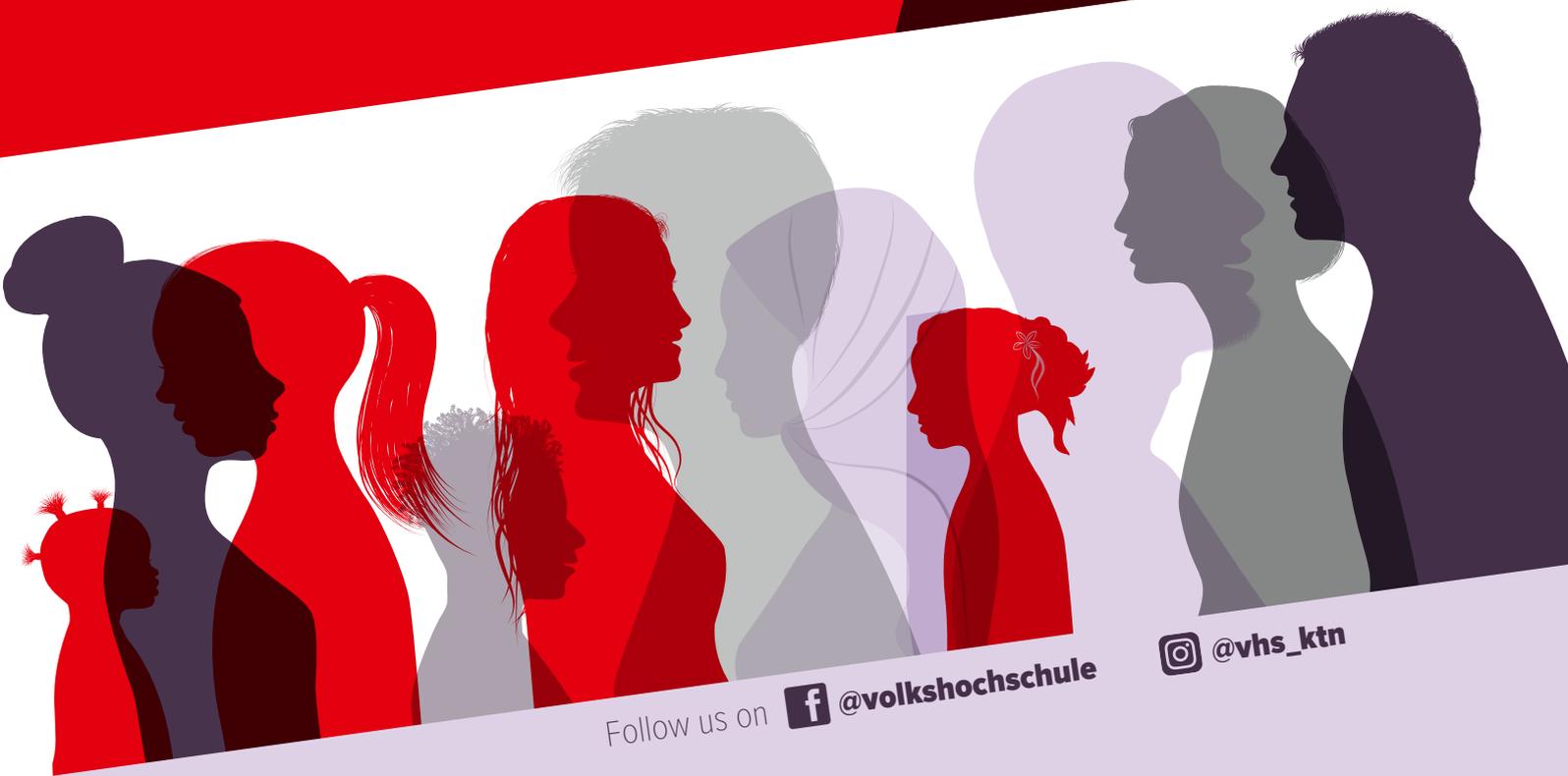


die kärntner
volkshochschulen

www.vhsktn.at



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

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

VHS JOURNAL
Feldkirchen
& St. Veit/Glan

Auswahl Kursangebot
HERBST 2024

Ihre VHS Feldkirchen

Max-Blaha-Straße 1, 9560 Feldkirchen
E-Mail: vhs-feldkirchen@vhs.ktn.at
Telefon: 050 477 7602

Öffnungszeiten (Parteienverkehr)

Montag: 08:00 – 12:00 & 13:00 – 16:30
Donnerstag: 08:00 – 12:00 Uhr

Ihre VHS St. Veit

Friesacherstraße 3a, 9300 St.Veit/Glan
E-Mail: vhs-stveit@vhs.ktn.at
Telefon: 050 477 7400

Öffnungszeiten (Parteienverkehr)

Dienstag: 08:00 – 12:00 & 13:00 – 16:30

Telefonisch sind wir **außerhalb des Parteienverkehrs** von Mo bis Do bis 16:00 und Freitag bis 12:00 erreichbar

Alle Informationen zur Ihrer Anmeldung finden Sie auf www.vhs.ktn.at.



© Julia Traussnig/VHS

Ihre Ansprechpartnerinnen:

Mag.^a Martina Mittweg, Bezirksstellenkoordination
Birgit Schranz, pädagogische Mitarbeit,
Administration

#lovemyvhs

#vhsforfuture



VHS FELD KIRCHEN

Klima, was ist das? Klimawandel und Energieversorgung im Überblick

Vortrag zu grundlegenden Aspekten von Klima und Klimawandel.
Mag. Christian Finger, 1x2,4 UE **€ 45,-**
24H0930001 • Termin: 20.01.2025, 18:30

NEU!

€ 45,-



Kreatives von der Eiche

Lerne die Eiche ganzheitlich kennen und entdecke die Vielfalt kreativer Verwendungsmöglichkeiten der Pflanzenteile, Früchte und Eichengallen – fertige damit Eisengallustinte sowie Schreibwerkzeug an.
Forstl. Ausbildungsstätte Ossiach FAST Ossiach, 1x8 UE **€ 95,-**
24H0931001 • Termin: 29.10.2024, 09:00

NEU!

€ 95,-

Winter-Wildkräuter-Werkstatt: Räucherwerk – uralte Tradition

Brigitta Bacher, Dipl. Kräuterpädagogin, 1x4,8 UE **€ 40,-**
24H0931003 • Termin: 08.11.2024, 14:00

NEU!

€ 40,-

Professioneller Obstbaumschnitt für mehr Ertrag

Der fachgerechte Schnitt reguliert den Ertrag, steigert die Qualität der Früchte und verbessert den Wuchs des Baumes.
Forstl. Ausbildungsstätte Ossiach FAST Ossiach, 1x8 UE **€ 95,-**
24H0931004 • Termin: 24.10.2024, 09:00

NEU!

€ 95,-

Traditionelles Wissen:

Räuchern – altes Brauchtum neu interpretiert

NEU!

In diesem Seminar lernen Sie viele heimische Räucherpflanzen kennen, Sie erfahren wie man diese zu kraftvollem Räucherwerk verarbeitet und für Räucherungen anwenden kann.

Forstl. Ausbildungsstätte Ossiach FAST Ossiach, 1x8 UE **€ 95,-**
24H0931005 • Termin: 27.09.2024, 13:00

Haftung für Bäume und Baumkontrolle

Wie weit die Haftung wirklich geht und was sich in der letzten Zeit geändert hat – das erfahren Sie in diesem Seminar.

