

Gesundheit – Ernährung – Sport



KURSE UND SEMINARE

Medizin und Vorsorge	86 - 91
Entspannung und Stressabbau	92 - 104
Massage und Körperarbeit	104 - 107
Bewegung und Fitness	107 - 124
Sport und Spiel	124 - 125
Kochen und Ernährung	125 - 145

INFOBOX

Mag.^a phil. Ena Rogalo
Tel.: +43 732 7070 4323

Bettina Reindl
Tel.: +43 732 7070 4333

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Barbara Kovsca-Sagmeister
Tel.: +43 732 7070 4347

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

Anmeldeberatung:
Tel.: +43 732 7070 0

MEDIZIN UND VORSORGE

Gewichtsreduktionsprogramme

Abnehmen mit „Leichter leben“

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

Leichter leben!

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

Hinweis: Die Anmeldung zu den Kursen und die Aufnahme in ein Programm erfolgt ausschließlich über die ÖGK.



Zielgruppe: für Personen mit einem BMI über 28 bis 39,9

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

Information und Anmeldung:
Tel.: +43 5 0766 14103530

www.gesundheitskasse.at/leichterleben

Leichter leben

Für Personen mit einem BMI über 28 bis 39,9

Di, 12-mal ab 12.9.2023 17.00 – 18.30
Seminarraum 07.05 23.3P000

Mi, 12-mal ab 20.9.2023 17.30 – 19.00
Seminarraum 07.05 23.3P005

Di, 12-mal ab 19.9.2023 18.00 – 19.30
Seminarraum 10.02 23.3P010

Do, 12-mal ab 14.9.2023 18.00 – 19.30
Seminarraum 07.05 23.3P015

Do, 12-mal ab 7.9.2023 17.00 – 18.30
Seminarraum 10.02 23.3P020

Die Leichter leben-Frühjahrsurse 2024
finden Sie unter www.vhs.linz.at

Kinderleicht! Familie groß in Form

Das Projekt unterstützt Familien mit übergewichtigen Kindern bei der Gewichtsreduktion. Den Kindern und deren Eltern/Erziehungsberechtigten wird aktiv ein umfassendes gesundheitsförderndes Ernährungs- und Bewegungsverhalten vermittelt.

Der Fokus liegt auf Spiel, Spaß und Bewegung für die Kinder, auf gemeinsamen Aktivitäten. Die Eltern erwartet praxisnahe Wissensvermittlung für eine langfristige Ernährungsumstellung. Tipps und Tricks für die Zubereitung, für die Planung einer ausgewogenen Kost, der Zusammenhang zwischen Essen und seelischer Befindlichkeit, Know-how wie man Verhalten ändert, wird vermittelt.

Zielgruppe: Übergewichtige Kinder (> 90 Perzentile) im Alter von 6 – 12 Jahren und ihre Eltern/Erziehungsbe-rechtigten

Kein Kostenbeitrag!



Information und Anmeldung:

PVE Grüne Mitte – Gruppenpraxis für Allgemeinmedi-zin OG

Tel.: +43 732 239393

diaetologie@pve-gruenemitte.at

Die Termine für die Kinderleicht-Kurse
2023/2024 finden Sie unter www.vhs.linz.at

Medizin und Vorsorge

Neu-SEH-Land

Urlaub und Neuland für die Augen

Inhalte und Ziele: Optiker*innen, die Ihnen eine neue Brille verkaufen wollen, gibt es viele, welche die Sie davon befreien wollen wenige. Maria (Meisteroptikerin, Dipl. Irisdiagnostikerin) und Markus (Optiker, Seh- und Augentrainer, NeuroAthletik Trainer) zeigen Ihnen den raschen Einstieg. Der ganzheitliche Ansatz aus Irisdiagnostik und zeitgenössischen Sehtraining, verbunden mit Spaß, Leichtigkeit und Fachwissen verknüpft mit Perspektivenwechsel erwartet Sie bei diesem Tagesseminar.

Zielgruppe: Workshop für alle Interessierten

Hinweis: 1 Std. Mittagspause wird im Kurs vereinbart.

Mitzubringen: Schreibutensilien

Sa, 7.10.2023 9.00 – 16.30
Seminarraum 10.02 23.31040
€ 96,-
Markus Pammer

Sa, 9.3.2024 9.00 – 16.30
Seminarraum 10.02 23.31042
€ 96,-
Markus Pammer



Diabetes Workout

Fitnessprogramm um den Blutzucker zu senken

Inhalte und Ziele: Steigerung der Lebensqualität mit Diabetes 1 oder 2, Einüben eines speziellen Workouts, das zu Hause mehrmals in der Woche angewandt werden kann.

Erklärung Diabetes Notfallapotheke (was man als

Diabetiker*in zu Hause alles braucht), Körperpflege und kleine Tipps und Tricks für die Stärkung des Immunsystems, Erlernen der Selbstlymphdrainage nach Dr. Michael Földi, um Fußbeschwerden vorzubeugen
Zielgruppe: Menschen mit Diabetes, alle Interessierten
Mitzubringen: bequeme Kleidung

Sa, 3-mal ab 7.10.2023 9.00 – 10.30
Gymnastik 14.05 23.31060
€ 43,-
Sarah Nicole Seidl

Sa, 3-mal ab 2.3.2024 9.00 – 10.30
Gymnastik 14.05 23.31062
€ 43,-
Sarah Nicole Seidl

ONLINE: DOJO-Entschlackung nach TCM

Stärke deine Mitte!

Inhalte und Ziele: Als DOJO-Zeit bezeichnet die TCM die Übergangszeiten zwischen den Jahreszeiten. Sie werden genutzt, um den Körper auf die kommende Jahreszeit, z.B. den Winter mit seiner Kälte vorzubereiten. Die bewusst schonende Ernährung reinigt, entschlackt und entgiftet den Körper und stärkt unsere Mitte. Eine gute Verdauung gilt in der TCM als Basis für Gesundheit. Die Kur eignet sich, um Unverträglichkeiten zu erkennen und die entlastende Ernährung auch langfristig beizubehalten. Körper- und Atemübungen sowie Meditationen unterstützen die Entschlackung!

Zielgruppe: Interessierte jeder Altersgruppe, insbesondere Menschen mit Verdauungsproblemen, die sich durch eine bekömmlichere Ernährung selbst stärken und ihr Wohlbefinden steigern möchten.

Hinweis: Dieser Kurs ist nicht geeignet nach schwerer Krankheit, Schwangerschaft, bei Leistungssport und Untergewicht.

Do, 6-mal ab 5.10.2023 19.30 – 20.30
ONLINE 23.31055
€ 63,-
Sabine Parzer

Essen gegen das Vergessen

Die richtige Ernährung für das Gehirn

Inhalte und Ziele: Wie halte ich mit der richtigen Ernährung mein Gehirn fit? Welche Nahrungsmittel schützen vor Demenz? Welche Fette braucht unser Gehirn und wie verwende ich diese richtig? Einkaufstipps und Qualitätsmerkmale, Kennenlernen und Verkostung verschiedener Öle

Do, 19.10.2023 18.00 – 20.00

Seminarraum 10.02 23.31030
€ 31,-
Maria Neubauer

Alzheimer – Demenz

Vorbeugen ab dem mittleren Alter

Inhalte und Ziele: Alzheimer zu bekommen oder nicht können wir ab dem mittleren Lebensalter selbst beeinflussen. Viele Faktoren unseres Lebensstils sind dabei bedeutsam. Sie bekommen eine Fülle von Tipps, wie Sie Ihr Gesundheit vorbeugend beeinflussen können.

Methoden: Vortrag, Workshop

Zielgruppe: alle Interessierten ab 40+

Mo, 6.11.2023 18.00 – 20.30

Seminarraum 07.05 23.31075
€ 34,-
Dr.ⁱⁿ Renate Birgmayr

ONLINE: Homöopathie bei Infekten und Erkältungen

Inhalte und Ziele: Homöopathische Arzneien können am Beginn von Infekten den weiteren Verlauf abmildern und so den Einsatz von Antibiotika reduzieren. Es werden im Kurs die wichtigsten und bewährten Arzneien für fieberhafte Infekte, Schnupfen, Husten, Ohren- und Halsschmerzen vorgestellt, sowohl für Kinder als auch Erwachsene.

Di, 3-mal ab 16.1.2024 19.00 – 21.00

ONLINE 23.31050
€ 84,-
Dr.ⁱⁿ med. Rosemarie Brunthaler-Tschertou

Gesundheit und Psyche

Faszination Gehirn!

Workshop – Gedächtnistraining

Inhalte und Ziele: Entdecken Sie in diesem Workshop Tipps und Tricks für eine gehirnfreundlichere und wirkungsvollere Nutzung Ihres persönlichen „Super-Gehirns“. Auf dieser Entdeckungsreise durch die neuronalen Verbindungen in Ihrem Gehirn sind wir auf der Pirsch nach Eselsbrücken und Assoziationen, begegnen der Wort-Bild-Technik, verstehen die Genialität von Lückentexten, erfreuen uns an der Kunst die richtigen Fragen zu stellen, genießen Storytelling und gustieren die Faszination der Visualisierung. Ausklingen lassen wir diese faszinierende Reise an Ihrem ganz persönlichen (mental) Lieblingsplatz, wo wir uns auf der Kinoleinwand von glanzvollen Zukunftsbildern inspirieren lassen. Und: Natürlich dienen alle Inhalte der Erleichterung in Alltagssituationen.

Zielgruppe: Alle Menschen, die sich für ihr Gehirn interessieren und es aktiv bedienen möchten.

Mitzubringen: Schreibmaterial, Farbstifte, Papier

Di, 17.10.2023 18.00 – 20.30

Seminarraum 10.02 23.31068
€ 34,-
Mag.^a (FH) Karin Neussl



Auftank- & Entspannungstag

Ängste und Sorgen wie Schnee in der Sonne schmelzen lassen!

Inhalte und Ziele: In diesem Workshop stärken wir an diesem zauberhaften Tag gemeinsam Ihre Wohlfühl-Elemente, lassen mit speziellen Mentaltechniken Ängste und Sorgen wie Schnee in der Sonne schmelzen, genießen mentale Kraftplätze, verstärken die Geborgenheit und die persönliche Resilienz und kreieren innere Bilder von einer angenehmen Zukunft, wo Herzenswünsche mit Leichtigkeit in Erfüllung gehen.

Hinweis: Mittagspause von 75 Minuten wird im Kurs vereinbart.

Mitzubringen: Schreibmaterial, Farbstifte, Papier, Decke, Kopfpolster

Fr, 10.11.2023 10.00 – 16.00

Entspannungsraum 14.02 23.31084
€ 65,-
Mag.^a (FH) Karin Neussl

Fr, 5.4.2024 10.00 – 16.00

Entspannungsraum 14.02 23.31086
€ 65,-
Mag.^a (FH) Karin Neussl

Mentales Training nähergebracht

Inhalte und Ziele: Was ist Mentales Training und wie kann es im Alltag eingesetzt werden?

Mentales Training ist ein interdisziplinäres Feld und in vielen Bereichen anwendbar.

Darüber hinaus sind Kommunikation und zwischenmenschliche Beziehungen wichtige Aspekte. Durch Achtsamkeit und bewusstes Trainieren unseres Geistes können wir diesbezüglich stets wachsen und uns entfalten. Theoretischer Teil sowie persönliche Einblicke und Erfahrungen der Vortragenden.

Methoden: Atemübungen, Entspannungstechniken, Werkzeuge zur Hilfestellung

Zielgruppe: alle Interessierten ab 18. Lebensjahr

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Fr, 17.11.2023 18.00 – 20.00

Seminarraum 07.05 23.31080
€ 28,-
Eva Obwaller

Fr, 5.4.2024 18.00 – 20.00

Seminarraum 07.05 23.31085
€ 28,-
Eva Obwaller

Verstand und Intuition, better together!

Workshop

Inhalte und Ziele: Was ist Intuition? Was bringt Intuition? Welche Kompetenzen hat der Verstand? Welche Kompetenzen hat die Intuition? Wann und in welchen

Situationen ist der Verstand hilfreich? Wann die Intuition? Wann spielen die beiden am besten Hand in Hand? Inklusive kleines Intuitionstraining sowie das Entdecken der Faszination der verschiedenen Gehirnwellenzustände und wie Sie diese für sich nutzen können!

Mitzubringen: Schreibmaterial, Farbstifte, Papier

Di, 28.11.2023 18.00 – 20.30

Seminarraum 07.07 23.31070
€ 34,-
Mag.^a (FH) Karin Neussl



Glücksbringer-Abend

Workshop

Inhalte und Ziele: Glück kann man immer brauchen – das ganze Jahr lang!

Was hat Ihnen in Ihrem Leben Glück gebracht?

In diesem Workshop werden glückbringende Erinnerungen wachgeküsst und mit einer glückbringenden, mentalen Übung verstärkt und vervielfacht.

Glückbringende Zauberfragen und ein Glücksbringer zum Mit-nach-Hause-nehmen machen diesen Glücks-Abend zum unvergesslichen Erlebnis!

Mitzubringen: Schreibmaterial, Farbstifte, Papier

Di, 5.12.2023 18.00 – 20.30

Seminarraum 07.07 23.31072
€ 34,-
Mag.^a (FH) Karin Neussl



Brainfood – Iss dich schlau!

Inhalte und Ziele: Ihre Ernährung hat einen Einfluss auf Ihre mentale Leistungsfähigkeit. Ernährung ist eine wesentliche Säule unserer Gesundheit und das Gehirn ist unsere Schaltzentrale, darum ist es so wichtig, dass wir es mit den richtigen Lebensmitteln versorgen. Welche Lebensmittel gehören in diese Kategorie und was kann man tun, um die mentale Leistungsfähigkeit zu steigern?

Methoden: Vortrag, praktische Tipps

Do, 1.2.2024 18.00 – 20.00

Seminarraum 10.02 23.31032
€ 31,-
Maria Neubauer

Neue Perspektiven sehen und ein beflügelndes Lebensgefühl spüren!

Inhalte und Ziele: „Auch eine schwere Tür lässt sich mit einem kleinen Schlüssel öffnen!“ Manchmal sitzt man in der Zwickmühle und weiß nicht, wie man sie lösen könnte. Dann glaubt man: Es geht halt nicht anders, es geht allen so, da muss man durch; Wenn xy geschafft ist, dann...

Was wäre wenn...

- diese Zwickmühle durch ungeahnte neue Perspektiven schon jetzt leicht lösbar ist?

- es durch neue Ressourcen und das richtige Wissen schon jetzt einen wirklich guten, richtigen Schlüssel raus aus der Zwickmühle gibt? Würden Sie die Gelegenheit beim Schopf packen? Ja? Na dann, auf zu diesem Workshop. Erobern Sie sich ein beflügelndes Lebensgefühl durch neue Perspektiven!

Mitzubringen: Schreibmaterial, Farbstifte, Papier

Di, 13.2.2024 18.00 – 20.30

Seminarraum 10.02 23.31083
€ 34,-
Mag.^a (FH) Karin Neussl

Train the Brain

Holen Sie mehr aus Ihrem Gehirn heraus!

Inhalte und Ziele: Das Gehirn des Menschen braucht wie jeder Muskel regelmäßiges Training, um funktionsfähig zu bleiben. Viele Menschen wissen zu wenig, wie leistungsfähig ihr Gehirn in Wirklichkeit ist.

Sie lernen: Wie funktioniert das Gehirn, wie kommt Information ins Gehirn? Stufen des Gedächtnisses, drei Methoden für Gedächtnistraining, Tipps für Training im Alltag, gehirngerecht Fernsehen und am Computer arbeiten, Gehirn und richtig essen

Methoden: Einzel-, Gruppenarbeit, Plenumsarbeit

Zielgruppe: Alle Menschen, die sich für ihr Gehirn interessieren und es aktiv bedienen möchten.

Hinweis: € 5,- für Skriptum werden im Kurs eingehoben, 45 Min. Mittagspause

Sa, 2.3.2024 9.00 – 17.00

Seminarraum 01.02 23.31078
€ 88,-
Dr.ⁱⁿ Renate Birgmayer



Naturwissen

Der gesunde Darm

Inhalte und Ziele: „Der Darm ist die Wurzel des Menschen.“ (F.X. Mayr)

Seit Jahrtausenden nimmt der Darm in fast allen Kulturen eine zentrale Stelle im Gesundheitsdenken ein. Der Darm gilt als Quelle des Wohlbefindens. Ein Großteil der Immunzellen befinden sich im Darm, daher ist eine gesunde Darmflora wichtig für ein gutes Immunsystem und sorgt auch dafür, dass wir uns gut fühlen. Themenschwerpunkte: Bedeutung der Darmflora, Darmflora natürlich aufbauen, was belastet den Darm, Tipps für ein gesundes Immunsystem, Behandlung mit Heilpflanzen, Rezepte für einfache Anwendungen

Methoden: Vortrag, Diskussion, Erfahrungsaustausch, Anschauungsmaterial

Zielgruppe: alle Interessierten

Mitzubringen: Schreibutensilien

Mo, 11.3.2024 17.00 – 20.30

Seminarraum 07.05 23.31124
€ 27,-
Margit Altenhofer

Gesund und fit mit der Kraft der Natur

Inhalte und Ziele: In der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM) wird der Mensch in seiner Ganzheitlichkeit wahrgenommen. Vorsorge und Prävention stellen einen wichtigen Aspekt dar. „Vorbeugen ist besser als heilen.“ Mit ausgeglichener Lebensweise, gesunder Ernährung, ausreichender Bewegung und Unterstützung der Kräuter können wir einen wesentlichen Teil zur Gesunderhaltung beitragen. Sie lernen die Grundlagen der TEM (5 Säulen, Hildegard von Bingen,...) sowie Wirkungen und Anwendung ausgewählter Heilpflanzen und Wildkräuter ausführlich kennen. Ziel ist die Stärkung unseres körperlich-seelischen Gleichgewichts. Methoden: Vortrag, Diskussion, Erfahrungsaustausch, Verkostung

Zielgruppe: alle Interessierten

Mitzubringen: Schreibutensilien

Mo, 8.4.2024 16.00 – 20.00

Seminarraum 07.05 23.31123
€ 30,-
Margit Altenhofer

Selbsthilfe

SelbA – Selbstständig im Alter

Trainingsprogramm zur Steigerung der Lebensqualität

Inhalte und Ziele: Selbstständigkeit hängt von Faktoren wie Gedächtnisleistung, geistiger Fitness, seelischem und körperlichem Wohlbefinden ab. Genau an dieser Stelle setzt das ganzheitliche Trainingsprogramm „SelbA – Selbstständig im Alter“ an. Im geselligen Miteinander wird gerätselt, erzählt, erinnert und bewegt. Auf humorvolle und unterhaltsame Weise werden dabei die verschiedensten Themen angesprochen. Das Trainingsprogramm ist abwechslungsreich und zielt

auf die Steigerung der geistigen und körperlichen Beweglichkeit ab.

