

# **A**Card **Journal**

Ausgabe 5/September 2024

## ▼ **VHS-Kurse Herbst 2024**

*Ausgewählte Kurs-Highlights*

**Jetzt anmelden!**



# Die Volkshochschule.

Eine Bildungseinrichtung der steirischen Arbeiterkammer



Vielfalt, Spaß und Weiterbildung – alles vereint in der Volkshochschule Steiermark. **Die neuen Kurse sind ab 9. September buchbar.**

Die Volkshochschule Steiermark präsentiert die Bildungs-Highlights des neuen Kursprogramms für das Herbstsemester 2024. Egal ob man Sport als Ausgleich zum Job macht, sich beruflich weiterbildet oder in der Freizeit seinen Interessen folgt – die Volkshochschule bietet für alle ein passendes Angebot. Blättern Sie sich durch unsere Bildungs-Highlights aus den verschiedenen Regionen und überzeugen Sie sich selbst. Das gesamte Kursangebot finden Sie ab sofort auf der Website der Volkshochschule Steiermark – [www.vhsstmk.at](http://www.vhsstmk.at).



Hier finden Sie die Angebote der VHS

## Nutzen Sie Ihren Bildungsscheck!

Die Arbeiterkammer ist Trägerin der Volkshochschule. Wir freuen uns, die Mitglieder der AK mit dem **80-Euro-Bildungsscheck** zu fördern. Dieser wird zweimal pro Jahr zugestellt und ist bei einer Vielzahl von Kursen einlösbar. Alle Informationen zur Einlösbarkeit des Bildungsschecks finden Sie in den AGB auf [www.vhsstmk.at/agb](http://www.vhsstmk.at/agb). Wir freuen uns, Sie auch im kommenden Jahr wieder als Teilnehmerin und Teilnehmer begrüßen zu dürfen!

Kurse mit diesem Logo  sind AK-bildungsscheckfähig.

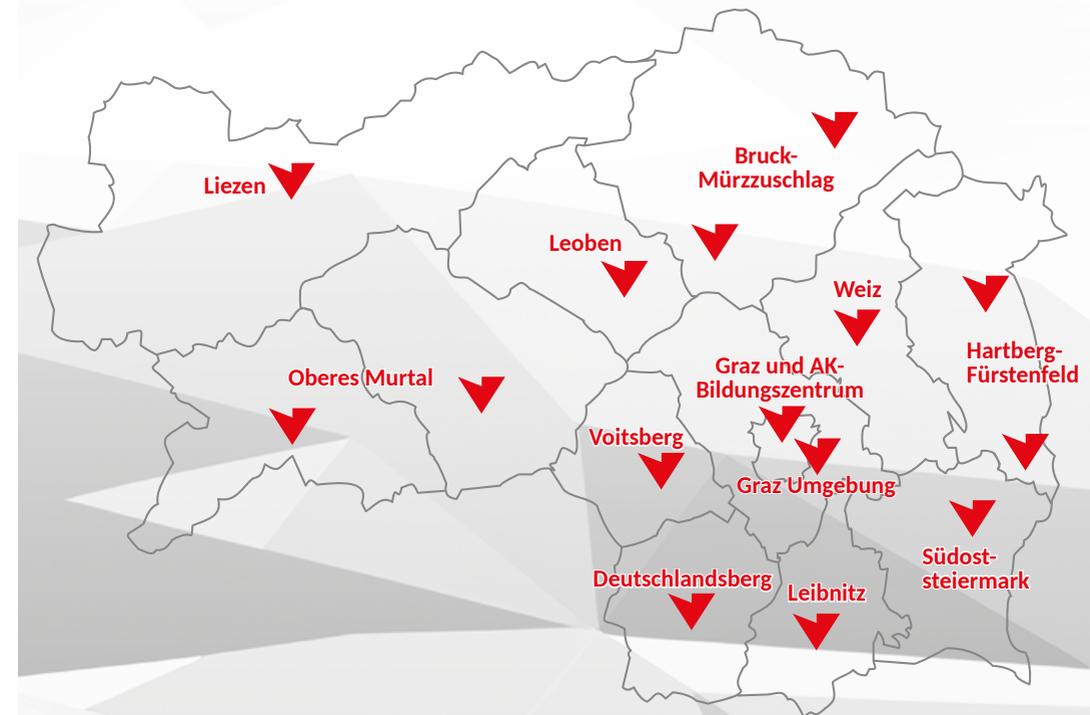


AK < < < BILDUNGSSCHECK < < < < GÜLTIG BIS 31. DEZEMBER 2024 <

VOLKSHOCHSCHULE  
STEIERMARK



# Wir sind für Sie da!



## Neue Kurse: ab 9. September anmelden!

Online, telefonisch  
oder persönlich vor Ort!

