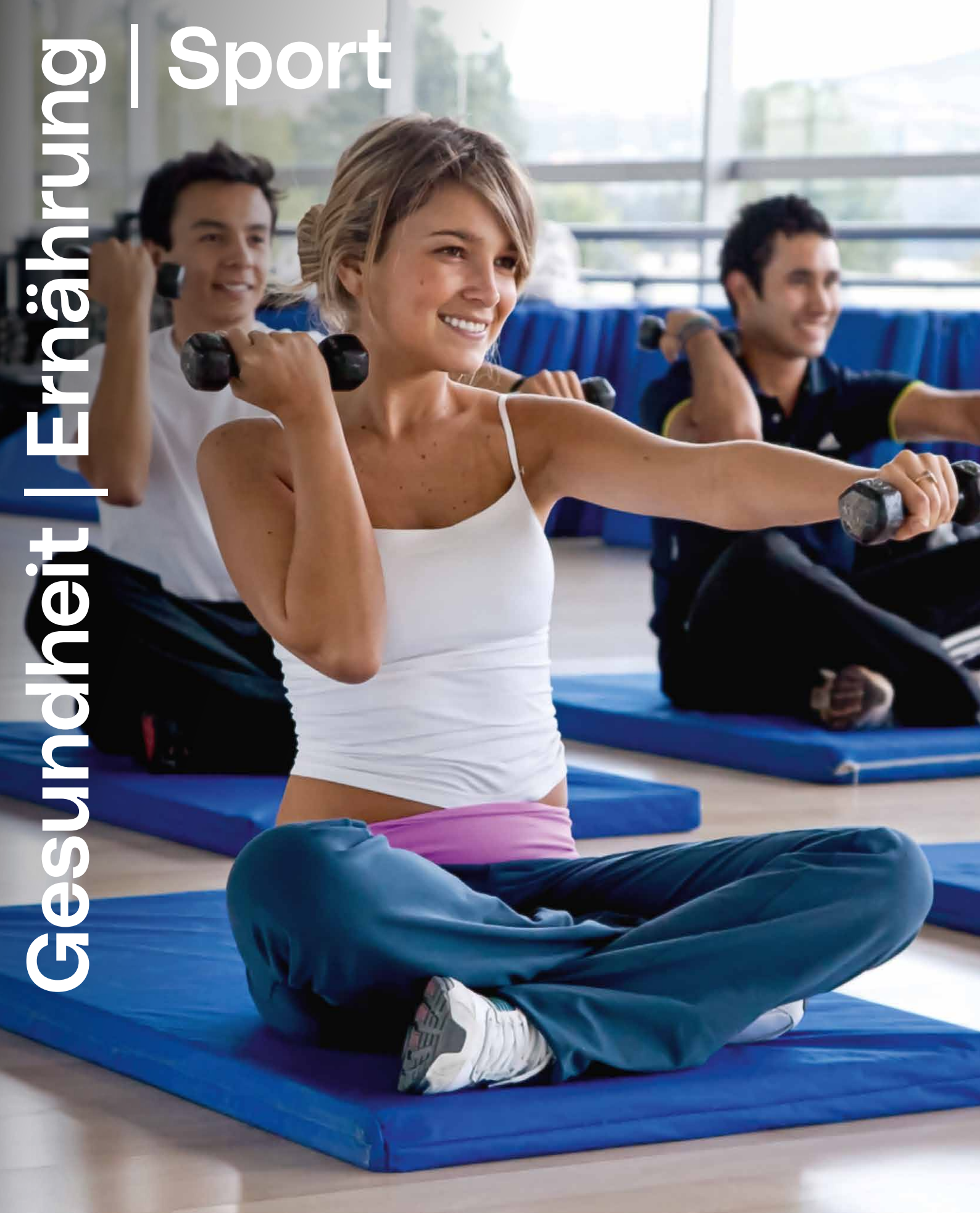




Gesundheit | Ernährung | Sport

INFOBOX

Mag.^a Jehona Sahiti Jaha

Tel.: +43 732 7070 4323

Mária Engelputzer-Terbe, MA

Tel.: +43 732 7070 4328

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Barbara Kovsca-Sagmeister

Tel.: +43 732 7070 4347

Bettina Reindl

Tel.: +43 732 7070 4333

Anmeldeberatung:

Tel.: +43 732 7070 0

KURSE UND SEMINARE

Medizin und Vorsorge	104 – 107
Entspannung und Stressabbau	107 – 122
Massage und Körperarbeit	122 – 125
Bewegung und Fitness	125 – 144
Sport und Spiel	144 – 147
Kochen und Ernährung	148 – 175

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

Information und Anmeldung: Tel.: +43 5 0766 14103530 oder www.gesundheitskasse.at/leichterleben

Di, 12-mal ab 23.9.2025 **18.00 – 19.30**
Seminarraum 10.02 25.3P010

Do, 12-mal ab 2.10.2025 **18.00 – 19.30**
Seminarraum 07.05 25.3P020

Mi, 12-mal ab 15.10.2025 **17.30 – 19.00**
Seminarraum 07.05 25.3P030

Di, 12-mal ab 4.11.2025 **17.00 – 18.30**
Seminarraum 07.05 25.3P040

Do, 12-mal ab 13.11.2025 **18.30 – 20.00**
Seminarraum 10.02 25.3P050

Di, 12-mal ab 27.1.2026 **18.00 – 19.30**
Seminarraum 10.02 25.3P060

Do, 12-mal ab 5.2.2026 **18.00 – 19.30**
Seminarraum 07.05 25.3P070

Mi, 12-mal ab 25.2.2026 **17.30 – 19.00**
Seminarraum 07.05 25.3P080

Di, 12-mal ab 3.3.2026 **17.00 – 18.30**
Seminarraum 07.05 25.3P090

Do, 12-mal ab 19.3.2026 **17.30 – 19.00**
Seminarraum 10.07 25.3P100

Di, 12-mal ab 14.4.2026 **18.00 – 19.30**
Seminarraum 07.05 25.3P110



Trialog 2025/26 – Miteinander reden auf Augenhöhe

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

VHS Linz in Kooperation mit EXIT-sozial

Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich unter service@exitsozial.at

Morgen höre ich auf!

Ein Trialog zum Thema psychische Erkrankungen und Sucht.

Di, 16.9.2025 **18.30 – 20.30**
Seminarraum 10.02 25.31011

Wenn du in Eile bist, gehe langsam!

Ein Trialog zum Thema Stressbewältigung, Entspannungstechniken und Resilienzstärkung.

Di, 11.11.2025 **18.30 – 20.30**
Seminarraum 10.02 25.31012

online 

Sinnvolles Tun – Neue Wege in Arbeit und Beschäftigung

Ein Trialog zum Thema Arbeit und Beschäftigung für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen.

Di, 24.2.2026 **18.30 – 20.30**
Online-Kurs 25.31013

Wenn (Für)sorge abhängig macht

Ein Trialog zu der Frage, ab wann Betreuung und Umsorgen zu viel sein kann.

Di, 21.4.2026 **18.30 – 20.30**
Seminarraum 01.02 25.31014

Wenn dich die Welt behindert

Ein Trialog zum Thema Doppeldiagnosen, psychische Erkrankung und körperliche oder mentale Beeinträchtigung.

Di, 16.6.2026 **18.30 – 20.30**
Seminarraum 10.02 25.31015

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.

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

VHS Linz in Kooperation mit Intervoice OÖ – Netzwerk Stimmenhören und EXIT-sozial

Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich unter stimmen@exitsozial.at oder service@exitsozial.at, Tel.: +43 732 719200

Fr, 3.10.2025 **10.00 – 16.00**
Seminarraum 15.04 25.31021

SelbA – Selbstständig & aktiv

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

Mi, 8-mal, 14-tägl. ab 8.10.2025 **10.00 – 11.30**
Seminarraum 10.02 25.31030
€ 99,-, Materialbeitrag € 5,-
Dipl.-Päd.ⁱⁿ Rina Roeder-Lommers

Mi, 8-mal, 14-tägl. ab 4.3.2026 **10.00 – 11.30**
Seminarraum 10.02 25.31035
€ 99,-, Materialbeitrag € 5,-
Dipl.-Päd.ⁱⁿ Rina Roeder-Lommers

online 

Resilienz stärken – das Immunsystem der Psyche verstehen und fördern

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: Die Kurstreffen finden zu den angegebenen Zeiten über die Lernplattform der VHS Linz statt: <https://linz.digitalevhs.at/>

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

Do, 3-mal ab 9.10.2025

19.00 – 20.30

Online-Kurs

25.31040

€ 41,-

Patrick Jesenko, MSc



Fit im Kopf: Die Rolle der Bewegung bei Demenz

Inhalte und Ziele: Bewegung ist mehr als nur körperliche Fitness. Sie spielt eine entscheidende Rolle bei der geistigen Gesundheit und der Demenzprävention. Der Workshop beleuchtet die Bedeutung von Bewegung zur Prävention und Linderung von Demenzsymptomen. Thematisiert werden auch die Grundlagen der Demenz, Symptome und Verläufe.

Zielgruppe: Angehörige und Betreuer*innen von Menschen mit Demenz sowie Interessierte

Methoden: interaktive Diskussion zum Erfahrungsaustausch, praktische physiotherapeutische Übungen, reale Fallbeispiele und Reflexion

Sa, 20.9.2025

9.30 – 13.30

Seminarraum 07.05

25.31053

€ 31,-

Sonja Korbula, BA

*Sport und Spaß für Menschen mit Demenz finden Sie im Programmbuch **Seite 142***



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

Do, 4.12.2025

17.00 – 20.30

Seminarraum 10.07

25.31055

€ 36,-

Margit Altenhofer

Wechseljahre im Gleichgewicht

Ganzheitliche Begleitung für Frauen

NEU!



Inhalte und Ziele: Die Wechseljahre sind eine Zeit der Veränderung, die sowohl körperliche als auch emotionale Herausforderungen mit sich bringt. Frauen erfahren, wie sie mit Entspannungstechniken, sanfter Körperarbeit wie Selbstmassage und bewährten Methoden aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden aktiv unterstützen können. Der Kurs fördert den Austausch mit Gleichbetroffenen und hilft mit verschiedenen Symptomen besser umzugehen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Trinkflasche, Schreibzeug

Mi, 10-mal ab 8.10.2025

16.30 – 17.30

Entspannungsraum 14.02

25.31060

€ 85,-

Alexandra Franz

Gesundheitselixier Schlaf

online



Inhalte und Ziele: Bekommt der Mensch zu wenig Schlaf oder leidet die Schlafqualität, kann das nicht nur unsere körperliche Leistungsfähigkeit verringern, sondern auch die mentalen Kapazitäten blockieren. Schlaf kann 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 über Zoom statt.

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

Mi, 10.12.2025	19.00 – 20.30
Online-Kurs	25.31075
€ 14,-	
Patrick Jesenko, MSc	

Warum entspannen nicht „nichts tun“ ist

online

Inhalte und Ziele: Entspannung ist entscheidend für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Fehlt es an Erholungsphasen, kann dies zu Stress oder Burn-out führen. Oft wird Entspannung in unserer Gesellschaft als Zeitverschwendung angesehen. In diesem Kurs lernen Sie, Ihre Einstellung zur Entspannung zu ändern und erfahren, wie einfach sich Entspannungsübungen in den Alltag integrieren lassen. Erleben Sie hautnah, wie schnell und effektiv Entspannung wirken kann.

Hinweis: Dieser Kurs findet online über Zoom statt.

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

Di, 24.3.2026	19.00 – 20.30
Online-Kurs	25.31080
€ 14,-	
Patrick Jesenko, MSc	

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, Decke

Sa, 7.3.2026	9.00 – 16.30
Seminarraum 07.05	25.31090
€ 128,-	
Prof. ⁱⁿ Dr. ⁱⁿ Renate Birgmayer	



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

Mo, 18.5.2026	17.00 – 20.30
Seminarraum 07.05	25.31124
€ 36,-	
Margit Altenhofer	

ENTSPANNUNG UND STRESSABBAU

Die Reise zu innerer Balance

Inhalte und Ziele: Fühlen Sie sich gestresst, verspannt, energielos und können schlecht entspannen? Bemerkten Sie häufiger, dass Sie flach oder unruhig atmen, sich dabei eingeengt fühlen und nicht mehr richtig durchatmen können? Tauchen Sie ein in die transformative Kraft des verbundenen Atems! Diese Atemtechnik nutzt intensiv das Zwerchfell.

Dieser Workshop bietet die Möglichkeit Stress loszulassen und neue Energie zu tanken.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke

Sa, 4-mal, monatl. ab 13.9.2025 **10.00 – 12.00**

Entspannungsraum 14.02 25.32010

€ 75,-

Makbule Muradoglu, MA



online

8 Treffen – 8 Meditationen kennenlernen

Inhalte und Ziele: Kennenlernen von acht verschiedenen Meditationen, um innezuhalten, durchzuatmen und Kraft zu tanken. Zu den Meditationen werden immer Audiodateien zum Üben für zuhause bereitgestellt. Zudem gibt es die Möglichkeit für einen offenen Austausch, um die Erfahrungen zu teilen oder einfach zuzuhören und die Gemeinschaft zu genießen.

Methoden: angeleitete Sitzmeditationen, Austausch in der Gruppe

Hinweis: Die Kurstreffen finden zu den angegebenen Zeiten über die Lernplattform der VHS Linz statt: <https://linz.digitalevhs.at/>

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Meditationskissen oder Sessel, geeignetes privates Endgerät und eine stabile WLAN-Verbindung

Di, 8-mal ab 23.9.2025 **18.00 – 19.00**

Online-Kurs 25.32015

€ 94,-

Simon Schandl, BEng, MA

Achtsamkeit und Yoga Nidra für innere Balance

NEU!

Inhalte und Ziele: Hektik und Stress prägen unseren Alltag. Pausen für Erholung kommen oft zu kurz. Umso wichtiger ist es, bewusst gezielte Entspannungsmomente zu schaffen, um in Balance zu bleiben. Die erlernten Achtsamkeitsübungen, welche auch einfach

im Alltag eingebaut werden können, fördern innere Ruhe und unterstützen Sie beim Stressabbau. Darüber hinaus widmen wir uns auch dem Yoga Nidra („Schlaf des Yogi“), eine geführte Tiefenentspannung für Körper und Geist.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Handtuch als Unterlage, ev. Decke

Fr, 4-mal ab 3.10.2025 **15.00 – 16.00**

Entspannungsraum 14.02 25.32017

€ 50,-

Nina Leitner, MSc

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

Di, 7-mal ab 30.9.2025 **15.50 – 16.50**

Gymnastik 14.05 25.32022

€ 69,-

Josef Hochreiter

Di, 7-mal ab 24.2.2026 **19.20 – 20.20**

Gymnastik 14.05 25.32028

€ 69,-

Josef Hochreiter

Di, 5-mal ab 5.5.2026 **19.20 – 20.20**

Gymnastik 14.05 25.32029

€ 50,-

Josef Hochreiter



MBSR – Einführungsveranstaltung

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Inhalte und Ziele: Die Kurzveranstaltung bietet einen ersten Einblick in das Achtsamkeitsverfahren MBSR. Dabei werden das 8-wöchige Kursprogramm mit seinen Ein- und Ausschlusskriterien vorgestellt, Einblicke in die aktuelle Stressforschung gegeben und einzelne konkrete Kurzübungen durchgeführt. Zudem gibt es Zeit für Fragen und Austausch
Eintritt frei! Anmeldung erforderlich

Hinweis: besonders empfehlenswert für Interessierte am MBSR 8-Wochen-Kurs im Wissensturm

Fr, 12.9.2025	14.30 – 15.30
Seminarraum 07.05	25.32031
Mag. ^a Michaela Gnauer	

MBSR

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Inhalte und Ziele: Wenn die Anforderungen von Beruf, Familie und Freizeit nicht mehr vereinbar erscheinen, kann achtsamkeitsbasierte Anspannungsregulierung helfen, die eigene Mitte zu finden, in stressvollen Situationen klar und gelassen zu bleiben, in Konfliktsituationen angemessen zu reagieren und mit schwierigen Gefühlen besser klarzukommen. Achtsamkeit stärkt die Konzentrationsfähigkeit und fördert emotionale und soziale Intelligenz.

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

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

Mitzubringen: bequeme Kleidung, wenn gewünscht warme Socken

Fr, 9-mal ab 10.10.2025	14.30 – 17.00
Gymnastik 14.05	25.32033
€ 400,-	
Mag. ^a Michaela Gnauer	



Mittagsmeditation

online 

Inhalte und Ziele: Genießen Sie eine beruhigende und entspannende Mittagsmeditation, um Ihr Bewusstsein wieder in Ihre Mitte zu bringen. Fühlen Sie sich wieder ausgeglichen und voller Energie. Enjoy a calming and relaxing lunch meditation to get your awareness back to your center. Feel balanced and full of energy again.

Hinweis: Unterrichtssprachen sind Deutsch und Englisch. Die Kurstreffen finden zu den angegebenen Zeiten über die Lernplattform der VHS Linz statt: <https://linz.digitalevhs.at/>

Mitzubringen: bequeme Kleidung, ggf. Yogamatte, warme Socken, privates Endgerät (Laptop, Tablet, Smartphone) und eine stabile WLAN-Verbindung

Mi, 8-mal ab 24.9.2025	12.30 – 12.50
Online-Kurs	25.32070
€ 25,-	
Friederike Margarete Kimmerle	

Mi, 8-mal ab 21.1.2026	12.30 – 12.50
Online-Kurs	25.32071
€ 25,-	
Friederike Margarete Kimmerle	

Breathwork – Atmen Sie sich frei!

