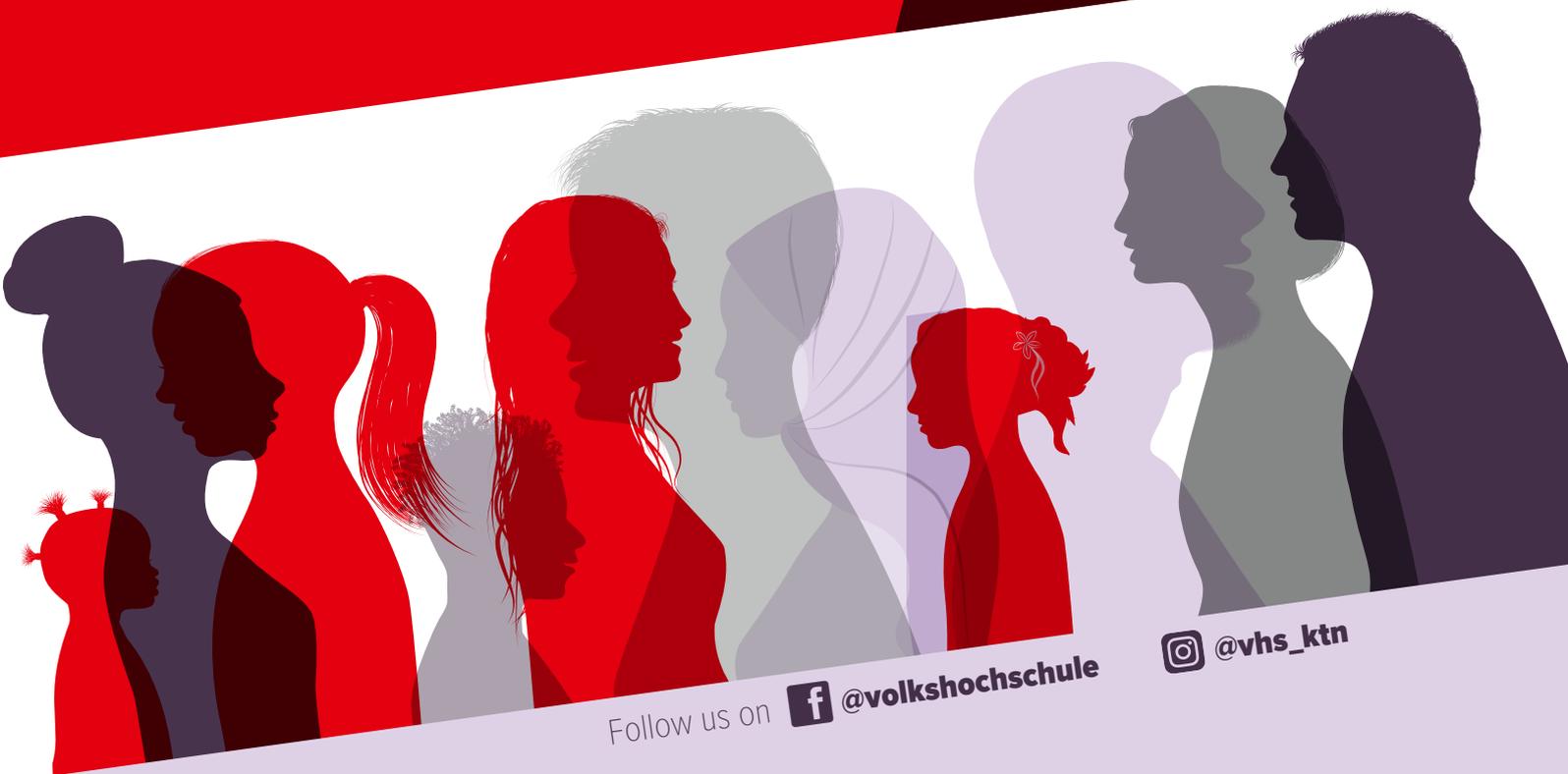


die kärntner
volkshochschulen

www.vhsktn.at



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

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

VHS JOURNAL
Wolfsberg
& Völkermarkt

Auswahl Kursangebot
HERBST 2024

Ihre VHS Wolfsberg

Am Weiher 7, 9400 Wolfsberg
E-Mail: vhs-wolfsberg@vhs-ktn.at
Telefon: 050 477 7200

Öffnungszeiten

Mo, Di, Do: 08:00–12:00 Uhr, nachmittags nach Vereinbarung
Mi, Fr: nur telefonisch



© Julia Traussing/VHS

Ihre VHS Völkermarkt

Hans-Wiegele-Straße 2, 9100 Völkermarkt
E-Mail: vhs-voelkermarkt@vhs-ktn.at
Telefon: 050 477 7500

Öffnungszeiten

FREITAG: 08:00–12:00 Uhr

Außerhalb der Bürozeiten sind wir telefonisch auch während der Bürozeiten der Bezirksstelle Wolfsberg erreichbar.

Ihre Ansprechpartner:innen:

Mag. Mathias Kuchernig, Bakk. MA,
Bezirksstellenkoordination
Evelin Burjak, Administration

#lovemyvhs



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

Kultur & Gesellschaft



VHS WOLFSBERG

Vorsorgen, aber richtig!

Der Kurs informiert über das aktuelle Erbrecht unter besonderer Berücksichtigung von Lebensgefährten und außerehelichen Kindern, gibt Hilfestellungen bei der Verfassung von Testamenten und lebzeitigen Übergabsverträgen.

Mag. Manfred Mostögl, Notar, 3x2 UE **€ 20,-**
Kursort: Fachberufsschule Wolfsberg
24H3912001 • Beginn: 05.11.2024, 18:30

Abendlicher Stadtrundgang: Reformation und Gegenreformation in Wolfsberg

Begeben Sie sich auf die Suche nach Spuren der Reformation und Gegenreformation in Wolfsberg!

Museum im Lavanthaus, 1x2 UE **€ 15,-**
Treffpunkt: Museum im Lavanthaus
24H3912002 • Termin: 12.12.2024, 18:30

Kuratorenführung durch das Museum im Lavanthaus: „Vogelparadies Lavanttal“

Museumsleiter Christian Bachhiesl führt durch die Sonderausstellung „Vogelparadies Lavanttal“ und stellt die Stars der heimischen Vogelwelt auf spektakulären Fotos vor.

Museum im Lavanthaus, 1x2 UE **€ 7,-**
Treffpunkt: Museum im Lavanthaus
24H3912003 • Termin: 21.11.2024, 18:30

Stadtführung – Altes Leben und neue Kunst hoch am Turm

Erforschen Sie auf diesem Stadtpaziergang die Geschichte von Wolfsberg und begegnen Sie dem Künstler im Turmatelier!

Angelika Munz, Fremdenführerin, 1x1,5 Std. **€ 25,-**
Treffpunkt: Fleischbrücke (mit Nepomukstatue) beim Rathaus
24H3912004 • Termin: 18.10.2024, 14:00

Völkermarkt – vom Marktplatz zur Abstimmungsstadt

Kommen Sie mit auf einen spannenden und unterhaltsamen Spaziergang durch die Stadt auf dem Felssporn über der Drau.

