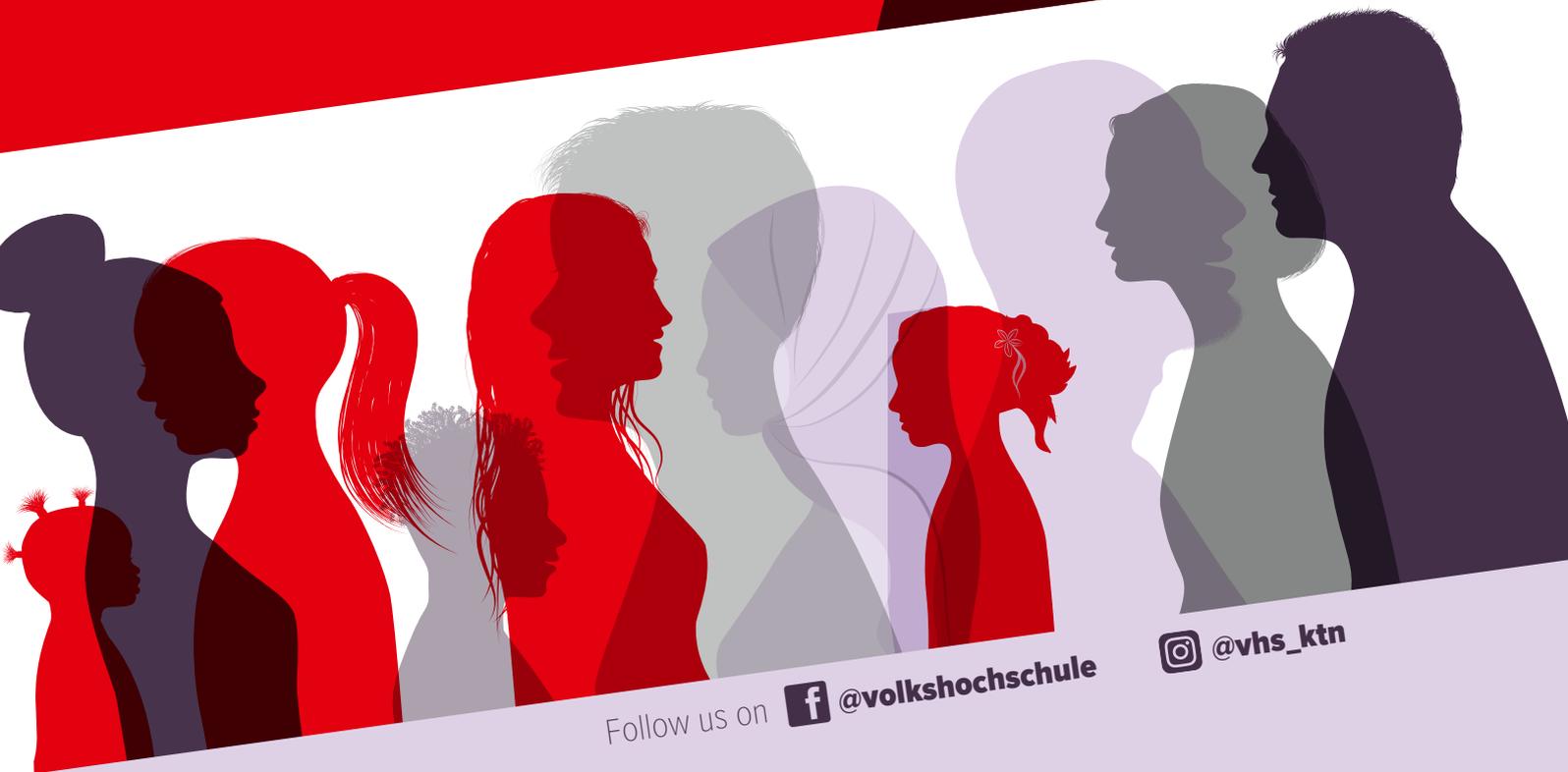


die kärntner  
**volkshochschulen**

[www.vhsktn.at](http://www.vhsktn.at)



Follow us on  [@volkshochschule](https://www.facebook.com/volkshochschule)

 [@vhs\\_ktn](https://www.instagram.com/vhs_ktn)

VHS JOURNAL  
Spittal/Drau  
& Hermagor

**Auswahl Kursangebot**  
HERBST 2024

# Ihre VHS Spittal

Lutherstraße 4, 9800 Spittal an der Drau  
E-Mail: vhs-spittal@vhs-ktn.at | Telefon: 050 477 7301

## Öffnungszeiten

Montag & Dienstag 08.00 – 12.00 Uhr, 13.00 – 16.00 Uhr  
Mittwoch 08.00 – 12.00 Uhr  
Donnerstag 13.00 – 16.00 Uhr  
Freitag nur telefonisch

# Ihre VHS Hermagor

Rathaus Wulfeniaplatz 1, 4. Stock, 9620 Hermagor  
E-Mail: vhs-hermagor@vhs-ktn.at | Telefon: 050 477 7301

## Öffnungszeiten

Montag 14.00 – 16.00 Uhr

Alle Informationen zur Ihrer Anmeldung  
und das **gesamte Kursangebot**  
finden Sie auf [www.vhs-ktn.at](http://www.vhs-ktn.at).



## Ihre Ansprechpartnerinnen:

Elisabeth Lasser, MA MA MA, Bezirksstellenkoordination  
Mag.<sup>a</sup> (FH) Daphne Hoebée, Administration

# #lovemyvhs

# Politik, Kultur & Gesellschaft



## Demokratie, na und?

Im Hinblick auf die bevorstehenden Nationalratswahlen werden im Zuge dieses Vortrags die Entstehung von Demokratien und des Wahlrechts erörtert sowie auf die Arbeit des Parlaments und die Zuständigkeiten des Nationalrates eingegangen.

**Mag. Walter Posch, MSc**, Autor, 1x2,4 UE **€ 16,-**  
Kursort: Lehrsaal Spittal AK/ÖGB  
24H2810007 • Termin: 09.09.2024, 18:00

## Arbeitswelt(en). Historische Schlaglichter auf menschliche Arbeit zwischen Ausbeutung und Verrechtlichung

Wie arbeitet der Mensch? Was ist Arbeit wert? Sind Arbeitskräfte wertvolle Aktivposten oder auszunutzende Ressourcen? Die Antworten darauf sind – quer durch die Geschichte – durchaus vielfältig.

**Dr. Martin Gabriel**, Historiker, 1x2 UE **€ 16,-**  
Kursort: Lehrsaal Spittal AK/ÖGB  
24H2810005 • Termin: 14.10.2024, 18:00

## Demokratie in Zeiten von Fake News

2024 finden weltweit zahlreiche Wahlen statt, die das politische Geschehen maßgeblich beeinflussen. Erfahren Sie, wie sich Bürger:innen trotz einer zunehmend komplexen politischen Kommunikation, insbesondere durch die Verbreitung von Falschinformationen mittels KI, eine fundierte Meinung bilden können. Die Veranstaltung wird aus Mitteln der Österreichischen Gesellschaft für Politische Bildung gefördert. **Die Teilnahme ist kostenfrei. Anmeldung erforderlich.**

**Dr.<sup>in</sup> Alexandra Bleyer**, Historikerin, 1x2,4 UE  
Kursort: Lehrsaal Spittal AK/ÖGB  
24H2811000 • Termin: 14.11.2024, 18:00

## Kurrentschrift für Anfänger:innen

Schritt für Schritt lernen Sie die Kurrentschrift zu lesen und zu schreiben, um alte Dokumente entziffern zu können.

**Dipl.Päd.<sup>in</sup> Sabine Burgstaller**, Pädagogin, 4x2 UE **€ 80,-**  
Kursort: Seminarraum – Das Nebenan  
24H2810004 • Beginn: 25.09.2024, 18:00

## Grundlagen der Ahnenforschung

Erlernen Sie, wie man Familien- und Ahnenforschung unter Zuhilfenahme der Datenbank „Matricula“ durchführt.

**Dipl.Päd.<sup>in</sup> Sabine Burgstaller**, Pädagogin, 4x2 UE **€ 80,-**  
Kursort: Seminarraum – Das Nebenan  
24H2810008 • Beginn: 06.11.2024, 18:00

## MillstART: Vom Mittelalter ins Jahr 2024

Erleben Sie die abwechslungsreiche Geschichte des Stifts Millstatt. Der Kontrast und gleichzeitig die Symbiose von Kunstwerken und Installationen internationaler Künstler:innen heben die kunstvolle Architektur der Vergangenheit hervor.