Forstl. Ausbildungsstätte Ossiach FAST Ossiach, 1x8,4 UE **€ 200,-**
24H0931006 • Termin: 09.10.2024, 09:00

Wintervogel an Gewässern: Bestimmung von Enten, Gänsen & Co

Vortrag: Freitag 13.12.2024, Uhrzeit: 18:00 bis 19:10 Uhr
Exkursion: Samstag 14.12.2024, Uhrzeit: 08:00 bis 11:00 Uhr

Dr. Andreas Kleewein, Ornithologe, 5 UE **€ 44,-**
24H0931007 • Beginn: 13.12.2024, 18:00



VHS FELDKIRCHEN

„Hustenbär und Schnupfenzwerg“ – natürliche Hausmittel für die Familie

In diesem Workshop stehen die oft vergessenen Hausmittel aus der Volks- und Pflanzenkunde im Mittelpunkt.

Christine Fischer, FNL-Kräuterexpertin, 1x5 UE € 50,-
24H0963001 • Termin: 16.10.2024, 17:00**Kochkurs für Männer: Von Null auf Gourmet** **NEU!**

In unserem exklusiven Kochkurs für Männer verwandeln wir Sie vom Pizzabesteller zum Küchenchef.

Jacqueline Gaggl, Diätologin, bc., 1x3 UE € 50,-
24H0964001 • Termin: 19.10.2024, 09:00**Low Carb – Schnell, lecker und gesund kochen** **NEU!**

Unter fachkundiger Anleitung köstliche kohlenhydratreduzierte Gerichte kochen, die auch zuhause leicht gelingen.

Jacqueline Gaggl, Diätologin, bc., 1x3 UE € 50,-
24H0964002 • Termin: 21.01.2025, 17:30**TCM-Kochen nach den fünf Wandlungsphasen**

Kochen nach den fünf Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Brigitta Bacher, Dipl. Kräuterpädagogin, 1x4,2 UE € 60,-
24H0967001 • Beginn: 15.11.2024, 16:00

VHS ST. VEIT/GLAN

Vögel am Futterhaus

So bunt wie die Vogelwelt selbst sind auch die Nahrungsansprüche der einzelnen Vogelarten.

Dr. Andreas Kleewein, Ornithologe, 5 UE € 44,-
24H3131001 • Termin: 17.01.2025, 18:00**Korbflechten – altes Kunsthandwerk mit Rattan**

Mit naturbelassenen Flechtmaterialien und farblichen Akzenten lassen sich schöne Geschenks- und Alltagskörbe fertigen.

Eva-Maria Auberger, Kunsthandwerkerin, 1x3,6 UE € 47,-
24H3163005 • Termin: 14.11.2024, 17:00**Green Herbs – Kräutergenuss – die natürlichen Schätze der Natur nutzen!**

Erfahren Sie, wie Sie diese Kräuter, die in der kühleren Jahreszeit gedeihen, erkennen und verwenden können.

Heike Ressler-Schmoliner, Dipl. Kräuterpädagogin 1x5 UE € 45,-
Kursort: MS Althofen, Lehrküche
24H3563001 • Termin: 16.10.2024, 17:00**Inspirierende Kräuterwelten: Die Magie von Wurzeln, Pech und Kräuter entdecken!**

Erfahren Sie mehr über die Wirkung von Wurzeln, Pech und Herbstpflanzen und entdecken Sie die traditionelle Anwendung.

Heike Ressler-Schmoliner, Dipl. Kräuterpädagogin 1x5 UE € 45,-
Kursort: MS Althofen, Lehrküche
24H3563002 • Termin: 20.11.2024, 17:00**Türkisch kochen – eine kulinarische Reise**

Wir bereiten gemeinsam Mercimek (Rote Linsensuppe), Menemen und als Mezza Cacik.

Mülkinaz Koc, Kochtrainerin, 1x4 UE € 55,-
Kursort: MS Althofen, Lehrküche
24H3164001 • Termin: 30.01.2025, 17:00**Online: Reden wir über ... Einführung in die Klimakrise**

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

Robert Ofner, MSc, Kommunalen Klimaschutzbeauftragter, 1x3 UE € 20,-
24H9932001 • Termin: 02.10.2024, 18:00**Online: Reden wir über ... Lösungen für die Klimakrise**

Erneuerbare Energien (Solar, Wasser, Geothermie, Speicher, Biomasse); Energieeffizienz und -suffizienz; Landnutzungsänderung

Robert Ofner, MSc, Kommunalen Klimaschutzbeauftragter, 1x3 UE € 20,-
24H9932002 • Termin: 09.10.2024, 18:00**Online: Reden wir über ... Klimakommunikation**

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 • Termin: 16.10.2024, 18:00

Politik, Kultur & Gesellschaft

VHS FELDKIRCHEN

„Kulturführung – Tandln, handln & einkehrn“ **NEU!**

Lassen Sie sich von der faszinierenden Mischung aus der Vergangenheit und Gegenwart von Feldkirchen verzaubern.

Margarethe Maria Theresia Zaucher, Austria Guide, 1x1,8 UE € 25,-
Treffpunkt: Brunnen, Hauptplatz, 9560 Feldkirchen
24H0910009 • Termin: 27.09.2024, 14:00**Kleines Philosophicum – COGITO ERGO SUM – Ich denke, also bin ich**

Philosophische Fragen bewegen den Menschen seit seinen Anfängen.

Dipl.-Päd. Otto Markus Hoffmann, BEd., 4x2 UE € 80,-
Kursort: Trippelgut, Loungebereich Kamineck
24H0910001 • Beginn: 07.11.2024, 18:30**VHS Sprachreise „Italienisch in Italien“** **NEU!**

Erleben Sie die Bucht von Muggia, ein altes Fischerdorf mit venezianischer Vergangenheit & vertiefen hier Ihre Sprachkenntnisse auf den Niveaus A1 mit geringen oder A2 mit soliden Vorkenntnissen.

Reiseveranstalter: Voilà Gruppenreisen Kärnten € 425,-
pro Person im Doppelzimmer; Einzelzimmerzuschlag € 89,-
24H0210005 • Termin: 08.-10.11.2024**Arbeitswelt(en). Historische Schlaglichter auf menschliche Arbeit** **NEU!**

Wie arbeitet der Mensch? Was ist Arbeit wert? Sind Arbeitskräfte wertvolle Aktivposten oder auszunutzende Ressourcen?

Dr. Martin Gabriel, Historiker, 1x2 UE € 16,-
24H3110001 • Termin: 13.01.2025, 18:00

„Kulturspaziergang – Dr. Arthur Lemisch: Der letzte Herzog Kärntens“

NEU!

Die Tour führt uns durch St.Veit an der Glan, der Geburtsstadt von Arthur Lemisch. Vom Bahnhof aus spazieren wir durch „seine“ Allee zum Schloss Kölnhof und dann auf den Hauptplatz zu seinem Geburtshaus.
Michael Jaritz, staatl. gepr. Fremdenführer, 1x1,8 UE € 25,-
 24H3110009 • Termin: 22.11.2025, 14:00

Im Alltag gestärkt: Ressourcen und Werkzeuge für pflegende Angehörige

NEU!