Rotraud Jungbauer, Fremdenführerin, 1x1,5 Std. **€ 25,-**
Treffpunkt: Pfarrkirche Völkermarkt, Kirchgasse 16, 9100
24H3712001 • Termin: 29.11.2024, 14:00

VHS VÖLKERMARKT

Lehrgang für Hobby-Winzer:innen in Kärnten

Insgesamt 6 Module, freitags & samstags
Oktober 2024 - Mai 2025, 24H0131032

Eine Kooperation mit dem Weinbauverband Kärnten

Sauerhonig – was der alles kann!

Sauerhonig ist eine Mischung aus Apfelessig und Honig. Schon die Mischung dieser beiden Naturprodukte ist eine kraftvolle Mischung und die Herstellung solcher Auszüge hat eine jahrtausendealte Tradition.

Eva-Maria Zmuegg, Dipl. Kräuterpädagogin, 1x1 UE **€ 13,-**
Kursort: 10. Oktoberstraße 21, 9100 Völkermarkt
24H3731000 • Termin: 26.09.2024, 18:00

Ätherische Öle – die kleine Hausapotheke

Ätherische Öle können vielseitig eingesetzt werden: Sie dienen zur Gesundheitserhaltung sowie als Erste-Hilfe-Maßnahme für Zuhause, unterstützen die Hautpflege und sorgen mit ihrem Duft für eine entspannte Raumatmosphäre.

Eva-Maria Zmuegg, Dipl. Kräuterpädagogin, 1x1 UE **€ 13,-**
Kursort: 10. Oktoberstraße 21, 9100 Völkermarkt
24H3731001 • Termin: 24.10.2024, 18:00

Hustenbonbons selber machen

Wenn die Nase läuft, der Hals kratzt und der Kopf schmerzt, können Hustenbonbons eine Wohltat sein. Daher macht man seine Hustenbonbons am besten selbst – und zwar nicht nur aus den besten Zutaten, sondern auch in Rekordzeit.

Eva-Maria Zmuegg, Dipl. Kräuterpädagogin, 1x1 UE **€ 13,-**
Kursort: 10. Oktoberstraße 21, 9100 Völkermarkt
24H3731002 • Termin: 21.11.2024, 18:00

Duftende Winterzeit – kleine Geschenke, die Freude machen

Stellen Sie in diesem Kurs selbstgemachte Badepralinen, Handcreme und Lippenpflege her und beglücken damit Ihre Lieben zu Weihnachten!

Eva-Maria Zmuegg, Dipl. Kräuterpädagogin, 1x2 UE **€ 25,-**
Kursort: 10. Oktoberstraße 21, 9100 Völkermarkt
24H3731003 • Termin: 12.12.2024, 18:00

Hilfe, mein Kind is(s)t vegan

Erhalten Sie in diesem Kurs Tipps, wie der Alltag mit veganen Kids vereinfacht werden kann.

MMag.^a Birgit Bigga, Trainerin für Erwachsenenbildung, 1x4 UE **€ 38,-**
Kursort: HAK Völkermarkt
24H3764001 • Termin: 17.10.2024, 18:00

Das gesamte Kursangebot
finden Sie mittels Kursfinder auf
www.vhsktn.at

Follow us on

@volkshochschule @vhs_ktn

Nähen für Anfänger:innen

Sie haben eine Nähmaschine und wissen nicht genau, wie Sie damit umgehen? Wie wird der Faden eingefädelt? Sie beginnen mit einem einfachen Projekt: Kissen, Tasche, Deko oder Ihrer eigenen Idee.

Elisabeth Riedl, Kunsthandwerkerin, 18 UE **€ 148,-**
Kursort: Fachberufsschule Wolfsberg
24H3963001 • Beginn: 08.10.2024, 18:00

Korbflechten mit Rattan

Mit dem naturbelassenen Flechtmaterial und farblichen Akzenten lassen sich in verschiedenen Größen schöne Körbe fertigen.

Eva-Maria Auberger, Kunsthandwerkerin, 1x4 UE **€ 42,-**
Kursort: Fachberufsschule Wolfsberg
24H3963002 • Termin: 07.11.2024, 17:00

TCM-Kochworkshop – köstliche Brunch-Ideen

In diesem Kochworkshop erhalten Sie neue Rezeptideen für einen veganen oder vegetarischen Brunch.

Sigrid Stadler, 1x3 Std. **€ 31,-**
Kursort: Polytechnische Schule Wolfsberg – Schulküche
24H3964003 • Termin: 24.10.2024, 17:30

Ernährung der neuen Zeit

Was sind Lebensmittel? Was machen Lebensmittel im Körper? Was sollte ich essen?

KS-Fitness, 3x2 UE **€ 42,-**
Kursort: KS-Fitness
24H3964006 • Beginn: 04.10.2024, 19:00

Weihnachtsgeschenke aus der Küche – alles selbst gemacht

In diesem veganen Kochworkshop erhalten Sie jede Menge Inspirationen für kulinarische Überraschungen zum Verschenken.

Sigrid Stadler, 1x3 Std. **€ 31,-**
Kursort: Polytechnische Schule Wolfsberg – Schulküche
24H3964005 • Termin: 28.11.2024, 17:30

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





Fitness für Ihr Hirn – Denk-Aktiv-Training für Senior:innen

Mit verschiedenen Übungen und Techniken werden Denkleistung, Merkfähigkeit, Konzentration, Wortfindung, Logik und Wahrnehmung trainiert.

Aloisia Dohr, zertifizierte Gedächtnistrainerin, 10x1,5 Std. € 135,-

Kursort: Fachberufsschule Wolfsberg
24H3941000 • Beginn: 30.09.2024, 17:30

Kränkungen – was trifft mich und warum?

In diesem Kurs geht es um Grundlagen und Dynamiken, Strategien und Lösungsgedanken, Erkennen der eigenen Vorgänge, Potentiale und Fähigkeiten.

Martina Klösch, 1x4 UE € 40,-

Kursort: Fachberufsschule Wolfsberg
24H3941001 • Termin: 17.09.2024, 18:00

Grenzen – Hürden – Stolpersteine

In diesem Kurs geht es um Ihre Bedürfnisse, Werte, einen Perspektivenwechsel, das Erkennen der eigenen Vorgänge und Strategien sowie den Einsatz von Potentialen und Fähigkeiten.

Martina Klösch, 1x4 UE € 40,-

Kursort: Fachberufsschule Wolfsberg
24H3941002 • Termin: 18.09.2024, 18:00

Konflikte – Krise oder doch die Möglichkeit für Veränderung?

Was macht den Konflikt zum Konflikt – wo liegt mein Fokus und wie gelingt mir der Perspektivenwechsel?

Martina Klösch, 1x4 UE € 40,-

Kursort: Fachberufsschule Wolfsberg
24H3941003 • Termin: 08.11.2024, 18:00

Deine Stärken: Entdecke, was du kannst!

In diesem Workshop geht es um die Erarbeitung Ihres individuellen Stärkenprofils.

Berater:innen der Bildungsberatung Kärnten, 3x3,5 Std.