**Angelika Munz**, Austriaguide, 1x1,8 UE **€ 25,-**  
Treffpunkt: Pfarrhaus Millstatt  
24H2810006 • Termin: 04.10.2024, 14:00

## VHS Sprachreise nach Spanien

Auf einer Sprachreise nach Katalonien erleben Sie Land und Leute. Vertiefen Sie dabei Ihre Sprachkenntnisse auf den Niveaus A1 und A2.

**Veronica Fernandes da Silva-Schell** **ab € 1.399,- pro Person**  
Reiseveranstalter: Voilà Gruppenreisen Kärnten  
24H2810011 • Termin: 15. bis 18.11.2024



# #vhsforfuture

VHS SPITTAL

## Klima, was ist das? Klimawandel und Energieversorgung im Überblick

Erfahren Sie Wissenswertes rund um das Klima und den Klimawandel sowie über den weltweiten Energieverbrauch und diskutieren Sie über Handlungsmöglichkeiten zum Klimaschutz.

**Mag. Christian Finger**, Klimabündnis Kärnten, 1x2,4 UE € 16,-  
Kursort: Lehrsaaal Spittal AK/ÖGB  
24H2830001 • Termin: 07.11.2024, 18:30



## Faszination Räuchern

In gemütlicher Umgebung stellen Sie Ihre eigene Kräutermischung her und erfahren Wissenswertes rund um Kräuter- und Pflanzenstoffe.

**Hildegard Kranabeter**, Kräuterpädagogin, 1x3 UE € 25,-  
Kursort: **Natur- und Kräuterdorf Irschen**  
24H3263001 • Termin: 20.09.2024, 15:00

## Inspirierende Kräuterwelten: Die Magie von Wurzeln, Pech und Kräuter entdecken!

Dieser Workshop lädt Sie ein, die geheimnisvolle Welt der Kräuter in der kühleren Jahreszeit zu erkunden. Erfahren Sie mehr über die kraftvolle Wirkung und Anwendung von Wurzeln, Pech und Herbstpflanzen.

**Heike Ressler-Schmoliner**, Dipl. Kräuterpädagogin, 1x5 UE € 55,-  
Kursort: OTELO Spittal  
24H2863008 • Termin: 08.11.2024, 17:00

## Korbflechten: Altes Handwerk – neu entdeckt

Aus naturbelassenen Flechtmaterialien und farblichen Akzenten gestalten Sie Geschenk- und Alltagskörbe in verschiedenen Größen.

**Eva-Maria Auberger**, Kunsthandwerkerin, 1x4 UE € 42,-  
Kursort: Seminarraum Hubertus Apotheke  
24H2863003 • Termin: 21.11.2024, 17:00

## Adventkranz binden

Gestalten Sie Ihren persönlichen Adventskranz für zu Hause oder als Geschenk und stimmen Sie sich auf Weihnachten ein, indem Sie einen Kranz nach Ihrem eigenen Geschmack herstellen.

**Sigrid Rainer**, Seminarbäuerin, 1x3,6 UE € 36,-  
Kursort: Lehrsaaal Spittal AK/ÖGB  
24H2863005 • Termin: 28.11.2024, 17:00

## Pflege für die kalte Jahreszeit

Entdecken Sie die wohltuende Wirkung natürlicher Rohstoffe und erfahren Sie Wissenswertes über ihre Herkunft und Anwendung. Unter Anleitung stellen Sie Ihre eigenen Pflegeprodukte her.

**Alexandra Regenfelder**, Zert. Seifensiederin, 1x3,5 UE € 43,-  
Kursort: Seminarraum Hubertus Apotheke  
24H2863007 • Termin: 12.12.2024, 15:30

## Salben rühren – wohltuender Balsam aus Wald und Wiese

Stellen Sie in diesem Workshop Ihren eigenen aromatischen und wohltuenden Salben und Balsame her.

**Christine Fischer**, FNL-Kräuterexpertin, 1x4 UE € 39,-  
Kursort: Lehrsaaal Spittal AK/ÖGB  
24H2863002 • Beginn: 22.01.2025, 17:00

VHS HERMAGOR

## Baumschnittkurs – Theorie & Praxis für den Hausgarten

Nach einer theoretischen Einführung erlernen Sie, wie Sie den fachgerechten Baumschnitt in der Praxis umsetzen, um für eine ertragreiche Ernte zu sorgen. In Kooperation [www.slowfood.travel](http://www.slowfood.travel)

**Mag. Leopold Feichtinger**, Biostreuobstbauer, 1x3,6 UE € 35,-  
Treffpunkt Kleiner Bär, Hauptplatz Hermagor  
24H1531001 • Termin: 15.11.2024, 13:00

## Brot backen mit Natursauerteig

Erlernen Sie Schritt für Schritt die Grundlagen des Brotbackens und stellen ein eigenes saftiges Brot mit Natursauerteig her.

**Sigrid Rainer**, Seminarbäuerin, 1x3,6 UE € 50,-  
Kursort: HLW Hermagor  
24H1564001 • Termin: 08.10.2024, 17:00

## Kräutergenuss – die natürlichen Schätze der Natur nutzen!

Entdecken Sie die Vielfalt an Kräutern, die in der kühleren Jahreszeit gedeihen und Ihre Küche, Gesundheit und Lebensqualität bereichern können. Erfahren Sie, wie Sie diese Kräuter erkennen und verwenden können.

**Heike Ressler-Schmoliner**, Dipl. Kräuterpädagogin, 1x5 UE € 55,-  
Kursort: Besprechungsraum Intersport  
24H1563011 • Termin: 25.10.2024, 17:00

## Selbstgemachte Weihnachtsgeschenke: Naturkosmetik für dich und mich

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt selbst gemachter Naturkosmetik und stellen Sie eigene Produkte her.

**Angelika Nanning**, Drogistin, 1x3,6 UE € 40,-  
Kursort: Besprechungsraum Intersport  
24H1563006 • Termin: 29.11.2024, 09:00

## Weihnachtsdekoration selbst töpfeln

Gestalten Sie Ihre eigenen Keramikgegenstände für zuhause oder als Weihnachtsgeschenk.

**Stefanie Vidal**, Keramikerin, 2x3,6 UE € 130,-  
Kursort: Gitschtalkeramik  
24H1563004 • Beginn: 11.11.2024, 18:30

## Meine selbstgemachte Weihnatskrippe

Lassen Sie sich in diesem Kurs zeigen, wie Sie Schritt für Schritt Ihre eigene orientalische Weihnatskrippe bauen.

**Georg Schellander**, 10,8 UE € 90,-  
Kursort: Besprechungsraum Intersport  
24H1563009 • Beginn: 22.11.2024, 14:00

## Green Office – Schritt für Schritt zu mehr Nachhaltigkeit im Büro

Entdecken Sie digitale Anwendungen, die Möglichkeiten zur papierlosen und zur kollaborativen Arbeit an Dokumenten und zur Selbstorganisation im Home Office darstellen.

**Günther Schreibmayer**, IT-Trainer, 1x3 UE € 38,-  
Kursort: NMS **Kötschach-Mauthen**  
24H1743004 • Termin: 05.11.2024, 18:00



# Natur, Umwelt & Technik

## Der Weltraum und wir – Astronomie allgemein verständlich im Überblick

Dieser Vortrag geht der Frage nach, wie unser Kosmos entstanden und wie er aufgebaut ist. Außerdem wird dargestellt, wie die Erde entstanden ist und wie Leben auf unserem Planeten und anderswo entstehen konnte. Besichtigung einer Sternwarte nach Vereinbarung.

**Willibald Penker**, 1x1,8 UE **€ 10,-**  
Kursort: Gemeindesaal **Sachsenburg**  
24H2831006 • Termin: 17.10.2024, 19:00

## Archäologie zum Kennenlernen

Wie sieht die Arbeit von Archäolog:innen aus? Und werden die Mauern wirklich mit einem Pinsel ausgegraben?

**Stefan Pircher**, 4x2,4 UE **€ 95,-**  
Kursort: OTELO Spittal  
24H2831003 • Beginn: 03.10.2024, 18:00

**www.vhs-wissen-live.de** – Das digitale Wissenschaftsprogramm – Auf dieser Plattform finden Sie kostenfreie hochkarätige Livestreams von Expert:innen aus Wissenschaft und Gesellschaft.

