezieller Trainingsmethoden aus der Wirbelsäulengymnastik und dem Pilates-Training, Mobilisierung, Dehnung, Kräftigung und Entspannung, Schwerpunkt Wirbelsäule

**Zielgruppe:** Fitness Level 2 – Leicht Fortgeschrittene

**Mitzubringen:** bequeme Gymnastikkleidung, Handtuch als Unterlage für die Matte

**Do, 30-mal ab 19.9.2024** **9.00 – 10.00**  
 Gymnastik 14.05 24.35411  
 € 198,-  
 Natia Ritter

**Mo, 30-mal ab 16.9.2024** **17.00 – 18.00**  
 Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 24.35415  
 € 165,-  
 Natia Ritter

## Pilates und Wirbelsäule

**Inhalte und Ziele:** Stärkung und sanfte Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur unter Einbindung spezieller Trainingsmethoden aus der Wirbelsäulengymnastik und dem Pilates-Training, Mobilisierung, Dehnung, Kräftigung und Entspannung, Schwerpunkt Wirbelsäule

**Zielgruppe:** Fitness Level 2 – 3

**Mitzubringen:** bequeme Gymnastikleidung, Handtuch als Unterlage für die Matte

<b>Do, 12-mal ab 26.9.2024</b>	<b>15.30 – 16.30</b>
Gymnastik 14.03	24.35412
€ 79,-	
Mag. <sup>a</sup> Claudia Ecker-Kosgei	

<b>Do, 14-mal ab 23.1.2025</b>	<b>15.30 – 16.30</b>
Gymnastik 14.03	24.35420
€ 92,-	
Mag. <sup>a</sup> Claudia Ecker-Kosgei	

## Dance Movement

### Yoriental

**Inhalte und Ziele:** Eine gesunde Mischung aus Yoga und orientalischem Tanz. Warm-Up und Cool-Down mit aus dem Yoga bekannten Übungen, im Hauptteil diverse Isolationsübungen, Schritte, Drehungen, Armbewegungen mit und ohne Musik, kleine Choreografien

**Zielgruppe:** Fitness Level 1 – Basis, für jede Altersgruppe

**Mitzubringen:** Trainingskleidung, Trinkflasche, Handtuch

<b>Di, 10-mal ab 17.9.2024</b>	<b>19.00 – 20.00</b>
Gymnastik 13.06	24.35426
€ 85,-	
Mag. <sup>a</sup> Karin Pargfrieder	

<b>Di, 10-mal ab 25.2.2025</b>	<b>19.00 – 20.00</b>
Gymnastik 13.06	24.35428
€ 85,-	
Mag. <sup>a</sup> Karin Pargfrieder	

## Schlecht sehen, dafür gut in Nia Moving to heal

NEU!

**Inhalte und Ziele:** Fitnesskonzept, welches sich der Energien von Tanz, Kampfsport und den Körpertherapieformen bedient. Nia folgt dem Lustprinzip – fühlt es sich gut an, mach weiter, wenn nicht, dann wird die Bewegung adaptiert, sodass man wieder Freude spürt. Einfache Bewegungen werden vorgegeben und bildlich erklärt. Nia motiviert in die eigene Bewegung zu finden und in den Körper reinzuhorchen.

**Zielgruppe:** Sehbeeinträchtigte

**Methoden:** stehend, sitzend oder frei tanzend je nach den eigenen Bedürfnissen

**Hinweis:** Nia wird barfuß getanzt.

**Mitzubringen:** Trainingskleidung, Trinkflasche, Handtuch

<b>Fr, 10-mal ab 11.10.2024</b>	<b>17.20 – 18.20</b>
Gymnastik 14.05	24.35436
€ 77,-	
Birgit Stöger	

### Nia

#### Getanzte Lebensfreude

**Inhalte und Ziele:** Nia ist ein ganzheitliches und gelenkschonendes Herz-Kreislauftraining, das zu einem besseren Körpergefühl, mehr Fitness und zu seelischer Ausgeglichenheit führen kann. Zu mitreißender Musik wird ein Mix aus Elementen von Tanz, Kampfsport und Entspannungstechniken angeboten. Der ständige Wechsel aus Dynamik und Entspannung, unterschiedlichsten Bewegungsformen und Musik macht die Stunde abwechslungsreich und kurzweilig. Nia wird barfuß getanzt.

**Zielgruppe:** Fitness Level 1 – Basis, für jede Altersgruppe

**Mitzubringen:** Trainingskleidung, Trinkflasche, Handtuch

<b>Mi, 17-mal ab 18.9.2024</b>	<b>19.30 – 20.30</b>
Gymnastik 14.03	24.35430
€ 131,-	
Birgit Stöger	

**Fr, 17-mal ab 20.9.2024** **18.30 – 19.30**  
Gymnastik 14.03 24.35432  
€ 131,-  
Birgit Stöger

**Mo, 13-mal ab 23.9.2024** **18.30 – 19.30**  
Gymnastik 14.03 24.35434  
€ 100,-  
Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Nicole Kirchmayr

**Mo, 13-mal ab 23.9.2024** **19.30 – 20.30**  
Gymnastik 14.03 24.35435  
€ 100,-  
Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Nicole Kirchmayr

**Mo, 14-mal ab 10.2.2025** **18.30 – 19.30**  
Gymnastik 14.03 24.35437  
€ 108,-  
Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Nicole Kirchmayr

**Mo, 14-mal ab 10.2.2025** **19.30 – 20.30**  
Gymnastik 14.03 24.35438  
€ 108,-  
Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Nicole Kirchmayr

**Mi, 14-mal ab 5.3.2025** **19.30 – 20.30**  
Gymnastik 14.03 24.35439  
€ 108,-  
Birgit Stöger

**Fr, 13-mal ab 7.3.2025** **18.30 – 19.30**  
Gymnastik 14.03 24.35440  
€ 100,-  
Birgit Stöger

## Salsoga

**Inhalte und Ziele:** Eine gesunde Mischung aus Salsa und Yoga. Warm-Up und Cool-Down mit aus dem Yoga bekannten Übungen, im Hauptteil diverse Isolationsübungen, Schritte, Drehungen, Armbewegungen mit und ohne Musik, kleine Choreografien

**Zielgruppe:** Fitness Level 1 – Basis, für jede Altersgruppe

**Mitzubringen:** Trainingskleidung, Socken, Handtuch

**Mi, 10-mal ab 26.2.2025** **19.00 – 20.00**  
Gymnastik 14.05 24.35449  
€ 85,-  
Mag.<sup>a</sup> Karin Pargfrieder

## Latin Workout

**Inhalte und Ziele:** Zu lateinamerikanischer Musik macht das Training so richtig Spaß!

Nach einem kurzem Warm-Up trainieren wir Kraft, Koordination und Ausdauer mit einem Schwerpunkt auf funktionellen Übungen, Rücken- und Core-Stabilität. Den Abschluss bildet ein Stretching zu ruhiger Musik.

**Zielgruppe:** Fitness Level 2 – Leicht Fortgeschrittene

**Mitzubringen:** Trainingskleidung, Hallenschuhe, Handtuch

**Mi, 10-mal ab 18.9.2024** **19.00 – 20.00**  
Gymnastik 14.05 24.35447  
€ 85,-  
Mag.<sup>a</sup> Karin Pargfrieder

## Spezialkurse

### Fit durch die Schwangerschaft

**Inhalte und Ziele:** Sanfte Kräftigungs-, Atem- und Entspannungsübungen speziell für werdende Mütter zur optimalen Vorbereitung auf die Geburt und eine möglichst beschwerdefreie Schwangerschaft.

**Zielgruppe:** Fitness Level 1 – Basis

**Hinweis:** Für Frauen während der gesamten Zeit der Schwangerschaft, bei Problemen bitte vorher ärztliche Abklärung!

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Matte

**Mo, 6-mal ab 9.9.2024** **17.00 – 18.00**  
Gymnastik 14.03 24.35494  
€ 53,-  
Mag.<sup>a</sup> Claudia Ecker-Kosgei

**Mo, 6-mal ab 4.11.2024** **17.00 – 18.00**  
 Gymnastik 14.03 24.35502  
 € 53,-  
 Mag.<sup>a</sup> Claudia Ecker-Kosgei

**Mo, 6-mal ab 13.1.2025** **17.00 – 18.00**  
 Gymnastik 14.03 24.35510  
 € 53,-  
 Mag.<sup>a</sup> Claudia Ecker-Kosgei

**Mo, 6-mal ab 10.3.2025** **17.00 – 18.00**  
 Gymnastik 14.03 24.35525  
 € 53,-  
 Mag.<sup>a</sup> Claudia Ecker-Kosgei

**Mo, 6-mal ab 12.5.2025** **17.00 – 18.00**  
 Gymnastik 14.03 24.35535  
 € 53,-  
 Mag.<sup>a</sup> Claudia Ecker-Kosgei

## Fokus Beckenboden

**Inhalte und Ziele:** Ein ausgewogenes Übungsprogramm zur Kräftigung der wichtigsten Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur, die relevant ist für die Entlastung der Wirbelsäule. Beckenbodentraining und Osteoporoseprävention – wichtig als Vorbeugung bzw. Erleichterung bei bereits vorhandenen Beschwerden des Bewegungsapparates und Beckenbodenproblemen.

**Zielgruppe:** Fitness Level 1 – Basis

**Hinweis:** Dieser Kurs eignet sich auch zur Rückbildung nach der Geburt.

**Mitzubringen:** Handtuch als Unterlage für die Matte

**Mi, 14-mal ab 11.9.2024** **9.30 – 10.30**  
 Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 24.35542  
 € 92,-  
 Erika Kalmár-Balogh

**Mi, 14-mal ab 22.1.2025** **9.30 – 10.30**  
 Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 24.35543  
 € 92,-  
 Erika Kalmár-Balogh

**Mo, 14-mal ab 9.9.2024** **15.40 – 16.40**  
 Gymnastik 13.06 24.35544  
 € 92,-  
 Erika Kalmár-Balogh

**Mo, 14-mal ab 20.1.2025** **15.40 – 16.40**  
 Gymnastik 13.06 24.35545  
 € 92,-  
 Erika Kalmár-Balogh

## Core-Training

**Inhalte und Ziele:** Core bedeutet Kern. Das Core-Training stärkt mit seinen speziellen Techniken den Körperkern, also die tief liegenden Muskeln – vor allem die Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur (zur Steigerung der Effektivität in sehr langsamem Tempo). Stretching-übungen zum Schluss

**Zielgruppe:** Fitness Level 1 – Basis

**Mitzubringen:** Handtuch als Unterlage für die Matte

**Mo, 30-mal ab 9.9.2024** **16.50 – 17.50**  
 Gymnastik 13.06 24.35605  
 € 198,-  
 Erika Kalmár-Balogh

**Mi, 30-mal ab 11.9.2024** **9.40 – 10.40**  
 Gymnastik 13.06 24.35615  
 € 198,-  
 Simon-Peregrin Schuster

## Gymnastik für Junggebliebene

**Inhalte und Ziele:** ein Aufwärmprogramm mit leichten Schrittkombinationen zu Musik, danach Kräftigung sämtlicher Muskelpartien; Rückenschule, Koordination und Osteoporoseprävention, Stärkung der Beckenbodenmuskulatur, Dehnen und Entspannen

**Zielgruppe:** Fitness Level 1 – Basis, alle Interessierten ab 60+

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch als Unterlage für die Matte



<b>Di, 32-mal ab 10.9.2024</b>	<b>9.00 – 10.00</b>
Gymnastik 13.04	24.35634
€ 176,-	
Karin Sommer	

## Bewegung ist das halbe Leben

**Inhalte und Ziele:** Aufwärmprogramm, leichtes Bewegen zu Musik, anschließend einfache, dem Alter entsprechende Kräftigungs- und Mobilisationsübungen für sämtliche Muskelpartien; Körperspannung, Haltungskorrektur, Beckenbodentraining und Übungen zur Osteoporoseprävention. Dehnungsübungen beenden die Stunde.

**Zielgruppe:** Fitness Level 1 – Basis, alle Interessierten ab 60+

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, rutschfeste Gymnastikschuhe, Handtuch als Unterlage für die Matte

<b>Mi, 13-mal ab 11.9.2024</b>	<b>9.00 – 10.00</b>
Gymnastik 13.04	24.35635
€ 71,-	
Karin Sommer	

<b>Mi, 15-mal ab 8.1.2025</b>	<b>9.00 – 10.00</b>
Gymnastik 13.04	24.35640
€ 82,-	
Karin Sommer	

## Beckenbodentraining

online 

**Inhalte und Ziele:** Gezielte Stärkung der Beckenbodenmuskulatur, welche oft vernachlässigt wird. Zusätzliche Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen fördern das harmonische Zusammenspiel mit anderen Muskeln. Beschwerden des Beckenbodens wie Inkontinenz, Beckenbodensenkung und Rückenschmerzen werden verringert oder vorgebeugt. Beckenbodentraining ist eine lohnende Investition in die eigene Gesundheits- und Lebensqualität.

