



Gesundheit | Ernährung | Sport

INFOBOX

Mag.^a Ena Rogalo

Tel.: +43 732 7070 4323

Mag.^a Jehona Sahiti Jaha

Tel.: +43 732 7070 4326

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	98 – 100
Entspannung und Stressabbau	100 – 113
Massage und Körperarbeit	113 – 115
Bewegung und Fitness	115 – 131
Sport und Spiel	131 – 134
Kochen und Ernährung	134 – 161

MEDIZIN UND VORSORGE

Leichter leben – Blutwerte und Körpergewicht im Griff

Ein Gesundheitsprogramm in
Zusammenarbeit mit der ÖGK

Gesund, fit und energievoll: Um diese Ziele zu erreichen, spielen richtige Ernährung, Bewegung und psychisches Wohlbefinden eine große Rolle. Mit dem Gesundheitsprogramm „Leichter leben – Blutwerte und Körpergewicht im Griff“ haben die Österreichische Gesundheitskasse und die Volkshochschule Linz für Sie ein Rezept für einen besseren, nachhaltig gesünderen Lebensstil.

Die drei wichtigen Säulen der Gesundheit – Ernährung, Bewegung und Psyche – werden dabei geschickt miteinander verzahnt. Der Ernährungsteil vermittelt Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung sowie praktische Tipps, vom Einkauf bis zum gemeinsamen Kochworkshop. Ergänzend lernen Sie, wie mehr Bewegung einfach in den Alltag integriert werden kann. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der psychologischen Begleitung der Verhaltensänderung: In mehreren Einheiten arbeiten Sie an Motivation, Zielsetzung und dem Umgang mit Hindernissen, damit neue Routinen langfristig gelingen.

Zielgruppe: Erwachsene ab 18 Jahren mit Mehrgewicht und/oder erhöhten oder schwankenden Blutwerten sowie Personen, die ihren Lebensstil aktiv und nachhaltig verbessern möchten.

Wichtige Infos: Die kostenlosen Kurse starten jeweils im Herbst 2026 und Frühjahr 2027.

Die Termine finden Sie zeitgerecht unter www.vhs.linz.at und www.gesundheitskasse.at/leichterleben

Information und Anmeldung:

Telefon: +43 5 0766 14103530

www.gesundheitskasse.at/leichterleben



Stressfrei

Der kostenlose Kurs der ÖGK hilft Ihnen, Stress früh zu erkennen und besser zu bewältigen. Das Ziel ist, dass starker Stress gar nicht erst entsteht. Sie bekommen einfache und praktische Tipps, um besser mit schwierigen Momenten umzugehen und lernen leichte Übungen gegen innere Unruhe kennen. Diese unterstützen Sie dabei, auch in belastenden Situationen ruhig und stabil zu bleiben.

Zielgruppe: Personen ab 18 Jahren, die oft überfordert sind und nur schwer entspannen können.

Wichtige Infos: Die kostenlosen Kurse starten im Herbst 2026.

Die Termine finden Sie zeitgerecht unter www.vhs.linz.at und www.gesundheitskasse.at/stressfrei

Informationen und Anmeldung:

www.gesundheitskasse.at/stressfrei



Stressfrei bewegt

Fühlen Sie sich oft müde, lustlos, gereizt oder traurig? Dann nehmen Sie am kostenlosen Kurs der ÖGK teil. Regelmäßige Bewegung ist gut für den Körper und für die Seele. Wir sprechen über das Thema mentale Gesundheit und bewegen uns gemeinsam in der Natur. Es erwarten Sie Übungen und Informationen zu Entspannung, Achtsamkeit und Wohlbefinden.

Zielgruppe: Personen ab 18 Jahren, die sich oft müde, traurig oder antriebslos fühlen. Die Teilnehmenden sollten kurze Spaziergänge allein gehen können und keine Hilfsmittel benötigen.

Wichtige Infos: Der kostenlose Kurs startet im Herbst 2026.

Die Termine finden Sie zeitgerecht unter www.vhs.linz.at und www.gesundheitskasse.at/stressfrei

Informationen und Anmeldung:

www.gesundheitskasse.at/stressfrei



Trialog 2026/27 – 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

Macht Krankheit arm oder ist Armut eine Krankheit?

Ein Trialog zum Thema soziale Gerechtigkeit.

Di, 15.9.2026	18.30 – 20.30
Seminarraum 10.02	26.31011

Mein Partner ist psychisch krank.

Ein Trialog zum Thema Nähe und Distanz in schwierigen Zeiten.

Di, 17.11.2026	18.30 – 20.30
Seminarraum 10.02	26.31012

Internet als Therapie!

Ein Trialog zum Thema Fluch und Segen von KI, Apps und Co.

Di, 16.2.2027	18.30 – 20.30
Online-Kurs	26.31013

Wenn Gefühle Achterbahn fahren

Ein Trialog zum Thema Jugend und psychische Gesundheit.

Di, 20.4.2027	18.30 – 20.30
Seminarraum 07.05	26.31014

Eine Herausforderung kommt selten allein.

Ein Trialog zum Thema Leben mit Borderline-Diagnose.

Di, 15.6.2027	18.30 – 20.30
Seminarraum 07.05	26.31015

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

Fr, 2.10.2026	10.00 – 15.30
Seminarraum 15.04	26.31021

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

SelbA – Selbstständig & aktiv

Trainingsprogramm zur Steigerung
der Lebensqualität

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

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Ringmappe

Mi, 8-mal, 14-tägl. ab 7.10.2026	10.00 – 11.30
Seminarraum 10.02	26.31030

€ 111,-, Materialbeitrag € 5,-
Dipl.-Päd.ⁱⁿ Rina Roeder-Lommers

Gedächtnistraining 60+ mit SelbA

Unterstützt Sie dabei, Ihre geistige Flexibilität zu stärken und neue soziale Kontakte zu knüpfen. Gedächtnistraining hilft außerdem, Konzentration und Aufmerksamkeit zu erhalten und können demenziellen Veränderungen verzögern. Insgesamt profitieren Sie von positiven Effekten auf Ihre Gesundheit.

Zielgruppe: Menschen, die im Alter fit bleiben möchten

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Ringmappe

Di, 8-mal, 14-tägl. ab 29.9.2026 10.00 – 11.30

Seminarraum 15.02 26.31038

€ 111,-, Materialbeitrag € 5,-

Sonja Frühwirth

Di, 8-mal, 14-tägl. ab 2.3.2027 10.00 – 11.30

Seminarraum 15.02 26.31039

€ 111,-, Materialbeitrag € 5,-

Sonja Frühwirth

Darmgesundheit und Immunsystem

Im Workshop erfahren Sie, welche Aufgaben der Darm übernimmt, warum er für ein starkes Immunsystem wichtig ist und wie Ernährung, Lebensstil und Stress die Darmflora beeinflussen. Sie erhalten praktische Tipps für einen darmfreundlichen Alltag und lernen, welche Lebensmittel die Darmgesundheit fördern.

Do, 24.9.2026 18.00 – 20.00

Seminarraum 10.07 26.31070

€ 23,-

Laura Kainberger

Train the Brain – Gehirnfitness für alle

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 in Einzel- und Gruppenarbeiten.

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

Bitte mitbringen: € 8,- für Skriptum (werden im Kurs eingehoben), bunte Stifte

Sa, 10.4.2027 9.00 – 16.30

Seminarraum 07.05

26.31090

€ 137,-

Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Renate Birgmayer



ENTSPANNUNG UND STRESSABBAU

online 

4 Treffen – 4 Meditationen kennenlernen

Kennenlernen von vier verschiedenen Meditationen, um innenzuhalten, durchzuatmen und Kraft zu tanken. Zu den angeleiteten Sitzmeditationen werden Audiodateien zum Üben für zuhause bereitgestellt. Zudem gibt es die Möglichkeit für einen offenen Austausch, um Erfahrungen zu teilen oder einfach zuzuhören und die Gemeinschaft zu genießen.

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

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

Di, 4-mal ab 6.10.2026 18.00 – 19.00

Online-Kurs

26.32015

€ 52,-

Simon Schandl, BEng, MA

Autogenes Training

Sechs Übungen, um abzuschalten und vollkommen zu entspannen. Sie erhalten Hilfe gegen Nervosität, Unlustgefühle, innere Spannungen, Schlaflosigkeit, Unkonzentriertheit und zur Stressbewältigung.

Zielgruppe: Interessierte jeden Alters – besonders auch Jugendliche

Wichtige Infos: Bitte die 1. Zusammenkunft keinesfalls versäumen!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, wenn gewünscht warme Socken, Handtuch als Unterlage

Di, 7-mal ab 29.9.2026 15.50 – 16.50

Gymnastik 14.05 26.32020
€ 78,-
Josef Hochreiter

Di, 7-mal ab 23.2.2027 19.20 – 20.20

Gymnastik 14.05 26.32025
€ 78,-
Josef Hochreiter

Di, 5-mal ab 4.5.2027 19.20 – 20.20

Gymnastik 14.05 26.32030
€ 56,-
Josef Hochreiter



MBSR – Einführungsveranstaltung

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Die Kurzveranstaltung bietet einen ersten Einblick in das Achtsamkeitsverfahren MBSR. Das 8-wöchige Kursprogramm mit Ein- und Ausschlusskriterien wird vorgestellt, Einblicke in die aktuelle Stressforschung gegeben und einzelne konkrete Kurzübungen durchgeführt. Zudem gibt es Zeit für Fragen und Austausch.

Eintritt frei! Anmeldung erforderlich unter Mag.^a Michaela Gnauer

Wichtige Infos: Besonders empfehlenswert für Interessierte am MBSR-Kurs im Wissensturm

Fr, 11.9.2026 14.30 – 15.30

Seminarraum 07.05 26.32031
Mag.^a Michaela Gnauer
Eintritt frei! Anmeldung erforderlich

MBSR

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Wenn die Anforderungen von Beruf, Familie und Freizeit nicht mehr vereinbar erscheinen, kann achtsamkeitsbasierte Spannungsregulierung 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.

Die Inhalte werden durch Kurzvorträge, konkrete Übungen und angeleitete Meditationen vermittelt.

Wichtige Infos: Falls Sie in ärztlicher oder psychologischer Behandlung sind, bitte vorher Rücksprache mit der Ärztin*dem Arzt oder der Therapeutin*dem Therapeuten. 8 Treffen zu je 2,5 Stunden, ein Achtsamkeitstag zu 6 Stunden. Essenzieller Bestandteil ist die tägliche Übungspraxis von ca. 45–60 Minuten. In der Kursgebühr sind Handbuch und Audio-Anleitungen enthalten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, wenn gewünscht warme Socken

Fr, 8-mal ab 9.10.2026 14.30 – 17.00

Sa, 28.11.2026 10.00 – 16.00

Gymnastik 14.05 26.32033
€ 400,-

Mag.^a Michaela Gnauer



Breathwork – Resilient durch Atemarbeit

Starten Sie entspannt ins Wochenende, lassen Sie Anspannung, Stress und Unwohlsein los und finden Sie zu sich selbst zurück.

Bitte mitbringen: Decke, Polster, eventuell warme Socken, Schreibutensilien

Fr, 8-mal ab 2.10.2026 15.00 – 16.00

Gymnastik 13.06 26.32082
€ 85,-

Dajana Hadwiger

Fr, 8-mal ab 5.2.2027 15.00 – 16.00

Gymnastik 14.05 26.32084

€ 85,-

Dajana Hadwiger



Yoga

Yoga im Adventszauber

Genießen Sie die wohltuende Auszeit voller Ruhe und Entspannung vor dem Jahresende.

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

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

Fr, 4.12.2026 16.00 – 17.30

Gymnastik 14.02 26.32085

€ 17,-

Sarah Durstberger

Morning Shine Yoga

Gemeinsam starten wir mit einer wohltuenden Yogaeinheit in den Tag. Kombination von fließenden, dynamischen Vinyasa Flow mit ausgleichenden Yin-Yoga Elementen. Perfekt um den Körper in Schwung zu bekommen.

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch als Unterlage bzw. eigene Yogamatte

Fr, 4-mal ab 16.10.2026 8.45 – 9.45

Gymnastik 14.03 26.32087

€ 46,-

Sarah Durstberger

Yoga I

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

Wichtige Infos: Manuskriptmappe im Kurs erhältlich (€ 27,-)

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

Do, 12-mal ab 24.9.2026 18.20 – 19.50

Gymnastik 14.05 26.32100

€ 166,-

Irene Danter

Do, 12-mal ab 21.1.2027 18.20 – 19.50

Gymnastik 14.05 26.32105

€ 166,-

Irene Danter

Yoga II

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

Zielgruppe: Leicht Fortgeschrittene

Wichtige Infos: Manuskriptmappe im Kurs erhältlich (€ 27,-)

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

Mo, 12-mal ab 14.9.2026	19.05 – 20.35
Gymnastik 14.05	26.32110
€ 166,-	
Irene Danter	

Mo, 12-mal ab 18.1.2027	19.05 – 20.35
Gymnastik 14.05	26.32115
€ 166,-	
Irene Danter	

Yoga III

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

Wichtige Infos: Manuskriptmappe im Kurs erhältlich (€ 27,-)

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

Mo, 13-mal ab 14.9.2026	17.30 – 19.00
Gymnastik 14.05	26.32120
€ 180,-	
Irene Danter	

Di, 13-mal ab 15.9.2026	18.00 – 19.30
Entspannungsraum 14.02	26.32125
€ 180,-	
Irene Danter	

Di, 13-mal ab 12.1.2027	18.00 – 19.30
Entspannungsraum 14.02	26.32135
€ 180,-	
Irene Danter	

Mo, 13-mal ab 18.1.2027	17.30 – 19.00
Gymnastik 14.05	26.32130
€ 180,-	
Irene Danter	

Hatha-Yoga

Shivananda Yoga

Im Mittelpunkt des Kurses steht das bewusste Wahrnehmen des eigenen Körpers. Durch die Konzentration auf Atem und Körper vertiefen Sie die Übungen und erleben ihre Wirkung besonders sanft und nachhaltig. Dies ist ein Raum für Ruhe, Präsenz und Regeneration.

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

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

Mi, 8-mal ab 30.9.2026	15.30 – 16.50
Gymnastik 14.05	26.32140
€ 98,-	
Homa Sharafi, BA	

Mi, 8-mal ab 20.1.2027	15.30 – 16.50
Gymnastik 14.05	26.32142
€ 98,-	
Homa Sharafi, BA	

Mi, 8-mal ab 7.4.2027	15.30 – 16.50
Gymnastik 14.05	26.32144
€ 98,-	
Homa Sharafi, BA	

Yoga und Atem

Sich eine Atempause gönnen! Die Atmung ist essenziell, sie gibt Energie und Lebendigkeit, hilft loszulassen und zu entspannen. Leichtes Yoga wechselt mit entspannenden Atemübungen und wird zu Flows verbunden, in denen der Atem bewegt und trägt.