Methoden: Wir trainieren in der Gruppe in lockerer und entspannter Atmosphäre. Wer möchte, bekommt Übungsmaterial für zu Hause zur Verfügung gestellt: 10 Minuten Training am Tag genügen!

Zielgruppe: Menschen, die im Alter geistig und körperlich fit bleiben und Spaß haben möchten

Hinweis: Kurs findet 14-tägl. statt.

Mitzubringen: Schreibutensilien, eine Ringmappe und viel gute Laune!

Mi, 8-mal, 14-tägl. ab 4.10.2023 10.00 – 11.30

Seminarraum 10.02 23.31100
€ 91,-
Dipl.-Päd.ⁱⁿ Rina Roider-Lommers

Mi, 8-mal, 14-tägl. ab 6.3.2024 10.00 – 11.30

Seminarraum 10.02 23.31105
€ 91,-
Dipl.-Päd.ⁱⁿ Rina Roider-Lommers

Tipps und Ideen rund um den Alltag mit ADHS/ ADS

Inhalte und Ziele: Der Alltag von Kindern mit ADHS/ ADS bringt einen oft an seine Grenzen. Wie Sie Ihr Kind besser verstehen und ihm besser helfen können, erarbeiten wir in diesem Workshop. Verschiedene Interventionsmöglichkeiten und Übungen werden besprochen und auch gleich ausprobiert.

Zielgruppe: Eltern, Erziehungsberechtigte, Pädagog*innen, Gesundheitspersonal, Sozialhelfer*innen, alle Interessierten

Di, 23.1.2024 18.30 – 20.30

Seminarraum 10.07 23.31110
€ 26,-
Karin Sommerhuber

Vorträge aus dem Bereich Gesundheit, Ernährung und Sport finden Sie im Sonderheft „Vorträge – Filme – Exkursionen“ oder unter www.uhs.linz.at

ENTSPANNUNG UND STRESSABBAU

Autogenes Training

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

Zielgruppe: Interessierte jeden Alters (besonders auch Jugendliche)

Hinweis: Bitte die 1. Zusammenkunft keinesfalls versäumen!

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

Di, 7-mal ab 3.10.2023 19.20 – 20.20

Gymnastik 14.05 23.32022
€ 69,-
Josef Hochreiter

Di, 7-mal ab 17.10.2023 15.50 – 16.50

Gymnastik 14.05 23.32024
€ 69,-
Josef Hochreiter

Di, 7-mal ab 6.2.2024 15.50 – 16.50

Gymnastik 14.05 23.32026
€ 69,-
Josef Hochreiter

Di, 7-mal ab 9.4.2024 19.20 – 20.20

Gymnastik 14.05 23.32027
€ 69,-
Josef Hochreiter



Autogenes Training – Oberstufe

Refresher

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

Zielgruppe: Interessierte jeden Alters (besonders auch Jugendliche)

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

Di, 7-mal ab 6.2.2024 19.20 – 20.20

Gymnastik 14.05 23.32030
€ 69,-
Josef Hochreiter

Di, 7-mal ab 9.4.2024 15.50 – 16.50

Gymnastik 14.05 23.32031
€ 69,-
Josef Hochreiter



MBSR

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

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

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

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

Mitzubringen: bequeme Kleidung, wenn gewünscht warme Socken

Di, 9-mal ab 3.10.2023 19.10 – 21.40

Gymnastik 14.03 23.32033
€ 455,-, Materialbeitrag € 15,-
Mag.^a Milena Marinova



MSC

Mindful Self-Compassion

Inhalte und Ziele: MSC oder Achtsames Selbstmitgefühl ist ein Kurs, der speziell dafür entwickelt wurde, um emotionale Ressourcen aufzubauen, um schwierigen Momenten im Leben mit Güte, Fürsorge und Verständnis begegnen zu können. Selbstmitgefühl kann jede*r erlernen. Sie lernen: Emotionale Stärke und Widerstandsfähigkeit, Sich mit Freundlichkeit anstatt mit Kritik zu motivieren, Herausfordernde Beziehungen zu verwandeln, Selbstmitgefühl im Alltag anzuwenden, die Kunst des Genießens und der Selbstwertschätzung zu üben. Stetig zunehmende Forschungsergebnisse zeigen, dass größeres Selbstmitgefühl deutlich mit mehr emotionalem Wohlbefinden, weniger Angst, Depression und Stress, zufriedenstellenden Beziehungen und einem Aufrechterhalten von gesunden Lebensweisen einhergeht.

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

Hinweis: 1. und 2. Treffen zu je 3 Stunden, 6 Treffen zu je 2,75 Stunden, ein Retreattag zu 4 Stunden.

Zielgruppe: alle Interessierten, Vorerfahrung mit Achtsamkeit und Meditation nicht notwendig.

Hinweis: Essenzieller Bestandteil ist die tägliche Übungspraxis, idealerweise 45 – 60 Min.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, wenn gewünscht warme Socken

Mi, 9-mal ab 14.2.2024 18.00 – 20.45

Gymnastik 14.03 23.32038
€ 499,-
Mag.^a Milena Marinova



ONLINE: Frei Atmen für Erwachsene

Inhalte und Ziele: Die Methode „Frei Atmen“ nach Dr. Neuburger steigert das Sauerstoffangebot im Körper und macht lebendig! Durch die Forcierung der Ausatmung wird die Entspannung gefördert. Hilfreich zum Stressabbau, um Emotionen zu entladen, die Konzentration zu stärken, zum Runterfahren und zur Entspannung.

Zielgruppe: Interessierte jeden Alters (besonders willkommen auch Jugendliche)

Hinweis: Die Methode ist sehr gut in den Alltag integrierbar! Bitte um Rücksprache mit der Ärztin*dem Arzt bei Schwangerschaft, manischen Störungen, Psychosen.

Mitzubringen: Matte und warme Decke, bequeme Kleidung

Do, 6-mal ab 7.12.2023 18.30 – 19.30

ONLINE 23.32014
€ 50,-
Sabine Parzer

Yoga

Yoga Original

Inhalte und Ziele: Wenn im Westen im Zusammenhang mit Gesundheitspflege von Yoga die Rede ist, dann wird der indische Hatha-Yoga als Vorbild genannt. Der hier angebotene Yoga-Kurs orientiert sich besonders am ursprünglichen Hatha-Yoga. Die praktischen Übungen setzen sich aus Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayamas) und Meditation (Dhyana) zusammen. Guter Ausgleich bei Stress und Bewegungsmangel; Entspannung, Körperwahrnehmung und

Kursleiter*innen gesucht

Sie haben eine innovative Idee für ein neues Kursangebot? Wir freuen uns auf Sie!

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

speziell Gelenkigkeit werden trainiert.

Zielgruppe: alle Interessierten, keine Vorkenntnisse notwendig

Hinweis: Manuskriptmappe kann im Kurs erworben werden (€ 25,-).

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

Do, 10-mal ab 21.9.2023 20.00 – 21.30

Gymnastik 14.05 23.32080
€ 114,-
Irene Danter

Do, 10-mal ab 25.1.2024 20.00 – 21.30

Gymnastik 14.05 23.32085
€ 114,-
Irene Danter

Yoga II

Inhalte und Ziele: Yoga ist heute Bezeichnung für grenzenlose Beliebtheit für körperliches und geistiges Training. Es gibt aber eine überschaubare Überlieferung des Hatha-Yogas, den dieser Kurs zum Inhalt hat. Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayamas), Siegel (Mudras) und Meditation (Dhyana) werden durchgeführt. Guter Ausgleich bei Stress und Bewegungsmangel; Jahrhundertlang bewährte Übungen zu Belebung, Entspannung und Selbsterfahrung. Speziell Gelenkigkeit und Geschmeidigkeit werden trainiert, was zu Bewegungsfreiheit im Alltag führt und Jugendlichkeit fördert.

Zielgruppe: Leicht Fortgeschrittene (Interessierte mit Yogavorkenntnissen)

Hinweis: Manuskriptmappe kann im Kurs erworben werden (€ 25,-).

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

Mo, 12-mal ab 11.9.2023 19.05 – 20.35

Gymnastik 14.05 23.32090
€ 137,-
Irene Danter

Do, 12-mal ab 14.9.2023 18.20 – 19.50

Gymnastik 14.05 23.32095
€ 137,-
Irene Danter

Mo, 12-mal ab 15.1.2024 19.05 – 20.35

Gymnastik 14.05 23.32100
€ 137,-
Irene Danter

Do, 12-mal ab 18.1.2024 18.20 – 19.50

Gymnastik 14.05 23.32105
€ 137,-
Irene Danter

Yoga III

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

Zielgruppe: Fortgeschrittene (gut Trainierte mit Yogavorkenntnissen)

Hinweis: Manuskriptmappe kann im Kurs erworben werden (€ 25,-).

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

Mo, 12-mal ab 18.9.2023 17.30 – 19.00

Gymnastik 14.05 23.32110
€ 137,-
Irene Danter

Di, 12-mal ab 19.9.2023 18.00 – 19.30

Entspannungsraum 14.02 23.32115
€ 137,-
Irene Danter

Mo, 12-mal ab 22.1.2024 17.30 – 19.00

Gymnastik 14.05 23.32120
€ 137,-
Irene Danter

Di, 12-mal ab 23.1.2024 18.00 – 19.30

Entspannungsraum 14.02 23.32122
€ 137,-
Irene Danter

Hatha-Yoga

Shivananda Yoga

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

Zielgruppe: alle Interessierten, keine Vorkenntnisse notwendig

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

Mi, 8-mal ab 27.9.2023 15.30 – 17.00

Gymnastik 14.05 23.32123
€ 91,-
Homa Sharafi, BA

Do, 8-mal ab 28.9.2023 17.00 – 18.00

Diesterwegschule; Gymnastiksaal 23.32121
€ 61,-
Homa Sharafi, BA

Mi, 8-mal ab 17.1.2024 15.30 – 17.00

Gymnastik 14.05 23.32124
€ 91,-
Homa Sharafi, BA

Do, 8-mal ab 18.1.2024 17.00 – 18.00

Diesterwegschule; Gymnastiksaal 23.32126
€ 61,-
Homa Sharafi, BA

Mi, 8-mal ab 3.4.2024 15.30 – 17.00

Gymnastik 14.05 23.32125
€ 91,-
Homa Sharafi, BA

Do, 7-mal ab 4.4.2024 17.00 – 18.00

Diesterwegschule; Gymnastiksaal 23.32127
€ 53,-
Homa Sharafi, BA

Yoga und Atem

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

Zielgruppe: alle Interessierten, keine Vorkenntnisse notwendig

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

Fr, 12-mal ab 15.9.2023 10.00 – 11.30

Gymnastik 14.05 23.32128
€ 137,-
Christiane Manz

Yoga und Chakren

Inhalte und Ziele: Auf die Chakren, die sieben Energiezentren des Menschen, abgestimmte Körper- und Atemübungen des Hatha-Yogas, kombiniert mit anderen Methoden der Chakra-Aktivierung

Methoden: Kurzinformationen, praktisches Üben

Zielgruppe: alle Interessierten, keine Yogavorkenntnisse notwendig

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

Fr, 12-mal ab 2.2.2024 10.00 – 11.30

Gymnastik 14.05 23.32130
€ 137,-
Christiane Manz

Yoga als Energiequelle

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

Methoden: Kurzinformationen, praktisches Üben

Zielgruppe: alle Interessierten, keine Vorkenntnisse notwendig

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

Di, 12-mal ab 19.9.2023 18.00 – 19.30

Volkshaus Harbach; Großer Saal 23.32135
€ 137,-
Christiane Manz

Di, 12-mal ab 23.1.2024 18.00 – 19.30

Volkshaus Harbach; Großer Saal 23.32140
€ 137,-
Christiane Manz

Yoga und Entspannung

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

Zielgruppe: alle Interessierten, keine Vorkenntnisse notwendig

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

Di, 10-mal ab 19.9.2023 16.15 – 17.45

Entspannungsraum 14.02 23.32160
€ 114,-
Irene Danter

Di, 6-mal ab 19.9.2023 19.30 – 20.30

Volkshaus Harbach; Großer Saal 23.32165
€ 46,-
Christiane Manz

Mi, 10-mal ab 27.9.2023 17.45 – 19.00

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 23.32145
€ 95,-

Mi, 10-mal ab 27.9.2023 19.00 – 20.15

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 23.32150
€ 95,-

Di, 6-mal ab 7.11.2023 19.30 – 20.30

Volkshaus Harbach; Großer Saal 23.32170
€ 46,-
Christiane Manz

Mi, 12-mal ab 10.1.2024 17.45 – 19.00

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 23.32180
€ 114,-

Mi, 12-mal ab 10.1.2024 19.00 – 20.15

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 23.32185
€ 114,-

Di, 10-mal ab 23.1.2024 16.15 – 17.45

Entspannungsraum 14.02 23.32195
€ 114,-
Irene Danter

Di, 6-mal ab 23.1.2024 19.30 – 20.30

Volkshaus Harbach; Großer Saal 23.32193
€ 46,-
Christiane Manz

Di, 6-mal ab 12.3.2024 19.30 – 20.30

Volkshaus Harbach; Großer Saal 23.32194
€ 46,-
Christiane Manz

Yoga, QiGong und Entspannung

Inhalte und Ziele: Verschiedene Entspannungsübungen, einfache Bewegungsübungen aus dem QiGong zum Aufwärmen werden mit Körperübungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayamas) aus dem Hatha-Yoga ergänzt. Zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und als Hilfe gegen Alltagsstress.

Hinweis: Manuskriptmappe kann im Kurs erworben werden (€ 25,-).

Zielgruppe: alle Interessierten, keine besonderen Vorkenntnisse

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

Fr, 10-mal ab 22.9.2023 18.00 – 19.30

Gymnastik 14.05 23.32200
€ 114,-
Irene Danter

Ganzheitliches Yoga

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

Methoden: theoretische Einführung, praktisches Üben
Zielgruppe: alle Interessierten, keine Vorkenntnisse notwendig

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

Mo, 12-mal ab 11.9.2023 16.45 – 18.15

Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 23.32204
€ 137,-
Mag.^a Barbara Dirnberger

Mo, 12-mal ab 11.9.2023 18.30 – 20.00

Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 23.32205
€ 137,-
Mag.^a Barbara Dirnberger

Mo, 12-mal ab 11.9.2023 17.00 – 18.00

Volkshaus Kleinmünchen; Mittlerer Saal 23.32206
€ 91,-
Jonas Mitterböck

Mo, 12-mal ab 11.9.2023 18.00 – 19.30

Volkshaus Kleinmünchen; Mittlerer Saal 23.32208
€ 137,-
Jonas Mitterböck

Mo, 10-mal ab 2.10.2023 9.00 – 10.30

Gymnastik 14.05 23.32210
€ 114,-
Brigitte Reischl

Mo, 10-mal ab 8.1.2024 9.00 – 10.30

Gymnastik 14.05 23.32218
€ 114,-
Brigitte Reischl

Mo, 10-mal ab 8.1.2024 16.45 – 18.15

Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 23.32230
€ 114,-
Mag.^a Barbara Dirnberger

Mo, 10-mal ab 8.1.2024 18.30 – 20.00

Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 23.32233
€ 114,-
Mag.^a Barbara Dirnberger

Mo, 12-mal ab 5.2.2024 17.00 – 18.00

Volkshaus Kleinmünchen; Mittlerer Saal 23.32235
€ 91,-
Jonas Mitterböck

Mo, 12-mal ab 5.2.2024 18.00 – 19.30

Volkshaus Kleinmünchen; Mittlerer Saal 23.32240
€ 137,-
Jonas Mitterböck

Mo, 9-mal ab 15.4.2024 16.45 – 18.15

Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 23.32242
€ 103,-
Mag.^a Barbara Dirnberger

Mo, 9-mal ab 15.4.2024 18.30 – 20.00

Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 23.32243
€ 103,-
Mag.^a Barbara Dirnberger



Ganzheitliches Sampoornayoga

Inhalte und Ziele: Yoga-Übungen mit Schwerpunkt auf Pranayama (Atemübungen) zum Beispiel Kapalabathi. Übungen sind auf die ganzheitliche Sicht des Körpers ausgewählt – Mudras und Mantras inklusive.