NEU! 

Inhalte und Ziele: Ist der Alltag geprägt von Leistungsanforderungen, Druck und Stress? Fühlen Sie sich oft müde, erschöpft und unkonzentriert? Mit der Atmung kann man mehr, als man denkt: Emotionen lenken, Wohlbefinden steigern, Schlafstörungen entgegenwirken, Stress, Schmerzen und Ängste kontrollieren und lösen, einfach die Gesundheit maßgeblich positiv beeinflussen. Es werden wirkungsvolle Atemtechniken als Bewusst-

machungs- und Regulationswerkzeug zu verschiedenen Alltagsthemen vermittelt.

Methoden: Atemtechniken zur Förderung und Regulierung des parasympathischen Nervensystems

Mitzubringen: Decke, Polster, evtl. warme Socken, Schreibutensilien

Mo, 8-mal ab 15.9.2025	8.30 – 9.30
Entspannungsraum 14.02	25.32072
€ 75,-	
Dajana Hadwiger	

Mo, 8-mal ab 24.11.2025	8.30 – 9.30
Entspannungsraum 14.02	25.32073
€ 75,-	
Dajana Hadwiger	

Mo, 8-mal ab 23.2.2026	8.30 – 9.30
Entspannungsraum 14.02	25.32074
€ 75,-	
Dajana Hadwiger	

Yoga

Yoga unter Palmen

Yoga zu zweit

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

Hinweis: Anmeldung pro Person über VHS Linz erforderlich, Bezahlung der Gebühr vor Ort, bei Nichterscheinen wird Gebühr per Rechnung eingehoben, Absage bei Schlechtwetter.

Mitzubringen: eigene Yogamatte, bequeme Kleidung

Mi, 22.4.2026	17.00 – 18.00
Botanischer Garten	25.32035
€ 17,-	
Brigitte Reischl	

Mi, 29.4.2026	17.00 – 18.00
Botanischer Garten	25.32037
€ 17,-	
Brigitte Reischl	

Mi, 6.5.2026	17.00 – 18.00
Botanischer Garten	25.32039
€ 17,-	
Brigitte Reischl	

Yoga unter Palmen mit Spiraldynamik®

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.

Hinweis: Anmeldung über VHS Linz erforderlich, Bezahlung der Gebühr vor Ort, bei Nichterscheinen wird Gebühr per Rechnung eingehoben, Absage bei Schlechtwetter.

Mitzubringen: eigene Yogamatte, bequeme Kleidung

Do, 11.6.2026	17.30 – 18.45
Botanischer Garten	25.32041
€ 22,-	
Mag. ^a Christina Radner	

Do, 18.6.2026	17.30 – 18.45
Botanischer Garten	25.32043
€ 22,-	
Mag. ^a Christina Radner	

Do, 25.6.2026	17.30 – 18.45
Botanischer Garten	25.32045
€ 22,-	
Mag. ^a Christina Radner	

Yoga-Wanderung

Inhalte und Ziele: Erleben Sie die perfekte Verbindung von Wandern und Yoga – eine harmonische Kombination für Körper und Geist. Wandern fördert den Fettstoffwechsel, stärkt das Immunsystem und unterstützt das Herz-Kreislauf-System. Gleichzeitig kräftigt es die Muskulatur und verbessert die Durchblutung von Gelenken, Bändern und Sehnen mit sauerstoffreichem Blut. Yoga ist eine der effektivsten Methoden, um Stress abzubauen, innere Ruhe zu finden und das Wohlbefinden nachhaltig zu steigern. Tauchen Sie ein in eine ganzheitliche Erfahrung, die Bewegung, Achtsamkeit und Entspannung vereint.

Hinweis: Wanderung zum Freinberg, Ersatztermin bei Schlechtwetter: 5.10.2025

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

Sa, 27.9.2025 **10.00 – 14.00**

Treffpunkt: Pestsäule, Hauptplatz 25.32078

€ 38,-

Erika Kalmár-Balogh

NEU!

Yoga, Wald und Wiese

Inhalte und Ziele: Naturerlebnis nahe Linz: Von der Straßenbahnhaltstelle Solar City führt eine ca. 45-minütige Wanderung um den großen Weikerlsee. Mit Fokus auf die Kraft des Waldes und der Wiesenkräuter gibt es Baum- und Pflanzenportraits sowie Yoga im Stehen. Nach einer Rast werden Kräuter gesammelt und in der VHS-Küche zu Speisen verarbeitet. Ein gemeinsames Mittagessen und eine abschließende Yogastunde im Freien runden den Tag ab.

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

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

Mitzubringen: leichte Wanderschuhe, bequeme Kleidung, Getränk, Yogamatte, Stoffsackerl, ev. Lupe, Lebensmittelbeitrag in bar

Sa, 11.4.2026

10.00 – 16.00

Treffpunkt: Haltestelle Solar City

25.32080

€ 120,-

Mag.^a Christina Radner, Mag.^a Daniela Laßnig



Irene Danter
KURSLEITERIN
YOGA

1967 weckte ein Infoblatt in meiner Schule mein Interesse an Yoga. Anfangs nahm ich nur teil – doch bald begann meine Karriere als Yogalehrerin. Seit etwa 1987 unterrichte ich an der VHS Linz. Inspiriert von B.K.S. Iyengar vertiefte ich mich gemeinsam mit meinem Mann in klassische Hatha-Yoga-Texte. Daraus entwickelte sich ein ganzheitlicher Stil mit Asanas, Pranayama, Mudras und Meditation. Ziel ist, meine Kursteilnehmenden den klassischen Hatha-Yoga in seiner Gesamtheit nahezubringen – denn er umfasst weit mehr als nur Körperübungen.

Yoga I

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

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

Hinweis: Manuskriptmappe im Kurs erhältlich (€ 27,-)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Handtuch als Unterlage bzw. eigene Yogamatte

Do, 12-mal ab 25.9.2025	18.20 – 19.50
Gymnastik 14.05	25.32095
€ 149,-	
Irene Danter	

Do, 12-mal ab 22.1.2026	18.20 – 19.50
Gymnastik 14.05	25.32105
€ 149,-	
Irene Danter	

Yoga II

Inhalte und Ziele: Yoga ist heute ein Synonym für Beliebtheit 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). Jahrhundertlang bewährte Übungen zur Belebung, Entspannung und Selbsterfahrung werden geübt. Speziell Gelenkigkeit und Geschmeidigkeit werden trainiert.

Zielgruppe: Leicht Fortgeschrittene

Hinweis: Manuskriptmappe im Kurs erhältlich (€ 27,-)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Handtuch als Unterlage bzw. eigene Yogamatte

Mo, 12-mal ab 15.9.2025	19.05 – 20.35
Gymnastik 14.05	25.32090
€ 149,-	
Irene Danter	

Mo, 12-mal ab 19.1.2026	19.05 – 20.35
Gymnastik 14.05	25.32100
€ 149,-	
Irene Danter	

Yoga III

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

Zielgruppe: Fortgeschrittene (gut Trainierte mit Yoga-vorkenntnis)

Hinweis: Manuskriptmappe im Kurs erhältlich (€ 27,-)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Handtuch als Unterlage bzw. eigene Yogamatte

Mo, 13-mal ab 15.9.2025	17.30 – 19.00
Gymnastik 14.05	25.32110
€ 161,-	
Irene Danter	

Di, 13-mal ab 16.9.2025	18.00 – 19.30
Entspannungsraum 14.02	25.32115
€ 161,-	
Irene Danter	

Di, 13-mal ab 13.1.2026	18.00 – 19.30
Entspannungsraum 14.02	25.32122
€ 161,-	
Irene Danter	

Mo, 13-mal ab 19.1.2026	17.30 – 19.00
Gymnastik 14.05	25.32120
€ 161,-	
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: keine Vorkenntnisse notwendig

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Handtuch als Unterlage bzw. eigene Yogamatte

Mi, 8-mal ab 1.10.2025	15.30 – 16.50
Gymnastik 14.05	25.32123
€ 88,-	
Homa Sharafi, BA	

Mi, 8-mal ab 21.1.2026	15.30 – 16.50
Gymnastik 14.05	25.32124
€ 88,-	
Homa Sharafi, BA	

Mi, 8-mal ab 8.4.2026	15.30 – 16.50
Gymnastik 14.05	25.32125
€ 88,-	
Homa Sharafi, BA	

Yoga und Flow

Inhalte und Ziele: Wir bewegen uns von Asana zu Asana in einem kontinuierlichen Fluss und verweilen auch immer wieder in einzelnen Positionen. Die verbindende Kraft ist dabei der harmonische Atem, der uns begleitet und trägt. Ein Yoga Flow kann langsam und sanft oder auch dynamisch und kraftvoll sein. Die Achtsamkeit in den Asanas sowie in den bewegten Verbindungen beeinflusst Atem, Körper und Geist wie eine Meditation in Bewegung.

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

Mitzubringen: bequeme Kleidung, eventuell Decke, Handtuch als Unterlage bzw. eigene Yogamatte

Fr, 12-mal ab 19.9.2025	10.00 – 11.30
Gymnastik 14.03	25.32128
€ 149,-	
Christiane Manz	

Yoga und Atem

Inhalte und Ziele: Yoga und Atem, sich eine Atempause gönnen. Die Atmung ist essenziell, sie gibt Energie und Lebendigkeit, hilft loszulassen und zu entspannen. Yoga-Asanas wechseln mit entspannenden Atemübungen oder werden zu Flows verbunden.

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

Methoden: Kurzinformationen, praktisches Üben

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Handtuch als Unterlage bzw. eigene Yogamatte

Fr, 12-mal ab 23.1.2026	10.00 – 11.30
Gymnastik 14.03	25.32130
€ 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: keine Vorkenntnisse notwendig

Methoden: Kurzinformationen, praktisches Üben

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Handtuch als Unterlage bzw. eigene Yogamatte

Di, 12-mal ab 16.9.2025	18.00 – 19.30
Volkshaus Harbach; Großer Saal	25.32135
€ 149,-	
Christiane Manz	

Di, 12-mal ab 13.1.2026	18.00 – 19.30
Volkshaus Harbach; Großer Saal	25.32140
€ 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: keine Vorkenntnisse notwendig

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Handtuch als Unterlage bzw. eigene Yogamatte

Di, 12-mal ab 16.9.2025	16.15 – 17.45
Entspannungsraum 14.02	25.32160
€ 149,-	
Irene Danter	

Di, 6-mal ab 16.9.2025	19.30 – 20.30
Volkshaus Harbach; Großer Saal	25.32165
€ 50,-	
Christiane Manz	

Mi, 10-mal ab 24.9.2025	17.45 – 19.00
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal	25.32145
€ 103,-	
Erika Kalmár-Balogh	

Mi, 10-mal ab 24.9.2025	19.10 – 20.25
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal	25.32150
€ 103,-	
Erika Kalmár-Balogh	

Di, 6-mal ab 4.11.2025	19.30 – 20.30
Volkshaus Harbach; Großer Saal	25.32170
€ 50,-	
Christiane Manz	

Di, 12-mal ab 13.1.2026	16.15 – 17.45
Entspannungsraum 14.02	25.32195
€ 149,-	
Irene Danter	

Di, 6-mal ab 13.1.2026	19.30 – 20.30
Volkshaus Harbach; Großer Saal	25.32193
€ 50,-	
Christiane Manz	

Mi, 12-mal ab 14.1.2026	17.45 – 19.00
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal	25.32180
€ 124,-	
Erika Kalmár-Balogh	

Mi, 12-mal ab 14.1.2026	19.10 – 20.25
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal	25.32185
€ 124,-	
Erika Kalmár-Balogh	

Di, 6-mal ab 3.3.2026	19.30 – 20.30
Volkshaus Harbach; Großer Saal	25.32194
€ 50,-	
Christiane Manz	

Yin Yoga

Inhalte und Ziele: Yin Yoga ist ein ruhiger und langsamer Yogastil, bei dem die Posen – vorwiegend sitzend oder liegend – lange gehalten werden. Dabei wird das Bindegewebe gedehnt, verklebte Faszien gelockert, Verspannungen gelöst und somit die Flexibilität erhöht. Es wirkt nicht nur körperlich, es harmonisiert den Energiefluss und führt zu völliger Entspannung. Nehmen Sie sich Zeit und gönnen Sie Ihrem Körper diese wohltuende und entschleunigende Yogaform!

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Handtuch als Unterlage bzw. eigene Yogamatte

Di, 10-mal ab 14.10.2025	19.25 – 20.40
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal	25.32197
€ 103,-	
Mag. ^a Christina Friedsam	

Di, 10-mal ab 3.2.2026	19.25 – 20.40
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal	25.32200
€ 103,-	
Eva Neubauer	

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: keine Vorkenntnisse notwendig

Methoden: theoretische Einführung, praktisches Üben

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Handtuch als Unterlage bzw. eigene Yogamatte

Mo, 12-mal ab 8.9.2025	16.45 – 18.15
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	25.32204
€ 149,-	
Mag. ^a Barbara Dirnberger	

Mo, 12-mal ab 8.9.2025 18.30 – 20.00
 Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 25.32205
 € 149,-
 Mag.^a Barbara Dirnberger

Mo, 12-mal ab 8.9.2025 17.00 – 18.00
 Volkshaus Kleinmünchen; Mittlerer Saal 25.32206
 € 99,-
 Jonas Mitterböck

Mo, 10-mal ab 29.9.2025 9.00 – 10.30
 Gymnastik 14.05 25.32210
 € 124,-
 Brigitte Reischl

Mo, 10-mal ab 29.9.2025 10.35 – 12.00
 Gymnastik 14.05 25.32212
 € 117,-
 Brigitte Reischl

Mo, 10-mal ab 29.9.2025 16.00 – 17.15
 Entspannungsraum 14.02 25.32216
 € 103,-
 Brigitte Reischl

Mo, 10-mal ab 12.1.2026 9.00 – 10.30
 Gymnastik 14.05 25.32220
 € 124,-
 Brigitte Reischl

Mo, 10-mal ab 12.1.2026 10.35 – 12.00
 Gymnastik 14.05 25.32222
 € 117,-
 Brigitte Reischl

Mo, 10-mal ab 12.1.2026 16.00 – 17.15
 Entspannungsraum 14.02 25.32224
 € 103,-
 Brigitte Reischl

Mo, 10-mal ab 12.1.2026 16.45 – 18.15
 Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 25.32230
 € 124,-
 Mag.^a Barbara Dirnberger

Mo, 10-mal ab 12.1.2026 18.30 – 20.00
 Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 25.32233
 € 124,-
 Mag.^a Barbara Dirnberger

Mo, 12-mal ab 2.2.2026 17.00 – 18.00
 Volkshaus Kleinmünchen; Mittlerer Saal 25.32235
 € 99,-
 Jonas Mitterböck

Mo, 10-mal ab 13.4.2026 9.00 – 10.30
 Gymnastik 14.05 25.32238
 € 124,-
 Brigitte Reischl

Mo, 10-mal ab 13.4.2026 10.35 – 12.00
 Gymnastik 14.05 25.32240
 € 117,-
 Brigitte Reischl

Mo, 10-mal ab 13.4.2026 16.00 – 17.15
 Entspannungsraum 14.02 25.32241
 € 103,-
 Brigitte Reischl

Mo, 9-mal ab 20.4.2026 16.45 – 18.15
 Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 25.32242
 € 112,-
 Mag.^a Barbara Dirnberger

Mo, 9-mal ab 20.4.2026 18.30 – 20.00
 Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 25.32243
 € 112,-
 Mag.^a 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 Yoga-matte

Mo, 12-mal ab 8.9.2025 18.00 – 19.30
 Volkshaus Kleinmünchen; Mittlerer Saal 25.32208
 € 149,-
 Jonas Mitterböck

Mo, 12-mal ab 2.2.2026 **18.00 – 19.30**
 Volkshaus Kleinmünchen; Mittlerer Saal 25.32237
 € 149,-
 Jonas Mitterböck

Mi, 8-mal ab 6.5.2026 **19.15 – 20.30**
 Gymnastik 13.04 25.32257
 € 83,-
 Mag.^a Christina Radner

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 bzw. eigene Yogamatte

Mi, 12-mal ab 17.9.2025 **17.50 – 19.05**
 Gymnastik 13.04 25.32252
 € 124,-
 Mag.^a Christina Radner

Mi, 12-mal ab 17.9.2025 **19.15 – 20.30**
 Gymnastik 13.04 25.32253
 € 124,-
 Mag.^a Christina Radner

Mi, 12-mal ab 14.1.2026 **17.50 – 19.05**
 Gymnastik 13.04 25.32254
 € 124,-
 Mag.^a Christina Radner

Mi, 12-mal ab 14.1.2026 **19.15 – 20.30**
 Gymnastik 13.04 25.32255
 € 124,-
 Mag.^a Christina Radner

Mi, 8-mal ab 6.5.2026 **17.50 – 19.05**
 Gymnastik 13.04 25.32256
 € 83,-
 Mag.^a Christina Radner

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 Vorkenntnisse notwendig

Mitzubringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Decke, Handtuch als Unterlage bzw. eigene Yogamatte

Di, 12-mal ab 9.9.2025 **9.00 – 10.30**
 Gymnastik 14.03 25.32294
 € 165,-
 Miriam Wenzel

Di, 11-mal ab 13.1.2026 **9.00 – 10.30**
 Gymnastik 14.03 25.32296
 € 152,-
 Miriam Wenzel

Di, 10-mal ab 21.4.2026 **9.00 – 10.30**
 Gymnastik 14.03 25.32297
 € 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 bzw. eigene Yogamatte

Di, 10-mal ab 30.9.2025	17.15 – 18.15
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	25.32300
€ 83,-	
Margit Hochreiter	

Di, 10-mal ab 24.2.2026	17.15 – 18.15
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	25.32302
€ 83,-	
Margit Hochreiter	

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

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Handtuch als Unterlage bzw. eigene Yogamatte

Mo, 10-mal ab 29.9.2025	19.10 – 20.25
Gymnastik 13.06	25.32310
€ 103,-	
Erika Kalmár-Balogh	

Mo, 10-mal ab 26.1.2026	19.10 – 20.25
Gymnastik 13.06	25.32312
€ 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

Methode: Übungen werden sitzend durchgeführt, wenige auch stehend, wenn möglich

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, rutschfeste Socken oder Hallenschuhe, eventuell Yogablock

Mo, 10-mal ab 8.9.2025	15.00 – 16.00
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal	25.32315
€ 83,-	
Birgit Kogler	

Mo, 10-mal ab 12.1.2026	15.00 – 16.00
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal	25.32317
€ 83,-	
Birgit Kogler	

Mo, 10-mal ab 20.4.2026	15.00 – 16.00
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal	25.32320
€ 83,-	
Birgit Kogler	

Yoga – Schwangerschaft, Baby und Rückbildung

Achtsames Yoga in der Schwangerschaft

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 bzw. eigene Yogamatte

Mo, 6-mal ab 3.11.2025 **10.30 – 12.00**
 Entspannungsraum 14.02 25.32260
 € 85,-
 Dipanwita Rakshit, BA

Mo, 6-mal ab 13.4.2026 **10.30 – 12.00**
 Entspannungsraum 14.02 25.32265
 € 85,-
 Dipanwita Rakshit, BA

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 ausgeglichenen Alltag als Jungmama.