**Zielgruppe:** Fitness Level 1 – Basis

**Hinweis:** Die Kurstreffen finden zu den angegebenen Zeiten über Zoom statt. Der Einstieg in die Zoom-Mee-

tings erfolgt über die Lernplattform der VHS Linz <https://linz.digitalevhs.at/>

**Mitzubringen:** bequeme Gymnastikkleidung, Matte, Sportschuhe

Sie benötigen ein geeignetes, privates Endgerät (Laptop, Tablet, Smartphone) und eine stabile WLAN-Verbindung.

<b>Mi, 10-mal ab 18.9.2024</b>	<b>19.00 – 20.00</b>
Online-Kurs	24.35645
€ 75,-	
Juliana Obermeyr	

<b>Mi, 10-mal ab 5.2.2025</b>	<b>19.00 – 20.00</b>
Online-Kurs	24.35646
€ 75,-	
Juliana Obermeyr	

## SPORT UND SPIEL

### Schwimmen

**Informationen zu Schwimmen für Anfängerinnen & Leicht Fortgeschrittene**  
For women only

Das Frauenbüro der Stadt Linz in Kooperation mit der VHS Linz

**Inhalte und Ziele:** Das Angebot richtet sich an Linzer Frauen MIT HAUPTWOHNSITZ LINZ. Im Vordergrund der Aktivität stehen Spaß und Freude an der Bewegung im Wasser.

Die Kurse werden von erfahrenen Trainerinnen durchgeführt, die bei der Wassergewöhnung und dem Erlernen der richtigen Technik unterstützen und dazu motivieren, die Angst vor dem Wasser zu verlieren.

**Zielgruppe:** Linzerinnen ab 15 Jahren

Die Termine, der Ort und die Gebühr für die Schwimmkurse im Herbst 2024 sind noch nicht bekannt. Sie finden die Kurse zeitgerecht unter [www.vhs.linz.at](http://www.vhs.linz.at)

**Mitzubringen:** Badeanzug, Bikini oder Burkini (keine Baumwolle, keine Straßenbekleidung!), Badetuch, Badeschuhe, Duschtensilien

## Segeln

### Segeln – BFA Binnen

**Inhalte und Ziele:** Vorbereitungskurs zum Erwerb des BFA Binnen (ehemals Segelführerschein A). Grundlagen der Segeltheorie, Segelmanöver, praktische Knotenkunde mit Übungen, Wetterkunde, Verhalten bei Schlechtwetter, Bootskunde und -technik, rechtliche Grundlagen. Theoriekurs mit Theorieprüfung, der Termin wird im Kurs vereinbart

**Zielgruppe:** Segler\*innen, Binnenschiffer\*innen, Sportinteressierte

**Hinweis:** Bei Interesse besteht die Möglichkeit, im Anschluss an den Theoriekurs Praxistage und die Ablegung der praktischen Prüfung zu organisieren und sich gemeinsam darauf vorzubereiten.

**Mitzubringen:** Knotenschnur

<b>Mo, 8-mal ab 13.1.2025</b>	<b>18.30 – 21.15</b>
Seminarraum 07.05	24.36075
€ 224,-	
Dipl.-Ing. Gerald Landl	

## Spielen

### GO-Klub

**Inhalte und Ziele:** Einführung für Anfänger\*innen, Pflege des Go-Spieles im Go-Klub, Teilnahme an nationalen und internationalen Turnieren

**Zielgruppe:** alle am GO-Spiel Interessierten mit und ohne Spielerfahrung, Einstieg jederzeit möglich

<b>Do, 34-mal ab 12.9.2024</b>	<b>18.30 – 21.30</b>
Gruppenraum 10.06	24.36080
Dipl.-Ing. Stefan Fischmeister	

## Das Linzer Sportmodell

Vereinskurse, zu deren Besuch über die Volkshochschule eingeladen wird, geben die Möglichkeit am Übungsbetrieb der Vereine teilzunehmen, ohne Mitglied des Vereines zu sein. Diese Kurse werden von den angegebenen Vereinen organisiert und betreut. Anmeldung über VHS Linz.

### Pilates

**Inhalte und Ziele:** dynamisches Fitness- und Ganzkörpertraining mit motivierender Musik zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens (Koordinations-, Kraft- und Konditionstraining)

**Mitzubringen:** bequeme Trainingskleidung, Aerobicshuhe

<b>Di, 31-mal ab 17.9.2024</b>	<b>18.00 – 19.00</b>
Otto-Glöckelschule;	24.36120
Turnsaal Untergeschoß	
€ 133,-	
ASKÖ Waldegg-Linz	

### Kondi-Mix

**Inhalte und Ziele:** Aufbautraining mit Übungen aus den Bereichen des Konditionstrainings, der Gymnastik, der Rückenschule sowie Dehnen und Strecken zum Abschluss

**Mitzubringen:** bequeme Sportbekleidung, Hallenschuhe

<b>Do, 25-mal ab 3.10.2024</b>	<b>18.15 – 19.45</b>
Otto-Glöckelschule;	24.36125
Turnsaal Untergeschoß	
€ 149,-	
ASKÖ Waldegg-Linz	

### Funktionales Training

**Inhalte und Ziele:** muskelformendes Aufbautraining, Ausdauer, Dehnen und Strecken

**Mitzubringen:** bequeme Trainingskleidung, gute Sportschuhe

**Di, 31-mal ab 17.9.2024** **19.00 – 20.00**  
 Otto-Glöckelschule; 24.36130  
 Turnsaal Untergeschoß  
 € 133,-  
 ASKÖ Waldegg-Linz

## Catch'n Serve Ball

**Inhalte und Ziele:** Catch'n Serve Ball ist ein Sport, der als Mittel zur Gleichstellung verstanden werden kann. Die Sportart ist dem Volleyball ähnlich. Der Ball wird aber gefangen und geworfen, daher kann dieser leicht und ohne sportliche Vorerfahrung in jedem Alter erlernt werden und macht sofort Spaß!

**Zielgruppe:** Frauen und Mütter ab 30 Jahre

**Hinweis:** Kinderbetreuung vor Ort möglich

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Hallenschuhe

**Mo, 17-mal ab 9.9.2024** **17.00 – 18.30**  
 Otto-Glöckelschule; 24.36300  
 Turnsaal Untergeschoß  
 € 39,-  
 Lejla Alic-Celovic, Muhiba Alesevic

**Mo, 18-mal ab 3.2.2025** **17.00 – 18.30**  
 Otto-Glöckelschule; 24.36305  
 Turnsaal Untergeschoß  
 € 37,-  
 Muhiba Alesevic, Lejla Alic-Celovic

## KOCHEN UND ERNÄHRUNG

### Hinweis Lebensmittelbeitrag

Der Lebensmittelbeitrag beinhaltet sämtliche für den Kurs ausgelegten Kosten und wird am Kursabend von der Kursleitung in bar eingehoben. Wir möchten darauf hinweisen, dass bei nicht rechtzeitiger Stornierung der Kursbeitrag nicht erlassen werden kann und auch der Lebensmittelbeitrag mit dem Kursbeitrag gemeinsam eingefordert wird. Die Kursleitung hat vorweg beim Einkauf die Kosten beglichen, die durch Nichterscheinen nicht gedeckt werden.

Bei den Kochkursen bitte Kochschürze, Schreibutensilien und Aufbewahrungsbehälter mitbringen.

## Geburtstagsessen

**Inhalte und Ziele:** Ein Geburtstagsmenü im Freundeskreis (max. 10 Personen) – unter Anleitung eines erfahrenen Gastronomen gemeinsam zubereitet und dann feiern und genießen! Dieses Angebot ist nach persönlicher Vereinbarung ab 12.8.2024 in der Lehrküche im Wissensturm möglich.

**Hinweis:** Voranmeldung und Terminabstimmung bitte spätestens 4 Wochen vorher. Nähere Infos unter Tel.: +43 732 7070 4347 bzw. barbara.kovsca-sagmeister@mag.linz.at Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 27,- pro Person wird im Kurs eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

**Do, 1-mal ab 12.8.2024** **16.00 – 21.00**  
 Lehrküche 10.04 24.34541  
 € 215,-

## Ernährungswissen

### Kochen für Einsteiger\*innen

**Inhalte und Ziele:** Viele spannende Tricks und Kniffe für schnelle, einfache Speisen. Worauf achte ich beim Einkaufen, wie mache ich einen tollen Salat, wie koche ich eine feine Suppe, wie brate ich mein Fleisch, wie zaubere ich ein schnelles Dessert?

**Zielgruppe:** Kochanfänger\*innen, Grundkenntnisse sollen vorhanden sein.

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 15,- pro Abend wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

**Di, 2-mal ab 3.9.2024** **18.00 – 21.00**  
 Lehrküche 10.04 24.34010  
 € 64,-  
 Georg Rechberger

**Mo, 2-mal ab 3.3.2025** **18.00 – 21.00**  
Lehrküche 10.04 24.34015  
€ 32,-

## Gesunde Küche

**Inhalte und Ziele:** Kennenlernen von basischen, basenüberschüssigen Gerichten, Grundsaucen, Suppen, Hauptspeisen und Desserts, z.B. ein basisches Beerenreis. Besonderes Augenmerk wird auf regionale und saisonale Lebensmittel sowie auf einen ökologischen und biologischen Einkauf gelegt. Wir werden uns auch einige Themen aus meinem Buch „Mein Säure-Basenhaushalt im Gleichgewicht“ aufgreifen und so auch über unseren Stoffwechsel und vieles mehr plaudern. Basische/basenüberschüssige Gerichte helfen den Körper zu entschlacken und zu entsäuern, ein wichtiger Beitrag für die Gesundheit.

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 18,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mi, 18.9.2024** **17.30 – 21.00**  
Lehrküche 10.04 24.34090  
€ 32,-  
Georg Rechberger

## Das warme Frühstück

**Inhalte und Ziele:** In der 5-Elemente-Küche nach der Traditionellen Chinesischen Medizin ist das warme Frühstück quasi der Gamechanger für mehr Energie und der Wegbegleiter zum Wohlfühlgewicht. Es stärkt unsere Verdauungskraft und somit auch unser Immunsystem. Dass es nicht immer das klassische Porridge sein muss, lernen wir in diesem Kochworkshop. Einfache und schnelle Varianten für den süßen und pikanten Gusto stehen am Programm. Tipps unterstützen beim Umstieg zum warmen Frühstück. Gemeinsam werden die Gerichte verkostet.

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 25,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter, Schreibutensilien

**Sa, 28.9.2024** **9.00 – 12.30**  
Volkshaus Pichling; Lehrküche 24.34003  
€ 32,-  
Sandra Weirauch

## Familien backen Brot

**Inhalte und Ziele:** Unser gemeinsamer Brotbacktag wird aufregend! Brot ist eines der Grundnahrungsmittel und schmeckt in verschiedenen Varianten einfach köstlich. Gemeinsam bereiten wir einfache und abwandelbare Grundteige zu. Lerne Alternativen zu Ei und Milch sowie alte und glutenfreie Mehlsorten kennen. Natürlich darf schnabuliert werden: Grundteig für Pizza, Brötchen, Toast, Fitnessbrot, Topfenbrot, Zimtbrot, Bananenbrot u.v.m.

**Zielgruppe:** ein Eltern- bzw. Großeltern(teil) gemeinsam mit dem/den Kind(ern)

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 19,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben. Inkl. Rezeptheft des Kath. Familienverbandes OÖ

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

**Sa, 12.10.2024** **11.00 – 14.00**  
Lehrküche 10.04 24.34030  
€ 32,-  
Johann Burian

## 5-Elemente-Küche im TCM-Basisseminar

**Inhalte und Ziele:** Gesundheitliche Folgen der heutigen Ernährungsgewohnheiten sind offensichtlich. Die Traditionelle Chinesische Medizin beschäftigt sich unter anderem mit ausgewogener individueller Ernährung. Basisinformationen zur 5-Elemente-Lehre werden vorgestellt. Wir wollen in diesem Kurs durch die Zubereitung von einfachen Speisen nach den 5 Elementen den gesamten Körper stärken. Dabei werden wir zeigen, dass TCM-Ernährung nicht unbedingt chinesisch sein muss und auch sehr gut alltagstauglich ist.