Zielgruppe: alle Interessierten, keine Vorkenntnisse notwendig

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

Fr, 8-mal ab 6.10.2023 9.00 – 10.30

Gymnastik 13.06 23.32212
€ 91,-
Brigitte Reischl

Fr, 10-mal ab 12.1.2024 9.00 – 10.30

Gymnastik 13.06 23.32220
€ 114,-
Brigitte Reischl

ONLINE: Power-Yoga

Inhalte und Ziele: Power-Yoga ist eine dynamische Form des Yoga, die sich durch fließende Bewegungen und kraftvolle Übungen auszeichnet. Dabei werden die Muskeln gestärkt, die Flexibilität erhöht und das Gleichgewicht verbessert. Der Kurs eignet sich für fortgeschrittene Yoga-Praktizierende, die bereits über Erfahrung mit den Grundlagen des Yoga verfügen.

Zielgruppe: Fortgeschrittene

Do, 10-mal ab 21.9.2023 19.00 – 20.00

ONLINE 23.32245
€ 84,-
Juliana Obermeyr

Do, 10-mal ab 8.2.2024 19.00 – 20.00

ONLINE 23.32246
€ 84,-
Juliana Obermeyr

Yoga nach den Prinzipien der Spiraldynamik®

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

Zielgruppe: motivierte Anfänger*innen und Fortgeschrittene

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

Mi, 12-mal ab 13.9.2023 17.50 – 19.05

Gymnastik 13.04 23.32252
€ 114,-
Mag.^a Christina Radner

Mi, 12-mal ab 13.9.2023 19.20 – 20.35

Gymnastik 13.04 23.32253
€ 114,-
Mag.^a Christina Radner

Mi, 12-mal ab 10.1.2024 17.50 – 19.05

Gymnastik 13.04 23.32254
€ 114,-
Mag.^a Christina Radner

Mi, 12-mal ab 10.1.2024 19.20 – 20.35

Gymnastik 13.04 23.32255
€ 114,-
Mag.^a Christina Radner

Mi, 8-mal ab 24.4.2024 17.50 – 19.05

Gymnastik 13.04 23.32256
€ 76,-
Mag.^a Christina Radner

Mi, 8-mal ab 24.4.2024 19.20 – 20.35

Gymnastik 13.04 23.32257
€ 76,-
Mag.^a Christina Radner

Yoga 50+

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

Zielgruppe: alle ab der Lebensmitte, keine Yogavorkenntnisse notwendig

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

Di, 12-mal ab 12.9.2023 9.00 – 10.30

Gymnastik 14.03 23.32294
€ 152,-
Miriam Wenzel

Di, 10-mal ab 3.10.2023 17.15 – 18.15

Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 23.32300
€ 84,-
Margit Hochreiter

Di, 11-mal ab 9.1.2024 9.00 – 10.30

Gymnastik 14.03 23.32296
€ 139,-
Miriam Wenzel

Di, 10-mal ab 13.2.2024 17.15 – 18.15

Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 23.32302
€ 84,-
Margit Hochreiter

Di, 10-mal ab 23.4.2024 9.00 – 10.30

Gymnastik 14.03 23.32297
€ 127,-
Miriam Wenzel

Di, 6-mal ab 14.5.2024 17.15 – 18.15

Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 23.32304
€ 51,-
Margit Hochreiter

Yoga am Morgen

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

Zielgruppe: alle Interessierten, keine Vorkenntnisse notwendig

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

Mi, 12-mal ab 13.9.2023 8.30 – 10.00

Gymnastik 14.03 23.32305
€ 137,-
Miriam Wenzel

Mi, 10-mal ab 10.1.2024 8.30 – 10.00

Gymnastik 14.03 23.32307
€ 114,-
Miriam Wenzel

Mi, 10-mal ab 10.4.2024 8.30 – 10.00

Gymnastik 14.03 23.32309
€ 114,-
Miriam Wenzel

Yoga – Schwangerschaft, Baby und Rückbildung

Yoga in der Schwangerschaft

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

Methoden: sanfte Übungen unter Anleitung

Zielgruppe: werdende Mütter während der gesamten Schwangerschaft

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

Mi, 6-mal ab 13.9.2023 10.15 – 11.30
 Gymnastik 14.03 23.32261
 € 65,-
 Miriam Wenzel

Mi, 6-mal ab 8.11.2023 10.15 – 11.30
 Gymnastik 14.03 23.32266
 € 65,-
 Miriam Wenzel

Mi, 6-mal ab 17.1.2024 10.15 – 11.30
 Gymnastik 14.03 23.32267
 € 65,-
 Miriam Wenzel

Mi, 6-mal ab 20.3.2024 10.15 – 11.30
 Gymnastik 14.03 23.32268
 € 65,-
 Miriam Wenzel

Mi, 6-mal ab 22.5.2024 10.15 – 11.30
 Gymnastik 14.03 23.32278
 € 65,-
 Miriam Wenzel

Power Yoga & Fit mit Baby

Inhalte und Ziele: Zuerst starten wir immer mit einer zehnminütigen Spielgruppe. Danach wechseln sich Ganzkörperkräftigungs- mit Dehnübungen aus dem Yoga intensiv ab. Diese werden auch mit Rückenübungen kombiniert. Der Körper wird nicht nur gut gekräftigt, sondern auch wieder geschmeidig, wie der einer Katze. Die bewusste Atmung spielt eine bedeutende Rolle.

Zielgruppe: Mamas und Babys ab ca. 8 Wochen

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

Di, 7-mal ab 5.9.2023 11.00 – 12.00
 Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 23.32280
 € 76,-
 Birgit Reiter, BA

Di, 6-mal ab 27.2.2024 11.00 – 12.00
 Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 23.32282
 € 65,-
 Birgit Reiter, BA

Mama-Baby-Yoga

Rückbildungsyoga

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

Zielgruppe: Mamas und Babys ab ca. 3 Monate

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

Di, 12-mal ab 12.9.2023 10.45 – 11.45
 Gymnastik 14.03 23.32290
 € 104,-
 Miriam Wenzel

Di, 11-mal ab 9.1.2024 10.45 – 11.45
 Gymnastik 14.03 23.32291
 € 95,-
 Miriam Wenzel

Di, 10-mal ab 23.4.2024 10.45 – 11.45
 Gymnastik 14.03 23.32292
 € 87,-
 Miriam Wenzel

Weitere Kurse zur Frauengesundheit finden Sie auf Seite 123

Tai-Chi und QiGong

Tai-Chi

Inhalte und Ziele: Die Übungsserie, in der 16 Figuren unterschiedlicher Stile kombiniert werden, verhilft zu Wohlfühl, gesteigerter Vitalität, zu Entspannung und innerer Ruhe sowie zum Krafttanken aus dem eigenen Körper.

Zielgruppe: alle Interessierten, keine Vorkenntnisse notwendig

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

Mi, 10-mal ab 27.9.2023 10.20 – 11.50
 Gymnastik 13.04 23.32323
 € 114,-
 Mei-Fen Su

Mi, 10-mal ab 24.1.2024 10.20 – 11.50
 Gymnastik 13.04 23.32325
 € 114,-
 Mei-Fen Su

Mi, 6-mal ab 8.5.2024 10.20 – 11.50
 Gymnastik 13.04 23.32330
 € 68,-
 Mei-Fen Su

Tai-Chi im Chen-Stil

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

Zielgruppe: alle Interessierten, keine Vorkenntnisse notwendig

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

Mo, 10-mal ab 25.9.2023 10.20 – 11.50
 Gymnastik 14.03 23.32335
 € 114,-
 Mei-Fen Su

Mo, 10-mal ab 22.1.2024 10.20 – 11.50
 Gymnastik 14.03 23.32340
 € 114,-
 Mei-Fen Su

Mo, 6-mal ab 6.5.2024 10.20 – 11.50
 Gymnastik 14.03 23.32345
 € 68,-
 Mei-Fen Su

Tai-Chi Tag und Nacht

Tagesseminar

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

Zielgruppe: alle Interessierten, keine Vorkenntnisse notwendig

Hinweis: Mittagspause wird im Kurs vereinbart.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe mit weicher Sohle (Tai-Chi-Schuhe)

Sa, 11.11.2023 10.00 – 14.00
 Gymnastik 13.04 23.32350
 € 49,-
 Mei-Fen Su

Fächer-Tai-Chi zum Kennenlernen

Tagesseminar

Inhalte und Ziele: Fächer Tai-Chis im Yang-Stil. Mit ästhetischen Bewegungen werden drei Symbolwesen nachgeahmt: „Kranich steht auf einem Bein“ symboli-

siert Langlebigkeit, „Phönix präsentiert seine Schönheit“ und steht für Verjüngung und „Drache zeigt seine positive Yang-Energie“ für kreative Energie. Die langsamen bogenförmigen Bewegungen bringen Kraft und führen zu innerer Ruhe.

Zielgruppe: alle Interessierten, keine Vorkenntnisse notwendig

Hinweis: € 10,- für Spezialfächer im Kurs zu bezahlen. Mittagspause wird im Kurs vereinbart.

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

Sa, 22.6.2024	10.00 – 14.00
Gymnastik 13.04	23.32365
€ 49,-	
Mei-Fen Su	

Tai-Chi für alle

Inhalte und Ziele: Neben QiGong Übungen und kurzen Meditationen wird die Tai-Chi-Form (Wu Wei) gelernt und vertieft.

Zielgruppe: Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Mitzubringen: Decke, Sitzkissen, lockere Kleidung

Mo, 9-mal ab 25.9.2023	14.30 – 15.45
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	23.32370
€ 122,-	
Eva-Maria Geisberger-Luger	

Mo, 9-mal ab 5.2.2024	14.30 – 15.45
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	23.32375
€ 122,-	
Eva-Maria Geisberger-Luger	

Tai-Chi – QiGong

Der Weg der Gesundheit

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

Methoden: praktisches Üben, Atemtechniken, Meditationen

Zielgruppe: alle Interessierten, keine Vorkenntnisse notwendig

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

Di, 10-mal ab 3.10.2023	18.30 – 20.00
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	23.32525
€ 114,-	
Margit Hochreiter	

Mi, 10-mal ab 4.10.2023	8.45 – 10.15
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	23.32530
€ 114,-	
Margit Hochreiter	

Mi, 10-mal ab 4.10.2023	10.30 – 12.00
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	23.32535
€ 114,-	
Margit Hochreiter	

Di, 10-mal ab 13.2.2024	18.30 – 20.00
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	23.32540
€ 114,-	
Margit Hochreiter	

Mi, 10-mal ab 14.2.2024	8.45 – 10.15
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	23.32545
€ 114,-	
Margit Hochreiter	

Mi, 10-mal ab 14.2.2024	10.30 – 12.00
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	23.32550
€ 114,-	
Margit Hochreiter	

Di, 6-mal ab 14.5.2024	18.30 – 20.00
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	23.32555
€ 68,-	
Margit Hochreiter	

Mi, 6-mal ab 15.5.2024	10.00 – 11.30
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	23.32560
€ 68,-	
Margit Hochreiter	

QiGong I

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

Zielgruppe: Anfänger*innen

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Handtuch

Di, 9-mal ab 3.10.2023	17.00 – 18.00
Gymnastik 14.05	23.32410
€ 68,-	
Josef Hochreiter	

Di, 14-mal ab 6.2.2024	17.00 – 18.00
Gymnastik 14.05	23.32411
€ 106,-	
Josef Hochreiter	

QiGong II

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

Zielgruppe: (Leicht) Fortgeschrittene

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Handtuch

Di, 9-mal ab 3.10.2023	18.10 – 19.10
Gymnastik 14.05	23.32415
€ 68,-	
Josef Hochreiter	

Di, 14-mal ab 6.2.2024	18.10 – 19.10
Gymnastik 14.05	23.32416
€ 106,-	
Josef Hochreiter	

QiGong – Tai-Chi

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

Selbstmassage und einfache Übungen für den Alltag. Zielgruppe: alle Interessierten, keine Vorkenntnisse notwendig

Mitzubringen: warme Socken, bequeme Kleidung

Mi, 10-mal ab 11.10.2023	8.55 – 10.25
Gymnastik 14.05	23.32450
€ 114,-	
Mag. ^a Ulrike Merk	

Mi, 10-mal ab 11.10.2023	10.30 – 12.00
Gymnastik 14.05	23.32455
€ 114,-	
Mag. ^a Ulrike Merk	

Mi, 10-mal ab 11.10.2023	17.10 – 18.40
Gymnastik 14.05	23.32460
€ 114,-	
Mag. ^a Ulrike Merk	

Mi, 10-mal ab 31.1.2024	8.55 – 10.25
Gymnastik 14.05	23.32465
€ 114,-	
Mag. ^a Ulrike Merk	

Mi, 10-mal ab 31.1.2024	10.30 – 12.00
Gymnastik 14.05	23.32470
€ 114,-	
Mag. ^a Ulrike Merk	

Mi, 10-mal ab 31.1.2024	17.10 – 18.40
Gymnastik 14.05	23.32475
€ 114,-	
Mag. ^a Ulrike Merk	

QiGong und Entspannung

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

Zielgruppe: alle Interessierten, keine Vorkenntnisse notwendig

Mitzubringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Decke, Handtuch

Do, 10-mal ab 21.9.2023 18.30 – 20.00

Gymnastik 14.03 23.32510
€ 114,-
Mei-Fen Su

Do, 10-mal ab 25.1.2024 18.30 – 20.00

Gymnastik 14.03 23.32515
€ 114,-
Mei-Fen Su

Do, 6-mal ab 2.5.2024 18.30 – 20.00

Gymnastik 14.03 23.32520
€ 68,-
Mei-Fen Su

QiGong im Frühling

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

Zielgruppe: alle Interessierten, keine Vorkenntnisse notwendig

Mitzubringen: warme Socken, bequeme Kleidung

Mi, 4-mal ab 24.4.2024 9.30 – 11.00

Gymnastik 14.05 23.32485
€ 46,-
Mag.^a Ulrike Merk

MASSAGE UND KÖRPERARBEIT

Massage

Gesundheitsmassage I

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

Methoden: Theorie, praktische Übungen

Zielgruppe: alle Interessierten, keine Vorkenntnisse notwendig

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

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

Mi, 3-mal ab 20.9.2023 18.30 – 21.30

Entspannungsraum 14.02 23.33005
€ 85,-
Siegfried Steininger

Di, 3-mal ab 14.11.2023 9.00 – 12.00

Entspannungsraum 14.02 23.33010
€ 85,-
Siegfried Steininger

Mo, 3-mal ab 22.1.2024 18.30 – 21.30

Entspannungsraum 14.02 23.33015
€ 85,-
Siegfried Steininger

Fr, 3-mal ab 1.3.2024 9.00 – 12.00

Entspannungsraum 14.02 23.33020
€ 85,-
Siegfried Steininger

Gesundheitsmassage II

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

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

Zielgruppe: alle Interessierten mit Grundkenntnissen
Mitzubringen: Badebekleidung, 3 Badetücher, 2 Handtücher, Schreibutensilien, Massageöl

Mo, 3-mal ab 8.4.2024 18.30 – 21.30

Entspannungsraum 14.02 23.33025
€ 85,-
Siegfried Steininger

Fußreflexzonenmassage I

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

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

Zielgruppe: alle Interessierten, keine Vorkenntnisse notwendig

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

Mitzubringen: 1 Handtuch, 1 Badetuch, Schreibutensilien

Mi, 3-mal ab 8.11.2023 18.30 – 21.30

Entspannungsraum 14.02 23.33030
€ 85,-
Siegfried Steininger

Di, 3-mal ab 5.3.2024 9.00 – 12.00

Entspannungsraum 14.02 23.33035
€ 85,-
Siegfried Steininger

Fußreflexzonenmassage II

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

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

Zielgruppe: Interessierte aus Fußreflexzonenmassage I bzw. alle mit Vorkenntnissen

Mitzubringen: 1 Badetuch, 1 Handtuch, Schreibutensilien

Fr, 2-mal ab 12.4.2024 18.00 – 20.00

Entspannungsraum 14.02 23.33040
€ 38,-
Siegfried Steininger

Lymphdrainage und Selbstlymphdrainage

Inhalte und Ziele: Erlernen der Selbstlymphdrainage von Dr. Földi, Erlernen von Körperübungen gegen schwere Beine, Fußpflege bei geschwollenen Füßen, Ernährungstipps, um in der heißen Jahreszeit Krampfadern oder anderweitigen Beinproblemen vorzubeugen, einfache Kompressionsberatung

Zielgruppe: Menschen mit schweren Füßen, Lipödem, Diabetiker*innen, alle, die ihr Immunsystem fit halten wollen

Mitzubringen: Leintuch, Sportbekleidung, Schreibutensilien (Stift, Block)



**NEWS
AUS
DEM
WISSENSTURM**

Foto: Stadt Linz / Dvorschak

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 www.wissensturm.at

Sa, 11.11.2023	9.00 – 11.30
Entspannungsraum 14.02	23.33042
€ 32,-	
Sarah Nicole Seidl	

Körperbewusstheit

Feldenkrais: Bewusstheit durch Bewegung®

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

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

Zielgruppe: alle Interessierten, keine Vorkenntnisse notwendig

Hinweis: Kurse, die mit HYBRID gekennzeichnet sind, können in Präsenz aber auch online besucht werden. Bei diesen Kursen werden Teilnehmende zugeschaltet, das Kursgeschehen wird via ZOOM übertragen.