Zielgruppe: Mamas und Babys ab ca. 3 Monate

Hinweis: eventuell wärmere Babywechselkleidung

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Krabbeldecke fürs Baby, Handtuch als Unterlage bzw. eigene Yogamatte

Di, 12-mal ab 9.9.2025 **10.45 – 11.45**
 Gymnastik 14.03 25.32290
 € 113,-
 Miriam Wenzel

Di, 11-mal ab 13.1.2026 **10.45 – 11.45**
 Gymnastik 14.03 25.32291
 € 104,-
 Miriam Wenzel

Di, 10-mal ab 21.4.2026 **10.45 – 11.45**
 Gymnastik 14.03 25.32292
 € 94,-
 Miriam Wenzel

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

Mi, 10-mal ab 17.9.2025 **10.20 – 11.50**
 Gymnastik 13.04 25.32323
 € 124,-
 Mei-Fen Su

Mi, 10-mal ab 21.1.2026 **10.20 – 11.50**
 Gymnastik 13.04 25.32325
 € 124,-
 Mei-Fen Su

Mi, 6-mal ab 6.5.2026 **10.20 – 11.50**
 Gymnastik 13.04 25.32330
 € 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 22.9.2025 **10.20 – 11.50**
 Gymnastik 14.03 25.32335
 € 124,-
 Mei-Fen Su

Mo, 10-mal ab 19.1.2026 **10.20 – 11.50**
 Gymnastik 14.03 25.32340
 € 124,-
 Mei-Fen Su

Mo, 6-mal ab 4.5.2026 **10.20 – 11.50**
 Gymnastik 14.03 25.32345
 € 74,-
 Mei-Fen Su



Mei-Fen Su
 KURSLEITERIN
 TAI-CHI, QIGONG

Seit vielen Jahren unterrichte ich mit großer Freude Tai-Chi und QiGong an der VHS Linz. Diese fernöstlichen Bewegungskünste sind für mich ein Weg zu innerer Ruhe, Lebensfreude und Gesundheit. Als zertifizierte Trainerin ist es mir wichtig, diese Tradition achtsam weiterzugeben und zur ganzheitlichen Gesundheit von Körper, Geist und Seele beizutragen.

Tai-Chi zum Kennenlernen

Tagesseminar

Inhalte und Ziele: In diesem Seminar lernen Sie die Grundschrirte 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

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

Sa, 18.10.2025 **10.30 – 15.00**
 Gymnastik 13.04 25.32350
 € 55,-
 Mei-Fen Su

Tai-Chi Tag und Nacht zum Kennenlernen

Tagesseminar

Inhalte und Ziele: In diesem Seminar lernen Sie die Übungsserie aus unterschiedlichen Stilen kennen. 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, hilft bei Stress, Nervosität, Hektik abzubauen, verbessert die Konzentration und steigert die Koordinationsfähigkeit.

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

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

Sa, 13.12.2025 **10.30 – 15.00**
 Gymnastik 13.04 25.32355
 € 55,-
 Mei-Fen Su

Tai-Chi im Chen-Stil zum Kennenlernen

Tagesseminar

Inhalte und Ziele: In diesem Seminar lernen Sie die Grundschrirte 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

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

Sa, 21.3.2026	10.30 – 15.00
Gymnastik 13.04	25.32360
€ 55,-	
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“ 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.

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

Sa, 20.6.2026	10.30 – 15.00
Gymnastik 13.04	25.32365
€ 55,-	
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 15.9.2025	14.30 – 15.45
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	25.32370
€ 133,-	
Eva-Maria Geisberger-Luger	

Mo, 9-mal ab 2.2.2026	14.30 – 15.45
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	25.32375
€ 133,-	
Eva-Maria Geisberger-Luger	

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 30.9.2025	18.30 – 20.00
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	25.32525
€ 124,-	
Margit Hochreiter	

Mi, 10-mal ab 1.10.2025	8.45 – 10.15
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	25.32530
€ 124,-	
Margit Hochreiter	

Mi, 10-mal ab 1.10.2025	10.30 – 12.00
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	25.32535
€ 124,-	
Margit Hochreiter	

Di, 10-mal ab 24.2.2026	18.30 – 20.00
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	25.32540
€ 124,-	
Margit Hochreiter	

Mi, 10-mal ab 25.2.2026	8.45 – 10.15
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	25.32545
€ 124,-	
Margit Hochreiter	

Mi, 10-mal ab 25.2.2026	10.30 – 12.00
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	25.32550
€ 124,-	
Margit Hochreiter	

Di, 3-mal ab 19.5.2026	18.30 – 20.00
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	25.32555
€ 37,-	
Margit Hochreiter	

Mi, 3-mal ab 20.5.2026 **10.00 – 11.30**
 Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 25.32560
 € 37,-
 Margit Hochreiter

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 30.9.2025 **17.00 – 18.00**
 Gymnastik 14.05 25.32410
 € 74,-
 Josef Hochreiter

Di, 12-mal ab 24.2.2026 **17.00 – 18.00**
 Gymnastik 14.05 25.32411
 € 99,-
 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 30.9.2025 **18.10 – 19.10**
 Gymnastik 14.05 25.32415
 € 74,-
 Josef Hochreiter

Di, 12-mal ab 24.2.2026 **18.10 – 19.10**
 Gymnastik 14.05 25.32416
 € 99,-
 Josef Hochreiter

QiGong

Inhalte und Ziele: Traditionelle chinesische Bewegungs- und Entspannungstechnik mit langsamen und harmonischen Bewegungsabläufen. Durch die Konzentration auf jede einzelne noch so kleine Bewegung kommt auch der Geist zur Ruhe. Stärkt die Muskulatur, lockert die Gelenke und trägt zu besserer Körperhaltung bei.

Zielgruppe: Anfänger*innen

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Handtuch

Mo, 10-mal ab 29.9.2025 **15.45 – 16.45**
 Gymnastik 14.03 25.32420
 € 83,-
 Iuri Silvestri

Mo, 10-mal ab 2.2.2026 **15.45 – 16.45**
 Gymnastik 14.03 25.32425
 € 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 8.10.2025 **8.55 – 10.25**
 Gymnastik 14.05 25.32450
 € 124,-
 Mag.^a Ulrike Merk

Mi, 10-mal ab 8.10.2025 **10.30 – 12.00**
 Gymnastik 14.05 25.32455
 € 124,-
 Mag.^a Ulrike Merk

Mi, 10-mal ab 8.10.2025	17.10 – 18.40
Gymnastik 14.05	25.32460
€ 124,-	
Mag. ^a Ulrike Merk	

Mi, 10-mal ab 4.2.2026	8.55 – 10.25
Gymnastik 14.05	25.32465
€ 124,-	
Mag. ^a Ulrike Merk	

Mi, 10-mal ab 4.2.2026	10.30 – 12.00
Gymnastik 14.05	25.32470
€ 124,-	
Mag. ^a Ulrike Merk	

Mi, 10-mal ab 4.2.2026	17.10 – 18.40
Gymnastik 14.05	25.32475
€ 124,-	
Mag. ^a 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 29.4.2026	9.30 – 11.00
Gymnastik 14.05	25.32485
€ 50,-	
Mag. ^a 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 18.9.2025	18.30 – 20.00
Gymnastik 14.03	25.32510
€ 124,-	
Mei-Fen Su	

Do, 10-mal ab 22.1.2026	18.30 – 20.00
Gymnastik 14.03	25.32515
€ 124,-	
Mei-Fen Su	

Do, 6-mal ab 30.4.2026	18.30 – 20.00
Gymnastik 14.03	25.32520
€ 74,-	
Mei-Fen Su	

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

Mi, 3-mal ab 17.9.2025	18.30 – 21.30
Entspannungsraum 14.02	25.33005
€ 93,-	
Siegfried Steininger	

Di, 3-mal ab 11.11.2025 **9.00 – 12.00**
 Entspannungsraum 14.02 25.33010
 € 93,-
 Siegfried Steininger

Mo, 3-mal ab 19.1.2026 **18.30 – 21.30**
 Entspannungsraum 14.02 25.33015
 € 93,-
 Siegfried Steininger

Fr, 3-mal ab 6.3.2026 **9.00 – 12.00**
 Entspannungsraum 14.02 25.33020
 € 93,-
 Siegfried Steininger



Siegfried Steininger
 KURSLEITER
 GESUNDHEITS-
 MASSAGE,
 FUSSREFLEXZONEN-
 MASSAGE

Seit 39 Jahren bin ich als Heilmasseur und Feldenkraislehrer selbstständig und leite mein Institut. Schon während meiner Zeit als HTL-Lehrer war mir die Wissensweitergabe wichtig – deshalb unterrichte ich gerne seit 39 Jahren an der VHS Linz. In meinen Kursen zeige ich, wie man mit Fußreflexzonen- und Körpermassage das Wohlbefinden steigern und Blockaden lösen kann – ideal für den Alltag oder als Einstieg in weitere Ausbildungen. Ich freue mich, Sie in einem meiner Kurse begrüßen zu dürfen.

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

Mo, 3-mal ab 13.4.2026 **18.30 – 21.30**
 Entspannungsraum 14.02 25.33025
 € 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

Mi, 3-mal ab 5.11.2025 **18.30 – 21.30**
 Entspannungsraum 14.02 25.33030
 € 93,-
 Siegfried Steininger

Di, 3-mal ab 3.3.2026 **9.00 – 12.00**
 Entspannungsraum 14.02 25.33035
 € 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

Fr, 2-mal ab 10.4.2026	18.00 – 20.00
Entspannungsraum 14.02	25.33040
€ 41,-	
Siegfried Steininger	

Körperbewusstheit

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: keine Vorkenntnisse notwendig

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

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

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

Mo, 8-mal ab 22.9.2025	18.00 – 19.30
Seminarraum 07.05	25.33045
€ 99,-	
DI ⁱⁿ Anne Janssen	

Do, 8-mal ab 25.9.2025	16.30 – 18.00
Gymnastik 14.05	25.33046
€ 99,-	
DI ⁱⁿ Anne Janssen	

Mo, 8-mal ab 12.1.2026	18.00 – 19.30
Seminarraum 07.05	25.33060
€ 99,-	
DI ⁱⁿ Anne Janssen	

Do, 8-mal ab 15.1.2026	16.30 – 18.00
Gymnastik 14.05	25.33062
€ 99,-	
DI ⁱⁿ Anne Janssen	

Mo, 8-mal ab 23.3.2026	18.00 – 19.30
Seminarraum 01.02	25.33075
€ 99,-	
DI ⁱⁿ Anne Janssen	

Do, 8-mal ab 26.3.2026	16.30 – 18.00
Gymnastik 14.05	25.33080
€ 99,-	
DI ⁱⁿ 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 25.9.2025	9.00 – 10.30
Gymnastik 13.06	25.33050
€ 124,-	
Svila Nagl-Bamford	

Do, 10-mal ab 25.9.2025	10.40 – 12.10
Gymnastik 13.06	25.33055
€ 124,-	
Svila Nagl-Bamford	

Do, 8-mal ab 5.3.2026	9.00 – 10.30
Gymnastik 13.06	25.33065
€ 99,-	
Svila Nagl-Bamford	

Do, 8-mal ab 5.3.2026	10.40 – 12.10
Gymnastik 13.06	25.33070
€ 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, 15.11.2025	10.00 – 17.00
Gymnastik 13.04	25.33085
€ 89,-	
Marianne Molan	

Sa, 7.2.2026	10.00 – 17.00
Gymnastik 13.04	25.33086
€ 89,-	
Marianne Molan	

Ismakogie

Bewegungslehre nach Prof.ⁱⁿ 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 9.9.2025	15.00 – 16.00
Gymnastik 14.03	25.33105
€ 173,-	
Erna Steindl	



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 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

Richtig bewegen – schmerzfrei leben

Inhalte und Ziele: Bewegung ist der Schlüssel zu einem schmerzfreien Alltag. Mit gezielten Übungen wird Haltung optimiert, Verspannungen gelöst und Schmerzen vorgebeugt. Durch eine Kombination aus Mobilisation, Kräftigung und bewusster Bewegung wird der Körper in sein natürliches Gleichgewicht zurückgebracht. Man fühlt sich leichter und freier.

Mitzubringen: bequeme Gymnastikkleidung, Hallenschuhe, Handtuch als Unterlage

Mo, 27-mal ab 15.9.2025

8.30 – 9.30

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal

25.35030

€ 178,-

Erika Kalmár-Balogh



Mobility Class

NEU!

Inhalte und Ziele: Beweglich, stark und schmerzfrei! Durch fließende Bewegungsabläufe, aktive Dehnungen und funktionelle Mobilisation gewinnt man an Bewegungsfreiheit und Körperkontrolle. Ideal um Verspannungen zu lösen, die Beweglichkeit zu steigern und Verletzungen vorzubeugen.

Mitzubringen: bequeme Gymnastikkleidung, Handtuch als Unterlage

Do, 14-mal ab 18.9.2025

19.10 – 20.10

Gymnastik 13.06

25.35035

€ 92,-

Sylvia Neurauder

Do, 14-mal ab 29.1.2026

19.10 – 20.10

Gymnastik 13.06

25.35040

€ 92,-

Sylvia Neurauder



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

Fr, 32-mal ab 12.9.2025

16.00 – 17.00

Gymnastik 14.03

25.35050

€ 176,-

Monika Michalik

Mi, 26-mal ab 17.9.2025 **18.40 – 19.40**
 BRG Peuerbachstraße 25.35045
 € 143,-
 MMMag.^a Sigrid Berger-Mittermayr

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

Mo, 30-mal ab 15.9.2025 **18.00 – 19.00**
 Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 25.35055
 € 165,-
 Mag.^a Nadja Michaela Berger

Body & Soul Flow – Finde die Balance

Inhalte und Ziele: Tänzerische Elemente und fließende Bewegungen verschmelzen mit Atemtechniken und Meditation. Stärkung des Körpers, Verspannungen werden gelöst und man findet dadurch zu mehr Lebensfreude und Energie. Ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele.

Mitzubringen: bequeme Trainingsbekleidung, Handtuch als Unterlage

Mo, 10-mal ab 22.9.2025 **9.00 – 10.00**
 Gymnastik 13.06 25.35060
 € 66,-
 Rosemarie Guttenbrunner

Mo, 10-mal ab 2.2.2026 **9.00 – 10.00**
 Gymnastik 13.06 25.35065
 € 66,-
 Rosemarie Guttenbrunner

Energy Awakening – Spüren Sie die Kraft

Inhalte und Ziele: dynamisches Workout, das nicht nur körperlich stärkt, sondern auch mental auflädt. Mit rhythmischen, temporeichen Bewegungen, bewusster Atmung und abschließendem Dehnen findet man zu mehr Energie. Lassen Sie sich von der positiven Dynamik mitreißen und spüren Sie, wie viel Power in Ihnen steckt!