In diesem Workshop erwerben pflegende Angehörige psychologische Strategien zur Bewältigung der Pflegebelastung. Sie lernen, ihre Resilienz durch persönliche und externe Ressourcen zu stärken & nutzen evidenzbasierte Stressbewältigungstechniken.
Barbara Millonig, BSc, MSc., Klinische Psychologin, 1x8 UE € 100,-
 24H0941008 • Termin: 08.11.2024, 09:00

Zu mehr Selbstsicherheit im Alltag und Beruf

Ziel des Trainings ist es, das eigene Selbst mit Wünschen, Bedürfnissen, Stärken und Schwächen wahrzunehmen, um (selbst)bewusster und sicherer durchs Leben zu gehen.
Mag.ª Heidi Huber, BSc, MSc., Klinische Psychologin, 4x1,5 UE € 90,-
 Kursort: Bodensdorf
 24H0941023 • Beginn: 01.10.2024, 19:00

Gelassen bleiben: Strategien zur Stressbewältigung & Selbstfürsorge

NEU!

Erfahren Sie, wie Stressbewältigung und Selbstfürsorge Hand in Hand gehen, um ein ausgeglichenes Leben zu gestalten. Durch interaktive Übungen und fundiertes Wissen werden Techniken vermittelt, die das Wohlbefinden steigern.
Barbara Millonig, BSc, MSc., Klinische Psychologin, 1x3 UE € 100,-
 24H0941009 • Termin: 31.01.2025, 09:00

Der Computer bewegt – Einstieg in die Welt des Computers

Dieser Kurs ist speziell für Menschen, die die EDV nicht beruflich nutzen, sich aber der neuen Technik nicht entziehen wollen.
Dipl.-Päd. Otto Markus Hoffmann, BEd., IT-Trainer, 5x3 UE € 191,-
 Kursort: HAK Feldkirchen, Computerraum
 24H0943001 • Beginn: 13.09.2024, 15:00

Office Management – Word, Excel & Outlook fit

In diesem Kurs lernen Sie Schriftstücke perfekt zu layoutieren, das Gestalten von ansprechenden Briefen, Broschüren, Präsentationen sowie das Erstellen von Rechnungen und einem Haushaltsbuch.
Dipl.-Päd. Otto Markus Hoffmann, BEd., IT-Trainer, 4x3 UE € 153,-
 Kursort: HAK Feldkirchen, Computerraum
 24H0943004 • Beginn: 06.11.2024, 18:00

Guter Nachbar, böser Nachbar

NEU!

Laute Musik, wuchernde Hecken und Wurzeln oder Geruchsbelästigungen können das beste Nachbarschaftsverhältnis beeinträchtigen. Konflikte sind dabei meist psychisch belastend und letztlich kostenintensiv.
Mag.ª iur. Stefanie Fasching, Juristin, 1x3 UE € 36,-
 Kursort: Trippelgut, Loungebereich Kamineck
 24H3119156 • Termin: 31.01.2025, 17:30



Berufliche- & berufsorientierte Bildung

Kooperation statt Konfrontation; Schnupper-Workshop

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 uns einen erlernbaren Weg dahin.
Mag.ª Barbara Roshan, Kommunikationstrainerin, 1x3 UE € 37,-
 24H3141002 • Termin: 23.10.2024, 18:00

Empowerment für Frauen: Ein Workshop für Selbstfürsorge & innere Stärke

Dieser Workshop bietet Raum für Selbsterfahrung, interaktive Übungen und inspirierende Gespräche. Durch die Stärkung von Selbstfürsorge, Achtsamkeit und innerer Stärke sollen die Teilnehmerinnen gestärkt werden, achtsamer auf sich zu schauen.
Mag.ª Carmen Petutschnig, Lebens- und Sozialberaterin, 1x7,2 UE € 75,-
 24H3141010 • Termin: 05.10.2024, 09:00

Einzeltraining EDV, PC, Handy, Smartphone ...

Wir bieten ein auf Sie abgestimmtes Einzeltraining mit unseren IT Expert:innen an. Die Einheiten sind genau auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.
 1x3 UE € 135,-
 24H3143050 • Termin und Kursort nach Vereinbarung



Digitale Kompetenzen

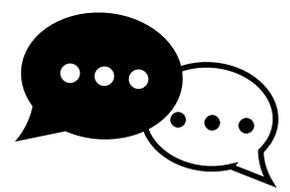
Comeback to the job: PC-Auffrischungskurs

Für Personen, die sich beruflich verändern möchten oder nach einer Pause wieder ins Berufsleben einsteigen möchten und ein fundiertes Grundwissen am PC erwerben wollen.
Dipl.-Päd. Otto Markus Hoffmann, BEd., IT-Trainer, 6x3 UE € 230,-
 HAK Feldkirchen, Computerraum
 24H0943002 • Beginn: 08.01.2025, 18:30

Ihr persönliches Fotobuch

Lernen Sie, wie Sie ganz einfach Ihr Fotobuch gestalten können. Die Firma CEWE unterstützt diesen Kurs und stellt Ihnen zwei Gutscheine zur Verfügung.
Mag. Michael Gutt, EDV-Trainer, 1x4 UE € 56,-
 Kursort: St. Veit/Glan
 24H3143001 • Termin: 15.10.2024, 17:15

Sprachen



VHS FELD KIRCHEN

Englisch mit soliden Vorkenntnissen, A2/1

Mag.^a Manuela Molk, Sprachtrainerin, 10x2 UE
24H0952001 • Beginn: 02.10.2024, 18:00

NEU!

€ 160,-

Italienisch mit soliden Vorkenntnissen, A2/1

Mauro Cimbaro, BA MA, Native Speaker, 10x2 UE
24H0953002 • Beginn: 08.10.2024, 18:00

NEU!

€ 160,-

Parliamo e leggiamo insieme – Konversationskurs, B1

Dialoge zu aktuellen Themen sowie zur italienischen Kultur.
Dr.ⁱⁿ Marinella Sabbati, Native Speaker, 10x2 UE
24H0953001 • Beginn: 26.09.2024, 18:00

NEU!

€ 160,-

Deutsch als Zweitsprache mit geringen Vorkenntnissen, A1/4

Ingrid Aspernig, MA, DaZ-Trainerin, 10x2 UE
24H0958001 • Beginn: 23.09.2024, 18:00

€ 160,-

Deutsch als Zweitsprache mit soliden Vorkenntnissen, A2/4

Dr.ⁱⁿ Elisabeth Alves, Sprachwissenschaftlerin, 10x2 UE
24H0958003 • Beginn: 15.10.2024, 18:30

€ 160,-

VHS ST. VEIT/GLAN

Englisch ohne Vorkenntnisse, A1/1

Nadja Pressinger, BA MA, Sprachtrainerin, 10x2 UE
Kursort: Gemeinde Guttaring
24H3152001 • Beginn: 24.09.2024, 17:00

NEU!