## Survival für Einsteiger:innen

In diesem Tagesworkshop lernen Sie, wie die Grundbedürfnisse Wärme, Schlaf, Wasser & Nahrung gestillt werden und wie Sie sich mit Karte & Kompass orientieren können.

**Paul Ulrich**, Zert. Kärntner Bergwanderführer, 1x10,8 UE **€ 90,-**  
Treffpunkt: **Tourist:inneninfo Weissensee**  
24H3230001 • Termin: 29.09.2024, 09:00

Unsere neue Website ist demnächst online. Unter **www.vhsktn.at** finden Sie das gesamte Kursprogramm. Einfach und bargeldlos buchen Sie den Kurs Ihrer Wahl.

**Mag.<sup>a</sup> Beate Gfrerer**,  
Geschäftsführerin



© Roman Huditsch

# IT, Medien & berufliche Bildung



## IT am Küchentisch – bequem von zuhause aus digitale Kompetenzen stärken

Sie haben Fragen zur Nutzung Ihres eigenen Telefons oder Laptops? Dazu bieten wir ein auf Sie abgestimmtes Einzeltraining an. Der Kurs kann bei Ihnen zu Hause stattfinden. 1x1 UE **€ 45,-**  
Termine nach Vereinbarung. 

## Entdecken Sie die Welt Ihres iPhones und iPads

Der Kurs richtet sich an Personen, die ihre iPhones und iPads besser verstehen und effektiver nutzen möchten. Tauchen Sie dabei in die Welt der Apple Technologie ein und erlernen den Umgang mit dem eigenen Gerät für Alltag und Beruf.

**Mag.<sup>a</sup> (FH) Daphne Hoebée**, IT-Trainerin, 3x2 UE **€ 76,-**  
Kursort: OTELO Spittal  
24H2843001 • Beginn: 09.11.2024, 09:00 

## Viren, Würmer, Abzocker & Co. Schutz beim Umgang mit dem Internet

Das Internet hat viele Vorteile, aber auch Gefahren für Ihren PC. Erfahren Sie, wie Sie Ihren Computer und Ihre Dateien vor Viren, Würmern, Abofallen etc. schützen können.

**Gerold Kofler**, IT-Trainer, 3x3 UE **€ 115,-**  
Kursort: VHS Besprechungsraum  
24H2843007 • Beginn: 26.09.2024, 18:00 

## Excel für Einsteiger:innen ab Version 2007

Schritt für Schritt lernen Sie die Funktionen von Excel kennen und mit praktischen Beispielen vertiefen Sie das Erlernte jeweils weiter.

**Gerold Kofler**, IT-Trainer, 4x3 UE **€ 153,-**  
Kursort: OTELO Spittal  
24H2843005 • Beginn: 15.10.2024, 18:00 

## MS-Office für Einsteiger:innen: Briefe, Tabellen & Präsentationen erstellen

Dieser praxisorientierte Kurs bringt Ihnen die essenziellen Funktionen von Office-Anwendungen (Word, Excel, PowerPoint und Outlook) näher.

**Georg Fleißner**, IT-Trainer, 3x2 UE **€ 76,-**  
Kursort: OTELO Spittal  
24H2843002 • Beginn: 29.11.2024, 16:00 

## Einstiegskurs Laptop & Smartphone

Erlernen Sie die Grundlagen für den sicheren Umgang mit Ihrem eigenen Laptop und/oder Smartphone und entdecken Sie neue Funktionen.

**Georg Fleißner**, IT-Trainer, 6x2 UE **€ 153,-**

Kursort: Bewegungszentrum **Obervellach**  
24H2543001 • Beginn: 08.11.2024, 08:00 

Kursort: Lesesaal – Gemeinde **Greifenburg**  
24H3243001 • Beginn: 10.01.2025, 08:00 

## Mein CEWE Fotobuch gestalten

Sie sind auf der Suche nach einem persönlichen Geschenk für Geburtstage oder Feiertage? In diesem Kurs erlernen Sie, wie Sie ein Fotobuch gestalten können.

**Georg Fleißner**, IT-Trainer, 2x3 UE **€ 76,-**

Kursort: Bewegungszentrum **Obervellach**  
24H2543002 • Beginn: 08.11.2024, 10:00 

Kursort: Lesesaal – Gemeinde **Greifenburg**  
24H3243002 • Beginn: 10.01.2025, 10:00 

**Lehrgang für Hobby-Winzer:innen in Kärnten**  
Insgesamt 6 Module, freitags & samstags  
Oktober 2024 - Mai 2025, 24H0131032  
Eine Kooperation mit dem Weinbauverband Kärnten

## KI Anwendungen für Alltag und Beruf

Der Kurs führt Sie in die gängigsten Anwendungen rund um die KI (Künstliche Intelligenz) ein (z. B. ChatGPT).

**Georg Fleißner**, IT-Trainer, 1x3 UE **€ 38,-**

Kursort: Bewegungszentrum **Obervellach**

24H2543003 • Termin: 29.11.2024, 10:00



Kursort: Lesesaal – Gemeinde **Greifenburg**

24H3243003 • Termin: 24.01.2025, 10:00



## Wie Sie Ihr authentisches Selbst entdecken, um Ihre(n) Beruf(ung) zu leben

Finden Sie Ihren inneren Kompass und entdecken Sie Ihr authentisches Selbst. Erlernen Sie, wie Sie Entscheidungen treffen und Ihr Leben auf eine Weise gestalten können, die auf Ihre Energie und Persönlichkeit abgestimmt ist.

**Evelyn Stotter, BA**, Dipl. Coach & LSB i.A.u.S., 1x2 UE **€ 16,-**

Kursort: OTELO Spittal

24H2841007 • Termin: 09. 10. 2024, 18:30



## Stark – stärker – Stärkenprofil

Nehmen Sie sich bewusst Zeit für Ihre Kompetenzen, vor allem für jene, die nicht durch Zeugnisse oder Zertifikate belegt sind, sondern im Alltag erworben wurden und erstellen Sie dadurch Ihr persönliches Kompetenzprofil.

# Sprachen

## Englisch, A1/4

A1/2 – A1/4 mit geringen Vorkenntnissen

**Mag.ª Marlene Krapfl**, Sprachtrainerin, 10x2 UE **€ 160,-**

Kursort: HLW Spittal

24H2852005 • Beginn: 24.09.2024,18:00



## Englisch für Wiedereinsteiger:innen, A2/3

A2 mit soliden Vorkenntnissen

**Ingrid Mioschek**, Sprachtrainerin, 10x2 UE **€ 160,-**

Kursort: Seminarraum Hubertus Apotheke

24H2852001 • Beginn: 20.09.2024, 10:30



## English Conversation, B1

B1 mit fortgeschrittenen Kenntnissen

**Juliet Venter, MA**, Native Speaker, 10x2 UE **€ 160,-**

Kursort: HLW Spittal

24H2852006 • Beginn: 08.10.2024, 18:00



## Italienisch für Anfänger:innen, A1/1

A1/1 ohne Vorkenntnisse

**Mag.ª Marko Mavija**, Native Speaker, 10x2 UE **€ 160,-**

Kursort: HLW Spittal

24H2853001 • Beginn: 24.09.2024, 17:00



## Italienisch, A2/1

A2 mit soliden Vorkenntnissen

**Mag.ª Marlene Krapfl**, Sprachtrainerin, 10x2 UE **€ 160,-**

Kursort: HLW Spittal

24H2853002 • Beginn: 25.09.2024, 18:00



## Französisch für Anfänger:innen, A1/1

A1/1 ohne Vorkenntnisse

**Mag.ª Iris Meixner**, Sprachtrainerin, 10x2 UE **€ 160,-**

Kursort: HLW Spittal

24H2854001 • Beginn: 24.09.2024, 18:00



**Mag.ª Christa Kraigher**, Bildungsberaterin, 1x3,6 UE

**kostenlos**

Kursort: Lehrsaaal Spittal AK/ÖGB

24H2841005 • Termin: 08.11.2024, 12:30

## Kooperation statt Konfrontation: Schnupperworkshop

Wollen Sie recht haben oder glücklich sein? Wollen Sie lieber glücklich sein und möchten Sie gleichzeitig nicht auf Ihren Bedürfnissen „sitzen bleiben“? Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg zeigt einen erlernbaren Weg dahin.

