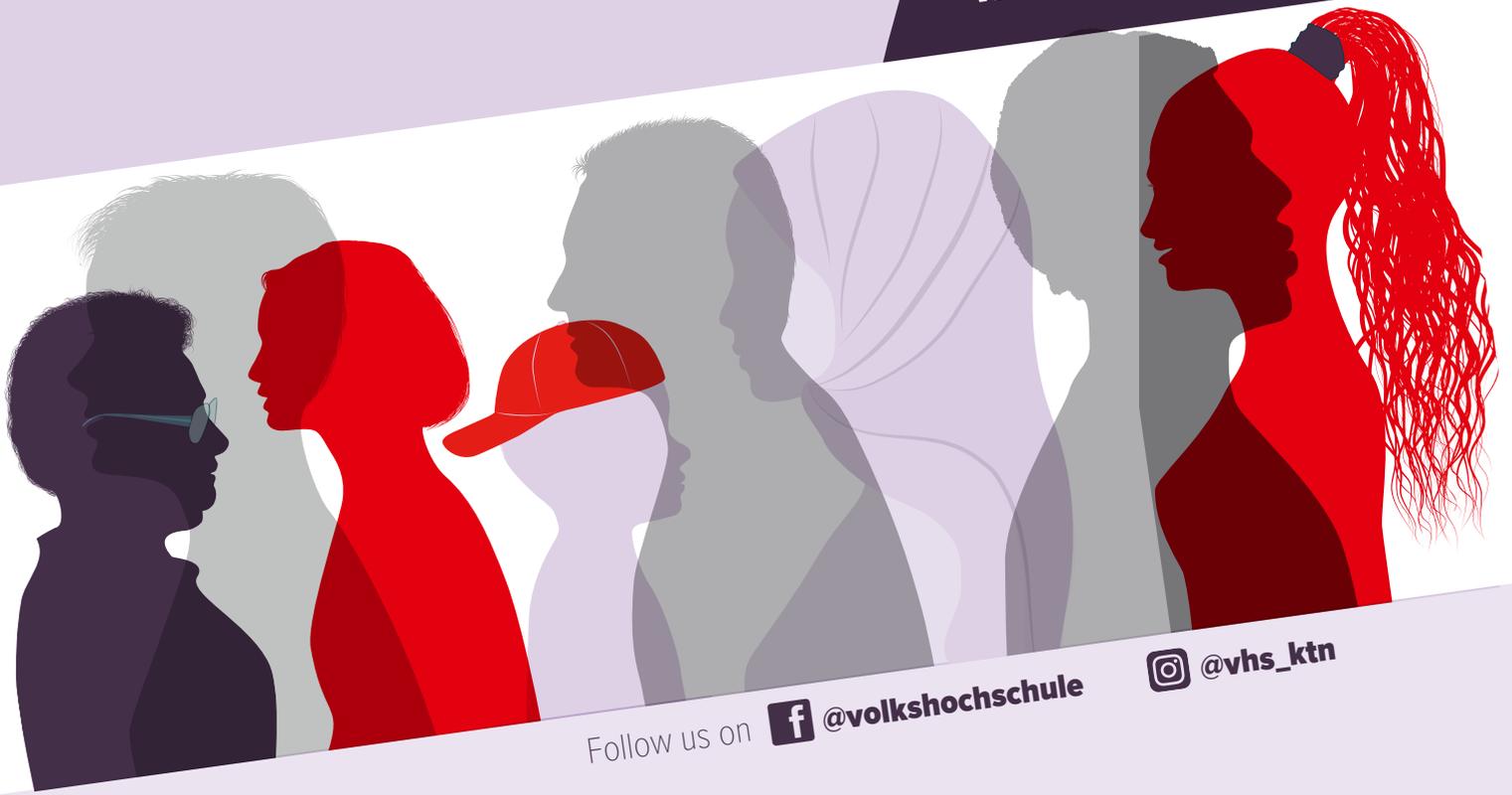


die kärntner
volkshochschulen

www.vhsktn.at



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

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

VHS JOURNAL
Spittal/Drau
& Hermagor

Ausgewählte Kurse
für das Frühjahr 2025

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	08.00 – 12.00 Uhr, 13.00 – 16.00 Uhr
Freitag	nur telefonisch

Ihre VHS Hermagor

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

Öffnungszeiten

Montag 14.00 – 16.00 Uhr

UE: 1 Unterrichtseinheit entspricht **50 Minuten**

Alle Informationen zur Ihrer Anmeldung
und das **gesamte Kursangebot**
finden Sie auf **www.vhs-ktn.at**



Nachhaltigkeit neu denken mit den VHS Green Kursen.

Unser „VHS Green“ Kursprogramm stellt das Thema Nachhaltigkeit und bewusstes Leben in den Mittelpunkt.

Im VHS Journal finden Sie eine Auswahl unseres Kursangebotes. **Alle Kurse** finden Sie mittels Kursfinder auf **www.vhs-ktn.at**.

IMPRESSUM: 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
Titelbild: Shutterstock/1808618392+1675548256
© Die Kärntner Volkshochschulen GmbH, Januar 2025

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 <https://www.vhs-ktn.at/impresum> abgerufen werden.



© Julia Traussnig/VHS

Ihre Ansprechpartnerinnen:

Elisabeth Lasser, MA MA MA, Bezirksstellenkoordination
Mag.^a (FH) Daphne Hoebée, Administration

#lovemyvhs

VHS Sprachreise „Englisch rund um die Riegersburg“

Englisch lernen mitten im Steirischen Vulkanland! Hier erwarten Sie die Riegersburg, Weinberge und der typische Wein, hübsche kleine Orte wie Fehring oder Feldbach, die legendäre Schokolade des Vorzeigebetriebes Zotter und die Steirerkraft, das weltbekannte Kernöl! Neben den Kursen findet sich genug Zeit, um einige dieser für die Steiermark so prägenden Orte zu besuchen und deren Produkte kennenzulernen.