€ 160,-

Englisch mit geringen Vorkenntnissen, A1/3

Carolena Verwijs, BA MA, Sprachtrainerin, 10x2 UE
Kursort: St. Veit/Glan
24H3152007 • Beginn: 07.10.2024, 17:00

€ 160,-

Englisch mit soliden Vorkenntnissen, A2/3

Carolena Verwijs, BA MA, Sprachtrainerin, 10x2 UE
Kursort: St. Veit/Glan
24H3152006 • Beginn: 07.10.2024, 18:50

€ 160,-

Englisch mit mit sehr guten Vorkenntnissen, B2/1

Carolena Verwijs, BA MA, Sprachtrainerin, 10x2 UE
Kursort: St. Veit/Glan
24H3152011 • Beginn: 08.10.2024, 18:00

€ 160,-

Italienisch mit geringen Vorkenntnissen, A1/3

Nadja Pressinger, BA MA, Sprachtrainerin, 10x2 UE
Kursort: Gemeinde Guttaring
24H3153003 • Beginn: 23.09.2024, 17:00

€ 160,-

Italienisch mit geringen Vorkenntnissen, A1/5

Mauro Cimbaro, BA MA, Native Speaker, 10x2 UE
Kursort: St. Veit/Glan
24H3153002 • Beginn: 09.10.2024, 17:30

€ 160,-

VHS ST. VEIT/GLAN

Parliamo e leggiamo insieme – Konversationskurs, B1

Mauro Cimbaro, BA MA, Native Speaker, 10x2 UE
Kursort: St. Veit/Glan
24H3153020 • Beginn: 09.10.2024, 19:15

€ 160,-

Deutsch als Zweitsprache ohne Vorkenntnisse, A1/1

Gabriella Maizik, BA MA, DaZ-Trainerin, 10x2 UE
Kursort: St. Veit/Glan
24H3158008 • Beginn: 19.09.2024, 19:00

NEU!
€ 160,-

Italienisch mit geringen Vorkenntnissen, A1/2

Mag.^a Romana Schmiedmeier, BA MA,
Sprachtrainerin, 10x2 UE
Kursort: Althofen
24H3553001 • Beginn: 01.10.2024, 17:00

€ 160,-

Deutsch als Zweitsprache mit geringen Vorkenntnissen, A1/2

Roderik Kalina, BA MA, DaZ-Trainer, 10x2 UE
Kursort: Althofen
24H3558008 • Beginn: 23.09.2024, 14:00

€ 160,-

Deutsch als Zweitsprache mit geringen Vorkenntnissen, A1/3

Roderik Kalina, BA MA, DaZ-Trainer, 10x2 UE
Kursort: Althofen
24H3558009 • Beginn: 04.11.2024, 14:00

€ 160,-

Deutsch als Zweitsprache mit soliden Vorkenntnissen, A2/2

Roderik Kalina, BA MA, DaZ-Trainer, 10x2 UE
Kursort: Althofen
24H3558010 • Beginn: 25.09.2024, 17:00

€ 160,-

Deutsch als Zweitsprache mit soliden Vorkenntnissen, A2/3

Roderik Kalina, BA MA, DaZ-Trainer, 10x2 UE
Kursort: Althofen
24H3558011 • Beginn: 06.11.2024, 17:00

€ 160,-



Buchen Sie Ihr Sprachen-Einzeltraining

Termine nach Vereinbarung, 1x1 UE

€ 45,-

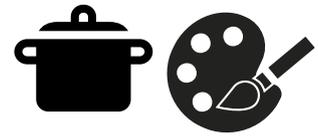
Unsere neue Website ist demnächst online. Unter **www.vhsktn.at** finden Sie das gesamte Kursprogramm. Einfach und bargeldlos buchen Sie den Kurs Ihrer Wahl.

Mag.^a Beate Gfrerer,
Geschäftsführerin



© Roman Hudtitsch

Kunst, Kreativität & Kulinarik



VHS FELDKIRCHEN

Fotokurs für Anfänger:innen

Sie lernen den richtigen Umgang mit Ihrer eigenen Fotokamera. Angefangen bei der richtigen Kamerahaltung, über Bildgestaltung und Präsentation. Unter Anleitung gibt es Anregungen, spielerisch und experimentell mit dem Medium umzugehen.

Manfred Schusser, Fotograf, 5x2 UE
24H0961003 • Beginn: 24.09.2024, 19:00

€ 78,-

Ukulele für Anfänger:innen: Teil 1

Lernen Sie die Grundlagen des Ukulele-Spielens! Wie wird ein Akkord gegriffen, welche Anschlagstechniken und Zupfmuster gibt es, wie werden Takte gezählt?

Manfred Schusser, Musiker, 6x1 UE
24H0962008 • Beginn: 05.11.2024, 18:30

€ 95,-

Kreative Schreibwerkstatt

Lust auf Schreiben? Egal, ob Sie bereits eigene Texte verfassen oder es einmal ausprobieren möchten, sind Sie in diesem Kurs richtig.

Mag.ª Elisabeth Quast MEd, BA, Sprachtrainerin, 5x2 UE
Kursort: Stadtbücherei St. Veit/Glan
24H3161021 • Beginn: 15.01.2025, 17:00

€ 100,-

Was Sie schon immer über Mozart wissen wollten ...

... sich aber nie zu fragen getraut haben: Wie sieht der Alltag eines musikalischen Genies aus? Gibt es auch andere Hobbies neben der Musik? Wie und warum reiste Mozart? Waren er und Salieri wirklich Feinde?

Bettina Stelzner MEd, BA, Musikpädagogin, 1x3 UE
Kursort: St. Veit/Glan
24H3162004 • Termin: 17.10.2024, 18:00

NEU!

€ 35,-

Vorbereitung Gitarre: Anfänger:innen & leicht Fortgeschrittene

VORBESPRECHUNG für den Kurs zur Vermittlung der Grundlagen zur Liedbegleitung mit der Gitarre: Akkorde, Rhythmen, Picking. Dient zur Abklärung der Erwartungshaltung und Gruppenzuteilung für Kursstart ab 03.10.2024!

Sarah Orhouzee, Musikpädagogin, 1x1 UE
Kursort: St. Veit/Glan
24H3162005 • Termin: 26.09.2024, 17:00

kostenlos

Gitarre für Erwachsene für leicht Fortgeschrittene

Vermittlung der Grundlagen zur Liedbegleitung: Akkorde, Rhythmen, Picking

Sarah Orhouzee, Musikpädagogin, 15x1 UE
Kursort: St. Veit/Glan
24H3162008 • Beginn: 03.10.2024, 17:00 (Gruppe 1)
24H3162007 • Beginn: 03.10.2024, 18:00 (Gruppe 2)

ab € 120,-

Gitarre für Erwachsene für Anfänger:innen

Die Teilnehmer:innen erhalten musikalische „Werkzeuge“ an die Hand, die es ihnen ermöglichen, Lieder unterschiedlicher Stilrichtungen (z.B. Folk, Pop, Jazz) zu begleiten.

Sarah Orhouzee, Musikpädagogin, 15x1 UE
Kursort: St. Veit/Glan
24H3162006 • Beginn: 03.10.2024, 19:00

ab € 120,-

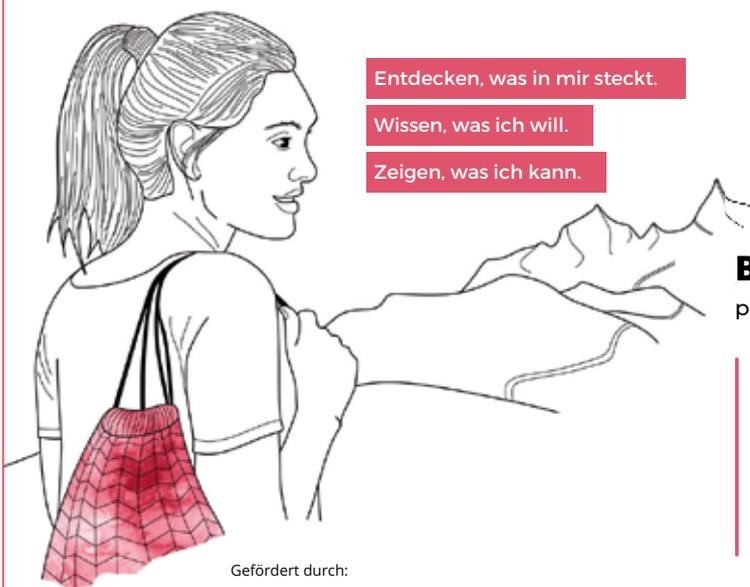
Grundlagen der Musiktheorie und Harmonikunde **NEU!**

Vermittlung der Grundlagen der Musikkunde (geeignet zur Vorbereitung und Erfassung der musikalischen Bildbarkeit -> Teile der Einführungsprüfung an BAfEP).