**Mag.ª Barbara Roshan**, Kommunikationstrainerin, 1x3 UE **€ 35,-**

Kursort: Lehrsaaal Spittal AK/ÖGB

24H2841006 • Termin: 04.11.2024, 17:30



## Endlich wieder Ruhe: 5 Tipps, wie du deinen Alltag entspannt meisterst!

Lassen Sie sich auf eine Reise nach innen ein und lernen Techniken, die helfen, dem Dauerlärm und Hektik zu entkommen. Erfahren Sie, wie Sie mit Hilfe von kleinen Veränderungen den Alltag entspannter meistern können.

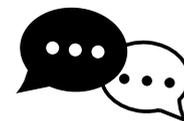
**Luzia Elisabeth van den Broek**, Dipl. Mentaltrainerin,

1x4,8 UE

**€ 65,-**

Kursort: Seminarraum Drautal Perle

24H2841004 • Termin: 17.01.2025, 16:00



## Spanisch, A1/4 & A1/5

A1/2 – A1/5 mit geringen Vorkenntnissen

**Veronica Fernandes da Silva Schell**, Native Speaker, 10x2 UE **€ 160,-**

Kursort: HLW Spittal

24H2855002 • Beginn: 08.10.2024, 19:15 (A1/4)



24H2855001 • Beginn: 08.10.2024, 17:30 (A1/5)



## Russisch für Anfänger:innen, A1/1

A1/1 ohne Vorkenntnisse

**Larysa Azzolini**, Native Speaker, 10x2 UE **€ 160,-**

Kursort: OTELO Spittal

24H2856002 • Beginn: 17.09.2024, 18:00



## Niederländisch für Anfänger:innen, A1/1

A1/1 ohne Vorkenntnisse

**Mag.ª (FH) Daphne Hoebée**, Native Speaker, 10x2 UE **€ 160,-**

Kursort: OTELO Spittal

24H2857001 • Beginn: 25.09.2024, 18:00



## Deutsch als Zweitsprache, A1/2

A1/2 – A1/4 mit geringen Vorkenntnissen

**Laryssa Azzolini**, DaZ-Trainerin, 10x2 UE **€ 160,-**

Kursort: HLW Spittal

24H2858002 • Beginn: 16.09.2024, 18:00



## Deutsch als Zweitsprache, A2/3

A2 mit soliden Vorkenntnissen

**Mag.ª (FH) Daphne Hoebée**, DaZ-Trainerin, 10x2 UE **€ 160,-**

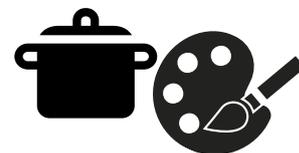
Kursort: Lehrsaaal Spittal AK/ÖGB

24H2858001 • Beginn: 27.09.2024, 18:00



## Buchen Sie Ihr Sprachen-Einzeltraining

Verbessern Sie intensiv und effizient die gewünschte Sprache und nutzen Sie den Vorteil der flexiblen Zeiteinteilung. 1x1 UE **€ 45,-**  
Vereinbaren Sie Ihre Termine jetzt unter: 050 477 7301



## Wie mache ich einzigartige Fotografien – Kunstfotografie Workshop

Der Kurs richtet sich an jene, die bereits über fotografische Grundkenntnisse verfügen und verschiedene Aspekte der Fotografie ausprobieren möchten. Im Vordergrund steht die praktische Anwendung der eigenen Fotoausrüstung.

**Anna-Lena Neuwirth**, Dipl. Digitalfotografin, 4x3 UE € 132,-

Kursort: VHS Besprechungsraum  
24H2861001 • Beginn: 08.11.2024, 17:30



## Grundlagen der Digitalfotografie

„Vom Knipsen zum Fotografieren“ – dieser Workshop ist der erste Schritt zu besseren Bildern mit der eigenen Digitalkamera.

**Anna-Lena Neuwirth**, Dipl. Digitalfotografin, 4x3 UE € 132,-

Kursort: VHS Besprechungsraum  
24H2861002 • Beginn: 17.01.2025, 10:00



## Jede:r kann singen, auch du!

Dieser Kurs bietet ein mitreißendes Erlebnis für chorbegeisterte Teilnehmer:innen. Tauchen Sie ein in das chorische Einsingen mit professionellen stimmlichen Tipps und Atemübungen.

**Katrin Winkler**, Musikpädagogin, 6x1,2 UE € 80,-

Kursort: Musikschule Spittal  
24H2862002 • Beginn: 15.10.2024, 19:00

## Stoffdruck auf Leinen oder Baumwolle – Weihnachtsgeschenke selbst gemacht

Gestalten Sie Ihre individuellen Stoffdrucke mit Schablonen oder Motivdruckstempeln auf Leinen oder Baumwolle und zaubern damit weihnachtliche Textilien für zuhause oder als Geschenk.

**Sigrid Rainer**, Seminarbäuerin, 1x2,4 UE € 30,-

Kursort: VHS Besprechungsraum  
24H2863004 • Termin: 03.12.2024, 17:00

## Theaterworkshop für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Kinder erlernen verschiedene Techniken und Methoden, um sich frei auf der Bühne zu erproben und die Bühne zu erleben.

**Mag. Marko Mavija**, Pädagoge, 8x1,2 UE € 70,-

Kursort: OTELO Spittal  
24H2862001 • Beginn: 23.09.2024, 16:30

## „Hustenbär und Schnupfenzwerg“ – natürliche Hausmittel für die Familie

In diesem Workshop stehen die oft vergessenen Hausmittel aus der Volks- und Pflanzenkunde im Mittelpunkt. Gemeinsam stellen Sie natürliche Hausmittel zusammen, die das Wohlbefinden unterstützen.

**Christine Fischer**, FNL-Kräuterexpertin, 1x5 UE € 50,-

Kursort: Lehrsaal Spittal AK/ÖGB  
24H2863001 • Termin: 17.10.2024, 17:00

## Seifen sieden – Pflegende Naturseifen selbstgemacht

Entdecken Sie die duftende Welt natürlich hergestellter Seifen und stellen Sie Seife für Ihren eigenen Gebrauch oder als Geschenk her.

**Alexandra Regenfelder**, Zert. Seifensiederin, 1x3,5 UE € 43,-

Kursort: Hubertus Apotheke Spittal Seminarraum  
24H2863006 • Termin: 14.11.2024, 15:30

## Räuchern, aber richtig

Lernen Sie verschiedene traditionelle Räucherarten kennen und stellen Sie Ihre eigene Räuchermischung her.

**Sandra Graitmann**, 1x2,4 UE € 25,-

Kursort: Seminarraum Hubertus Apotheke  
24H2863010 • Termin: 22.11.2024, 14:00

## Brot backen mit Natursauerteig

Schritt für Schritt lernen Sie, Ihr eigenes Brot mit Natursauerteig zu backen.

**Sigrid Rainer**, Seminarbäuerin, 1x3,6 UE € 50,-

Kursort: HLW Spittal  
24H2864002 • Termin: 01.10.2024, 17:00

## Kulinarisch in den Herbst mit dem Thermomix

Tauchen Sie ein in die herbstliche Küche und entdecken Sie die vielseitigen Möglichkeiten des Thermomix. In diesem Kurs bereiten Sie köstliche Gerichte zu, die perfekt zur Jahreszeit passen. Dabei lernen Sie, wie der Thermomix funktioniert und wie Sie ihn optimal nutzen können.

**Bettina Obermoser**, 1x3,6 UE € 39,-

Kursort: HLW Spittal  
24H2864007 • Beginn: 08.10.2024, 17:30

## Nikolaus, Krampus & Co: Germteigvariationen – pikant und süß

Bereiten Sie süße und pikante Germteigvariationen zu, die Sie sowohl zu den Feiertagen als auch im Alltag genießen können.

**Sigrid Rainer**, Seminarbäuerin, 1x3,6 UE € 50,-

Kursort: HLW Spittal  
24H2864003 • Termin: 05.11.2024, 17:00

## Chinesisch kochen

Lassen Sie sich von der chinesischen Küche begeistern und lernen Sie, wie man traditionelle Gerichte zubereitet.

**Lei Min**, 1x4,8 UE € 70,-

Kursort: HLW Spittal  
24H2864004 • Termin: 12.11.2024, 17:00

## Schnelle Küche für den Arbeitsplatz

Sie erfahren, wie Sie ausgewogene und schmackhafte Gerichte einfach und vor allem schnell zubereiten können.