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



Leitung: Mag.ª Birgit Niederl, MA  
Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

**Einschreibung ab 9. September 2024**

Tel: +43 57799-5012

Mobil: +43 664 422 54 70

E-Mail: birgit.niederl@akstmk.at

Mo – Do: 08<sup>00</sup>–16<sup>00</sup> Uhr,

Fr: 08<sup>00</sup>–13<sup>00</sup> Uhr

## Ausgewählte Kurs-Highlights



### A1 Türkisch für Anfänger\*innen

Kurs-Nr. 3113

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die grundlegenden Elemente der türkischen Sprache.

Kursleitung: Büsra Eksiler, BA

Beginn: Do, 03.10.2024, 18:00 – 19:40

10 Kurstage

Kursort: AK Bildungszentrum,

Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursbeitrag: € 120,00 **AK**

Ermäßigter Kursbeitrag: € 96,00



### Mehr Leichtigkeit im Familienleben durch Minimalismus

Kurs-Nr. 3200

Für alle Eltern, die wissen wollen, wie ein minimalistischer Lebensstil und bewusste Kaufentscheidungen zu mehr Leichtigkeit im Familienalltag führen können.

Kursleitung: Mag.ª Antonia Hofmann-Wellenhof, MA

Beginn: Mi, 25.09.2024, 17:00 – 18:40

5 Kurstage

Kursort: AK Bildungszentrum

Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursbeitrag: € 75,00 **AK**

Ermäßigter Kursbeitrag: € 60,00



### Nähkurs für Einsteiger\*innen

Kurs-Nr. 3298

Lernen Sie einfache Werkstücke wie Stirnbänder und Mützen zu nähen.

Kursleitung: Nadja Gudenus, BA

Beginn: Di, 24.09.2024, 18:00 – 19:40

5 Kurstage

Kursort: AK Bildungszentrum

Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursbeitrag: € 95,00 **AK**

Ermäßigter Kursbeitrag: € 76,00



### Sizilien, ein Schmelztiegel von Kulturen – 6 Gänge-Menü-Workshop

Kurs-Nr. 3357

Von Bucatini ai vruoccoli arriminati, Sarde alla beccafico über Buccellato und Arancini, kommen Sie mit auf diese unwiderstehliche Geschmacksreise der Sonneninsel Sizilien.

Kursleitung: Andrea Menichelli

Beginn: Sa, 23.11.2024, 08:30 – 12:40

1 Kurstag

Kursort: AK Bildungszentrum

Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursbeitrag: € 130,00 **AK**

Ermäßigter Kursbeitrag: € 104,00



### Volleyball

Kurs-Nr. 3423

Abwechslungsreiches Volleyballtraining für leicht Fortgeschrittene.

Kursleitung: Tina Grundner

Beginn: Di, 01.10.2024, 19:00 – 20:40

10 Kurstage

Kursort: AK Bildungszentrum

Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursbeitrag: € 120,00 **AK**

Ermäßigter Kursbeitrag: € 96,00



### Outdoor: „HUNDFIT“ – Mensch – Hund – Turnen

Kurs-Nr. 3064

Gemeinsam mit dem Hund fit werden: Trainiert werden die körperliche und die geistige Fitness von Hund und Halter\*in.

Kursleitung: Anita Techt

Beginn: Di, 17.09.2024, 16:30 – 17:20

6 Kurstage

Kursort: Stadtpark Graz, Platz der

Menschenrechte, 8010 Graz

Kursbeitrag: € 70,00 **AK**

Ermäßigter Kursbeitrag: € 56,00



### Gitarre für Anfänger\*innen

Kurs-Nr. 3070

Dieser Kurs soll Gitarre-Anfänger\*innen mit Spaß den Einstieg ins Musizieren ermöglichen.