**Zielgruppe:** alle Interessierten, auch ohne Vorkenntnisse

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 15,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter, Schreibutensilien

<b>Di, 15.10.2024</b>	<b>18.00 – 21.00</b>
Lehrküche 10.04	24.34000
€ 32,-	
Silvia Telesko, Mag. <sup>a</sup> Marlene Fritz	

## Kochtipps fürs Wochenbett

**Inhalte und Ziele:** Welche Gerichte unterstützen bei der Erholung nach der Geburt, welche Lebensmittel, Gewürze und Zubereitungsformen eignen sich besonders gut? Diese und andere Fragen werden beantwortet und gemeinsam stärkende Gerichte nach Ayurveda & TCM-Rezepten zubereitet.

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 15,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter, Schreibutensilien

<b>Mi, 23.10.2024</b>	<b>18.00 – 21.00</b>
Lehrküche 10.04	24.34002
€ 32,-	

<b>Sa, 1.3.2025</b>	<b>10.00 – 13.00</b>
Lehrküche 10.04	24.34008
€ 32,-	
DI (FH) in Andrea Leutgöb	

## Mit TCM schlank und fit durch den Advent

**Inhalte und Ziele:** Gerade in der oft stressigen Vorweihnachtszeit und zu den Feiertagen ist es eine Herausforderung, sein Wohlfühlgewicht zu halten. Noch viel wichtiger ist es natürlich, in dieser Zeit gesund und fit zu bleiben. Wie das aus Sicht der TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin) funktioniert und wie wir unser Immunsystem stärken können, werden wir an diesem Abend miteinander besprechen. Gemeinsam werden wir einen verdauungsfördernden Kräutertee sowie eine

wärmende Suppe verkosten und ausreichend Tipps und Rezeptvorschlägen für die kalte Jahreszeit erhalten.

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 13,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter, Schreibutensilien

<b>Fr, 29.11.2024</b>	<b>15.30 – 17.30</b>
Volkshaus Pichling; Lehrküche	24.34004
€ 32,-	
Sandra Weirauch	

## Gesund im Job mit der TCM-Küche

**Inhalte und Ziele:** Gerade im stressigen Joballtag ist es schwierig sich gesund zu ernähren. In diesem Workshop besprechen wir die Grundlagen der TCM und werden einfache und gesunde Rezepte kochen. Die Speisen sind so gewählt, dass sie gut vorbereitet und auch ins Büro mitgenommen werden können. Es wird auch einen speziellen Kräutertee zum Thema passend geben.

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 25,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter, Schreibutensilien

<b>Fr, 10.1.2025</b>	<b>15.30 – 17.30</b>
Volkshaus Pichling; Lehrküche	24.34005
€ 32,-	
Sandra Weirauch	

## TCM-Ernährung im Jahr der Holzschlange

**Inhalte und Ziele:** Das chinesische Jahr 2025 steht im Zeichen der Holzschlange, in dem uns ausgewählte Lebensmittel und Kräuter besonders gut unterstützen können. Wir werden uns mit der Ernährungslehre der Traditionellen Chinesischen Medizin, die über Jahrtausende überliefert wurde sowie den Grundinformationen zu den fünf Elementen beschäftigen und aufzeigen, wie Sie mit bestimmten Lebensmitteln und Formen der Zubereitung Ihre Energie und Ihre Lebensfreude steigern können.

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 15,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter, Schreibutensilien

<b>Di, 11.2.2025</b>	<b>18.00 – 21.00</b>
Lehrküche 10.04	24.34001
€ 32,-	
Silvia Telesko, Mag. <sup>a</sup> Marlene Fritz	

## Wechseljahre mit TCM

**Inhalte und Ziele:** Die Wechseljahre sind für manche Frauen eine herausfordernde Zeit. Das Jahrtausende alte Wissen der TCM kann uns in dieser Zeit sehr gut unterstützen. Die richtige Wahl von Lebensmitteln, Kochmethoden, Rezepten und Kräutern sowie auch der richtige Lebensstil wirken sehr gut, um das Gleichgewicht von Yin und Yang wiederherzustellen.

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 13,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter, Schreibutensilien

<b>Fr, 4.4.2025</b>	<b>15.30 – 17.30</b>
Volkshaus Pichling; Lehrküche	24.34006
€ 32,-	
Sandra Weirauch	

## Cooler Sommerküche mit TCM

**Inhalte und Ziele:** In diesem Kochworkshop im Zeichen des Sommers verwenden wir Lebensmittel und Rezepte, die uns bei der Sommerhitze unterstützen, cool zu bleiben, ohne unsere Mitte zu sehr zu kühlen. Nach einer kurzen Einführung in die TCM werden wir gemeinsam kochen – vom Frühstück bis zum Abendessen sowie Dessert und Salat ist alles dabei. Auch ein erfrischendes Sommergetränk werden wir zubereiten. Die Gerichte werden wir im Anschluss gemeinsam genießen. Die einfachen und wandelbaren Rezepte sind gut im Alltag anwendbar.

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 25,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter, Schreibutensilien

<b>Sa, 24.5.2025</b>	<b>9.00 – 12.30</b>
Volkshaus Pichling; Lehrküche	24.34007
€ 32,-	
Sandra Weirauch	

## Schnelle Küche einmal anders

**Inhalte und Ziele:** Schnell, einfach, gesund und schmackhaft – das Motto an diesem Abend! Wir arbeiten mit Gemüsesorten, die es speziell über den Winter und auch im Frühjahr gibt. Die meisten Menschen denken, wer sich gesund ernähren und abnehmen möchte, braucht viel Zeit zum Kochen. Ist aber nicht so! Abnehmen und sich gesund ernähren geht ganz schnell und ohne viel Aufwand. Und darum zaubern wir an diesem Abend nur Gerichte, die gesund, schmackhaft und in maximal 15 Minuten zum Genießen fertig sind.

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 19,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

<b>Mo, 3.2.2025</b>	<b>18.00 – 21.00</b>
Lehrküche 10.04	24.34119
€ 32,-	

## Basics in der Küche

**Inhalte und Ziele:** Sie wollten schon immer Kochen lernen, wissen allerdings nicht wie? Hier lernen Sie die Grundkenntnisse vom richtigen Einkaufen, Lagerhaltung und Verarbeitung. Gemeinsam lernen wir Schneidetechniken und Kochmöglichkeiten. Ziel ist es, gängige Grundprodukte verarbeiten zu können und daraus einfache und schnelle Gerichte zu zaubern.

**Zielgruppe:** Anfänger\*innen

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 18,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter



<b>Mi, 2-mal ab 26.2.2025</b>	<b>18.00 – 21.00</b>
Lehrküche 10.04	24.34070
€ 64,-	

## Brotbacken mit Papa zum Vatertag

**Inhalte und Ziele:** Brotbacken als Tradition an die nächste Generation weitergeben und eigene Familienrezepte kreieren! Ein duftendes Küchenabenteuer zum Vatertag. Bio-Mehl, wohlschmeckende Gewürze und Zutaten mischen/rühren. Beim Teig kneten braucht man schon richtig starke Muskeln, aber die Mühe lohnt sich. Denn der herrliche Duft aus dem Backofen lässt einem bald das Wasser im Mund zusammenlaufen – Guten Appetit

**Zielgruppe:** Väter gemeinsam mit dem/den Kind(ern)

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 19,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben. Inkl. Rezeptheft des Kath. Familienverbandes

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsgeschirr

<b>Fr, 6.6.2025</b>	<b>16.00 – 19.00</b>
Lehrküche 10.04	24.34035
€ 32,-	
Johann Burian	

## Regional und saisonal

### Wildkräuter & Wildobst im Herbst

**Inhalte und Ziele:** Dich erwartet eine Reise durch die Vielfalt von regionalen Wildkräutern und Wildobst. Wir geben zahlreiche Tipps und Erfahrungswerte rund ums Erkennen, Sammeln, Verarbeiten und dem erfolgreichen Anbau in Garten, Hochbeet, Balkonkästen und auf der Fensterbank. Zudem gibt's besondere Schmankerl zu verkosten und natürlich werden wir auch ein paar Rezepte ausprobieren. Man ist überrascht, wie viele Vitalbomben das ganze Jahr über in der Natur zur Verfügung stehen!

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 15,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** kleine Schraubgläser, Flaschen und ein dickes Geschirrtuch

<b>Sa, 28.9.2024</b>	<b>11.00 – 14.00</b>
Lehrküche 10.04	24.34146
€ 32,-	
Anita Moser	

### Küchenkräuter im Herbst und Winter

**Inhalte und Ziele:** Kräuterkunde sowie Vorstellung von über 30 Gewürzen, die man nach diesem inspirierenden Workshop nicht mehr missen möchtest. Wir werden auf die Vorteile und Nachteile bei der Verwendung von frischen Kräutern, getrockneten Kräutern, ätherischen Ölen, pulverisierten Gewürzen und Gewürzmischungen eingehen. Gemeinsam werden Getränke und Speisen zubereitet, die in der kalten Jahreszeit unser Wohlbefinden, Ausgeglichenheit und Vitalität unterstützen.

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 15,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** kleine Schraubgläser / Weckgläser und evtl. eine Flasche (250ml) sowie ein dickes Geschirrtuch

<b>Sa, 5.10.2024</b>	<b>11.00 – 14.00</b>
Lehrküche 10.04	24.34147
€ 32,-	
Anita Moser	

### Wild kochen

**Inhalte und Ziele:** Herbstliche Genüsse aus der Region. Was muss man beim Einkauf bedenken, wie bereitet man das Fleisch zu, welche Beilagen passen, worauf ist beim Kochen zu achten? Mit ungewöhnlichen Rezepten und dazu Tipps und Tricks der Fachfrau.

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 30,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

<b>Mi, 13.11.2024</b>	<b>17.00 – 20.00</b>
Lehrküche 10.04	24.34165
€ 32,-	
Susanne Wegscheider	

## Bio-Weihnachtsgebäck vegan

**Inhalte und Ziele:** Weihnachtsbäckerei kann genauso lecker vegan hergestellt werden. In diesem Kurs werden Vanillekipferl, Zimtsterne, Weihnachtskekse mit Hanf u.v.m. gemeinsam gebacken.

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 24,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

<b>Do, 21.11.2024</b>	<b>17.30 – 21.00</b>
Lehrküche 10.04	24.34157
€ 32,-	
Rudolf Rechberger	

## Weihnachtsbäckerei

**Inhalte und Ziele:** Bewährte und traditionelle, neue und leichte Köstlichkeiten für die Advent- und Weihnachtszeit

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag von € 20,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

<b>Fr, 22.11.2024</b>	<b>17.00 – 20.00</b>
Lehrküche 10.04	24.34160
€ 32,-	
Monika Anditsch	

<b>Fr, 29.11.2024</b>	<b>17.00 – 20.00</b>
Lehrküche 10.04	24.34161
€ 32,-	
Monika Anditsch	

## Weihnachtsbäckerei vegan und glutenfrei

**Inhalte und Ziele:** Egal ob Sie oder Ihre Gäste diverse Wünsche oder Unverträglichkeiten haben, ab jetzt muss niemand mehr auf die leckeren Kekserl verzichten. In diesem Kurs werden Ihnen Alternativen zu herkömmlichem, glutenhaltigem Getreide, Milchprodukten und weißem Zucker gezeigt. Dieses Jahr bringen Sie die Kekse und für jede\*n ist etwas dabei.

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 20,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

<b>Sa, 30.11.2024</b>	<b>10.00 – 12.30</b>
Lehrküche 10.04	24.34158
€ 32,-	
Judith Prammer-Schuster	

## Saisonales Österreich zur Winterjahreszeit

**Inhalte und Ziele:** Was ist österreichisches Wintergemüse und Lagerware? Welche Obst- und Gemüsesorten haben im Winter Saison? Kohlsprossen, Pastinake und Co sind wunderbare Wintergemüsesorten, aus denen sich einfache und nahrhafte Suppen, Aufläufe und Eintöpfe zaubern lassen. Gemeinsam bereiten wir ungewöhnliche und genussvolle Speisen zu.

**Zielgruppe:** Grundkenntnisse sollten vorhanden sein.

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 20,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

<b>Mo, 2-mal ab 13.1.2025</b>	<b>18.00 – 21.00</b>
Lehrküche 10.04	24.34025
€ 64,-	
Brigitte Romani	

## Fischbuffet am Aschermittwoch

**Inhalte und Ziele:** Ein Fischbuffet am Aschermittwoch selbst machen – Herings- und Matjessalat als Tradition, Shrimpscocktail, Rote-Rüben-Fischsalat, unbekanntere Varianten, dazu Tipps und Tricks von der Fachfrau – ideal um mit Partner\*in oder Freund\*in einen Aschermittwoch mit Kulinarik zu erleben.