Mitzubringen: bequeme Trainingsbekleidung, Handtuch als Unterlage

Mo, 10-mal ab 6.10.2025 **10.00 – 11.00**
 Gymnastik 13.06 25.35070
 € 66,-
 Rosemarie Guttenbrunner

Mo, 10-mal ab 2.2.2026 **10.00 – 11.00**
 Gymnastik 13.06 25.35075
 € 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

Mo, 30-mal ab 15.9.2025 **11.10 – 12.10**
 Gymnastik 13.04 25.35080
 € 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

Mo, 30-mal ab 15.9.2025 **9.00 – 10.00**
Gymnastik 13.04 25.35090
€ 187,-
Brigitte Musco

Mo, 15-mal ab 22.9.2025 **19.00 – 20.00**
Diesterwegschule; Gymnastiksaal 25.35020
€ 99,-
Carmen Fischer

Di, 27-mal ab 23.9.2025 **18.00 – 19.00**
Akademisches Gymnasium; 25.35085
Turnsaal/OG; Neubau
€ 148,-
Carmen Fischer

Mo, 12-mal ab 2.2.2026 **19.00 – 20.00**
Diesterwegschule; Gymnastiksaal 25.35025
€ 79,-
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 Gymnastikkleidung, leichte Hallenschuhe oder rutschfeste Socken, Handtuch als Unterlage

Do, 30-mal ab 18.9.2025 **15.30 – 16.30**
Gymnastik 13.04 25.35095
€ 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

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

Mitzubringen: Trainingskleidung, Hallenschuhe, Handtuch als Unterlage

Mo, 24-mal ab 29.9.2025 **18.00 – 19.30**
HBLA für künstlerische Gestaltung 25.35100
€ 198,-
Johann Mold



Aktiv & Mobil 60+

Inhalte und Ziele: Ein ganzheitliches Bewegungstraining, das gezielt Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht fördert. Durch sanfte Gymnastikübungen werden Muskeln gestärkt, Gelenke mobilisiert und die Koordination verbessert – für mehr Sicherheit im Alltag. Abwechslungsreiche und alltagstaugliche Bewegungen helfen dabei, fit und aktiv zu bleiben.

Mitzubringen: Gymnastikkleidung, Handtuch als Unterlage

Mi, 30-mal ab 10.9.2025 **9.40 – 10.40**
Gymnastik 14.03 25.35102
€ 198,-
Doris Truhlar



Stretch & Relax

Inhalte und Ziele: Die perfekte Ergänzung zum Training und der Ausklang für die Alltagsbelastungen. Nach einem Warm-up mobilisieren wir die Gelenke und dehnen die Muskulatur des gesamten Körpers. Verschiedene Atem- und Entspannungssequenzen lassen uns achtsam in den Körper hineinhören. So holen wir uns frische Energie für den Tag bzw. schaffen uns eine gute Basis für einen gesunden Schlaf.

Mitzubringen: Trainingskleidung, Socken, Handtuch

Di, 10-mal ab 16.9.2025 **11.00 – 11.50**
Gymnastik 13.06 25.35105
€ 69,-
Mag.^a Karin Pargfrieder

Mi, 10-mal ab 17.9.2025 **20.00 – 21.00**
Gymnastik 14.05 25.35110
€ 82,-
Mag.^a Karin Pargfrieder

Di, 10-mal ab 24.2.2026 **11.00 – 11.50**
Gymnastik 13.06 25.35115
€ 69,-
Mag.^a Karin Pargfrieder

Mi, 10-mal ab 25.2.2026 **20.00 – 21.00**
Gymnastik 14.05 25.35120
€ 82,-
Mag.^a Karin Pargfrieder

Body-Workout – Basis

Inhalte und Ziele: Effizientes Ganzkörpertraining mit Sequenzen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, ergänzt durch Pilateselemente zur Stabilisierung der Körpermitte. Atem- und Entspannungsübungen fördern eine bessere Haltung, Flexibilität und einen geschmeidigen Bewegungsablauf

Mitzubringen: bequeme Gymnastikkleidung, Handtuch als Unterlage

Do, 30-mal ab 18.9.2025

10.10 – 11.10

Gymnastik 14.05

25.35125

€ 198,-

Doris Truhlar

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

Mitzubringen: Handtuch als Unterlage

Mo, 30-mal ab 8.9.2025

16.50 – 17.50

Gymnastik 13.06

25.35130

€ 198,-

Erika Kalmár-Balogh



Bodyshape

Inhalte und Ziele: Wir formen unseren Körper ganzheitlich und stärken unsere Stütz-muskulatur mit Techniken wie dem Core-Training. Stärkung der tiefliegenden Muskeln von Bauch-, Rücken- und Beckenboden, was zur Verbesserung der Körperhaltung und des Gleichgewichts beiträgt. Abschließendes wohltuendes Dehnen.

Mitzubringen: bequeme Gymnastikkleidung, Hallenschuhe, Handtuch als Unterlage

Di, 10-mal ab 16.9.2025

10.00 – 11.00

Gymnastik 13.06

25.35140

€ 66,-

Mag.^a Karin Pargfrieder

Di, 10-mal ab 24.2.2026

10.00 – 11.00

Gymnastik 13.06

25.35145

€ 66,-

Mag.^a Karin Pargfrieder



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

Do, 27-mal ab 11.9.2025 **18.00 – 19.00**

Gymnastik 13.06 25.35150

€ 148,-

Melissa Schmidt, BA



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, 25-mal ab 1.10.2025 **17.30 – 18.30**

Diesterwegschule; Gymnastiksaal 25.35155

€ 137,-

Roswitha Jahn



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 Balance-übungen mit motivierenden Rhythmen. Ein Kurs für alle Bewegungshungrigen.

Zielgruppe: Fitness Level 1 – 2

Mitzubringen: Gymnastikkleidung, Sportschuhe, Handtuch als Unterlage

Fr, 14-mal ab 26.9.2025 **9.00 – 10.00**

Gymnastik 14.05 25.35160

€ 92,-

Doris Truhlar

Fr, 13-mal ab 6.2.2026 **9.00 – 10.00**

Gymnastik 14.05 25.35165

€ 86,-

Doris Truhlar

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.

Hinweis: neue Übungen im Programm

Zielgruppe: Fitness Level 1 – 2

Mitzubringen: Handtuch als Unterlage

Do, 19-mal ab 11.9.2025 **9.00 – 10.00**

Entspannungsraum 14.02 25.35170

€ 157,-

Ulrike Neumüller

Do, 12-mal ab 26.3.2026 **9.00 – 10.00**

Entspannungsraum 14.02 25.35175

€ 99,-

Ulrike Neumüller

Piloxing®

NEU!



Inhalte und Ziele: Mit der Kombination aus Boxen, Pilates und Tanz trainieren Sie den ganzen Körper. Die Kraft und Schnelligkeit aus dem Boxsport sowie die Beweglichkeit aus Pilates ergeben eine ideale Mischung für ein

fettverbrennendes, muskelformendes, auf die Mitte des Körpers zentriertes Intervall-Workout, das noch dazu Spaß macht.

Zielgruppe: Fitness Level 1 – 2

Mitzubringen: Fitnesskleidung, Handtuch

Mo, 10-mal ab 29.9.2025 **15.45 – 16.45**

Gymnastik 13.04 25.35180

€ 66,-

Angela Sigrid Hallermeier

Mo, 10-mal ab 19.1.2026 **15.45 – 16.50**

Gymnastik 13.04 25.35185

€ 66,-

Angela Sigrid Hallermeier

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

Do, 25-mal ab 18.9.2025 **19.10 – 20.10**

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 25.35250

€ 137,-

Mag.^a Karin Pargfrieder

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, Hallenschuhe, Handtuch als Unterlage

Mi, 25-mal ab 1.10.2025 **18.45 – 20.00**

BG/BRG Ramsauerstraße Linz; Turnsaal 25.35255

€ 172,-

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

Mo, 32-mal ab 8.9.2025 **19.00 – 20.00**

Korefschule; Gymnastiksaal 25.35260

€ 176,-

Monika Michalik

Mo, 30-mal ab 15.9.2025 **19.00 – 20.00**

Gymnastik 13.04 25.35265

€ 187,-

Brigitte Musco

Do, 30-mal ab 18.9.2025 **10.10 – 11.10**

Gymnastik 13.04 25.35270

€ 187,-

Brigitte Musco

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: Gymnastikkleidung, Sportschuhe, Handtuch als Unterlage

Di, 22-mal ab 16.9.2025 **19.10 – 20.10**
 Gymnastik 14.03 25.35275
 € 145,-
 Mag.^a Claudia Ecker-Kosgei

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

Mi, 32-mal ab 10.9.2025 **18.00 – 19.00**
 Korefschule; Gymnastiksaal 25.35280
 € 176,-
 Monika Michalik

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

Mo, 26-mal ab 15.9.2025 **18.30 – 19.30**
 BG/BRG Ramsauerstraße Linz; Turnsaal 25.35285
 € 147,-

Ganzkörper-Workout

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

Mitzubringen: bequeme Gymnastikkleidung, Handtuch als Unterlage

Mo, 30-mal ab 15.9.2025 **19.00 – 20.00**
 Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 25.35290
 € 165,-
 Mag.^a Nadja Michaela Berger

STRONG Nation®

NEU!

Inhalte und Ziele: STRONG Nation® ist ein Intervalltraining auf der Basis von Musik, aber ohne Tanzelemente. Das heißt, hochintensive Übungen wechseln sich mit weniger intensiven Übungen ab. Die Trainingsphase bringt Ihre Herzfrequenz hoch, die aktive Erholungsphase lässt Sie wieder durchatmen. Die Bewegungen einer STRONG Nation®-Einheit sind klassische Übungen aus hochintensiven Intervall-Trainings: Kniebeugen, Ausfallschritte, Planks und einige mehr.

Mitzubringen: Fitnesskleidung, Handtuch

Mo, 10-mal ab 29.9.2025 **16.50 – 17.50**
 Gymnastik 13.04 25.35295
 € 66,-
 Angela Sigrid Hallermeier

Mo, 10-mal ab 19.1.2026 **16.50 – 17.50**
 Gymnastik 13.04 25.35300
 € 66,-
 Angela Sigrid Hallermeier

Fitness Level 3 – Fortgeschrittene

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. 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

Mi, 27-mal ab 24.9.2025	18.10 – 19.10
Gymnastik 13.06	25.35310
€ 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: Gymnastikkleidung, Sportschuhe, Handtuch als Unterlage

Do, 30-mal ab 18.9.2025	12.30 – 13.30
Gymnastik 13.04	25.35315
€ 176,-	
Brigitte Musco	

Tabata Bootcamp

Inhalte und Ziele: Maximale Fitness in minimaler Zeit! Das Tabata Bootcamp kombiniert hochintensives Intervalltraining (HIIT) mit funktionellen Übungen zu einem schweißtreibenden Ganzkörper-Workout. Die vielseitigen Übungen setzen vor allem auf den eigenen Körper als Trainingsgerät.

Mitzubringen: Gymnastikkleidung, Sportschuhe, Handtuch als Unterlage

Do, 14-mal ab 18.9.2025	20.10 – 21.10
Gymnastik 13.06	25.35320
€ 92,-	
Sylvia Neurauder	

Do, 14-mal ab 29.1.2026	20.10 – 21.10
Gymnastik 13.06	25.35325
€ 92,-	
Sylvia Neurauder	

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

Mi, 27-mal ab 24.9.2025	17.00 – 18.00
Gymnastik 14.03	25.35330
€ 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: Fitnesskleidung, Handtuch

Di, 27-mal ab 23.9.2025	18.10 – 19.10
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal	25.35335
€ 168,-	
Silvia Thiele	

NEU!

Rücken und Wirbelsäule

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

Di, 27-mal ab 23.9.2025 17.00 – 18.00

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 25.35350

€ 158,-

Silvia Thiele



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

Mo, 32-mal ab 8.9.2025 18.00 – 19.00

Korefschule; Gymnastiksaal 25.35355

€ 198,-

Monika Michalik

Mi, 27-mal ab 10.9.2025 16.30 – 17.30

Volkshaus Keferfeld-Oed; Gymnastiksaal 25.35360

€ 167,-

Ingrid Roither

Mi, 27-mal ab 10.9.2025 17.30 – 18.30

Volkshaus Keferfeld-Oed; Gymnastiksaal 25.35365

€ 167,-

Ingrid Roither

Mi, 14-mal ab 17.9.2025 18.15 – 19.15

Volkshaus Harbach; Großer Saal 25.35370

€ 87,-

Mag.^a Elke Weindl

Fr, 30-mal ab 19.9.2025 9.00 – 10.00

Gymnastik 13.04 25.35375

€ 176,-

Brigitte Musco

Do, 32-mal ab 25.9.2025 11.10 – 12.10

Gymnastik 14.03 25.35380

€ 187,-

Jaqueline Vogt

Mi, 10-mal ab 28.1.2026 18.15 – 19.15

Volkshaus Harbach; Großer Saal 25.35385

€ 62,-

Mag.^a Elke Weindl

Mi, 7-mal ab 29.4.2026 18.15 – 19.15

Volkshaus Harbach; Großer Saal 25.35390

€ 43,-

Mag.^a 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

Mi, 14-mal ab 24.9.2025 **8.30 – 9.30**
 Gymnastik 14.03 25.35395
 € 87,-
 Doris Truhlar

Fr, 14-mal ab 26.9.2025 **10.00 – 11.00**
 Gymnastik 14.05 25.35400
 € 87,-
 Doris Truhlar

Mi, 14-mal ab 4.2.2026 **8.30 – 9.30**
 Gymnastik 14.03 25.35405
 € 87,-
 Doris Truhlar

Fr, 13-mal ab 6.2.2026 **10.00 – 11.00**
 Gymnastik 14.05 25.35410
 € 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

Di, 34-mal ab 23.9.2025 **10.10 – 11.10**
 Gymnastik 13.04 25.35415
 € 199,-
 Jaqueline Vogt



Wirbelsäule im Fokus

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

Do, 30-mal ab 18.9.2025 **9.00 – 10.00**
 Gymnastik 14.05 25.35420
 € 198,-
 Doris Truhlar



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



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: Gymnastikkleidung, Handtuch als Unterlage

Mi, 10-mal ab 10.9.2025	9.30 – 10.30
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal	25.35425
€ 66,-	
Erika Kalmár-Balogh	

Do, 24-mal ab 2.10.2025	10.00 – 11.00
Gymnastik 14.03	25.35435
€ 132,-	
Roswitha Jahn	

Mi, 10-mal ab 7.1.2026	9.30 – 10.30
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal	25.35430
€ 66,-	
Erika Kalmár-Balogh	



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

Mo, 30-mal ab 8.9.2025	18.00 – 19.00
Gymnastik 13.06	25.35440
€ 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*r 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

Mi, 30-mal ab 10.9.2025	8.30 – 9.30
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal	25.35445
€ 186,-	
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, Gymnastikschuhe, Theraband

Do, 25-mal ab 2.10.2025	18.30 – 19.30
Akademisches Gymnasium;	25.35450
Turnsaal/Erdgeschoss	
€ 137,-	
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

Mi, 30-mal ab 17.9.2025 **15.30 – 16.30**
Gymnastik 13.04 25.35455
€ 176,-
Brigitte Musco

Do, 30-mal ab 18.9.2025 **9.00 – 10.00**
Gymnastik 13.04 25.35460
€ 176,-
Brigitte Musco

Do, 30-mal ab 18.9.2025 **16.30 – 17.30**
Gymnastik 13.04 25.35465
€ 176,-
Brigitte Musco

Fr, 30-mal ab 19.9.2025 **10.10 – 11.10**
Gymnastik 13.04 25.35470
€ 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, bequeme Trainingskleidung

Mo, 27-mal ab 8.9.2025 **9.00 – 10.00**
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 25.35475
€ 167,-
Marianne Molan

Do, 27-mal ab 11.9.2025 **9.00 – 10.00**
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 25.35480
€ 167,-
Marianne Molan

Do, 27-mal ab 11.9.2025 **10.00 – 11.00**
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 25.35485
€ 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, bequeme Trainingskleidung

Mo, 27-mal ab 8.9.2025 **10.00 – 11.00**
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 25.35490
€ 167,-
Marianne Molan



Pilates

NEU!

Outdoor Pilates

Inhalte und Ziele: Outdoor Pilates am Freinberg bietet ein effektives Ganzkörpertraining mit Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Dehnung- und Stabilisierungsübungen sowie Atemtechnik und Mobilisation. Es verbessert Haltung, Flexibilität und Beweglichkeit. Das Training an der frischen Luft ermöglicht neben dem Gefühl von Freiheit ein völliges Entspannen und Loslassen.

Zielgruppe: Fitness Level 1 – Basis

Mitzubringen: bequeme Gymnastikkleidung, Matte, Trinkflasche

Do, 10-mal ab 12.3.2026 17.30 – 18.30

Treffpunkt: Bushaltestelle Vergeinstraße 25.35500

€ 82,-

Mag.^a Claudia Ecker-Kosgei

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

Mi, 32-mal ab 10.9.2025 19.00 – 20.00

Korefschule; Gymnastiksaal 25.35505

€ 176,-

Monika Michalik

Mi, 12-mal ab 10.9.2025 18.15 – 19.15

Gymnastik 14.03 25.35510

€ 66,-

Henriette Guttenbrunner, BA

Do, 32-mal ab 11.9.2025 19.00 – 20.00

Korefschule; Gymnastiksaal 25.35515

€ 176,-

Monika Michalik

Fr, 32-mal ab 12.9.2025 17.00 – 18.00

Gymnastik 14.03 25.35520

€ 176,-

Monika Michalik

Di, 22-mal ab 16.9.2025 20.10 – 21.10

Gymnastik 14.03 25.35525

€ 145,-

Mag.^a Claudia Ecker-Kosgei

Do, 25-mal ab 18.9.2025 17.00 – 18.00

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 25.35530

€ 137,-

Mag.^a Karin Pargfrieder

Do, 25-mal ab 18.9.2025 18.05 – 19.05

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 25.35535

€ 137,-

Mag.^a Karin Pargfrieder

Mi, 16-mal ab 14.1.2026 18.15 – 19.15

Gymnastik 14.03 25.35540

€ 88,-

Henriette Guttenbrunner, BA

Weekend Pilates

Inhalte und Ziele: Das Ganzkörpertraining steht im Zeichen von Präzision, Kontrolle, Stabilität, einer tiefen, bewussten Atmung und Entspannung. Die Übungen beziehen den gesamten Körper – vom Scheitel über die Wirbelsäule bis zu den Zehenspitzen – mit ein und haben das Ziel, die Körpermitte (Powerhouse, „Core“) zu kräftigen. Zur Steigerung der Übungsvielfalt werden auch Pilates-Kleingeräte wie Ball oder Rolle eingesetzt.