7 UE/Gruppe mit einer VHS Kursleiterin für die Niveaus A1 mit geringen Vorkenntnissen und A2 mit soliden Vorkenntnissen

Reiseveranstalter: Voilà Gruppenreisen Kärnten, € 525,-/pro Person im Doppelzimmer

Kursleitung: Mag.^a Silvia Obernosterer
Kursort: Hotel Pfeiler's Bürgerstüberl **** in Feldbach
25F0210001 • Termin: 16.-18.05.2025



Kurrentschrift für Anfänger:innen

Dipl.Päd.ⁱⁿ Sabine Burgstaller, 4x2 UE
Kursort: Lehrsaal Spittal AK/ÖGB
25F2810002 • Beginn: 12.02.2025, 18:00

€ 80,-



Grundlagen der Ahnenforschung

Dipl.Päd.ⁱⁿ Sabine Burgstaller, 4x2 UE
Kursort: Lehrsaal Spittal AK/ÖGB
25F2810003 • Beginn: 12.03.2025, 18:00

€ 80,-



MillstART: Vom Mittelalter ins Jahr 2025

Angelika Munz, 1x1,8 UE
Treffpunkt: Pfarrhaus Millstatt
25F2810004 • Termin: 23.05.2025, 14:00

€ 25,-



Tarock-Königrufen für Anfänger:innen

Bernhard Nissl, 7x3 UE
Kursort: Brückenwirt Spittal
25F2810001 • Beginn: 27.03.2025, 18:00

€ 100,-

Grundkurs Geschichte und Politische Bildung: Österreich, Europa, EU

Dr. Martin Gabriel, 2x2 UE
Kursort: Lehrsaal Spittal AK/ÖGB
25F2810005 • Beginn: 14.03.2025, 18:00

€ 30,-



Schreibend in den Frühling – kreative Auszeit vom Alltag

Anneliese Kreiseder, BA, BA, 2x6,6 UE
Kursort: OTELO Spittal – Kreativlabor
25F2810006 • Beginn: 29.03.2025, 09:00

€ 100,-

Schreiben im Park – kreative Auszeit in der Natur

Anneliese Kreiseder, BA, BA, 2x6,6 UE
Kursort: OTELO Spittal – Kreativlabor
25F2810008 • Beginn: 14.06.2025, 09:00

€ 100,-

Follow us on

@volkshochschule @vhs_ktn

Naturwissenschaften, Technik & Umwelt



Klima, was ist das? Klimawandel und Energieversorgung im Überblick

Mag. Christian Finger, 1x2,4 UE
Kursort: Lehrsaal Spittal AK/ÖGB
25F2830001 • Termin: 15.05.2025, 18:30

€ 16,-



Kräuterspaziergang – “Was wächst denn da?” mit Kräuterworkshop

Christine Fischer, 1x5 UE
Treffpunkt: Gasthof Lug ins Land, Obermölzn 1, 9701 Rothenthurn
25F2831001 • Termin: 08.05.2025, 15:00

€ 50,-



Survival für Einsteiger:innen

Paul Ulrich, 1x10,8 UE
Treffpunkt: Tourist:inneninfo Weissensee
25F3230001 • Termin: 11.05.2025, 09:00

€ 90,-



Wildkräuterfrühling

Hildegard Kranabeter, 1x6 UE
Kursort: Natur- und Kräuterdorf Irschen
25F3231001 • Termin: 02.05.2025, 10:00

€ 59,-



Duftendes Blumen- oder Kräuterkranzl binden

Natur- und Kräuterdorf Irschen, 1x2,4 UE
Kursort: Natur- & Kräuterdorf Irschen
25F3231002 • Termin: 16.05.2025, 10:00
25F3231003 • Termin: 13.06.2025, 10:00

€ 25,-



Wildkräuter erleben

Natur- und Kräuterdorf Irschen, 1x2,4 UE
Kursort: Natur- & Kräuterdorf Irschen
25F3231004 • Termin: 27.05.2025, 10:00
25F3231005 • Termin: 24.06.2025, 10:00

€ 25,-



Unsere neue Website ist online! Das gesamte Kursprogramm finden Sie unter **www.vhsktn.at**. Hier können Sie einfach, schnell & rund um die Uhr die Kurse Ihrer Wahl bargeldlos buchen.

Mag.^a Beate Gfrerer,
Geschäftsführerin

© Roman Huditsch





Hörbücher, Mediatheken und Streaming

Georg Fleißner, 1x3 UE **€ 40,-**
 Kursort: OTELO Spittal
 24H2843010 • Termin: 13.01.2025, 09:00

Smartphone-Fotos mühelos auf den Laptop übertragen

Georg Fleißner, 1x3 UE **€ 40,-**
 Kursort: OTELO Spittal
 24H2843008 • Termin: 13.01.2025, 13:00

Synchroni....was? Was Ihr Google-Konto alles kann!