**Mag.<sup>a</sup> Christine Kleindienst**,

Ernährungswissenschaftlerin, 1x3,5 UE € 50,-

Kursort: HLW Spittal  
24H2864001 • Termin: 13.11.2024, 17:00



In unseren 8 Bezirksstellen beraten wir Sie gerne persönlich, telefonisch unter 050 477 7000.

**Dr. Gerwin Müller**,  
Vorstandsvorsitzender



## Stärke dich selbst – Selbstverteidigungskurs für Frauen

Der Kurs richtet sich an Frauen, die Selbstverteidigung, Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit erlernen und ausbauen möchten.

**Mag.<sup>a</sup> Carmen Petutschnig**, Lebens- und Sozialberaterin, 2x4,2 UE **€ 110,-**  
Kursort: Seminarraum Hubertus Apotheke  
24H2874002 • Beginn: 07.10.2024, 17:30 

## UP-DO Frisuren und Styling für den Alltag

Entdecken Sie stilvolle Frisuren für den täglichen Gebrauch und besondere Anlässe.

**Tamara Graf**, 1x4 UE **€ 50,-**  
Kursort: Salon H-Schnitt, Hauptstraße 116, 9871 Seeboden  
24H2871001 • Termin: 29.10.2024, 16:30

## WOW! Bist du schön ... Typgerechtes Make-up

Finden Sie Ihren eigenen Look, um Ihren Typ optimal zur Geltung zu bringen. Sie lernen, Ihre persönlichen Stärken zu betonen und ein typgerechtes Make-up zu schminken.

**Iris Payer**, Visagistin, 1x5 UE **€ 55,-**  
Kursort: VHS Besprechungsraum  
24H2871003 • Termin: 18.10.2024, 15:00

## Gemeinsam Leben retten

Frischen Sie in diesem kompakten Workshop Ihr Wissen rund um lebensrettende Basismaßnahmen (z. B. Herzdruckmassage, Umgang mit Defibrillator) auf.

**Jasmin Uggowitzer, BScN MPH & Ulrike Klavora, DGKP**, 1x2,4 UE **€ 30,-**  
Kursort: OTELO Spittal  
24H2870001 • Termin: 24.09.2024, 17:00 

## Pilates

Pilates als eine körperstraffende Trainingsmethode, bestehend aus Dehnung und Muskelkonditionierung. Sie verbessern damit die Nährstoffversorgung und Gesundheit Ihrer Muskeln, Nerven, Wirbelkörper und Bandscheiben.

**Christine Krenn**, Zert. Pilatetrainerin, 8x1 UE **€ 60,-**  
Kursort: MS **Gmünd**, Turnsaal  
24H1372003 • Beginn: 17.10.2024, 18:00 

## Rückenstark am Vormittag

Durch abwechslungsreiche Ganzkörperübungen stärken Sie Ihren Rücken, Tiefenmuskulatur und Beckenboden.

**Christine Krenn**, Dipl. Fitnesstrainerin, 8x1 UE **€ 60,-**  
Kursort: **Gmünd**, Studio Entdecke dich neu  
24H1372004 • Beginn: 18.10.2024, 09:30 

## Beweglichkeitstraining für Männer 45+

Ein Beweglichkeits- und Kräftigungsprogramm für alle Gelenke, das den gesamten Körper trainiert und die Durchblutung anregt.

**Christine Krenn**, Dipl. Fitnesstrainerin, 5x1 UE **€ 40,-**  
Kursort: MS **Gmünd**, Turnsaal  
24H1373001 • Beginn: 17.10.2024, 19:00 

## Fit ins Wochenende

Bringen Sie Ihren gesamten Körper in Form, stärken Sie Ihre Muskeln, kurbeln Sie den Stoffwechsel an und fördern Sie Ihre Beweglichkeit, um fit ins Wochenende zu starten.

**Christine Krenn**, Dipl. Fitnesstrainerin, 8x1 UE **€ 60,-**  
Kursort: **Gmünd**, Studio Entdecke dich neu  
24H1373002 • Beginn: 18.10.2024, 08:30 

## Gesundheitsgymnastik in Obervellach

Werden Sie fit für Beruf und Alltag, indem Sie die Muskulatur kräftigen, Muskelpartien dehnen, den Bewegungsumfang der Gelenke wiederherstellen und Herz-Kreislauf in Schwung bringen.

**Jürgen Schusser**, Gesundheitstrainer, 10x1 UE **€ 70,-**  
Kursort: MS **Obervellach**, Turnsaal  
24H2573001 • Beginn: 26.09.2024, 17:00 

## Yoga Flow für Erwachsene

Diese Yoga-Praxis umfasst fließende Körperübungen, Meditation sowie Entspannungstechniken, die sich sowohl für Anfänger:innen als auch für Fortgeschrittene eignen.

**Verena Haßlacher**, Yogatrainerin, 6x1,5 UE **€ 100,-**  
Kursort: YogaOase Drautal, **Steinfeld**  
24H3272005 • Beginn: 17.09.2024, 19:00 

## QIGONG Hui Chun Gong für Anfänger:innen

Durch diese Bewegungsform bleibt die Beweglichkeit der Wirbelsäule – auch im Alter – bestmöglich erhalten. Koordination und Gleichgewicht werden gefördert.

**Christiane Schwabnerl**, Qigong Trainerin, 9x1,5 UE **€ 100,-**  
Kursort: Kindergarten **Greifenburg**  
24H3272001 • Beginn: 15.10.2024, 19:00 

## Kundalini Yoga

Kundalini Yoga als eine dynamisch allumfassende Yogaform hinsichtlich Bewusstseinsweiterung, Fitness und Ausgeglichenheit. Es beruhigt durch Atemführung, Meditation und Tiefenentspannung.

**Silvia Lerchbaumer**, Yogatrainerin, 12x2 UE **€ 165,-**  
Kursort: Miss Fit Spittal  
24H2872003 • Beginn: 02.10.2024, 18:00 

## Hormonyoga

Durch Hormonyoga, mit dynamischen Übungen und speziellen Atemtechniken, kann das Gleichgewicht der Hormone wieder hergestellt werden.

**Ines Fojan**, Yogatrainerin, 10x1,2 UE **€ 84,-**  
Kursort: Miss Fit Spittal  
24H2872007 • Beginn: 26.09.2024, 17:30 

## Yoga für Schwangere

Yoga in der Schwangerschaft unterstützt Frauen mit Hilfe von adaptierten Variationen auf Basis des Hatha Yogas. Es ist die ideale Begleitung durch die Schwangerschaft und die ideale Vorbereitung auf die Geburt.

**Verena Haßlacher**, Yogatrainerin, 6x1,5 UE **€ 100,-**  
Kursort: OTELO Spittal  
24H2872008 • Beginn: 18.09.2024, 10:00 

## Yoga zur Rückbildung (Mama-Baby-Yoga)

Im Kurs werden Yoga-Übungen vermittelt, die darauf abzielen, die durch Schwangerschaft und Geburt beanspruchten Körperbereiche zu stärken.

**Verena Haßlacher**, Yogatrainerin, 6x1,5 UE **€ 100,-**  
Kursort: OTELO Spittal  
24H2872009 • Beginn: 06.11.2024, 10:00 

## Piloxing®

Piloxing ist ein Intervalltraining mit Bewegungselementen aus dem Schattenboxen, Pilates und lockeren, rhythmischen Moves, welches alle Muskelgruppen im Körper fordert und beansprucht.

**Sabrina Eder**, Piloxing® Trainerin, 10x1,2 UE **€ 84,-**  
Kursort: HAK Spittal, Turnsaal I  
24H2873001 • Beginn: 24.09.2024, 19:30 

## Zumba®

Lassen Sie den Stress des Arbeitstages hinter sich und trainieren Sie Ausdauer und Kondition zu mitreißenden lateinamerikanischen Klängen.

**Sabrina Eder**, Zumba® Trainerin, 10x1 UE **€ 84,-**  
Kursort: HAK Spittal, Turnsaal I  
24H2873005 • Beginn: 24.09.2024, 18:30 

# VHS Hermagor

## Kurrentschrift für Anfänger:innen

Schritt für Schritt lernen Sie die Kurrentschrift zu lesen und zu schreiben, um alte Dokumente entziffern zu können.

**Dipl.Päd.in Sabine Burgstaller**, 4x2 UE **€ 75,-**  
Kursort: Besprechungsraum Intersport  
24H1510002 • Beginn: 26.09.2024, 18:00 

## Grundlagen der Ahnenforschung

Erlernen Sie, wie man Familien- und Ahnenforschung unter Zuhilfenahme der Datenbank „Matricula“ durchführt.