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

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

Di, 6-mal ab 3.11.2026	19.30 – 20.30
Volkshaus Harbach; Großer Saal	26.32145
€ 55,-	
Christiane Manz	

Di, 6-mal ab 2.3.2027	19.30 – 20.30
Volkshaus Harbach; Großer Saal	26.32146
€ 55,-	
Christiane Manz	

Yoga und Faszien

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

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

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

Fr, 12-mal ab 18.9.2026 10.00 – 11.30

Gymnastik 14.03 26.32155
€ 166,-
Christiane Manz

Yoga und Meridiane

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

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

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

Fr, 12-mal ab 22.1.2027 10.00 – 11.30

Gymnastik 14.03 26.32160
€ 166,-
Christiane Manz

Yoga als Energiequelle

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

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

Di, 12-mal ab 15.9.2026 18.00 – 19.30

Volkshaus Harbach; Großer Saal 26.32165
€ 166,-
Christiane Manz

Di, 12-mal ab 12.1.2027 18.00 – 19.30

Volkshaus Harbach; Großer Saal 26.32170
€ 166,-
Christiane Manz

Yoga und Entspannung

Balance finde in Alltag und Beruf

Mehr Beweglichkeit entwickeln, die Körperwahrnehmung schulen und durch sanfte Yogaübungen mehr Ruhe finden. Der Kurs unterstützt dabei, Stress abzubauen, bewusster zu atmen und Körper und Geist in Balance zu bringen.

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

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

Di, 12-mal ab 15.9.2026 16.15 – 17.45

Entspannungsraum 14.02 26.32185
€ 166,-
Irene Danter

Di, 6-mal ab 15.9.2026 19.30 – 20.30

Volkshaus Harbach; Großer Saal 26.32190
€ 55,-
Christiane Manz

Mi, 10-mal ab 23.9.2026 17.45 – 19.00

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 26.32175
€ 115,-
Eva Rechberger, MEd

Mi, 10-mal ab 23.9.2026 19.10 – 20.25

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 26.32180
€ 115,-
Eva Rechberger, MEd

Di, 12-mal ab 12.1.2027 16.15 – 17.45

Entspannungsraum 14.02 26.32200
€ 166,-
Irene Danter

Di, 6-mal ab 12.1.2027 19.30 – 20.30

Volkshaus Harbach; Großer Saal 26.32202
 € 55,-
 Christiane Manz

Mi, 10-mal ab 13.1.2027 17.45 – 19.00

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 26.32204
 € 115,-
 Eliane Ropposch, MSc

Mi, 10-mal ab 13.1.2027 19.10 – 20.25

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 26.32205
 € 115,-
 Eliane Ropposch, MSc

Mi, 11-mal ab 14.4.2027 17.45 – 19.00

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 26.32210
 € 127,-
 Eliane Ropposch, MSc

Mi, 11-mal ab 14.4.2027 19.10 – 20.25

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 26.32212
 € 127,-
 Eliane Ropposch, MSc

Innere Balance Yoga

Mit einer Kombination aus fließenden, dynamischen Vinyasa Flow sowie ausgeglichenen YinYoga Elementen schaffen wir Raum, um Ihre körperliche Gesundheit sowie seelische Balance in Einklang zu bringen.

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

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

Mi, 14-mal ab 16.9.2026 19.15 – 20.15

Volkshaus Harbach; Großer Saal 26.32215
 € 129,-
 Sarah Durstberger

Mi, 14-mal ab 3.2.2027 19.15 – 20.15

Volkshaus Harbach; Großer Saal 26.32217
 € 129,-
 Sarah Durstberger

Yin Yoga

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, sondern harmonisiert auch 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

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

Di, 10-mal ab 6.10.2026 19.25 – 20.40

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 26.32225
 € 115,-
 Mag.^a Christina Friedsam

Di, 10-mal ab 26.1.2027 19.25 – 20.40

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 26.32230
 € 115,-
 Mag.^a Christina Friedsam

NEU!**Ganzheitliches Yoga**

Mehr Beweglichkeit entwickeln, die Körperwahrnehmung schulen und durch sanfte Yogaübungen mehr Ruhe finden. Der Kurs unterstützt dabei, Stress abzubauen, bewusster zu atmen und eine stabile Balance zwischen Körper und Geist aufzubauen.

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

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

Mo, 12-mal ab 14.9.2026 16.45 – 18.15

Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 26.32235
 € 166,-
 Mag.^a Barbara Dirnberger

Mo, 12-mal ab 14.9.2026 18.30 – 20.00

Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 26.32240
 € 166,-
 Mag.^a Barbara Dirnberger

Mo, 12-mal ab 14.9.2026	17.00 – 18.00
Volkshaus Kleinmünchen; Mittlerer Saal	26.32245
€ 111,-	
Christian Gratt, BA	
Mo, 12-mal ab 21.9.2026	9.00 – 10.30
Gymnastik 14.05	26.32255
€ 166,-	
Brigitte Reischl	
Mo, 12-mal ab 21.9.2026	10.45 – 12.00
Gymnastik 14.05	26.32260
€ 138,-	
Brigitte Reischl	
Mo, 12-mal ab 21.9.2026	16.00 – 17.15
Entspannungsraum 14.02	26.32265
€ 138,-	
Brigitte Reischl	
Mo, 10-mal ab 11.1.2027	9.00 – 10.30
Gymnastik 14.05	26.32270
€ 138,-	
Brigitte Reischl	
Mo, 10-mal ab 11.1.2027	10.45 – 12.00
Gymnastik 14.05	26.32275
€ 115,-	
Brigitte Reischl	
Mo, 10-mal ab 11.1.2027	16.00 – 17.15
Entspannungsraum 14.02	26.32280
€ 115,-	
Brigitte Reischl	
Mo, 10-mal ab 11.1.2027	16.45 – 18.15
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	26.32285
€ 138,-	
Mag. ^a Barbara Dirnberger	
Mo, 10-mal ab 11.1.2027	18.30 – 20.00
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	26.32290
€ 138,-	
Mag. ^a Barbara Dirnberger	
Mo, 12-mal ab 25.1.2027	17.00 – 18.00
Volkshaus Kleinmünchen; Mittlerer Saal	26.32295
€ 111,-	
Christian Gratt, BA	
Mo, 10-mal ab 12.4.2027	9.00 – 10.30
Gymnastik 14.05	26.32305
€ 138,-	
Brigitte Reischl	



Brigitte Reischl
KURSLEITERIN YOGA

Vom Faustball und der Gymnastikausbildung am Brucknerkonservatorium führte mich mein Weg zum Yoga. Nach fundierten Ausbildungen zur diplomierten Hatha-Yogalehrerin und Vertiefungen in Meditation und ganzheitlichem Yoga wurde Yoga zu meiner Lebenseinstellung. In meinen Kursen entsteht ein verbindendes Gruppenerlebnis – getragen von Momenten tiefer Entspannung und einem bewussten Ankommen in unserer Mitte.

Mo, 10-mal ab 12.4.2027	10.45 – 12.00
Gymnastik 14.05	26.32310
€ 115,-	
Brigitte Reischl	
Mo, 10-mal ab 12.4.2027	16.00 – 17.15
Entspannungsraum 14.02	26.32315
€ 115,-	
Brigitte Reischl	
Mo, 9-mal ab 19.4.2027	16.45 – 18.15
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	26.32320
€ 124,-	
Mag. ^a Barbara Dirnberger	
Mo, 9-mal ab 19.4.2027	18.30 – 20.00
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	26.32325
€ 124,-	
Mag. ^a Barbara Dirnberger	

Ganzheitliches Yoga – Leicht Fortgeschrittene

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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, eigene Yogamatte

Mo, 12-mal ab 14.9.2026 18.00 – 19.30

Volkshaus Kleinmünchen; Mittlerer Saal 26.32250
€ 166,-
Christian Gratt, BA

Mo, 12-mal ab 25.1.2027 18.00 – 19.30

Volkshaus Kleinmünchen; Mittlerer Saal 26.32300
€ 166,-
Christian Gratt, BA

Männeryoga

Dynamik und Ruhe im Einklang – Männeryoga vereint Hatha und Kundalini. Instrumental begleitete Entspannung mit Live-Musik von Klangschalen, Didgeridoo und Steeldrum sorgen für einen harmonischen Start und Abschluss.

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

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

Do, 7-mal ab 24.9.2026 19.30 – 21.00

Entspannungsraum 14.02 26.32330
€ 121,-
Nicholas Köberl

Do, 7-mal ab 14.1.2027 19.30 – 21.00

Entspannungsraum 14.02 26.32331
€ 121,-
Nicholas Köberl

Do, 3-mal ab 8.4.2027 19.30 – 21.00

Entspannungsraum 14.02 26.32332
€ 52,-
Nicholas Köberl

Do, 4-mal ab 3.6.2027 19.30 – 21.00

Entspannungsraum 14.02 26.32333
€ 69,-
Nicholas Köberl

Yoga nach den Prinzipien der Spiraldynamik®

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

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

Mi, 12-mal ab 23.9.2026 17.50 – 19.05

Gymnastik 13.04 26.32340
€ 138,-
Mag.^a Christina Radner

Mi, 12-mal ab 23.9.2026 19.15 – 20.30

Gymnastik 13.04 26.32342
€ 138,-
Mag.^a Christina Radner

Mi, 12-mal ab 20.1.2027 17.50 – 19.05

Gymnastik 13.04 26.32344
€ 138,-
Mag.^a Christina Radner

Mi, 12-mal ab 20.1.2027 19.15 – 20.30

Gymnastik 13.04 26.32346
€ 138,-
Mag.^a Christina Radner

Mi, 8-mal ab 5.5.2027 17.50 – 19.05

Gymnastik 13.04 26.32348
€ 92,-
Mag.^a Christina Radner

Mi, 8-mal ab 5.5.2027 19.15 – 20.30

Gymnastik 13.04 26.32350
€ 92,-
Mag.^a Christina Radner

Yoga 50+

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

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

Di, 11-mal ab 15.9.2026 **9.00 – 10.30**

Gymnastik 14.03 26.32370

€ 152,-

Miriam Wenzel

Di, 11-mal ab 12.1.2027 **9.00 – 10.30**

Gymnastik 14.03 26.32375

€ 152,-

Miriam Wenzel

Di, 10-mal ab 20.4.2027 **9.00 – 10.30**

Gymnastik 14.03 26.32380

€ 138,-

Miriam Wenzel

Yoga für alle

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

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

Di, 10-mal ab 29.9.2026 **17.15 – 18.15**

Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 26.32385

€ 92,-

Margit Hochreiter

Di, 10-mal ab 23.2.2027

17.15 – 18.15

Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal

26.32390

€ 92,-

Margit Hochreiter

Sesselyoga für Senior*innen

Mit den Jahren verändern sich Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht. Bewegung bleibt jedoch wichtig für Selbstständigkeit und Lebensqualität. Ruhige, achtsame Übungen und sanfte Bewegungen stärken Muskeln und Gelenke, fördern die Balance und unterstützen eine aufrechte Haltung. Das Vertrauen in den eigenen Körper wächst. Bewusste Atmung hilft, Spannungen zu lösen und zur Ruhe zu kommen. Die meisten Übungen finden im Sitzen statt, einige – wenn möglich – im Stehen. Yoga darf leicht, alltagstauglich und für alle zugänglich sein – mit Freude an Bewegung und wertschätzender Begleitung.

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, rutschfeste Socken oder Hallenschuhe, eventuell Yogablock

Mo, 10-mal ab 7.9.2026

15.00 – 16.00

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal

26.32405

€ 92,-

Birgit Kogler

Di, 10-mal ab 8.9.2026

9.00 – 10.00

Gymnastik 14.05

26.32407

€ 92,-

Birgit Kogler

Mo, 10-mal ab 11.1.2027

15.00 – 16.00

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal

26.32410

€ 92,-

Birgit Kogler

Di, 10-mal ab 12.1.2027

9.00 – 10.00

Gymnastik 14.05

26.32412

€ 92,-

Birgit Kogler

Mo, 10-mal ab 19.4.2027

15.00 – 16.00

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal

26.32415

€ 92,-

Birgit Kogler

Di, 10-mal ab 20.4.2027	9.00 – 10.00
Gymnastik 14.05	26.32417
€ 92,-	
Birgit Kogler	

Yoga – Schwangerschaft, Baby und Rückbildung

Achtsames Yoga für werdende Mütter

Die unsichtbare, innige Bindung zwischen Mutter und Kind entsteht bereits in der Schwangerschaft. Sanfte Yogaeinheiten, Atemübungen, Meditation und Achtsamkeit wirken beruhigend und wohltuend auf die Mutter und auf das Baby. Dies bereitet den Boden für die tiefe Mutter-Kind-Bindung vor. Ayurvedische Impulse zu Ernährung und früher Mutter-Kind-Kommunikation begleiten Sie achtsam und ganzheitlich durch diese besondere Zeit.

Wichtige Infos: Kostenbeitrag für Kopien wird im Kurs eingehoben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Decke, Handtuch als Unterlage bzw. eigene Yogamatte

Fr, 6-mal ab 6.11.2026	10.30 – 12.00
Gymnastik 13.06	26.32450
€ 95,-	
Dipanwita Rakshit, BA	

Fr, 4-mal ab 2.4.2027	10.30 – 12.00
Gymnastik 13.06	26.32454
€ 63,-	
Dipanwita Rakshit, BA	

Achtsames Partneryoga für werdende Eltern – Kleingruppe

Partneryoga unterstützt werdende Eltern dabei, gemeinsam Kraft, Ruhe und Verbundenheit zu erleben. Sanfte Yoga- und Atemübungen mit ayurvedischen Impulsen fördern Wohlbefinden, Partnerschaft und frühe Eltern-Kind-Bindung und lindern typische Schwangerschaftsbeschwerden. Die gemeinsame Zeit schafft besondere Momente der

Nähe, fördert die Vorfreude auf das Elternsein und lädt dazu ein, das ungeborene Kind achtsam wahrzunehmen.

Zielgruppe: Schwangere und ihre Partner*innen

Wichtige Infos: Anmeldung bzw. Gebühr gilt pro Person.

Bitte mitbringen: Kostenbeitrag für Kopien, bequeme Kleidung, leichte Decke, Handtuch als Unterlage bzw. eigene Yogamatte

Fr, 6-mal ab 6.11.2026	18.30 – 20.00
Gymnastik 14.05	26.32452
€ 95,-	
Dipanwita Rakshit, BA	

Fr, 4-mal ab 2.4.2027	18.00 – 20.00
Gymnastik 14.05	26.32453
€ 85,-	
Dipanwita Rakshit, BA	

Mama-Baby-Yoga

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 Monaten

Wichtige Infos: eventuell wärmere Babywechselkleidung

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

Di, 11-mal ab 15.9.2026	10.45 – 11.45
Gymnastik 14.03	26.32456
€ 116,-	
Miriam Wenzel	

Di, 11-mal ab 12.1.2027	10.45 – 11.45
Gymnastik 14.03	26.32458
€ 116,-	
Miriam Wenzel	

Di, 10-mal ab 20.4.2027	10.45 – 11.45
Gymnastik 14.03	26.32460
€ 106,-	
Miriam Wenzel	

Tai-Chi und QiGong

Tai-Chi

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe (Tai-Chi-Schuhe), Decke

Mi, 10-mal ab 16.9.2026	10.20 – 11.50
Gymnastik 13.04	26.32600
€ 138,-	
Mei-Fen Su	

Mi, 10-mal ab 20.1.2027	10.20 – 11.50
Gymnastik 13.04	26.32605
€ 138,-	
Mei-Fen Su	

Mi, 6-mal ab 28.4.2027	10.20 – 11.50
Gymnastik 13.04	26.32610
€ 83,-	
Mei-Fen Su	

Tai-Chi im Chen-Stil

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe (Tai-Chi-Schuhe), Decke

Mo, 10-mal ab 14.9.2026	10.20 – 11.50
Gymnastik 14.03	26.32615
€ 138,-	
Mei-Fen Su	

Mo, 10-mal ab 18.1.2027	10.20 – 11.50
Gymnastik 14.03	26.32620
€ 138,-	
Mei-Fen Su	

Mo, 6-mal ab 3.5.2027	10.20 – 11.50
Gymnastik 14.03	26.32625
€ 83,-	
Mei-Fen Su	

Tai-Chi zum Kennenlernen

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

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe mit weicher Sohle oder Tai-Chi-Schuhe, Decke

Sa, 17.10.2026	10.30 – 15.00
Gymnastik 13.04	26.32630
€ 62,-	
Mei-Fen Su	

Fächer-Tai-Chi zum Kennenlernen

In diesem Tagesseminar 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

Bitte mitbringen: € 15,- bar für Spezialfächer, bequeme Kleidung, Hallenschuhe mit weicher Sohle oder Tai-Chi-Schuhe, Decke

Sa, 12.6.2027	10.30 – 15.00
Gymnastik 13.04	26.32645
€ 62,-	
Mei-Fen Su	

Tai-Chi für Geübte

Weiterführung und Üben der Formen des Wu Wei Tai-Chi; Atemübungen, Meditation

Zielgruppe: Fortgeschrittene in der genannten Form

Bitte mitbringen: Decke, Sitzkissen, lockere Kleidung

Mo, 9-mal ab 21.9.2026	14.30 – 15.45
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	26.32650
€ 148,-	
Eva-Maria Geisberger-Luger	

Mo, 9-mal ab 1.2.2027	14.30 – 15.45
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	26.32655
€ 148,-	
Eva-Maria Geisberger-Luger	

Tai-Chi – QiGong

Entdecken Sie sanfte Bewegungen, Meditation und Atemtechnik für Ihre ganzheitliche Gesundheitsvorsorge – als Grundlage für eine entspannte Lebensführung und nachhaltiges Wohlbefinden. Traditionelles Wissen und Übungen des Tai-Chi werden mit den harmonischen Bewegungen des QiGong verbunden.