Kursort: VHS Wolfsberg – Büro
24H3941004 • Beginn: 25.09.2024, 14:00

EDV-Kurs am Küchentisch

Nutzen Sie die Gelegenheit, in Ihrer gewohnten Umgebung Ihre EDV-Kenntnisse zu verbessern. Das Training kann von Einzelpersonen oder Kleingruppen gebucht werden. Der Kurs findet bei Ihnen zu Hause statt.

1er-Coaching € 45,-/UE/TN

2er-Coaching € 30,-/UE/TN

3er-Coaching € 20,-/UE/TN

24H3943001 • Termine nach Vereinbarung.



Anfänger:innenkurs am eigenen Laptop/PC

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Basisfertigkeiten an Ihrem Laptop oder PC zu erlernen und einzuüben.

Elisabeth Riedl, zertifizierte EDV-Fachtrainerin, 4x3 UE € 153,-

Kursort: Fachberufsschule Wolfsberg
24H3943002 • Beginn: 10.09.2024, 18:30



Aufbaukurs am eigenen Laptop

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihre EDV-Fertigkeiten zu verbessern und spezielle Fragen zu stellen.

Elisabeth Riedl, zertifizierte EDV-Fachtrainerin, 4x3 UE € 153,-

Kursort: Fachberufsschule Wolfsberg
24H3943003 • Beginn: 05.11.2024, 18:30



Ihr persönliches Fotobuch

Lernen Sie, wie Sie ganz einfach Ihr Fotobuch gestalten können, von der Installation der Software bis hin zum Bestellvorgang.

Elisabeth Riedl, zertifizierte EDV-Fachtrainerin, 1x4 UE € 52,-

Kursort: Fachberufsschule Wolfsberg
24H3943005 • Termin: 15.10.2024, 17:30



EDV-Kurs am Küchentisch

Nutzen Sie die Gelegenheit, in Ihrer gewohnten Umgebung Ihre EDV-Kenntnisse zu verbessern.

Der Kurs findet bei Ihnen zu Hause statt. 1x1 UE € 45,-

24H3743001 • Termine nach Vereinbarung.



Anfänger:innenkurs am eigenen Laptop/PC

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Basisfertigkeiten an Ihrem Laptop oder PC zu erlernen und einzuüben.

Dr. Arthur Radl, EDV-Trainer, 4x3 UE € 153,-

Kursort: HAK Völkermarkt
24H3743002 • Beginn: 03.10.2024, 18:00



Aufbaukurs am eigenen Laptop

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihre EDV-Fertigkeiten zu verbessern und spezielle Fragen zu stellen.

Dr. Arthur Radl, EDV-Trainer, 4x3 UE € 153,-

Kursort: HAK Völkermarkt
24H3743003 • Beginn: 14.11.2024, 18:00



Ihr persönliches Fotobuch

Lernen Sie, wie Sie ganz einfach Ihr Fotobuch gestalten können, von der Installation der Software bis hin zum Bestellvorgang.

Elisabeth Riedl, zertifizierte EDV-Fachtrainerin, 1x3 UE € 52,-

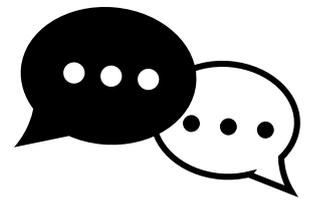
Kursort: HAK Völkermarkt
24H3743004 • Termin: 22.10.2024



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

Dr. Gerwin Müller,
Vorstandsvorsitzender

Sprachen



Englisch A1/1 ohne Vorkenntnisse

N.N., 10x2 UE **€ 160,-**
Kursort: Fachberufsschule Wolfsberg
24H3952001 • Beginn: 24.09.2024, 18:00

Englisch A1/3 mit geringen Vorkenntnissen

Fortsetzungskurs von Englisch A1/2 aus dem Frühjahr 2024.
Karin Morianz, Englischtrainerin, 10x2 UE **€ 160,-**
Kursort: Fachberufsschule Wolfsberg
24H3952002 • Beginn: 26.09.2024, 18:00

Englisch A2/1 mit soliden Vorkenntnissen

Anna Katharina Zidej, Sprachtrainerin, 10x2 UE **€ 160,-**
Kursort: Fachberufsschule Wolfsberg
24H3952003 • Beginn: 26.09.2024, 18:00

Let's talk! Englisch Conversation für Junggebliebene B1/B2

Karin Morianz, Englischtrainerin, 10x2 UE **€ 160,-**
Kursort: Fachberufsschule Wolfsberg
24H3952004 • Beginn: 23.09.2024, 17:00

Italienisch A1/1 ohne Vorkenntnisse

N.N., 10x2 UE **€ 160,-**
Kursort: Fachberufsschule Wolfsberg
24H3953001 • Beginn: 26.09.2024, 18:00

Italienisch A1/2 mit geringen Vorkenntnissen

Fortsetzungskurs von Italienisch A1/1 aus dem Frühjahr 2024.
Anna Katharina Zidej, Sprachtrainerin, 10x2 UE **€ 160,-**
Kursort: Fachberufsschule Wolfsberg
24H3953002 • Beginn: 27.09.2024, 18:30

Italienisch A1/3 mit geringen Vorkenntnissen

Fortsetzungskurs von Italienisch A1/2 aus dem Frühjahr 2024.
Anna Katharina Zidej, Sprachtrainerin, 10x2 UE **€ 160,-**
Kursort: Fachberufsschule Wolfsberg
24H3953003 • Beginn: 02.10.2024, 18:30

Spanisch A1/1 ohne Vorkenntnisse

Dunia Emilia Mamani Apaza, Native Speaker, 10x2 UE **€ 160,-**
Kursort: Fachberufsschule Wolfsberg
24H3955001 • Beginn: 07.10.2024, 18:30

Slowenisch A1/1 ohne Vorkenntnisse

Elvira Musić, Sprachtrainerin, 10x2 UE **€ 160,-**
Kursort: Fachberufsschule Wolfsberg
24H3956001 • Beginn: 03.10.2024, 18:30

Slowenisch A1/2 mit geringen Vorkenntnissen

Fortsetzungskurs von Slowenisch A1/1 aus dem Frühjahr 2024.
Elvira Musić, Sprachtrainerin, 10x2 UE **€ 160,-**
Kursort: Fachberufsschule Wolfsberg
24H3956002 • Beginn: 25.09.2024, 18:30

Kroatisch A1/1 ohne Vorkenntnisse

Elvira Musić, Sprachtrainerin, 10x2 UE **€ 160,-**
Kursort: Fachberufsschule Wolfsberg
24H3956003 • Beginn: 30.09.2024, 18:30

Slowakisch für den Tourismus – Powerkurs

Erlernen Sie in kurzer Zeit die Grundkenntnisse wie grüßen, sich vorstellen und gängige Vokabeln aus Ihrer Branche. In einem vorherigen Telefonat mit der Kursleitung werden die Bedürfnisse Ihrer Gruppe erhoben.

Marketa Rabensteiner, Sprachtrainerin, 3x3 UE **€ 93,-**
24H3956004 • Kursort und Termine nach Vereinbarung.

Tschechisch für den Tourismus – Powerkurs

Erlernen Sie in kurzer Zeit die Grundkenntnisse wie grüßen, sich vorstellen und gängige Vokabeln aus Ihrer Branche. In einem vorherigen Telefonat mit der Kursleitung werden die Bedürfnisse Ihrer Gruppe erhoben.