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 22,- (passende Weine und alkoholfreie Getränke dazu) wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

<b>Do, 27.2.2025</b>	<b>17.30 – 20.30</b>
Lehrküche 10.04	24.34166
€ 32,-	
Susanne Wegscheider	

## Alles Bärlauch

**Inhalte und Ziele:** Bärlauch ist nicht nur gesund, sondern auch ganz einfach zu handhaben, da die Gewürze schon in der Pflanze sind. Verkochen Sie Bärlauch zu würzigem Flan, unglaublicher Bärlauchbutter, Aufstrich und Suppe, erhalten Sie Anleitungen für Bärlauchkapern oder Bärlauchpesto zum Mitnehmen. Einfach und schnell, aber unglaublich im Genuss.

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 19,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

<b>Fr, 28.3.2025</b>	<b>14.00 – 17.00</b>
Lehrküche 10.04	24.34143
€ 32,-	
Dr. <sup>in</sup> Barbara Kovsca-Sagmeister	

## Alles Knödel

**Inhalte und Ziele:** Lernen Sie die traditionelle Knödelküche Oberösterreichs kennen. Als Vor- oder Hauptspeise, ob süß oder sauer, ob gekocht oder gebacken, unser Land bietet viele verschiedene Knödelvariationen. Grammel-, Speck- und Spinatknödel dürfen nicht fehlen, und natürlich gibt es auch Topfenknödel.

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 18,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

<b>Do, 3.4.2025</b>	<b>17.30 – 21.00</b>
Lehrküche 10.04	24.34142
€ 32,-	
Rudolf Rechberger	

## Fisch und Meeresfrüchte

**Inhalte und Ziele:** Fisch und Meeresfrüchte richtig und schmackhaft im Alltag und für Feste zubereitet – typisch schwedischer Sill, Hering und Matjes sind nur einige Highlights.

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 22,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

<b>Fr, 9.5.2025</b>	<b>17.30 – 20.30</b>
Lehrküche 10.04	24.34170
€ 32,-	
Susanne Wegscheider	

## Vegetarisch und vegan

### Backstube – vegan und glutenfrei

**Inhalte und Ziele:** Im Fokus dieses Kurses steht die pflanzliche Ernährung. Ob nun aus Tierliebe, für die Umwelt oder aus gesundheitlichen Gründen, sich vollwertig vegan zu ernähren ist eine kulinarische Bereicherung. In diesem Kurs lernen Sie, wie glutenfreie Getreide-Alternativen miteinander kombiniert und variiert werden können, um leckeres Brot, fluffige Weckerl und süßes Hefegebäck

Immer Aktuell. Neueste Informationen zu allen Kursen und Veranstaltungen unter:

[www.vhs.linz.at](http://www.vhs.linz.at)

damit herzustellen und welche Alternativen es zu Milch, Eiern und weißem Zucker gibt.

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 20,- pro Abend wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

<b>Sa, 8.2.2025</b>	<b>10.00 – 13.00</b>
Lehrküche 10.04	24.34205
€ 32,-	
Judith Prammer-Schuster	

## Vegane und glutenfreie Jausenbox für Groß & Klein

**Inhalte und Ziele:** In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit etwas Vorbereitungszeit eine leckere & vollwertige Jause zubereiten können. Dank Tiefkühler, Vorratsgläsern & Co. Können Sie sich schnell Ihre persönliche pflanzliche & glutenfreie Jausenbox zusammenstellen. Ob herzhaft oder süß, für jeden ist etwas dabei. Ideal für unterwegs, die Arbeit oder die Schule.

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 20,- pro Abend wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

<b>Fr, 25.10.2024</b>	<b>15.00 – 17.30</b>
Lehrküche 10.04	24.34210
€ 32,-	
Judith Prammer-Schuster	

## Pakistanische Gerichte vegan

**Inhalte und Ziele:** An diesem Abend lernt man eine Vielzahl der allerbesten veganen Rezepte pakistanischer Art kennen. Egal, ob Sie einfach nur versuchen, weniger Fleisch zu essen, mehr pflanzliche Mahlzeiten zuzubereiten, gesunde Produkte zu konsumieren oder sich dem veganen Lebensstil zu verpflichten. Diese veganen Mahlzeiten werden Sie auf Ihrer kulinarischen Reise inspirieren.

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 20,- pro Abend wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

<b>Fr, 2-mal ab 6.9.2024</b>	<b>17.30 – 20.30</b>
Lehrküche 10.04	24.34215
€ 64,-	
Sarah Faisal, BA	

## Vegetarisch-pakistanische Gerichte

**Inhalte und Ziele:** Pakistanische vegetarische Speisen sind gesund und köstlich. Sie sind nahrhaft und reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Wenn sie richtig zubereitet werden, können sie leicht Ihre Geschmacksknospen reizen und Sie mit ihrem angenehmen Aroma verführen.

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 20,- pro Abend wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

<b>Di, 2-mal ab 5.11.2024</b>	<b>17.30 – 20.30</b>
Lehrküche 10.04	24.34220
€ 64,-	
Sarah Faisal, BA	

## Vegetarisch-persische Gerichte

**Inhalte und Ziele:** Die heutige persische Küche des Iran besticht durch eine Vielzahl von Zutaten zur vollendeten Geschmacksharmonie. Mit Reis, Gemüse, Gewürzen, Nüssen, Obst, Safran, Limetten, Kurkuma usw. lassen sich die typischen Landesspezialitäten kreieren.

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 20,- pro Abend wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

**Do, 2-mal ab 28.11.2024** **18.00 – 21.30**  
 Lehrküche 10.04 24.34225  
 € 64,-  
 Homa Sharafi, BA

**Do, 2-mal ab 24.4.2025** **18.00 – 21.30**  
 Lehrküche 10.04 24.34230  
 € 64,-  
 Homa Sharafi, BA

## Indian Veg-Day

**Inhalte und Ziele:** Die vegetarische Küche Nord- und Südindiens mit verschiedenen indischen Gemüse- und speziellen Linsengerichten als kulinarische Reise kennenlernen.

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 20,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

**Fr, 18.10.2024** **17.30 – 21.30**  
 Lehrküche 10.04 24.34245  
 € 32,-  
 Kiran Reiter, BA

**Fr, 10.1.2025** **17.30 – 21.30**  
 Lehrküche 10.04 24.34250  
 € 32,-  
 Kiran Reiter, BA

**Fr, 27.6.2025** **17.30 – 21.30**  
 Lehrküche 10.04 24.34255  
 € 32,-  
 Kiran Reiter, BA

## Veggie Brunch

**Inhalte und Ziele:** Freuen Sie sich auch, wenn Sie zum Brunch eingeladen werden? Aber wie schaut es aus, wenn Sie selbst einen Brunch veranstalten möchten? Wenn Sie Ihren Brunch richtig planen, können Sie Ihre Gäste gebührend verwöhnen und sogar selbst teilhaben. In diesem Kurs werden Sie nicht nur ausgezeichnete Brunchgerichte kennenlernen, kosten und erlernen, son-

dern ebenfalls alle wichtigen Tipps und Tricks für den perfekten Veggie-Brunch erfahren.

**Zielgruppe:** Koch- und Backbegeisterte, Selbstständige in der Gastronomie

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 20,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

**Sa, 19.10.2024** **10.00 – 13.00**  
 Lehrküche 10.04 24.34256  
 € 32,-  
 Attila Moser

## Internationale Küche

### Menu di Sardegna

**Inhalte und Ziele:** Andiamo in costa smeralda (typisch sardische Küche): Ricotta- oder Kartoffelravioli (Culurgionis), Fregola (Fregua), Gnocchetti (Malloreddus), Fischspezialitäten, Pardulas (Osterdesserts mit Ricotta oder Frischkäse) Amaretti, Mandelpaste-Desserts (Bucconettus oder Guefus), Seadas.

**Zielgruppe:** Italienliebhaber\*innen

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 30,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

**Sa, 14.9.2024** **10.00 – 13.30**  
 Lehrküche 10.04 24.34591  
 € 32,-  
 Maria Giovanna Puggioni-Winter

**Di, 25.2.2025** **17.30 – 21.00**  
 Lehrküche 10.04 24.34592  
 € 32,-  
 Maria Giovanna Puggioni-Winter

**Do, 3.10.2024** **17.30 – 20.30**  
 Volkshaus Pichling; Lehrküche 24.34593  
 € 32,-  
 Maria Giovanna Puggioni-Winter

**Fr, 11.4.2025** **16.00 – 19.00**  
 Volkshaus Pichling; Lehrküche 24.34594  
 € 32,-  
 Maria Giovanna Puggioni-Winter

## Italienische Meeresgenüsse

**Inhalte und Ziele:** Italienische Meeresgenüsse – kochen Sie mit der Italienerin Maria Giovanna Puggioni ein typisch italienisches Menü mit den Genüssen des Meeres. Genießen Sie Ihre eigene Kochkunst unter Anleitung einer Profiköchin und erleben Sie italienisches Urlaubsfeeling mit allen Tipps und Tricks.

**Zielgruppe:** Italienliebhaber\*innen, kulinarisch Begeisterte und alle Interessierten

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Prosecco, Wein, Kaffee) von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

**Do, 19.9.2024** **17.30 – 20.30**  
 Volkshaus Pichling; Lehrküche 24.34582  
 € 32,-  
 Maria Giovanna Puggioni-Winter

## Thai Food ohne Kokosmilch

**Inhalte und Ziele:** Es muss nicht immer Kokosmilch sein! Die thailändische Küche ist vielfältig und bietet viele Gerichte ohne Kokosmilch.

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 25,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

**Fr, 20.9.2024** **17.30 – 21.30**  
 Volkshaus Pichling; Lehrküche 24.34489  
 € 32,-  
 Kiran Reiter, BA

## Traditionelle Pastasaucen

**Inhalte und Ziele:** Lernen Sie die perfekten Begleiter für Ihr Pastagericht einfach und authentisch zuzubereiten. Wir beginnen mit der Königin aller Saucen und Grundlage für alle weiteren Verarbeitungen: il „sugo di pomodoro“ nach traditioneller Art. Anschließend kreieren wir gemeinsam eine unvergessliche Amatriciana, die Norma, nach der Oper von Vincenzo Bellini, ein Ragout alla Bolognese und natürlich die römischste aller Saucen: die Carbonara. Wir verkosten alle Saucen mit passenden Pastaformaten nach und nach, begleitet von einem guten Wein.

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 39,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

**Fr, 20.9.2024** **17.00 – 20.00**  
 Lehrküche 10.04 24.34260  
 € 32,-  
 Andrea Menichelli

## Risotto für jeden Gang

**Inhalte und Ziele:** Wir lernen wie man Risotto auf traditionell italienische Art zubereitet und welche Reissorte wir benutzen. In diesem Workshop lernen Sie mit Andrea Menichelli, Gründer der Tiroler Pasta-Manufaktur, wie man aus Reisleckere italienische Vorspeisen wie Risotto auf Prosecco oder Reissalat, herbstliche Hauptspeisen und Desserts zubereitet. Wir essen gemeinsam und genießen die Kreationen mit einem passenden Wein.

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 39,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

**Sa, 21.9.2024** **9.00 – 12.00**  
 Lehrküche 10.04 24.34261  
 € 32,-  
 Andrea Menichelli

## Reise durch den Orient

**Inhalte und Ziele:** klassische Gerichte von Jordanien bis Georgien. Im Reich der Gewürze, von Melanzani, Safran, Gemüse und Reis werden wir gemeinsam einen Auflauf aus Reis, Gemüse, Fleisch und orientalischen Gewürzen zubereiten, „die Maqluba“, Baba Ganoush, georgische Auberginenröllchen mit Walnüssen und Granatapfel „Badridschani“ und den armenischen mit Nüssen und Reis gefüllten Kürbis „Gaphama“.

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 59,- (incl. Getränke) wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

<b>Sa, 21.9.2024</b>	<b>13.00 – 16.00</b>
Lehrküche 10.04	24.34264
€ 32,-	
Andrea Menichelli	

## Kulinarische und kulturelle Reise durch Korea

**Inhalte und Ziele:** Lernen Sie die traditionelle und gesunde Küche aus Korea kennen. Sie kochen entweder Kimchi (Chinakohl) oder Japchae (Glasnudeln) samt Beilagen. In lockerer Umgebung erfahren Sie einiges über die Tischmanieren in Korea. Sie essen Ihre selbst zubereiteten Speisen mit den Stäbchen.

Ob Kimchi oder Japchae gekocht wird, ist saisonal abhängig.

**Hinweis:** Lebensmittelbeitrag von ca. € 22,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

<b>Mi, 25.9.2024</b>	<b>17.00 – 21.00</b>
Lehrküche 10.04	24.34410
€ 32,-	
Seongjoon Lim, BA	

<b>Mi, 5.3.2025</b>	<b>17.00 – 21.00</b>
Volkshaus Pichling; Lehrküche	24.34411
€ 32,-	
Seongjoon Lim, BA	

## Afrikanisch kochen

**Inhalte und Ziele:** Unter Anleitung von Vera Seiverth, der in Tansania geborenen Kochbuchautorin („Eine Kulinarische Reise durch Tansania“), werden typische Speisen zusammen gekocht und gemeinsam gegessen. Es werden Fleisch und vegetarische Gerichte zubereitet. Die Teilnehmer\*innen sollen Speisen aus Afrika kennenlernen, kosten und auch selbst zu Hause nachkochen können. Guten Appetit – Mlo mwema! Ihr seid alle willkommen – Karibuni sana!