Mo, 11-mal ab 11.9.2023	18.00 – 19.30
Entspannungsraum 14.02, HYBRID	23.33045
€ 125,-	
DI ⁱⁿ Anne Janssen	

Do, 10-mal ab 14.9.2023	16.30 – 18.00
Gymnastik 14.05, HYBRID	23.33046
€ 114,-	
DI ⁱⁿ Anne Janssen	

Do, 8-mal ab 5.10.2023	9.00 – 10.30
Gymnastik 13.06	23.33050
€ 91,-	
Svila Nagl-Bamford	

Do, 8-mal ab 5.10.2023	10.40 – 12.10
Gymnastik 13.06	23.33055
€ 91,-	
Svila Nagl-Bamford	

Mo, 10-mal ab 11.12.2023	18.00 – 19.30
Entspannungsraum 14.02, HYBRID	23.33060
€ 114,-	
DI ⁱⁿ Anne Janssen	

Do, 11-mal ab 7.12.2023	16.30 – 18.00
Gymnastik 14.05, HYBRID	23.33062
€ 125,-	
DI ⁱⁿ Anne Janssen	

Do, 8-mal ab 7.3.2024	9.00 – 10.30
Gymnastik 13.06	23.33065
€ 91,-	
Svila Nagl-Bamford	

Do, 8-mal ab 7.3.2024	10.40 – 12.10
Gymnastik 13.06	23.33070
€ 91,-	
Svila Nagl-Bamford	

Mo, 10-mal ab 18.3.2024	18.00 – 19.30
Entspannungsraum 14.02, HYBRID	23.33075
€ 114,-	
DI ⁱⁿ Anne Janssen	

Do, 10-mal ab 21.3.2024	16.30 – 18.00
Gymnastik 14.05, HYBRID	23.33080
€ 114,-	
DI ⁱⁿ Anne Janssen	

Gesunde Füße – starke Knie

„Fußschule“ – Schritt für Schritt nach spiraldynamischem Konzept

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

Methoden: Training nach spiraldynamischem Konzept sowie Faszienarbeit

Zielgruppe: alle Interessierten, keine Vorkenntnisse notwendig

Mitzubringen: bequeme Trainingskleidung samt Jacke, Socken, großes Handtuch

Sa, 18.11.2023	10.00 – 17.00
Gymnastik 13.04	23.33085
€ 89,-	
Marianne Molan	

Sa, 10.2.2024	10.00 – 17.00
Gymnastik 13.04	23.33090
€ 89,-	
Marianne Molan	

Ismakogie

Bewegungslehre nach Prof.in Anne Seidel

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

Methoden: gemeinsames Üben, Beckenbodengymnastik, Gymnastik im Sesselkreis

Zielgruppe: alle Interessierten, vor allem auch ältere Menschen, keine Vorkenntnisse notwendig

Mitzubringen: lange Hose, Wollsocken

Di, 27-mal ab 12.9.2023	15.00 – 16.00
Gymnastik 13.06	23.33105
€ 161,-	
Erna Steindl	

Di, 5-mal ab 30.4.2024	15.00 – 16.00
Gymnastik 13.06	23.33115
€ 30,-	
Erna Steindl	

BEWEGUNG UND FITNESS

Zur Orientierung durch das Bewegungs- und Sportprogramm liefert ein Referenzrahmen die notwendigen Informationen. Die Kurssuche und Selbsteinschätzung sollen dazu verhelfen, das optimale Kursangebot zu finden.

Fitness Level 1 – Basis

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

Fitness Level 2 – Leicht Fortgeschrittene

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

Fitness Level 3 – Fortgeschrittene

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

Rücken & Wirbelsäule

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

Pilates

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

Dance Movement

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

Spezialkurse

Trainings für Ungeübte, Einsteiger*innen oder ab einem gewissen Body-Mass-Index (BMI), für Schwangere, Mütter mit Babys, für den Beckenboden, als Core-Training und dazu Spezialangebote für die 2. Lebenshälfte, wie etwa Osteoporose- und Sturzprävention. Diese Kurse sind in Tempo, Kraftaufwand und Koordination auf die jeweiligen Zielgruppen abgestimmt. Gesundheitsförderung in jedem Lebensabschnitt und für jede Lebenslage.

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

Fitness Level 1 – Basis

Koordinations- und Balancetraining

Inhalte und Ziele: Koordination ist die Basis jeder Bewegung, vom einfachsten Alltagshandgriff bis zur sportlichen Spitzenleistung. Diese Stunde ist für jeden, der sich gerne im lockeren Rahmen mit Bewegungslehre auseinandersetzen und die eigenen koordinativen Fähigkeiten verbessern möchte. Von der Einzel- oder Partnerübungen bis zum Spiel in der Gruppe – hier ist garantiert für jede*n die passende Herausforderung dabei.

Hinweis: Fähigkeit auf einem Bein zu stehen ist hilfreich aber keine Voraussetzung

Zielgruppe: Fitness Level 1 – Basis

Mitzubringen: Spaß an Herausforderungen, Gymnastikbekleidung, Handtuch als Unterlage für die Matte

Mi, 15-mal ab 13.9.2023	10.45 – 11.45
Gymnastik 13.06	23.35030
€ 91,-	
Simon-Peregrin Schuster	

Mi, 15-mal ab 31.1.2024	10.45 – 11.45
Gymnastik 13.06	23.35032
€ 91,-	
Simon-Peregrin Schuster	

Faszientraining mit Smovey

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

Hinweis: Smoveys stehen im Kurs zur Verfügung.

Zielgruppe: Fitness Level 1 – Basis

Mitzubringen: Gymnastikkleidung, Sportschuhe, Trinkflasche

Mi, 6-mal ab 11.10.2023	16.00 – 17.00
Gymnastik 13.06	23.35035
€ 45,-	
Silvana Kogler	

Mi, 6-mal ab 6.3.2024	16.00 – 17.00
Gymnastik 13.06	23.35040
€ 45,-	
Silvana Kogler	

Beine-Bauch-Po

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

Zielgruppe: Fitness Level 1 – Basis

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

Mi, 26-mal ab 20.9.2023	18.40 – 19.40
BRG Peuerbachstraße	23.35042
€ 131,-	
Mag. ^a Sigrid Berger-Mittermayr	

Fr, 31-mal ab 15.9.2023	16.00 – 17.00
Gymnastik 14.03	23.35045
€ 156,-	
Monika Michalik	

Di, 30-mal ab 19.9.2023	10.00 – 11.00
Gymnastik 13.06	23.35050
€ 182,-	
Natia Ritter	

Beine-Bauch-Po – Frauen

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

Zielgruppe: Fitness Level 1 – Basis, nur für Frauen

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

Mo, 30-mal ab 18.9.2023	18.00 – 19.00
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal	23.35065
€ 151,-	
Natia Ritter	

Lady Styling

Inhalte und Ziele: Straffe Muskeln, schöne Haltung, gesunde Ausstrahlung, anmutige Bewegungen

Zielgruppe: Fitness Level Basis 1 – Basis

Mitzubringen: Trainingskleidung, Socken, Handtuch

Do, 5-mal ab 14.9.2023	16.00 – 17.00
Gymnastik 14.03	23.35070
€ 39,-	
Karin Pargfrieder	

Mi, 5-mal ab 13.9.2023	19.45 – 20.45
Gymnastik 14.03	23.35071
€ 39,-	
Karin Pargfrieder	

Do, 5-mal ab 11.1.2024	16.00 – 17.00
Gymnastik 14.03	23.35072
€ 39,-	
Karin Pargfrieder	

Mi, 5-mal ab 10.1.2024	19.45 – 20.45
Gymnastik 14.03	23.35073
€ 39,-	
Karin Pargfrieder	

Do, 5-mal ab 4.4.2024	16.00 – 17.00
Gymnastik 14.03	23.35074
€ 39,-	
Karin Pargfrieder	

Mi, 5-mal ab 3.4.2024 19.45 – 20.45

Gymnastik 14.03 23.35075
€ 39,-
Karin Pargfrieder

Body Mind

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

Zielgruppe: Fitness Level 1 – Basis

Mitzubringen: bequeme Trainingsbekleidung, Handtuch als Unterlage für die Matte

Mo, 32-mal ab 11.9.2023 11.10 – 12.10

Gymnastik 13.04 23.35080
€ 185,-
Brigitte Musco

Morgenmobilisation

Inhalte und Ziele: Mit lockeren Übungen aus dem Mobilitäts- und Faszientraining bereiten wir Körper und Geist auf die Herausforderungen des Alltags vor, aktivieren die Strukturen die uns durch den Tag tragen und legen die Basis für ein geschmeidiges Bewegungsgefühl.

Zielgruppe: Fitness Level 1 – Basis

Mitzubringen: Gymnastikbekleidung, Handtuch als Unterlage für die Matte

Mi, 15-mal ab 13.9.2023 8.30 – 9.30

Gymnastik 13.06 23.35085
€ 91,-
Simon-Peregrin Schuster

Mi, 15-mal ab 31.1.2024 8.30 – 9.30

Gymnastik 13.06 23.35090
€ 91,-
Simon-Peregrin Schuster

Body Mind 50+

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

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

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

Mo, 27-mal ab 18.9.2023 19.00 – 20.00

Diesterwegschule; Gymnastiksaal 23.35020
€ 136,-
Carmen Fischer

Di, 27-mal ab 19.9.2023 18.00 – 19.00

Akademisches Gymnasium 23.35101
Turnsaal/ OG; Neubau
€ 136,-
Carmen Fischer

Mo, 32-mal ab 11.9.2023 9.00 – 10.00

Gymnastik 13.04 23.35104
€ 185,-
Brigitte Musco

Bodyfit 60+ Frauen

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

Zielgruppe: Fitness Level 1 – Basis, nur für Frauen

Mitzubringen: bequeme Gymnastikbekleidung, Hallenschuhe, Handtuch als Unterlage für die Matte

Do, 32-mal ab 14.9.2023 15.30 – 16.30

Gymnastik 13.04 23.35110
€ 185,-
Brigitte Musco

Fit mit 50+

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

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

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

Mo, 25-mal ab 25.9.2023 18.00 – 19.30

HBLA für künstlerische Gestaltung 23.35115
€ 189,-
Johann Mold

Aktivgymnastik

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

Zielgruppe: Fitness Level 1 – 2

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

Do, 27-mal ab 14.9.2023 18.00 – 19.00

Gymnastik 13.06 23.35025
€ 136,-
Melissa Schmidt, BA

Bodyfit & Fascial Flow

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

Zielgruppe: Fitness Level 1 – 2

Mitzubringen: Handtuch

Mi, 23-mal ab 11.10.2023 17.30 – 18.30

Diesterwegschule; Gymnastiksaal 23.35105
€ 116,-
Roswitha Jahn

Bewegung mit den Meridianen

TCM-Gesundheitsgymnastik

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

Zielgruppe: Fitness Level 1 – 2

Mitzubringen: Handtuch als Unterlage für die Matte

Do, 17-mal ab 14.9.2023 9.00 – 10.00

Entspannungsraum 14.02 23.35321
€ 129,-
Ulrike Neumüller

Do, 13-mal ab 14.3.2024 9.00 – 10.00

Entspannungsraum 14.02 23.35322
€ 99,-
Ulrike Neumüller

QUALITÄT VERBINDET!

Die VHS Linz ist zertifiziert nach



Fitness Level 2 – Leicht Fortgeschrittene

Fit and Fun

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

Zielgruppe: Fitness Level 2 – Leicht Fortgeschrittene

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

Mi, 32-mal ab 13.9.2023 20.00 – 20.45

Korefschule; Gymnastiksaal 23.35066
€ 121,-
Monika Michalik

Power-Workout am Abend

Inhalte und Ziele: Bei schwungvoller Musik werden Ausdauer, Muskulatur und Koordination trainiert. Durch Zirkeltraining und Kraftausdauer-elementen wird die Fettverbrennung angekurbelt. Sie werden ins Schwitzen kommen. Mit Dehnen und Entspannung klingt das Workout aus.

Zielgruppe: Fitness Level 2 – Leicht Fortgeschrittene

Mitzubringen: bequeme Gymnastikkleidung, Hallenschuhe, Handtuch

Do, 32-mal ab 14.9.2023 20.00 – 20.45

Korefschule; Gymnastiksaal 23.35120
€ 121,-
Monika Michalik

Beine-Bauch-Po

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

Zielgruppe: Fitness Level 2 – Leicht Fortgeschrittene

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

Do, 25-mal ab 21.9.2023 19.10 – 20.10

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 23.35125
€ 126,-
Dlⁱⁿ Birgit Krottenthaler

Schi-Fit

Inhalte und Ziele: 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; Zirkeltraining

Zielgruppe: Fitness Level 2 – Leicht Fortgeschrittene

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

Mi, 25-mal ab 27.9.2023 18.45 – 20.00

BG/BRG Ramsauerstraße Linz; Turnsaal 23.35130
€ 158,-
Johann Mold

Body Mix

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

Zielgruppe: Fitness Level 2 – Leicht Fortgeschrittene

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

Mo, 32-mal ab 11.9.2023 19.00 – 20.00

Korefschule; Gymnastiksaal 23.35132
€ 161,-
Monika Michalik

Mo, 32-mal ab 11.9.2023 19.00 – 20.00

Gymnastik 13.04 23.35135
€ 185,-
Brigitte Musco

Do, 32-mal ab 14.9.2023 10.10 – 11.10

Gymnastik 13.04 23.35145
€ 185,-
Brigitte Musco

Body Power

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

Zielgruppe: Fitness Level 2 – Leicht Fortgeschrittene

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

Mi, 32-mal ab 13.9.2023 18.00 – 19.00

Korefschule; Gymnastiksaal 23.35165
€ 161,-
Karin Sommer

Konditionstraining für alle

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

Zielgruppe: Fitness Level 2 – Leicht Fortgeschrittene

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

Mo, 24-mal ab 18.9.2023 18.30 – 19.30

BG/BRG Ramsauerstraße Linz; Turnsaal 23.35170
€ 130,-
Mag. Alfred Strasser

Ganzkörper-Workout

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

Zielgruppe: Fitness Level 2 – Leicht Fortgeschrittene

Mitzubringen: bequeme Gymnastikkleidung, Handtuch als Unterlage für die Matte

Mo, 30-mal ab 18.9.2023 19.00 – 20.00

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 23.35172
€ 151,-
Natia Ritter

Fitness Level 3 – Fortgeschrittene

HIIT – High Intensity Interval Training

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

Zielgruppe: Fitness Level 3 – Fortgeschrittene

Mitzubringen: Fitnesskleidung, Handtuch

Mi, 27-mal ab 27.9.2023 18.10 – 19.10

Gymnastik 13.06 23.35178
€ 176,-
Silvia Thiele

Power-Hour

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

Zielgruppe: Fitness Level 3 – Fortgeschrittene

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

Do, 32-mal ab 14.9.2023 12.30 – 13.30

Gymnastik 13.04 23.35182
€ 174,-
Brigitte Musco

After-Work-Hour

Mit neuer Energie entspannt in den Abend

Inhalte und Ziele: Ein Power-Workout sowohl für den Ausdauer- als auch für den Kraftbereich. Kombiniert werden High Intensity-, Intervall-, Functional- sowie auch Zirkel-Trainings mit Kraftausdauer-Elementen. Ein Mix aus dynamischen Jumps, Deep Squats, Planks, Crunches, Mountain Climbers etc. trainieren 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.

Zielgruppe: Fitness Level 3 – Fortgeschrittene

Mitzubringen: Fitnesskleidung, Handtuch als Unterlage

Mi, 27-mal ab 27.9.2023 17.00 – 18.00

Gymnastik 14.03 23.35190
€ 156,-
Silvia Thiele

FUNctional Training

Push your limits – ein Power-Workout für Powerfrauen

Inhalte und Ziele: Ein funktionelles Ganzkörpertraining zu cooler Musik mit fließenden Übergängen für mehr Kondition, verbesserte Fitness und Muskelkraft. Unterschiedliche Warm-ups, HIIT, Tabata, Boxing-Components, Aerobic 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.

Zielgruppe: Fitness Level 3 – Fortgeschrittene, Frauen

Mitzubringen: Fitness Kleidung, Handtuch

Di, 27-mal ab 26.9.2023 18.00 – 19.00

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 23.35195
€ 156,-
Silvia Thiele

Rücken und Wirbelsäule

Gesunder Rücken

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

Zielgruppe: Fitness Level 1 – Basis

Mitzubringen: bequeme Gymnastikkleidung, Handtuch als Unterlage für die Matte

Mo, 32-mal ab 11.9.2023 18.00 – 19.00

Korefschule; Gymnastiksaal 23.35210
€ 182,-
Monika Michalik

Mi, 27-mal ab 13.9.2023 16.30 – 17.30

Volkshaus Keferfeld-Oed; Gymnastiksaal 23.35219
€ 153,-
Ingrid Roither

Mi, 27-mal ab 13.9.2023 17.30 – 18.30

Volkshaus Keferfeld-Oed; Gymnastiksaal 23.35220
€ 153,-
Ingrid Roither

Do, 14-mal ab 14.9.2023 19.10 – 20.10

Gymnastik 13.06 23.35198
€ 80,-
Mag.^a Elke Weindl

Fr, 32-mal ab 15.9.2023 9.00 – 10.00

Gymnastik 13.04 23.35230
€ 174,-
Brigitte Musco

Di, 27-mal ab 26.9.2023 17.00 – 18.00

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 23.35175
€ 146,-
Silvia Thiele

Do, 10-mal ab 25.1.2024 19.10 – 20.10

Gymnastik 13.06 23.35200
€ 57,-
Mag.^a Elke Weindl

Do, 6-mal ab 25.4.2024 19.10 – 20.10

Gymnastik 13.06 23.35205
€ 34,-
Mag.^a Elke Weindl

Rückenfit 50+

Stabilität, Mobilität und Agilität im Fokus

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

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

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

Mitzubringen: Gymnastikbekleidung, Handtuch als Unterlage für die Matte

Mi, 16-mal ab 13.9.2023 8.30 – 9.30

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 23.35278
€ 91,-
Erika Kalmár-Balogh

Mi, 12-mal ab 7.2.2024 8.30 – 9.30

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 23.35279
€ 68,-
Erika Kalmár-Balogh

Fitness-Mix für den gesunden Rücken

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

Zielgruppe: Fitness Level 1 – Basis

Mitzubringen: bequeme Gymnastikkleidung, Handtuch als Unterlage für die Matte

Di, 25-mal ab 26.9.2023 18.30 – 19.45

Diesterwegschule; Gymnastiksaal 23.35251
€ 158,-
Johann Mold

Orthopädische Rückenschule „Spezial“

Inhalte und Ziele: Sie leiden immer wieder an Bandscheibenproblemen, Wirbelgleiten oder an Ischiasbeschwerden? Sie sind im Alten- oder Pflegeberuf tätig und brauchen ein kräftigendes Rückenprogramm, um im Beruf fit zu bleiben? Vielleicht arbeiten Sie körperlich anderweitig schwer oder Sie sind Masseur*in und leiden schon selbst an Schulter- oder Rückenproblemen? In den ersten Kurseinheiten erfahren Sie nicht nur etwas über die Anatomie des Rückens, sondern auch, wie Sie Ihre Bandscheiben durch richtige Ernährung und Nahrungsmittelzusätze aufbauen können. In den weiteren Kurseinheiten werden zusätzliche Themen behandelt, wie: Rücken auf Dauer fit halten; Spezialübungen gegen Wirbelgleiten im Halswirbel- und Lendenwirbelbereich; Spezialübungen, wenn der Ischias beleidigt ist; Übungen zur Aktivierung der Bandscheibenpumpe; Vorstellung von der Sportmassage und Erlernen der Schröpfstechniken mit den Bambini Cups zur Lockerung des Muskelgewebes und der Faszien

Mitzubringen: bequeme Gymnastikkleidung, Handtuch als Unterlage für die Matte

Sa, 3-mal ab 20.1.2024 9.30 – 11.30

Entspannungsraum 14.02 23.35252
€ 47,-
Sarah Nicole Seidl

Sa, 3-mal ab 13.4.2024 9.30 – 11.30

Entspannungsraum 14.02 23.35253
€ 47,-
Sarah Nicole Seidl

Wirbelsäule und Beckenboden

Inhalte und Ziele: Ein ausgewogenes Übungsprogramm zur Kräftigung der wichtigsten Muskelgruppen, die relevant sind für die Entlastung der Wirbelsäule.