Marketa Rabensteiner, Sprachtrainerin, 3x3 UE **€ 93,-**
24H3956005 • Kursort und Termine nach Vereinbarung.

Russisch A1/1 – Schnupperkurs

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

Marketa Rabensteiner, Sprachtrainerin, 2x3 UE **€ 62,-**
Kursort: Fachberufsschule Wolfsberg
24H3956006 • Beginn: 09.11.2024, 09:00

Deutsch als Zweitsprache A1/1 ohne Vorkenntnisse

Sabine Franceschina, DaF/DaZ-Trainerin, 10x2 UE **€ 160,-**
Kursort: Fachberufsschule Wolfsberg
24H3958001 • Beginn: 01.10.2024, 18:30

Deutsch als Zweitsprache A2/1 mit soliden Vorkenntnissen

Sabine Franceschina, DaF/DaZ-Trainerin, 10x2 UE **€ 160,-**
Kursort: Fachberufsschule Wolfsberg
24H3958002 • Beginn: 14.10.2024, 18:30

Deutsch als Zweitsprache B1/1 mit fortgeschrittenen Kenntnissen

Sabine Franceschina, DaF/DaZ-Trainerin, 10x2 UE **€ 160,-**
Kursort: Fachberufsschule Wolfsberg
24H3958003 • Beginn: 09.10.2024, 18:30

> Sprachen – Einzeltraining

Wollen Sie schnell eine neue Sprache lernen oder bestehende Sprachkenntnisse auffrischen? Verbessern Sie im Einzeltraining intensiv und effizient Ihre Sprachkenntnisse und nutzen Sie den Vorteil der flexiblen Zeiteinteilung. 1x1 UE **€ 45,-**

Kursort und Termine nach Vereinbarung.

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

Englisch A1/1 ohne Vorkenntnisse**N.N.**, 10x2 UE € 160,-Kursort: HAK Völkermarkt
24H3752001 • Beginn: 24.09.2024, 18:00**Englisch A1/3 mit geringen Vorkenntnissen**

Fortsetzungskurs von Englisch A1/2 aus dem Frühjahr 2024.

Mag.ª Christiane Rischner, Sprachtrainerin, 10x2 UE € 160,-Kursort: HAK Völkermarkt
24H3752002 • Beginn: 02.10.2024, 18:00**Englisch A2/1 mit soliden Vorkenntnissen****Inna Pleschutznig**, Sprachtrainerin, 10x2 UE € 160,-Kursort: HAK Völkermarkt
24H3752003 • Beginn: 24.09.2024, 18:15**Italienisch A1/1 ohne Vorkenntnisse****Sabrina Balin**, Native Speaker, 10x2 UE € 160,-Kursort: HAK Völkermarkt
24H3753001 • Beginn: 26.09.2024, 18:30**Italienisch A2/1 mit soliden Vorkenntnissen****Sabrina Balin**, Native Speaker, 10x2 UE € 160,-Kursort: HAK Völkermarkt
24H3753002 • Beginn: 24.09.2024, 18:30**Französisch A1/3 mit geringen Vorkenntnissen**

Fortsetzungskurs von Französisch A1/2 aus dem Frühjahr 2024.

Maryse Bessy, Native Speaker, 10x2 UE € 160,-Kursort: HAK Völkermarkt
24H3754001 • Beginn: 08.10.2024, 16:30**Slowenisch A1/1 ohne Vorkenntnisse****Anna Katharina Zidej**, Sprachtrainerin, 10x2 UE € 160,-Kursort: HAK Völkermarkt
24H3756001 • Beginn: 01.10.2024, 18:00**Slowenisch A1/2 mit geringen Vorkenntnissen**

Fortsetzungskurs von Slowenisch A1/1 aus dem Frühjahr 2024.

N.N., 10x2 UE € 160,-Kursort: HAK Völkermarkt
24H3756002 • Beginn: 01.10.2024, 18:00**Kroatisch A1/1 ohne Vorkenntnisse****N.N.**, 10x2 UE € 160,-Kursort: HAK Völkermarkt
24H3756003 • Beginn: 30.09.2024, 18:00**Kroatisch A1/2 mit geringen Vorkenntnissen**

Fortsetzungskurs von Kroatisch A1/1 aus dem Frühjahr 2024.

Ivana Nikić, Native Speaker, 10x2 UE € 160,-Kursort: HAK Völkermarkt
24H3756004 • Beginn: 25.09.2024, 18:00**Slowakisch für den Tourismus – Powerkurs**

Erlernen Sie in kurzer Zeit die Grundkenntnisse wie grüßen, sich vorstellen und gängige Vokabeln aus Ihrer Branche. In einem vorherigen Telefonat mit der Kursleitung werden die Bedürfnisse Ihrer Gruppe erhoben.

Marketa Rabensteiner, Sprachtrainerin, 3x3 UE € 93,-
24H3756005 • Kursort und Termine nach Vereinbarung. **Tschechisch für den Tourismus – Powerkurs**

Erlernen Sie in kurzer Zeit die Grundkenntnisse wie grüßen, sich vorstellen und gängige Vokabeln aus Ihrer Branche. In einem vorherigen Telefonat mit der Kursleitung werden die Bedürfnisse Ihrer Gruppe erhoben.

Marketa Rabensteiner, Sprachtrainerin, 3x3 UE € 93,-
24H3756006 • Kursort und Termine nach Vereinbarung. **Russisch A1/1 – Schnupperkurs**

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

Inna Pleschutznig, Sprachtrainerin, 4x2 UE € 80,-
Kursort: HAK Völkermarkt
24H3756007 • Beginn: 07.11.2024, 18:30 **Deutsch als Zweitsprache A1/1 ohne Vorkenntnisse****N.N.**, 10x2 UE € 160,-Kursort: HAK Völkermarkt
24H3758001 • Beginn: 24.09.2024, 18:00 **Deutsch als Zweitsprache A2/1 mit soliden Vorkenntnissen****N.N.**, 10x2 UE € 160,-Kursort: HAK Völkermarkt
24H3758002 • Beginn: 02.10.2024, 18:00 **Englisch A1/1 ohne Vorkenntnisse****Samo Mežnarc**, Sprachtrainer, 10x2 UE € 160,-Kursort: MS Bleiburg
24H0652001 • Beginn: 18.09.2024, 17:30 **Englisch A2/4 mit soliden Vorkenntnissen**

Fortsetzungskurs von Englisch A2/3 aus dem Frühjahr 2024.

Samo Mežnarc, Sprachtrainer, 10x2 UE € 160,-Kursort: MS Bleiburg
24H0652002 • Beginn: 19.09.2024, 17:30 **Englisch B1/4 mit fortgeschrittenen Vorkenntnissen**

Fortsetzungskurs von Englisch B1/3 aus dem Frühjahr 2024.

Samo Mežnarc, Sprachtrainer, 10x2 UE € 160,-Kursort: MS Bleiburg
24H0652003 • Beginn: 17.09.2024, 17:30 **Englisch B2/3 mit sehr guten Vorkenntnissen**

Fortsetzungskurs von Englisch B2/2 aus dem Frühjahr 2024.