Georg Fleißner, 1x3 UE **€ 40,-**
 Kursort: OTELO Spittal
 24H2843009 • Termin: 13.01.2025, 16:00

KI-Anwendungen für Alltag und Beruf

Georg Fleißner, 1x3 UE **€ 40,-**
 Kursort: Lesesaal, **Gemeinde Greifenburg**
 24H3243003 • Termin: 24.01.2025, 10:00

Mein CEWE Fotobuch gestalten

Georg Fleißner, 3x3 UE **€ 117,-**
 Kursort: OTELO Spittal
 25F2843001 • Beginn: 06.03.2025, 09:00

Entdecken Sie die Welt Ihres iPhones und iPads

Mag.^a (FH) Daphne Hoebée, 3x2 UE **€ 78,-**
 Kursort: VHS Besprechungsraum
 25F2843002 • Beginn: 10.05.2025, 09:00

Teilen Sie Ihr Wissen mit uns und bringen Sie Ihre Kursideen **als Kursleiter:in** der VHS Spittal & Hermagor ein. Infos unter: 050 477 7301

Einstiegskurs Laptop & Smartphone

Georg Fleißner, 6x2 UE **€ 156,-**
 Kursort: OTELO Spittal
 25F2843003 • Beginn: 21.02.2025, 08:00

Kursort: Gemeindeamt **Rennweg**
 25F2843004 • Beginn: 21.02.2025, 10:45

Kursort: Gemeindeamt **Greifenburg**
 24H3243001 • Beginn: 10.01.2025, 08:00

Endlich wieder Ruhe:

5 Tipps, wie du deinen Alltag entspannt meisterst!

Luzia Elisabeth van den Broek, 1x4,8 UE **€ 65,-**
 Kursort: Seminarraum Drautal Perle
 24H2841004 • Termin: 17.01.2025, 16:00

Entfesse dein Potenzial: Wege zur inneren Freiheit!

Luzia Elisabeth van den Broek, 1x3UE **€ 45,-**
 Kursort: Seminarraum Hubertus Apotheke
 25F2841002 • Termin: 17.03.2025, 17:30

Stark – stärker – Stärkenprofil

Mag.^a Christa Kraigher, 1x3,6 UE **kostenlos**
 Kursort: Lehrsaal Spittal AK/ÖGB
 25F2841003 • Termin: 04.04.2025, 12:30

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 **€ 48,-**
 Termine nach Vereinbarung.

Sprachen



Englisch für Anfänger:innen, A1/1

A1/1 ohne Vorkenntnisse **€ 165,-**
Philip Drußnitzer, BEd., 10x2 UE
 Kursort: Lehrsaal Spittal AK/ÖGB
 25F2852007 • Beginn: 20.02.2025, 18:00

Englisch für Wiedereinsteiger:innen, A2/4

A2 mit soliden Vorkenntnissen **€ 165,-**
Ingrid Mioschek, 10x2 UE
 Kursort: Seminarraum Hubertus Apotheke
 24H2852008 • Beginn: 31.01.2025, 10:30

Let's talk! English Conversation, B1

B1 mit fortgeschrittenen Kenntnissen **€ 165,-**
Ingrid Mioschek, 10x2 UE
 Kursort: Seminarraum Hubertus Apotheke
 24H2852007 • Beginn: 31.01.2025, 08:30

English Conversation, B1

B1 mit fortgeschrittenen Kenntnissen **€ 165,-**
Juliet Venter, MA, 10x2 UE
 Kursort: HLW Spittal
 25F2852006 • Beginn: 18.02.2025, 18:00



Sprachniveau unklar?

Führen Sie vorab ein Gespräch mit der Sprachtrainerin/dem Sprachtrainer.

Englisch für Junggebliebene, B2

B2 mit sehr guten Kenntnissen

Ingrid Mioschek, 10x2 UE

Kursort: Seminarraum Hubertus Apotheke
24H2852009 • Beginn: 28.01.2025, 10:00

€ 165,-



English Upper-Intermediate, B2

B2 mit sehr guten Kenntnissen

Mag.ª Beate Duhan, 10x2 UE

Kursort: Seminarraum Hubertus Apotheke
25F2852004 • Beginn: 19.02.2025, 10:15

€ 165,-



Italienisch, A1/2

A1/2 mit geringen Vorkenntnissen

Mag. Marko Mavija, 10x2 UE

Kursort: HLW Spittal
24H2853005 • Beginn: 14.01.2025, 16:45
24H2853006 • Beginn: 14.01.2025, 18:30