Beckenbodentraining und Osteoporoseprävention – wichtig als Vorbeugung bzw. Erleichterung bei bereits vorhandenen Beschwerden des Bewegungsapparates.

Zielgruppe: Fitness Level 1 – Basis

Mitzubringen: Gymnastikbekleidung, Handtuch als Unterlage für die Matte

Do, 23-mal ab 12.10.2023 10.00 – 11.00

Gymnastik 14.03 23.35265
€ 116,-
Roswitha Jahn

Do, 23-mal ab 12.10.2023 11.00 – 12.00

Gymnastik 14.03 23.35270
€ 116,-
Roswitha Jahn

Wirbelsäule und Wohlbefinden

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

Zielgruppe: Fitness Level 1 – 2

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

Do, 23-mal ab 12.10.2023 18.30 – 19.30

Akademisches Gymnasium 23.35280
Turnsaal/Erdgeschoss
€ 116,-
Roswitha Jahn

Wirbelsäule und Entspannung

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

Zielgruppe: Fitness Level 1 – 2

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

Mo, 27-mal ab 11.9.2023 9.00 – 10.00

Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 23.35305
€ 153,-
Marianne Molan

Do, 27-mal ab 14.9.2023 9.00 – 10.00

Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 23.35310
€ 153,-
Marianne Molan

Do, 27-mal ab 14.9.2023 10.00 – 11.00

Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 23.35315
€ 153,-
Marianne Molan

Wirbelsäule und Entspannung

Senior*innen

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

Zielgruppe: Fitness Level 1 – 2, Senior*innen

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

Mo, 27-mal ab 11.9.2023 10.00 – 11.00

Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 23.35320
€ 153,-
Marianne Molan

Kreuz-Fidel

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

Zielgruppe: Fitness Level 2 – Leicht Fortgeschrittene

Mitzubringen: bequeme Trainingsbekleidung, Handtuch als Unterlage für die Matte

Mi, 32-mal ab 13.9.2023 15.30 – 16.30

Gymnastik 13.04 23.35285
€ 174,-
Brigitte Musco

Do, 32-mal ab 14.9.2023 9.00 – 10.00

Gymnastik 13.04 23.35290
€ 174,-
Brigitte Musco

Do, 32-mal ab 14.9.2023 16.30 – 17.30

Gymnastik 13.04 23.35295
€ 174,-
Brigitte Musco

Fr, 32-mal ab 15.9.2023 10.10 – 11.10

Gymnastik 13.04 23.35300
€ 174,-
Brigitte Musco

Wirbelsäule – Männer

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

Zielgruppe: Fitness Level 2 – Leicht Fortgeschrittene, nur Männer

Mitzubringen: Gymnastikbekleidung, Handtuch als Unterlage für die Matte

Mo, 30-mal ab 11.9.2023 18.00 – 19.00

Gymnastik 13.06 23.35275
€ 189,-
Erika Kalmár-Balogh

Pilates

Pilates – Basis

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

Zielgruppe: Fitness Level 1 – Basis

Mitzubringen: bequeme Gymnastikkleidung, Handtuch als Unterlage für die Matte

Mi, 32-mal ab 13.9.2023 19.00 – 20.00

Korefschule; Gymnastiksaal 23.35102
€ 161,-
Monika Michalik

Mi, 26-mal ab 20.9.2023 19.40 – 20.40

BRG Peuerbachstraße 23.35325
€ 131,-
MMM^a Sigrid Berger-Mittermayr

Do, 32-mal ab 14.9.2023 19.00 – 20.00

Korefschule; Gymnastiksaal 23.35327
€ 161,-
Monika Michalik

Fr, 31-mal ab 15.9.2023 17.00 – 18.00

Gymnastik 14.03 23.35329
€ 156,-
Monika Michalik

Mi, 12-mal ab 13.9.2023 18.15 – 19.15

Gymnastik 14.03 23.35340
€ 60,-
Simon-Peregrin Schuster

Do, 30-mal ab 21.9.2023 10.10 – 11.10

Gymnastik 14.05 23.35351
€ 182,-
Natia Ritter

Do, 25-mal ab 21.9.2023 17.00 – 18.00

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 23.35353



€ 126,-
Dlⁿ Birgit Krottenthaler

Do, 25-mal ab 21.9.2023 18.05 – 19.05

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 23.35354
€ 126,-
Dlⁿ Birgit Krottenthaler

Mi, 16-mal ab 10.1.2024 18.15 – 19.15

Gymnastik 14.03 23.35358
€ 81,-
Simon-Peregrin Schuster

ONLINE: Pilates – Basis

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

Zielgruppe: Fitness Level 1 – Basis

Di, 10-mal ab 19.9.2023 19.00 – 20.00

ONLINE 23.35380
€ 79,-
Juliana Obermeyr

Di, 10-mal ab 6.2.2024 19.00 – 20.00

ONLINE 23.35382
€ 79,-
Juliana Obermeyr

Yogilates

Kombination aus Yoga und Pilates

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

Zielgruppe: Fitness Level 1 – Basis

Mitzubringen: bequeme Gymnastikkleidung, Handtuch als Unterlage für die Matte

Do, 14-mal ab 14.9.2023 20.10 – 21.10

Gymnastik 13.06 23.35385
€ 97,-
Mag.^a Elke Weindl

Do, 10-mal ab 25.1.2024 20.10 – 21.10

Gymnastik 13.06 23.35390
€ 69,-
Mag.^a Elke Weindl

Do, 6-mal ab 25.4.2024 20.10 – 21.10

Gymnastik 13.06 23.35395
€ 42,-
Mag.^a Elke Weindl

ONLINE: Yogilates

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

Zielgruppe: Fitness Level 1 – Basis

Mo, 10-mal ab 2.10.2023 19.00 – 20.00

ONLINE 23.35396
€ 79,-
Juliana Obermeyr

Mo, 10-mal ab 5.2.2024 19.00 – 20.00

ONLINE 23.35398
€ 79,-
Juliana Obermeyr

Pilates und Wirbelsäule

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

Zielgruppe: Fitness Level 2 – Leicht Fortgeschrittene
Mitzubringen: bequeme Gymnastikkleidung, Handtuch als Unterlage für die Matte

Do, 30-mal ab 21.9.2023 9.00 – 10.00

Gymnastik 14.05 23.35411
€ 182,-
Natia Ritter

Mo, 30-mal ab 18.9.2023 17.00 – 18.00

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 23.35415
€ 151,-
Natia Ritter

Pilates Kleingruppe

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

Zielgruppe: Fitness Level 2 – Leicht Fortgeschrittene
Mitzubringen: bequeme Gymnastikkleidung, Handtuch als Unterlage für die Matte

Fr, 14-mal ab 22.9.2023 19.30 – 20.30

Gymnastik 13.04 23.35378
€ 141,-
Natia Ritter

Fr, 14-mal ab 2.2.2024 19.30 – 20.30

Gymnastik 13.04 23.35379
€ 141,-
Natia Ritter

Power-Pilates

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

Zielgruppe: Fitness Level 2 – Leicht Fortgeschrittene
Mitzubringen: bequeme Gymnastikkleidung, Handtuch als Unterlage für die Matte

Mo, 31-mal ab 11.9.2023 18.00 – 19.00

Gymnastik 13.04 23.35367
€ 156,-
Ulla Kollmann

Di, 31-mal ab 12.9.2023 18.00 – 19.00

Gymnastik 14.03 23.35370
€ 156,-
Ulla Kollmann

Pilates

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

Zielgruppe: Fitness Level 2 – 3, Fortgeschrittene
Mitzubringen: bequeme Gymnastikkleidung, Handtuch als Unterlage für die Matte

Mo, 32-mal ab 11.9.2023 10.10 – 11.10

Gymnastik 13.04 23.35372
€ 185,-
Brigitte Musco

Mi, 32-mal ab 13.9.2023 16.30 – 17.30

Gymnastik 13.04 23.35375
€ 185,-
Brigitte Musco

Dance Movement

Fit4Dance

Inhalte und Ziele: Speziell auf die Bedürfnisse von Tänzer*innen abgestimmtes Fitness-Training. Keine Tanzerfahrung notwendig, keine Choreografien. Die perfekte Ergänzung zu jeglichem Tanztraining oder -kursen bzw. das perfekte Training für alle, die gerne und regelmäßig tanzen gehen!

Zielgruppe: Fitness Level 1 – Basis, für jede Altersgruppe
Mitzubringen: Trainingskleidung, Socken, Handtuch

Di, 6-mal ab 12.9.2023 16.00 – 17.00
 Gymnastik 14.03 23.35420
 € 47,-
 Karin Pargfrieder

Di, 5-mal ab 9.1.2024 16.00 – 17.00
 Gymnastik 14.03 23.35422
 € 39,-
 Karin Pargfrieder

Di, 6-mal ab 2.4.2024 16.00 – 17.00
 Gymnastik 14.03 23.35424
 € 47,-
 Karin Pargfrieder

Yoriental

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

Zielgruppe: Fitness Level 1 – Basis, für jede Altersgruppe

Mitzubringen: Trainingskleidung, Trinkflasche, Handtuch

Do, 5-mal ab 14.9.2023 17.00 – 18.00
 Gymnastik 14.03 23.35426
 € 39,-
 Karin Pargfrieder

Do, 5-mal ab 11.1.2024 16.00 – 17.00
 Gymnastik 14.03 23.35428
 € 39,-
 Karin Pargfrieder

Do, 5-mal ab 4.4.2024 17.00 – 18.00
 Gymnastik 14.03 23.35430
 € 39,-
 Karin Pargfrieder

Nia

Getanzte Lebensfreude

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

Zielgruppe: Fitness Level 1 – Basis, für jede Altersgruppe

Mitzubringen: Trainingskleidung, Trinkflasche, Handtuch

Mo, 14-mal ab 25.9.2023 19.30 – 20.30
 Gymnastik 14.03 23.35432
 € 100,-
 Mag.^a Dr.ⁱⁿ Nicole Kirchmayr

Mi, 16-mal ab 20.9.2023 19.00 – 20.00
 Gymnastik 14.05 23.35439
 € 114,-
 Birgit Stöger

Fr, 16-mal ab 22.9.2023 18.15 – 19.15
 Gymnastik 14.03 23.35434
 € 114,-
 Birgit Stöger

Mo, 14-mal ab 12.2.2024 19.30 – 20.30
 Gymnastik 14.03 23.35436
 € 100,-
 Mag.^a Dr.ⁱⁿ Nicole Kirchmayr

Fr, 14-mal ab 1.3.2024 18.15 – 19.15
 Gymnastik 14.03 23.35438
 € 100,-
 Birgit Stöger

Mi, 14-mal ab 6.3.2024 19.00 – 20.00
 Gymnastik 14.05 23.35440
 € 100,-
 Birgit Stöger

Salsoga

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

Zielgruppe: Fitness Level 1 – Basis, für jede Altersgruppe

Mitzubringen: Trainingskleidung, Socken, Handtuch

Di, 6-mal ab 12.9.2023 17.00 – 18.00
 Gymnastik 14.03 23.35445
 € 47,-
 Karin Pargfrieder

Di, 5-mal ab 9.1.2024 17.00 – 18.00
 Gymnastik 14.03 23.35447
 € 39,-
 Karin Pargfrieder

Di, 6-mal ab 2.4.2024 17.00 – 18.00
 Gymnastik 14.03 23.35449
 € 47,-
 Karin Pargfrieder

Spezialkurse

Fokus Beckenboden

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

**Kostenfreies Storno
 bis 14 Tage vor Kursbeginn**
 wissensturm@mag.linz.at

Zielgruppe: Fitness Level 1 – Basis

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

Mitzubringen: Gymnastikbekleidung, Handtuch als Unterlage für die Matte

Mo, 16-mal ab 11.9.2023 15.40 – 16.40
 Gymnastik 13.06 23.35544
 € 97,-
 Erika Kalmár-Balogh

Mi, 16-mal ab 13.9.2023 9.30 – 10.30
 Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 23.35542
 € 97,-
 Erika Kalmár-Balogh

Mi, 12-mal ab 7.2.2024 9.30 – 10.30
 Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 23.35543
 € 73,-
 Erika Kalmár-Balogh

Mo, 12-mal ab 12.2.2024 15.40 – 16.40
 Gymnastik 13.06 23.35545
 € 73,-
 Erika Kalmár-Balogh

Core-Training

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

Zielgruppe: Fitness Level 1 – Basis

Mitzubringen: Gymnastikbekleidung, Handtuch als Unterlage für die Matte

Mo, 30-mal ab 11.9.2023 16.50 – 17.50
 Gymnastik 13.06 23.35605
 € 182,-
 Erika Kalmár-Balogh

Mi, 30-mal ab 13.9.2023 9.40 – 10.40
 Gymnastik 13.06 23.35615
 € 182,-
 Simon-Peregrin Schuster

Gymnastik für Junggebliebene

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

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

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

Di, 32-mal ab 12.9.2023 9.00 – 10.00

Gymnastik 13.04 23.35634
€ 161,-
Karin Sommer

Bewegung ist das halbe Leben

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

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

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

Mi, 13-mal ab 13.9.2023 9.00 – 10.00

Gymnastik 13.04 23.35635
€ 66,-
Karin Sommer

Mi, 15-mal ab 10.1.2024 9.00 – 10.00

Gymnastik 13.04 23.35640
€ 76,-
Karin Sommer

Sturzpräventionstraining

Sicher auf den Beinen – Fit im Alter

Inhalte und Ziele: Mit zunehmendem Alter nimmt das Risiko zu stürzen und sich dabei zu verletzen deutlich zu. Mit gezieltem Training von Gleichgewicht, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Reaktionsfähigkeit kann das Sturzrisiko und die damit verbundenen Folgen entsprechend verringert werden. Sie möchten auch mit zunehmendem Alter mit beiden Beinen noch fest im Leben stehen und wieder ein Mehr an Sicherheit und Lebensqualität im Alltag genießen? Unabhängig von Kondition und Alter werden in der Sturzprävention genau die hierfür erforderlichen Komponenten trainiert, die Selbstwahrnehmung geschult und die Angst vor verschiedenen Herausforderungen im Alltag genommen.

Zielgruppe: sturzgefährdete Personen ab ca. 60 Jahren, ohne Nutzung von Gehhilfen

Mitzubringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Gymnastikschuhe

Mo, 6-mal ab 6.11.2023 14.50 – 15.50

Gymnastik 14.03 23.35650
€ 47,-
Roswitha Jahn

Mo, 6-mal ab 8.1.2024 14.50 – 15.50

Gymnastik 14.03 23.35655
€ 47,-
Roswitha Jahn

Mo, 6-mal ab 26.2.2024 14.50 – 15.50

Gymnastik 14.03 23.35660
€ 47,-
Roswitha Jahn

Mo, 6-mal ab 29.4.2024 14.50 – 15.50

Gymnastik 14.03 23.35665
€ 47,-
Roswitha Jahn

Frauengesundheit, Schwangerschaft und Rückbildung

Fit durch die Schwangerschaft

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

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

Zielgruppe: Fitness Level 1 – Basis

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte

Mo, 6-mal ab 11.9.2023 17.00 – 18.00

Gymnastik 14.03 23.35494
€ 49,-

Mo, 6-mal ab 6.11.2023 17.00 – 18.00

Gymnastik 14.03 23.35502
€ 49,-

Mo, 6-mal ab 8.1.2024 17.00 – 18.00

Gymnastik 14.03 23.35510
€ 49,-

Mo, 6-mal ab 26.2.2024 17.00 – 18.00

Gymnastik 14.03 23.35525
€ 49,-

Mo, 6-mal ab 29.4.2024 17.00 – 18.00

Gymnastik 14.03 23.35535
€ 49,-

Beckenboden & Kräftigung mit Baby

Inhalte und Ziele: Zuerst starten wir immer mit einer zehnminütigen Spielgruppe. Anschließend wird die Wahrnehmung des Beckenbodens geschult, trainiert und die spezielle Muskulatur in Kombination mit Pilatesübungen aufgebaut. So wird Schwächen im Beckenbodenbereich vorgebeugt und eine stabile Haltung tief aus der Mitte sowie die Körperspannung verbessert.