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

Di, 10-mal ab 29.9.2026	18.30 – 20.00
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	26.32660
€ 138,-	
Margit Hochreiter	

Mi, 10-mal ab 30.9.2026	8.45 – 10.15
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	26.32665
€ 138,-	
Margit Hochreiter	

Mi, 10-mal ab 30.9.2026	10.30 – 12.00
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	26.32670
€ 138,-	
Margit Hochreiter	

Di, 10-mal ab 23.2.2027	18.30 – 20.00
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	26.32675
€ 138,-	
Margit Hochreiter	

Mi, 10-mal ab 24.2.2027	8.45 – 10.15
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	26.32680
€ 138,-	
Margit Hochreiter	

Mi, 10-mal ab 24.2.2027	10.30 – 12.00
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	26.32685
€ 138,-	
Margit Hochreiter	

Di, 3-mal ab 18.5.2027	18.30 – 20.00
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	26.32690
€ 41,-	
Margit Hochreiter	

Mi, 3-mal ab 19.5.2027	10.00 – 11.30
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	26.32695
€ 41,-	
Margit Hochreiter	

QiGong I

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 und Leicht Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch

Di, 9-mal ab 29.9.2026	17.00 – 18.00
Gymnastik 14.05	26.32700
€ 83,-	
Josef Hochreiter	

Di, 12-mal ab 23.2.2027	17.00 – 18.00
Gymnastik 14.05	26.32705
€ 111,-	
Josef Hochreiter	

QiGong II

Weiteres Erlernen und Üben dieser traditionellen chinesischen Form der Körperarbeit

Zielgruppe: (Leicht) Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch

Di, 9-mal ab 29.9.2026 18.10 – 19.10

Gymnastik 14.05 26.32710

€ 83,-

Josef Hochreiter

Di, 12-mal ab 23.2.2027 18.10 – 19.10

Gymnastik 14.05 26.32715

€ 111,-

Josef Hochreiter

QiGong – Tai-Chi

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

Bitte mitbringen: warme Socken, bequeme Kleidung

Mi, 10-mal ab 7.10.2026 8.55 – 10.25

Gymnastik 14.05 26.32730

€ 138,-

Mag.^a Ulrike Merk

Mi, 10-mal ab 7.10.2026 10.30 – 12.00

Gymnastik 14.05 26.32735

€ 138,-

Mag.^a Ulrike Merk

Mi, 10-mal ab 7.10.2026 17.10 – 18.40

Gymnastik 14.05 26.32740

€ 138,-

Mag.^a Ulrike Merk

Mi, 10-mal ab 3.2.2027 8.55 – 10.25

Gymnastik 14.05 26.32745

€ 138,-

Mag.^a Ulrike Merk

Mi, 10-mal ab 3.2.2027 10.30 – 12.00

Gymnastik 14.05 26.32750

€ 138,-

Mag.^a Ulrike Merk

Mi, 10-mal ab 3.2.2027 17.10 – 18.40

Gymnastik 14.05 26.32755

€ 138,-

Mag.^a Ulrike Merk

QiGong im Frühling

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

Bitte mitbringen: warme Socken, bequeme Kleidung

Mi, 4-mal ab 28.4.2027 9.30 – 11.00

Gymnastik 14.05 26.32760

€ 55,-

Mag.^a Ulrike Merk

QiGong und Entspannung

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Decke, Handtuch

Do, 10-mal ab 17.9.2026 18.30 – 20.00

Gymnastik 14.03 26.32765

€ 138,-

Mei-Fen Su

Do, 10-mal ab 21.1.2027 18.30 – 20.00

Gymnastik 14.03 26.32770

€ 138,-

Mei-Fen Su

Do, 6-mal ab 29.4.2027	18.30 – 20.00
Gymnastik 14.03	26.32775
€ 83,-	
Mei-Fen Su	

MASSAGE UND KÖRPERARBEIT

Massage

Gesundheitsmassage I

Grundbegriffe der klassischen Massage, anatomische Grundlagen, Erlernen und Üben der gängigsten Griffe in Theorie und Praxis mit dem Ziel der wohltuenden und gesundheitsfördernden Anwendung in privaten oder familiären Bereichen

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

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

Bitte mitbringen: Badebekleidung, 3 Badetücher, 2 Handtücher, Schreibutensilien, Massageöl

Mi, 3-mal ab 16.9.2026	18.30 – 21.30
Entspannungsraum 14.02	26.33005
€ 104,-	
Siegfried Steininger	

Di, 3-mal ab 10.11.2026	9.00 – 12.00
Entspannungsraum 14.02	26.33010
€ 104,-	
Siegfried Steininger	

Mo, 3-mal ab 18.1.2027	18.30 – 21.30
Entspannungsraum 14.02	26.33015
€ 104,-	
Siegfried Steininger	

Fr, 3-mal ab 5.3.2027	9.00 – 12.00
Entspannungsraum 14.02	26.33020
€ 104,-	
Siegfried Steininger	

Gesundheitsmassage II

Wiederholung der Grundbegriffe der klassischen Massage, Vertiefung und Erweiterung der Anwendung anhand theoretischer Inputs und praktischer Übungen.

Zielgruppe: alle Interessierten mit Grundkenntnissen

Wichtige Infos: Die Teilnehmer*innen üben gegenseitig in Badebekleidung.

Bitte mitbringen: Badebekleidung, 3 Badetücher, 2 Handtücher, Schreibutensilien, Massageöl

Mo, 3-mal ab 12.4.2027	18.30 – 21.30
Entspannungsraum 14.02	26.33025
€ 104,-	
Siegfried Steininger	

Fußreflexzonenmassage I

Massage der Fußreflexzonen zur Unterstützung der Gesundheit; Erkennen und Beschreibung der einzelnen Reflexzonen durch Theorie und Praxis – die Füße als Spiegel des Körpers.

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

Wichtige Infos: € 5,- für Skriptum werden im Kurs eingehoben, die Teilnehmer*innen üben gegenseitig.

Bitte mitbringen: 1 Handtuch, 1 Badetuch, Schreibutensilien

Mi, 3-mal ab 4.11.2026	18.30 – 21.30
Entspannungsraum 14.02	26.33030
€ 104,-	
Siegfried Steininger	

Di, 3-mal ab 2.3.2027	9.00 – 12.00
Entspannungsraum 14.02	26.33035
€ 104,-	
Siegfried Steininger	

Fußreflexzonenmassage II

Vertiefung und Erweiterung der Massagekenntnisse aus dem Grundkurs anhand theoretischer Inputs, praktischer Übungen. Aufzeigen spezieller Krankheitsbilder.

Zielgruppe: Interessierte aus Fußreflexzonenmassage I bzw. alle mit Vorkenntnissen

Wichtige Infos: Die Teilnehmer*innen üben gegenseitig.

Bitte mitbringen: 1 Badetuch, 1 Handtuch, Schreibutensilien

Fr, 2-mal ab 9.4.2027 18.00 – 20.00

Entspannungsraum 14.02 26.33040

€ 46,-

Siegfried Steininger

Körperbewusstheit

Feldenkrais: Bewusstheit durch Bewegung®

Was ist für mich angemessen? Unnötige Spannungs- und Stressmuster erkennen und ablegen, Anstrengungen vermeiden, Bewegungsabläufe verbessern und so Stress- und chronische Schmerzproblematiken erkennen. Bewegungs-, Atem- und Konzentrationsübungen werden nach Dr. Feldenkrais angeleitet.

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

Wichtige Infos: 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/>

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

Mo, 8-mal ab 5.10.2026 18.00 – 19.30

Entspannungsraum 14.02 26.33045

€ 111,-

DIⁱⁿ Anne Janssen

Do, 8-mal ab 8.10.2026 16.30 – 18.00

Gymnastik 14.05 26.33046

€ 111,-

DIⁱⁿ Anne Janssen

Mo, 10-mal ab 18.1.2027 18.00 – 19.30

Kandlheim; Seminarraum 4 26.33060

€ 138,-

DIⁱⁿ Anne Janssen

Do, 10-mal ab 21.1.2027 16.30 – 18.00

Gymnastik 14.05 26.33062

€ 138,-

DIⁱⁿ Anne Janssen



Anne Janssen

KURSLEITERIN
FELDENKRAIS

Mein Name ist Anne Janssen, und ich unterrichte seit fast zehn Jahren mit wachsender Begeisterung Feldenkrais. Meine eigenen wunderbaren Erfahrungen mit dieser sanften und zugleich effektiven Methode motivieren mich jeden Tag aufs Neue. Besonders fasziniert mich die Freude am bewussten Bewegen und die wachsende Selbstwirksamkeit der Teilnehmer*innen bei der Linderung von Beschwerden. „Wenn du weißt, was du tust, kannst du machen, was du willst.“ (M. Feldenkrais)

Feldenkrais: Bewusstheit durch Bewegung®

Was ist für mich angemessen? Unnötige Spannungs- und Stressmuster erkennen und ablegen, Anstrengungen vermeiden, Bewegungsabläufe verbessern und so Stress- und chronische Schmerzproblematiken erkennen. Bewegungs-, Atem- und Konzentrationsübungen werden nach Dr. Feldenkrais angeleitet.

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

Do, 12-mal ab 5.11.2026 9.00 – 10.30

Gymnastik 13.06 26.33050

€ 166,-

Svila Nagl-Bamford

Do, 12-mal ab 5.11.2026 10.40 – 12.10

Gymnastik 13.06 26.33055

€ 166,-

Svila Nagl-Bamford



Nervensystem in Balance

NEU!

In einer Welt voller Reize und permanenter Erreichbarkeit gerät das Nervensystem oft aus dem Gleichgewicht. Stress, innere Unruhe oder Erschöpfung zeigen, dass Selbstwahrnehmung und Regulation nachlassen. In diesem Kurs halten Sie inne, richten Ihre Aufmerksamkeit achtsam auf Ihr Nervensystem und erforschen, wie innere Balance entsteht. Bewegungs- und Atemübungen unterstützen Regulation auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene, dabei steht die Orientierung am Körper – the Body's Way – im Vordergrund.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

Sa, 3-mal ab 3.10.2026 9.00 – 12.00

Gymnastik 13.06 26.33070

€ 96,-

Mag.^a Elke Weindl



Gesunde Füße – starke Knie

„Fußschule“ – Schritt für Schritt nach spiraldynamischem Konzept. Durch gezieltes Training lassen sich die Fußgewölbe wieder aufbauen, durch Massage wird die Beweglichkeit verbessert. Durch Faszienarbeit und nach dem spiraldynamischen Konzept können Fußbeschwerden so gelindert oder sogar „weggegangen“ werden.

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

Bitte mitbringen: bequeme Trainingskleidung samt Jacke, Socken, großes Handtuch

Sa, 7.11.2026 10.00 – 17.00

Gymnastik 13.04 26.33085

€ 96,-

Marianne Molan

Ismakogie

Bewegungslehre nach Prof.ⁱⁿ Anne Seidel

Tastsinn, Einfühlungsvermögen und Mitdenken machen bei jeder Übung bewusst, WAS WO WIE im Körper geschieht, wenn sich Muskelketten in Bewegung setzen. Die Gymnastikübungen, z.B. für den Beckenboden, werden im Sesselkreis durchgeführt und beugen Fehlhaltungen und Bewegungsarmut vor.

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

Bitte mitbringen: lange Hose, Wollsocken

Di, 27-mal ab 8.9.2026 15.00 – 16.00

Gymnastik 14.03 26.33105

€ 191,-

Erna Steindl

BEWEGUNG UND FITNESS

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

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Handtuch als Unterlage, sofern es nichts anderes angegeben ist.

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.

Fitness Level 1 – Basis

Richtig bewegen – schmerzfrei leben

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.

Mo, 27-mal ab 14.9.2026

8.30 – 9.30

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal

26.35030

€ 199,-

Erika Kalmár-Balogh



Beine-Bauch-Po

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

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Socken, Handtuch als Unterlage

Fr, 32-mal ab 11.9.2026 **16.00 – 17.00**
 Gymnastik 14.03 26.35050
 € 196,-
 Monika Michalik

Mi, 26-mal ab 23.9.2026 **18.40 – 19.40**
 BRG Peuerbachstraße 26.35045
 € 159,-
 MMMag.^a Sigrid Berger-Mittermayr

Beine-Bauch-Po – Frauen

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

Mo, 30-mal ab 14.9.2026 **18.00 – 19.00**
 Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 26.35055
 € 184,-
 Mag.^a Nadja Michaela Berger

Ballett trifft Fitness

Dieses vom klassischen Ballett inspirierte Training fördert eine bewusste Körperhaltung und schenkt Ihnen Muskellänge, Kraft und Stabilität. In moderatem Tempo ausgeführt, ist es für alle Fitnesslevel geeignet – perfekt für Einsteiger*innen!

Zielgruppe: Fitnesslevel 1 – Basis

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, rutschfeste Socken, Handtuch als Unterlage

Mo, 8-mal ab 5.10.2026 **15.00 – 16.00**
 Gymnastik 14.05 26.35060
 € 59,-
 Rosemarie Guttenbrunner

Mo, 8-mal ab 18.1.2027 **15.00 – 16.00**
 Gymnastik 14.05 26.35065
 € 59,-
 Rosemarie Guttenbrunner

Body Mind

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

Mo, 30-mal ab 14.9.2026 **11.10 – 12.10**
 Gymnastik 13.04 26.35080
 € 208,-
 Brigitte Musco



Body Mind 50+

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+

Mo, 30-mal ab 14.9.2026 **9.00 – 10.00**
 Gymnastik 13.04 26.35090
 € 208,-
 Brigitte Musco

Mo, 15-mal ab 21.9.2026 **19.00 – 20.00**
 Diesterwegschule; Gymnastiksaal 26.35020
 € 110,-
 Carmen Fischer

Di, 27-mal ab 22.9.2026 **18.00 – 19.00**
 Akademisches Gymnasium; 26.35085
 Turnsaal/OG; Neubau
 € 166,-
 Carmen Fischer

Mo, 12-mal ab 25.1.2027 **19.00 – 20.00**
 Diesterwegschule; Gymnastiksaal 26.35025
 € 88,-
 Carmen Fischer



NEU!