Sarah Orhouzee, Musikpädagogin, 2x3 UE
Kursort: St. Veit/Glan
24H3162009 • Beginn: 21.01.2025, 17:30

€ 90,-

VHS ST. VEIT/GLAN



**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](https://www.bildungsberatung-kaernten.at) oder 0463 50 46 50

Gefördert durch:

die kärntner
volkshochschulen



Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung

LAND KÄRNTEN



Gesundheit & Bewegung



Yoga-Basics/Yin-Yoga für den gesunden Rücken

Durch Erlernen der Yoga-Basics Stabilität und Beweglichkeit bekommen, durch Ausgeglichenheit von Körper und Geist zur inneren Ruhe finden, Freude an der Bewegung erhalten.

Erika Pankraz, Rückenschullehrerin, 10x1,5 UE € 105,-
Kursort: Feldkirchen
24H0972007 • Beginn: 17.09.2024, 17:45

Line Dance – Fitness für Körper & Geist

Körperlich und geistig fit bleiben mit einfachen Tanzschritten und lässiger Musik. Line Dance ist für jedes Alter geeignet und trainiert nachweislich das Gedächtnis. Ein weiterer Vorteil: man braucht keinen Partner bzw. Partnerin und hat trotzdem Spaß.

Inna Dörfler, Line Dance – Trainerin, 10x1,5 UE € 105,-
Kursort: Bodensdorf Umgebung
24H0975006 • Beginn: 23.09.2024, 19:00

Yoga für den Wochenstart

NEU!

Der Kurs eignet sich für Anfänger:innen und Geübte gleichermaßen. Mit bewährten Yogatechniken und gezielten Bewegungsabläufen lassen wir den Alltagsstress hinter uns und starten entspannt und gestärkt in die Woche.

Alexandra Galler, BA, Yogalehrerin, 10x1,5 UE € 115,-
Kursort: Feldkirchen
24H0972028 • Beginn: 30.09.2024, 18:30

PILATES – Controlbalance

Systemisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur von Beckenboden, Bauch & Rücken.

Camilla Attenberger-Fino, Dipl. Pilatetrainerin, 10x1,2 UE € 95,-
Kursort: Feldkirchen
24H0972009 • Beginn: 07.10.2024, 17:15

Line Dance für Fortgeschrittene – GLANEGG

Für alle, die bereits im Line Dance geübt sind und Freude daran haben, neue Schritte zu lernen. Trainiert neben Körper auch die geistige Leistungsfähigkeit.

Zita Carbonari, Line Dance – Trainerin, 10x1,5 UE € 110,-
Kursort: MZS Glanegg, kleiner Turnsaal
24H0975004 • Beginn: 08.10.2024, 19:00

Stärke dich selbst – Selbstverteidigungskurs für Frauen

Selbstverteidigung – Selbstbehauptung – Selbstbewusstsein – Selbstsicherheit für Frauen ab 18 Jahren

Mag.ª Carmen Petutsch, Lebens- und Sozialberaterin, 3x3 UE € 100,-
Kursort: Feldkirchen
24H0974010 • Beginn: 06.11.2024, 18:00

Hula-Hoop Fitness Kurs

Dein straffendes Ganzkörpertraining mit deinem Reifen.

Jessica Klebedanz, BARRE-Trainerin, 7x1,2 UE € 80,-
Kursort: Feldkirchen
24H0973002 • Beginn: 06.11.2024, 18:15

After Work mit Faszien-Yoga

Das After Work baut auf Faszien-Yoga auf und ist eine ruhige Form des Hatha Yogas für Anfänger:innen und Fortgeschrittene.

Jessica Klebedanz, BARRE-Trainerin, 7x1,2 UE € 80,-
Kursort: Feldkirchen
24H0972002 • Beginn: 06.11.2024, 19:30

„Achtsam durch schwierige Zeiten: ein Tag der Achtsamkeit am See“

Dieser Workshop im ansprechenden Ambiente bietet eine Kombination aus dem bewährten Methodenrepertoire des MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) nach Dr. Jon Kabat-Zinn und den Erkenntnissen der Resilienzforschung.

Mag.ª Claudia Pallasmann, Dipl. Lebensberaterin, 1x8,6 UE € 150,-
Kursort: CMA Carinthische Musikakademie GmbH
24H0972016 • Termin: 09.11.2024, 09:00

Massage für den Nacken

Entdecken Sie die wohltuende Wirkung einer Massage. Unser Körper wird oftmals einseitig belastet, wodurch sich Verspannungen ergeben können. Hilfe zur Selbsthilfe!

Michael Koren, Heilmasseur, 1x4 UE € 45,-
Kursort: Feldkirchen
24H0972011 • Termin: 16.11.2024, 09:00

NEU!

INJOY Feldkirchen – Fit durch den Herbst/Winter 2024

Mit dem 10-plus-2-Fitnesspaket kommen Sie an Ihr Fitnessziel! Aus dem breiten Stundenplan der Kurse im INJOY Feldkirchen sind 12 Kurstermine frei wählbar. Ideal für Freigeister, die nicht jede Woche um dieselbe Zeit in den selben Kurs gehen wollen.

INJOY Wurzer Fitnesscenter GmbH,
12 Kurstermine individuell wählbar € 99,-
Kursort: INJOY Feldkirchen
24H0973008 • Anmeldung laufend möglich

Leicht & kraftvoll mit ANIMA YOGA Herbst/Winter 2024

Mit dem 10-plus-2-Yogapaket kommen Sie in den Flow! Aus dem breiten Stundenplan der Kurse im ANIMA-Yogastudio sind 12 Kurstermine (Kinderyoga ausgenommen) wählbar. Ideal für jene, die nicht jede Woche um dieselbe Zeit in denselben Kurs gehen wollen.

Mag.ª Sabrina Katzenberger, BA BA, ANIMA – raum für yoga & bewegung; 12 Kurstermine individuell wählbar € 150,-
Kursort: Moosburg
24H0973011 • Anmeldung laufend möglich

INJOY St. Veit/Glan – Fit durch den Herbst/Winter 2024

Mit dem 10-plus-2-Fitnesspaket kommen Sie an Ihr Fitnessziel! Aus dem breiten Stundenplan der Kurse im INJOY St. Veit an der Glan sind 12 Kurstermine frei wählbar. Ideal für Freigeister.

BESTfit GmbH INJOY – Beatrix Wieser, MSc., Fitnessstudio; 12 Kurstermine individuell wählbar € 119,-
Kursort: INJOY St. Veit
24H3173008 • Anmeldung laufend möglich

Mama-Baby-Yoga

Sanftes Yoga, welches auf die Bedürfnisse frisch gebackener Mamas abgestimmt ist. Rückbildung, Stärkung und Entspannung stehen im Vordergrund. Das Baby wird miteinbezogen oder darf schlafen.

Tanja Sallinger, Bakk., Yogalehrerin, 7x1 UE **€ 125,-**
Kursort: Althofen
24H3572001 • Beginn: 12.09.2024, 10:00 

Bodystyling inklusive Rückenschule

Neben (präventiven) Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur trainieren wir in dieser Einheit die aufrechte Körperhaltung.