Zielgruppe: Mamas und Babys ab ca. 8 Wochen

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

Fr, 7-mal ab 1.9.2023 9.00 – 10.00

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 23.35537
€ 76,-
Birgit Reiter, BA

Fr, 6-mal ab 1.3.2024 9.00 – 10.00

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 23.35539
€ 65,-
Birgit Reiter, BA

Aviva Methode – Workshop

Basiskurs

Inhalte und Ziele: Spezielle Bewegungsmethode, die gymnastische und tänzerische Elemente kombiniert. Durch gezielte Bewegungen wird die Durchblutung im Beckenraum intensiv angeregt und dadurch Körper-selbstheilung und Hormonbildung gefördert. Aviva hat sich hilfreich erwiesen bei: prämenstruellem Syndrom, starker/unregelmäßiger Blutung, Eileiteradhäsion und -okklusion, Symptomen der Wechseljahre, zur Beseitigung von Myomen und Zysten, als Vorbereitung des Kinderwunschprogramms, für PCOS, Stimulation vor der Insemination.

Zielgruppe: Frauen, die ihre hormonelle Gesundheit durch Bewegung unterstützen möchten

Hinweis: Workshop dient als Grundlage für die Übungseinheiten!

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. Decke

Mo, 3-mal ab 11.9.2023 19.10 – 20.40

Gymnastik 13.06 23.35558
€ 76,-
Erika Kalmár-Balogh

Mo, 3-mal ab 22.1.2024 19.10 – 20.40

Gymnastik 13.06 23.35562
€ 76,-
Erika Kalmár-Balogh



Aviva Methode

Übungseinheiten

Inhalte und Ziele: Spezielle Bewegungsmethode, die gymnastische und tänzerische Elemente kombiniert. Durch gezielte Bewegungen wird die Durchblutung im Beckenraum intensiv angeregt und dadurch Körper-selbstheilung und Hormonbildung gefördert. Aviva hat sich hilfreich erwiesen bei: prämenstruellem Syndrom, starker/unregelmäßiger Blutung, Eileiteradhäsion und -okklusion, Symptomen der Wechseljahre, zur Beseitigung von Myomen und Zysten, als Vorbereitung des Kinderwunschprogramms, für PCOS, Stimulation vor der Insemination.

Zielgruppe: Frauen, die ihre hormonelle Gesundheit durch Bewegung unterstützen möchten

Hinweis: Voraussetzung Teilnahme an einem Basis-Workshop!

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. Decke

Mo, 10-mal ab 9.10.2023 19.10 – 20.10
Gymnastik 13.06 23.35564
€ 108,-
Erika Kalmár-Balogh

Mo, 11-mal ab 12.2.2024 19.10 – 20.10
Gymnastik 13.06 23.35568
€ 119,-
Erika Kalmár-Balogh

Den Kurs „Fokus Beckenboden“ – Rückbildung nach der Geburt – finden Sie auf Seite 123



SPORT UND SPIEL

Segeln

Segeln – BFA Binnen

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

Zielgruppe: Segler*in, Binnenschiffer*in, Sportinteressierte

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

Mitzubringen: Knotenschnur

Mi, 6-mal ab 10.1.2024 18.40 – 21.40
Seminarraum 07.05 23.36075
€ 208,-
Dipl.-Ing. Gerald Landl

Spielen

GO-Klub

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

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

Do, 34-mal ab 7.9.2023 18.30 – 21.30
Klub/Gruppenraum 10.06 23.36080
Dipl.-Ing. Stefan Fischmeister

Das Linzer Sportmodell

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

Pilates

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

Mitzubringen: bequeme Trainingskleidung, Aerobic-schuhe

Di, 29-mal ab 19.9.2023 18.00 – 19.00
Otto-Glöckelschule 23.36120
Turnsaal Untergeschoß
€ 133,-
ASKÖ Waldegg-Linz

Kondi-Mix

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

Mitzubringen: bequeme Sportbekleidung, Hallenschuhe

Do, 24-mal ab 21.9.2023 18.15 – 19.45
Otto-Glöckelschule 23.36125
Turnsaal Untergeschoß
€ 149,-
ASKÖ Waldegg-Linz

Funktionales Training

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

Mitzubringen: bequeme Trainingskleidung, gute Sportschuhe

Di, 30-mal ab 19.9.2023 19.00 – 20.00
Otto-Glöckelschule 23.36130
Turnsaal Untergeschoß
€ 133,-
ASKÖ Waldegg-Linz

Aikido

Inhalte und Ziele: Kennenlernen des Aikido als Bewegungslehre und Kampfkunst; Atemtechnik, Lockerungsübungen, Fallschule, Ausweichübungen, Übungen mit Partner*in

Mitzubringen: leichter Baumwolltrainings- oder Judoanzug (lange Hose!)

Fr, 12-mal ab 6.10.2023 19.30 – 21.30
Auhofschule 23.36215
€ 107,-
Aikido Union Linz

Fr, 12-mal ab 1.3.2024 19.30 – 21.30
Auhofschule 23.36225
€ 107,-
Aikido Union Linz

KOCHEN UND ERNÄHRUNG

Hinweis Lebensmittelbeitrag!

Der Lebensmittelbeitrag beinhaltet sämtliche für den Kurs ausgelegten Kosten.

Wir möchten darauf hinweisen, dass bei nicht rechtzeitiger Stornierung der Kursbeitrag nicht erlassen werden kann und auch der Lebensmittelbeitrag mit dem Kursbeitrag gemeinsam eingefordert wird. Die Kursleitung hat vorweg beim Einkauf die Kosten beglichen, die durch Nichterscheinen nicht gedeckt werden.

Bei den Kochkursen bitte Kochschürze, Schreibutensilien und Aufbewahrungsbehälter mitbringen.

Geburtstagsessen

Selbst erköcht und gemeinsam genossen!

Inhalte und Ziele: Ein Geburtstagsmenü im Freundeskreis (max. 10 Personen) – unter Anleitung eines erfahrenen Gastronomen gemeinsam zubereitet und dann feiern und genießen! Dieses Angebot ist nach persönlicher Vereinbarung ab 1.8.2023 in der Lehrküche im Wissensturm möglich.

Hinweis: Voranmeldung und Terminabstimmung bitte spätestens 4 Wochen vorher. Nähere Infos unter Tel.: +43 732 7070 4347 bzw. barbara.kovsca-sagmeister@mag.linz.at

Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 27,- pro Person wird im Kurs eingehoben.

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Di, 1-mal ab 1.8.2023 16.00 – 22.00

Lehrküche 10.04 23.34541
€ 199,-

Ernährungswissen

Herzgesund kochen

Inhalte und Ziele: Wie kann das Herz mit der richtigen Ernährung unterstützt werden, welche Lebensmittel wirken sich positiv auf Cholesterinspiegel und Blutdruck aus? Diese und andere Fragen werden beantwortet und gemeinsam einfache, herzgesunde Gerichte zubereitet.

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

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 4.10.2023 10.00 – 13.30

Lehrküche 10.04 23.34020
€ 23,-
Mag.^a (FH) Tina Ortner

Familien backen Brot

Inhalte und Ziele Unser gemeinsamer Brotbacktag wird aufregend! Brot ist eines der Grundnahrungsmittel

und schmeckt in verschiedenen Varianten einfach köstlich. Gemeinsam bereiten wir einfache und abwandbare Grundteige zu. Lerne Alternativen zu Ei, Milch, alte und glutenfreie Mehlsorten kennen. Natürlich darf schnabuliert werden: Grundteig für Pizza, Brötchen, Toast, Fitnessbrot, Topfenbrot, Zimtbrot, Bananenbrot u.v.m.

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

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

Sa, 14.10.2023 11.00 – 14.00

Lehrküche 10.04 23.34030
€ 30,-
Attila Moser

Zwergerlküche

Inhalte und Ziele: Was braucht mein Kind auf dem Teller und wie kann eine ausgewogene Ernährung im stressigen Alltag gelingen? Diese und andere Fragen werden beantwortet, Tipps und Tricks für eine geeignete Ernährung von Kleinkindern (1 – 4 Jahre) gegeben und gemeinsam einfache, gesunde Gerichte zubereitet.

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

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter, Schreibutensilien

Mi, 18.10.2023 10.00 – 13.30

Lehrküche 10.04 23.34004
€ 30,-
Mag.^a (FH) Tina Ortner

Kochen im Alltag

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

Zielgruppe: Kochanfänger*innen, Grundkenntnisse

sollen vorhanden sein.

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

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mo, 3-mal ab 20.11.2023 18.00 – 21.00

Lehrküche 10.04 23.34010
€ 89,-
Tamara Hochrathner

Mi, 3-mal ab 31.1.2024 18.00 – 21.00

Lehrküche 10.04 23.34015
€ 89,-
Tamara Hochrathner

ONLINE: Gewichtsreduktion und Vitalität durch basische Ernährung

Inhalte und Ziele: Mit einfacher Ernährungsumstellung dauerhaft Gewicht reduzieren. Erwerben Sie Grundkenntnisse einer basischen bzw. basenüberschüssigen Ernährung. Welchen Einfluss hat die Ernährung auf meinen Säure-Basenhaushalt? Bekommt man Zivilisationskrankheiten wie Gicht, Rheuma, Übergewicht u.v.m. in den Griff? Eine Einteilung in basische, neutrale und saure Lebensmittel wird ebenso vermittelt wie das Wissen über die Entwicklung der Ernährung des Menschen. Sie bekommen eine Anleitung für die erfolgreiche Zubereitung basischer Gerichte.

Zielgruppe: Alle, die Freude am Kochen und an gesunder Ernährung haben sowie Basisinformation dazu bekommen wollen.

Di, 27.2.2024 19.00 – 21.00

ONLINE 23.34702
€ 18,-
Rudolf Rechberger

Basics in der Küche

Kochen für wirkliche Anfänger*innen

Inhalte und Ziele: Sie wollten schon immer Kochen lernen, wissen allerdings nicht wie? Hier lernen Sie die

Grundkenntnisse vom richtigen Einkaufen, Lagerhaltung und Verarbeitung. Gemeinsam lernen wir Schneidetechniken und Kochmöglichkeiten. Ziel ist es, gängige Grundprodukte verarbeiten zu können und daraus einfache und schnelle Gerichte zu zaubern.

Zielgruppe: Anfänger*innen

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 10,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Di, 2-mal ab 12.3.2024 18.00 – 21.00

Lehrküche 10.04 23.34070
€ 59,-
Tamara Hochrathner

Gesunde Küche

Nachhaltig abnehmen mit basenüberschüssiger Ernährung

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

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

Di, 19.3.2024 17.30 – 21.00

Lehrküche 10.04 23.34090
€ 30,-
Rudolf Rechberger

Schnelle Küche einmal anders

Gesunde 15-Minuten-Gerichte

Inhalte und Ziele: Schnell, einfach, gesund und schmackhaft – das Motto an diesem Abend! Wir arbei-

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

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

Di, 2.4.2024 **17.30 – 21.00**
Lehrküche 10.04 23.34119
€ 30,-
Rudolf Rechberger

Wildkräuter & essbare Blüten

Bestimmen, sammeln, verarbeiten

Inhalte und Ziele: Dich erwartet eine Reise durch die gängigsten Wildkräuter und essbaren Blüten in unseren Breitengraden. Sammeln, Verarbeiten und Anbau von Wildkräutern, Herstellen von Kräutersalzen, Sirupen und Kräuterlimonaden, Würzmischungen für Salate und Suppen, Vitampulver für Joghurt und Müsli sowie Blütenbutter.

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

Mitzubringen: kleine Schraubgläser, Flaschen und ein dickes Geschirrtuch

Sa, 4.5.2024 **11.00 – 14.00**
Lehrküche 10.04 23.34146
€ 30,-
Anita Moser

Der ultimative Kräuterworkshop

Inhalte und Ziele: Kräuterkunde – Die 20 beliebtesten Küchenkräuter und deren Verwendung.

Ganzjähriger Anbau von Kräutern auf Fensterbank und Balkon. Kräuter richtig haltbar machen. Richtig einkaufen und Gemüse-Aktionen vorausschauend nutzen. Wie du alles aus deinem Gemüse herausholen

kannst. Gemüse-Brüh-Pulver selber herstellen. Kleines Einweck-ABC!

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

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

Sa, 15.6.2024 **11.00 – 14.00**
Lehrküche 10.04 23.34147
€ 30,-
Anita Moser

Regional und Saisonal

Wild kochen

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

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

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 3.11.2023 **16.00 – 19.00**
Lehrküche 10.04 23.34165
€ 30,-
Susanne Wegscheider

Herbst- und Wintergemüse

Raritäten und wärmende Gewürze für die kalte Jahreszeit

Inhalte und Ziele: Vergessene Gemüsesorten, gesund und stärkend, speziell in der kalten Jahreszeit. Topinambur, Schwarzwurzel, Kohl, Süßkartoffel, Pastinake und rote Rüben für ein regionales und saisonales Essen, die mit wärmenden Gewürzen abgerundet werden.

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

Ein Geschenk, das von Herzen kommt

Gutscheine der VHS Linz

Sie möchten anderen eine Freude bereiten? Schenken Sie Bildungsgutscheine der VHS Linz im Wert von 10, 20 oder 50 Euro. Ob Sprachkurs, Vortrag oder Exkursion, die Gutscheine sind für alle Kurse und Veranstaltungen der VHS Linz einlösbar.

Erhältlich im
Service-Center des
Wissensturms



Di, 7.11.2023 18.00 – 21.00

Lehrküche 10.04 23.34105
€ 30,-

Weihnachtsbäckerei

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

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

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 22.11.2023 18.00 – 21.30

Lehrküche 10.04 23.34160
€ 30,-
Monika Anditsch

Do, 23.11.2023 18.00 – 21.30

Lehrküche 10.04 23.34161
€ 30,-
Monika Anditsch

Saisonales in Österreich zur Winterjahreszeit

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

Zielgruppe: Grundkenntnisse sollten vorhanden sein.

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

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 2-mal ab 10.1.2024 18.00 – 21.00

Lehrküche 10.04 23.34025
€ 59,-
Tamara Hochrathner

Alles Bärlauch

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

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

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 28.3.2024 14.00 – 17.00

Lehrküche 10.04 23.34143
€ 30,-
Mag.^a Dr.ⁱⁿ Barbara Kovsca-Sagmeister

Alles Knödel

Inhalte und Ziele: Lernen Sie die traditionelle Knödelküche Oberösterreichs kennen.

Als Vor- oder Hauptspeise, ob süß oder sauer, ob gekocht oder gebacken, unser Land bietet viele verschiedene Knödelvariationen. Grammel-, Speck- und Spinatknödel dürfen nicht fehlen und natürlich gibt es auch Topfenknödel.

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

Di, 9.4.2024 17.30 – 21.00

Lehrküche 10.04 23.34142
€ 30,-
Rudolf Rechberger

Weißer und grüner Spargel

Inhalte und Ziele: Weißer und grüner Spargel – „Hauptdarsteller“, ob in Vorspeisen wie Salaten oder Suppen, Hauptgerichten (Aufläufe, Gratin) oder als elegante Beilage zu feinen Fleischspeisen.

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

Di, 14.5.2024 17.30 – 20.00

Lehrküche 10.04 23.34121
€ 30,-
Mag.^a Dr.ⁱⁿ Barbara Kovsca-Sagmeister

Regionale Sommergenüsse

Inhalte und Ziele: Fisch, Kräuter und Salat, frische Küche mit heimischem Fisch, Gemüse und Getreideprodukten, sommerliche Rezeptideen – raffiniert gewürzt und leicht verdaulich

Zielgruppe: Grundkenntnisse sollen vorhanden sein

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

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 15.5.2024 18.00 – 21.00

Lehrküche 10.04 23.34141
€ 30,-
Tamara Hochrathner

Vegetarisch und Vegan

Pakistanische Gerichte vegan

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

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

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 2-mal ab 8.9.2023 17.30 – 20.30

Lehrküche 10.04 23.34215
€ 59,-
Sarah Faisal

Indian Veg-Day

Kulinarische Reisen

Inhalte und Ziele: Die vegetarische Küche Nord- und Südindiens mit verschiedenen indischen Gemüse- und speziellen Linsengerichten.

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

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 20.10.2023 17.30 – 21.30

Lehrküche 10.04 23.34245
€ 30,-
Kiran Reiter, BA

Fr, 2.2.2024 17.30 – 21.30

Lehrküche 10.04 23.34250
€ 30,-
Kiran Reiter, BA

Fr, 14.6.2024 17.30 – 21.30

Lehrküche 10.04 23.34255
€ 30,-
Kiran Reiter, BA

Vegetarisch-Pakistanische Gerichte

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

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

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 2-mal ab 2.11.2023 17.30 – 20.30

Lehrküche 10.04 23.34220
€ 59,-
Sarah Faisal

Veggie Brunch

Inhalte und Ziele: Freust du dich auch, wenn du zum Brunch eingeladen wirst? Du kannst ausschlafen, anschließend in gemütlicher Atmosphäre und geselliger Runde eine Vielfalt an Speisen, Gebäck und Sweets probieren. Aber wie schaut es aus, wenn du selbst einen Brunch veranstalten möchtest? Wenn du deinen Brunch richtig planst, kannst du deine Gäste gebührend verwöhnen und sogar selbst teilhaben. Nach unzähligen Brunchs, während unserer Zeit in der Gastronomie, haben wir viel dazulernen dürfen. In diesem Kurs wirst du nicht nur ausgezeichnete Brunchgerichte kennenlernen, kosten und erlernen, sondern ebenfalls alle wichtigen Tipps und Tricks für den perfekten Veggie-Brunch erfahren.