€ 165,-



Italienisch – Grammatik und Konversation, B1

B1 mit fortgeschrittenen Kenntnissen

MMag.ª Katharina Pravits-Cipek, 10x2 UE

Kursort: Lehrsaal Spittal AK/ÖGB
25F2853003 • Beginn: 19.02.2025, 08:15

€ 165,-



Französisch für Anfänger:innen, A1/1

A1/1 ohne Vorkenntnisse

Mag.ª Birgit Puillon, 10x2 UE

Kursort: HLW Spittal
25F2854001 • Beginn: 17.02.2025, 18:00

€ 165,-



Französisch, A1/2

A1/2 mit geringen Vorkenntnissen

Mag.ª Iris Meixner, 10x2 UE

Kursort: VHS Besprechungsraum
24H2854002 • Beginn: 14.01.2025, 18:00

€ 165,-



Spanisch für Anfänger:innen, A1/1

A1/1 ohne Vorkenntnisse

Veronica Fernandes da Silva Schell, 10x2 UE

Kursort: HLW Spittal
25F2855001 • Beginn: 18.02.2025, 19:15

€ 165,-



Spanisch, A2/1

A2 mit soliden Vorkenntnissen

Veronica Fernandes da Silva Schell, 10x2 UE

Kursort: HLW Spittal
25F2855002 • Beginn: 18.02.2025, 17:30

€ 165,-



Spanisch, B1

B1 mit fortgeschrittenen Kenntnissen

Veronica Fernandes da Silva Schell, 10x2 UE

Kursort: VHS Besprechungsraum
25F2855003 • Beginn: 17.02.2025, 18:00

€ 165,-



Slowenisch, A2/1

A2 mit soliden Vorkenntnissen

Martina Kasmanhuber, 8x2 UE

Kursort: HLW Spittal
25F2856001 • Beginn: 10.03.2025, 18:00

€ 132,-



Russisch für Anfänger:innen, A1/1

A1/1 ohne Vorkenntnisse

Larysa Azzolini, 10x2 UE

Kursort: OTELO Spittal
25F2856002 • Beginn: 18.02.2025, 18:00

€ 165,-



Niederländisch, A1/2

A1/2 mit geringen Vorkenntnissen

Mag.ª (FH) Daphne Hoebée, 10x2 UE

Kursort: VHS Besprechungsraum
25F2857001 • Beginn: 05.02.2025, 18:00

€ 165,-



Deutsch als Zweitsprache, A1/4

A1/4 mit geringen Vorkenntnissen

Laryssa Azzolini, 10x2 UE

Kursort: HLW Spittal
24H2858005 • Beginn: 08.01.2025, 18:00

€ 165,-



Deutsch als Zweitsprache, A1/5

A1/5 mit geringen Vorkenntnissen

Laryssa Azzolini, 10x2 UE

Kursort: HLW Spittal
25F2858004 • Beginn: 03.03.2025, 18:00

€ 165,-



Deutsch als Zweitsprache, A2/1

A2 mit soliden Vorkenntnissen

Mag.ª (FH) Daphne Hoebée, 10x2 UE

Kursort: VHS Besprechungsraum
25F2858001 • Beginn: 07.02.2025, 18:00

€ 165,-



Deutsch als Zweitsprache, A2/2

A2 mit soliden Vorkenntnissen

Mag.ª (FH) Daphne Hoebée, 8x2 UE

Kursort: VHS Besprechungsraum
25F2858002 • Beginn: 09.05.2025, 18:00

€ 132,-



Buchen Sie Ihr Sprachen-Einzeltraining

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

€ 48,-



Unsere neue
Website
ist online!

Alle Kurse finden
Sie unter
www.vhsktn.at



„Vom Knipsen zum Fotografieren“: Grundlagen der Digitalfotografie

Anna-Lena Neuwirth, 4x3 UE **€ 132,-**

Kursort: VHS Besprechungsraum
24H2861002 • Beginn: 17.01.2025, 18:00



Natürliche Portraitfotografie

Anna-Lena Neuwirth, 1x5 UE **€ 55,-**

Kursort: VHS Besprechungsraum
25F2861001 • Termin: 22.03.2025, 14:00



Jede:r kann singen, auch du!

Katrin Winkler, 6x1,2 UE **€ 80,-**

Kursort: Musikschule Spittal
25F2862001 • Beginn: 18.02.2025, 19:00

Salben rühren – wohltuender Balsam aus Wald und Wiese

Christine Fischer, 1x4 UE, zzgl. Materialkosten **€ 39,-**

Kursort: Lehrsaal Spittal AK/ÖGB
24H2863002 • Termin: 22.01.2025, 17:00



„Taufrisch“ mit der Kraft der Natur – Grundlagen der Naturkosmetik

Christine Fischer, 1x5 UE, zzgl. Materialkosten **€ 50,-**

Kursort: Lehrsaal Spittal AK/ÖGB
25F2863001 • Termin: 17.02.2025, 17:00



Räuchern, aber richtig

Sandra Graimann, 1x2,4 UE, zzgl. Materialkosten **€ 25,-**

Kursort: Seminarraum Hubertus Apotheke
25F2863004 • Termin: 14.03.2025, 14:00



Seifen sieden – Pflegende Naturseifen selbstgemacht

Alexandra Regenfelder, 1x4,2 UE, zzgl. Materialkosten **€ 43,-**

Kursort: Seminarraum Hubertus Apotheke
25F2863003 • Termin: 10.04.2025, 14:30



Brot backen mit Natursauerteig

Sigrid Rainer, 1x3,6 UE **€ 50,-**

Kursort: HLW Spittal – Lehrküche
24H2864010 • Termin: 21.01.2025, 17:00



Ostergebäcke aus Germteig

Sigrid Rainer, 1x3,6 UE **€ 50,-**

Kursort: HLW Spittal
25F2864001 • Termin: 08.04.2025, 17:00



Vom Beet ins Glas

Alexandra Regenfelder, 1x4,2 UE, zzgl. Materialkosten **€ 40,-**

Kursort: Seminarraum Hubertus Apotheke
25F2864003 • Termin: 23.05.2025, 14:30
25F2864004 • Termin: 30.05.2025, 14:30



Osterrezepte aus dem Thermomix

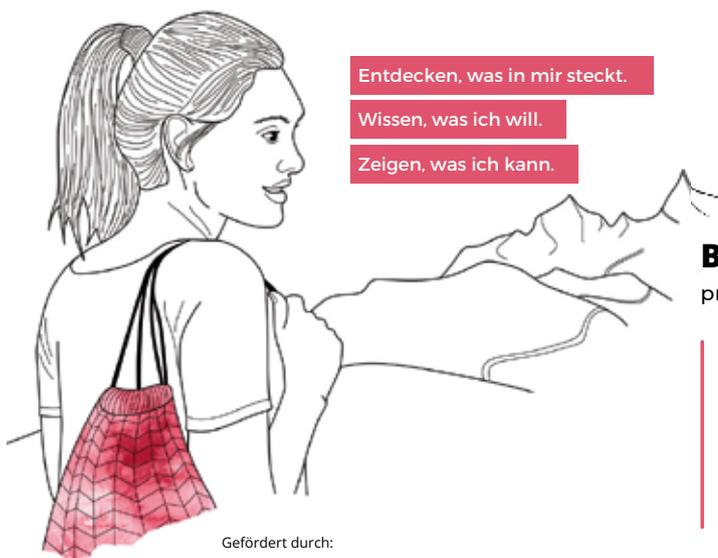
Bettina Obermoser, 1x3,6 UE, zzgl. Materialkosten **€ 39,-**