Bodyfit 60+ Frauen

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

Bitte mitbringen: Sportkleidung, leichte Hallenschuhe oder rutschfeste Socken, Handtuch als Unterlage

Do, 30-mal ab 17.9.2026	15.30 – 16.30
Gymnastik 13.04	26.35095
€ 208,-	
Brigitte Musco	

Fit mit 50+

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

Mo, 24-mal ab 28.9.2026	18.00 – 19.30
HBLA für künstlerische Gestaltung	26.35100
€ 221,-	
Johann Mold	

Aktiv & Mobil 60+

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.

Mi, 30-mal ab 9.9.2026	9.30 – 10.30
Gymnastik 14.03	26.35102
€ 221,-	
Doris Truhlar	

Body & Core Workout Basis

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.

Do, 30-mal ab 17.9.2026	10.10 – 11.10
Gymnastik 14.05	26.35125
€ 221,-	
Doris Truhlar	

Core-Training

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). Stretchingübungen zum Schluss

Mo, 30-mal ab 14.9.2026	16.50 – 17.50
Gymnastik 13.06	26.35130
€ 221,-	
Erika Kalmár-Balogh	



Aktivgymnastik

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

Zielgruppe: Fitness Level 1 – 2

Do, 27-mal ab 17.9.2026	18.00 – 19.00
Gymnastik 13.06	26.35150
€ 166,-	
Melissa Schmidt, BA	



Bodyfit und Entspannung

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

Mi, 24-mal ab 30.9.2026 17.30 – 18.30

Diesterwegschule; Gymnastiksaal 26.35155
€ 147,-
Roswitha Jahn

Gute Laune-Workout

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

Zielgruppe: Fitness Level 1 – 2

Fr, 14-mal ab 25.9.2026 9.00 – 10.00

Gymnastik 14.05 26.35160
€ 103,-
Doris Truhlar

Fr, 13-mal ab 5.2.2027 9.00 – 10.00

Gymnastik 14.05 26.35165
€ 96,-
Doris Truhlar

Stark & fit – Longevity Training

Eine gute Herz-Kreislauf-Fitness verlängert das Leben, mehr Kraft verleiht dem Leben Lebensqualität! Longevity Training setzt genau hier an: Funktionelle Übungen verbessern Muskelkraft, Gelenkbeweglichkeit, Gleichgewicht und Ausdauer. Die Kräftigungsübungen orientieren sich an alltäglichen Bewegungen wie Heben, Hocken, Drücken, Ziehen oder Beugen und werden mit kurzen intensiven Belastungen kombiniert. Mobilisieren, Dehnen und Entspannen runden jede Einheit ab.

NEU!

Zielgruppe: Fitness Level 1 – 2

Do, 12-mal ab 17.9.2026 19.15 – 20.15

Gymnastik 13.06 26.35166
€ 88,-
Dipl.-Kfm. (FH) Arno Jandl

Do, 12-mal ab 14.1.2027 19.15 – 20.15

Gymnastik 13.06 26.35168
€ 88,-
Dipl.-Kfm. (FH) Arno Jandl

Bewegung mit den Meridianen

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

Wichtige Infos: neue Übungen im Programm

Zielgruppe: Fitness Level 1 – 2

Bitte mitbringen: Handtuch als Unterlage

Do, 18-mal ab 17.9.2026 9.00 – 10.00

Entspannungsraum 14.02 26.35170
€ 166,-
Ulrike Neumüller

Do, 12-mal ab 1.4.2027 9.00 – 10.00

Entspannungsraum 14.02 26.35175
€ 111,-
Ulrike Neumüller

Piloxing®

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

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch

Mo, 10-mal ab 28.9.2026	15.45 – 16.45
Gymnastik 13.04	26.35180
€ 74,-	
Angela Sigrid Hallermeier	

Mo, 10-mal ab 18.1.2027	15.45 – 16.45
Gymnastik 13.04	26.35185
€ 74,-	
Angela Sigrid Hallermeier	

Fitness Level 2 – Leicht Fortgeschrittene

Schi-Fit mit 50+

Spezielles Powertraining zum Erreichen oder Verbessern der für den Schisport erforderlichen Kondition; Reaktions-, Ausdauer- und Koordinationsschulung, Aufwärmübungen mit Redondobällen, Übungen mit dem Theraband, Übungen für den Aufbau der Beinmuskulatur

Zielgruppe: Fitness Level 2 – Leicht Fortgeschrittene

Mi, 25-mal ab 30.9.2026	18.45 – 20.00
BG/BRG Ramsauerstraße Linz; Turnsaal	26.35255
€ 192,-	
Johann Mold	

Body Mix

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

Mo, 32-mal ab 14.9.2026	19.00 – 20.00
Korefschule; Gymnastiksaal	26.35260
€ 196,-	
Monika Michalik	

Mo, 30-mal ab 14.9.2026	19.00 – 20.00
Gymnastik 13.04	26.35265
€ 208,-	
Brigitte Musco	

Do, 30-mal ab 17.9.2026	10.10 – 11.10
Gymnastik 13.04	26.35270
€ 208,-	
Brigitte Musco	

Step Aerobic

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.

Di, 22-mal ab 15.9.2026	19.10 – 20.10
Gymnastik 14.03	26.35275
€ 162,-	
Mag. ^a Claudia Ecker-Kosgei	

Body Power

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

Mi, 32-mal ab 16.9.2026	18.00 – 19.00
Korefschule; Gymnastiksaal	26.35280
€ 196,-	
Monika Michalik	

Ganzkörper-Workout

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

Mo, 30-mal ab 14.9.2026	19.00 – 20.00
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal	26.35290
€ 184,-	
Mag. ^a Nadja Michaela Berger	

STRONG Nation®

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.

Mo, 10-mal ab 28.9.2026 16.50 – 17.50

Gymnastik 13.04 26.35295

€ 74,-

Angela Sigrid Hallermeier

Mo, 10-mal ab 18.1.2027 16.50 – 17.50

Gymnastik 13.04 26.35300

€ 74,-

Angela Sigrid Hallermeier

Fitness Level 3 – Fortgeschrittene

HIIT – High Intensity Interval Training

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.

Mi, 27-mal ab 23.9.2026 18.10 – 19.10

Gymnastik 14.03 26.35310

€ 210,-

Silvia Thiele

Power-Hour

Eine Alternative zur sitzenden Mittagspause; 20 Min. Aufwärmen (Herz-Kreislauf-Training), 20 Min. Kräftigen (Ausgleich von muskulären Dysbalancen), 20 Min. Mobilisieren, Dehnen, Entspannen

Do, 30-mal ab 17.9.2026 12.30 – 13.30

Gymnastik 13.04 26.35315

€ 195,-

Brigitte Musco

After-Work-Hour

Mit neuer Energie entspannt in den Abend

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.

Mi, 27-mal ab 23.9.2026 17.00 – 18.00

Gymnastik 14.03 26.35330

€ 187,-

Silvia Thiele

FUNctional Training

Push your limits – ein Power-Workout für Powerfrauen

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.

Di, 27-mal ab 22.9.2026 **18.10 – 19.10**
 Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 26.35335
 € 187,-
 Silvia Thiele

Mi, 14-mal ab 3.2.2027 **18.15 – 19.15**
 Volkshaus Harbach; Großer Saal 26.35390
 € 97,-
 Sarah Durstberger



Rücken und Wirbelsäule

Gesunder Rücken

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

Mo, 32-mal ab 14.9.2026 **18.00 – 19.00**
 Korefschule; Gymnastiksaal 26.35355
 € 184,-
 Monika Michalik

Mi, 27-mal ab 16.9.2026 **16.30 – 17.30**
 Volkshaus Keferfeld-Oed; Gymnastiksaal 26.35360
 € 186,-
 Ingrid Roither

Mi, 27-mal ab 16.9.2026 **17.30 – 18.30**
 Volkshaus Keferfeld-Oed; Gymnastiksaal 26.35365
 € 186,-
 Ingrid Roither

Mi, 14-mal ab 16.9.2026 **18.15 – 19.15**
 Volkshaus Harbach; Großer Saal 26.35370
 € 97,-
 Sarah Durstberger

Fr, 30-mal ab 18.9.2026 **9.00 – 10.00**
 Gymnastik 13.04 26.35375
 € 195,-
 Brigitte Musco

Do, 32-mal ab 1.10.2026 **11.10 – 12.10**
 Gymnastik 14.03 26.35380
 € 208,-
 Jaqueline Vogt



Doris Truhlar

KURSLEITERIN
 BEWEGUNG
 RÜCKENFIT &
 BECKENBODEN
 LAUFTREFF &
 NORDIC WALKING

Seit meinem 18. Lebensjahr bin ich als Fitnesstrainerin tätig. Nach ersten Erfahrungen mit Aerobic- und Workout-Kursen absolvierte ich die Ausbildung zur akademischen Body-Vitaltrainerin. Als ehemalige Triathletin verfüge ich über umfassende und langjährige Erfahrung im Ausdauer- und Gesundheitssport. Mit Freude und Motivation begleite ich Menschen dabei, ihre Fitness zu stärken und ihre Gesundheit und Lebensqualität nachhaltig zu verbessern.

Rückenfit & Beckenboden aktiv

Die Gesundheit der Wirbelsäule steht im Mittelpunkt. Durch gezielte Übungen stärken Sie Ihre Rückenmuskulatur und verbessern die Beweglichkeit. Der Beckenboden wird bewusst trainiert und in die Bewegungen eingebunden, was die Körpermitte stabilisiert und den Rücken im Alltag entlastet. Am Ende sorgen Mobilisation und Entspannung für ein angenehmes Körpergefühl.

Zielgruppe: Fitness Level 1 – Basis

Mi, 14-mal ab 23.9.2026 **10.40 – 11.40**
 Gymnastik 14.03 26.35395
 € 97,-
 Doris Truhlar

Mi, 14-mal ab 3.2.2027 **10.40 – 11.40**
 Gymnastik 14.03 26.35405
 € 97,-
 Doris Truhlar



Rückenfit und stark im Alltag

Ein starker Rücken ist kein Zufall. In dieser aktiven Wirbelsäulengymnastik kräftigen Sie gezielt Ihre Rückenmuskulatur und trainieren zusätzlich Bauch, Gesäß und Schultern – für eine stabile Körpermitte und einen belastbaren Rücken im Alltag. Beweglichkeit, Dehnung und bewusste Entspannung sorgen für den nötigen Ausgleich. Mehr Kraft, weniger Verspannungen – bewegen Sie sich schmerzfrei und mit neuer Energie durch den Tag.

Zielgruppe: Fitness Level 1 – Basis

Fr, 14-mal ab 25.9.2026 **10.00 – 11.00**
 Gymnastik 14.05 26.35400
 € 97,-
 Doris Truhlar

Fr, 13-mal ab 5.2.2027 **10.00 – 11.00**
 Gymnastik 14.05 26.35410
 € 90,-
 Doris Truhlar



Rückenfit & Balance

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

Di, 34-mal ab 29.9.2026 **10.10 – 11.10**
 Gymnastik 13.04 26.35415
 € 221,-
 Jaqueline Vogt



Rücken & Körpermitte Aktiv

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

Do, 30-mal ab 17.9.2026 **9.00 – 10.00**
 Gymnastik 14.05 26.35420
 € 207,-
 Doris Truhlar



Wirbelsäule und Beckenboden

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

Do, 24-mal ab 1.10.2026 **10.00 – 11.00**
 Gymnastik 14.03 26.35435
 € 147,-
 Roswitha Jahn



Wirbelsäule – Männer

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

Mo, 30-mal ab 14.9.2026 18.00 – 19.00

Gymnastik 13.06 26.35440

€ 207,-

Erika Kalmár-Balogh



Rückenfit 50+

Stabilität, Mobilität und Agilität im Fokus

Der Schwerpunkt liegt auf Mobilisierung, Körperstabilisierung und Aufbau der richtigen Bewegungsmuster nach Triplex Training® (dreistufiges Bewegungskonzept), entwickelt von einem Wirbelsäulen-Physiotherapeuten. 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

Mi, 30-mal ab 16.9.2026 8.30 – 9.30

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 26.35445

€ 207,-

Erika Kalmár-Balogh



Wirbelsäule und Wohlbefinden

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

Zielgruppe: Fitness Level 1 – 2

Bitte mitbringen: Theraband, Sportkleidung, Hallenschuhe, Handtuch als Unterlage

Do, 25-mal ab 24.9.2026 18.30 – 19.30

Akademisches Gymnasium; 26.35450

Turnsaal/Erdgeschoss

€ 153,-

Mag.^a Katharina Leutgöb-Veitl



Rücken in Balance

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 2 – Leicht Fortgeschrittene

Di, 27-mal ab 22.9.2026 17.00 – 18.00

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 26.35350

€ 175,-

Silvia Thiele



Kreuz-Fidel

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

Mi, 30-mal ab 16.9.2026 15.30 – 16.30

Gymnastik 13.04 26.35455

€ 195,-

Brigitte Musco

Do, 30-mal ab 17.9.2026 9.00 – 10.00

Gymnastik 13.04 26.35460

€ 195,-

Brigitte Musco

Do, 30-mal ab 17.9.2026 16.30 – 17.30

Gymnastik 13.04 26.35465

€ 195,-

Brigitte Musco

Fr, 30-mal ab 18.9.2026 10.10 – 11.10

Gymnastik 13.04 26.35470

€ 195,-

Brigitte Musco



Wirbelsäule und Entspannung

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

Bitte mitbringen: zwei große Handtücher als Unterlage, Sportkleidung

Mo, 27-mal ab 14.9.2026 9.00 – 10.00

Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 26.35475
€ 186,-
Marianne Molan

Do, 27-mal ab 17.9.2026 9.00 – 10.00

Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 26.35480
€ 186,-
Marianne Molan

Do, 27-mal ab 17.9.2026 10.00 – 11.00

Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 26.35485
€ 186,-
Marianne Molan



Wirbelsäule und Entspannung – Senior*innen

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

Bitte mitbringen: zwei große Handtücher als Unterlage, Sportkleidung

Mo, 27-mal ab 14.9.2026 10.00 – 11.00

Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 26.35490
€ 186,-
Marianne Molan

Pilates

Pilates – Basis

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

Fr, 32-mal ab 11.9.2026 17.00 – 18.00

Gymnastik 14.03 26.35520
€ 196,-
Monika Michalik

Di, 22-mal ab 15.9.2026 20.10 – 21.10

Gymnastik 14.03 26.35525
€ 162,-
Mag.^a Claudia Ecker-Kosgei

Mi, 12-mal ab 16.9.2026 18.15 – 19.15

Gymnastik 13.06 26.35510
€ 74,-
Henriette Guttenbrunner, BA

Mi, 32-mal ab 16.9.2026 19.00 – 20.00

Korefschule; Gymnastiksaal 26.35505
€ 196,-
Monika Michalik

Mi, 12-mal ab 16.9.2026 19.15 – 20.15

Gymnastik 13.06 26.35512
€ 74,-
Henriette Guttenbrunner, BA

Do, 23-mal ab 17.9.2026 17.00 – 18.00

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 26.35530
€ 141,-
Mag.^a Karin Pargfrieder