Zielgruppe: Koch- und Backbegeisterte, gesellige Menschen, Selbstständige in der Gastronomie

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

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Sa, 4.11.2023 10.00 – 13.00

Lehrküche 10.04 23.34256
€ 30,-
Anita Moser

Vegetarisch-Persische Gerichte

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

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

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 2-mal ab 8.11.2023 18.00 – 21.30

Lehrküche 10.04 23.34225
€ 59,-
Homa Sharafi, BA

Mi, 2-mal ab 10.4.2024 18.00 – 21.30

Lehrküche 10.04 23.34230
€ 59,-
Homa Sharafi, BA

BIO Weihnachtsbäckerei vegan

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

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

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Di, 14.11.2023 17.30 – 21.00

Lehrküche 10.04 23.34157
€ 30,-
Rudolf Rechberger

Sommerbuffet

Inhalte und Ziele: Vegetarische Köstlichkeiten für die heiße Jahreszeit, Salate als Hauptspeise, Ideen für Feste oder Geburtstagsfeiern oder als Jause zum Mitnehmen

Zielgruppe: Grundkenntnisse sollen vorhanden sein.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 17,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mo, 6.5.2024 18.00 – 21.00

Lehrküche 10.04 23.34140
€ 30,-
Tamara Hochrathner

**Kostenfreies Storno
bis 14 Tage vor Kursbeginn**

wissensturm@mag.linz.at

Internationale Küche

Italienische Meeresgenüsse

Inhalte und Ziele: Italienische Meeresgenüsse – kochen Sie mit der Italienerin Maria Giovanna Puggioni ein typisch italienisches Menü mit den Genüssen des Meeres. Genießen Sie Ihre eigene Kochkunst unter Anleitung einer Profiköchin und erleben Sie italienisches Urlaubsfeeling mit allen Tipps und Tricks.

Zielgruppe: Italienliebhaber*innen, kulinarisch Begeisterte und alle Interessierten

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

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 20.9.2023 17.30 – 20.30

Volkshaus Pichling; Lehrküche 23.34582
€ 30,-
Maria Giovanna Puggioni-Winter

Thai Food ohne Kokosmilch

Inhalte und Ziele: Es muss nicht immer Kokosmilch sein! Die thailändische Küche ist vielfältig und zeigt viele Gerichte ohne Kokosmilch.

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

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 22.9.2023 17.30 – 21.30

Volkshaus Pichling; Lehrküche 23.34489
€ 30,-
Kiran Reiter, BA

Kulinarische und kulturelle Reise durch Korea

Inhalte und Ziele: Lernen Sie die traditionelle und gesunde Küche aus Korea kennen. Sie kochen entweder Kimchi (Chinakohl) oder Japchae (Glasnudeln) samt Beilagen. In lockerer Umgebung erfahren Sie einiges

über die Tischmanieren in Korea. Sie essen Ihre selbst zubereiteten Speisen mit den Stäbchen.

Ob Kimchi oder Japchae gekocht wird, ist saisonal abhängig.

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

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Di, 26.9.2023 17.00 – 21.00

Lehrküche 10.04 23.34410
€ 30,-
Seongjoon Lim, BA

Di, 5.3.2024 17.00 – 21.00

Lehrküche 10.04 23.34411
€ 30,-
Seongjoon Lim, BA

Pastaschule – Lasagne

Lasagne und dekorative Lasagneblätter zum Verschenken

Inhalte und Ziele: Lasagne in vielen verschiedenen Variationen. Zubereitung unterschiedlicher Lasagnen, klassisch mit Sauce Bolognese, vegetarische und baskische Lasagne. Holen wir uns ein Stück Italien nach Hause und lernen wir auch eine zeitgemäße Interpretation einer Lasagne kennen. Italienische Musik und Wein runden diesen Abend perfekt ab.

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

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Di, 3.10.2023 17.30 – 21.00

Lehrküche 10.04 23.34260
€ 30,-
Rudolf Rechberger

Kulinarische Reise durch Indien

Inhalte und Ziele: Originale Familienrezepte aus der Küche Nordindiens sowie neue indische Rezepte. Einblicke in indische Ess- und Lebensgewohnheiten, dazu ein Eintauchen in den indischen Kosmos der Kulinarik, der reich an Gewürzen ist!

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

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 6.10.2023 17.30 – 21.30

Lehrküche 10.04 23.34430
€ 30,-
Kiran Reiter, BA

Fr, 10.11.2023 17.30 – 21.30

Lehrküche 10.04 23.34431
€ 30,-
Kiran Reiter, BA

Fr, 15.3.2024 17.30 – 21.30

Lehrküche 10.04 23.34435
€ 30,-
Kiran Reiter, BA

Fr, 19.4.2024 17.30 – 21.30

Volkshaus Pichling; Lehrküche 23.34440
€ 30,-
Kiran Reiter, BA

Bunte Nudeln

Inhalte und Ziele: Italienische bunte Nudeln – lernen Sie mit der Italienerin Maria Giovanna Puggioni die typisch italienischen Nudelspezialitäten kennen und Farbe in Ihre Nudeln zu bringen. Genießen Sie unter Anleitung einer Profiköchin Ihre eigenen Spaghetti und lernen Sie Tipps und Tricks, wie und womit man Nudeln einfärben kann – Essen ist bunt!

Zielgruppe: Italienliebhaber*innen, kulinarisch Begeisterte und alle Interessierten

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

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 6.10.2023 17.30 – 21.30

Volkshaus Pichling; Lehrküche 23.34586
€ 30,-
Maria Giovanna Puggioni-Winter

Fr, 26.1.2024 17.30 – 21.30

Volkshaus Pichling; Lehrküche 23.34587
€ 30,-
Maria Giovanna Puggioni-Winter

Kochklub Italia – Herbst

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

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

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

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 13.10.2023 16.00 – 19.30

Lehrküche 10.04 23.34560
€ 30,-
Maria Giovanna Puggioni-Winter

Kochklub Italia – Weihnachten

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

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

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

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 1.12.2023 16.00 – 19.30

Lehrküche 10.04 23.34565
€ 30,-
Maria Giovanna Puggioni-Winter

Kochklub Italia – Mare, Mare, Mare

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

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

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

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 12.1.2024 16.00 – 19.30

Volkshaus Pichling; Lehrküche 23.34570
€ 30,-
Maria Giovanna Puggioni-Winter

Kochklub Italia – Carnevale di Venezia

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

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

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

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 9.2.2024 16.00 – 19.30

Volkshaus Pichling; Lehrküche 23.34575
€ 30,-
Maria Giovanna Puggioni-Winter

Kochklub Italia – Vegetarisch auf Italienisch

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

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

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

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 12.4.2024 16.00 – 19.30

Lehrküche 10.04 23.34580
€ 30,-
Maria Giovanna Puggioni-Winter

Kochklub Italia – Frühlingsrezepte mit Spargel

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

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

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

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 24.5.2024 16.00 – 19.30

Volkshaus Pichling; Lehrküche 23.34581
€ 30,-
Maria Giovanna Puggioni-Winter

Gnocchi, Ravioli, Cannelloni, Tortellini

Inhalte und Ziele: Italienische gefüllte Nudeln – lernen Sie mit der Italienerin Maria Giovanna Puggioni die typisch italienischen Nudelspezialitäten kennen. Genießen Sie unter Anleitung einer Profiköchin Ihre eigenen Gnocchi und erlernen Sie italienische Ravioli, Cannelloni und Tortellini selbst mit verschiedenen Zutaten und allen Tipps und Tricks zu füllen.

Zielgruppe: Italienliebhaber*innen, kulinarisch Begeisterte und alle Interessierten

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

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 19.10.2023 17.30 – 21.30

Volkshaus Pichling; Lehrküche 23.34585
€ 30,-
Maria Giovanna Puggioni-Winter

Do, 18.1.2024 17.30 – 21.30
 Lehrküche 10.04 23.34584
 € 30,-
 Maria Giovanna Puggioni-Winter

Italienisch Kochen

Cucinando si impara – Beim Kochen Italienisch lernen
 Inhalte und Ziele: Pasta und Sughì, Risotto, Cucina classica regionale, Vini tipici; connubio essenziale tra cultura culinaria e linguistica

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

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (Prosecco, Wein, Kaffee inkl.) von ca. € 27,- pro Kochtag wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben. Kopien sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 2-mal ab 17.11.2023 16.00 – 19.30
 Lehrküche 10.04 23.34330
 € 59,-
 Maria Giovanna Puggioni-Winter

Fr, 2-mal ab 2.2.2024 16.00 – 19.30
 Volkshaus Pichling; Lehrküche 23.34340
 € 59,-
 Maria Giovanna Puggioni-Winter

Fr, 2-mal ab 22.3.2024 16.00 – 19.30
 Lehrküche 10.04 23.34350
 € 59,-
 Maria Giovanna Puggioni-Winter

Do, 2-mal ab 2.5.2024 17.30 – 19.30
 Volkshaus Pichling; Lehrküche 23.34360
 € 59,-
 Maria Giovanna Puggioni-Winter

Fr, 21.6.2024 16.00 – 19.30
 Lehrküche 10.04 23.34370
 € 30,-
 Maria Giovanna Puggioni-Winter

Italienische Weihnachtsbäckerei

Inhalte und Ziele: Italienische Weihnachtsbäckerei – lernen Sie mit der Italienerin Maria Giovanna Puggioni die typisch italienische Weihnachtsbäckerei kennen. Genießen Sie Ihre eigene Backkunst unter Anleitung einer Profiköchin und erleben Sie italienische Weihnachtsköstlichkeiten mit allen Tipps und Tricks.

Zielgruppe: Italienliebhaber*innen, kulinarisch Begeisterte und alle Interessierten

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

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 29.11.2023 17.30 – 21.30
 Volkshaus Pichling; Lehrküche 23.34583
 € 30,-
 Maria Giovanna Puggioni-Winter

Schwedisches Weihnachtsessen

Inhalte und Ziele: Eine ganz besondere Tradition hat in Schweden das Weihnachtsessen – verschiedene Spezialitäten wie Köttbullar, Janson, Röttkallsallad und Sill. Erfahren Sie, wie man diese Köstlichkeiten zubereitet mit Tipps und Tricks von der gebürtigen Schwedin Lilian Aschauer. Feiern sie einen schwedischen Abend und genießen Sie Traditionelles aus dem Norden!

Zielgruppe: Skandinavienliebhaber*innen, kulinarisch Begeisterte und alle Interessierten

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

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 15.12.2023 18.00 – 21.30
 Lehrküche 10.04 23.34595
 € 30,-
 Lilian Aschauer

Hähnchen Pakistanischer Art

Inhalte und Ziele: Hier sind ein paar der besten Hähnchenrezepte zusammengestellt, die ziemlich einfach und köstlich sind. Tauchen Sie ein in die Welt der pakistanischen Spezialitäten. Sie müssen kein Küchenprofi

sein, um diese vorzüglichen Speisen zuzubereiten. Sogar Anfängerköche werden feststellen, dass diese Rezepte ohne Schwierigkeiten gelingen. Sie lernen auch einige Tipps und Tricks, wie die Gerichte auch toll angerichtet werden können.

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

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 2-mal ab 12.1.2024 17.30 – 20.30
 Lehrküche 10.04 23.34490
 € 59,-
 Sarah Faisal

Thai Fusion

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

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

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 19.1.2024 17.30 – 21.30
 Lehrküche 10.04 23.34445
 € 30,-
 Kiran Reiter, BA

Quiches und Tartes

Inhalte und Ziele: Ein beliebtes Gericht – einfach und schnell, das nicht nur den Magen füllt, sondern auch Kraft und gute Laune schenkt. Vegetarische Vorschläge, die gerne zu Hause mit Fleisch erweitert werden können. Aber auch süße Tartes sind einfach und schnell zubereitet.

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

Mo, 29.1.2024 18.00 – 21.00
 Lehrküche 10.04 23.34125
 € 30,-
 Maria Giovanna Puggioni-Winter

Pakistanische Fleischgerichte

Inhalte und Ziele: Erstaunliche Fleischgerichte, bei denen das Fleisch in geschmackvollen Gewürzen saftig gekocht wird, werden an diesem Abend gezaubert. Die mit Aromen überladene Küche selbst ist sehr berühmt für ihr Garam Masala, das durch trockenes Rösten aller ganzen Gewürze und Mahlen zu einem feinen Pulver verarbeitet wird. Freunde zum Abendessen einladen? Stellen Sie sicher, dass Sie diese Rezepte auf der Speisekarte behalten, um Kinder oder Erwachsene mit Ihren kulinarischen Fähigkeiten zu beeindrucken.

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

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 2-mal ab 1.2.2024 17.30 – 20.30
 Lehrküche 10.04 23.34491
 € 59,-
 Sarah Faisal

Laibchen Pakistanischer Art

Inhalte und Ziele: Pakistanische kulinarische Einflüsse haben eine Reihe von Kabab-Gerichten populär gemacht, was zu lokalen Rezepten wie Chapli Kebab Laibchen, Seekh Kabab Laibchen usw. führte. Die Marinade sorgt dafür, dass das Fleisch durch und durch aromatisch ist. Genuss pur!

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

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 1.3.2024 17.30 – 20.30
 Lehrküche 10.04 23.34492
 € 30,-
 Sarah Faisal

Die Küche Thailands

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

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

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 1.3.2024 17.30 – 21.30

Volkshaus Pichling; Lehrküche 23.34459
€ 30,-
Kiran Reiter, BA

Fr, 26.4.2024 17.30 – 21.30

Lehrküche 10.04 23.34460
€ 30,-
Kiran Reiter, BA

Schwedisches Osterbuffet

Inhalte und Ziele: Eine ganz besondere Tradition hat in Schweden das Osterbuffet – verschiedene Spezialitäten wie Pajs mit Eier, Lax, Shrips, Kaviar etc.. Erfahren Sie, wie man diese Köstlichkeiten zubereitet mit Tipps und Tricks von der gebürtigen Schwedin Lilian Aschauer. Feiern sie einen schwedischen Abend und genießen Sie Traditionelles aus dem Norden!

Zielgruppe: Skandinavienliebhaber*innen, kulinarisch Begeisterte und alle Interessierten

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

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 8.3.2024 18.00 – 21.30

Lehrküche 10.04 23.34596
€ 30,-
Lilian Aschauer

Tapas & Vino

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

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

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 20.3.2024 18.00 – 21.00

Lehrküche 10.04 23.34315
€ 46,-
Alfredo Villa Jimenez

Naan Spezial

Inhalte und Ziele: Ein toller Klassiker fürs Abendessen, Partys und Co. ist Naan. Ein einfaches Naan-Brot-Rezept in einer Gusseisenpfanne oder im Backofen zubereitet – weich, mit schönen braunen Blasen wie im Restaurant.

In der pakistanischen Küche nimmt es eine besondere Stellung ein, da es zum Schöpfen anderer Speisen und Soßen verwendet oder mit einer Füllung serviert werden kann.

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

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 4.4.2024 17.30 – 20.30

Lehrküche 10.04 23.34493
€ 30,-
Sarah Faisal

Pastaschule – Pasta fatta in casa

Inhalte und Ziele: In Italien findet man je nach Region die unterschiedlichsten Pastaformen. Im Kurs wird Nudelteig selbst hergestellt (Hartweizengrieß, aber auch andere Mehle möglich), in unterschiedlichen Formen, serviert mit typischen Saucen und Ölen.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 21,- wird

im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter, eventuell Nudelmaschine

Di, 30.4.2024 17.30 – 21.00

Lehrküche 10.04 23.34264
€ 30,-
Rudolf Rechberger

Fisch und Meeresfrüchte

Alltag und Feste

Inhalte und Ziele: Fisch und Meeresfrüchte richtig und schmackhaft zubereitet – typisch Schwedischer Sill, Hering und Matjes sind nur einige Highlights.

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

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 8.5.2024 17.30 – 21.00

Lehrküche 10.04 23.34170
€ 30,-
Susanne Wegscheider

Tapas Picknick

Inhalte und Ziele: Tapas, die kleinen Häppchen, die in keiner mediterranen Bar fehlen dürfen, machen sich aber am Strand, beim Picknick und auf der Terrasse genauso gut. Den Sommer feiern!

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

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 22.5.2024 18.00 – 21.30

Lehrküche 10.04 23.34320
€ 30,-
Maria Giovanna Puggioni-Winter

Schwedischer Midsommer

Schwedische Spezialitäten

Inhalte und Ziele: Die Schweden genießen zu Midsommer eine saure Torte – Midsommartorta. Unter Anleitung der gebürtigen Schwedin Lilian Aschauer machen Sie gemeinsam diese saure Köstlichkeit, erfahren Tipps und Tricks und genießen einen schwedischen Abend. Den Sommer feiern!

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

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 12.6.2024 18.00 – 21.30

Lehrküche 10.04 23.34325
€ 30,-
Lilian Aschauer

Spezielles und Besonderes

VHS-Kochklub

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

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

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 9-mal ab 14.9.2023 17.30 – 20.30

Lehrküche 10.04 23.34550
€ 267,-
Brigitte Romani

Kochen und Genießen mit Familie und Freunden

Inhalte und Ziele: Gemeinsam ein köstliches Menü kreieren, kochen und genießen.

Von der Menü-Findung zur Einkaufsplanung, vom gemeinsamen Kochen bis zur passend dekorierten Tafel und zum Schluss genießen und schlemmen. Kochen und kreieren Sie mit Ihren Liebsten ein saisonales 3-Gänge-Menü!