Dipl.Päd.ⁱⁿ Eva-Maria Gebeneter, dipl. Aerobictrainerin, 15x1,5 UE **€ 173,-**
Kursort: Althofen
24H3573001 • Beginn: 16.09.2024, 17:00 

Ganzkörperworkout für mehr Kraft, Ausdauer und Koordination

Mit einer Vielzahl intensiver Übungen trainieren wir gezielt Kraft, Ausdauer und Koordination.

Dipl.Päd.ⁱⁿ Eva-Maria Gebeneter, dipl. Aerobictrainerin, 10x1,5 UE **€ 115,-**
Kursort: St. Veit/Glan
24H3173002 • Beginn: 25.09.2024, 18:00 

(Mama-) Power-Workout – Einfach besser fühlen!

Alle Mamas, aber auch Nicht-Mamas, die sich in ihrem Körper (wieder) wohl(er) fühlen wollen, sind hier richtig! Kontrollierte Bewegungen und Stärkung der Muskulatur, insbesondere von Bauch, Beine, Po & Beckenboden, stehen im Vordergrund.

Kim Mayer, MSc., Fitnesstrainerin, 15x1 UE **€ 150,-**
Kursort: Althofen
24H3573002 • Beginn: 07.10.2024, 18:30 

Bodywork: Ganzkörpertraining für jedermann/jederau

Nach einem Aufwärm- und Herzkreislaufteil werden vorwiegend die Problemzonen Bauch, Beine und Po trainiert.

Kim Mayer, MSc., Fitnesstrainerin, 10x1 UE **€ 100,-**
Kursort: St. Veit/Glan
24H3173003 • Beginn: 09.10.2024, 17:00 

HIIT – High Intensiv Interval Training

Knackige aber (hoch) intensive Kurzeinheit mit maximalem Erfolg!

Kim Mayer, MSc., Fitnesstrainerin, 15x0,5 UE **€ 75,-**
Kursort: Althofen
24H3573004 • Beginn: 07.10.2024, 19:30 

Anfänger:innen Schwimmkurs für Erwachsene

Grundlagen des Brustschwimmens für Anfänger:innen und mäßig Fortgeschrittene im Erwachsenenalter.

Mag. Dieter Schmon, Sportpädagoge, 4x2 UE **€ 98,-**
Kursort: Hallenbad St. Veit an der Glan
24H3174012 • Beginn: 08.10.2024, 19:00

Kraulschwimmen – Einsteigerkurs

Grundlagen des Kraulschwimmens für Anfänger und mäßig Fortgeschrittene im Erwachsenenalter Erlernen der Kraulschwimmtechnik – Armbewegung Beinschlag Atemtechnik. Voraussetzungen: Schwimmfähigkeit im Brustschwimmen

Mag. Dieter Schmon, Sportpädagoge, 4x2 UE **€ 98,-**
Kursort: Hallenbad St. Veit an der Glan
24H3174011 • Beginn: 12.11.2024, 19:00

Shape Yoga

Du bist auf der Suche nach einem forderndem Yoga-Kurs, bei dem die sportliche Komponente im Fokus steht?

Mag.^a Manuela Marcher-Barucic, Yogalehrerin, 10x1,2 UE **€ 120,-**
Kursort: St. Veit/Glan
24H3172008 • Beginn: 14.10.2024, 18:45 

Damengymnastik– Weitensfeld/Zammelsberg

Mit Ausdauer- und Krafttraining, Entspannung und Freude an gemeinsamer Bewegung gesund durch den Winter!

Gudrun Marktl, Wirbelsäulentrainerin, 20x1 UE **€ 140,-**
Kursort: Weitensfeld
24H3873001 • Beginn: 17.10.2024, 18:30 

Hybrid – Sanftes Yoga

Sanfte Körperkräftigung und Dehnung für geschmeidigere Bewegungen im Alltag. Atemschulung und spezielle Atemübungen sowie Meditation und Entspannungstechniken runden das Programm ab.

Tanja Sallinger, Bakk., Yogalehrerin, 7x1,2 UE **€ 125,-**
Kursort: Althofen
24H3572008 • Beginn: 05.11.2024, 10:00 

Yoga für den sanften Start in den Tag

Eine ruhige Form des Yogas, welches sich für jedes Alter und Fitnesslevel eignet. Egal ob erfahrener Yogini oder Anfänger:in.

Jessica Klebedanz, BARRE-Trainerin, 7x1,2 UE **€ 80,-**
Kursort: St. Veit/Glan
24H3172007 • Beginn: 08.11.2024, 09:00 

Baby Shiatsu – Glücksgriffe für unsere Kleinsten **NEU!**

Mama, drück mich! Beim Baby Shiatsu erlernst du unter Anleitung der Dipl. Shiatsu Praktikerin Evelyn Eberhardt einfache, aber wirkungsvolle Techniken, um dein Baby liebevoll zu begleiten. Eine sanfte Druckpunktmassage, die das Wohlbefinden des Babys steigert.

Evelyn Eberhardt, BA, Dipl. Shiatsu Praktiker:in, 3x1,5 UE **€ 54,-**
Kursort: Praxis Maria Saal, Am Rauterkogel 10
24H3172001 • Termin: 23.10.2024, 09:30
Kursort: Pfarramt St. Veit
24H3172002 • Termin: 10.01.2025, 09:30

Faszien-Yoga & Hatha-Yoga in Althofen

In den Yoga-Einheiten werden Übungen aus dem Hatha-Yoga mit faszialen Bewegungen vereint. Der Körper wird ganzheitlich aktiviert, gekräftigt und gedehnt. Atemübungen und achtsame Körperwahrnehmung fließen ebenfalls in die Stunde mit ein.

MMag.^a Elfriede Gölli, Yogalehrerin, 10x1,2 UE **€ 125,-**
Kursort: Althofen
24H3172006 • Beginn: 02.12.2024, 18:00

Stärke dich selbst – Selbstverteidigungskurs für Frauen

Selbstsicherheit für Frauen ab 18 Jahren.

Mag.^a Carmen Petutschnig, Lebens- und Sozialberaterin, 3x3 UE **€ 100,-**
Kursort: St. Veit/Glan
24H3174010 • Beginn: 15.01.2025, 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.



Fake News im Wahlkampf: Wie können wir Desinformationen erkennen? **NEU!**

„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.

Dr.ⁱⁿ Alexandra Bleyer, Historikerin, Autorin, Journalistin, 1x2 UE **€ 16,-**
24H9910001 • Termin: 17.09.2024, 19:00

Deutsche Malerei und Literatur – vom Mittelalter bis zum Barock **NEU!**

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

Lohnzettel verstehen

Ein Lohnzettel verbirgt zahlreiche Details, die für Arbeitnehmer:innen von großer Bedeutung sind. Die Schwerpunkte dieses Grundlagenkurses bilden u.a. die Themen Bruttogehalt/Bruttolohn, Sachbezüge, Steuerfreibeträge & Sozialversicherungsbeiträge.

Irene Taferner, MA, Betriebswirtschaftstrainerin, 3x3 UE **€ 70,-**
24H9941007 • Beginn: 08.10.2024, 18:00

Grundlagen der Buchhaltung

Die Einführung in die Buchhaltung ermöglicht allen Interessent:innen einen Einblick in die Erfassung der Zahlungsvorgänge.

Irene Taferner, MA, Betriebswirtschaftstrainerin, 5x3 UE **€ 115,-**
24H9941008 • Beginn: 21.11.2024, 18:00

Jetzt reden wir mal Klartext!