Do, 23-mal ab 17.9.2026 18.05 – 19.05

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 26.35532
€ 141,-
Mag.^a Karin Pargfrieder

Do, 32-mal ab 17.9.2026 19.00 – 20.00

Korefschule; Gymnastiksaal 26.35515
€ 196,-
Monika Michalik

Di, 10-mal ab 29.9.2026 12.30 – 13.30

Gymnastik 14.05 26.35535
 € 74,-
 Henriette Guttenbrunner, BA

Di, 10-mal ab 12.1.2027 12.30 – 13.30

Gymnastik 14.05 26.35536
 € 74,-
 Henriette Guttenbrunner, BA

Mi, 16-mal ab 20.1.2027 18.15 – 19.15

Gymnastik 13.06 26.35540
 € 98,-
 Henriette Guttenbrunner, BA

Mi, 16-mal ab 20.1.2027 19.15 – 20.15

Gymnastik 13.06 26.35542
 € 98,-
 Henriette Guttenbrunner, BA

Weekend Pilates

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: Fitnesslevel – 1 Basis

Sa, 10-mal ab 26.9.2026 10.30 – 11.30

Gymnastik 14.03 26.35545
 € 74,-
 Verena Enzenhofer, MSSc

Sa, 11-mal ab 6.3.2027 10.30 – 11.30

Gymnastik 14.03 26.35550
 € 81,-
 Verena Enzenhofer, MSSc

Power-Pilates

Weiterführung des Programms Pilates, neue Übungen, Erweiterung des Repertoires, Steigerung und Stärkung der Übungen

Zielgruppe: Fitness Level 2 – Leicht Fortgeschrittene

Mo, 31-mal ab 14.9.2026 18.00 – 19.00

Gymnastik 13.04 26.35555
 € 190,-
 Ulla Kollmann

Di, 31-mal ab 15.9.2026 18.00 – 19.00

Gymnastik 14.03 26.35557
 € 190,-
 Ulla Kollmann

Pilates in der Mittagspause

Fokus auf die Kräftigung der Körpermitte, gezielter Haltarbeit und Gleichgewichtsübungen. Mit Unterstützung von Ball und leichten Gewichten werden Stabilität, Koordination und Aufrichtung trainiert, um eine starke, zentrierte Körpermitte und eine gesunde, aufrechte Haltung im Alltag zu fördern.

Zielgruppe: Fitness Level 2 – Leicht Fortgeschrittene

Di, 10-mal ab 29.9.2026 11.30 – 12.30

Gymnastik 14.05 26.35558
 € 74,-
 Henriette Guttenbrunner, BA

Di, 10-mal ab 12.1.2027 11.30 – 12.30

Gymnastik 14.05 26.35560
 € 74,-
 Henriette Guttenbrunner, BA

Mattenpilates mit Reformer-Elementen

Mit Kleingeräten wie Theraband, Ball und Gewichten werden die typischen Widerstands- und Führungsimpulse des Reformers auf der Matte nachempfunden. So werden Kraft, Tiefenstabilität, Koordination und Körperkontrolle gezielt trainiert und die Übungen besonders effektiv und abwechslungsreich gestaltet

Zielgruppe: Fitnesslevel 2 – Leicht Fortgeschrittene

Di, 10-mal ab 12.1.2027	15.15 – 16.45
Gymnastik 14.05	26.35562
€ 110,-	
Henriette Guttenbrunner, BA	

Pilates

Weiterführung des Programms Pilates, neue Übungen, Erweiterung des Repertoires, Steigerung und Stärkung der Übungen

Zielgruppe: Fitness Level 2 – 3, Fortgeschrittene

Mo, 30-mal ab 14.9.2026	10.10 – 11.10
Gymnastik 13.04	26.35565
€ 208,-	
Brigitte Musco	

Mi, 30-mal ab 16.9.2026	16.30 – 17.30
Gymnastik 13.04	26.35570
€ 208,-	
Brigitte Musco	

Mi, 12-mal ab 16.9.2026	20.15 – 21.15
Gymnastik 13.06	26.35572
€ 88,-	
Henriette Guttenbrunner, BA	

Mi, 26-mal ab 23.9.2026	19.40 – 20.40
BRG Peuerbachstraße	26.35575
€ 159,-	
MMMag. ^a Sigrid Berger-Mittermayr	

Mi, 12-mal ab 20.1.2027	20.15 – 21.15
Gymnastik 13.06	26.35577
€ 88,-	
Henriette Guttenbrunner, BA	

Pilates und Wirbelsäule

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

Do, 12-mal ab 17.9.2026	15.45 – 16.45
Gymnastik 14.03	26.35580
€ 88,-	
Mag. ^a Claudia Ecker-Kosgei	

Do, 10-mal ab 28.1.2027	15.45 – 16.45
Gymnastik 14.03	26.35585
€ 74,-	
Mag. ^a Claudia Ecker-Kosgei	

Dance Movement

Nia

Getanzte Lebensfreude

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

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch

Mi, 17-mal ab 16.9.2026	19.30 – 20.30
Gymnastik 14.03	26.35605
€ 144,-	
Birgit Stöger	

Fr, 17-mal ab 18.9.2026	18.30 – 19.30
Gymnastik 14.03	26.35610
€ 144,-	
Birgit Stöger	

Mo, 13-mal ab 21.9.2026	18.15 – 19.15
Gymnastik 14.03	26.35615
€ 110,-	
Mag. ^a Dr. ⁱⁿ Nicole Kirchmayr	

Mo, 13-mal ab 21.9.2026	19.15 – 20.15
Gymnastik 14.03	26.35620
€ 110,-	
Mag. ^a Dr. ⁱⁿ Nicole Kirchmayr	

Mo, 14-mal ab 22.2.2027	18.15 – 19.15
Gymnastik 14.03	26.35625

€ 119,-

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Nicole Kirchmayr

Mo, 14-mal ab 22.2.2027	19.15 – 20.15
Gymnastik 14.03	26.35630

€ 119,-

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Nicole Kirchmayr

Mi, 15-mal ab 3.3.2027	19.30 – 20.30
Gymnastik 14.03	26.35635

€ 127,-

Birgit Stöger

Fr, 15-mal ab 5.3.2027	18.30 – 19.30
Gymnastik 14.03	26.35640

€ 127,-

Birgit Stöger

Nia – Intervalltraining Move IT

Nia Move IT ist ein ganzheitliches und kraftvolles Intervalltraining innerhalb der NIA-Praxis. Die 52 Bewegungen aus Nia werden jeweils 60 Sekunden lang wiederholt, in verschiedenen Intensitäten trainiert und dennoch bewusst erforscht. Diese klare Struktur unterstützt die Entwicklung von Ausdauer, Kraft und Reaktionsgeschwindigkeit und vertieft die Bewusstheit für den eigenen Körper und seine Bewegungen, da die eigenen Grenzen respektiert werden. Im Unterschied zur klassischen Nia-Stunde gibt es bei Nia MOVE IT keine Choreografie. Es wird barfuß trainiert.

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch

Sa, 5-mal, 14-tägl. ab 26.9.2026	9.00 – 10.00
Gymnastik 14.03	26.35645

€ 42,-

Birgit Stöger

Sa, 5-mal, 14-tägl. ab 16.1.2027	9.00 – 10.00
Gymnastik 14.03	26.35650

€ 42,-

Birgit Stöger

Neuro Organic Dance – Playshop

Eine Tanzpraxis mit vielfältigen, natürlichen Bewegungsabläufen trainiert Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer und aktiviert dabei beide Gehirnhälften. Bewusste Bewegungen regen synaptische Verbindungen an, stärken Resilienz und fördern Lebensfreude. Ausdruckstanz und spezielle Muster verbinden Körper und Geist und machen Spaß. Jeder Playshop konzentriert sich auf ein spezifisches Thema. Es wird barfuß trainiert.

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch

Sa, 17.10.2026	9.00 – 12.00
Gymnastik 14.05	26.35656
Mag. ^a Elke Weindl	

Sa, 12.12.2026	9.00 – 12.00
Gymnastik 14.05	26.35658
Mag. ^a Elke Weindl	

Sa, 27.2.2027	9.00 – 12.00
Gymnastik 14.05	26.35660
Mag. ^a Elke Weindl	

Sa, 10.4.2027	9.00 – 12.00
Gymnastik 14.05	26.35662
Mag. ^a Elke Weindl	

Sa, 5.6.2027	9.00 – 12.00
Gymnastik 14.05	26.35664
Mag. ^a Elke Weindl	

Salsoga

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

Di, 10-mal ab 15.9.2026	16.30 – 17.30
Gymnastik 14.03	26.35665
€ 94,-	
Mag. ^a Karin Pargfrieder	

Di, 10-mal ab 23.2.2027	16.30 – 17.30
Gymnastik 14.03	26.35670
€ 94,-	
Mag. ^a Karin Pargfrieder	

Ritmo Latino

Tanzen, wie in Lateinamerika getanzt wird! Einzeln vor dem Spiegel tanzen wir uns fit mit typisch lateinamerikanischen Moves. Nach einem Ganzkörper-Warm-up kombinieren wir Basics der verschiedenen lateinamerikanischen Rhythmen (Salsa, Merengue, Reggaeton, Bachata, Cumbia usw.) mit Aerobic, um Ausdauer und Koordination zu trainieren. Zum Abschluss wird der Körper in einem Cool-Down nochmals gut durchgedehnt.

Zielgruppe: Fitness Level 1 – Basis

Mi, 10-mal ab 23.9.2026	19.00 – 20.00
Gymnastik 14.05	26.35672
€ 94,-	
Mag. ^a Karin Pargfrieder	

Mi, 10-mal ab 24.2.2027	19.00 – 20.00
Gymnastik 14.05	26.35674
€ 94,-	
Mag. ^a Karin Pargfrieder	

Latin Workout

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

Do, 10-mal ab 24.9.2026	19.10 – 20.10
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal	26.35675
€ 75,-	
Mag. ^a Karin Pargfrieder	

Do, 10-mal ab 11.2.2027	19.10 – 20.10
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal	26.35677
€ 75,-	
Mag. ^a Karin Pargfrieder	



Karin Pargfrieder
KURSLEITERIN FÜR
BEWEGUNGS- UND
KINDERKURSE

Seit Jänner 2023 bin ich als Pädagogin für VHS-Kindergeburtstagsfeiern tätig und habe mein Kursportfolio rasch erweitert. Die Freude an Bewegung, am Tanzen und an der Arbeit mit großen und kleinen Teilnehmer*innen sowie meine Ausbildungen bilden die Basis. Besonders prägend ist meine Erfahrung, dass Gesundheit nicht selbstverständlich ist – gemeinsam macht es Freude, den Körper behutsam zu stärken.

Dance Aerobic Workout

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

Do, 12-mal ab 10.9.2026	17.00 – 18.00
Gymnastik 14.03	26.35685
€ 90,-	
Laura-Marinela Seicu	

Do, 12-mal ab 14.1.2027	17.00 – 18.00
Gymnastik 14.03	26.35687
€ 90,-	
Laura-Marinela Seicu	

Do, 4-mal ab 29.4.2027	17.00 – 18.00
Gymnastik 14.03	26.35689
€ 30,-	
Laura-Marinela Seicu	

Di, 32-mal ab 8.9.2026	9.00 – 10.00
Gymnastik 13.04	26.35720
€ 196,-	
Karin Sommer	

Spezialkurse

Fokus Beckenboden

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

Wichtige Infos: Dieser Kurs eignet sich auch zur Rückbildung nach der Geburt.

Mo, 14-mal ab 14.9.2026	15.40 – 16.40
Gymnastik 13.06	26.35700
€ 103,-	
Erika Kalmár-Balogh	

Mo, 14-mal ab 25.1.2027	15.40 – 16.40
Gymnastik 13.06	26.35705
€ 103,-	
Erika Kalmár-Balogh	



Gymnastik für Junggebliebene

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+

Bewegung ist das halbe Leben

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+

Bitte mitbringen: Sportkleidung, rutschfeste Hallenschuhe, Handtuch als Unterlage

Mi, 13-mal ab 9.9.2026	9.00 – 10.00
Gymnastik 13.04	26.35725
€ 80,-	
Karin Sommer	

Mi, 15-mal ab 20.1.2027	9.00 – 10.00
Gymnastik 13.04	26.35730
€ 92,-	
Karin Sommer	

Fit durch die Schwangerschaft

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

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

Mo, 6-mal ab 14.9.2026	17.00 – 18.00
Gymnastik 14.03	26.35735
€ 47,-	
Mag. ^a Claudia Ecker-Kosgei	

Mo, 6-mal ab 9.11.2026	17.00 – 18.00
Gymnastik 14.03	26.35740
€ 47,-	
Mag. ^a Claudia Ecker-Kosgei	

Mo, 6-mal ab 25.1.2027	17.00 – 18.00
Gymnastik 14.03	26.35745
€ 47,-	
Mag. ^a Claudia Ecker-Kosgei	

Mo, 6-mal ab 5.4.2027	17.00 – 18.00
Gymnastik 14.03	26.35750
€ 47,-	
Mag. ^a Claudia Ecker-Kosgei	

Mo, 5-mal ab 31.5.2027	17.00 – 18.00
Gymnastik 14.03	26.35755
€ 39,-	
Mag. ^a Claudia Ecker-Kosgei	

*Yoga in der Schwangerschaft finden Sie im
Programmbuch Seite 109*



SPORT UND SPIEL

Informationen zu Schwimmen für Anfängerinnen & Leicht Fortgeschrittene

For women only

Das Angebot richtet sich an Linzer Frauen MIT HAUPT-WOHNSTZ LINZ. Im Vordergrund der Aktivität stehen Spaß und Freude an der Bewegung im Wasser. Die Kurse werden von erfahrenen Trainerinnen durchgeführt, die bei der Wassergewöhnung und dem Erlernen der richtigen Technik unterstützen und dazu motivieren, die Angst vor dem Wasser zu verlieren.

Zielgruppe: Linzerinnen ab 15 Jahren

Die Termine, der Ort und die Gebühr für die Schwimmkurse im Herbst 2026 sind noch nicht bekannt. Sie finden die Kurse zeitgerecht unter www.vhs.linz.at

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

Das Frauenbüro der Stadt Linz in Kooperation mit der VHS Linz

Information zu Schwimmen für Erwachsene – Techniktraining

Schwimmen steigert das Wohlbefinden, unterstützt den Stoffwechsel, kann Verspannungen lösen, und nicht zuletzt tut uns die Bewegung im Wasser einfach gut! Wer die richtige Schwimmtechnik noch nicht sicher beherrscht oder einen neuen Schwimmstil erlernen bzw. verbessern möchte, ist hier genau richtig: Hier werden das korrekte Brust- und Rückenschwimmen geübt und ein ökonomischer Schwimmstil entwickelt. Die Bewegung im Wasser soll dabei natürlich auch Spaß machen! Vor- ausgesetzt wird die Schwimmfähigkeit im großen Becken.

Zielgruppe: Personen, die im tiefen Wasser schwimmen können

Wichtige Infos: Die Termine, der Ort und die Gebühr für die Schwimmkurse ab Herbst 2026 sind noch nicht bekannt. Sie finden die Kurse zeitgerecht unter www.vhs.linz.at.