**Dipl.Päd.in Sabine Burgstaller**, 4x2 UE **€ 75,-**  
Kursort: Besprechungsraum Intersport  
24H1510003 • Beginn: 07.11.2024, 18:00 

## TAROCK – Auf Kärntner Art!

Lassen Sie sich von dem kulturträchtigen Kartenspiel begeistern und erleben Sie spannende Spielabende.

**Rudi Lasser**, 7x3 UE **€ 90,-**  
Kursort: Besprechungsraum Intersport  
24H1510004 • Beginn: 04.10.2024, 18:00

## Demokratie, na und?

Im Hinblick auf die bevorstehenden Nationalratswahlen werden im Zuge dieses Vortrags die Entstehung von Demokratien und des Wahlrechts erörtert sowie auf die Arbeit des Parlaments und die Zuständigkeiten des Nationalrates eingegangen.

**Mag. Walter Posch, MSC**, Autor, 1x2,4 UE **€ 10,-**  
Kursort: Besprechungsraum Intersport  
24H1510001 • Termin: 10.09.2024, 18:00 

## Klima, was ist das? Klimawandel und Energieversorgung im Überblick

Erfahren Sie Wissenswertes rund um das Klima und den Klimawandel sowie über den weltweiten Energieverbrauch und diskutieren Sie über Handlungsmöglichkeiten zum Klimaschutz.

**Mag. Christian Finger**, Klimabündnis Kärnten, 1x2,4 UE **€ 16,-**  
Kursort: Besprechungsraum Intersport  
24H1530001 • Termin: 16.01.2025, 18:30 

## Mentaltraining – die Wirkung einer positiven Grundeinstellung auf Beruf

Mentaltraining hilft Ihnen, mit sich selbst ins Reine zu kommen, entspannt und gelassen zu sein. Erlernen Sie hierbei die notwendigen Strategien.

## Der Drau entlang – sicher mit dem E-Bike

Kombinieren Sie ein Fahrtechniktraining im Übungsgelände mit einer anschließenden Ausfahrt, um damit Fahrspaß und Sicherheit zu steigern.

**Alexander Huber**, 1x4,8 UE **€ 49,-**  
Treffpunkt: Eingang Drautalperle  
24H2874001 • Termin: 04.10.2024, 13:00

## Aqua Fitness am Vormittag

Trainieren Sie Ihren gesamten Körper mit abwechslungsreichen wirbelsäulen- und gelenkschonenden Übungen.

**Christine Krenn**, Aqua-Fitness-Trainerin, 10x1 UE **€ 143,-**  
Kursort: Drautalperle  
24H2874005 • Beginn: 03.10.2024, 08:10 

**Luzia Elisabeth van den Broek**, Dipl. Mentaltrainerin, 2x3 UE **€ 50,-**

Kursort: Besprechungsraum Intersport  
24H1541001 • Beginn: 14.11.2024, 17:30 

## Stark – stärker – Stärkenprofil

Nehmen Sie sich bewusst Zeit für Ihre Kompetenzen, vor allem für jene, die nicht durch Zeugnisse oder Zertifikate belegt sind, sondern im Alltag erworben wurden und erstellen Sie dadurch Ihr persönliches Kompetenzprofil.

**Mag.ª Christa Kraigher**, Bildungsberaterin, 1x3,6 UE **kostenfrei**  
Kursort: Karnische Werkstätte, **Kötschach-Mauthen**  
24H1741002 • Termin: 22.11.2024, 12:30

## Einstiegskurs Laptop & Smartphone

Erlernen Sie die Grundlagen für den sicheren Umgang mit Ihrem eigenen Laptop und/oder Smartphone und entdecken Sie neue Funktionen.

**Georg Fleißner**, IT-Trainer, 6x2 UE **€ 153,-**  
Kursort: Besprechungsraum Intersport  
24H1543001 • Beginn: 20.09.2024, 08:00 

## Entdecken Sie die Welt Ihres iPhones und/oder iPads

Der Kurs richtet sich an Personen, die den sicheren Umgang mit dem iPad und/oder iPhone erlernen möchten.

**Mag.ª (FH) Daphne Hoebée**, IT-Trainerin, 2x3 UE **€ 76,-**  
Kursort: Besprechungsraum Intersport  
24H1543004 • Beginn: 21.09.2024, 09:00 

## KI Anwendungen für Alltag und Beruf

Der Kurs führt Sie in die gängigsten Anwendungen rund um die KI (Künstliche Intelligenz) ein (z. B.. ChatGPT).

**Georg Fleißner**, IT-Trainer, 1x3 UE **€ 38,-**  
Kursort: Besprechungsraum Intersport  
24H1543006 • Termin: 25.10.2024, 12:00 

## (F)IT im Herbst – Internetanwendungen leicht gemacht

Lernen Sie in diesem kompakten Kurs zahlreiche Internetanwendungen für Freizeit und Alltag kennen (z. B. MS-Office, Bildbearbeitung, KI, Onlinebanking).

**Dipl.Päd.in Andrea Drescher**, IT-Trainerin, 2x2 UE **€ 50,-**  
Kursort: HLW Hermagor  
24H1543007 • Beginn: 28.10.2024, 08:00 

### Fit am eigenen Laptop und Smartphone – Einstiegskurs

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen, um Ihren Laptop und/oder Ihr Smartphone zu bedienen.

**Günther Schreibmayer**, IT-Trainer, 3x2 UE **€ 76,-**  
Kursort: NMS **Kötschach-Mauthen**  
24H1743001 • Beginn: 30.09.2024, 18:00 

### Mein Fotobuch – Weihnachtsgeschenke selbst gemacht

In diesem Kurs erlernen Sie, wie Sie ein Fotobuch gestalten können.

**Günther Schreibmayer**, IT-Trainer, 2x3 UE **€ 76,-**  
Kursort: NMS **Kötschach-Mauthen**  
24H1743003 • Beginn: 15.10.2024, 18:00 

### Englisch, C1

C1 mit ausgezeichneten Kenntnissen

**Mike Hodkinson**, Native Speaker, 10x2 UE **€ 160,-**  
Kursort: HLW Hermagor  
24H1552003 • Beginn: 03.10.2024, 18:00 

### Italienisch für Anfänger:innen, A1/1

A1/1 ohne Vorkenntnisse

**Martin Hosner**, Sprachtrainer, 10x2 UE **€ 160,-**  
Kursort: HLW Hermagor  
24H1553001 • Beginn: 16.09.2024, 18:00 

**Elisabeth Telesklav**, Sprachtrainerin, 10x2 UE **€ 160,-**  
Kursort: Karnische Werkstätte, **Kötschach-Mauthen**  
24H1753001 • Beginn: 23.09.2024, 18:00 

### Italienisch Konversation, A2

A2 mit soliden Vorkenntnissen

**Elisabeth Telesklav**, Sprachtrainerin, 10x2 UE **€ 160,-**  
Kursort: Besprechungsraum Intersport  
24H1553004 • Beginn: 24.09.2024, 10:00 

### Italienisch, A2/1

A2 mit soliden Vorkenntnissen

**Elisabeth Telesklav**, Sprachtrainerin, 10x2 UE **€ 160,-**  
Kursort: Karnische Werkstätte, **Kötschach-Mauthen**  
24H1753002 • Beginn: 24.09.2024, 18:00 

### Niederländisch für Anfänger:innen, A1/1

A1/1 ohne Vorkenntnisse

**Barbara Wiggers**, Native Speaker, 10x2 UE **€ 160,-**  
Kursort: HLW Hermagor  
24H1557001 • Beginn: 26.09.2024, 18:00 

### Deutsch als Zweitsprache, A1/3

A1/2 – A1/4 mit geringen Vorkenntnissen

**Mag.ª Barbara Scheiber**, Sprachtrainerin, 10x2 UE **€ 160,-**  
Kursort: HLW Hermagor  
24H1558002 • Beginn: 18.09.2024, 18:00 

### Deutsch als Zweitsprache, A2/1

A2 mit soliden Vorkenntnissen

**MMag.ª Galina Salcher**, Sprachtrainerin, 10x2 UE **€ 160,-**  
Kursort: Karnische Werkstätte, **Kötschach-Mauthen**  
24H1758001 • Beginn: 25.09.2024, 18:00 

### Gitarre für Erwachsene

Es ist nie zu spät, ein neues Instrument zu lernen oder musikalische Fähigkeiten zu verbessern. Erlernen oder verbessern Sie das Gitarrenspiel.