**Hinweis:** Lebensmittelbeitrag von ca. € 20,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

<b>Di, 1.10.2024</b>	<b>18.00 – 21.00</b>
Lehrküche 10.04	24.34408
€ 32,-	
Vera Seiverth	

<b>Fr, 28.2.2025</b>	<b>18.00 – 21.00</b>
Lehrküche 10.04	24.34409
€ 32,-	
Vera Seiverth	

## Chinesische Hausmannskost

**Inhalte und Ziele:** Zusammen traditionelle vielfältige Hausmannskost zubereiten. Kennenlernen der verschiedenen chinesischen Küchenstile und Geschmacksrichtungen wie salzig, süß-sauer und scharf mit unterschiedlichen Zutaten wie Fleisch, vegetarisch und diversen Grundnahrungsmitteln, etwa Reis und Teigwaren, Dumplings und Frühlingsrollen.

**Hinweis:** Lebensmittelbeitrag von ca. € 15,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

<b>Mi, 3-mal ab 2.10.2024</b>	<b>17.00 – 20.00</b>
Lehrküche 10.04	24.34412
€ 97,-	
Yan Han	



## Kulinarische Reise durch Indien

**Inhalte und Ziele:** Originale Familienrezepte aus der Küche Nordindiens sowie neue indische Rezepte. Einblicke in indische Ess- und Lebensgewohnheiten, dazu ein Eintauchen in den indischen Kosmos der Kulinarik, der reich an Gewürzen ist!

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 20,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

<b>Fr, 4.10.2024</b>	<b>17.30 – 21.30</b>
Lehrküche 10.04	24.34430
€ 32,-	
Kiran Reiter, BA	

<b>Fr, 8.11.2024</b>	<b>17.30 – 21.30</b>
Lehrküche 10.04	24.34431
€ 32,-	
Kiran Reiter, BA	

<b>Fr, 14.3.2025</b>	<b>17.30 – 21.30</b>
Lehrküche 10.04	24.34435
€ 32,-	
Kiran Reiter, BA	

<b>Fr, 25.4.2025</b>	<b>17.30 – 21.30</b>
Volkshaus Pichling; Lehrküche	24.34440
€ 32,-	
Kiran Reiter, BA	

## Bunte Nudeln

**Inhalte und Ziele:** Italienische bunte Nudeln – lernen Sie mit der Italienerin Maria Giovanna Puggioni die typisch italienischen Nudelspezialitäten kennen und bringen Sie Farbe in Ihre Pasta. Genießen Sie unter Anleitung einer Profiköchin Ihre eigenen Spaghetti und lernen Sie Tipps und Tricks, wie und womit man Nudeln färben kann – Essen ist bunt!

**Zielgruppe:** Italienliebhaber\*innen, kulinarisch Begeisterte und alle Interessierten

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

<b>Fr, 4.10.2024</b>	<b>16.00 – 19.00</b>
Volkshaus Pichling; Lehrküche	24.34586
€ 32,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

<b>Fr, 24.1.2025</b>	<b>16.00 – 19.00</b>
Volkshaus Pichling; Lehrküche	24.34587
€ 32,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

## Küche mit Kichererbsen

**Inhalte und Ziele:** Dieser Kurs widmet sich der Vielseitigkeit dieser nahrhaften Hülsenfrüchte. Der Fokus liegt auf der Verwendung von Kichererbsen als Hauptbestandteil in verschiedenen Gerichten, um eine ausgewogene und schmackhafte Küche zu schaffen. Die Teilnehmer\*innen lernen, wie sie Kichererbsen auf schmackhafte Weise in ihre tägliche Küche integrieren können.

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 20,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

<b>Fr, 11.10.2024</b>	<b>17.30 – 20.30</b>
Lehrküche 10.04	24.34498
€ 32,-	
Sarah Faisal, BA	

## Italienisch kochen

Cucinando si impara – beim Kochen  
Italienisch lernen

**Inhalte und Ziele:** Pasta und sughi, risotto, cucina classica regionale, vini tipici; connubio essenziale tra cultura culinaria e linguistica

**Zielgruppe:** alle an der italienischen Küche Interessierten mit Einstiegs-Sprachkenntnissen

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag (Prosecco, Wein, Kaffee inkl.) von ca. € 27,- pro Kochtag wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben. Kopien sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

**Do, 2-mal ab 17.10.2024** 17.00 – 20.30

Lehrküche 10.04 24.34330

€ 64,-

Maria Giovanna Puggioni-Winter

**Fr, 2-mal ab 31.1.2025** 16.00 – 19.30

Volkshaus Pichling; Lehrküche 24.34340

€ 64,-

Maria Giovanna Puggioni-Winter

**Mo, 2-mal ab 24.3.2025** 17.00 – 20.30

Lehrküche 10.04 24.34350

€ 64,-

Maria Giovanna Puggioni-Winter

**Fr, 2-mal ab 9.5.2025** 16.00 – 19.30

Volkshaus Pichling; Lehrküche 24.34360

€ 64,-

Maria Giovanna Puggioni-Winter

**Fr, 1-mal am 4.7.2025** 16.00 – 19.30

Lehrküche 10.04 24.34370

€ 32,-

Maria Giovanna Puggioni-Winter

## Gnocchi, Ravioli, Cannelloni, Tortellini

**Inhalte und Ziele:** Italienische gefüllte Nudeln – lernen Sie mit der Italienerin Maria Giovanna Puggioni die typisch italienischen Nudelspezialitäten kennen. Genießen Sie unter Anleitung einer Profiköchin Ihre eigenen Gnocchi und lernen Sie, italienische Ravioli, Cannelloni und Tortellini mit verschiedenen Zutaten und allen Tipps und Tricks zu füllen.

**Zielgruppe:** Italienliebhaber\*innen, kulinarisch Begeisterte und alle Interessierten

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

**Fr, 18.10.2024** 16.00 – 19.00

Volkshaus Pichling; Lehrküche 24.34585

€ 32,-

Maria Giovanna Puggioni-Winter

**Do, 30.1.2025** 17.30 – 21.00

Lehrküche 10.04 24.34584

€ 32,-

Maria Giovanna Puggioni-Winter

## Kochklub Italia im Herbst

**Inhalte und Ziele:** Delizie autunnali dall'italia con tartufi! Herbstliche Genüsse aus Italien mit Trüffel, Kürbis, Maroni und Pilzen – ohne Fisch.

**Zielgruppe:** alle an der italienischen Küche Interessierten mit Einstiegs-Sprachkenntnissen

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Prosecco, Wein, Kaffee) von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

**Do, 24.10.2024** 17.30 – 21.00

Lehrküche 10.04 24.34560

€ 32,-

Maria Giovanna Puggioni-Winter

## Pizza e fantasia

**Inhalte und Ziele:** Kurse zum Erlernen des Pizzabackens: lernen Sie in unseren Kursen alle Geheimnisse der Pizza kennen und die Zubereitung einer klassischen neapolitanischen Pizza, Pizza in teglia, Pizza frita vom Teig bis zum Kochen.

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

**Fr, 22.11.2024** 16.00 – 19.00

Volkshaus Pichling; Lehrküche 24.34588

€ 32,-

Maria Giovanna Puggioni-Winter

<b>Do, 24.4.2025</b>	<b>17.30 – 20.30</b>
Volkshaus Pichling; Lehrküche	24.34589
€ 32,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

<b>Fr, 15.11.2024</b>	<b>17.30 – 20.30</b>
Lehrküche 10.04	24.34590
€ 32,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

### Kochklub Italia zu Weihnachten

**Inhalte und Ziele:** Natale è la festa della famiglia! Weihnachten – das Fest der Familie!

**Zielgruppe:** alle an der italienischen Küche Interessierten mit Einstiegs-Sprachkenntnissen

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Prosecco, Wein, Kaffee) von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

<b>Mi, 4.12.2024</b>	<b>17.30 – 21.00</b>
Lehrküche 10.04	24.34565
€ 32,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

### Schwedisches Weihnachtsessen

**Inhalte und Ziele:** Eine ganz besondere Tradition hat in Schweden das Weihnachtsessen – verschiedene Spezialitäten wie Köttbullar, Janson, Röttkallsallad und Sill werden aufgetischt. Erfahren Sie, wie man diese Köstlichkeiten zubereitet mit Tipps und Tricks von der gebürtigen Schwedin Lilian Aschauer. Feiern Sie einen schwedischen Abend und genießen Sie Traditionelles aus dem Norden!

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

<b>Fr, 13.12.2024</b>	<b>18.00 – 21.30</b>
Lehrküche 10.04	24.34595
€ 32,-	
Lilian Aschauer	

### Kochklub Italia – Mare, Mare, Mare

**Inhalte und Ziele:** Mare, Mare, Mare – pesce e frutti di mare! Fische und Meeresfrüchte ohne Ende

**Zielgruppe:** alle an der italienischen Küche Interessierten mit Einstiegs-Sprachkenntnissen

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Prosecco, Wein, Kaffee) von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

<b>Fr, 17.1.2025</b>	<b>16.00 – 19.00</b>
Volkshaus Pichling; Lehrküche	24.34570
€ 32,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

### Kochklub Italia – Carnevale di Venezia

**Inhalte und Ziele:** Carnevale di Venezia e non solo...!

**Zielgruppe:** alle an der italienischen Küche Interessierten mit Einstiegs-Sprachkenntnissen

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Prosecco, Wein, Kaffee) von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

<b>Fr, 14.2.2025</b>	<b>16.00 – 19.00</b>
Volkshaus Pichling; Lehrküche	24.34575
€ 32,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

## Kochklub Italia – vegetarisch auf Italienisch

**Inhalte und Ziele:** Ricette con insalata frutta e formaggi!  
Rezepte mit Obstsalat und Käse

**Zielgruppe:** alle an der italienischen Küche Interessierten  
mit Einstiegs-Sprachkenntnissen

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Prosecco, Wein,  
Kaffee) von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen  
per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

**Mo, 7.4.2025** **17.30 – 21.00**

Lehrküche 10.04 24.34580

€ 32,-

Maria Giovanna Puggioni-Winter

## Kochklub Italia – Frühlingsrezepte mit Spargel

**Inhalte und Ziele:** Ricette primaverilli con asparagi!  
Frühlingsrezepte mit Spargel

**Zielgruppe:** alle an der italienischen Küche Interessierten  
mit Einstiegs-Sprachkenntnissen

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Prosecco, Wein,  
Kaffee) von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen  
per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

**Fr, 23.5.2025** **16.00 – 19.00**

Volkshaus Pichling; Lehrküche 24.34581

€ 32,-

Maria Giovanna Puggioni-Winter

## Abendessen auf Sizilianisch

**Inhalte und Ziele:** Una cena tipica siciliana – das Abendessen ist die wichtigste Mahlzeit in Sizilien, hier kommt die ganze Familie zusammen, man lacht gemeinsam und genießt. Lernen Sie in diesem Kurs, ein typisches sizilianisches Abendessen zuzubereiten, mit dem Sie Ihre Gäste überraschen können.

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag (Prosecco, Wein, Kaffee inkl.) von ca. € 25,- pro Kochtag wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben. Die Kopien sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

**Mi, 27.11.2024** **18.00 – 21.00**

Lehrküche 10.04 24.34361

€ 32,-

Fabio Gallina

## Italienische Weihnachtsbäckerei

**Inhalte und Ziele:** Italienische Weihnachtsbäckerei – lernen Sie mit der Italienerin Maria Giovanna Puggioni die typisch italienische Weihnachtsbäckerei kennen. Genießen Sie Ihre eigene Backkunst unter Anleitung einer Profiköchin und erleben Sie italienische Weihnachtsköstlichkeiten mit allen Tipps und Tricks.

**Zielgruppe:** Italienliebhaber\*innen, kulinarisch Begeisterte und alle Interessierten

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

**Do, 28.11.2024** **17.30 – 20.30**

Volkshaus Pichling; Lehrküche 24.34583

€ 32,-

Maria Giovanna Puggioni-Winter

## Dolce Sicilia

**Inhalte und Ziele:** Süßes Sizilien – die Süßspeisen der größten Insel Italiens haben eine lange Tradition und gehören zweifellos zu den besten der Welt. In diesem Kurs lernen Sie, die klassischen Dolci, wie Crispelle oder Pasta di mandorla selbst zuzubereiten. Außerdem erwartet Sie eine süße Überraschung, mit der Sie bei Ihren Gästen einen bleibenden Eindruck hinterlassen werden.