„Sage, was du meinst, und du bekommst, was du willst“ heißt es – doch wie genau geht das?

MMag.^a Birgit Bigga, Trainerin für Erwachsenenbildung 1x4 UE **€ 42,-**
24H9941009 • Termin: 05.10.2024, 09:00

Von Bienchen und Blümchen? Let's talk about sex!

Trotz Informationsüberflutung durch Internet und Medien – was wissen gerade junge Menschen über das Thema Sex und Beziehung?

MMag.^a Birgit Bigga, Trainerin für Erwachsenenbildung 1x4 UE **€ 42,-**
24H9941010 • Termin: 12.10.2024, 09:00

Vom Gehirnbesitzer zum Gehirnbenutzer

Das Wissen der Welt aktualisiert sich in immer kürzer werdenden Zeitabständen. Aber gelernt wird wie einst. Welche Ergebnisse der Neurowissenschaften können wir stattdessen nutzen?

MMag.^a Birgit Bigga, Trainerin für Erwachsenenbildung 1x4 UE **€ 42,-**
24H9941011 • Termin: 19.10.2024, 09:00

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.^a Birgit Bigga, Trainerin für Erwachsenenbildung 1x4 UE **€ 42,-**
24H9941012 • Termin: 09.11.2024, 09:00

Die faszinierende Welt der Künstlichen Intelligenz im Alltag

Entdecken Sie in diesem spannenden Online-Kurs, wie Künstliche Intelligenz (KI) unseren Alltag revolutioniert. Von der automatischen Generierung von Texten & Bildern bis hin zu gesellschaftlichen Auswirkungen.

Markus Wieser, Informatiker, 1x4 UE **€ 33,-**
24H9943001 • Termin: 12.11.2024, 17:00

Keep talking B1 mit fortgeschrittenen Vorkenntnissen

Die B1-Kurse helfen Ihnen, die Sprachkenntnisse zu vertiefen.

Samantha Neumann, Native Speaker, 10x2 UE **€ 160,-**
24H9952118 • Beginn: 02.10.2024, 18:00

Italienisch A1/2 mit geringen Vorkenntnissen

Sie haben schon einmal ein wenig eine Sprache gelernt, es aber nicht weiter vertieft oder sehr viel vergessen? Dann sind Sie hier richtig.

Vito Stefano Monfreda, Native Speaker, 10x2 UE **€ 160,-**
24H9953001 • Beginn: 20.09.2024, 18:00

Italienisch B1/1 mit fortgeschrittenen Vorkenntnissen

Die B1-Kurse helfen Ihnen, die Sprachkenntnisse zu vertiefen.

Dott.^{ssa} Valeria Nardoza, Native Speaker, 10x2 UE **€ 160,-**
24H9953012 • Beginn: 28.09.2024, 11:00

Italiano il lunedì – andiamo avanti! Konversationskurs, B1/3

B1 – dritter Teil – mit fortgeschrittenen Kenntnissen.

Mag.^a Silvia Obernosterer, Sprachtrainerin, 10x2 UE **€ 160,-**
24H9953020 • Beginn: 07.10.2024, 18:30

Französisch B1/2 mit fortgeschrittenen Vorkenntnissen

Die B1-Kurse helfen Ihnen, die Sprachkenntnisse zu vertiefen.

Maryse Bessy, Native Speaker, 10x2 UE **€ 160,-**
24H9954102 • Beginn: 07.10.2024, 18:30

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

Dr. Gerwin Müller,
Vorstandsvorsitzender

Slowenisch A1/4 mit geringen Vorkenntnissen

Sie haben schon einmal ein wenig eine Sprache gelernt, es aber nicht weiter vertieft oder sehr viel vergessen? Dann sind Sie hier richtig.

Ingrid Velina, Native Speaker, 10x2 UE € 160,-
24H9956001 • Beginn: 09.09.2024, 18:00 

Slowenisch A1/2 mit geringen Vorkenntnissen

Sie haben schon einmal ein wenig eine Sprache gelernt, es aber nicht weiter vertieft oder sehr viel vergessen? Dann sind Sie hier richtig.

Ingrid Velina, Native Speaker, 10x2 UE € 160,-
24H9956003 • Beginn: 10.09.2024, 18:00 

Kroatisch A2/2 mit soliden Vorkenntnissen

Sie können ganz einfache Fragen formulieren und Antworten verstehen, wenn es um alltägliche Dinge geht. Sie können Angaben über Ihre Herkunft machen, Formulare ausfüllen und einfache Texte schreiben. Fortsetzungskurs!

Josipa Herzog, Native Speaker, 5x1,5 UE € 60,-
24H9956004 • Beginn: 26.09.2024, 18:00 

Kroatisch A2/2 mit soliden Vorkenntnissen

A2/2 mit soliden Vorkenntnissen, zweiter Teil der Niveaustufe A2.

Josipa Herzog, Native Speaker, 5x1,5 UE € 60,-
24H9956005 • Beginn: 07.11.2024, 18:00 

Russisch A1/1 für Anfänger:innen

Wählen Sie einen der A1/1-Kurse, um die Sprache ganz von Beginn an zu erlernen.

Mag.^a Nana Wehr, Native Speaker, 10x2 UE € 160,-
24H9956002 • Beginn: 23.09.2024, 18:00 

Griechisch A2/5 Fortsetzungskurs

A2/5 mit soliden Vorkenntnissen, fünfter Teil der Niveaustufe A2.

Mag.^a Ewi Angelakou, Native Speaker, 8x1,2 UE € 76,-
24H9957002 • Beginn: 08.10.2024, 17:00 

Griechisch B1/2 Fortsetzungskurs

B1 mit fortgeschrittenen Vorkenntnissen.

Mag.^a Ewi Angelakou, Native Speaker, 10x2 UE € 160,-
24H9957001 • Beginn: 07.10.2024, 17:00 

Chinesisch, A1/1 ohne Vorkenntnisse

A1/1-Kurse – die Sprache ganz von Beginn an erlernen

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

Schwedisch A1/1 ohne Vorkenntnisse

A1/1-Kurse – die Sprache ganz von Beginn an erlernen

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

Kreatives Schreiben im Herbst

Entdecken Sie die inspirierende Welt des Herbstes in diesem Schreibkurs. Tauchen Sie gemütlich in die Materie in Ihrem Lieblingszimmer bei einer Tasse Tee ein und erkunden Sie gemeinsam mit uns kreative Schreibmöglichkeiten.

Anneliese Kreiseder, BA BA, Autorin, 3x5 UE € 85,-
24H9961001 • Beginn: 11.10.2024, 16:00

„Kräuterreigen“ am Vormittag (Okt.–Jan.)

NEU!

Um uns die Wartezeit auf die Kräutersaison zu verkürzen, werden ab Herbst bei monatlichen Online-Treffen eine Auswahl an kraftvollen Pflanzen vorgestellt.

Christine Fischer, FNL-Kräuterexpertin, 1x3 UE € 24,-
24H9963001 • Beginn: 08.10.2024, 08:30 (Oktober)
24H9963002 • Beginn: 14.11.2024, 08:30 (November)
24H9963002 • Beginn: 09.01.2025, 08:30 (Jänner)

„Kräuterreigen“ am Nachmittag (Okt.–Jan.)

NEU!

Christine Fischer, FNL-Kräuterexpertin, 1x3 UE € 24,-
24H9963004 • Beginn: 09.10.2024, 17:00 (Oktober)
24H9963005 • Beginn: 13.11.2024, 17:00 (November)
24H9963006 • Beginn: 08.01.2025, 17:00, 08:30 (Jänner)

Hilfe, mein Kind is(s)t vegan

NEU!