Bitte mitbringen: Eintrittsgeld, Badekleidung, Schwimmbrille, Pullkick bzw. kleines Schwimmbrett

GO-Klub

Kostenlose 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 17.9.2026	18.30 – 21.30
Gruppenraum 10.06	26.36080
Dipl.-Ing. Stefan Fischmeister	

Catch'n Serve Ball

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

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe

Mo, 16-mal ab 14.9.2026 17.00 – 18.30

Otto-Glückelschule; 26.36300
Turnsaal Untergeschoß
€ 65,- (bereits ermäßigt)
Muhiba Alesevic

Mo, 16-mal ab 14.9.2026 18.00 – 19.30

BG/BRG Ramsauerstraße Linz; Turnsaal 26.36305
€ 65,- (bereits ermäßigt)
Lejla Alic-Celovic

Mo, 16-mal ab 25.1.2027 17.00 – 18.30

Otto-Glückelschule; 26.36307
Turnsaal Untergeschoß
€ 65,- (bereits ermäßigt)
Muhiba Alesevic

Mo, 16-mal ab 25.1.2027 18.00 – 19.30

BG/BRG Ramsauerstraße Linz; Turnsaal 26.36310
€ 65,- (bereits ermäßigt)
Lejla Alic-Celovic

Nordic Walking – Fit und aktiv im Alter

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)

Wichtige Infos: NW-Stöcke stehen im Kurs zur Verfügung.

Bitte mitbringen: eigene NW-Stöcke, wetterfeste Sportbekleidung und -schuhe

Mo, 10-mal ab 21.9.2026 10.00 – 11.00

Urfahrner Donaulände; 26.36625
Gasthaus Lindbauer
€ 86,-
Doris Truhlar

Lauftreff – Fit für den Linzer Viertelmarathon

Der Kurs richtet sich an Läufer*innen mit erster Lauferfahrung, die gezielt 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)

Bitte mitbringen: wetterfeste Sportbekleidung und -schuhe

Mo, 6-mal ab 22.2.2027 17.00 – 18.00

Urfahrner Donaulände; 26.36630
Gasthaus Lindbauer
€ 52,-
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.

Ziel ist es, Situationen sicher zu erfassen und richtig einzuordnen, um nicht überrascht zu werden, sich angemessen zu positionieren, klare Grenzen zu setzen und Abstand zu wahren bzw. einzufordern, zu deeskalieren, gesetzte Grenzen zu verteidigen sowie einfache Selbstverteidigungstechniken anzuwenden.

Zielgruppe: Frauen und Mädchen mit Hauptwohnsitz Linz

Wichtige Infos: Der Kurs findet im Wissensturm statt und kostet € 30,-. Die Kurstermine finden Sie zeitgerecht unter www.vhs.linz.at.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe oder rutschfeste Socken, bequeme (Sport-)Kleidung

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

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

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Aerobicshuhe

Di, 31-mal ab 15.9.2026	18.00 – 19.00
Otto-Glöckelschule;	26.36120
Turnsaal Untergeschoß	
€ 144,-	
ASKÖ Waldegg-Linz	

Kondi-Mix

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

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe

Do, 25-mal ab 1.10.2026	18.15 – 19.45
Otto-Glöckelschule;	26.36125
Turnsaal Untergeschoß	
€ 161,-	
ASKÖ Waldegg-Linz	

Funktionales Training

muskelformendes Aufbautraining, Ausdauer, Dehnen und Strecken

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe

Di, 31-mal ab 15.9.2026	19.00 – 20.00
Otto-Glöckelschule;	26.36130
Turnsaal Untergeschoß	
€ 144,-	
ASKÖ Waldegg-Linz	

Aikido für Anfänger*innen

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

Wichtige Infos: Eingang in der Tungassingerstraße

Bitte mitbringen: lange Trainingshose, Flip-Flops oder Hausschuhe für den Weg vom Umziehen zu den Matten

Do, 5-mal ab 17.9.2026	19.30 – 21.00
Spallerhofschule; Turnsaal	26.36200
€ 40,- (bereits ermäßigt)	
Verein Aikikai Linz	

Do, 5-mal ab 5.11.2026	19.30 – 21.00
Spallerhofschule; Turnsaal	26.36202
€ 40,- (bereits ermäßigt)	
Verein Aikikai Linz	

Do, 5-mal ab 7.1.2027	19.30 – 21.00
Spallerhofschule; Turnsaal	26.36204
€ 40,- (bereits ermäßigt)	
Verein Aikikai Linz	

Do, 5-mal ab 25.2.2027	19.30 – 21.00
Spallerhofschule; Turnsaal	26.36206
€ 40,- (bereits ermäßigt)	
Verein Aikikai Linz	

Do, 5-mal ab 8.4.2027 19.30 – 21.00
 Spallerhofschule; Turnsaal 26.36220
 € 40,- (bereits ermäßigt)
 Verein Aikikai Linz

Do, 5-mal ab 20.5.2027 19.30 – 21.00
 Spallerhofschule; Turnsaal 26.36225
 € 40,- (bereits ermäßigt)
 Verein Aikikai Linz

Wushu Shaolin Kung Fu – Einführung

NEU!

Ganzheitliches Training für Körper und Geist, das auf harmonische Weise Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination stärkt. Achtsamkeit und Selbstdisziplin werden sowohl gefordert als auch gefördert. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Wushu, einer traditionellen chinesischen Kampfkunst, die Eleganz, Kraft und eine reiche kulturelle Geschichte vereint.

Zielgruppe: Personen ab 18 Jahre

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe sonst barfuß

Mi, 6-mal ab 16.9.2026 19.30 – 21.00
 ASKÖ Sportheim Linz/Steg 26.36208
 € 45,-
 ASKÖ Linz-Steg

Mi, 6-mal ab 2.6.2027 19.30 – 21.00
 ASKÖ Sportheim Linz/Steg 26.36210
 € 45,-
 ASKÖ Linz-Steg

Kyokushin Karate

Erleben Sie die Kraft von Kyokushin Karate! Karate fördert Körperbewusstsein, Beweglichkeit und Selbstschutz – perfekt für eine Reise zur Selbstdisziplin. Es werden Grundtechniken (KIHON), traditionelle Formen der Schrittfolgen (KATA) und Zweikämpfe (KUMITE) erlernt und eingeübt. Durch das Training werden Koordination, Merkfähigkeit und Kraftausdauer verbessert.

Zielgruppe: Interessierte ab 14 Jahre, keine Vorkenntnisse notwendig

Wichtige Infos: Es wird barfuß trainiert.

Bitte mitbringen: leichte Trainingskleidung, Handtuch

Sa, 8-mal ab 3.10.2026 15.00 – 16.30
 Gymnastik 13.06 26.36214
 € 102,-
 Tilak Ganga Kumara Rankoth Pedige

Sa, 8-mal ab 27.2.2027 15.00 – 16.30
 Gymnastik 13.06 26.36218
 € 102,-
 Tilak Ganga Kumara Rankoth Pedige

KOCHEN UND ERNÄHRUNG

Wichtige Infos zum 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

Ein Geburtstagsmenü im Freundeskreis (max. 10 Personen) – unter Anleitung einer erfahrenen Gastronomin bzw. eines erfahrenen Gastronomen gemeinsam zubereiten und anschließend feiern und genießen! Dieses Angebot ist nach persönlicher Vereinbarung ab 10.8.2026 in der Lehrküche im Wissensturm möglich.

Wichtige Infos: 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.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mo, 1-mal ab 10.8.2026 18.00 – 21.00

Lehrküche 10.04 26.34920
€ 230,-

Ernährungswissen

Wilde Speisekammer

Wildpflanzen bereichern unser Leben seit Menschengedenken. Das Wissen um die Nutzung sammelbarer Pflanzen hat eine alte Tradition. Wir werden uns mit etwas Theorie und anschließendem Ausflug in die Natur mit diesem spannenden Thema vertraut machen. Sie lernen die unterschiedlichen Arten der Bevorratung wie wilde Fermentation, Zubereitung von Oxymel sowie Trocknen und Dörren. Außerdem stellen wir Chutneys, Antipasti, Wildpflanzensalze und -zucker her.

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, 1 Weithalsflasche 500 ml, 2 Bügelgläser 200 ml, 2 Marmeladengläser 150 bis 200 ml

Di, 2-mal ab 8.9.2026 17.00 – 20.00

Lehrküche 10.04 26.34085
€ 71,-
Sigrid Trebo, MSc

Schnelles Abendessen für die Arbeitswoche

Dieser Kurs richtet sich an alle, die nach einem langen Arbeitstag schnelle, dennoch köstliche Mahlzeiten zubereiten möchten und alles in weniger als 30 Minuten. Der Schwerpunkt liegt auf effizienten Kochtechniken, die Zeit sparen, ohne den Geschmack zu beeinträchtigen. Sie lernen, wie man mit frischen, saisonalen Zutaten arbeitet und einfache Gerichte abwechslungsreich gestaltet.

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 11.9.2026 17.30 – 20.30

Lehrküche 10.04 26.34005
€ 35,-
Sarah Faisal, B.Sc.



Sigrid Trebo
KURSLEITERIN FÜR
WILDPFLANZENKÜCHE

Als Expertin für essbare Wildpflanzen begleite ich Menschen dabei, die Wildpflanzen vor der Haustür für sich zu entdecken und im Alltag zu integrieren. In meinen Kursen vermittele ich fundiertes Wissen über essbare Wildpflanzen, das wir direkt praktisch umsetzen. Mein Ziel ist es, die Verbindung zur Natur zu stärken und zu zeigen, wie viel Freiheit und Gesundheit darin steckt, Wildpflanzen vor der eigenen Haustür zu nutzen.

Detox-Küche

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.

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 17.9.2026	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	26.34010
€ 35,-	
Sarah Faisal, B.Sc.	

Meal Prep leicht gemacht – Kochen für die Woche

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.

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mo, 3-mal ab 21.9.2026	17.00 – 20.00
Lehrküche 10.04	26.34015
€ 106,-	
Laura Kainberger	

Männer kochen

Der Kurs richtet sich an Männer, die Gerichte kochen lernen wollen, die einfach zuzubereiten sind wie Suppen, leckere Nudelvariationen und köstliche Nachspeisen.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 10,- pro Abend wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Sa, 2-mal ab 24.10.2026	9.00 – 12.00
Lehrküche 10.04	26.34020
€ 71,-	
Judith Janowetz	

Sa, 2-mal ab 3.4.2027	9.00 – 12.00
Lehrküche 10.04	26.34025
€ 71,-	
Judith Janowetz	

Vegetarische Eiweißbomben kreativ und gesund

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.

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mo, 2.11.2026	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	26.34040
€ 35,-	
Laura Kainberger	

Fett clever nutzen

In diesem Kurs lernen Sie, wie gesunde Fette wie Omega-3, Olivenöl oder Avocado optimal eingesetzt werden können. Sie bereiten Mahlzeiten zu, die Geschmack, Energie und Gesundheit vereinen. Zusätzlich erhalten Sie Hinweise, wie Sie Fette vielseitig im Alltag verwenden können.

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Di, 10.11.2026	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	26.34045
€ 35,-	
Laura Kainberger	

Schnelle Küche einmal anders

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.

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mo, 1.2.2027	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	26.34060
€ 35,-	
Sarah Faisal, B.Sc.	

Superfood und Detox

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, verschiedenen 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.

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 3.2.2027	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	26.34065
€ 35,-	
Sarah Faisal, B.Sc.	

Basics in der Küche – Kleingruppe

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

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 18,- pro Abend wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 2-mal ab 24.2.2027	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	26.34070
€ 118,-	
Laura Kainberger	

Kochen für Einsteiger*innen

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

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mo, 2-mal ab 1.3.2027	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	26.34080
€ 118,-	
Laura Kainberger	

Bowl-Variationen

Gemeinsam zaubern wir aus Linsen, Bohnen und Kichererbsen köstliche Bowlvariationen. 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.

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mo, 15.3.2027	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	26.34090
€ 35,-	
Laura Kainberger	

Antioxidatives Superfood

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.

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 16.4.2027	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	26.34095
€ 35,-	
Sarah Faisal, B.Sc.	

Energievoll durch die Wechseljahre mit TCM

Die Wechseljahre sind für manche Frauen eine herausfordernde Zeit. Das jahrtausendealte 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.

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter, Schreibutensilien

Fr, 23.4.2027	15.30 – 17.30
Volkshaus Pichling; Lehrküche	26.34100
€ 24,-	
Sandra Weirauch	

Cooler Sommerküche mit TCM

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.

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter, Schreibutensilien

Sa, 22.5.2027	9.30 – 12.30
Volkshaus Pichling; Lehrküche	26.34105
€ 35,-	
Sandra Weirauch	

Gesunde süße Verführung ohne Zucker

In der Gesundheitsküche ist Zucker allgegenwärtig in Sirupen, Säften, Marmeladen und Fruchtaufstrichen. Eine wunderbare Zuckeralternative ist Honig. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Früchte zu Sirupen, Säften und Fruchtaufstrichen ohne raffinierten Zucker zubereiten und die natürliche Süße der Früchte nutzen. Die Aromen, Wirkungen und konservierenden Eigenschaften stehen im Fokus.

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, 1 Weithalsflasche 500 ml, 2 Bügelgläser 200 ml, 2 Marmeladengläser 150 bis 200 ml

Fr, 11.9.2026 **14.30 – 17.30**

Lehrküche 10.04 26.34110
€ 35,-
Sigrid Trebo, M.Sc.

Fr, 18.6.2027 **16.00 – 19.00**

Lehrküche 10.04 26.34115
€ 35,-
Sigrid Trebo, M.Sc.

Regional und saisonal

Wildes Wild

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.

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 11.11.2026

17.00 – 20.00

Lehrküche 10.04

26.34150

€ 35,-

Susanne Wegscheider



**Susanne
Wegscheider**

KURSLEITERIN
FÜR WILD UND
FISCH-KOCHKURSE

30 Jahre habe ich am Südbahnhofmarkt nicht nur Wild und Fisch aller Art verkauft, sondern natürlich auch eine kulinarische Affinität zu diesen Produkten und ihrer Verarbeitung entwickelt. Diese möchte ich in meinen verschiedenen Kursen an der VHS Linz nicht nur an Erwachsene, sondern auch Kindern und Jugendlichen weitergeben. Qualitative Produkte lassen sich raffiniert, einfach und geschmackvoll verarbeiten – das kann jeder lernen!

Weihnachtsbäckerei

Bewährte und traditionelle, neue und leichte Köstlichkeiten für die Advent- und Weihnachtszeit!

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 20.11.2026

17.00 – 20.00

Lehrküche 10.04

26.34155

€ 35,-

Sarah Faisal, B.Sc.

Weihnachtskarpfen

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.

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 9.12.2026	17.00 – 20.00
Lehrküche 10.04	26.34160
€ 35,-	
Susanne Wegscheider	

Alles Bärlauch

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.

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 25.3.2027	14.00 – 17.00
Lehrküche 10.04	26.34170
€ 35,-	
Mag. ^a Dr. ⁱⁿ Barbara Kovsca-Sagmeister	

Alles Knödel

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.

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 1.4.2027	17.30 – 21.00
Lehrküche 10.04	26.34175
€ 35,-	
Sarah Faisal, B.Sc.	

Vegetarisch und vegan

Indian Veg-Day

Die vegetarische Küche Nord- und Südindiens mit verschiedenen indischen Gemüse- und speziellen Linsengerichten als kulinarische Reise kennenlernen.