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Prosecco, Süßwein, Kaffee) von ca. € 25,- pro Kochtag wird im Kurs, bei

Nichterscheinen per Rechnung eingehoben. Die Kopien sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

<b>Di, 3.12.2024</b>	<b>18.00 – 21.00</b>
Lehrküche 10.04	24.34365
€ 32,-	
Fabio Gallina	

## Sushi

**Inhalte und Ziele:** Sind Sie ein\*e Sushi-Liebhaber\*in? Lernen Sie mit uns, es zuzubereiten! Laden Sie Ihre Freunde zu einem Abend im japanischen Stil ein! Lernen Sie die korrekten Schnitttechniken bis zur Auswahl der geeigneten Lebensmittel kennen: Misosuppe, Zubereitung von Nigiri, die Arten der Fischstücken für Nigiri und Sashimi, Schneiden von Sashimi, Hosomaki-Herstellung.

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

<b>Fr, 6.12.2024</b>	<b>16.00 – 19.00</b>
Volkshaus Pichling; Lehrküche	24.34494
€ 32,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

<b>Fr, 14.3.2025</b>	<b>16.00 – 19.00</b>
Volkshaus Pichling; Lehrküche	24.34495
€ 32,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

<b>Mi, 11.6.2025</b>	<b>17.30 – 21.00</b>
Lehrküche 10.04	24.34496
€ 32,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

## Aperitivo siciliano

**Inhalte und Ziele:** Facciamo l'aperitivo – erfahren Sie, wie der Feierabend in Italien zelebriert wird. Sie lernen, typisches Fingerfood zuzubereiten, mit dem Sie Ihre

italienische Cocktailstunde zu einem unvergesslichen Erlebnis machen.

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Cocktails von ca. € 25,- pro Kochtag wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben. Die Kopien sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

<b>Mi, 11.12.2024</b>	<b>18.00 – 21.00</b>
Lehrküche 10.04	24.34366
€ 32,-	
Fabio Gallina	

## Hähnchen auf pakistanische Art

**Inhalte und Ziele:** Hier sind ein paar der besten Hähnchenrezepte zusammengestellt, die ziemlich einfach und köstlich sind. Tauchen Sie ein in die Welt der pakistischen Spezialitäten. Sie müssen kein Küchenprofi sein, um diese vorzüglichen Speisen zuzubereiten. Sogar Anfänger\*innen werden feststellen, dass diese Rezepte ohne Schwierigkeiten gelingen. Sie lernen auch einige Tipps und Tricks, wie die Gerichte auch toll angerichtet werden können.

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 20,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

<b>Fr, 2-mal ab 17.1.2025</b>	<b>17.30 – 20.30</b>
Lehrküche 10.04	24.34490
€ 64,-	
Sarah Faisal, BA	

## Rindfleisch auf pakistanischer Art

**Inhalte und Ziele:** Erstaunliche Rindfleischgerichte, bei denen das Fleisch in geschmackvollen Gewürzen saftig gekocht wird, werden an diesem Abend gezaubert. Die an Aromen reiche Küche ist sehr berühmt für ihr Garam Masala, das durch trockenes Rösten der Gewürze und Mahlen zu einem feinen Pulver verarbeitet wird.

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 20,- pro Abend wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

<b>Fr, 2-mal ab 31.1.2025</b>	<b>17.30 – 20.30</b>
Lehrküche 10.04	24.34491
€ 64,-	
Sarah Faisal, BA	

## Amore e pizza

**Inhalte und Ziele:** Die Pizza ist der Klassiker in der italienischen Küche-lernen Sie in diesem Kurs, den traditionellen Pizzateig zuzubereiten und lassen Sie beim gemeinsamen Belegen Ihrer Kreativität und Fantasie freien Lauf.

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag (Prosecco, Wein, Kaffee inkl.) von ca. € 25,- pro Kochtag wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben. Die Kopien sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

<b>Mo, 27.1.2025</b>	<b>18.00 – 21.00</b>
Lehrküche 10.04	24.34362
€ 32,-	
Fabio Gallina	

## Quiches und Tartes

**Inhalte und Ziele:** Ein beliebtes Gericht – einfach und schnell zubereitet, das nicht nur den Magen füllt, sondern auch Kraft und gute Laune schenkt. Vegetarische Vorschläge, die gerne zu Hause mit Fleisch erweitert werden können. Aber auch süße Tartes sind einfach und schnell zubereitet.

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag von € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

<b>Di, 28.1.2025</b>	<b>18.00 – 21.30</b>
Lehrküche 10.04	24.34125
€ 32,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

## L'arancino

**Inhalte und Ziele:** L'arancino ist der typische Snack in Sizilien, den man zu jeder Tages- und Nachtzeit genießen kann. In diesem Kurs lernen Sie die klassische Variante mit Ragù und die moderne mit Pistazienpesto kennen.

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag (inkl. sizilianischem Wein und sizilianischem Craft-Bier) von ca. € 25,- pro Kochtag wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben. Die Kopien sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

<b>Di, 4.2.2025</b>	<b>18.00 – 21.00</b>
Lehrküche 10.04	24.34363
€ 32,-	
Fabio Gallina	

## Streetfood siciliano

**Inhalte und Ziele:** Streetfood hat in Sizilien eine lange Tradition: von pane panelle hin zum panino alla salsiccia bis zum süßen cannolo.

Lassen Sie sich auf ein typisch sizilianisches Erlebnis ein, denn an diesem Abend bereiten wir gemeinsam klassische sizilianische Streetfood-Highlights zu.

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag (inkl. sizilianischem Wein und sizilianischem Craft-Bier) von ca. € 25,- pro Kochtag wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben. Die Kopien sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

<b>Mo, 24.2.2025</b>	<b>18.00 – 21.00</b>
Lehrküche 10.04	24.34364
€ 32,-	
Fabio Gallina	

## Die Küche Thailands

**Inhalte und Ziele:** „Sawaddiika“ – willkommen in der Küche Thailands! Man isst in Thailand nur selten alleine, je größer die Tischgesellschaft, umso besser. An diesem

Abend lernen Sie den Umgang mit den Gewürzen und die Grundrezepte der variationsreichsten und eigenständigsten Küche Süd-Ost-Asiens kennen.

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 25,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

<b>Fr, 28.2.2025</b>	<b>17.30 – 21.30</b>
Volkshaus Pichling; Lehrküche	24.34459
€ 32,-	
Kiran Reiter, BA	

<b>Fr, 23.5.2025</b>	<b>17.30 – 21.30</b>
Lehrküche 10.04	24.34460
€ 32,-	
Kiran Reiter, BA	

## Laibchen auf pakistanischer Art

**Inhalte und Ziele:** Pakistanische kulinarische Einflüsse haben eine Reihe von Kabab-Gerichten populär gemacht, was zu lokalen Rezepten wie Chapli Kebab Laibchen, Seekh Kabab Laibchen usw. führte. Die Marinade sorgt dafür, dass das Fleisch durch und durch aromatisch ist. Genuss pur!

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 20,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

<b>Do, 6.3.2025</b>	<b>17.30 – 20.30</b>
Lehrküche 10.04	24.34492
€ 32,-	
Sarah Faisal, BA	

## Piemontesische Küche

**Inhalte und Ziele:** Auf dieser Reise in die französische Region Italiens geht's um den puren Genuss. Ob fritto misto piemontese, bagna cauda, agnolotti del plin, tajarin al tartufo, pane di Carlo Alberto, vitello tonnato und insalata russa, die Piemonteser schätzen die Vielfalt

von Feinkost höchster Güte. Wir werden gemeinsam mit Andrea Menichelli ein 4-Gänge-Menü kreieren und dieses mit dazu passenden Weinen genießen.

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 59,- (incl. Getränke) wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

<b>Fr, 7.3.2025</b>	<b>18.00 – 21.00</b>
Lehrküche 10.04	24.34265
€ 32,-	
Andrea Menichelli	

## Alles Pesto

**Inhalte und Ziele:** Sie lernen, wie man Pesto zubereitet. Bei Pesto denkt man automatisch an das Basilikum Pesto Genoveser Art aber jede Region Italiens bietet vielfältige Zutatenkombinationen für ein einzigartiges Geschmackserlebnis: Ob „Trapanese“ mit Ricotta, Mandeln und getrockneten Tomaten, „Calabrese“ mit Paprika und Nduja, „Cacio e pepe“ römischer Art oder Walnusspesto, sie alle sind aus den italienischen Menüs nicht wegzudenken. Wir servieren sie mit dem passenden Pastaformat und Wein.

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 39,- (incl. Getränke) wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

<b>Sa, 8.3.2025</b>	<b>9.00 – 12.00</b>
Lehrküche 10.04	24.34266
€ 32,-	
Andrea Menichelli	

## Menu di Roma

**Inhalte und Ziele:** Römische Küche von einem echten Römer lernen – Sie lernen heute mit Kochbuchautor Andrea Menichelli die traditionelle römische Küche kennen. So wie viele Orte am Mittelmeer ist auch Rom ein Schmelztiegel von vielen Kulturen – das spiegelt sich in der Küche wider. Wir kreieren gemeinsam ein typisch römisches 4-Gänge-Menü



mit Pasta alla Carbonara, Suppli, Artischocken alla Giudia (Jüdischer Art) und Weichselcrostata mit Ricotta. Gegessen wird alle zusammen begleitet von passenden Weinen.

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 49,- (incl. Getränke) wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

<b>Sa, 8.3.2025</b>	<b>13.00 – 16.00</b>
Lehrküche 10.04	24.34267
€ 32,-	
Andrea Menichelli	

## Antipasti siciliani

**Inhalte und Ziele:** Sizilien ist berühmt für seine große Vielfalt an Antipasti- in diesem Kurs lernen Sie, die klassischen Vorspeisen selbst zuzubereiten, die auch manchmal ein Abendessen ersetzen können.

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Prosecco, Wein und Bier aus Sizilien) von ca. € 25,- pro Kochtag wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben. Die Kopien sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

<b>Di, 11.3.2025</b>	<b>18.00 – 21.00</b>
Lehrküche 10.04	24.34367
€ 32,-	
Fabio Gallina	

## Tapas & vino

**Inhalte und Ziele:** Spanische Kulinarik pur! Feinste Tapas und dazu die passende Weinverkostung mit spanischen Weinen aus den verschiedenen Regionen.

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag inkl. Weinverkostung von ca. € 36,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

<b>Do, 20.3.2025</b>	<b>18.00 – 21.00</b>
Lehrküche 10.04	24.34315
€ 46,-	
Alfredo Villa Jimenez	

## Schwedisches Osterbuffet

**Inhalte und Ziele:** Eine ganz besondere Tradition hat in Schweden das Osterbuffet – verschiedene Spezialitäten wie Pajs mit Eiern, Lax, Shrimps, Kaviar etc. werden aufgetischt. Erfahren Sie, wie man diese Köstlichkeiten zubereitet, erhalten Sie Tipps und Tricks von der gebürtigen Schwedin Lilian Aschauer. Feiern Sie einen schwedischen Abend und genießen Sie Traditionelles aus dem Norden!

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag (Getränke inkl.) von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

<b>Fr, 28.3.2025</b>	<b>18.00 – 21.30</b>
Lehrküche 10.04	24.34596
€ 32,-	
Lilian Aschauer	

## Naan spezial

**Inhalte und Ziele:** Ein toller Klassiker fürs Abendessen, Partys und Co. ist Naan. Naan-Brot wird in einer Gusseisenpfanne oder im Backofen zubereitet – weich, mit schönen braunen Blasen wie im Restaurant. In der pakistanischen Küche nimmt es eine besondere Stellung ein, da es zum Schöpfen anderer Speisen und Soßen verwendet oder mit einer Füllung serviert werden kann.

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 20,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

<b>Fr, 4.4.2025</b>	<b>17.30 – 20.30</b>
Lehrküche 10.04	24.34493
€ 32,-	
Sarah Faisal, BA	

## Thai Fusion

**Inhalte und Ziele:** Die Fusionsküche – also Fernöstliches mit europäischen Geschmacksvorlieben – bietet eine Vielzahl an einfallreichen und gesunden Varianten. Bekannte, bewährte und neue Zubereitungsideen.

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 25,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

<b>Fr, 11.4.2025</b>	<b>17.30 – 21.30</b>
Lehrküche 10.04	24.34445
€ 32,-	
Kiran Reiter, BA	

## Tapas-Picknick

**Inhalte und Ziele:** Tapas, die kleinen Häppchen, die in keiner mediterranen Bar fehlen dürfen, machen sich am Strand, beim Picknick und auf der Terrasse genauso gut. Den Sommer feiern!