Zielgruppe: Fitness Level 1 – Basis

Mitzubringen: bequeme Sportbekleidung, Handtuch

Sa, 10-mal ab 27.9.2025 **10.30 – 11.30**
 Gymnastik 14.03 25.35545
 € 66,-
 Verena Enzenhofer, MSSc

Sa, 8-mal ab 7.3.2026 **10.30 – 11.30**
 Gymnastik 14.03 25.35550
 € 53,-
 Verena Enzenhofer, MSSc

Mi, 30-mal ab 17.9.2025 **16.30 – 17.30**
 Gymnastik 13.04 25.35570
 € 187,-
 Brigitte Musco

Mi, 26-mal ab 17.9.2025 **19.40 – 20.40**
 BRG Peuerbachstraße 25.35575
 € 143,-
 MMMag.^a Sigrid Berger-Mittermayr

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

Mo, 31-mal ab 8.9.2025 **18.00 – 19.00**
 Gymnastik 13.04 25.35555
 € 170,-
 Ulla Kollmann

Di, 31-mal ab 9.9.2025 **18.00 – 19.00**
 Gymnastik 14.03 25.35560
 € 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

Mo, 30-mal ab 15.9.2025 **10.10 – 11.10**
 Gymnastik 13.04 25.35565
 € 187,-
 Brigitte Musco

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

Do, 12-mal ab 18.9.2025 **15.45 – 16.45**
 Gymnastik 14.03 25.35580
 € 79,-
 Mag.^a Claudia Ecker-Kosgei

Do, 10-mal ab 29.1.2026 **15.45 – 16.45**
 Gymnastik 14.03 25.35585
 € 66,-
 Mag.^a Claudia Ecker-Kosgei

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

Mi, 14-mal ab 17.9.2025	19.15 – 20.15
Volkshaus Harbach; Großer Saal	25.35590
€ 105,-	
Mag. ^a Elke Weindl	
Mi, 10-mal ab 28.1.2026	19.15 – 20.15
Volkshaus Harbach; Großer Saal	25.35595
€ 75,-	
Mag. ^a Elke Weindl	
Mi, 7-mal ab 29.4.2026	19.15 – 20.15
Volkshaus Harbach; Großer Saal	25.35600
€ 52,-	
Mag. ^a Elke Weindl	

Dance Movement

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

Mi, 17-mal ab 17.9.2025	19.30 – 20.30
Gymnastik 14.03	25.35605
€ 131,-	
Birgit Stöger	
Fr, 17-mal ab 19.9.2025	18.30 – 19.30
Gymnastik 14.03	25.35610
€ 131,-	
Birgit Stöger	

Mo, 13-mal ab 22.9.2025	18.15 – 19.15
Gymnastik 14.03	25.35615
€ 100,-	
Mag. ^a Dr. ⁱⁿ Nicole Kirchmayr	

Mo, 13-mal ab 22.9.2025	19.15 – 20.15
Gymnastik 14.03	25.35620
€ 100,-	
Mag. ^a Dr. ⁱⁿ Nicole Kirchmayr	

Mo, 14-mal ab 23.2.2026	18.15 – 19.15
Gymnastik 14.03	25.35625
€ 108,-	
Mag. ^a Dr. ⁱⁿ Nicole Kirchmayr	

Mo, 14-mal ab 23.2.2026	19.15 – 20.15
Gymnastik 14.03	25.35630
€ 108,-	
Mag. ^a Dr. ⁱⁿ Nicole Kirchmayr	

Mi, 14-mal ab 4.3.2026	19.30 – 20.30
Gymnastik 14.03	25.35635
€ 108,-	
Birgit Stöger	

Fr, 13-mal ab 6.3.2026	18.30 – 19.30
Gymnastik 14.03	25.35640
€ 100,-	
Birgit Stöger	

Nia – Move IT

Intervalltraining mit NIA

Inhalte und Ziele: 52 Nia-Bewegungsformen werden in 60-Sekunden-Intervallen trainiert. Bei diesem Intervalltraining fließen die Bewegungen ineinander über, lassen Freiraum für die Anpassung an das eigene Fitnesslevel und bedienen sich an mitreißender Musik. Dabei wechseln sich geringe und höhere Intensität ab, während gleichzeitig tänzerisch leichte Bewegungen ausgeführt werden. Diese Kombinationen fördert sowohl die Ausdauer, Kraft als auch die Beweglichkeit und sorgt für ein abwechslungsreiches, gelenkschonendes und effektives Training.

Hinweis: Nia wird barfuß getanzt.

Zielgruppe: Fitness Level 1 – Basis

Mitzubringen: Trainingskleidung, Trinkflasche, Handtuch

Sa, 6-mal, ca. 14-tägl. ab 11.10.2025 9.00 – 10.00

Gymnastik 13.04 25.35645
€ 46,-
Birgit Stöger

Sa, 6-mal, ca. 14-tägl. ab 7.2.2026 9.00 – 10.00

Gymnastik 13.04 25.35650
€ 46,-
Birgit Stöger

Nia – Playshop

Inhalte und Ziele: Nia ist ein Fitnesskonzept, welches auf die Bewegungsbedürfnisse des Menschen – in ganzheitlicher Form – abgestimmt ist und auch mentale und emotionale Komponenten berücksichtigt. Nia ist Fitness, Workout und Tanz in einem und unterstützt „den Menschen von heute“ in all seinen Herausforderungen. Nia ist pure Lebensfreude in Bewegung! Jeder Playshop konzentriert sich auf ein spezifisches Thema.

Zielgruppe: Fitness Level 1 – Basis, für jede Altersgruppe

Hinweis: Nia wird barfuß getanzt.

Mitzubringen: Trainingskleidung, Trinkflasche, Handtuch

Sa, 3-mal, monatl. ab 4.10.2025 9.00 – 12.00

Gymnastik 14.05 25.35655
€ 87,-
Mag.^a Elke Weindl

Sa, 3-mal, monatl. ab 7.2.2026 9.00 – 12.00

Gymnastik 14.05 25.35660
€ 87,-
Mag.^a Elke Weindl

Latin Workout

Inhalte und Ziele: Zu lateinamerikanischer Musik macht das Training so richtig Spaß. Nach einem kurzen 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 1 – 2

Mitzubringen: Trainingskleidung, Trinkflasche, Handtuch

Di, 10-mal ab 16.9.2025 16.30 – 17.30

Gymnastik 14.03 25.35665
€ 68,-
Mag.^a Karin Pargfrieder

Di, 10-mal ab 24.2.2026 16.30 – 17.30

Gymnastik 14.03 25.35670
€ 68,-
Mag.^a Karin Pargfrieder

Salsoga

Inhalte und Ziele: Eine gesunde Mischung aus Salsa und Yoga. Nach einem Warm-up mit Mobilisations- und Isolationsübungen trainieren wir mit Salsa-Basics unsere koordinativen Fähigkeiten. Salsanas lockern die sonst statischen Yoga-Positionen auf, und weitere Kräftigungs- und Dehnübungen aus dem Yoga machen die Einheit komplett. Beugt muskulären Dysbalancen und Verspannungen vor und hält die Wirbelsäule gesund.

Zielgruppe: Fitness Level 1 – Basis

Mitzubringen: Trainingskleidung, Socken, Handtuch

Mi, 10-mal ab 17.9.2025 19.00 – 20.00

Gymnastik 14.05 25.35675
€ 85,-
Mag.^a Karin Pargfrieder

Mi, 10-mal ab 25.2.2026 19.00 – 20.00

Gymnastik 14.05 25.35680
€ 85,-
Mag.^a Karin Pargfrieder

Dance Aerobic Workout

Inhalte und Ziele: Die Kombination aus Aerobic und Tanzschritten, die von lateinamerikanischen Tänzen wie Salsa, Bachata und Samba sowie von Standardtänzen wie Cha-Cha inspiriert sind, fördert die Muskelstraffung und verbessert Koordination, Kondition und Beweglichkeit.

Zielgruppe: Fitness Level 1 – Basis

Mitzubringen: Trainingskleidung, Hallenschuhe, Trinkflasche

Do, 12-mal ab 11.9.2025	17.00 – 18.00
Gymnastik 14.03	25.35685
€ 82,-	
Laura Seicu	

Do, 12-mal ab 15.1.2026	17.00 – 18.00
Gymnastik 14.03	25.35690
€ 82,-	
Laura Seicu	

Do, 4-mal ab 30.4.2026	17.00 – 18.00
Gymnastik 14.03	25.35695
€ 27,-	
Laura Seicu	

Spezialkurse

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

Mo, 14-mal ab 8.9.2025	15.40 – 16.40
Gymnastik 13.06	25.35700
€ 92,-	
Erika Kalmár-Balogh	

Mo, 14-mal ab 26.1.2026	15.40 – 16.40
Gymnastik 13.06	25.35705
€ 92,-	
Erika Kalmár-Balogh	

Sport und Spaß für Menschen mit Demenz

NEU!

Inhalte und Ziele: Bewegung bedeutet nicht nur körperliche Fitness. Sie spielt auch eine entscheidende Rolle für die geistige Gesundheit und die Demenzvorbeugung. Die körperliche Fitness, Mobilität und kognitiven Fähigkeiten werden verbessert und eine unterstützende soziale Umgebung geschaffen. Der Kurs fördert die Lebensqualität, das Wohlbefinden und beinhaltet Gleichgewichts-, Koordinations-, Kraft-, Ausdauer- und Flexibilitätstraining sowie kognitive Übungen.

Zielgruppe: Personen mit Demenz und Erwachsene mit erhöhtem Demenzrisiko

Mitzubringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Hallenschuhe, Handtuch als Unterlage, Trinkflasche

Mo, 12-mal ab 13.10.2025	15.00 – 16.00
Gymnastik 14.05	25.35710
€ 112,-	
Sonja Korbula, BA	

Mo, 12-mal ab 23.2.2026	15.00 – 16.00
Gymnastik 14.05	25.35715
€ 112,-	
Sonja Korbula, BA	

Workshop Fit im Kopf: Die Rolle der Bewegung bei Demenz finden Sie im Programmbuch Seite 106



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

Di, 32-mal ab 9.9.2025 **9.00 – 10.00**
 Gymnastik 13.04 25.35720
 € 176,-
 Karin Sommer



Karin Sommer

KURSLEITERIN
 GYMNASTIK,
 BEWEGUNG IST
 DAS HALBE LEBEN

Nach dem plötzlichen Tod meines Mannes half mir Sport im Fitnessstudio, meine Trauer zu bewältigen. Eines Nachts kam mir der Gedanke: „Ich könnte Trainerin werden.“ Kurz darauf begann ich meine erste Ausbildung. Seit 1990 unterrichte ich, seit 1993 an der VHS Linz. Bewegung, Musik und Gemeinschaft geben mir mit 84 Jahren Energie. Die schönsten Momente sind die herzlichen Rückmeldungen meiner Teilnehmer*innen. Es ist schön, zum körperlichen und seelischen Wohlbefinden beitragen zu können.

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

Mi, 13-mal ab 10.9.2025 **9.00 – 10.00**
 Gymnastik 13.04 25.35725
 € 71,-
 Karin Sommer

Mi, 15-mal ab 14.1.2026 **9.00 – 10.00**
 Gymnastik 13.04 25.35730
 € 82,-
 Karin Sommer

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, Handtuch als Unterlage

Mo, 6-mal ab 8.9.2025 **17.00 – 18.00**
 Gymnastik 14.03 25.35735
 € 53,-
 Mag.^a Claudia Ecker-Kosgei

Mo, 6-mal ab 3.11.2025 **17.00 – 18.00**
 Gymnastik 14.03 25.35740
 € 53,-
 Mag.^a Claudia Ecker-Kosgei

Mo, 6-mal ab 26.1.2026 **17.00 – 18.00**
 Gymnastik 14.03 25.35745
 € 53,-
 Mag.^a Claudia Ecker-Kosgei

Mo, 6-mal ab 23.3.2026 **17.00 – 18.00**
 Gymnastik 14.03 25.35750
 € 53,-
 Mag.^a Claudia Ecker-Kosgei

Mo, 5-mal ab 1.6.2026	17.00 – 18.00
Gymnastik 14.03	25.35755
€ 44,-	
Mag. ^a Claudia Ecker-Kosgei	

*Kochtipps fürs Wochenbett finden Sie im
Programmbuch Seite 149*



verbessern möchte, ist hier genau richtig: Es wird das korrekte Brust- und Rückenschwimmen geübt und ein ökonomischer Schwimmstil entwickelt.

Zielgruppe: Personen, die im tiefen Wasser schwimmen können

Hinweis: Die Termine, der Ort und die Gebühr für die Schwimmkurse ab Herbst 2025 sind noch nicht bekannt. Sie finden die Kurse zeitgerecht unter www.vhs.linz.at.

Mitzubringen: Eintrittsgeld, Badekleidung, Schwimmbrille, Pullkick bzw. kleines Schwimmbrett

SPORT UND SPIEL

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

Hinweis: Die Termine, der Ort und die Gebühr für die Schwimmkurse im Herbst 2025 sind noch nicht bekannt. Sie finden die Kurse zeitgerecht unter www.vhs.linz.at

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

Information zu Schwimmen für Erwachsene – Techniktraining

Inhalte und Ziele: Verbessere die Schwimmtechnik! Wer die richtige Schwimmtechnik noch nicht sicher beherrscht oder einen neuen Schwimmstil erlernen bzw.

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

Do, 34-mal ab 11.9.2025	18.30 – 21.30
Gruppenraum 10.06	25.36080
Dipl.-Ing. Stefan Fischmeister	

Kurse nach Maß

Sie sind auf der Suche nach einem Kurs, einer Exkursion oder einem Vortrag für Ihre Freund*innen, Kund*innen oder für Ihr Unternehmen? Wir organisieren gerne die passende Veranstaltung für Ihre Gruppe!

Anfragen unter **vhs@mag.linz.at**
oder bei den zuständigen Fachreferaten.

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 Sport leicht und ohne sportliche Vorerfahrung in jedem Alter erlernt werden und macht sofort Spaß!

Zielgruppe: Frauen ab 30 Jahre und Mütter

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe

Mo, 16-mal ab 8.9.2025	17.00 – 18.30
Otto-Glöckelschule;	25.36300
Turnsaal Untergeschoß	
€ 65,-	
Muhiba Alesevic, Lejla Alic-Celovic	

Mo, 16-mal ab 2.2.2026	17.00 – 18.30
Otto-Glöckelschule;	25.36305
Turnsaal Untergeschoß	
€ 65,-	
Muhiba Alesevic	

Nordic Walking – Fit und aktiv im Alter

Inhalte und Ziele: Bleiben Sie in Bewegung! Nordic Walking stärkt Herz, Kreislauf und Muskulatur – gelenkschonend und effektiv. Sie erlernen die richtige Technik, verbessern Ihre Ausdauer und trainieren in geselliger Runde in angenehmem Tempo an der frischen Luft. Ideal für Einsteiger*innen und leicht Fortgeschrittene.

Treffpunkt: Skaterpark Linz Urfahr (ehem. Gasthaus Lindbauer, Linke Brückenstraße 2)

Hinweis: NW-Stöcke stehen im Kurs zur Verfügung.

Mitzubringen: NW-Stöcke, wetterfeste Sportbekleidung und -schuhe

Mo, 12-mal ab 15.9.2025	10.00 – 11.00
Urfahrner Donaulände;	25.36625
Gasthaus Lindbauer	
€ 93,-	
Doris Truhlar	

Lauftreff – Fit für den nächsten Laufbewerb

Inhalte und Ziele: Der Kurs richtet sich an Läufer*innen mit erster Lauferfahrung, die gezielt z.B. für einen Viertelmarathon trainieren oder einfach ihre Laufperformance verbessern möchten. Durch abwechslungsreiche Trainingseinheiten mit Intervallen und Technikübungen werden Ausdauer, Lauftechnik und Tempogefühl verbessert. Der Spaß am Laufen und die gemeinsame Motivation stehen dabei im Vordergrund.

Treffpunkt: Skaterpark Linz Urfahr (ehem. Gasthaus Lindbauer, Linke Brückenstraße 2)

Mitzubringen: wetterfeste Sportbekleidung und -schuhe

Mo, 10-mal ab 23.2.2026	17.00 – 18.00
Urfahrner Donaulände;	25.36630
Gasthaus Lindbauer	
€ 78,-	
Doris Truhlar	

Informationen zu Selbstverteidigungskursen für Frauen und Mädchen

Das Frauenbüro bietet in Kooperation mit der VHS Linz und dem Verein Fit&Fight regelmäßig Selbstverteidigungskurse „Basis“ und „Praxis“ für Frauen und Mädchen an.