Kursleitung: Christoph Kotter

Beginn: Mo, 23.09.2024, 20:00 – 20:50

10 Kurstage

Kursort: MS Dr. Renner, Eduard-Keil-

Gasse 41, 8041 Graz

Kursbeitrag: € 80,00 **AK**

Ermäßigter Kursbeitrag: € 64,00



### Full Body Workout

Kurs-Nr. 3580

Ein Ganzkörpertraining kombiniert aus Kraft- und Ausdauerübungen mit dem eigenen Körpergewicht.

Kursleitung: Katharina Hinteregger

Beginn: Do, 26.09.2024, 18:00 – 18:50

10 Kurstage

Kursort: MS Fröbel,

Am Fröbelpark 1–3, 8020 Graz

Kursbeitrag: € 80,00 **AK**

Ermäßigter Kursbeitrag: € 64,00



### ONLINE: A1 Deutsch als Fremdsprache für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen

Kurs-Nr. 3486

Der Kurs ist für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen geeignet.

Kursleitung: Erika Sümegi

Beginn: Mi, 25.09.2024, 18:30 – 19:45

10 Kurstage, Kursort: ONLINE

Kursbeitrag: € 95,00 **AK**

Ermäßigter Kursbeitrag: € 76,00



### Video und Audio für's Internet: Videoblogging, Podcasts, Youtube und Instagram

Kurs-Nr. 3594

YouTube, Instagram, Videoblogging, Podcasts, Musik im Internet veröffentlichen. Erlernen Sie die wichtigsten Grundlagen, erstellen Sie erste Tonaufnahmen und schneiden Sie Videos.

Kursleitung: Thomas Kienast

Beginn: Do, 17.10.2024, 16:30 – 19:50

2 Kurstage

Kursort: AK Bildungszentrum

Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursbeitrag: € 85,00 **AK**

Ermäßigter Kursbeitrag: € 68,00

Das gesamte Kursangebot finden Sie ab 2. September auf der Website der Volkshochschule Steiermark [www.vhsstmk.at/kursuche/](http://www.vhsstmk.at/kursuche/)





Leitung: Mag.<sup>a</sup> Elisabeth Sacher  
Köflacher Gasse 7, 8020 Graz  
**Einschreibung ab 9. September 2024**  
Tel: +43 57799-5080  
Mobil: +43 664 366 22 27  
E-Mail: elisabeth.sacher@akstmk.at  
Mo – Do: 08<sup>00</sup>–16<sup>00</sup> Uhr,  
Fr: 08<sup>00</sup>–13<sup>00</sup> Uhr

## Ausgewählte Kurs-Highlights



### Eltern-Kind-Kochworkshop: Gesunde Jause für Eltern und Kinder

Kurs-Nr. 3  
Eltern bereiten mit ihren Volksschulkindern gemeinsam köstliche, gesunde, mit regionalen Produkten gezauberte Jausenvariationen zu.  
Kursleitung: Bauer Sophie  
Beginn: Fr, 08.11.2024, 17:00 – 20:20  
1 Kurstag  
Kursort: Mittelschule Deutschfeistritz  
Schulgasse 1, 8121 Deutschfeistritz  
Kursbeitrag: € 95,00 **AK**  
Ermäßigter Kursbeitrag: € 76,00



### BODYWORK – Fit mit Tabata

Kurs-Nr. 45  
Ein Workout für mehr Kraft, Kondition und Stabilität.  
Kursleitung: Schwarz Tamara  
Beginn: Di, 01.10.2024, 17:30 – 18:20  
10 Kurstage  
Kursort: Volkshaus Frohnleiten  
Josef-Ortis-Straße 9, 8130 Frohnleiten  
Kursbeitrag: € 80,00 **AK**  
Ermäßigter Kursbeitrag: € 64,00



### Workshop: Adventkranzbinden

Kurs-Nr. 49  
Gemeinam gestalten wir einen kreativen, einzigartigen Adventkranz mit Naturmaterialien, die zur Verfügung gestellt werden.  
Kursleitung: Hochfellner Barbara  
Beginn: Fr, 29.11.2024, 16:00 – 20:10  
1 Kurstag  
Kursort: Mittelschule Gratkorn  
Schulgasse 6, 8101 Gratkorn  
Kursbeitrag: € 70,00 **AK**  
Ermäßigter Kursbeitrag: € 56,00