### Markus Swancar, 5x1,5 UE **€ 75,-**

Kursort: Besprechungsraum Intersport  
24H1562001 • Beginn: 01.10.2024, 17:00

### „Hustenbär und Schnupfenzweig“ – natürliche Hausmittel für die Familie

Die oft vergessenen Hausmittel aus der Volks- und Pflanzenkunde stehen hier im Mittelpunkt. Gemeinsam stellen Sie natürliche Hausmittel zusammen, die das Wohlbefinden unterstützen.

**Christine Fischer**, FNL-Kräuterexpertin, 1x5 UE **€ 50,-**  
Kursort: Besprechungsraum Intersport  
24H1563001 • Termin: 23.10.2024, 17:00

### Korbflechten – Geschenke selbst gemacht

Aus naturbelassenen Flechtmaterialien und farblichen Akzenten gestalten Sie Geschenk- und Alltagskörbe nach Wunsch.

**Eva-Maria Auberger**, Kunsthandwerkerin, 1x4 UE **€ 42,-**  
Kursort: HLW Hermagor  
24H1563002 • Termin: 22.11.2024, 17:00

### Keramikunst im Herbst

Kreieren Sie Ihre eigenen Keramikgegenstände für Haus, Garten oder als Geschenk und lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf.

**Stefanie Vidal**, Keramikerin, 2x3,6 UE **€ 130,-**  
Kursort: Gitschtalkeramik, Hermagor  
24H1563003 • Beginn: 16.09.2024, 18:30

### Stoffdruck auf Leinen oder Baumwolle – Weihnachtsgeschenke selbst gemacht

Gestalten Sie Ihre individuellen Stoffdrucke mit Schablonen oder Motivdruckstempeln auf Leinen oder Baumwolle und zaubern damit weihnachtliche Textilien für zuhause oder als Geschenk.

**Sigrid Rainer**, Seminarbäuerin, 1x2,4 UE **€ 30,-**  
Kursort: Besprechungsraum Intersport  
24H1563007 • Termin: 10.12.2024, 17:00

### Adventskranz binden

Binden Sie Ihren persönlichen Adventskranz für zu Hause oder als Geschenk und stimmen Sie sich so auf Weihnachten ein.

**Sigrid Rainer**, Seminarbäuerin, 1x3,6 UE **€ 36,-**  
Kursort: Besprechungsraum Intersport  
24H1563008 • Termin: 29.11.2024, 17:00

### Chinesisch kochen

Lassen Sie sich von der chinesischen Küche begeistern und lernen Sie, wie man traditionelle Gerichte zubereitet.

**Lei Min**, 1x4,8 UE **€ 75,-**  
Kursort: HLW Hermagor  
24H1564002 • Termin: 22.10.2024, 17:00

### Nikolaus, Krampus & Co: Germteigvariationen

Bereiten Sie süße und pikante Germteigvariationen zu, die Sie sowohl zu den Feiertagen als auch im Alltag genießen können.

**Sigrid Rainer**, Seminarbäuerin, 1x3,6 UE **€ 50,-**  
Kursort: HLW Hermagor  
24H1564003 • Termin: 12.11.2024, 17:00

### Mit Liebe gemixt – selbstgemachte Geschenksideen aus dem Thermomix

Zaubern Sie verschiedene Köstlichkeiten – hübsch verpackt, das ideale Weihnachtsgeschenk. Es landen tolle Schmankerln zum Mit-nach-Hause-Nehmen im Glas und in Ihrem persönlichen Geschenkkorbchen.

**Birgit Obermoser**, 1x3,6 UE **€ 39,-**  
Kursort: HLW Hermagor  
24H1564004 • Termin: 28.11.2024, 18:00

## WOW! Bist du schön ... Typgerechtes Make-up

Finden Sie Ihren eigenen Look, um Ihren Typ optimal zur Geltung zu bringen. Sie lernen, Ihre persönlichen Stärken zu betonen und ein typgerechtes Make-up zu schminken.

**Iris Payer**, Visagistin, 1x4,2 UE € 55,-

Kursort: Besprechungsraum Intersport  
24H1571001 • Termin: 25.10.2024, 15:00

## Bauchtanz für Einsteigerinnen

Kraftvolle Hüftschwünge und fließende Bewegungen führen zu einem neuen Körpergefühl, vermitteln Lebensfreude und stärken Ihren Körper.

**Dr.<sup>in</sup> Martina van der Linden**, 10x1,2 UE € 84,-

Kursort: Möbelhaus Zimmermann, Yogaraum  
24H1575001 • Beginn: 01.10.2024, 17:00

## Kundalini Yoga

Dynamische Körperübungen lassen Sie beweglicher werden, kräftigen die Muskulatur und stärken das Nerven-, Drüsen- und Immunsystem. Jede Yoga-Stunde beinhaltet eine Meditation.

**Elfriede Lehmann**, Yogatrainerin, 10x2 UE € 140,-

Kursort: Möbelhaus Zimmermann, Yogaraum  
24H1572003 • Beginn: 19.09.2024, 09:00

## Yoga für Körper, Geist und Seele

Durch diese Yoga-Übungen wird die Beweglichkeit, Ausdauer, Körperhaltung und das Gleichgewicht durch gezielte Atemtechniken trainiert.

**Andrea Jost**, Yogatrainerin, 10x2 UE € 132,-

Kursort: Gymnastikraum Energieplus Haus Weber  
24H1572001 • Beginn: 01.10.2024, 17:00  
24H1572002 • Beginn: 02.10.2024, 19:00

## Aqua-Fit

Das gelenkschonende Ganzkörpertraining im Wasser ermöglicht ein Training der Gelenke bei gleichzeitiger Stärkung der für die Stabilisierung von Rumpf und Wirbelsäule wichtigen Muskulatur.

**Claudia Lex-Liaunig, BA MA**, Aquatrainerin, 10x1 UE € 130,-

Kursort: Kurhotel Weißbriach  
24H1574001 • Beginn: 07.10.2024, 18:00

## Kraul- und Rückenschwimmen

Erlernen Sie schrittweise die richtige Kraul- und Rückenschwimmtechnik.

**Claudia Lex-Liaunig, BA MA**, Aquatrainerin, 10x1 UE € 130,-

Kursort: Kurhotel Weißbriach  
24H1574002 • Beginn: 07.10.2024, 19:00

## Stand-Up-Paddle am Fluss – Rauschende Erlebnisse

Erleben Sie eine neue, faszinierende Wassersportart und paddeln Sie mit dem SUP der Gail entlang.

**Alexander Huber**, 1x4,2 UE € 49,-

Kursort: Gailbrücke Tröpolach  
24H1574003 • Beginn: 20.09.2024, 09:30

## Sicher mit dem E-Bike der Gail entlang

Kombinieren Sie ein Fahrtechniktraining im Übungsgelände mit einer anschließenden Ausfahrt, um damit Fahrspaß und Sicherheit zu steigern.

**Alexander Huber**, 1x4,8 UE € 49,-

Kursort: Alpe Adria Sports – EuroParcs Pressegger See  
24H1574004 • Beginn: 28.09.2024, 08:00

## Infoabend ÖGK Gruppenprogramm „Gesund Abnehmen“

Sie möchten langfristig abnehmen und Ihr Wunschgewicht halten? Mit dem Gruppenprogramm „Gesund Abnehmen“ werden Sie von Expert:innen auf dem Weg zu einem gesünderen Lebensstil beraten und begleitet. Gefördert durch den KGF und die ÖGK.