Kursort: HLW Spittal
25F2864005 • Termin: 25.03.2025, 17:30

Korbflechten: Altes Handwerk – neu entdeckt

Eva-Maria Auberger, 1x4 UE, zzgl. Materialkosten **€ 42,-**

Kursort: Seminarraum Hubertus Apotheke
25F2863002 • Termin: 27.03.2025, 17:00



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:





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

Iris Payer, 1x5 UE **€ 55,-**
 Kursort: Lehrsaaal Spittal AK/ÖGB
 25F2871001 • Termin: 21.03.2025, 15:00

UP-DO Frisuren und Styling für den Alltag

Tamara Graf, 1x4 UE **€ 50,-**
 Kursort: Salon H-Schnitt, Hauptstraße 116, 9871 Seeboden
 25F2871002 • Termin: 11.03.2025, 16:30
 25F2871003 • Termin: 06.05.2025, 16:30

Stärke dich selbst – Selbstverteidigungskurs für Frauen

Mag.ª Carmen Petutschnig, 2x4,2 UE **€ 110,-**
 Kursort: Lehrsaaal Spittal AK/ÖGB
 25F2874001 • Beginn: 03.03.2025, 17:30

Aqua Fitness

Schwimmschule Sportperle, 9x1 UE **€ 143,-**
 Kursort: Drautalperle
 25F2874002 • Beginn: 17.02.2025, 18:30
 25F2874003 • Beginn: 19.02.2025, 18:00
 25F2874004 • Beginn: 20.02.2025, 08:15

Power Aquajogging

Schwimmschule Sportperle, 9x1 UE **€ 143,-**
 Kursort: Drautalperle
 25F2874005 • Beginn: 18.02.2025, 18:00

Kraul- und Rückenschwimmen für Anfänger:innen

Schwimmschule Sportperle, 9x1 UE **€ 185,-**
 Kursort: Drautalperle
 25F2874006 • Beginn: 17.02.2025, 19:10

Fit & Vital 60+

Dagmar Poppernisch, MBA, 12x1 UE **€ 100,-**
 Kursort: Miss Fit Spittal
 24H2873009 • Beginn: 13.01.2025, 08:30

Standfest & stolperfrei 60+

Dagmar Poppernisch, MBA, 12x1 UE **€ 100,-**
 Kursort: House of Movement
 24H2873008 • Beginn: 14.01.2025, 08:30

RÜCKENstark & KREUZfidel

Dagmar Poppernisch, MBA, 12x1 UE **€ 100,-**
 Kursort: MS Gmünd
 25F1372002 • Beginn: 04.03.2025, 18:00

Dagmar Poppernisch, MBA, 7x1 UE **€ 65,-**
 Kursort: Studio Entdecke dich neu, Gmünd
 24H1372005 • Beginn: 14.01.2025, 18:00

Dagmar Poppernisch, MBA, 10x1 UE **€ 80,-**
 Kursort: HAK Spittal
 25F2872003 • Beginn: 13.03.2025, 17:00

Kundalini Yoga & Gong

Silvia Lerchbaumer, 12x1,5 UE **€ 130,-**
 Kursort: Miss Fit Spittal
 25F2872006 • Beginn: 19.02.2025, 16:30

Kundalini Yoga

Silvia Lerchbaumer, 12x2 UE **€ 173,-**
 Kursort: Miss Fit Spittal
 25F2872005 • Beginn: 19.02.2025, 18:00

Wohlfühl-Hatha-Yoga

Ines Fojan, 10x1,2 UE **€ 87,-**
 Kursort: Miss Fit Spittal
 25F2872004 • Beginn: 20.02.2025, 17:30

Yoga für Schwangere

Verena Haßlacher, 6x1,5 UE **€ 100,-**
 Kursort: OTELO Spittal
 25F2872007 • Beginn: 26.02.2025, 08:30

Yoga zur Rückbildung (Mama-Baby-Yoga)

Verena Haßlacher, 6x1,5 UE **€ 100,-**
 Kursort: OTELO Spittal
 25F2872008 • Beginn: 26.02.2025, 10:00

Kundalini Yoga in Gmünd

Dietlinde Müller, 10x1,8 UE **€ 130,-**
 Kursort: MS Gmünd
 25F1372001 • Beginn: 07.03.2025, 18:30

Kundalini Yoga in Greifenburg

Elfriede Lehmann, 10x2 UE **€ 144,-**
 Kursort: Kindergarten Greifenburg
 24H3272019 • Beginn: 13.01.2025, 18:45



In unseren 8 Bezirksstellen
 beraten wir Sie gerne
 persönlich oder telefonisch
 unter 050 477 7000.
 Wir freuen uns auf Sie.

Dr. Gerwin Müller,
 Vorstandsvorsitzender

Unsere neue Website ist online! Das gesamte Kursprogramm finden Sie unter www.vhsktn.at

QIGONG Hui Chun Gong für Fortgeschrittene

Christiane Schwaberl, 11x1,5 UE **€ 120,-**
Kursort: Kindergarten **Greifenburg**
24H3272017 • Beginn: 16.01.2025, 19:00 

QIGONG Hui Chun Gong für Anfänger:innen

Christiane Schwaberl, 10x1,5 UE **€ 110,-**
Kursort: Kindergarten **Greifenburg**
24H3272018 • Beginn: 14.01.2025, 19:00 

NIA – Yoga, Tanz und Entspannungstechniken

Mag.^a Barbara Lax, 8x1,2 UE **€ 104,-**
Kursort: House of Movement
25F2872013 • Beginn: 18.02.2025, 18:00
Kursort: Bewegungszentrum **Obervellach**
25F2572001 • Beginn: 20.02.2025, 17:30 

Yoga für Schwangere

Verena Haßbacher, 6x1,5 UE **€ 100,-**
Kursort: YogaOase Drautal, **Dellach**
25F3272003 • Beginn: 17.02.2025, 10:00 