Samo Mežnarc, Sprachtrainer, 10x2 UE € 160,-Kursort: MS Bleiburg
24H0652004 • Beginn: 17.09.2024, 19:15 **Französisch A1/1 ohne Vorkenntnisse****Samo Mežnarc**, Sprachtrainer, 10x2 UE € 160,-Kursort: MS Bleiburg
24H0654001 • Beginn: 16.09.2024, 19:15 **Slowenisch A1/1 ohne Vorkenntnisse****Samo Mežnarc**, Sprachtrainer, 10x2 UE € 160,-Kursort: MS Bleiburg
24H0656001 • Beginn: 18.09.2024, 19:15



Deutsche Malerei und Literatur – vom Mittelalter bis zum Barock

In dem Kurs werden wir ausgewählte Bild- und Textbeispiele des Mittelalters, der Renaissance und des Barock analysieren.

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

Die Welt der Börse. Eine Einführung in den Wertpapiermarkt

Teilnehmer:innen erhalten in 2,5 UE eine Einführung in die Welt des Wertpapiermarktes. Sie lernen die häufigsten Fachbegriffe (z. B. Broker, ETF, Dividende...) kennen und erhalten eine Auswahl an wichtigen Börsen-Regeln, die langfristig eine erfolgreiche Investition ermöglichen.

André Plankensteiner, MA, 1x2,5 UE € 20,-
24H9941002 • Termin: 24.10.2024, 18:30

„Superhirn“ – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner“

Sie lernen verblüffende Kopfrechenricks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner.

Dipl.Päd. Helmut Lange, 1x3 UE € 35,-
24H9941004 • Termin: 08.10.2024, 19:00

„Superhirn“ – Vokabeln lernen im Sekundentakt

Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten.

Dipl.Päd. Helmut Lange, 1x3 UE € 35,-
24H9941006 • Termin: 24.10.2024, 19:00

Lohnzettel verstehen

Die Schwerpunkte dieses Grundlagenkurses bilden die Themen Brutto Gehalt/Bruttolohn, Sachbezüge, Steuerfreibeträge, Sozialversicherungsbeiträge und Aufwandsentschädigung.

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

Grundlagen der Buchhaltung

Eine Einführung in die Buchhaltung für alle Interessierte.

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

Vom Gehirnbesitzer zum Gehirnbenützer

Die Forschungsergebnisse der Neurowissenschaften haben interessante und oft auch überraschende Möglichkeiten entwickelt, um effektiver, nachhaltiger und vor allem müheloser zu lernen.

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

Die faszinierende Welt der Künstlichen Intelligenz im Alltag

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Künstlichen Intelligenz (KI) und entdecken Sie, wie sie unseren Alltag revolutioniert.

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

Französisch B1/3

Fortsetzungskurs von Französisch B1/2 aus dem Frühjahr 2024.

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

Schwedisch A1/1

A1/1 ohne Vorkenntnisse

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

Kreatives Schreiben im Herbst

Tauchen Sie gemütlich in Ihrem Lieblingszimmer bei einer Tasse Tee ein und erkunden Sie gemeinsam mit uns kreative Schreibenanlässe und spannende Aufgaben.

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

„Kräuterreigen“ Oktober: wilde Kraftpakete für die kalte Jahreszeit

Wir sprechen über wertvolle Inhaltsstoffe und Anwendungsmöglichkeiten von Kräutern und stellen gemeinsam Produkte her.

Christine Fischer, MA, FNL-Kräuterexpertin, 1x3 UE € 24,-
24H9963004 • Termin: 09.10.2024, 17:00

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

© Roman Huditsch



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



Digitale Bildbearbeitung mit Lightroom und Photoshop – Grundlagenkurs

Lightroom und Photoshop erleichtern den Arbeitsaufwand für die Bearbeitung, Archivierung und Sortierung von Bildern enorm und sind auch für Hobbyfotografinnen und Hobbyfotografen erschwinglich.

Ralf Zimmermann, Fotograf, 24 UE **€ 216,-**

Kursort: Fotostudio forever-digital
24H3961001 • Beginn: 08.11.2024, 18:00



Fotografie: Motivgestaltung

Das Fotomotiv künstlerisch betrachten, die Kraft der Fotografie wahrnehmen, fotografisch „anders“ sein: Experimentieren Sie mit Bildausschnitt, Tiefenschärfe, Verschlusszeit, Licht und Farbkomposition.

Dr. Uroš Zavodnik, Künstler und Regisseur, 14 UE **€ 140,-**

Kursort: Fachberufsschule Wolfsberg
24H3961002 • Beginn: 11.10.2024, 16:30



Fotografie als Kunst

Das Ziel ist es, im Fotomotiv die Spannung und Attraktivität zu erkennen und es durch die Wahl des Bildausschnittes, der Perspektive, der Licht und Farbwahrnehmung anders aufzunehmen.

Dr. Uroš Zavodnik, Künstler und Regisseur, 14 UE **€ 140,-**

Kursort: Fachberufsschule Wolfsberg
24H3961003 • Beginn: 15.11.2024, 16:30



Steirische Harmonika für Erwachsene – Anfänger:innen

Durch Spielen ohne Noten werden die ersten Melodien erarbeitet. Mit schwungvollen Tanzstücken wird auch die Griffschrift erlernt.

Christian Theuermann, MA, Musikschullehrer, 10x1 UE **€ 140,-**

Kursort: Musikschule Wolfsberg – 2. Stock, Tür 16
24H3962001 • Vorbesprechung: 17.09.2024, 18:00

Keyboard für Erwachsene – Anfänger:innen

Mit ein paar Handgriffen klingt Ihr Keyboard wie eine ganze Band. Sie lernen Noten lesen, Melodien spielen und dazu Akkorde greifen. Natürlich werden auch die verschiedenen Rhythmen und die Begleitautomatik Ihres Keyboards mit eingebaut.

Christian Theuermann, MA, Musikschullehrer, 10x1 UE **€ 140,-**

Kursort: Musikschule Wolfsberg – 2. Stock, Tür 16
24H3962002 • Vorbesprechung: 17.09.2024, 18:00

Olivenölverkostung – Kulinarisches Feuerwerk für alle Sinne

Verkosten Sie Öle und lernen Sie, worauf Sie dabei achten sollten, wie Sie Qualität erkennen, wie Olivenöl hergestellt wird sowie welche Bedeutung es hat.

Mag. Michael Glatz, Olivenölsommelier, 1x2 UE **€ 39,-**

Kursort: Canadian's Pub
24H3964001 • Termin: 11.10.2024, 18:00

Sensorikschulung anhand von Lavantaler Weinen

Das Lavanttal bietet mit seiner besonderen Geologie und den unterschiedlichen mikroklimatischen Verhältnissen besondere Voraussetzungen für Weine mit Charakter. Ein Vortrag – begleitet von Lavantaler Weinen – soll dies Weininteressierten näherbringen.

Siegfried Quendler, Önologe, 1x2 Std.