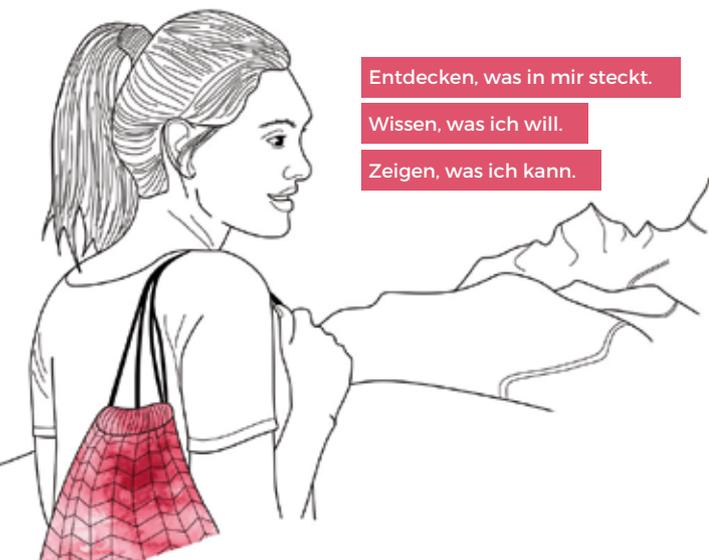
**Mag.<sup>a</sup> Christine Kleindienst, Dipl. Psych.**

**Frank Zechner, Wolfgang Wernitznig**, 1x1,8 UE **kostenfrei**

Kursort: Sitzungszimmer, Rathaus Hermagor  
24H2107909 • Termin: 17.09.2024, 18:00

I M P R E S S U M : Herausgeber, Medieninhaber & Verleger: Die Kärntner Volkshochschulen GmbH, Bahnhofstraße 44, 9020 Klagenfurt  
Design, Layout & Produktion: Agentur ilab crossmedia kg, 9020 Klagenfurt, www.ilab.at; Druck: Druckerei Berger, www.berger.at, 3580 Horn  
Icons made by Becis, catcuro from www.flaticon.com, freeepik, pixabay.com; Titelbild: Shutterstock/1808618392+1675548256  
© Die Kärntner Volkshochschulen GmbH, August 2024

Alle Angaben erheben trotz sorgfältiger Bearbeitung keinen Anspruch auf Vollständigkeit, für allfällige Fehler kann keine Haftung übernommen werden. Die Informationen zur Offenlegung gemäß §25 MedienG können unter <http://www.vhs.ktn.at/general/C11> abgerufen werden.



Entdecken, was in mir steckt.  
Wissen, was ich will.  
Zeigen, was ich kann.

**Bildungsberatung Kärnten**

**BILDUNGS- UND BERUFSBERATUNG**  
professionell. vertraulich. kostenlos. neutral.

In einer persönlichen Beratung beantworten wir Ihnen alle wichtigen Fragen rund um die Themen Berufsfindung, Neuorientierung, Wiedereinstieg, Aus- und Weiterbildung, Kompetenzen und finanzielle Förderungen.

**Vereinbaren Sie Ihren kostenlosen Beratungstermin unter [bildungsberatung-kaernten.at](http://bildungsberatung-kaernten.at) oder 0463 50 46 50**

Gefördert durch:

die kärntner volkshochschulen |  |  Bundesministerium Bildung, Wissenschaft und Forschung |  LAND KÄRNTEN |  | 



## Fake News im Wahlkampf: Wie können wir Desinformationen erkennen?

„Es wird niemals so viel gelogen wie vor der Wahl, während des Krieges und nach der Jagd“, soll Otto von Bismarck gesagt haben. Und tatsächlich: Im Wahlkampf wie im Krieg haben Desinformationen Hochkonjunktur. Erfahren Sie, wie Sie Manipulationen in der politischen Kommunikation durchschauen können.

**Dr.<sup>in</sup> Alexandra Bleyer**, Historikerin, 1x2 UE **€ 16,-**  
24H9910001 • Termin: 17.09.2024, 19:00

## Deutsche Malerei und Literatur – vom Mittelalter bis zum Barock

Betrachtung ausgewählter Bild- und Textbeispiele des Mittelalters, der Renaissance und des Barock.

**Eva-Andrea Schmitt**, Kunsthistorikerin, 3x2 UE **€ 35,-**  
24H9910005 • Beginn: 30.10.2024, 18:00

## Reden wir über ... Einführung in die Klimakrise

In dieser Vortragsreihe zum Thema Klima werden die Grundlagen der Klimakrise verständlich erklärt.

**Robert Ofner, MSc**, Kommunalen Klimaschutzbeauftragter, 1x3 UE **€ 20,-**  
24H9932001 • Beginn: 02.10.2024, 18:00

## Reden wir über ... Lösungen für die Klimakrise

In dieser Vortragsreihe zum Thema Klima werden mögliche Lösungsansätze für die Klimakrise verständlich erklärt.

**Robert Ofner, MSc**, Kommunalen Klimaschutzbeauftragter, 1x3 UE **€ 20,-**  
24H9932002 • Beginn: 09.10.2024, 18:00

## Reden wir über ... Klimakommunikation

In dieser Vortragsreihe zum Thema Klima wird das Sprechen über den Klimaschutz verständlich erklärt und wie wir reagieren können, wenn z.B. der Einwand kommt „Ich allein kann ja gar nichts ändern“.

**Robert Ofner, MSc**, Kommunalen Klimaschutzbeauftragter, 1x3 UE **€ 20,-**  
24H9932003 • Beginn: 16.10.2024, 18:00

## Stärke dein Selbstvertrauen

Ein Workshop, der einen geschützten Rahmen bietet und in dem neue, andere Verhaltensweisen, Tipps und Tricks ausprobiert und eingeübt werden können, um im Alltag mit gestärktem Selbstvertrauen zu bestehen.

**MMag.<sup>a</sup> Birgit Bigga**, 1x4 UE **€ 42,-**  
24H9941012 • Termin: 09.11.2024, 09:00

## Chinesisch für Anfänger:innen, A1/1

A1/1 ohne Vorkenntnisse

**Liling Wang, BSc.**, Native Speaker, 10x2 UE **€ 160,-**  
24H9957003 • Beginn: 03.10.2024, 18:00

## Schwedisch für Anfänger:innen, A1/1

A1/1 ohne Vorkenntnisse

**Nina Hedin**, Sprachtrainerin, 10x1,5 UE **€ 120,-**  
24H9957004 • Beginn: 03.09.2024, 20:00

## Handlettering – die Kunst der schönen Buchstaben (Einsteigerkurs)

Gönnen Sie sich eine kreative Auszeit vom Alltag und tauchen Sie in die faszinierende Welt des Handletterings ein.

**Mag.<sup>a</sup> Marlies Wieser**, Illustratorin, 1x2 UE **€ 25,-**  
24H9967001 • Termin: 14.11.2024, 18:00

## Mit Putz und Stängel

Von einer Pflanze oder von einem Gemüse kann alles verarbeitet werden! Sie erhalten praktische Tipps für Nachhaltigkeit in der eigenen Küche!

**Wilma Bürger, BSc.**, Dipl. Gesundheitstrainerin für Ernährung, 1x3 UE **€ 40,-**  
24H9964002 • Termin: 26.09.2024, 17:00

## Yin meets Yang

Entdecken Sie zwei Yogastile als perfekte Kombination und genießen Sie die Übungseinheiten.

**Laura Napetschnik**, Yogatrainerin, 10x1,5 UE **€ 105,-**  
24H9973005 • Beginn: 23.09.2024, 18:30

## Bewegter Start in den Tag

Starten Sie gut gelaunt in den Tag – mit Ganzkörperübungen für einen fitten und gesunden Körper.

**Karin Schuppe**, Fitness- & Athletiktrainerin, 10x1 UE **€ 85,-**  
24H9973006 • Beginn: 23.09.2024, 08:00

**WIR  
ARBEITEN  
AN DEINER  
ZUKUNFT!  
DU AUCH?**



Wir entwickeln laufend neue Kursangebote in Präsenz und Online, entdecken Sie jede Woche neue Kurse auf [www.vhsktn.at](https://www.vhsktn.at)

## ZWEITER BILDUNGSWEG

### BASISBILDUNG **KOSTENLOS**

Lesen, Schreiben, Rechnen und Computer-Kurse für Erwachsene  
Einstieg jederzeit möglich!

 Information und Anmeldung unter 0676 845 870 103

### PFLICHTSCHULABSCHLUSS nachholen **KOSTENLOS**

Es ist nie zu spät! Für Jugendliche und Erwachsene

 Information und Anmeldung unter 0676 845 870 302

### e-BERUFSREIFEPRÜFUNG - Ihr Weg zur Matura

Stressfrei zur Matura in Kombination von Fernlehre und Präsenzunterricht

 Information zu den Lehrgängen unter 0676 845 870 222

▼ Fachbereich Gesundheit und Soziales

**AK** Arbeiterkammer  
Akademie

**GRATIS** Weiterbildung  
mit dem **AK digi:check**

**KOSTENLOSE** Fortbildung  
für **Gesundheitsberufe**

[www.ak-akademie.at](http://www.ak-akademie.at)



Die kostenlose  
Bildungsplattform  
der AK Kärnten!



**KURSE** für  
**Lehre & Schule**

**(ge) recht**  
**beraten im Arbeitsleben**