Ihr Kind hat sich für den vegetarischen oder veganen Weg entschieden. Was heißt das? Muss ich jetzt extra kochen? Wie hält sich der Aufwand in Grenzen?

MMag.^a Birgit Bigga, Trainerin für Erwachsenenbildung, 1x4 UE € 42,-
24H9964001 • Termin: 09.10.2024, 18:00

Mit Putz und Stängel

NEU!

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

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

WIR
ARBEITEN
AN DEINER
ZUKUNFT!
DU AUCH?

Bewirb dich jetzt!
kelag.at/jobs

kelag
DEINE ENERGIE
IST UNSERE NATUR

Was heißt „clean eating“?

NEU!

Sie lernen die Grundprinzipien des Clean Eating kennen und erhalten praxisnahe Tipps für eine gesunde und ausgewogene Ernährung.
Wilma Bürger, Dipl. Gesundheitstrainerin für Ernährung, 1x3 UE € 40,-
24H9964003 • Termin: 24.10.2024, 17:00

Handlettering – die Kunst der schönen Buchstaben

(Einsteigerkurs) Handlettering ist der Überbegriff für alle Lettering-Arten und bezeichnet die Kunst des Buchstaben Zeichnens.

wieser kreativ, Mag.ª Marlies Wieser, Illustratorin, 1x2 UE € 25,-
24H9967001 • Termin: 14.11.2024, 18:00

Yoga und Qigong

Wir verbinden die fernöstlichen Lehren in einem Kurs – traditionelles Yoga mit meisterlichem Bewegungs-Qigong.

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene.

Roswitha Mayerhofer, Yogatrainerin, 10x1,2 Std. € 88,-

24H9972001 • Beginn: 03.10.2024, 20:00

24H9972002 • Beginn: 04.11.2024, 20:00

Stress lass nach!

Sie erhalten in diesem Kurs Inputs, Tipps und Tricks, die auf einfache Weise im Alltag integrier- und umsetzbar sind.

MMag.ª Birgit Bigga, Trainerin für Erwachsenenbildung, 1x4 UE € 42,-

24H9972003 • Termin: 23.11.2024, 09:00

Mama-Baby-Yoga

NEU!

Sanftes Yoga, welches auf die Bedürfnisse frisch gebackener Mamas abgestimmt ist. Rückbildung, Stärkung und Entspannung stehen im Vordergrund. Das Baby wird miteinbezogen oder darf schlafen.

Tanja Sallinger, Bakk., Yogalehrerin, 7x1,2 UE € 125,-

24H9972004 • Beginn: 12.09.2024, 11:00

24H9972005 • Beginn: 07.11.2024, 11:00

24H9972006 • Beginn: 09.01.2025, 11:00

Yoga Weekend Flow

Yoga am Wochenende. Verschiedene Asanas (Yogapositionen) werden fließend miteinander verbunden. Für alle Levels geeignet.

Laura Napetschnik, BA, Yogatrainerin, 5x1,2 UE € 42,-

24H9972009 • Beginn: 28.09.2024, 09:00

Yoga für die Wirbelsäule

Mit gezielten Übungen verbessern Sie die Körperhaltung, stärken die Rumpfmuskulatur und verbessern die Beweglichkeit der Wirbelsäule.

Laura Napetschnik, BA, Yogatrainerin, 10x1 UE € 70,-

24H9973002 • Beginn: 23.09.2024, 17:30

Yin meets Yang

In diesem Kurs werden die zwei gegensätzlichen Yogastile in einer Einheit zusammengeführt. Zu Beginn wird die Stunde kraftvoll (Yang). Anschließend wird mit ruhigen und stillen Elementen (Yin) die Einheit beendet. Für alle Level geeignet.

Laura Napetschnik, BA, Yogatrainerin, 10x1,5 € 105,-

24H9973005 • Beginn: 23.09.2024, 18:30

Bewegter Start in den Tag

NEU!

Wach, gut gelaunt und entspannt in den Tag. Mit einer Vielzahl an Ganzkörperübungen mit Fokus auf Mobilisation und Kräftigung. Körpergefühl. Ideal, um den Tag motiviert zu beginnen.

Karin Schuppe, Fitnesstrainerin, 10x1 UE € 85,-

24H9973006 • Beginn: 23.09.2024, 08:00

„Superhirn“ – Namen und Gesichter merken

NEU!

Viele Menschen können sich gut an Gesichter erinnern, der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Gedächtnistrainer und Autor Helmut Lange zeigt Ihnen wirksame Methoden, wie Ihnen das nicht mehr passieren kann.

Dipl.Päd. Helmut Lange, Lerncoach, 1x3 UE € 35,-

24H9941003 • Termin: 01.10.2024, 19:00

„Superhirn“ – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

NEU!

Lernen Sie verblüffende Kopfrechentricks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner.

Dipl.Päd. Helmut Lange, Lerncoach, 1x3 UE € 35,-

24H9941004 • Termin: 08.10.2024, 19:00

„Superhirn“ – Vokabeln lernen im Sekundentakt

NEU!

Für Schüler:innen: Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabel lernen können? Und dabei noch Spaß haben?

Dipl.Päd. Helmut Lange, Lerncoach, 1x3 UE € 35,-

24H9941005 • Termin: 17.10.2024, 16:00

24H9941006 • Termin: 24.10.2024, 19:00 (für Erwachsene)

Konflikte – Krise oder doch die Möglichkeit für Veränderung

NEU!

Was macht den Konflikt zum Konflikt – wo liegt mein Fokus und wie gelingt mir der Perspektivenwechsel? Erkennen der eigenen Fähigkeiten, Ressourcen und Potentiale und Förderung der Selbstwirksamkeit.

Martina Klösch, 1x4,8 UE € 48,-

24H9941013 • Beginn: 16.11.2024, 08:00

Lehrgang für Hobby-Winzer:innen in Kärnten
Insgesamt 6 Module, freitags & samstags
Oktober 2024 - Mai 2025, 24H0131032
Jetzt buchen!
Anmeldung unter: 050 477 7004
www.vhs.ktn.at/vhs-koelln-fur-winzer
Eine Kooperation mit dem Weinbauverband Kärnten
die kärntner volkshochschulen

IMPRESSUM:

Herausgeber, Medieninhaber & Verleger: Die Kärntner Volkshochschulen GmbH, Bahnhofstraße 44, 9020 Klagenfurt, www.vhsktn.at

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, freepik, 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.vhsktn.at/general/C11> abgerufen werden.



Wir entwickeln
laufend neue Kursangebote
in Präsenz und Online,
entdecken Sie jede Woche
neue Kurse auf
www.vhsktn.at

MMag.ª Katharina Zimmerberger,
Pädagogische Leitung

ZWEITER BILDUNGSWEG

BASISBILDUNG **KOSTENLOS**

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

i Information und Anmeldung unter 0676 845 870 103

PFLICHTSCHULABSCHLUSS nachholen **KOSTENLOS**

Es ist nie zu spät! Für Jugendliche und Erwachsene

i Information und Anmeldung unter 0676 845 870 302

e-BERUFSREIFEPRÜFUNG - Ihr Weg zur Matura

Stressfrei zur Matura in Kombination von Fernlehre und Präsenzunterricht

i 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



Die kostenlose
Bildungsplattform
der AK Kärnten!



KURSE für
Lehre & Schule

(ge) recht
beraten im Arbeitsleben