€ 20,-

Kursort: Haus der Region – Bambergsaal
24H3964002 • Termin: 08.11.2024, 18:00

Hilfe, mein Kind is(s)t vegan

Erhalten Sie in diesem Kurs Tipps, wie der Alltag mit veganen Kids vereinfacht werden kann.

MMag.ª Birgit Bigga, Trainerin für Erwachsenenbildung, 1x4 UE **€ 38,-**

Kursort: Fachberufsschule Wolfsberg
24H3964004 • Termin: 23.10.2024, 18:00

Gesangsunterricht – Einzeltraining

Für alle, die Freude am Singen haben und mehr über ihre Stimme erfahren wollen. Anzahl der Einheiten und die genauen Termine individuell buchbar.

Irina Maria Lopinsky, Gesangspädagogin, 1x1 UE **€ 38,-**

24H3762001 • Kursort und Termine nach Vereinbarung.

Alle können singen! Gesangsunterricht – Gruppentraining

Gesangsunterricht, Atemtechnik und Stimmbildung für alle, die Freude am Singen haben und gerne miteinander musizieren.

Irina Maria Lopinsky, Gesangspädagogin, 5x2 UE **€ 110,-**

Kursort: Bei der Trainerin zuhause
24H3762002 • Beginn: 07.11.2024, 18:00

Professionelles Gesangscoaching für Chöre und Kleingruppen

Die Resonanzräume des eigenen Körpers werden unter professioneller Anleitung optimal ausgenutzt und perfektioniert. Ziel ist die Vergrößerung des eigenen Stimmumfangs sowie die Erarbeitung einer präziseren Artikulation.

Preis auf Anfrage und abhängig von der Chorgroße

Irina Maria Lopinsky, Gesangspädagogin, 2x3 UE

24H3762003 • Kursort und Termine nach Vereinbarung.

Korbflechten mit Rattan

Mit dem naturbelassenen Flechtmaterial und farblichen Akzenten lassen sich in verschiedenen Größen schöne Geschenk- und Alltagskörbe fertigen.

Eva-Maria Auberger, Kunsthandwerkerin, 1x4 UE **€ 42,-**

Kursort: HAK Völkermarkt
24H3763001 • Termin: 08.11.2024, 17:00

Nähen für Anfänger:innen

Sie haben eine Nähmaschine und wissen nicht genau, wie Sie damit umgehen? Wie wird der Faden eingefädelt? Sie beginnen mit einem einfachen Projekt: Kissen, Tasche, Deko oder Ihrer eigenen Idee.

Ahmad Haj lbesh, 4x4 Std. **€ 148,-**

Kursort: HAK Völkermarkt
24H3763002 • Beginn: 09.11.2024, 09:00

Gesundheit & Bewegung



Schmink-Workshop für typgerechtes Abend-Make-up

Typgerechtes Make-up für jeden Farbtypen. Lernen Sie Ihre Vorzüge richtig zu betonen und mit vielen Tipps & Tricks das Erscheinungsbild zu steigern.

Claudia Wutscher, Diplom-Visagistin, 1x3 UE **€ 40,-**
Kursort: Fachberufsschule Wolfsberg
24H3971001 • Termin: 11.10.2024, 14:00

Fitnesskurse – FitnessKARTE

Fit und flexibel durch das Jahr – mit Ihrer VHS-FitnessKARTE! Gerne informieren wir Sie telefonisch über dieses Angebot. **€ 150,-**
24H3972000 • Laufende Anmeldung 

Yoga I & II

Sie verbessern Ihre Beweglichkeit sowie Ihr Körperbewusstsein und kräftigen die Muskulatur.

Mag.^a Veronika Grill, Yoga-Trainerin, 10x2 UE **€ 140,-**
Kursort: Haus der Region – Bambergsaal
24H3972001 • Beginn: 10.09.2024, 17:15 (Yoga I) 
24H3972002 • Beginn: 10.09.2024, 19:00 (Yoga II) 

Pilates

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining für eine gesunde Körperhaltung sowie ein Muskel- und Atemtraining.

Imke Logar-Thiessen, Pilates-Trainerin, 10x2 UE **€ 140,-**
Kursort: MS St. Stefan – Gymnastikraum
24H3972003 • Beginn: 30.09.2024, 19:00 

Topfit durch gezieltes Wirbelsäulentraining

Verbessern Sie Ihre Kondition und stärken Sie Ihre Wirbelsäule.

Iris Kainbacher, Sportlehrerin, 12x1 Std. **€ 115,-**
Kursort: MS Bildungswelt Wolfsberg – Turnsaal Nord
24H3972004 • Beginn: 25.09.2024, 18:45 

Hatha Yoga

Yoga hilft zu sich selbst zu finden, den Kopf frei zu bekommen und gleichzeitig etwas Gutes für den Körper zu tun. Durch das Praktizieren von Körperübungen wird der Körper gekräftigt und gedehnt.

Dietmar Reischl, Yogatrainer, 7x1,5 UE **€ 79,-**
Kursort: Haus der Region – Bambergsaal
24H3972005 • Beginn: 30.09.2024, 18:30 

Power Yoga I & II

Nach dem Ankommen auf der Matte werden körperlich aktivierende Asanas praktiziert. Der Fokus wird dabei auf Körperkraft, Beweglichkeit, Balance und Konzentration gelegt.

Kerstin Zarfl, MA, Dipl. Personal-Fitness-Trainerin, 10x1,5 UE **€ 125,-**
Kursort: Haus der Region – Bambergsaal
24H3972006 • Beginn: 11.09.2024, 18:00 (Power Yoga I) 
24H3972007 • Beginn: 12.09.2024, 18:00 (Power Yoga II) 

Yoga für die Seele – Stress abbauen und Wohlbefinden fördern

Yoga ist eine ganzheitliche Praxis, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Dabei werden körperliche Übungen (Asanas) mit Atemübungen (Pranayama) miteinander verbunden.

Kerstin Loibnegger, MA, Yoga-Trainerin, 10x1,5 UE **€ 110,-**
Kursort: MS St. Stefan – Gymnastikraum
24H3972008 • Beginn: 24.09.2024, 18:00 

Entspannungstraining und Stressbewältigung

Sie lernen verschiedene Entspannungsmethoden kennen und können so herausfinden, welche Methode für Sie am besten geeignet ist.

Mag.^a Karin Schober, 6x1,5 UE **€ 85,-**
Kursort: Fachberufsschule Wolfsberg
24H3972009 • Beginn: 09.10.2024, 18:00 

Autogenes Training

Erlernen Sie die Grundstufe des Autogenen Trainings nach I. H. Schultz und nutzen Sie für sich die entspannende und leicht anzuwendende Methode.

MMag.^a Birgit Bigga, 5x1,5 UE **€ 75,-**
Kursort: MS St. Gertraud – Turnsaal
24H3972010 • Beginn: 30.09.2024, 19:00

Klangreise mit tibetischen Klangschalen

Gönnen Sie sich eine Auszeit im Alltag mit einer Phantasiereise und der Unterstützung von tibetischen Klangschalen.

Isabella Majcan, 5x1 UE **€ 48,-**
Kursort: Haus der Region – Bambergsaal
24H3972011 • Beginn: 02.10.2024, 19:30

Bauch-Beine-Po

Bringen Sie Ihr Herz-Kreislauf-System in Schwung und stärken Sie Ihre Rumpfmuskulatur.