Sanftes Yoga am Vormittag

Verena Haßbacher, 6x1,5 UE **€ 100,-**
Kursort: YogaOase Drautal, **Dellach**
25F3272001 • Beginn: 18.02.2025, 08:30 

10er Block Bewegungsstunde für Körper, Geist & Seele

Alexandra Kleinsgütl, 10x1,5 UE **€ 150,-** **NEU!**
Kursort: Haus zum Wohl, **Radenthein**, Einstieg jederzeit möglich
25F2772001 • Beginn: ab 01.02.2025, 09:00 

Soft Pilates

Christine Krenn, 8x1 UE **€ 60,-** **NEU!**
Kursort: Studio Entdecke dich neu, **Gmünd**
25F1372003 • Beginn: 04.04.2025, 17:00 

Pilates

Elfi Grutschnig, 10x1 UE **€ 80,-**
Kursort: HAK Spittal
25F2872002 • Beginn: 12.03.2025, 19:30 

Bauch-Beine-Po

Elfi Grutschnig, 10x1,5 UE **€ 110,-**
Kursort: HAK Spittal
25F2873004 • Beginn: 10.03.2025, 18:30 

Piloxing®

Sabrina Eder, 10x1,2 UE **€ 87,-**
Kursort: HAK Spittal
25F2873001 • Beginn: 11.03.2025, 19:30 

Zumba®

Sabrina Eder, 10x1 UE **€ 87,-**
Kursort: HAK Spittal
25F2873002 • Beginn: 11.03.2025, 18:30 

Full-Body-Workout mit dem Thera-Band

Elfi Grutschnig, 10x1 UE **€ 80,-**
Kursort: HAK Spittal
25F2873003 • Beginn: 12.03.2025, 18:30 

FITmix – Let's move

Dagmar Poppernisch, MBA, 10x1 UE **€ 80,-**
Kursort: HAK Spittal
25F2873005 • Beginn: 13.03.2025, 18:00 

Gesundheitsgymnastik in Obervellach

Jürgen Schusser, 10x1 UE **€ 72,-**
Treffpunkt: MS **Obervellach**
25F2573001 • Beginn: 06.03.2025, 19:00 

Full-Body-Workout mit 2000er Hits

Christine Krenn, 8x1,2 UE **€ 72,-**
Kursort: Studio Entdecke dich neu, **Gmünd**
25F1373001 • Beginn: 04.04.2025, 18:00 

Laufgruppe für Anfänger:innen in Gmünd – 5er Block

Christine Krenn, 5x1,2 UE **€ 25,-** **NEU!**
Treffpunkt: Porsche Parkplatz, **Gmünd**
25F1374001 • Beginn: ab 01.02.2025, 07:30, Einstieg jederzeit möglich

Outdoor – Nordic Walking Yoga

Luzia Elisabeth van den Broek, 5x2,4 UE **€ 87,-**
Treffpunkt: Eingang Drautal Perle, Am Bahndamm 14, 9800 Spittal
25F2872001 • Beginn: 27.03.2025, 15:30

Teilen Sie Ihr Wissen mit uns und bringen Sie Ihre Kursideen **als Kursleiter:in** der VHS Spittal & Hermagor ein. Infos unter: 050 477 7301

Melden Sie sich auf www.vhsktn.at zum VHS-Newsletter an und Sie erhalten wöchentlich aktuelle & neue Kursangebote in ganz Kärnten & online.

MMag.^a Tanja Leitner, MA,
Pädagogische Leitung



Klima, was ist das? Klimawandel und Energieversorgung im Überblick

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

Baumschnittkurs – Theorie & Praxis für den Hausgarten

Mag. Leopold Feichtinger, 1x3,6 UE **€ 35,-**
 Kursort: Treffpunkt Kleiner Bär, Hauptplatz Hermagor
 25F1531001 • Termin: 05.04.2025, 13:00 

Kurrentschrift für Anfänger:innen

Dipl.Päd. in Sabine Burgstaller, 4x2 UE **€ 75,-**
 Kursort: Besprechungsraum Intersport
 25F1510001 • Beginn: 06.02.2025, 18:00 

Grundlagen der Ahnenforschung

Dipl.Päd. in Sabine Burgstaller, 4x2 UE **€ 75,-**
 Kursort: Besprechungsraum Intersport
 25F1510002 • Beginn: 06.03.2025, 18:00 

CEWE Fotobuch gestalten

Georg Fleißner, 4x2 UE **€ 104,-**
 Kursort: Besprechungsraum Intersport
 25F1543002 • Beginn: 25.04.2025, 13:00 

Einstiegskurs Laptop & Smartphone

Georg Fleißner, 6x2 UE **€ 156,-**
 Kursort: Besprechungsraum Intersport
 25F1543001 • Beginn: 04.04.2025, 10:00 

Laptop & Smartphone Fortsetzungskurs

Georg Fleißner, 6x2 UE **€ 156,-**
 Kursort: Besprechungsraum Intersport
 25F1543004 • Beginn: 04.04.2025, 08:00 

Entdecken Sie die Welt Ihres iPhones und/oder iPads

Mag. a (FH) Daphne Hoebée, 2x3 UE **€ 78,-**
 Kursort: Besprechungsraum Intersport
 25F1543005 • Beginn: 06.06.2025, 09:00 

Englisch für die Reise, A1

A1/1 ohne Vorkenntnisse
Michael Thomas Hodkinson, 4x2 UE **€ 66,-**
 Kursort: HLW Hermagor
 25F1552002 • Beginn: 04.06.2025, 18:00 

Englisch, A1/5

A1/5 mit geringen Vorkenntnissen
Michael Thomas Hodkinson, 10x2 UE **€ 165,-**
 Kursort: HLW Hermagor
 25F1552001 • Beginn: 17.02.2025, 18:00 