Inhalte und Ziele: Situationen erfassen und richtig einordnen, um nicht überrascht zu werden; richtig positionieren; Grenzen setzen, Abstand wahren und diesen einfordern; deeskalieren; gesetzte Grenzen verteidigen; einfache Selbstverteidigungstechniken einsetzen.

Zielgruppe: Frauen und Mädchen mit Hauptwohnsitz Linz

Hinweis: Der Kurs findet im Wissensturm statt und kostet €30,00. Die Kurstermine werden zeitgerecht unter www.vhs.linz.at veröffentlicht.

Mitzubringen: Hallenschuhe oder rutschfeste Socken, bequeme (Sport-)Kleidung, Trinkflasche

Das Linzer Sportmodell

Die Volkshochschule lädt zum Besuch von Vereinskursen ein, bei denen Interessierte am Übungsbetrieb der Vereine teilnehmen können, ohne Mitglied zu sein. Die angegebenen Vereine organisieren und betreuen die Kurse. Die Anmeldung erfolgt über die 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, Aerobicschuhe

Di, 31-mal ab 16.9.2025	18.00 – 19.00
Otto-Glöckelschule;	25.36120
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

Do, 25-mal ab 2.10.2025	18.15 – 19.45
Otto-Glöckelschule;	25.36125
Turnsaal Untergeschoß	
€ 149,-	
ASKÖ Waldegg-Linz	

Kostenfreier Storno
bis 14 Tage vor Kursbeginn

wissensturm@mag.linz.at

Funktionales Training

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

Mitzubringen: bequeme Trainingskleidung, gute Sportschuhe

Di, 31-mal ab 16.9.2025	19.00 – 20.00
Otto-Glöckelschule;	25.36130
Turnsaal Untergeschoß	
€ 133,-	
ASKÖ Waldegg-Linz	

Ultimate Frisbee

Inhalte und Ziele: Lust auf den fairsten Teamsport der Welt? Alle sind willkommen, egal ob Anfänger*in oder Fortgeschrittene. Im Training stehen Wurftechniken, taktische Spielzüge und die Verbesserung der Schnelligkeit im Fokus. Ausgebildete Trainer*innen begleiten das Training mit Fachwissen und Engagement.

Zielgruppe: Personen ab 14 Jahren

Mitzubringen: Trinkflasche, Hallen-/Lauf-/Sportschuhe, Sportkleidung

Mi, 10-mal ab 1.10.2025	19.00 – 20.30
Mittelschule 17 Linz	25.36140
€ 75,-	
ASKÖ amPullen Linz	

Mi, 9-mal ab 7.1.2026	19.00 – 20.30
Mittelschule 17 Linz	25.36145
€ 67,50	
ASKÖ amPullen Linz	

Mi, 8-mal ab 18.3.2026	18.00 – 20.00
Swingolf	25.36150
€ 75,-	
ASKÖ amPullen Linz	

Mi, 8-mal ab 20.5.2026	18.00 – 20.00
Swingolf	25.36155
€ 75,-	
ASKÖ amPullen Linz	

Aikido für Anfänger*innen

Inhalte und Ziele: Aikido ist eine japanische Kampfkunst ohne Wettbewerbe. Aikido fördert Achtsamkeit, Gelassenheit und koordinative Fähigkeiten. Das Wort „Aikido“ setzt sich aus „Ai“ (Harmonie, Liebe), „Ki“ (universelle Lebensenergie) und „Do“ (der Weg, den wir gemeinsam gehen) zusammen. Wir trainieren die Energie des*der Übungspartner*in zu akzeptieren, aufzunehmen und umzuleiten.

Zielgruppe: Interessierte ab 16 Jahre, keine Vorkenntnisse notwendig

Mitzubringen: Lange Trainingshose, Flip-Flops oder Hausschuhe für den Weg vom Umziehen zu den Matten

Hinweis: Eingang in Tungassingerstraße

Do, 5-mal ab 18.9.2025	19.30 – 21.00
Spallerhofschule; Turnsaal	25.36200
€ 40,- (bereits ermäßigt)	
Verein Aikikai Linz	

Do, 5-mal ab 6.11.2025	19.30 – 21.00
Spallerhofschule; Turnsaal	25.36205
€ 40,- (bereits ermäßigt)	
Verein Aikikai Linz	

Do, 5-mal ab 8.1.2026	19.30 – 21.00
Spallerhofschule; Turnsaal	25.36210
€ 40,- (bereits ermäßigt)	
Verein Aikikai Linz	

Do, 5-mal ab 26.2.2026	19.30 – 21.00
Spallerhofschule; Turnsaal	25.36215
€ 40,- (bereits ermäßigt)	
Verein Aikikai Linz	

Do, 5-mal ab 9.4.2026	19.30 – 21.00
Spallerhofschule; Turnsaal	25.36220
€ 40,- (bereits ermäßigt)	
Verein Aikikai Linz	

Do, 5-mal ab 21.5.2026	19.30 – 21.00
Spallerhofschule; Turnsaal	25.36225
€ 40,- (bereits ermäßigt)	
Verein Aikikai Linz	

Traditionelles Taekwon-Do

Inhalte und Ziele: Beim Traditionellen Taekwon-Do handelt es sich um eine Selbstverteidigungsart, die sich vom Wettkampf-Taekwon-Do durch den völligen Verzicht auf Körperkontakt unterscheidet. Die Schüler*innen werden über sämtliche Fuß- und Handtechniken unterrichtet. Das Wissen, sich verteidigen zu können, der Respekt anderen, aber genauso sich selbst gegenüber, die Freude an Bewegung sowie das Lernen von Disziplin stehen im Mittelpunkt.

Zielgruppe: alle Interessierten ab 14 Jahren

Hinweis: Es wird barfuß trainiert.

Mitzubringen: leichte Trainingskleidung, Handtuch

Mo, 13-mal ab 8.9.2025	19.00 – 20.00
Dorfhalleschule	25.36274
€ 169,- (bereits ermäßigt)	
Traditionelles Taekwon-DO	

Mi, 14-mal ab 10.9.2025	18.30 – 19.30
Diesterwegschule; Gymnastiksaal	25.36272
€ 182,- (bereits ermäßigt)	
Traditionelles Taekwon-DO	

Mi, 24-mal ab 7.1.2026	18.30 – 19.30
Diesterwegschule; Gymnastiksaal	25.36282
€ 312,- (bereits ermäßigt)	
Traditionelles Taekwon-DO	

Mo, 20-mal ab 12.1.2026	19.00 – 20.00
Dorfhalleschule	25.36284
€ 260,- (bereits ermäßigt)	
Traditionelles Taekwon-DO	



Find us on facebook

www.fb.com/wissensturm



KOCHEN UND ERNÄHRUNG

Hinweis Lebensmittelbeitrag

Der Lebensmittelbeitrag beinhaltet sämtliche für den Kurs ausgelegten Kosten.

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 den Lebensmittelbeitrag in bar, 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 11.8.2025 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: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mo, 1-mal ab 11.8.2025	16.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	25.34920
€ 215,-	

Ernährungswissen

Detox-Küche

Inhalte und Ziele: In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihren Körper mit nährstoffreichen, entgiftenden Gerichten unterstützen können. Wir konzentrieren uns auf frische, saisonale Zutaten wie grünes Blattgemüse, Zitrusfrüchte und Superfoods. Die Gerichte sind leicht, sättigend und helfen, den Stoffwechsel anzukurbeln und das Immunsystem zu stärken. Sie lernen, Detox-Mahlzeiten in Ihren Alltag zu integrieren.

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

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 12.9.2025	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	25.34010
€ 32,-	
Sarah Faisal, BA	

Meal Prep leicht gemacht – kochen für die Woche

NEU!

Inhalte und Ziele: Wie plant man Mahlzeiten für die Woche, um Zeit zu sparen und sich gesund zu ernähren? Sie lernen, wie Sie abwechslungsreiche Gerichte vorbereiten, richtig portionieren und lagern können. Gemeinsam werden kreative Meal-Prep-Ideen für Frühstück, Mittag- und Abendessen erstellt, die einfach zuzubereiten und lange haltbar sind.

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

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mo, 3-mal ab 22.9.2025	17.00 – 20.00
Lehrküche 10.04	25.34015
€ 96,-	
Laura Kainberger	

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: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter, Schreibutensilien

Sa, 4.10.2025	9.30 – 12.30
Volkshaus Pichling; Lehrküche	25.34020
€ 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 abwandeltbare 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: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Sa, 11.10.2025	12.30 – 15.30
Lehrküche 10.04	25.34025
€ 32,-	
Johann Burian	

Hülsenfrüchte – kleine Kraftpakete in der Küche

Inhalte und Ziele: Entdecken Sie die Welt der Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen! Sie erfahren, wie Sie diese wertvollen Eiweiß- und Ballaststoffquellen in schmackhaften Suppen, Salaten und Hauptgerichten einsetzen können. Gemeinsam bereiten wir vielseitige Gerichte zu, die satt machen und gesund sind.

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

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mo, 20.10.2025	17.00 – 20.00
Lehrküche 10.04	25.34030
€ 32,-	
Laura Kainberger	

Kochtipps fürs Wochenbett

Inhalte und Ziele: Welche Gerichte unterstützen bei der Erholung nach der Geburt, welche Lebensmittel, Gewürze und Zubereitungsformen eignen sich besonders gut? Gemeinsam bereiten wir stärkende Gerichte nach Ayurveda- und TCM-Rezepten zu.

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

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter, Schreibutensilien

Mi, 22.10.2025	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	25.34035
€ 32,-	
Di ⁱⁿ (FH) Andrea Leutgöb	

Sa, 28.2.2026 **10.00 – 13.00**
 Lehrküche 10.04 25.34075
 € 32,-
 DIⁿ (FH) Andrea Leutgöb

Vegetarische Eiweißbomben kreativ und gesund

Inhalte und Ziele: Wie kann man eiweißreiche, vegetarische Gerichte einfach und abwechslungsreich kochen? Gemeinsam bereiten wir Speisen mit vegetarischen Eiweißlieferanten zu, die nicht nur sättigen, sondern auch den Körper mit wichtigen Nährstoffen versorgen.

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

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mo, 3.11.2025 **17.00 – 20.00**
 Lehrküche 10.04 25.34040
 € 32,-
 Laura Kainberger

Mit der TCM-Kräuterküche gesund durch den Winter

Inhalte und Ziele: Gerade in der oft stressigen Vorweihnachtszeit und zu den Feiertagen ist es eine Herausforderung, das Wohlfühlgewicht zu halten und vor allem gesund und fit zu bleiben. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mithilfe der TCM Ihr Immunsystem stärken können. Gemeinsam verkosten wir einen verdauungsfördernden Kräutertee und eine wärmende Suppe. Ebenso erhalten Sie ausreichend Tipps sowie Rezeptvorschläge für die kalte Jahreszeit.

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

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter, Schreibutensilien

Fr, 28.11.2025 **15.30 – 17.30**
 Volkshaus Pichling; Lehrküche 25.34045
 € 32,-
 Sandra Weirauch

Pizza glutenfrei

Inhalte und Ziele: Sie lernen in diesem Kurs (theoretisch und praktisch) das Ausrollen, Belegen, Backen und Garen. Eine gute Kenntnis über die Zubereitung des Pizzateigs, die Verwendung von Mehlen ist notwendig, um eine gute glutenfreie Pizza wie in einer Pizzeria zuzubereiten.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Di, 16.12.2025 **17.30 – 20.30**
 Lehrküche 10.04 25.34050
 € 32,-
 Maria Giovanna Puggioni-Winter

Do, 5.3.2026 **17.30 – 20.30**
 Volkshaus Pichling; Lehrküche 25.34085
 € 32,-
 Maria Giovanna Puggioni-Winter

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 nach einfachen und gesunden Rezepten 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: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter, Schreibutensilien

Fr, 9.1.2026 **14.30 – 17.30**
 Volkshaus Pichling; Lehrküche 25.34055
 € 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. € 20,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mo, 2.2.2026	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	25.34060
€ 32,-	
Sarah Faisal, BA	

Superfood und Detox

Inhalte und Ziele: In diesem Kurs erfahren Sie alles über die Welt der Superfoods und wie Sie diese nährstoffreichen Zutaten in Ihre Küche integrieren können. Wir konzentrieren uns auf Detox-Rezepte, die den Körper entgiften und mit Energie versorgen. Sie lernen, wie man mit Zutaten wie Chia-Samen, verschiedene Beeren und Kurkuma leckere Gerichte zubereitet, die sowohl gesund als auch sättigend sind. Der Kurs ist ideal für alle, die ihren Körper reinigen und gleichzeitig die neuesten Ernährungstrends ausprobieren möchten.

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

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 4.2.2026	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	25.34065
€ 32,-	
Sarah Faisal, BA	

Basics in der Küche

Inhalte und Ziele: Sie wollten schon immer kochen lernen, wussten allerdings nicht, wie? Hier lernen Sie die Grundkenntnisse vom richtigen Einkaufen, Lagerhaltung und Verarbeitung der Lebensmittel. 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,- pro Abend wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 2-mal ab 25.2.2026	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	25.34070
€ 64,-	
Laura Kainberger	

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: Anfänger*innen

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

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mo, 2-mal ab 2.3.2026	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	25.34080
€ 64,-	
Laura Kainberger	

NEU!



Beans & Bowls

Inhalte und Ziele: Hülsenfrüchte sind nährstoffreich, vielseitig und unkompliziert in der Zubereitung! Gemeinsam zaubern wir aus Linsen, Bohnen und Kichererbsen köstliche Gerichte. Als Hauptgericht planen wir eine nährstoffreiche bunte Bowl. Neben dem gemeinsamen Kocherlebnis erfahren Sie, warum Hülsenfrüchte eine ausgezeichnete pflanzliche Proteinquelle sind, wie Ballaststoffe die Verdauung fördern und wie Meal Prep hilft, Zeit zu sparen und sich trotzdem gesund zu ernähren.

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

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mo, 16.3.2026	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	25.34090
€ 32,-	
Laura Kainberger	

Antioxidatives Superfood – Stressabbau & Wohlbefinden

Inhalte und Ziele: Tauchen Sie ein in die Welt der stressreduzierenden Ernährung und erleben Sie, wie Kochen zur Entspannung und Regeneration beitragen kann. In diesem Kurs konzentrieren wir uns auf Zutaten, die reich an Antioxidantien, Vitaminen und Mineralstoffen sind – wahre Superfoods, die Körper und Geist ins Gleichgewicht bringen. Wir bereiten gemeinsam wohltuende Gerichte zu, die nicht nur den Gaumen verwöhnen, sondern auch das Immunsystem stärken, Entzündungen hemmen und das allgemeine Wohlbefinden steigern.

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

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 17.4.2026	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	25.34095
€ 32,-	
Sarah Faisal, BA	

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: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter, Schreibutensilien

Fr, 24.4.2026	15.30 – 17.30
Volkshaus Pichling; Lehrküche	25.34100
€ 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: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter, Schreibutensilien

Sa, 9.5.2026	9.30 – 12.30
Volkshaus Pichling; Lehrküche	25.34105
€ 32,-	
Sandra Weirauch	

Regional und saisonal

Wildes Wild

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: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 12.11.2025	17.00 – 20.00
Lehrküche 10.04	25.34150
€ 32,-	
Susanne Wegscheider	

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: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 21.11.2025	17.00 – 20.00
Lehrküche 10.04	25.34155
€ 32,-	
Monika Anditsch	

Weihnachtskarpfen

Inhalte und Ziele: Weihnachtskarpfen ist bei uns Tradition – trotzdem gibt es verschiedene Variationen der Zubereitung dieses heimischen Fisches. Was ist beim Einkauf zu beachten? Der Kurs soll Gusto machen auf die vielfältige Zubereitungsart des Karpfens, die idealen Beilagen und Getränke, die dann auch verkostet werden.

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

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 10.12.2025	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	25.34160
€ 32,-	
Susanne Wegscheider	

Saisonales in 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.

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

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mo, 2-mal ab 12.1.2026	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	25.34165
€ 64,-	
Laura Kainberger	

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. € 20,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

NEU!

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 27.3.2026	14.00 – 17.00
Lehrküche 10.04	25.34170
€ 32,-	
Dr. ⁱⁿ 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.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 2.4.2026	17.30 – 21.00
Lehrküche 10.04	25.34175
€ 32,-	
Rudolf Rechberger	

Vegetarisch und vegan

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: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 19.9.2025	17.30 – 21.30
Volkshaus Pichling; Lehrküche	25.34200
€ 32,-	
Kiran Reiter, BA	

Fr, 17.10.2025	17.30 – 21.30
Lehrküche 10.04	25.34210
€ 32,-	
Kiran Reiter, BA	

Fr, 9.1.2026	17.30 – 21.30
Lehrküche 10.04	25.34250
€ 32,-	
Kiran Reiter, BA	

Fr, 26.6.2026	17.30 – 21.30
Lehrküche 10.04	25.34285
€ 32,-	
Kiran Reiter, BA	

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,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 26.9.2025	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	25.34205
€ 32,-	
Sarah Faisal, BA	

Vegane und glutenfreie Lunchbox 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 Lunchbox zusammenstellen. Ob herzhaft oder süß, für jeden ist etwas dabei. Ideal für unterwegs, die Arbeit oder die Schule.