Sandra Knabl, Aerobic-Instructor, 10x1 Std. **€ 87,-**
Kursort: MS St. Gertraud – Turnsaal
24H3973001 • Beginn: 24.09.2024, 18:00 

Step-Aerobic

Step-Aerobic ist ein effektiver, einfacher und effizienter Weg, das Herz-Kreislauf-System zu trainieren und Kalorien zu verbrennen. Die Kombinationen verschiedener Schritte und Aufbautechniken zu motivierender Musik macht einfach Spaß.

Sandra Knabl, Aerobic-Instructor, 10x1 Std. **€ 87,-**
Kursort: MS St. Gertraud – Turnsaal
24H3973002 • Beginn: 24.09.2024, 19:00 

Power-Workout auf der Matte

Bei diesem Mattentraining werden Elemente aus dem funktionellen Training, Yoga, Pilates und klassischen Kräftigungsübungen verbunden. Die Dehnung der beanspruchten Muskeln rundet die Einheit ab.

Kerstin Zarfl, MA, Dipl. Personal-Fitness-Trainerin, 10x1 Std. **€ 105,-**
Kursort: MS Bildungswelt Wolfsberg – Turnsaal Süd
24H3973003 • Beginn: 30.09.2024, 19:00 

Muskelaufbau nach Verletzungen und Operationen

Trainieren Sie Ihre Koordination, Kraft und Mobilität, um Schon- oder Fehlhaltungen und Verschleißerscheinungen vorzubeugen.

Helge Blassnegger, Physiotherapeutin, 3x1 UE **€ 145,-**
Kursort: Physiofit Wolfsberg
24H3973005 • Laufende Anmeldung 

Rücken-Fit

Dieses Kräftigungs-, Dehnungs- und Beweglichkeitstraining mobilisiert und kräftigt mit Übungen zur Korrektur und Vorbeugung von Haltungsschäden.

Anna-Maria Dürnberger, Dipl. Wellnesstrainerin, 10x1 UE € 70,-
Kursort: MS Bad St. Leonhard – Turnsaal
24H0472001 • Beginn: 03.10.2024, 18:30 

Yoga für Anfänger:innen (I) und leicht Fortgeschrittene (II)

Yoga bedeutet, sich für sich und seinen Körper Zeit zu nehmen. Durch das Praktizieren von Körperübungen (Asanas) wird der Körper gekräftigt, gedehnt und bewusster wahrgenommen.

Kursort: VS Bad St. Leonhard – Turnsaal

Melanie Baumgartner, Yoga-Trainerin, 10x2 UE € 140,-
24H0472002 • Beginn: 23.09.2024, 16:45 (I) 

Larissa Sulzer, Yoga-Trainerin, 10x2 UE € 140,-
24H0472003 • Beginn: 23.09.2024, 18:30 (II) 

Body and Soul

Bringen Sie Ihren Körper und Geist mit Elementen der Ganzkörperkräftigung in Einklang und stärken Sie Ihre Rückenmuskulatur.

Sandra Knabl, Aerobic-Instructor, 10x1 UE € 75,-
Kursort: MS Bad St. Leonhard – Turnsaal
24H0472004 • Beginn: 25.09.2024, 19:00 

FitnessKARTE Bad St. Leonhard

Entscheiden Sie flexibel zwischen den vier Gruppentrainings (Spinning, Jumping, Body Power, Rückenfit) im Studio.

Wohlfühlzentrum befima, 12x1 UE € 120,-
Kursort: Wohlfühlzentrum befima
24H0473001 • Laufende Anmeldung 

Yoga für Anfänger:innen (I) & Fortgeschrittene (II)

Sie verbessern Ihre Beweglichkeit sowie Ihr Körperbewusstsein und kräftigen die Muskulatur.

Mag.^a Iris-Christine Windisch, Yoga- und Entspannungstrainerin, 10x2 UE € 140,-

Kursort: VS Granitztal – Turnsaal

24H3072001 • Beginn: 23.09.2024, 17:30 (I) 

24H3072002 • Beginn: 23.09.2024, 19:15 (II) 

10er-Block: Gruppenkurse im Health Gym

Stellen Sie mit diesem 10er-Block Ihr individuelles Fitnessprogramm zusammen und wählen dabei aus den Gruppenkursen (z. B. Body Balance, Jumping, Bauch-Beine-Po, Rückenfit, Hula Hoop), die im Health Gym angeboten werden.

Health Gym, 10x1 UE € 100,-
24H3973006 • Beginn: Laufende Anmeldung ab 09.09. 

Gruppenkurse im KS-Fitness

Wählen Sie flexibel zwischen den vier Gruppentrainings, die im KS-Fitness angeboten werden.

KS-Fitness, 10x1 UE € 100,-
24H3973011 • Beginn: Laufende Anmeldung ab 16.09. 

10er-Block: Zirkeltraining – individuell und flexibel

Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit wird in der Gruppe in einem Gerätezirkel trainiert. Eine Trainerin unterstützt bei der Erreichung der individuellen Ziele.

LadyGym Wolfsberg, 10x1 UE € 100,-
24H3973013 • Beginn: Laufende Anmeldung ab 09.09. 

Schmink-Workshop für typgerechtes Abend-Make-up

Typgerechtes Make-up für jeden Farbtypen. Lernen Sie Ihre Vorzüge richtig zu betonen und mit vielen Tipps & Tricks das Erscheinungsbild zu steigern.

Claudia Wutscher, Diplom-Visagistin, 1x3 UE € 40,-
Kursort: HAK Völkermarkt
24H3771001 • Termin: 18.10.2024, 14:00

Fitnesskurse – FitnessKARTE

Fit und flexibel durch das Jahr – mit Ihrer VHS-FitnessKARTE! Gerne informieren wir Sie telefonisch über dieses Angebot. € 150,-
24H3772000 • Laufende Anmeldung 

Hatha Yoga

Tauchen Sie in die Welt von Hatha Yoga ein und fördern Sie das Gleichgewicht zwischen Geist und Körper.

Mag.^a Veronika Grill, Yoga-Trainerin, 10x2 UE € 140,-
Kursort: VS St. Margarethen ob Töllerberg – Turnsaal
24H3772001 • Beginn: 23.09.2024, 18:30 

Hatha Yoga – Schwerpunkt Gesundheit

Finden Sie das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist, verbessern Ihre Beweglichkeit und finden Ihre Mitte. Dabei können gesundheitliche Schwerpunkte berücksichtigt werden.

Evelin Stefan, Yoga-Trainerin, 10x2 UE € 140,-
Kursort: VS St. Kanzian
24H3772002 • Beginn: 18.09.2024, 17:00 

Vinyasa Yoga Flow

Tauchen Sie ein in die fließende Welt des Vinyasa Yoga – einer dynamischen und kraftvollen Yogapraxis, die Bewegung und Atem in harmonischer Einheit verbindet.

Laura Napetschnik, BA, Yoga-Trainerin, 10x1,5 UE € 105,-
Kursort: Hilfswerk Völkermarkt – Turnsaal
24H3772003 • Beginn: 25.09.2024, 16:30 

Hatha Yoga

Diese traditionelle Yogapraxis konzentriert sich auf die Balance von körperlichen Übungen, Atemkontrolle und Meditation.