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

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 29.9.2023 17.00 – 20.30

Lehrküche 10.04 23.34551

€ 30,-

Christian Rathner

Fr, 19.4.2024 17.00 – 20.30

Lehrküche 10.04 23.34553

€ 30,-

Christian Rathner

In der Küche geht es rund – die Kinder kochen mit den Eltern

Inhalte und Ziele: Lernen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern zu kochen.

Kreieren Sie gemeinsam schnelle gesunde Snacks und vollwertige Mahlzeiten, abgestimmt auf die Jahreszeit. Gemeinsam in der Küche werkeln macht mehr Spaß.

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

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Sa, 7.10.2023 10.00 – 13.30

Lehrküche 10.04 23.34554

€ 30,-

Christian Rathner

Fr, 23.2.2024 15.00 – 18.30

Lehrküche 10.04 23.34552

€ 30,-

Christian Rathner

Cake-Pops

Kreativ Süßes

Inhalte und Ziele: Cake-Pops bringen Freude und erheitern die Herzen. In diesem Workshop wirst du alle Geheimnisse rund um die perfekten Cake-Pops erfahren. Den idealen Cake-Pop-Teig probieren? Die Geheimnisse der richtigen Glasur kennenlernen? Vorbereitung ist die halbe Miete! Du brauchst nur die Tricks zu kennen, um entzückend kreative Cake-Pops zaubern zu können.

Zielgruppe: kreative und backbegeisterte Menschen, Kinder dürfen gerne in Begleitung eines Erwachsenen teilnehmen, Konditor*innen

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

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Sa, 3.2.2024 11.00 – 14.00

Lehrküche 10.04 23.34036

€ 30,-

Attila Moser

Aschermittwoch meets Valentine

Fisch mit Ihrem*er Liebsten

Inhalte und Ziele: Ein Fischbuffet am Aschermittwoch selbst machen – Herings- und Matjessalat als Tradition, Shrimpscocktail, Rote-Rüben-Fischsalat, unbekannte Varianten, dazu Tipps und Tricks der Fachfrau – ideal um mit Partner*in oder Freund*in einen Aschermittwoch mit Kulinarik zu erleben, entweder gemeinsam beim Kochen und/oder beim Genießen ab 19.00 gemeinsam danach. Die Kursgebühr ist von den Teilnehmenden zu bezahlen, die Partner*innen sind im Lebensmittelbeitrag mitkalkuliert.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 69,- pro kochender Person samt eingeladenem(er) Partner*in (passende Weine und alkoholfreie Getränke dazu) wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 14.2.2024 17.00 – 21.00

Lehrküche 10.04 23.34166

€ 30,-

Susanne Wegscheider

Liebe geht durch den Magen

Gemeinsam kochen und genießen

Inhalte und Ziele: Liebe geht durch den Magen – und „Essen bringt die Leute zusammen“. Beim gemeinsamen Kochen ist es leicht mit Menschen in Kontakt zu kommen, beim Reden, Genießen – und den verführerischen Kochdüften!

Zielgruppe: Menschen mit Beeinträchtigung(en) ab 16 Jahren

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

Di, 21.5.2024 17.00 – 20.30

Lehrküche 10.04 23.34530

Verein Senia

Grillen im Wissensturm

Inhalte und Ziele: Für Familie und Freunde zu grillen kann ganz einfach und stressfrei sein. Neue Ideen für schmackhafte Grillgerichte und viele praktische Tipps, wie es einfacher und besser gelingt. Worauf beim Fleisch-, Fisch-, Gemüseeinkauf achten? Wie würze ich mein Fleisch und die Beilagen? Wann ist die richtige Hitze erreicht und wie erkenne ich, dass mein Grillgericht fertig ist? Wann grille ich direkt, wann indirekt? Was ist Barbecue? Vorspeisen, Hauptspeisen, Beilagen und natürlich das Dessert. Erfahrungsaustausch in gemütlicher Runde, gemeinsames Verkosten, dazu heimische Biersorten und Mostvarianten.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (exkl. Getränke) von € 20,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 23.5.2024 17.30 – 20.30

2. Stock Leseterrasse 23.34665

€ 59,-

Thomas Schmid

Brotbacken mit Papa

Ein duftendes Küchenabenteuer zum Vatertag

Inhalte und Ziele: Brotbacken als Tradition an die nächste Generation weitergeben und eigene Familienrezepte kreieren! Ein duftendes Küchenabenteuer zum Vatertag.

Inhalte und Ziele: Zuerst nehmen wir bestes Bio-Mehl. Dann wählen wir wohlschmeckende Gewürze und Zutaten aus. Schließlich wird gemeinsam gemischt und gerührt. Beim Teig kneten brauchst du schon richtig starke Muskeln, aber die Mühe lohnt sich. Denn der herrliche Duft aus dem Backofen lässt uns schon bald das Wasser im Mund zusammenlaufen – Guten Appetit!

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

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

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsgeschirr

Sa, 8.6.2024 11.00 – 14.00

Lehrküche 10.04 23.34035

€ 30,-

Attila Moser

Linzer Genussmarktspezialitäten

Linz hat im ganzen Stadtgebiet viele interessante Genussmärkte – neben frischen, qualitativen Produkten, die man auf den Märkten kaufen kann, gibt es dazu im VHS-Programm die Gelegenheit, mit speziellen Produkten zu kochen und Tipps und Tricks aus erster Hand selbst zu erfahren. Gutes Gelingen!

Speiseöle und der Blick auf das Wertvolle

Inhalte und Ziele: Gesättigte, einfach ungesättigte und die so wichtigen mehrfach ungesättigten Fettsäuren, was bedeutet das? Im Vergleich der verschiedenen Speiseöle wird schnell klar, welches Öl womit punkten kann (oder eher nicht). Vordergründig werden das Leinöl und das noch immer so unbekanntere Camelinöl (Leindotteröl) bildlich beginnend am Feld und her-

anwachsend bis zur Ernte, Aussiebung, Lagerung und der Kaltpressung dargestellt. Der Vortragende beschäftigt sich seit 2005 mit dem Anbau und der Pressung und Vermarktung hochwertiger Bio-Öle und versteht sich als Botschafter fürs Bewusstmachen wichtiger pflanzlicher Öl-Eigenschaften.

Zielgruppe: alle, die sich und den Angehörigen mit hochwertigen Speiseölen Gutes zukommen lassen wollen.

Fr, 6.10.2023 17.00 – 19.00
Seminarraum 10.02 23.34701
€ 30,-
Johannes Schwarzinger

Fr, 22.3.2024 17.00 – 19.00
Volkshaus Pichling; Lehrküche 23.34703
€ 30,-
Johannes Schwarzinger

Einwecken im Weckomat und Einkochen im Backrohr vom Markt Solar City

Inhalte und Ziele: Wärmende Gewürze spielen die Hauptrolle bei den Speisen, die gemeinsam eingekocht werden und die sich perfekt für den Weihnachtstisch eignen. Geschmort und eingeweckt wird „Falsches Wild vom Zwergzebe“, dazu passen im Backrohr eingekochte Rosmarinbirnen. Eingekocht wird auch eine Kupferfelsenbirnenmarmelade. Und auch Semmelknödel können im Glas haltbar gemacht werden. Laura vom Biohof „Chris und Laura“ in Leonding verkauft ihre Produkte auf dem Bio-Bauernmarkt in der Solar City.

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

Mitzubringen: Kochschürze

Di, 7.11.2023 18.00 – 21.00
Volkshaus Pichling; Lehrküche 23.34602
€ 30,-
Einkaufsstraßenbetreuung

Selbstgemachte Saucen für die Grillsaison vom Markt Kleinmünchen

Inhalte und Ziele: In die Grillsaison starten mit selbstgemachten Grillsoßen und Chutneys. Begeistern Sie ihre Gäste mit einer Vielfalt an Aromen von süß - sauer, würzig, scharf und pikant z.B. indisches Mango Chutney, pikantes Zwiebelchutney, scharfes Tomaten-Apfel-Chili-Chutney. Stellen Sie ihr eigenes Fischgewürz und Grillgewürz her.

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

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 19.6.2024 18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04 23.34604
€ 30,-
Einkaufsstraßenbetreuung

Fr, 21.6.2024 16.00 – 19.00
Volkshaus Pichling; Lehrküche 23.34605
€ 30,-
Einkaufsstraßenbetreuung

Degustationen

Weine Süditaliens

Inhalte und Ziele: Als Reiseziel ist Süditalien sehr beliebt, aber was bieten die regionalen Weine? Ein Abend mit Weinen aus den verschiedenen Regionen Süditaliens.

Kleine Weinkunde über die bekannten Regionen, die wichtigsten Rebsorten und deren Geschichte. Degustation ausgewählter, aktueller Weine Süditaliens.

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

Do, 12.10.2023 18.00 – 21.00
Seminarraum 10.02 23.34822
€ 38,-
Michael Hofinger

Rum – das Gold der Karibik

Inhalte und Ziele: Erfahren Sie in diesem Seminar allerlei Wissenswertes über die Geschichte, Sortenvielfalt und Produktion dieser weltweit beliebten Spirituose aus Zuckerrohr. Finden Sie aus einem vielfältigen Produktsortiment bei einer professionell geleiteten Verkostung Ihren persönlichen Favoriten. Abschließend genießen Sie auch einen klassischen Rumcocktail und hören seine Geschichte dazu.

Zielgruppe: Rum- und Genussliebhaber*innen, Barflies, Gastronomiemitarbeiter*innen – keine Vorkenntnisse notwendig

Hinweis: Verkostungspauschale von € 30,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Fr, 20.10.2023 17.00 – 20.00
Seminarraum 10.02 23.34805
€ 38,-
Stefan Stevancsecz

Weine aus dem Tessin

Inhalte und Ziele: 3000 Jahre Weinkultur sind verantwortlich für eine große Vielfalt an Trauben und Weinstilen. Eine spezielle Rebsorte kennzeichnet dieses Weinbaugebiet – der Merlot. Aber man findet auch Cabernet, Diolinoir und so manche weiße Sorte.

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

Do, 16.11.2023 18.30 – 21.30
Seminarraum 10.02 23.34820
€ 38,-
Helmut Gidl

Portwein & Schokolade

Inhalte und Ziele: Digestiv und Dessert im Duett – eine geniale Idee für ihr nächstes Spezial-Menü, oder für einen entspannten Abend vor dem Kamin.

Erlesene Schokoladeprodukte aus der Manufaktur im Zusammenspiel mit edelsten Portweinen. In diesem speziellen Kulinarik-Seminar erfahren Sie viel Wissenswertes zu Kakao, Schokolade, und natürlich Portwein.

Bei einer professionell geleiteten Verkostung können Sie sich von dieser genialen Geschmacksliaison überzeugen.

Ein außerordentlicher Genuss den Sie erleben sollten.

Zielgruppe: Schokolade-, Wein-, und Genussliebhaber*innen im Allgemeinen, Gastronomiemitarbeiter*innen – keine Vorkenntnisse notwendig

Hinweis: Verkostungspauschale von € 30,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Fr, 17.11.2023 17.00 – 20.00
Seminarraum 10.02 23.34800
€ 38,-
Stefan Stevancsecz

American Whiskey – eine spannende Geschichte

Inhalte und Ziele: Bourbon und Rye, aber auch Tennessee Whiskey sind die Hauptdarsteller in diesem hochgeistigen Seminar. Was sind die Unterschiede bei den Ausgangsprodukten bzw. bei der Herstellung, und was sagt das Gesetz? In einer geleiteten Verkostung erleben Sie die verschiedenen Besonderheiten mit allen Sinnen. Historisches und ein kurzer Ausflug zurück in die Prohibition garantieren anspruchsvolle Unterhaltung, und zum Abschluss sorgt ein perfekt gemixter Whiskey Sour für weiteren Spaß am Gaumen.

You shouldnt miss it!

Zielgruppe: Wein- und Genussliebhaber*innen im Allgemeinen, Gastronomiemitarbeiter*innen – keine Vorkenntnisse notwendig

Hinweis: Verkostungspauschale von € 30,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Fr, 1.12.2023 17.00 – 20.00
Seminarraum 10.02 23.34801
€ 38,-
Stefan Stevancsecz

Alles sprudelt!

Inhalte und Ziele: Heute wollen wir es sprudeln lassen – Champagner, Winzersekt, Cava, Cremant, Franciacorta, Prosecco, usw. im Vergleich! Das wird ein prickelnder Abend!

Kleine Weinkunde über die wichtigsten Begriffe, die Herstellungsmethoden, die bekannten Regionen und die Geschichte des Schaumweines. Degustation ausgewählter, aktueller Schaumweine aus unterschiedlichen Ländern.

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

Do, 14.12.2023 18.00 – 21.00

Seminarraum 10.02 23.34823
€ 38,-
Michael Hofinger

Spanische Weine

Inhalte und Ziele: Verkostung spezieller Weine aus verschiedenen spanischen Weinregionen. Wie reifen die Trauben, wie werden sie verarbeitet? Kleine Weinkunde mit Degustation aus einer ganz speziellen Region Europas.

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

Fr, 1.3.2024 17.00 – 20.00

Seminarraum 10.02 23.34815
€ 46,-
Alfredo Villa Jimenez

Gin – Finesse & Klasse

Inhalte und Ziele: Trend oder Comeback – In diesem Seminar tauchen Sie in die facettenreiche Geschmackswelt des Gins ein. Wissenswertes über Historie, Rohstoffe, Kategorien, Herstellungsmethoden und vieles mehr wird dabei unterhaltsam vermittelt. Des Weiteren verkosten Sie bei einer professionell geleiteten Gin-Verkostung diverse Premiumprodukte und erleben dabei die Sortenvielfalt dieser königlichen Baisspirituose.

Zum krönenden Abschluss genießen Sie auch noch eine köstliche Gin Tonic-Variation und erhalten dazu Informationen über die Kombinationsmöglichkeiten dieses beliebten Longdrinks.

Zielgruppe: Gin-, und Genussliebhaber*innen, Barflies, Gastronomiemitarbeiter*innen – keine Vorkenntnisse notwendig

Hinweis: Verkostungspauschale von 30,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben (bitte genau mitbringen).

Fr, 8.3.2024 17.00 – 20.00

Seminarraum 10.02 23.34810
€ 38,-
Stefan Stevancsecz

Roséweine

Inhalte und Ziele: Roséweine erfreuen sich besonders im Frühling und Sommer großer Beliebtheit – dann wollen wir ihnen doch einen Abend widmen.

Kleine Weinkunde über die wichtigsten Begriffe und die Herstellungsmethoden von Roséweinen. Degustation ausgewählter, aktueller Roséweine aus unterschiedlichen Ländern.

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

Do, 4.4.2024 18.00 – 21.00

Seminarraum 10.02 23.34824
€ 38,-
Michael Hofinger

Sherry&Tapas-Olé!

Inhalte und Ziele: In diesem Seminar erleben Sie eine kulinarische Reise der besonderen Art. Sherry in seiner gesamten Geschmacksvielfalt, kombiniert mit feinsten Köstlichkeiten aus der andalusischen Küche. Allgemeininfos zu Sherry, Wissenswertes bezüglich Herstellung und Lagerung wie auch Tipps und Tricks vom Profi sind essentielle Bestandteile dieses lukullischen Nachmittags. Neben einer geleiteten Verkostung kommen Sie auch in den Genuss von exquisiten Tapas, die zu den verschiedenen Sherry-Qualitäten gereicht

werden. Ein Gaumenschmaus der Extraklasse, den Sie nicht verpassen sollten.

Zielgruppe: Wein- und Genussliebhaber*innen im Allgemeinen, Gastromitarbeiter*innen – keine Vorkenntnisse notwendig

Hinweis: Verkostungspauschale von € 30,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Fr, 19.4.2024, 17.00 – 20.00

Seminarraum 10.02 23.34802
€ 38,-
Stefan Stevancsecz

Die Vielfalt des Grünen Veltliners

Inhalte und Ziele: Wir betrachten die Lieblingsrebsorte vieler Weinliebhaber an diesem Abend näher. Welche Merkmale hat der Grüne Veltliner?

Vom leichten Jausenwein bis zum kräftigen Reservewein kann uns der Grüne Veltliner mit seinem Spektrum beeindrucken. Finden wir das berühmte Pfefferl? Kleine Weinkunde über die Eigenschaften der Rebsorte, deren Verbreitung und Geschichte. Degustation ausgewählter, aktueller Grüner Veltliner aus unterschiedlichen österreichischen Regionen

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

Do, 16.5.2024 18.00 – 21.00

Seminarraum 10.02 23.34825
€ 38,- Michael Hofinger

Best of OÖ Wein

Degustation ausgewählter und aktueller Weine aus Oberösterreich.

Inhalte und Ziele: Wahrscheinlich schon zur Zeit der Kelten, aber jedenfalls seit der Römerzeit war der Weinanbau in Oberösterreich bis ins 16. Jahrhundert weit verbreitet. Bis zum frühen 19. Jahrhundert wurden dann auch die letzten Weingärten gerodet. Doch nun erlebt der Wein in Oberösterreich einen Wiederaufschwung. Waren es im Jahr 2000 nur einige Liebhaber, so gibt es mittlerweile einige gut ausgebildete Winzer, die sich dem Qualitätsweinbau verschrieben

haben. Es ist höchste Zeit für alle oberösterreichischen Weinliebhaber, sich diesen Produkten zu widmen. Kleine Weinkunde über den Weinanbau in Oberösterreich, seine Geschichte und aktuelle Entwicklungen.

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

Do, 6.6.2024 18.00 – 21.00

Seminarraum 10.02 23.34826
€ 38,-
Michael Hofinger



**NEWS
AUS
DEM
WISSENSTURM**

Foto: Stadt Linz / Dvorscak

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 www.wissensturm.at