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

<b>Do, 22.5.2025</b>	<b>18.00 – 21.30</b>
Lehrküche 10.04	24.34320
€ 32,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

## Picknick und High Tea

**Inhalte und Ziele:** Dieser Kochabend bietet Teilnehmer\*innen die Möglichkeit, die Kunst der Zubereitung von köstlichen Gerichten für entspannte Picknicks und stilvolle High Tea-Erlebnisse zu erlernen. Der Kurs konzentriert sich auf die Auswahl von leichten, tragbaren Gerichten sowie auf die Zubereitung von klassischen Teegebäck und herzhaften Snacks.

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 20,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

<b>Do, 5.6.2025</b>	<b>17.30 – 20.30</b>
Lehrküche 10.04	24.34497
€ 32,-	
Sarah Faisal, BA	

## Schwedischer Midsommar

**Inhalte und Ziele:** Die Schweden genießen zu Midsommar eine saure Torte – Midsommartorta. Unter Anleitung der gebürtigen Schwedin Lilian Aschauer backen Sie gemeinsam diese saure Köstlichkeit, erfahren Tipps und Tricks und genießen einen schwedischen Abend zum längsten Tag des Jahres. Den Sommer feiern!

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

<b>Fr, 13.6.2025</b>	<b>18.00 – 21.30</b>
Lehrküche 10.04	24.34325
€ 32,-	
Lilian Aschauer	

## Spezielles und Besonderes

### VHS-Kochklub

**Inhalte und Ziele:** Einmal im Monat treffen sich erfahrene und begeisterte Hobbyköch\*innen, probieren in geselliger Runde die neuesten Rezepte, tauschen Erfahrungen aus und kochen miteinander „Meisterhaftes“.

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag pro Abend wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

<b>Do, 10-mal ab 12.9.2024</b>	<b>17.30 – 20.30</b>
Lehrküche 10.04	24.34550
€ 322,-	
Brigitte Romani	

## Kulinarik & Wein

Italienisches Fingerfood und Wein

**Inhalte und Ziele:** Wissensturm meets Bergschlössl! Selbstgemachte Häppchen mit allen Raffinessen und kulinarischem Esprit zum selbst genießen und immer wieder machen – im Wissensturm. Erleben Sie im Bergschlössl eine individuell dazu abgestimmte Weinverkostung. Im Vordergrund steht das gemeinsame Entdecken und die Geschichte zum Wein. Ideal für Weinliebhaber\*innen und Hobbyköche gleichermaßen.

**Hinweis:** Sie kochen im Wissensturm und gehen dann zum Essen und Verkosten ins Bergschlössl. Gerne können Sie zum Degustieren auch Freund\*innen, Familie, Bekannte mitnehmen (Personenanzahl begrenzt mit 25 Personen) Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 25,- pro Person wird im Kurs eingehoben.

Der Degustationsbeitrag pro Person von ca. € 25,- wir im Bergschlössl eingehoben

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

<b>Sa, 9.11.2024</b>	<b>10.00 – 12.30</b>
Lehrküche 10.04	24.34543
€ 27,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

## Kulinarik & Wein

Französisches Fingerfood und Wein

**Inhalte und Ziele:** Wissensturm meets Bergschlössl! Selbstgemachte Häppchen mit allen Raffinessen und kulinarischem Esprit zum selbst genießen und immer wieder machen – im Wissensturm. Erleben Sie im Bergschlössl eine individuell dazu abgestimmte Weinverkostung. Im Vordergrund steht das gemeinsame Entdecken und die Geschichte zum Wein. Ideal für Weinliebhaber\*innen und Hobbyköche gleichermaßen.

**Hinweis:** Sie kochen im Wissensturm und gehen dann zum Essen und Verkosten ins Bergschlössl. Gerne können Sie zum Degustieren auch Freund\*innen, Familie, Bekannte mitnehmen (Personenanzahl begrenzt mit 25 Personen)

Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 25,- pro Person wird im Kurs eingehoben.

Der Degustationsbeitrag pro Person von ca. € 25,- wir im Bergschlössl eingehoben

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

<b>Sa, 15.3.2025</b>	<b>10.00 – 12.30</b>
Lehrküche 10.04	24.34544
€ 27,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

## Kulinarik & Wein

Österreichisches Fingerfood und Wein

**Inhalte und Ziele:** Wissensturm meets Bergschlössl! Selbstgemachte Häppchen mit allen Raffinessen und kulinarischem Esprit zum selbst genießen und immer wieder machen – im Wissensturm. Erleben Sie im Bergschlössl eine individuell dazu abgestimmte Weinverkostung. Im Vordergrund steht das gemeinsame Entdecken und die Geschichte zum Wein. Ideal für Weinliebhaber\*innen und Hobbyköche gleichermaßen.

**Hinweis:** Sie kochen im Wissensturm und gehen dann zum Essen und Verkosten ins Bergschlössl. Gerne können Sie zum Degustieren auch Freund\*innen, Familie, Bekannte mitnehmen (Personenanzahl begrenzt mit 25 Personen)

Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 25,- pro Person wird im Kurs eingehoben.

Der Degustationsbeitrag pro Person von ca. € 25,- wir im Bergschlössl eingehoben

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

<b>Sa, 17.5.2025</b>	<b>10.00 – 12.30</b>
Lehrküche 10.04	24.34545
€ 27,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

## Cake-Pops

**Inhalte und Ziele:** Cake-Pops bringen Freude und erheitern die Herzen. In diesem Workshop werden Sie alle Geheimnisse rund um die perfekten Cake-Pops erfahren. Den idealen Cake-Pop-Teig probieren? Die Geheimnisse der richtigen Glasur kennenlernen? Vorbereitung ist die halbe Miete! Sie brauchen nur die Tricks zu kennen, um entzückend kreative Cake-Pops zaubern zu können.

**Zielgruppe:** kreative und backbegeisterte Menschen, Kinder dürfen gerne in Begleitung eines\*r Erwachsenen teilnehmen, ebenso Konditor\*innen

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 15,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

<b>Sa, 16.11.2024</b>	<b>11.00 – 14.00</b>
Lehrküche 10.04	24.34036
€ 32,-	
Anita Moser	

## Fingerfood & Flying Dinner

**Inhalte und Ziele:** In diesem speziellen Kochkurs für Fingerfood & Flying Dinner erhalten Sie Einblicke und Fertigkeiten in unsere fachkundigen Küchen-Geheimnisse. Wir gestalten geschmackvolle Häppchen und variantenreiches, amüsierendes Fingerfood mit dem gewissen Extra.

**Zielgruppe:** Menschen, die gerne Partys, Treffen, Veranstaltungen und Familienfeste planen, Gastronom\*innen, Köche und Hobbyköche\*innen

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 21,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

<b>Sa, 18.1.2025</b>	<b>11.00 – 14.00</b>
Lehrküche 10.04	24.34148
€ 32,-	
Anita Moser	

## Die Wissenschaft vom Geschmack

**Inhalte und Ziele:** In diesem Seminar erfahren Sie im weitesten Sinne alles zum Thema „Wie tickt der Mensch geschmacklich“. Von der Wahrnehmung des Geschmacks bis hin zur Komplexität der verschiedenen Geschmacksrichtungen spannt sich der Inhaltsbogen dieses Spezialseminars. Gespickt mit Fallbeispielen, Verkostungen und einem Selbsttest, in dem jede\*r Teilnehmer\*in herausfinden kann, welcher Kategorie von Geschmackstypus er\*sie selbst angehört. Leicht anwendbar beim Kochen oder Zubereiten.

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag von € 15,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

<b>Sa, 1.2.2025</b>	<b>10.00 – 13.00</b>
Seminarraum 10.02	24.34700
€ 32,-	
Stefan Stevancsecz	

## Süße Versuchung(en) Exklusiv by Veronique Witzigmann

NEU!

**Inhalte und Ziele:** Was genau sind denn Lieblingsstücke? Das sind Kuchen oder Törtchen, die immer passen und unbedingt einen Platz im eigenen Rezeptbuch haben sollten. Wir backen ein gefülltes Wickeltörtchen, ein saftiges Apfelkuchlein auf Mürbeteig mit Cheesecake-Haube und ein raffiniertes Schokoladen-Creme-Törtchen mit Mirroglaze-Überzug. Dieser Kurs eignet sich für Backneulinge genauso wie für diejenigen, die schon Backerfahrung gesammelt haben. Und der Spaß wird nicht zu kurz kommen, Ihre Kreationen erscheinen dann ganz dekorativ im neuen Kleid. Am Ende haben Sie viele neue Ideen und eine Rezeptmappe zum Weiterbacken für Zuhause.

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 25,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

<b>Fr, 21.3.2025</b>	<b>16.00 – 19.00</b>
Lehrküche 10.04	24.34600
€ 160,- (bereits ermäßigt)	
Veronique Witzigmann	

## Sweet Table & Tortenideen für Ostern

**Inhalte und Ziele:** Zubereitung von Konfekt, Pralinen, Cookies und Dekorationen aus Marzipan und Rollfondant für Ihre Ostertorte! In diesem Themenbackkurs werden wir gemeinsam eine Torte backen und mit köstlicher Creme füllen sowie süße Dekos zum Mitnehmen für Ihre Ostertorte zaubern. Anhand dessen zeigen wir Ihnen, worauf Sie beim Dekorieren achten sollten. Außerdem fertigen wir Konfekt, Pralinen und Cookies an, diese Sweets dürfen Sie mit nach Hause nehmen.

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 22,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

<b>Sa, 5.4.2025</b>	<b>11.00 – 14.00</b>
Lehrküche 10.04	24.34602
€ 32,-	
Attila Moser	

## Cupcakes für den Muttertag

**Inhalte und Ziele:** Zaubern Sie exquisite Cupcakes für Mama! In diesem Themenkurs backen und dressieren wir gemeinsam elegante und köstliche Cupcakes, verraten unsere Tipps und Kniffs für Teige, Toppings, selbstgemachte Verzierungen und den sicheren Transport. Alle notwendigen Materialien und Zutaten sowie die Transportbox aus Karton sind im Materialbeitrag inkludiert und werden von uns zur Verfügung gestellt. So können Sie Ihre Kunstwerke sicher mit nach Hause nehmen!

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 22,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

<b>Sa, 10.5.2025</b>	<b>11.00 – 14.00</b>
Lehrküche 10.04	24.34603
€ 32,-	
Attila Moser	

## Liebe geht durch den Magen

**Inhalte und Ziele:** Liebe geht durch den Magen und „Essen bringt die Leute zusammen“. Beim gemeinsamen Kochen, beim Reden und Genießen ist es leicht mit Menschen in Kontakt zu kommen

**Zielgruppe:** Menschen mit Beeinträchtigung(en) ab 16 Jahren

**Hinweis:** Anmeldung bitte nur über den Verein Senia, office@senia.at, Tel.: +43 732 890090; Kosten € 15,- inkl. Lebensmittelbeitrag

<b>Di, 13.5.2025</b>	<b>17.00 – 20.30</b>
Lehrküche 10.04	24.34530
€ 15,-	
Verein Senia	

## Grillen im Wissensturm

**Inhalte und Ziele:** Für Familie und Freunde zu grillen kann ganz einfach und stressfrei sein. Neue Ideen für schmackhafte Grillgerichte und viele praktische Tipps, wie es einfacher und besser gelingt. Worauf muss ich beim Fleisch-, Fisch-, Gemüseeinkauf achten? Wie würze ich mein Fleisch und die Beilagen? Wann ist die richtige Hitze erreicht und wie erkenne ich, dass mein Grillgericht fertig ist? Wann grille ich direkt, wann indirekt? Was ist Barbecue? Wir grillen Vorspeisen, Hauptspeisen, Beilagen und natürlich das Dessert.

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag (exkl. Getränke) von € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

<b>Do, 22.5.2025</b>	<b>17.30 – 20.30</b>
Leseterrasse	24.34665
€ 59,-	
Thomas Schmid	

## Selbstgemachte Saucen für die Grillsaison

**Inhalte und Ziele:** In die Grillsaison starten mit selbstgemachten Grillsoßen und Chutneys. Begeistern Sie Ihre Gäste mit einer Vielfalt an Aromen von süß-sauer, würzig, scharf bis pikant, z.B. mit indischem Mango-Chutney, pikantem Zwiebel-Chutney oder scharfem Tomaten-Apfel-Chili-Chutney. Stellen Sie Ihr eigenes Fischgewürz und Grillgewürz her.