Laura Napetschnik, BA, Yoga-Trainerin, 10x1,5 UE € 105,-
Kursort: Hilfswerk Völkermarkt – Turnsaal
24H3772004 • Beginn: 25.09.2024, 18:00 

Yin-Yoga

Yin-Yoga ist ein ruhiger Yogastil, bei dem die einzelnen Positionen für mehrere Minuten gehalten werden. Dadurch werden Bindegewebe und Faszien gedehnt und Verspannungen gelöst.

Laura Napetschnik, BA, Yoga-Trainerin, 10x1,5 UE € 105,-
Kursort: Hilfswerk Völkermarkt – Turnsaal
24H3772005 • Beginn: 25.09.2024, 19:30 

Qigong für die Wirbelsäule

Einfache Qigong-Übungen zur Entlastung der Wirbelsäule und Kräftigung der Becken-Basis.

Mag.^a Claudia Katharina Partl, Dipl. Qigong-Lehrerin der ÖQGG/Österr. Qigong Gesellschaft, 7x2 UE € 113,-
Kursort: VS Völkermarkt – Gymnastikraum
24H3772006 • Beginn: 30.09.2024, 18:30 

TAO-Körpertraining

Elemente aus Yoga, Pilates, isometrischem Training, Beckenboden-, Atem-, Dehn- sowie Entspannungsübungen

Renate Heine, Dipl. Entspannungstrainerin, 8x2 UE € 118,-
Kursort: VS Völkermarkt – Gymnastikraum
24H3772007 • Beginn: 02.10.2024, 17:30 

Autogenes Training

Erlernen Sie die Grundstufe des Autogenen Trainings nach I. H. Schultz und die entspannende Methode für sich zu nutzen.

MMag.^a Birgit Bigga, 5x1,5 UE

€ 75,-

Kursort: VS Völkermarkt – Gymnastikraum
24H3772008 • Termin: 18.10.2024, 19:00

Fit-Training

Ganzkörpertraining, bei dem die Hauptmuskelgruppen trainiert werden und die Ausdauer verbessert wird. Einfache Übungen zu motivierender Musik stärken und kräftigen Bauch, Po, Arme und Rücken.

Robert Tscharf, Aerobic Trainer, 10x1 UE

€ 78,-

Kursort: VS Völkermarkt – Gymnastikraum
24H3773001 • Beginn: 17.09.2024, 18:00

Pilates & Rückenfit (Völkermarkt & Eberndorf)

Der Fokus liegt auf Bauch, Rücken und Dehnung. Gezielte Übungen dienen der Stärkung der Mitte und der Beweglichkeit.

Anja Neuwersch, MAS,

staatl. geprüfte Fitnesstrainerin, 12x1,5 UE

€ 162,-

Kursort: MS Völkermarkt – Turnsaal
24H3773002 • Beginn: 12.09.2024, 18:00

Kursort: VS Eberndorf – Turnsaal

€ 150,-

24H3773004 • Beginn: 16.09.2024, 18:00

Bauch-Beine-Po

Körperformende Übungen werden gemeinsam im Intervall und zu motivierender Musik ausgeführt.

Anja Neuwersch, MAS,

staatl. geprüfte Fitnesstrainerin, 12x1 Std.

€ 130,-

Kursort: MS Völkermarkt – Turnsaal
24H3773003 • Beginn: 12.09.2024, 19:15

Pilates & Bauch-Beine-Po (Eberndorf)

Der Fokus liegt auf den „Problemzonen“ und der Dehnung des gesamten Körpers. Gezielte Übungen dienen der Stärkung der Mitte und der Beweglichkeit.

Anja Neuwersch, MAS,

staatlich geprüfte Fitnesstrainerin, 12x1 Std.

€ 120,-

Kursort: VS Eberndorf – Turnsaal

24H3773005 • Beginn: 16.09.2024, 19:15

MamaBabyFit: Workout für Eltern mit Kind ab 3–12 Monate (=Alter zu Kursstart)

Das bewährte Trainingskonzept ist speziell auf die Bedürfnisse nach Schwangerschaft und Geburt ausgerichtet. Wir trainieren die gesamte Körpermuskulatur, bringen das Herz-Kreislauf-System auf Touren und verbrennen überschüssige Kalorien.

MMag.^a Gabriele Eizenberger, BeBo-Trainerin, 8x1 Std.

€ 125,-

Kursort: EKIZ Völkermarkt

24H3773006 • Beginn: 16.10.2024, 09:00

Fitte Mitte 1 – Beckenbodentraining für ALLE Frauen (Einsteigerkurs)

Dieser Fitte-Mitte-Beckenbodentraining ist für Frauen in jedem Lebensabschnitt geeignet.

MMag.^a Gabriele Eizenberger, BeBo-Trainerin, 8x1 Std.

€ 145,-

Kursort: EKIZ Völkermarkt

24H3773007 • Beginn: 16.10.2024, 10:15

Stärke dich selbst – Selbstverteidigungskurs für Frauen

Lernen Sie in diesem Kurs Übungen zur Selbstverteidigung und Selbstbehauptung und steigern Ihr Selbstbewusstsein sowie Ihre Selbstsicherheit. Der Kurs richtet sich an alle Frauen über 18 Jahre.

Mag.^a Carmen Petutschnig, Lebens- und Sozialberaterin,

3x3 UE

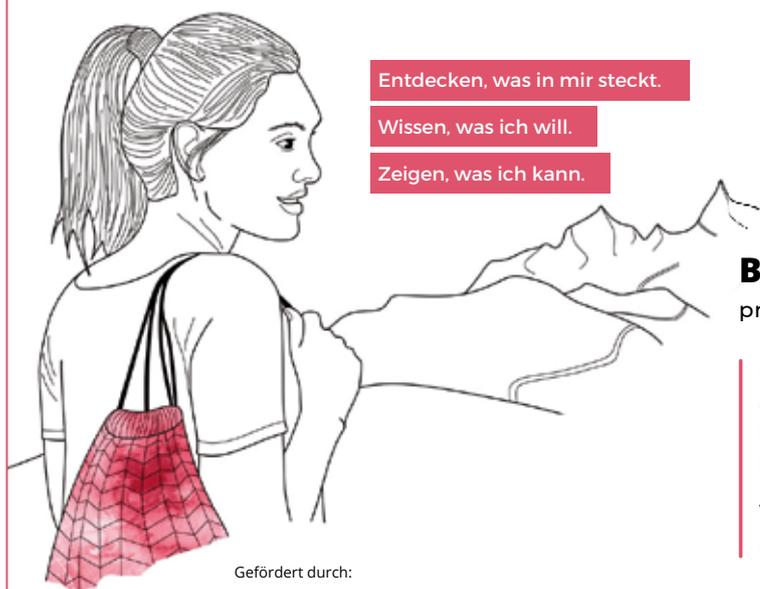
€ 100,-

Kursort: Hilfswerk VK – Turnsaal

24H3774001 • Beginn: 03.10.2024, 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, 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.



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 oder 0463 50 46 50

Gefördert durch:



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