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

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 24.10.2025	15.00 – 18.00
Lehrküche 10.04	25.34215
€ 32,-	
Judit Prammer-Schuster	

Sa, 21.3.2026	10.00 – 13.00
Lehrküche 10.04	25.34270
€ 32,-	
Judit Prammer-Schuster	



**Sarah
Faisal, BA**
KURSLEITERIN
KOCHEN UND
ERNÄHRUNG

Meine Tätigkeit als Kursleiterin für pakistanische Küche an der VHS Linz entstand durch das wachsende Interesse von Freunden und Bekannten an unserem Essen. Kochen verbindet Menschen – und ich freue mich, mit authentischen Gerichten ein Stück pakistanischer Kultur weiterzugeben. Mein B.Sc.-Studium der Physiologie hilft mir, auch gesundheitsbewusste Aspekte zu vermitteln. Ich möchte die pakistanische Küche weltweit zum Strahlen bringen.

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,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Di, 4.11.2025	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	25.34220
€ 32,-	
Sarah Faisal, BA	

Bio-Weihnachtsgebäck

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: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 20.11.2025	17.30 – 21.00
Lehrküche 10.04	25.34225
€ 32,-	
Rudolf Rechberger	

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 alle ist etwas dabei.

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

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Sa, 22.11.2025 **10.00 – 13.00**
 Lehrküche 10.04 25.34230
 € 32,-
 Judit Prammer-Schuster

Sa, 29.11.2025 **10.00 – 13.00**
 Lehrküche 10.04 25.34240
 € 32,-
 Judit Prammer-Schuster

Sa, 6.12.2025 **10.00 – 13.00**
 Lehrküche 10.04 25.34245
 € 32,-
 Judit Prammer-Schuster

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: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 2-mal ab 27.11.2025 **18.00 – 21.30**
 Lehrküche 10.04 25.34235
 € 64,-
 Homa Sharafi, BA

Do, 2-mal ab 23.4.2026 **18.00 – 21.30**
 Lehrküche 10.04 25.34280
 € 64,-
 Homa Sharafi, BA

I love Veggies – Latin Style

Inhalte und Ziele: Erleben Sie die Vielfalt Lateinamerikas – voller frischer Früchte, Gemüse und gesunder Superfoods! Die Inka und Maya entwickelten geniale Techniken zur Nahrungsmittelproduktion und -konservierung, die wir auch heute noch verwenden. Begleiten Sie uns auf einer aufregenden kulinarischen Reise, bei der Sie köstliche vegetarische Rezepte entdecken, die nicht nur lecker, sondern auch gesund sind.

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

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Di, 13.1.2026 **17.00 – 20.00**
 Lehrküche 10.04 25.34255
 € 32,-
 Mag.^a Rosa Marcela Karlhuber-Vöckl

Backstube – vegan und glutenfrei

Inhalte und Ziele: Weizen oder Gluten bekommt Ihnen nicht? Haben Sie Gäste, die sich vegan oder glutenfrei ernähren? Sich vollwertig und abwechslungsreich zu ernähren, ist immer eine Bereicherung. In diesem Kurs lernen Sie, welche glutenfreie Getreide-Alternativen es gibt und wie diese miteinander kombiniert werden können. Mit Leichtigkeit backen Sie leckeres Brot, fluffige Weckerl, Muffins, süßes Hefegebäck u.v.m. Außerdem lernen Sie, welche Alternativen es zu Milch, Eiern und weißem Zucker gibt.

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

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Sa, 7.2.2026 **10.00 – 13.00**
 Lehrküche 10.04 25.34265
 € 32,-
 Judit Prammer-Schuster

Kochklub Italia – vegetarisch auf Italienisch

Inhalte und Ziele: Ricette con insalata, frutta e formaggi! Rezepte mit Salaten, Obst und Käse.

Zielgruppe: alle an der italienischen Küche Interessierten mit Einstiegs-Sprachkenntnissen

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mo, 13.4.2026 **17.30 – 21.00**

Lehrküche 10.04 25.34275

€ 32,-

Maria Giovanna Puggioni-Winter

Internationale Küche

La cocina latina

NEU!

Inhalte und Ziele: Sprechen Sie Spanisch und lieben das Kochen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie! Hier kombinieren wir die Leidenschaft für die lateinamerikanische Küche mit der Freude am Spanischsprechen auf eine unterhaltsame und köstliche Weise.

Gemeinsam bereiten wir zwei Rezepte aus verschiedenen Ländern Lateinamerikas zu. Der Kurs findet auf Spanisch statt, mit Unterstützung auf Deutsch, falls nötig.

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

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 10.9.2025 **17.00 – 20.00**

Lehrküche 10.04 25.34300

€ 32,-

Mag.^a Rosa Marcela Karlhuber-Vöckl

Mi, 14.1.2026 **17.00 – 20.00**

Lehrküche 10.04 25.34460

€ 32,-

Mag.^a Rosa Marcela Karlhuber-Vöckl

Menu di Sardegna

Inhalte und Ziele: Andiamo in costa smeralda: Lernen Sie die sardische Küche mit ihren typischen Gerichten unter anderem Ricotta- oder Kartoffelravioli (Culurgionis), Fregola (Fregua), Gnocchetti (Malloreddus), Fischspezialitäten oder Pardulas (Osterdesserts mit Ricotta oder Frischkäse), Amaretti, Mandelpaste-Desserts (Buconet-tus oder Guefus) und Seadas kennen.

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

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Sa, 13.9.2025 **10.00 – 13.30**

Lehrküche 10.04 25.34305

€ 32,-

Maria Giovanna Puggioni-Winter

Do, 2.10.2025 **17.30 – 20.30**

Volkshaus Pichling; Lehrküche 25.34355

€ 32,-

Maria Giovanna Puggioni-Winter

Di, 24.2.2026 **17.30 – 21.00**

Lehrküche 10.04 25.34520

€ 32,-

Maria Giovanna Puggioni-Winter

Fr, 10.4.2026 **16.00 – 19.00**

Volkshaus Pichling; Lehrküche 25.34605

€ 32,-

Maria Giovanna Puggioni-Winter

Streetfood aus aller Welt

Inhalte und Ziele: In diesem Kurs begeben wir uns auf eine kulinarische Reise durch die Straßenküchen der Welt. Von mexikanischen Tacos über indisches Butter-Chicken bis hin zu spanischen Churros. Sie lernen, wie man authentische, würzige Gerichte mit frischen Zutaten und exotischen Gewürzen zubereitet. Der Fokus liegt darauf, einfache Techniken zu erlernen, mit deren Hilfe Sie zu Hause die Rezepte nachkochen können.

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

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mo, 15.9.2025	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	25.34310
€ 32,-	
Sarah Faisal, BA	

Glutenfrei kochen – Latin Style

Inhalte und Ziele: Tauchen Sie ein in die authentische Küche Lateinamerikas! Schon vor der Ankunft der Spanier genossen die alten Völker Amaranth, Chia, Bohnen, Mais, Kartoffeln, Maniok und Quinoa – perfekte Zutaten für köstliche glutenfreie Gerichte, die alle lieben werden. In diesem Kurs bereiten wir zwei lateinamerikanische Rezepte zu, die glutenfrei und teilweise leicht angepasst sind. Für ein gesundes, köstliches und kreatives Geschmackserlebnis.

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

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Di, 16.9.2025	17.00 – 20.00
Lehrküche 10.04	25.34315
€ 32,-	
Mag. ^a Rosa Marcela Karlhuber-Vöckl	

Italienische Meeresgenüsse

Inhalte und Ziele: 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.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 18.9.2025	17.30 – 20.30
Volkshaus Pichling; Lehrküche	25.34320
€ 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 sowie die Zubereitung einer klassischen neapolitanischen Pizza, Pizza in teglia und Pizza frita, vom Teig bis zum Kochen.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 19.9.2025	16.00 – 19.00
Lehrküche 10.04	25.34325
€ 32,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

Fr, 21.11.2025	16.00 – 19.00
Volkshaus Pichling; Lehrküche	25.34425
€ 32,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

Do, 23.4.2026	17.30 – 20.30
Volkshaus Pichling; Lehrküche	25.34625
€ 32,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

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: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 24.9.2025 **17.00 – 21.00**

Lehrküche 10.04 25.34330

€ 32,-

Seongjoon Lim, BA

Mi, 4.3.2026 **17.00 – 21.00**

Volkshaus Pichling; Lehrküche 25.34540

€ 32,-

Seongjoon Lim, BA

Lateinamerikanische Küche – Peru

Inhalte und Ziele: Peru ist ein wahres Paradies für Liebhaber intensiver Aromen! Mit einer unglaublichen Vielfalt an Gewürzen, Früchten und über 3.000 Kartoffelsorten bietet es unzählige Geschmackserlebnisse. Die spannende Mischung aus spanischen, afrikanischen und asiatischen Einflüssen hat die peruanische Küche zu einem einzigartigen kulinarischen Meisterwerk gemacht. In diesem Kurs bereiten wir zwei traditionelle peruanische Rezepte zu, die diese faszinierende Kultur widerspiegeln.

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

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 25.9.2025 **17.00 – 20.00**

Lehrküche 10.04 25.34335

€ 32,-

Mag.^a Rosa Marcela Karlhuber-Vöckl

Mo, 11.5.2026 **17.00 – 20.00**

Lehrküche 10.04 25.34650

€ 32,-

Mag.^a Rosa Marcela Karlhuber-Vöckl

Kopiaste!

Inhalte und Ziele: Hereinspaziert in die griechische Küche: Lassen Sie Ihre Erinnerungen aus der griechischen Taverna wieder aufleben und bereiten Sie selbst griechische Spezialitäten zu. Genießen Sie dazu griechischen Kaffee und Ouzo.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von € 27,- (inkl. Getränke) wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Sa, 27.9.2025 **10.00 – 13.00**

Lehrküche 10.04 25.34340

€ 32,-

Mag.^a Maria Nott-Panayiotou

Afrikanisch kochen

Inhalte und Ziele: Unter Anleitung von Vera Seiverth, die in Tansania geborene Kochbuchautorin („Eine Kulinarische Reise durch Tansania“) werden typische tansanische Speisen zusammen gekocht und gemeinsam gegessen. Es werden Fleisch und vegetarische Gerichte zubereitet. Die Teilnehmenden sollen Speisen aus Afrika kennenlernen, kosten und auch selbst zu Hause nachkochen können. Guten Appetit – Mlo mwema!

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

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

NEU!

Di, 30.9.2025 **18.00 – 21.00**
 Lehrküche 10.04 25.34345
 € 32,-
 Vera Seiverth

Fr, 27.2.2026 **18.00 – 21.00**
 Lehrküche 10.04 25.34525
 € 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. € 20,- pro Abend wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 3-mal ab 1.10.2025 **17.00 – 20.00**
 Lehrküche 10.04 25.34350
 € 97,-
 Sarah Faisal, BA

Di, 3-mal ab 3.3.2026 **17.00 – 20.00**
 Lehrküche 10.04 25.34535
 € 97,-
 Sarah Faisal, BA

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: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 3.10.2025 **17.30 – 21.30**
 Lehrküche 10.04 25.34360
 € 32,-
 Kiran Reiter, BA

Fr, 7.11.2025 **17.30 – 21.30**
 Lehrküche 10.04 25.34395
 € 32,-
 Kiran Reiter, BA

Fr, 13.3.2026 **17.30 – 21.30**
 Lehrküche 10.04 25.34570
 € 32,-
 Kiran Reiter, BA

Fr, 24.4.2026 **17.30 – 21.30**
 Volkshaus Pichling; Lehrküche 25.34630
 € 32,-
 Kiran Reiter, BA

Quiches und Tartes

Inhalte und Ziele: Ein beliebtes Gericht – einfach und schnell, 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 (inkl. Getränke) von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 3.10.2025 **16.00 – 19.00**
 Volkshaus Pichling; Lehrküche 25.34365
 € 32,-
 Maria Giovanna Puggioni-Winter

Di, 27.1.2026 **18.00 – 21.30**
 Lehrküche 10.04 25.34485
 € 32,-
 Maria Giovanna Puggioni-Winter

Anatolische Vorspeisen (Meze)

Inhalte und Ziele: Dieser Kurs widmet sich den traditionellen Vorspeisen (Meze) aus der anatolischen Küche. Sie lernen traditionelle Meze-Gerichte nach alten Rezepten zuzubereiten. Sechs bis acht Sorten kalte und warme Vorspeisen, zubereitet mit Saisongemüse und Hülsenfrüchten. Von gefüllten Weinblättern über Karottenjoghurt bis zu original anatolischem gefülltem Fladenbrot in verschiedensten Variationen.

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

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mo, 13.10.2025	17.00 – 20.00
Lehrküche 10.04	25.34370
€ 32,-	
Ferahnur Steinkellner	

Mo, 9.2.2026	17.00 – 20.00
Lehrküche 10.04	25.34505
€ 32,-	
Ferahnur Steinkellner	

Italienisch kochen

Cucinando si impara –
beim Kochen Italienisch lernen

Inhalte und Ziele: Pasta und sughi, risotto, cucina classica regionale, vini tipici

Zielgruppe: alle an der italienischen Küche Interessierten mit Einstiegs-Sprachkenntnissen

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 27,- pro Abend wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 2-mal ab 16.10.2025	17.00 – 20.30
Lehrküche 10.04	25.34375
€ 64,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

Fr, 2-mal ab 30.1.2026	16.00 – 19.30
Volkshaus Pichling; Lehrküche	25.34495
€ 64,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

Mo, 2-mal ab 23.3.2026	17.00 – 20.30
Lehrküche 10.04	25.34590
€ 64,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

Fr, 2-mal ab 8.5.2026	16.00 – 19.30
Volkshaus Pichling; Lehrküche	25.34645
€ 64,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

Do, 25.6.2026	17.00 – 20.00
Lehrküche 10.04	25.34685
€ 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 Ihre eigenen Gnocchi unter Anleitung einer Profiköchin und lernen Sie italienische Ravioli, Cannelloni und Tortellini mit verschiedenen Zutaten und allen Tipps und Tricks zu füllen.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 17.10.2025	16.00 – 19.00
Volkshaus Pichling; Lehrküche	25.34380
€ 32,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

Do, 29.1.2026	17.30 – 21.00
Lehrküche 10.04	25.34490
€ 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. Getränke) von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Di, 21.10.2025	17.30 – 21.00
Lehrküche 10.04	25.34385
€ 32,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

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 (inkl. Getränke) von ca. € 39,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 14.11.2025	17.00 – 20.00
Lehrküche 10.04	25.34400
€ 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 Reis leckere italienische Vorspeisen wie Risotto al Prosecco oder Reissalat, herbstliche Hauptspeisen und Desserts zubereitet. Wir essen gemeinsam und genießen die Kreationen mit einem passenden Wein.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 39,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Sa, 15.11.2025	9.00 – 12.00
Lehrküche 10.04	25.34405
€ 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 (inkl. Getränke) von ca. € 59,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Sa, 15.11.2025	13.00 – 16.00
Lehrküche 10.04	25.34410
€ 32,-	
Andrea Menichelli	

Pakistanisch-indische Gewürzaromen

Inhalte und Ziele: In diesem Kurs tauchen wir ein in die Welt der indischen/pakistanischen Gewürze und lernen, wie man authentische Gerichte aus verschiedenen Regionen Indiens zubereitet. Von mild bis scharf, von vegetarisch bis fleischhaltig. Sie erfahren, wie man mit Gewürzen wie Kreuzkümmel, Koriander, Kardamom und Garam Masala arbeitet und lernen traditionelle Kochmethoden wie das Temperieren von Gewürzen und das Kochen mit Ghee. Ziel ist es, das Verständnis für die Aromavielfalt der indischen Küche zu vertiefen.

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

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mo, 17.11.2025	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	25.34415
€ 32,-	
Sarah Faisal, BA	

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: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 19.11.2025	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	25.34420
€ 32,-	
Sarah Faisal, BA	

Fr, 3.4.2026	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	25.34595
€ 32,-	
Sarah Faisal, BA	

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 (inkl. Getränke) von ca. € 25,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Di, 25.11.2025	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	25.34430
€ 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.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 27.11.2025	17.30 – 20.30
Volkshaus Pichling; Lehrküche	25.34435
€ 32,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

NEU!

Glöggmingel

Inhalte und Ziele: Die Schweden wissen zu feiern, und in der Vorweihnachtszeit wird Wein-Glögg (mit oder ohne Alkohol) getrunken und mit verschiedenen leckeren Häppchen serviert. Mingel bedeutet zusammenkommen, essen und trinken auf Schwedisch.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 28.11.2025	18.00 – 21.30
Lehrküche 10.04	25.34440
€ 32,-	
Lilian Aschauer	

Dolce Sicilia

Inhalte und Ziele: Süßes Sizilien – die Süßspeisen der größten Insel Italiens haben eine lange Tradition und gehören zweifelsohne 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. Getränke) von ca. € 25,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Di, 2.12.2025	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	25.34445
€ 32,-	
Fabio Gallina	

Kochklub Italia – Weihnachten

Inhalte und Ziele: Natale è la festa della famiglia! Weihnachten ist das Fest der Familie.

Zielgruppe: alle an der italienischen Küche Interessierten mit Einstiegs-Sprachkenntnissen

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 3.12.2025	17.30 – 21.00
Lehrküche 10.04	25.34450
€ 32,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

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 von 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: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 5.12.2025	16.00 – 19.00
Volkshaus Pichling; Lehrküche	25.34455
€ 32,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

Fr, 13.3.2026	16.00 – 19.00
Volkshaus Pichling; Lehrküche	25.34575
€ 32,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

Mi, 10.6.2026	17.30 – 21.00
Lehrküche 10.04	25.34675
€ 32,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

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. Getränke) von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 16.1.2026	16.00 – 19.00
Volkshaus Pichling; Lehrküche	25.34465
€ 32,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

Internationale Streetfood-Klassiker

Inhalte und Ziele: In diesem Kurs dreht sich alles um Streetfood aus aller Welt. Sie lernen, wie Sie weltbekannte Streetfood-Klassiker wie Tacos, Falafel, Sushi und Döner zu Hause nachkochen und mit frischen Zutaten verfeinern können. Es werden einfache, aber köstliche Rezepte vermittelt, die in Straßenküchen rund um den Globus zubereitet werden.