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 18.9.2026	17.30 – 21.30
Volkshaus Pichling; Lehrküche	26.34200
€ 35,-	
Kiran Reiter, BA	

Fr, 16.10.2026	17.30 – 21.30
Lehrküche 10.04	26.34210
€ 35,-	
Kiran Reiter, BA	

Fr, 8.1.2027	17.30 – 21.30
Lehrküche 10.04	26.34250
€ 35,-	
Kiran Reiter, BA	

Fr, 25.6.2027	17.30 – 21.30
Lehrküche 10.04	26.34285
€ 35,-	
Kiran Reiter, BA	

Pakistanische Gerichte vegan

An diesem Abend lernen Sie 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.

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 25.9.2026	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	26.34205
€ 35,-	
Sarah Faisal, B.Sc.	

Vegane und glutenfreie Lunchbox

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 jede*jeden ist etwas dabei. Ideal für unterwegs, die Arbeit oder die Schule.

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Sa, 10.10.2026	10.00 – 13.00
Lehrküche 10.04	26.34215
€ 35,-	
Judit Prammer-Schuster	

Vegetarisch-pakistanische Gerichte

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 beleben und Sie mit ihrem angenehmen Aroma verführen.

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Di, 3.11.2026	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	26.34220
€ 35,-	
Sarah Faisal, B.Sc.	

Weihnachtsbäckerei vegan und glutenfrei

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.

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Sa, 21.11.2026	10.00 – 13.00
Lehrküche 10.04	26.34230
€ 35,-	
Judit Prammer-Schuster	

Vegetarisch-persische Gerichte

Die heutige persische Küche des Iran besticht durch eine Vielzahl von Zutaten zur vollendeten Geschmacks-harmonie. Mit Reis, Gemüse, Gewürzen, Nüssen, Obst, Safran, Limetten, Kurkuma usw. lassen sich die typischen Landesspezialitäten kreieren.

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 2-mal ab 26.11.2026 18.00 – 21.30

Lehrküche 10.04 26.34235

€ 71,-

Homa Sharafi, BA

Do, 2-mal ab 22.4.2027 18.00 – 21.30

Lehrküche 10.04 26.34280

€ 71,-

Homa Sharafi, BA

I love Veggies – Latin Style

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.

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Di, 12.1.2027 17.00 – 20.00

Lehrküche 10.04 26.34255

€ 35,-

Mag.^a Rosa Marcela Karlsruher-Vöckl

Backstube – vegan und glutenfrei

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 glutenfreien Getreide-Alternativen es gibt und wie diese miteinander kombiniert werden können. Mit Leichtigkeit backen Sie leckeres Brot, fluffige Weckerl, Muffins, süßes Hefengebäck u.v.m. Außerdem lernen Sie, welche Alternativen es zu Milch, Eiern und weißem Zucker gibt.

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Sa, 6.2.2027 10.00 – 13.00

Lehrküche 10.04 26.34265

€ 35,-

Judit Prammer-Schuster

Kochklub Italia – vegetarisch auf Italienisch

Ricette con insalata, frutta e formaggi! Rezepte mit Salaten, Obst und Käse

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mo, 12.4.2027 17.30 – 20.30

Lehrküche 10.04 26.34275

€ 35,-

Maria Giovanna Puggioni-Winter



Follow us on Instagram
instagram.com/wissensturnlinz

Internationale Küche

Streetfood aus aller Welt

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.

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mo, 14.9.2026	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	26.34310
€ 35,-	
Sarah Faisal, B.Sc.	

Glutenfrei kochen – Latin Style

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.

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Di, 15.9.2026	17.00 – 20.00
Lehrküche 10.04	26.34315
€ 35,-	
Mag. ^a Rosa Marcela Karlhuber-Vöckl	

La cocina latina

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.

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 16.9.2026	17.00 – 20.00
Lehrküche 10.04	26.34300
€ 35,-	
Mag. ^a Rosa Marcela Karlhuber-Vöckl	

Mi, 13.1.2027	17.00 – 20.00
Lehrküche 10.04	26.34460
€ 35,-	
Mag. ^a Rosa Marcela Karlhuber-Vöckl	

Do, 15.4.2027	17.00 – 20.00
Lehrküche 10.04	26.34620
€ 35,-	
Mag. ^a Rosa Marcela Karlhuber-Vöckl	

Italienische Meeresgenüsse

Kochen Sie mit der Italienerin Maria Giovanna Puggioni ein typisch italienisches Menü mit den Genüssen des Meeres. Genießen Sie Ihre eigene Kochkunst unter Anleitung einer Profiköchin und erleben Sie italienisches Urlaubsfeeling mit allen Tipps und Tricks.

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 17.9.2026	17.30 – 20.30
Volkshaus Pichling; Lehrküche	26.34320
€ 35,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

Pizza e fantasia

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.

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 18.9.2026	16.00 – 19.00
Lehrküche 10.04	26.34325
€ 35,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

Fr, 20.11.2026	16.00 – 19.00
Volkshaus Pichling; Lehrküche	26.34425
€ 35,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

Do, 22.4.2027	17.30 – 20.30
Volkshaus Pichling; Lehrküche	26.34625
€ 35,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

Menu di Sardegna

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

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Sa, 19.9.2026	10.00 – 13.30
Lehrküche 10.04	26.34305
€ 35,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

Di, 23.2.2027	17.30 – 21.00
Lehrküche 10.04	26.34520
€ 35,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

The Quintessential English Breakfast

NEU!

In diesem Kurs lernen Sie ein typisch englisches Frühstück kennen und das alles auf Englisch! Gemeinsam werden wir gebratene Würste, Tomaten, Champignons mit Baked Beans und weichgekochte Eier mit „soldiers“ (Toastbrot in 2 cm breite Streifen geschnitten) zubereiten und genießen. Die Rezepte erhalten Sie auf Englisch.

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 23.9.2026	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	26.34240
€ 35,-	
Diane Landl, B.Sc.	

Kulinarische und kulturelle Reise durch Korea

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.

Wichtige Infos: Lebensmittelbeitrag von ca. € 22,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 23.9.2026 17.00 – 21.00

Volkshaus Pichling; Lehrküche 26.34330
€ 35,-
Seongjoon Lim, BA

Mi, 3.3.2027 17.00 – 21.00

Volkshaus Pichling; Lehrküche 26.34540
€ 35,-
Seongjoon Lim, BA

Lateinamerikanische Küche – Bolivien

Entdecken Sie die faszinierende Vielfalt der bolivianischen Küche – einen verborgenen Schatz Südamerikas! In diesem Kurs lüften wir die Geheimnisse der Küche der Wolken und vereinen die mystischen Aromen des Altiplano mit jahrtausendealten Traditionen. Wir bereiten zwei authentische bolivianische Rezepte zu, die mit Superfoods wie Quinoa und einzigartigen Anden-Gewürzen Ihr kulinarisches Repertoire bereichern und Ihre Sinne auf eine Reise zum Dach der Welt entführen!

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 24.9.2026 17.00 – 20.00

Lehrküche 10.04 26.34335
€ 35,-
Mag.^a Rosa Marcela Karlhuber-Vöckl

Kopiaste!

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.

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Sa, 26.9.2026 10.00 – 14.00

Lehrküche 10.04 26.34340
€ 47,-
Mag.^a Maria Nott-Panayiotou

Afrikanisch kochen

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!

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Di, 29.9.2026 18.00 – 21.00

Lehrküche 10.04 26.34345
€ 35,-
Vera Seiverth

Fr, 26.2.2027 18.00 – 21.00

Lehrküche 10.04 26.34525
€ 35,-
Vera Seiverth

Chinesische Hausmannskost

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.

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 3-mal ab 30.9.2026	17.00 – 20.00
Lehrküche 10.04	26.34350
€ 106,-	
Sarah Faisal, B.Sc.	

Di, 3-mal ab 2.3.2027	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	26.34535
€ 106,-	
Sarah Faisal, B.Sc.	

Menu français

Wir kochen ein dreigängiges Menü: Salade gourmande chèvre et lardons (Gourmetsalat mit Ziegenkäse und Speck) – blanquette de poulet (Hühnerfrikassee) – Tuiles aux amandes – mousse au chocolat (Mandel-Dachziegel mit Schokoladenmousse).
Die Unterrichtssprache ist Französisch (Lernniveau A2).

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Di, 6.10.2026	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	26.34355
€ 35,-	
Nadège Picq Ngane, Lic.	

Di, 11.5.2027	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	26.34610
€ 35,-	
Nadège Picq Ngane, Lic.	

Kulinarische Reise durch Indien

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!

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 2.10.2026	17.30 – 21.30
Lehrküche 10.04	26.34360
€ 35,-	
Kiran Reiter, BA	

Fr, 6.11.2026	17.30 – 21.30
Lehrküche 10.04	26.34395
€ 35,-	
Kiran Reiter, BA	

Fr, 12.3.2027	17.30 – 21.30
Lehrküche 10.04	26.34570
€ 35,-	
Kiran Reiter, BA	

Fr, 23.4.2027	17.30 – 21.30
Volkshaus Pichling; Lehrküche	26.34630
€ 35,-	
Kiran Reiter, BA	

Quiches und Tartes

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. Auch süße Tartes sind einfach und schnell zubereitet.

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 1.10.2026	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	26.34365
€ 35,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	



Find us on facebook
facebook.com/wissensturm

Italienisch kochen

Pasta e sughi, risotti, cucina classica regionale, vini tipici

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 2-mal ab 15.10.2026 17.00 – 20.30

Lehrküche 10.04 26.34375
€ 71,-
Maria Giovanna Puggioni-Winter

Fr, 2-mal ab 29.1.2027 16.00 – 19.00

Volkshaus Pichling; Lehrküche 26.34495
€ 71,-
Maria Giovanna Puggioni-Winter

Mo, 2-mal ab 5.4.2027 17.00 – 20.30

Lehrküche 10.04 26.34590
€ 71,-
Maria Giovanna Puggioni-Winter

Fr, 2-mal ab 14.5.2027 16.00 – 19.30

Volkshaus Pichling; Lehrküche 26.34645
€ 71,-
Maria Giovanna Puggioni-Winter

Do, 24.6.2027 17.00 – 20.00

Lehrküche 10.04 26.34685
€ 35,-
Maria Giovanna Puggioni-Winter

Gnocchi, Ravioli, Cannelloni, Tortellini

Italienische gefüllte Nudeln – lernen Sie mit der Italienerin Maria Giovanna Puggioni die typisch italienischen Nudel-spezialitäten 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.

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 16.10.2026 16.00 – 19.00

Volkshaus Pichling; Lehrküche 26.34380
€ 35,-
Maria Giovanna Puggioni-Winter

Do, 28.1.2027 17.30 – 21.00

Lehrküche 10.04 26.34490
€ 35,-
Maria Giovanna Puggioni-Winter

Kochklub Italia – im Herbst

Delizie autunnali dall'italia con tartufi! Herbstliche Genüsse aus Italien mit Trüffel, Kürbis, Maroni und Pilzen – ohne Fisch.

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Di, 20.10.2026 17.30 – 21.00

Lehrküche 10.04 26.34385
€ 35,-
Maria Giovanna Puggioni-Winter

Sughi classici italiani per specialità di pasta

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.

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 13.11.2026	17.00 – 21.30
Lehrküche 10.04	26.34400
€ 53,-	
Andrea Menichelli	

Risotti della tradizione – vom Antipasto bis zum Dessert

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.

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Sa, 14.11.2026	8.00 – 12.00
Lehrküche 10.04	26.34405
€ 47,-	
Andrea Menichelli	

Speisen wie ein Pascha im Orient

Klassische Gerichte von Jordanien bis Georgien. Im Reich der Gewürze, geprägt von Melanzani und Safran, 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“.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 59,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Sa, 14.11.2026	12.00 – 16.00
Lehrküche 10.04	26.34410
€ 47,-	
Andrea Menichelli	

Pakistanisch-indische Gewürzaromen

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.

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mo, 16.11.2026	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	26.34415
€ 35,-	
Sarah Faisal, B.Sc.	

Abendessen auf Sizilianisch

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.

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Di, 24.11.2026	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	26.34430
€ 35,-	
Fabio Gallina	

Glöggmingel

Die Schweden wissen zu feiern, und in der Vorweihnachtszeit wird der Wein Glögg (mit oder ohne Alkohol) getrunken und mit verschiedenen leckeren Häppchen serviert. Mingel bedeutet Zusammenkommen, Essen und Trinken auf Schwedisch.

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 27.11.2026	17.00 – 20.00
Lehrküche 10.04	26.34440
€ 35,-	
Lilian Aschauer	

Dolce Sicilia

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.

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Di, 1.12.2026	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	26.34445
€ 35,-	
Fabio Gallina	

Kochklub Italia – Weihnachten

Natale è la festa della famiglia! Weihnachten ist das Fest der Familie!

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 2.12.2026	17.30 – 21.00
Lehrküche 10.04	26.34450
€ 35,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

Sushi

Sind Sie ein*e Sushi-Liebhaber*in? Lernen Sie mit uns, es zuzubereiten! Laden Sie Ihre Freunde zu einem Abend im japanischen Stil ein! Lernen Sie die korrekten Schnitttechniken bis zur Auswahl der geeigneten Lebensmittel kennen: Misosuppe, Zubereitung von Nigiri, die Arten der Fischstücken für Nigiri und Sashimi, Schneiden von Sashimi, Hosomaki-Herstellung.

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 4.12.2026	16.00 – 19.00
Volkshaus Pichling; Lehrküche	26.34455
€ 35,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

Fr, 12.3.2027	16.00 – 19.00
Volkshaus Pichling; Lehrküche	26.34575
€ 35,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

Mi, 23.6.2027	17.30 – 21.00
Lehrküche 10.04	26.34675
€ 35,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

Bûche de Noël!

Wir werden den typischen Kuchen der Weihnachtszeit in mehreren Variationen zusammen backen. Dans ce cours, nous préparerons le dessert traditionnel des fêtes de Noël dans sa version traditionnelle et dans une version plus légère, végétane et sans gluten. Die Unterrichtssprache ist Französisch (Lernniveau A2).

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Di, 15.12.2026	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	26.34260
€ 35,-	
Nadège Picq Ngane; Lic.	

Kochklub Italia – Mare, Mare, Mare

Mare, Mare, Mare – pesce e frutti di Mare! Fische und Meeresfrüchte ohne Ende.

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 15.1.2027	16.00 – 19.00
Volkshaus Pichling; Lehrküche	26.34465
€ 35,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

Internationale Streetfood-Klassiker

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.

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 22.1.2027	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	26.34470
€ 35,-	
Sarah Faisal, B.Sc.	

Bunte Nudeln

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 – Nudeln sind bunt!

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 22.1.2027	16.00 – 19.00
Volkshaus Pichling; Lehrküche	26.34475
€ 35,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

Amore e pizza

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.

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mo, 25.1.2027	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	26.34480
€ 35,-	
Fabio Gallina	

Tutto al forno

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.

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Di, 2.2.2027	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	26.34500
€ 35,-	
Fabio Gallina	

Breakfast the American Way

NEU!

In diesem Kurs lernen Sie ein typisch amerikanisches Frühstück kennen, und das alles auf Englisch! Gemeinsam werden wir „Bacon & Eggs“ und „Hash Browns“ (Rösti) zubereiten und genießen. Dabei werden auch fluffige Pancakes mit Ahornsirup und Butter nicht fehlen. Die Rezepte erhalten Sie auf Englisch.

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 4.2.2027	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	26.34245
€ 35,-	
Diane Landl, B.Sc.	