**Hinweis:** Der Lebensmittel- und Gläserbeitrag von ca. € 25,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**Mitzubringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

<b>Do, 26.6.2025</b>	<b>18.00 – 21.00</b>
Lehrküche 10.04	24.34604
€ 32,-	

## Degustationen

### Entdeckungsreise zu Österreichs verborgenen Weinschätzen

**Inhalte und Ziele:** Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der österreichischen Weine jenseits der bekannten Namen und etablierten Weingüter. Unser Kurs „Warum Edelsteine kaufen, wenn man selbst Smaragde finden kann“ lädt Sie ein, die verborgenen Schätze der österreichischen Weinwelt zu erkunden. Erfahren Sie mehr über die Geschichte und Traditionen hinter jedem Tropfen, während Sie durch eine sorgfältige Auswahl von Geheimtipps geleitet werden. Von Sekt über die eleganten Weißweine bis zu kraftvollen Roten.

**Hinweis:** Der Weinkostenbeitrag von € 33,- (bitte genau mitnehmen) wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

<b>Fr, 4.10.2024</b>	<b>16.00 – 19.00</b>
Seminarraum 10.02	24.34816
€ 41,-	
Martin Siebermair	

### Rioja

**Inhalte und Ziele:** Rioja – die berühmteste und traditionsreichste Weinbauregion Spaniens. Woher kommt der Name eigentlich und warum war die Reblaus für den Aufstieg der Region wichtig? Ein Weinabend im Kontrast zwischen modernen Strategien und traditionellen Methoden.

**Hinweis:** Der Weinkostenbeitrag in der Höhe von € 30,- (bitte genau mitnehmen) wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

<b>Do, 17.10.2024</b>	<b>18.00 – 21.00</b>
Seminarraum 10.02	24.34822
€ 41,-	
Michael Hofinger	

### Rum – das Gold der Karibik

**Inhalte und Ziele:** Erfahren Sie in diesem Seminar allerlei Wissenswertes über die Geschichte, Sortenvielfalt und Produktion dieser weltweit beliebten Spirituose aus Zuckerrohr. Finden Sie aus einem vielfältigen Produktortiment bei einer professionell geleiteten Verkostung Ihren persönlichen Favoriten. Abschließend genießen Sie auch einen klassischen Rumcocktail und hören seine Geschichte dazu.

**Zielgruppe:** Rum- und Genussliebhaber\*innen, Barflies, Gastronomiemitarbeiter\*innen – keine Vorkenntnisse notwendig

**Hinweis:** Verkostungspauschale von € 30,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

<b>Fr, 18.10.2024</b>	<b>17.00 – 20.00</b>
Seminarraum 10.02	24.34805
€ 41,-	
Stefan Stevancsecz	

### 15 Länder – 15 Weine – 6 Kontinente

**Inhalte und Ziele:** Eine spezielle Weinreise rund um den Globus können Sie an diesem Abend erleben und genießen.

**Hinweis:** Der Weinkostenbeitrag von € 40,- (bitte genau mitnehmen) wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

<b>Do, 7.11.2024</b>	<b>18.30 – 21.30</b>
Seminarraum 10.02	24.34820
€ 41,-	
Helmut Gidl	

### Portwein & Schokolade

**Inhalte und Ziele:** Digestiv und Dessert im Duett – eine geniale Idee für Ihr nächstes Spezial-Menü oder für einen entspannten Abend vor dem Kamin. Erlesene Schokoladeprodukte aus der Manufaktur im Zusammenspiel mit edelsten Portweinen. In diesem speziellen Kulinarik-Seminar erfahren Sie viel Wissenswertes über Kakao, Schokolade und natürlich Portwein.

**Zielgruppe:** Schokolade-, Wein-, und Genussliebhaber\*innen im Allgemeinen, Gastronom\*innen – keine Vorkenntnisse notwendig

**Hinweis:** Verkostungspauschale von € 30,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

<b>Fr, 15.11.2024</b>	<b>17.00 – 20.00</b>
Seminarraum 10.02	24.34800
€ 41,-	
Stefan Stevancsecz	

## American Whiskey – eine spannende Geschichte

**Inhalte und Ziele:** Bourbon und Rye, aber auch Tennessee Whiskey sind die Hauptdarsteller in diesem hochgeistigen Seminar. Was sind die Unterschiede bei den Ausgangsprodukten bzw. bei der Herstellung, und was sagt das Gesetz? In einer geleiteten Verkostung erleben Sie die verschiedenen Besonderheiten mit allen Sinnen. Historisches und ein kurzer Ausflug zurück in die Prohibition garantiert anspruchsvolle Unterhaltung, und zum Abschluss sorgt ein perfekt gemixter Whiskey Sour für weiteren Spaß am Gaumen. You shouldn't miss it!

**Zielgruppe:** Wein-, und Genussliebhaber\*innen im Allgemeinen, Gastronom\*innen – keine Vorkenntnisse notwendig

**Hinweis:** Verkostungspauschale von € 30,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

<b>Fr, 29.11.2024</b>	<b>17.00 – 20.00</b>
Seminarraum 10.02	24.34801
€ 41,-	
Stefan Stevancsecz	

## Österreichische Weine – Geheimtipps

**Inhalte und Ziele:** Entdecken Sie die verborgenen Schätze österreichischer Weine, ihre Winzer und einzigartigen Rebsorten. Perfekt für Genussliebhaber\*innen, die mehr über die Geschichte des Weins erfahren möchten. Keine Fachexpertise erforderlich, nur die Leidenschaft für den Geschmack und die Geschichte im Glas.

**Hinweis:** Der Weinkostenbeitrag von € 33,- (bitte genau mitnehmen) wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

<b>Fr, 24.1.2025</b>	<b>16.00 – 19.00</b>
Seminarraum 10.02	24.34817
€ 41,-	
Martin Siebermair	

## Alles sprudelt!

**Inhalte und Ziele:** Heute wollen wir es sprudeln lassen – Champagner, Winzersekt, Cava, Cremant, Franciacorta, Prosecco, usw. im Vergleich! Das wird ein prickelnder Abend! Kleine Weinkunde über die wichtigsten Begriffe, die Herstellungsmethoden, die bekannten Regionen und die Geschichte des Schaumweines. Degustation ausgewählter, aktueller Schaumweine aus unterschiedlichen Ländern.

**Hinweis:** Der Weinkostenbeitrag von € 30,- (bitte genau mitnehmen) wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

<b>Fr, 13.12.2024</b>	<b>17.00 – 20.00</b>
Seminarraum 10.02	24.34823
€ 41,-	
Michael Hofinger	

## Die Welt des Cabernet Sauvignon

**Inhalte und Ziele:** Die Sorte mit voller Ausdruckskraft steht im Fokus – diesmal reinsortig und international.

**Hinweis:** Der Weinkostenbeitrag von € 30,- (bitte genau mitnehmen) wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

<b>Fr, 14.2.2025</b>	<b>17.00 – 20.00</b>
Seminarraum 10.02	24.34827
€ 41,-	
Michael Hofinger	



## Österreichs prickelnde Geheimnisse

**Inhalte und Ziele:** Entdecken Sie Österreichs prickelnde Geheimnisse! Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt von Sekt, Sparkling und mit spannenden Geschichten über Winzer, Rebsorten und die Geschichte hinter jedem Schluck. Ein Genussabenteuer für alle, die den besonderen Tropfen lieben, ohne Fachjargon, dafür mit viel Genuss und Leidenschaft.

**Hinweis:** Der Weinkostenbeitrag von € 33,- (bitte genau mitnehmen) wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

<b>Fr, 28.2.2025</b>	<b>16.00 – 19.00</b>
Seminarraum 10.02	24.34818
€ 41,-	
Martin Siebermair	

## Spanische Weine

**Inhalte und Ziele:** Verkostung spezieller Weine aus verschiedenen spanischen Weinregionen. Wie reifen die Trauben, wie werden sie verarbeitet? Kleine Weinkunde mit Degustation aus einer ganz speziellen Region Europas.

**Hinweis:** Der Weinkostenbeitrag von € 33,- (bitte genau mitnehmen) wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

<b>Fr, 7.3.2025</b>	<b>17.00 – 20.00</b>
Seminarraum 10.02	24.34815
€ 46,-	
Alfredo Villa Jimenez	

## Gin – Finesse & Klasse

**Inhalte und Ziele:** Trend oder Comeback – In diesem Seminar tauchen Sie in die facettenreiche Geschmackswelt des Gins ein. Wissenswertes über Historie, Rohstoffe, Kategorien, Herstellungsmethoden und vieles mehr wird dabei unterhaltsam vermittelt. Des Weiteren verkosten Sie diverse Premiumprodukte und erleben köstliche Gin Tonic-Variationen und Kombinationsmöglichkeiten dieses beliebten Longdrinks.

**Zielgruppe:** Gin-, und Genussliebhaber\*innen, Barflies, Gastronomiemitarbeiter\*innen – keine Vorkenntnisse notwendig

**Hinweis:** Verkostungspauschale von 30,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben (bitte genau mitbringen).

<b>Fr, 14.3.2025</b>	<b>17.00 – 20.00</b>
Seminarraum 10.02	24.34810
€ 41,-	
Stefan Stevancsecz	

## Österreichische Rotweine – verborgene Schätze

**Inhalte und Ziele:** Entdecken Sie die verborgenen Schätze österreichischer Rotweine! Tauchen Sie ein in faszinierende Geschichten über Winzer, Rebsorten und die Geschichte hinter jedem Tropfen. Ein Kurs für Genussliebhaber\*innen, der Ihnen nicht nur köstliche Weine näherbringt, sondern auch spannende Einblicke in die Welt des österreichischen Weinbaus bietet. Freuen Sie sich auf Speisetipps, Blindverkostungen und unvergessliche Genussmomente.

**Hinweis:** Der Weinkostenbeitrag von € 33,- (bitte genau mitnehmen) wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

<b>Fr, 28.3.2025</b>	<b>16.00 – 19.00</b>
Seminarraum 10.02	24.34819
€ 41,-	
Martin Siebermair	

## Sherry & Tapas – Olé!

**Inhalte und Ziele:** In diesem Seminar erleben Sie eine kulinarische Reise der besonderen Art. Sherry in seiner gesamten Geschmacksvielfalt, kombiniert mit feinsten Köstlichkeiten aus der andalusischen Küche. Neben einer geleiteten Verkostung, kommen Sie auch in den Genuss von exquisiten Tapas, welche zu den verschiedenen Sherry-Qualitäten gereicht werden. Ein Gaumenschmaus der Extraklasse, welchen Sie nicht verpassen sollten.

**Zielgruppe:** Wein-, und Genussliebhaber\*innen im Allgemeinen, Gastronom\*innen – keine Vorkenntnisse notwendig

**Hinweis:** Verkostungspauschale von € 30,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

<b>Fr, 4.4.2025</b>	<b>17.00 – 20.00</b>
Seminarraum 10.02	24.34802
€ 41,-	
Stefan Stevancsecz	

## Die Aromasorte Sauvignon Blanc

**Inhalte und Ziele:** Johannisbeeren, Stachelbeeren, Paprika, sogar Gras und viele Aromen mehr gibt es bei dieser Rebsorte zu finden. Eine Geschmacksreise von strahligen Neuseeländern bis zu den Kalkböden der Loire.

**Hinweis:** Der Weinkostenbeitrag in der Höhe von € 30,- (bitte genau mitnehmen) wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

<b>Do, 10.4.2025</b>	<b>18.00 – 21.00</b>
Seminarraum 10.02	24.34824
€ 41,-	
Michael Hofinger	

## Riesling Ländermatch Österreich – Deutschland

**Inhalte und Ziele:** Der Riesling ist auch als „Königin der Rebsorten“ weltberühmt. Sind die österreichischen Rieslinge von ihren deutschen Nachbarn zu unterscheiden und wer gewinnt dieses Match?

**Hinweis:** Der Weinkostenbeitrag in der Höhe von € 30,- (bitte genau mitnehmen) wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

<b>Fr, 16.5.2025</b>	<b>18.00 – 21.00</b>
Seminarraum 10.02	24.34825
€ 41,-	
Michael Hofinger	

## Die Vielfalt des Chardonnays

**Inhalte und Ziele:** Wir widmen uns einer weltweit verbreiteten Burgundersorte: Chardonnay. Von Apfelaromen zu Exotik, von klassisch ausgebaut bis zu Barrique, von Chablis bis zum Leithaberg und rund um die Welt ein Abend über die Vielfalt einer Rebsorte!

**Hinweis:** Der Weinkostenbeitrag von € 30,- (bitte genau mitnehmen) wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

<b>Do, 5.6.2025</b>	<b>18.00 – 21.00</b>
Seminarraum 10.02	24.34826
€ 41,-	
Michael Hofinger	

# News aus dem Wissensturm



Sie interessieren sich für unsere Kurse und Vorträge und möchten auf dem Laufenden bleiben?

Mit unserem Newsletter-Service informieren wir Sie über aktuelle Veranstaltungen im Wissensturm.

Jetzt anmelden unter [wissensturm.at](http://wissensturm.at)