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

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 23.1.2026	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	25.34470
€ 32,-	
Sarah Faisal, 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!

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 23.1.2026	16.00 – 19.00
Volkshaus Pichling; Lehrküche	25.34475
€ 32,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

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 (inkl. Getränke) von ca. € 25,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mo, 26.1.2026	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	25.34480
€ 32,-	
Fabio Gallina	

Tutto al forno

Inhalte und Ziele: Köstliche italienische Pasta macht man nicht nur am Herd, auch im Ofen lässt sich neben Lasagne einiges an Pasta-Köstlichkeiten zubereiten. Kreative und tolle Pasta al forno mit Tipps und Tricks

eines echten sizilianischen Spezialisten lassen Nudeln mit einem anderen Geschmack erscheinen.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 25,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Di, 3.2.2026	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	25.34500
€ 32,-	
Fabio Gallina	

Streetfood siciliano

Inhalte und Ziele: Streetfood hat in Sizilien eine lange Tradition: von pane pannelle 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. Getränke) von ca. € 25,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mo, 23.2.2026	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	25.34515
€ 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 lernt man den Umgang mit den Gewürzen und die Grundrezepte der variationsreichsten und eigenständigen Küche Süd-Ost-Asiens kennen.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 25,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 27.2.2026	17.30 – 21.30
Volkshaus Pichling; Lehrküche	25.34530
€ 32,-	
Kiran Reiter, BA	

Fr, 22.5.2026	17.30 – 21.30
Lehrküche 10.04	25.34655
€ 32,-	
Kiran Reiter, BA	

Kochklub Italia – Carnevale di Venezia

Inhalte und Ziele: Carnevale di Venezia e non solo...! Fasching in Venedig!

Zielgruppe: alle an der italienischen Küche Interessierten mit Einstiegs-Sprachkenntnissen

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 12.2.2026	16.00 – 19.00
Volkshaus Pichling; Lehrküche	25.34510
€ 32,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

Laibchen, Cutlets und Kababs

Inhalte und Ziele: In diesem Kurs dreht sich alles um die Zubereitung von Laibchen, Cutlets und Kababs aus verschiedenen Teilen der Welt. Sie lernen, wie man traditionelle Rezepte aus dem Nahen Osten, Indien, Europa und Asien miteinander kombinieren und vielfältige, schmackhafte Fleisch-, Fisch- und Gemüsegerichte kreieren kann.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 25,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 5.3.2026	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	25.34545
€ 32,-	
Sarah Faisal, BA	

Sa, 7.3.2026	9.00 – 12.00
Lehrküche 10.04	25.34555
€ 32,-	
Andrea Menichelli	

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 (inkl. Getränke) von ca. € 59,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 6.3.2026	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	25.34550
€ 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 (nach jüdischer Art) und Weichselcrostata mit Ricotta. Gegessen wird alles zusammen begleitet von passenden Weinen.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 49,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Sa, 7.3.2026	13.00 – 16.00
Lehrküche 10.04	25.34560
€ 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 (inkl. Getränke) von ca. € 39,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

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. Getränke) von ca. € 25,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 11.3.2026	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	25.34565
€ 32,-	
Fabio Gallina	

Tapas & vino

Inhalte und Ziele: Spanische Kulinarik pur! Die feinsten Tapas und dazu die passende Weinverkostung mit spanischen Weinen aus den verschiedenen Regionen.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 36,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 18.3.2026	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	25.34580
€ 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 (inkl. Getränke) von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Sa, 21.3.2026	10.00 – 13.00
Lehrküche 10.04	25.34585
€ 32,-	
Lilian Aschauer	

Thai Fusion

Inhalte und Ziele: Die Fusionsküche – also Fernöstliches mit europäischen Geschmacksvorlieben – bietet eine Vielzahl an einfallsreichen und gesunden Zubereitungsvarianten. Bekannte, bewährte und neue Zubereitungsideen.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 25,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 10.4.2026	17.30 – 21.30
Lehrküche 10.04	25.34600
€ 32,-	
Kiran Reiter, BA	

Lateinamerikanische Küche – Argentinien

Inhalte und Ziele: Entdecken Sie die wahre Vielfalt der argentinischen Küche – weit mehr als nur Steaks! In diesem Kurs vereinen wir die besten Aromen aus europäischen, kreolischen und einheimischen Traditionen mit den einzigartigen Geschmacksnoten der Anden. Wir bereiten zwei traditionelle argentinische Rezepte zu, die Ihr kulinarisches Repertoire bereichern und Ihre Familie und Freunde mit einer wahren Geschmacksexplosion begeistern!

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

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 15.4.2026	17.00 – 20.00
Lehrküche 10.04	25.34615
€ 32,-	
Mag. ^a Rosa Marcela Karlhuber-Vöckl	

Lateinamerikanische Küche – Kolumbien

Inhalte und Ziele: Lassen Sie sich von der Küche Kolumbiens verzaubern! Diese Küche kombiniert die besten Zutaten und Aromen aus Europa, Afrika, indigenen Traditionen und der mestizischen Kultur zu einer unwiderstehlichen Vielfalt, die Ihnen ein wahres Fest der Geschmäcker bietet. In diesem Kurs präsentieren wir Ihnen zwei leckere traditionelle kolumbianische Rezepte.

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

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 16.4.2026	17.00 – 20.00
Lehrküche 10.04	25.34620
€ 32,-	
Mag. ^a Rosa Marcela Karlsruher-Vöckl	

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. Getränke) von ca. € 25,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Di, 5.5.2026	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	25.34635
€ 32,-	
Fabio Gallina	

Fisch und Meeresfrüchte

Inhalte und Ziele: Fisch und Meeresfrüchte richtig und schmackhaft 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: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 6.5.2026	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	25.34640
€ 32,-	
Susanne Wegscheider	

Kochklub Italia – Frühlingsrezepte mit Spargel

Inhalte und Ziele: Ricette primaverili con asparagi! Frühlingsrezepte mit Spargel.

Zielgruppe: alle an der italienischen Küche Interessierten mit Einstiegs-Sprachkenntnissen

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 27.5.2026	16.00 – 19.00
Volkshaus Pichling; Lehrküche	25.34660
€ 32,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

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: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 3.6.2026	18.00 – 21.30
Lehrküche 10.04	25.34665
€ 32,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

Picknick und High Tea

Inhalte und Ziele: Dieser Kurs bietet Ihnen 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 klassischem Teegebäck und herzhaften Snacks. Sie erhalten Schritt-für-Schritt-Anleitungen, um sowohl traditionelle als auch moderne Rezepte zu meistern, die sich ideal für Outdoor-Aktivitäten und elegante Teestunden eignen.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 25,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 4.6.2026	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	25.34670
€ 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. Den Sommer feiern!

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 12.6.2026	18.00 – 21.30
Lehrküche 10.04	25.34680
€ 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: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 9-mal ab 11.9.2025	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	25.34700
€ 290,-	
Brigitte Romani	

Alpine Fusion

Die österreichische Küche neu interpretiert

Inhalte und Ziele: Dieser Kurs bringt frischen Wind in die traditionelle österreichische Küche. Klassische Gerichte wie Wiener Schnitzel oder Apfelstrudel werden mit modernen Techniken und internationalen Aromen neu interpretiert. Wir zeigen Ihnen, wie Sie durch kreative Präsentation und innovative Zutaten altbekannte Rezepte aufregend neugestalten können.

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

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 10.10.2025	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	25.34705
€ 32,-	
Sarah Faisal, BA	

Snack'n Wine

Inhalte und Ziele: Genießen sie zu zweit – kreative Snacks werden mit Maria Puggioni vorbereitet und dann mit Michael Hofinger mit passenden Weinen aus verschiedenen Ländern verkostet! Sie können zu zweit oder allein kochen, auf alle Fälle miteinander verkosten und genießen – ein ideales Geschenk für alle Anlässe!

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 25,- pro Person wird von Frau Puggioni, der Degustationsbeitrag von ca. € 25,- pro Person von Herrn Hofinger eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Sa, 25.10.2025	10.00 – 14.00
Lehrküche 10.04	25.34730
€ 49,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter, Michael Hofinger	

Sa, 11.4.2026	10.00 – 14.00
Lehrküche 10.04	25.34795
€ 49,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter, Michael Hofinger	

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 und Hobbyköche*innen

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 21,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Sa, 17.1.2026	11.00 – 14.00
Lehrküche 10.04	25.34745
€ 32,-	
Anita Moser	

Fischbuffet am Aschermittwoch

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

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

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 11.2.2026	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	25.34750
€ 32,-	
Susanne Wegscheider	

Cupcakes pikant & süß

Inhalte und Ziele: Zaubern Sie exquisite Cupcakes! In diesem Themenkurs backen und dressieren wir gemeinsam elegante und köstliche Cupcakes, verraten unsere Tipps und Kniffe für Teige, Toppings, selbstgemachtes Dekor 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: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Sa, 14.3.2026	11.00 – 14.00
Lehrküche 10.04	25.34755
€ 32,-	
Attila Moser	

Süße Versuchung(en) 2.0

Exclusive by Véronique Witzigmann

Inhalte und Ziele: Was genau sind denn Lieblingsstücke? Das sind Kuchen oder Törtchen, die immer passen und die unbedingt einen Platz im eigenen Rezeptbuch haben sollten. Entweder zum Naschen oder als Geschenk. Wir bereiten an diesem Nachmittag die neuesten Backkreationen zu. Es ist für jede*n etwas dabei, etwas Fruchtiges, ein bisschen Schokolade, und auch die Optik kommt nicht zu kurz. Dieser Kurs eignet sich für Backneulinge genauso wie für diejenigen, die schon Backerfahrung gesammelt haben. Am Ende haben Sie viele neue Ideen und eine Rezeptmappe zum Weiterbacken für zu Hause.

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

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 20.3.2026	16.00 – 19.00
Lehrküche 10.04	25.34760
€ 160,- (bereits ermäßigt)	
Véronique Witzigmann	

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

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Di, 21.4.2026	15.30 – 19.00
Lehrküche 10.04	25.34805
Verein Senia	

Burger & Buns

Inhalte und Ziele: In diesem Kurs dreht sich alles um den perfekten Burger, von den selbstgemachten Buns bis hin zu kreativen Belägen und hausgemachten Soßen. Ob klassischer Cheeseburger, vegetarische Varianten oder ausgefallene Gourmet-Burger, hier lernen Sie alles, was Sie für einen erstklassigen Burgerabend benötigen. Wir backen luftige, buttrige Buns selbst, bereiten saftige Patties zu und entdecken außergewöhnliche Geschmackskombinationen.

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

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 24.4.2026	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	25.34810
€ 32,-	
Sarah Faisal, BA	

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- und Gemüseinkauf 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 € 32,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 28.5.2026	17.30 – 20.30
2. Stock Leseterrasse	25.34820
€ 59,-	
Thomas Schmid	

Grillsaucen

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 und pikant, z.B. 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: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 29.5.2026	16.00 – 19.00
Lehrküche 10.04	25.34825
€ 32,-	
Sarah Faisal, BA	

Brotbacken mit Papa

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 OÖ

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 5.6.2026	16.00 – 19.00
Lehrküche 10.04	25.34830
€ 32,-	
Johann Burian	

Indoor-BBQ

Köstliche Kreationen für zu Hause

Inhalte und Ziele: Wer sagt, dass Grillspaß nur im Sommer draußen stattfindet? In diesem Kurs entdecken Sie, wie Sie das perfekte BBQ-Erlebnis direkt in Ihrer eigenen Küche schaffen können. Der Fokus liegt auf köstlichen Hähnchen- und Rindfleischgerichten, die mit speziellen Techniken wie dem Grillen in der Pfanne, im Ofen oder mit einer Grillplatte zubereitet werden. Dabei werden auch raffinierte Marinaden und Beilagen vorgestellt, die den typischen BBQ-Geschmack ins Haus holen. Von saftigen Steaks bis hin zu würzigen Chicken-Wings lernen Sie, das Fleisch perfekt zart und aromatisch zubereiten, ohne dabei auf den rauchigen Geschmack zu verzichten.

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

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 18.6.2026	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	25.34835
€ 32,-	
Sarah Faisal, BA	

Degustationen

Weine vom Vulkan

Inhalte und Ziele: Da brodelt es: Vulkane sind aufsehenerregende Naturerscheinungen und sie hinterlassen uns die spektakulärsten und außergewöhnlichsten Terroirs für den Weinbau mit absolut einzigartigen Weinen! Plakativ am Ätna, Vesuv, auf Santorin oder verborgener in Österreich, Ungarn und weltweit. Tauchen wir ein in magmatische Geschmackserfahrungen, sicher auch teilweise jenseits der Norm!

Hinweis: Der Weinkostenbeitrag von € 35,- (bitte genau mitnehmen) wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Weinkostenbeitrag in bar

Do, 9.10.2025	18.00 – 21.00
Seminarraum 10.02	25.34850
€ 41,-	
Mag. Karl Ludwig	

Fr, 12.12.2025	17.00 – 20.00
Seminarraum 10.02	25.34860
€ 41,-	
Michael Hofinger	

Wein am Fluss 1 – die Donau

Inhalte und Ziele: Teil I als Start einer Verkostungsserie: Nicht von ungefähr liegen manche der berühmtesten Weinbaugebiete an den großen Flüssen und Strömen der Welt. Das besondere Mikroklima, spektakuläre Terrassenlagen und jahrhundertealte Tradition bringen dort einzigartige Weine hervor. An diesem Abend tauchen wir ein in die außergewöhnlichen Weine, die die Landschaften rund um die Donau, mit Schwerpunkt Österreich, hervorbringen. Wird fortgesetzt (Rhône, Loire, Rhein, Duero/Douro).

Hinweis: Der Weinkostenbeitrag von € 35,- (bitte genau mitnehmen) wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Weinkostenbeitrag in bar

Do, 6.11.2025	18.00 – 21.00
Seminarraum 10.02	25.34855
€ 41,-	
Mag. Karl Ludwig	



Michael Hofinger
KURSLEITER
WEINVERKOSTUNG
UND WEINKULTUR

Ich bin seit drei Jahrzehnten Weinliebhaber und habe mich laufend in puncto Wein weitergebildet. Dieses Wissen gebe ich gerne einfach und verständlich weiter. Entdecken Sie mit mir die Vielfalt von Weinregionen und Rebsorten bei gemeinsamen Verkostungen. Probieren Sie die Vielfalt einer Rebsorte oder die typischen Weine einer Region und entscheiden Sie selbst, was Ihnen am besten schmeckt - wobei letztlich nur der eigene Geschmack die Basis für den persönlichen Genuss ist.

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.

Mitzubringen: Weinkostenbeitrag in bar

Lei oans statt jo mei – Weine aus Südtirol

Inhalte und Ziele: Wer heute noch über Südtiroler Wein lacht, macht sich lächerlich! Denn Südtiroler Wein wächst, wo Norden schon Süden ist: Zwischen alpinen und mediterranen Einflüssen erzeugen die dynamische freie Weinbauernszene und die besten Kellereigenossenschaften der Welt Top-Qualitäten von Schaum- über Weiß- und Rotwein bis hin zu tollen Süßweinen aus autochthonen und internationalen Rebsorten. Wein brummt zwischen Etsch und Eisack, Brenner und Salurn!

Hinweis: Der Weinkostenbeitrag von € 35,- (bitte genau mitnehmen) wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Weinkostenbeitrag in bar

Do, 22.1.2026	18.00 – 21.00
Seminarraum 10.02	25.34865
€ 41,-	
Mag. Karl Ludwig	

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.

Mitzubringen: Weinkostenbeitrag in bar

Fr, 13.2.2026	17.00 – 20.00
Seminarraum 10.02	25.34870
€ 41,-	
Michael Hofinger	

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.

Mitzubringen: Weinkostenbeitrag in bar

Fr, 6.3.2026	17.00 – 20.00
Seminarraum 10.02	25.34875
€ 46,-	
Alfredo Villa Jimenez	

Weinfacts 2025/26 – Trends und Moves der Weinwelt

NEU!

Inhalte und Ziele: Nie war die Weinwelt dynamischer als heute! Zwischen Innovationen und Irritationen, Klassikern und One-Hit-Wondern gehen wir dem auf den Grund, was wirklich brennend aktuell ist und was gekommen ist, um zu bleiben. Rosé, Crémant, Re-Imagine- und Commodity-Weine, Micro-Riedenweine, Stein im Wein und, und und... Wollen Sie mitreden? Dann sind Sie hier richtig!

Hinweis: Der Weinkostenbeitrag von € 30,- (bitte genau mitnehmen) wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Weinkostenbeitrag in bar

Do, 26.3.2026	18.00 – 21.00
Seminarraum 10.02	25.34880
€ 41,-	
Mag. Karl Ludwig	

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.

Mitzubringen: Weinkostenbeitrag in bar

Do, 9.4.2026	18.00 – 21.00
Seminarraum 10.02	25.34885
€ 41,-	
Michael Hofinger	

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

www.vhs.linz.at