Englisch, B1/5

B1 mit fortgeschrittenen Kenntnissen
Michael Thomas Hodkinson, 10x2 UE **€ 165,-**
 Kursort: HLW Hermagor
 25F1552003 • Beginn: 19.02.2025, 18:00 

Parlare, parlare – Italienisch für die Reise, A1 – Intensivkurs

A1/1 ohne Vorkenntnisse
Martin Hosner, 9,6 UE **€ 80,-**
 Kursort: Besprechungsraum Intersport
 25F1553004 • Beginn: 04.04.2025, 17:00 

Italienisch, A1/2

A1/2 mit geringen Vorkenntnissen
Martin Hosner, 10x2 UE **€ 165,-**
 Kursort: HLW Hermagor
 25F1553001 • Beginn: 03.02.2025, 18:00 

Italienisch, A2/1 & A2/4

A2 mit soliden Vorkenntnissen
Mag. a Carla Cappellaro, 10x1,5 UE **€ 124,-**
 Kursort: Besprechungsraum Intersport
 25F1553002 • Beginn: 03.02.2025, 19:30 (A2/1) 
 25F1553003 • Beginn: 03.02.2025, 18:00 (A2/4) 

Deutsch als Zweitsprache, A1/1

A1/1 ohne Vorkenntnisse
Mag. a Carmen Hebein, 10x2 UE **€ 165,-**
 Kursort: Besprechungsraum Intersport
 25F1558002 • Beginn: 19.02.2025, 18:00 

Deutsch als Zweitsprache, A1/3

A1/3 mit geringen Vorkenntnissen
Mag. a Barbara Scheiber, 10x2 UE **€ 165,-**
 Kursort: HLW Hermagor
 25F1558001 • Beginn: 06.02.2025, 18:30 

Gitarre für Erwachsene

Markus Swancar, 5x1,5 UE **€ 75,-**
 Kursort: Besprechungsraum Intersport
 25F1562001 • Beginn: 18.02.2025, 17:30

Osterkorbflechten: Altes Handwerk – neu entdeckt

Eva-Maria Auberger, 1x4 UE **€ 42,-**
 Kursort: Besprechungsraum Intersport
 25F1563001 • Termin: 21.03.2025, 17:00 

Ostertöpfeln

Stefanie Vidal, 2x3,6 UE **€ 130,-**
 Kursort: Gitschtalkeramik, Hermagor
 25F1563002 • Beginn: 03.02.2025, 18:30 

Gartendekoration selbst töpfeln

Stefanie Vidal, 2x3,6 UE **€ 130,-**
 Kursort: Gitschtalkeramik, Hermagor
 25F1563003 • Beginn: 03.03.2025, 18:30 

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

Seifen sieden – Pflegende Naturseifen selbstgemacht

Alexandra Regenfelder, 1x4,2 UE **€ 43,-**
Kursort: Besprechungsraum Intersport
25F1563004 • Termin: 03.04.2025, 14:30 

Brot backen mit Natursauerteig

Sigrid Rainer, 1x3,6 UE **€ 50,-**
Kursort: HLW Hermagor
24H1564005 • Termin: 22.01.2025, 17:00 

Ostergebäcke aus Germteig

Sigrid Rainer, 1x3 UE **€ 50,-**
Kursort: HLW Hermagor
25F1564002 • Termin: 09.04.2025, 17:00 

Osterrezepte aus dem Thermomix

Bettina Obermoser, 1x3,6 UE **€ 39,-**
Kursort: HLW Hermagor
25F1564003 • Termin: 26.03.2025, 18:00

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

Iris Payer, 1x5 UE **€ 55,-**
Kursort: Besprechungsraum Intersport
25F1571001 • Termin: 28.03.2025, 15:00

Meditation und Achtsamkeit

Sandra Putz, MEd., 1x4 UE **€ 30,-**
Kursort: Besprechungsraum Intersport
25F1572004 • Termin: 03.05.2025, 09:00 

Stressbewältigung mit Achtsamkeit

Sandra Putz, MEd., 1x6 UE **€ 45,-**
Kursort: Besprechungsraum Intersport
25F1572005 • Termin: 24.05.2025, 09:00 

Mentaltraining – die Wirkung einer positiven Grundeinstellung auf Beruf und Alltag

Luzia Elisabeth van den Broek, 2x3 UE **€ 45,-**
Kursort: Besprechungsraum Intersport
25F1541001 • Beginn: 16.05.2025, 17:30 

Frauenkreis – Austausch, Verbindung und Wachstum

Sandra Putz, MEd., 1x4 UE **€ 30,-**
Kursort: Besprechungsraum Intersport
25F1541004 • Termin: 08.03.2025, 9:00

Kundalini Yoga

Elfriede Lehmann, 10x2 UE **€ 144,-**
Kursort: Yogaraum, Möbelhaus Zimmermann
25F1572003 • Beginn: 20.02.2025, 09:00 

Yoga für Körper, Geist und Seele

Andrea Jost, 10x2 UE **€ 144,-**
Kursort: Gymnastikraum Energieplus Haus Weber
24H1572004 • Beginn: 28.01.2025, 17:00 
24H1572005 • Beginn: 29.01.2025, 19:00 

Bauchtanz

Dr.ⁱⁿ Martina van der Linden, 8x1,2 UE **€ 72,-**
Kursort: Yogaraum, Möbelhaus Zimmermann
25F1575001 • Beginn: 11.02.2025, 17:00

Zumba®

Claudia Lex-Liaunig, BA MA, 10x1,2 UE **€ 87,-**
Kursort: Gymnastikraum FIT Hermagor
25F1573001 • Beginn: 06.02.2025, 18:30 

Strong by Zumba®

Claudia Lex-Liaunig, BA MA, 10x1,2 UE **€ 87,-**
Kursort: Turnsaal NMS Hermagor
25F1573002 • Beginn: 04.02.2025, 18:30 