Kochklub Italia – Carnevale di Venezia

Carnevale di Venezia e non solo...! Fasching in Venedig!

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

Bitte mitbringen: Lebensmittel in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 11.2.2027	16.00 – 19.00
Volkshaus Pichling; Lehrküche	26.34510
€ 35,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

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



Streetfood siciliano

Streetfood hat in Sizilien eine lange Tradition: von pane panelle hin zum panino alla salsiccia bis zum süßen can-nolo. Lassen Sie sich auf ein typisch sizilianisches Erlebnis ein, denn an diesem Abend bereiten wir gemeinsam klassische sizilianische Streetfood-Highlights zu.

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mo, 22.2.2027	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	26.34515
€ 35,-	
Fabio Gallina	

Die Küche Thailands

„Sawaddiika“ – willkommen in der Küche Thailands! Man isst in Thailand nur selten allein, je größer die Tischgesellschaft, umso besser. An diesem Abend lernt man den Umgang mit den Gewürzen und die Grundrezepte der variationsreichsten und eigenständigsten Küche Süd-Ost-Asiens kennen.

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 26.2.2027	17.30 – 21.30
Volkshaus Pichling; Lehrküche	26.34530
€ 35,-	
Kiran Reiter, BA	
Fr, 21.5.2027	17.30 – 21.30
Lehrküche 10.04	26.34655
€ 35,-	
Kiran Reiter, BA	

Viral Food Trends 2026: Texture, Crunch & Taste

Manche Gerichte isst man nicht nur – man erlebt sie! In diesem Kurs holen wir die viralsten Street-Food-Trends des Jahres 2027 direkt in den Wissensturm. Wir konzentrieren uns auf Craveable Textures: Gerichte, die durch das perfekte Spiel aus knusprig, cremig und dehnbar begeistern.

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 4.3.2027	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	26.34545
€ 35,-	
Sarah Faisal, B.Sc.	

Cucina piemontese – der Geschmack einer Grenzkultur

Auf dieser Reise in die französische Region Italiens geht es 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.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 59,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 5.3.2027	17.00 – 21.30
Lehrküche 10.04	26.34550
€ 53,-	
Andrea Menichelli	

Pesti dalla Sicilia alla Valle d'Aosta

Sie lernen, wie man Pesto zubereitet. Bei Pesto denkt man automatisch an das Basilikumpesto 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.

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Sa, 6.3.2027	8.00 – 12.00
Lehrküche 10.04	26.34555
€ 47,-	
Andrea Menichelli	

Genießen wie ein echter Römer, eine echte Römerin

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, und 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 gemeinsam, begleitet von passenden Weinen.

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Sa, 6.3.2027	12.00 – 16.00
Lehrküche 10.04	26.34560
€ 47,-	
Andrea Menichelli	

Antipasti siciliani

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.

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 10.3.2027	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	26.34565
€ 35,-	
Fabio Gallina	

Tapas & vino

Spanische Kulinariik pur! Die feinsten Tapas und dazu die passende Weinverkostung mit spanischen Weinen aus den verschiedenen Regionen.

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 17.3.2027	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	26.34580
€ 51,-	
Alfredo Villa Jiménez	

Schwedisches Osterbuffet

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!

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Sa, 13.3.2027	10.00 – 13.00
Lehrküche 10.04	26.34585
€ 35,-	
Lilian Aschauer	

Naan spezial

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.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 20,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 2.4.2027	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	26.34595
€ 35,-	
Sarah Faisal, B.Sc.	

Thai Fusion

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

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 9.4.2027	17.30 – 21.30
Lehrküche 10.04	26.34600
€ 35,-	
Kiran Reiter, BA	

Lateinamerikanische Küche – Argentinien

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!

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 14.4.2027	17.00 – 20.00
Lehrküche 10.04	26.34615
€ 35,-	
Mag. ^a Rosa Marcela Karlhuber-Vöckl	

Aperitivo siciliano

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.

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Di, 4.5.2027	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	26.34635
€ 35,-	
Fabio Gallina	

Fisch und Meeresfrüchte

Fisch und Meeresfrüchte richtig schmackhaft und sommerlich leicht zubereitet – Sill, Hering und Matjesspezialitäten sind nur einige Highlights mit Tricks der Fachfrau Susanne Wegscheider.

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 5.5.2027	17.00 – 20.00
Lehrküche 10.04	26.34640
€ 35,-	
Susanne Wegscheider	

Lateinamerikanische Küche – Guatemala

Tauchen Sie ein in das magische Herz Mittelamerikas und entdecken Sie die Wiege des Kakaos! In diesem Kurs begeben wir uns auf die Spuren der Maya und erleben eine farbenfrohe Küche voller Geschichte und heiliger Gewürze. Wir bereiten zwei traditionelle guatemaltekeische Rezepte zu, die zum immateriellen Kulturerbe gehören und Ihre Familie und Freunde mit einer exotischen und spirituellen Geschmacksexplosion begeistern werden!

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mo, 10.5.2027	17.00 – 20.00
Lehrküche 10.04	26.34650
€ 35,-	
Mag. ^a Rosa Marcela Karlhuber-Vöckl	

Kochklub Italia – Frühlingsrezepte mit Spargel

Ricette primaverili con asparagi! Frühlingsrezepte mit Spargel.

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 26.5.2027	16.00 – 19.00
Volkshaus Pichling; Lehrküche	26.34660
€ 35,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

Tapas Picknick

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!

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 2.6.2027	18.00 – 21.30
Lehrküche 10.04	26.34665
€ 35,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

Picknick und High Tea

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.

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 10.6.2027	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	26.34670
€ 35,-	
Sarah Faisal, B.Sc.	

Streetfood-Safari

Tauchen Sie ein in das pulsierende Leben der Nachtmärkte Südasiens! In diesem Kurs holen wir die intensiven Aromen und Düfte aus den Garküchen Pakistans und Indiens direkt in den Wissensturm. Gemeinsam bereiten wir die knusprig gefüllten Samosas und würzigen Pakoras bis hin zu herzhaften Bun Kebabs oder aromatischen Paratha Rolls.

Erfahren Sie, wie man die perfekte Balance aus Schärfe, Säure und Süße kreiert und stellen Sie authentische Chutneys und Dips selbst her.

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 3.6.2027	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	26.34671
€ 35,-	
Sarah Faisal, B.Sc.	

Biryani Masterclass – die Königin der Reisgerichte

Biryani ist kein einfaches Reisgericht – es ist ein Festmahl, das Geduld und die richtige Technik erfordert. In dieser Masterclass lüften wir das Geheimnis der perfekten Schichtung und des Dum-Garens. Erlernen Sie den Umgang mit edlen Gewürzen wie Safran, Kardamom und Nelken und erfahren Sie, wie Basmati-Reis seine unvergleichliche Fluffigkeit behält.

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 12.5.2027	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	26.34672
€ 35,-	
Sarah Faisal, B.Sc.	

Schwedischer Midsommar

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!

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 11.6.2027	17.00 – 20.00
Lehrküche 10.04	26.34680
€ 35,-	
Lilian Aschauer	

Spezielles und Besonderes

VHS-Kochklub

Einmal im Monat treffen sich erfahrene und begeisterte Hobbyköch*innen, probieren in geselliger Runde die neuesten Rezepte, tauschen Erfahrungen aus und kochen miteinander „Meisterhaftes“.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag pro Abend wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Berufsunreife- prüfung an der VHS Linz



Starten Sie mit der VHS Linz in Richtung Berufsmatura.

Die BRP eröffnet neue Chancen:
für Beruf, Studium und persönliche Weiterentwicklung.

Die VHS Linz begleitet Sie mit –

- individueller Betreuung
- angenehmer Lernatmosphäre
- praxisnaher Vorbereitung
- zahlreichen Benefits für ein optimales Lern-Erlebnis

NÄCHSTER KURSSTART
September



Weitere Informationen:

Den Folder mit den BRP-Angeboten finden Sie im Wissensturm.
Mag.^a Ilona Angerer, ilona.angerer@mag.linz.at, www.vhs.linz.at

Do, 9-mal ab 10.9.2026	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	26.34700
€ 317,-	
Brigitte Romani	

Alpine Fusion – die österreichische Küche neu interpretiert

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.

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 9.10.2026	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	26.34705
€ 35,-	
Sarah Faisal, B.Sc.	

Fischbuffet am Aschermittwoch

Ein Fischbuffet am Aschermittwoch selbst machen – Herings- und Matjessalat als Tradition, Shrimpscocktail, warme Fischvariationen, unbekannte Varianten, dazu Tipps der Fachfrau – ideal um mit Partner*in oder Freund*in einen Aschermittwoch und danach den Valentinstag kulinarisch selbst zu gestalten. Zur Verkostung danach darf der*die Partner*in ab 19.00 eingeladen werden.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 40,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 10.2.2027	17.00 – 20.00
Lehrküche 10.04	26.34750
€ 35,-	
Susanne Wegscheider	

Marmeladentraum

Was genau sind denn Lieblingsmarmeladen? Das sind Marmeladen, die immer passen und die unbedingt einen Platz im eigenen Rezeptbuch haben sollten. Entweder zum Naschen oder als Geschenk. Wir bereiten an diesem Vormittag die neuesten Kreationen zu. Es ist für jede*n etwas dabei: Fruchtiges, mit ein bisschen Schokolade, und auch die Optik kommt nicht zu kurz. Am Ende haben Sie viele neue Ideen und eine Rezeptmappe für zu Hause.

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 17.6.2027	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	26.34760
€ 35,-	
Sarah Faisal, B.Sc.	

Pizza & Cake-Pops Kinder backen mit Begleitung

Wir laden zu einem besonderen Workshop ein! Gemeinsam mit Ihren Kindern zaubern wir knusprige Pizzen und süße Cake-Pops – von der Teigzubereitung bis zur kreativen Deko. Ein Erlebnis für alle Sinne, bei dem der Spaß am Selbermachen im Mittelpunkt steht! Die frisch gebackene Pizza kann gleich vor Ort verspeist werden.

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter geeignet für Cake-Pops

Sa, 17.4.2027	11.00 – 14.00
Lehrküche 10.04	26.34800
€ 35,-	
Anita Moser	

Liebe geht durch den Magen

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

Wichtige Infos: Anmeldung bitte nur über den Verein Senia, office@senia.at, Tel.: +43 732 890090; Kosten € 15,- inkl. Lebensmittelbeitrag

Di, 20.4.2027	15.30 – 19.00
Lehrküche 10.04	26.34805
Verein Senia	

Burger & Buns

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.

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

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 23.4.2027	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	26.34810
€ 35,-	
Sarah Faisal, B.Sc.	

Grillen und Grillsaucen im Wissensturm

Neue Ideen für schmackhafte Grillgerichte, passende Saucen 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, das Dessert und verkosten kreative Saucen dazu. Begeistern Sie Ihre Gäste mit einer Vielfalt an Aromen von süß-sauer, würzig, scharf bis pikant, z.B. indischem Mango-Chutney, pikantem Zwiebel-Chutney oder scharfem Tomaten-Apfel-Chili-Chutney.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag fürs Grillen (exkl. Getränke) von € 35,- sowie Lebensmittel- und Gläserbeitrag für Saucen von € 25,- werden im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 26.5.2027	17.30 – 20.30
2. Stock Leseterrasse	26.34820
€ 121,-	
Sarah Faisal, B.Sc., Thomas Schmid	

Degustationen

Weine vom Vulkan

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

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

Bitte mitbringen: Weinkostenbeitrag in bar

Do, 8.10.2026	18.00 – 21.00
Seminarraum 10.02	26.34850
€ 45,-	
Mag. Karl Ludwig	

Wein am Fluss 1 – die Donau

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 jahrhundertalte 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).

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

Bitte mitbringen: Weinkostenbeitrag in bar

Do, 5.11.2026	18.00 – 21.00
Seminarraum 10.02	26.34855
€ 45,-	
Mag. Karl Ludwig	

Alles sprudelt!

Sekt ist vielfältig geeignet als prickelnder Aperitif, als Begleitung eines wunderbaren Menüs oder als Frischekick bei einer Nachspeise – mal ganz abgesehen von der Aufmunterung zum Frühstück. An diesem Abend verkosten wir die unterschiedlichen Arten von Schaumwein – von Champagner und Prosecco bis zu Cava und Winzersekt – und erfahren viel über die unterschiedlichen Herstellungsmethoden, Qualitäten und Legenden.

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

Bitte mitbringen: Weinkostenbeitrag in bar

Fr, 11.12.2026	17.00 – 20.00
Seminarraum 10.02	26.34860
€ 45,-	
Michael Hofinger	

Leioans statt jo mei – Weine aus Südtirol

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!

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

Bitte mitbringen: Weinkostenbeitrag in bar

Do, 21.1.2027	18.00 – 21.00
Seminarraum 10.02	26.34865
€ 45,-	
Mag. Karl Ludwig	

Toskana meets Burgenland

Dieser Abend bringt uns zwei Duelle: einerseits das Match zweier Hauptrebsorten, nämlich zwischen Sangiovese und Blaufränkisch, andererseits einen kleinen Vergleich der Bordeaux-Blends. Wie unterscheiden sich Chianti von Mittelburgenland- und Supertoskaner von Burgenland-Cuvées? Wir besprechen dabei auch die Merkmale der Rebsorten und des Klimas. Und woher kommt der schwarze Hahn?

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

Bitte mitbringen: Weinkostenbeitrag in bar

Fr, 12.2.2027	17.00 – 20.00
Seminarraum 10.02	26.34870
€ 45,-	
Michael Hofinger	

Spanische Weine

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.

Wichtige Infos: Der Weinkostenbeitrag von € 33,- (bitte genau mitnehmen) wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Weinkostenbeitrag in bar

Fr, 5.3.2027	17.00 – 20.00
Seminarraum 10.02	26.34875
€ 51,-	
Alfredo Villa Jiménez	

Weinfacts 2026/27 – Trends und Moves der Weinwelt

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!

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

Bitte mitbringen: Weinkostenbeitrag in bar

Fr, 2.4.2027	18.00 – 21.00
Seminarraum 10.02	26.34880
€ 45,-	
Mag. Karl Ludwig	

Kamptal-Wagram at its best

Keine 10 Kilometer sind es von Langenlois bis Feuersbrunn, dennoch sind die beiden Orte durch Weinregionen voneinander getrennt. Allein die Betrachtung des Bodens liefert schon erste Ansätze einer Begründung: vom Urgestein aus dem Perm im Kamptal bis zu dicken Lehm- und Lössschichten am Wagram. Hat diese Trennung einen Sinn und schmeckt man das bei den gleichen Rebsorten?

Wichtige Infos: Der Weinkostenbeitrag in der Höhe von € 30,- (bitte genau mitnehmen) wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Weinkostenbeitrag in bar

Fr, 16.4.2027	18.00 – 21.00
Seminarraum 10.02	26.34885
€ 45,-	
Michael Hofinger	

La vie en rose – Roséweine

Sommer, Sonne, kühler Schatten und ein Glas Rosé! Besondere Noten haben die vielen französischen Roséweine. Genießen wir gemeinsam die Traube des Sommers und lernen Sie dabei die Unterschiede der verschiedenen Regionen kennen. Der Sommer kann kommen!

Wichtige Infos: Der Weinkostenbeitrag in der Höhe von € 30,- (bitte genau mitnehmen) wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Weinkostenbeitrag in bar

Fr, 4.6.2027	18.00 – 21.00
Seminarraum 10.02	26.34890
€ 45,-	
Michael Hofinger	

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

www.vhs.linz.at