Der Gail entlang – sicher mit dem E-Bike

Alexander Huber, 1x4,8 UE **€ 49,-**
Treffpunkt: EuroParcs Presseggen
25F1574003 • Termin: 28.03.2025, 08:00
25F1574004 • Termin: 25.04.2025, 08:00

Aqua-Fit

Claudia Lex-Liaunig, BA MA, 10x1 UE **€ 135,-**
Kursort: Kurhotel Weißbriach
25F1574001 • Beginn: 03.02.2025, 18:00 

Kraul- und Rückenschwimmen

Claudia Lex-Liaunig, BA MA, 10x1 UE **€ 135,-**
Kursort: Kurhotel Weißbriach
25F1574002 • Beginn: 03.02.2025, 19:00 



**DIE ENERGIE,
DIE KÄRNTEN
VORANTREIBT**

VHS Kurse in Kötschach-Mauthen

Kurrentschrift für Anfänger:innen

Dipl.Päd.ⁱⁿ Sabine Burgstaller, 4x2 UE € 80,-
25F1710001 • Beginn: 04.02.2025, 18:00 

Fit am eigenen Laptop und Smartphone – Einstiegskurs

Günther Schreibmayer, 3x2 UE € 78,-
25F1743001 • Beginn: 06.03.2025, 13:00 

Mein CEWE Fotobuch gestalten

Günther Schreibmayer, 2x3 UE € 78,-
25F1743002 • Beginn: 27.03.2025, 13:00 

Entspannung am Abend

Sandra Putz, MEd., 5x1,2 UE € 45,-
25F1772001 • Beginn: 12.02.2025, 18:00

Italienisch, A1/2

A1/2 mit geringen Vorkenntnissen
Elisabeth Telesklav, 10x2 UE € 165,-
25F1753001 • Beginn: 24.02.2025, 18:00 

Italienisch, A2/1

A2 mit soliden Vorkenntnissen
Elisabeth Telesklav, 10x2 UE € 165,-
25F1753002 • Beginn: 25.02.2025, 18:00 

Deutsch als Zweitsprache, A1/1

A1/1 ohne Vorkenntnisse
Mag.^a Martina Ranner, 10x2 UE € 165,-
25F1758002 • Beginn: 05.02.2025, 18:00 

Deutsch als Zweitsprache, A2/2

A2 mit soliden Vorkenntnissen
Mag.^a Barbara Scheiber, 10x2 UE € 165,-
25F1758001 • Beginn: 05.02.2025, 18:00 

➔ **Kursort aller Kurse in Kötschach-Mauthen:
Karnische Werkstätten**

Onlinekurse



Mit Putz und Stingel

Wilma Bürger, 1x3 UE € 40,-
24H9964004 • Termin: 16.01.2025, 17:30 

Grundlagen der Buchhaltung

Irene Taferner, MA, 5x3 UE € 115,-
25F9941008 • Beginn: 27.02.2025, 18:00 

Konflikte – Krise oder doch die Möglichkeit für Veränderung

Martina Klösch, 1x4,8 UE € 48,-
25F9941013 • Termin: 29.03.2025, 08:00

Keep talking, B1

B1 mit fortgeschrittenen Kenntnissen
Samantha Neumann, 10x2 UE € 165,-
25F9952118 • Beginn: 26.02.2025, 18:00 

Kroatisch, A1/2

A1/2 mit geringen Vorkenntnissen
Josipa Herzog, 10x1,5 UE € 124,-
25F9956007 • Beginn: 03.04.2025, 18:00 

Griechisch, B1/1

B1 mit fortgeschrittenen Kenntnissen
Mag.^a Ewi Angelakou, 10x2 UE € 165,-
25F9957001 • Beginn: 07.04.2025, 17:00 

„Kräuterreigen“ März

Christine Fischer, MA, 1x3 UE € 24,-
25F9963007 • Termin: 12.03.2025, 17:00 

Fasten, Detox, Entgiften oder was auch immer!

Wilma Bürger, 1x3 UE € 40,-
25F9964003 • Termin: 05.03.2025, 17:00 

Handlettering – die Kunst der schönen Buchstaben (Einsteiger:innenkurs)

Mag.^a Marlies Wieser, 1x2 UE € 25,-
25F9967002 • Termin: 20.02.2025, 18:00

Entspannungsabende – deine bewusste Auszeit für dich

Sandra Putz, MEd., 1x1,2 UE € 10,-
24H9972016 • Termin: 22.01.2025, 18:30 

Yoga und Qigong

Roswitha Mayerhofer, 10x1,2 UE € 88,-
25F9972001 • Beginn: 20.02.2025, 20:00 

Stress lass nach!

MMag.^a Birgit Bigga, 1x4 UE € 42,-
25F9972003 • Termin: 10.05.2025, 09:00 

Mama-Baby-Yoga

Mama-Baby-Yoga, 7x1,2 € 125,-
25F9972006 • Beginn: 06.03.2025, 11:00 

Yoga für die Wirbelsäule

Laura Napetschnik, 10x1 UE € 72,-
24H9973003 • Beginn: 13.01.2025, 17:30 

Ab Juni 2025 finden Sie unser **Sommerprogramm**
auf www.vhsktn.at – mit Kursen in ganz Kärnten für
den Juli und August!



Zweiter Bildungsweg



➔ www.vhsktn.at

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 050 477 7000

▼ Fachbereich Gesundheit und Soziales

© iStock-1396605067



Kofinanziert von der
Europäischen Union



Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung

LAND  KÄRNTEN

LEVEL UP
Erwachsenenbildung

Will. Mehr. Wissen!



Jetzt registrieren unter:
www.ak-akademie.at

AK
KÄRNTEN