### Strength & Condition

Kurs-Nr. 373  
Ein intensives Training, das Kraft und Kondition optimal kombiniert. Wir trainieren hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht und leichten Gewichten, um Muskelkraft, Ausdauer und Beweglichkeit zu verbessern.  
Kursleitung: Tockner Christina  
Beginn: Mi, 02.10.2024, 19:00 – 19:50  
10 Kurstage  
Kursort: Pfarrsaal Gratkorn,  
Kirchplatz 1, 8101 Gratkorn  
Kursbeitrag: € 80,00 **AK**  
Ermäßigter Kursbeitrag: € 64,00



### Hoopdance

Kurs-Nr. 103  
Mit dem Hula-Hoop-Reifen, der zur Verfügung gestellt wird, erfahren wir ein lustiges Ganzkörpertraining.  
Kursleitung: König Anita  
Beginn: Di, 01.10.2024, 19:00 – 19:50  
10 Kurstage  
Kursort: Sportzentrum Hart  
Pachern Hauptstraße 94, 8075 Hart  
bei Graz  
Kursbeitrag: € 80,00 **AK**  
Ermäßigter Kursbeitrag: € 64,00



### Salsa Lady Style

Kurs-Nr. 169  
Salsa für Frauen, als Ausdruck individueller Tanzpersönlichkeit.  
Kursleitung: Jantscher Nadja  
Beginn: Mo, 30.09.2024,  
20:00 – 20:50  
10 Kurstage  
Kursort: Turn- und Sporthalle Lieboch  
Hitzendorfer Hauptstraße 3,  
8501 Lieboch  
Kursbeitrag: € 80,00 **AK**  
Ermäßigter Kursbeitrag: € 64,00



### Stärke bewegt – VitalFit50+

Kurs-Nr. 220  
Ein Trainingprogramm für Personen ab Mitte 50, welches auf Mobilität und Haltungsprävention ausgerichtet ist.  
Kursleitung: Vogrinec Richard  
Beginn: Do, 03.10.2024, 17:00 – 17:50  
10 Kurstage  
Kursort: Y.O.B., Premstätter Straße 3b,  
8054 Seiersberg-Pirka  
Kursbeitrag: € 80,00 **AK**  
Ermäßigter Kursbeitrag: € 64,00



### Outdoor: Boot Camp – Beginners

Kurs-Nr. 326  
Laufrunde mit Stationen von Jumping-Jacks bis zu Hochsprüngen.  
Kursleitung: Grasser Jeannine  
Beginn: Di, 01.10.2024, 19:00 – 19:50  
10 Kurstage  
Kursort: Treffpunkt Fußballplatz  
Stattegg, Am Wiesengrund 6, 8046  
Stattegg  
Kursbeitrag: € 75,00 **AK**  
Ermäßigter Kursbeitrag: € 60,00



### ONLINE: Spanisch-Café (B1)

Kurs-Nr. 347  
In diesem Konversationskurs tauschen wir uns über unterschiedliche Themen (tagesaktuelle Themen sowie Themen, die von den Teilnehmenden kommen) auf Spanisch aus.  
Kursleitung: Carmona Eva  
Beginn: Fr, 11.10.2024, 19:30 – 20:45  
5 Kurstage  
Kursort: ONLINE  
Kursbeitrag: € 70,00 **AK**  
Ermäßigter Kursbeitrag: € 56,00



### ONLINE: Kanga-training© – Sie werden fit, Ihr Baby macht mit

Kurs-Nr. 350  
Ein Ganzkörpertraining speziell auf die Bedürfnisse junger Mamas abgestimmt.  
Kursleitung: Wiespeiner Silvia  
Beginn: Mo, 30.09.2024,  
08:15 – 09:30  
8 Kurstage  
Kursort: ONLINE  
Kursbeitrag: € 85,00 **AK**  
Ermäßigter Kursbeitrag: € 68,00

Das gesamte Kursangebot finden Sie ab 2. September auf der Website der Volkshochschule Steiermark [www.vhsstmk.at/kursuche/](http://www.vhsstmk.at/kursuche/)



# VHS Bruck/Mürzzuschlag



Leitung: Mag.ª Emese Kiendler  
Schillerstraße 22, 8600 Bruck/Mur  
Bleckmannngasse 8, 8680 Mürzzuschlag  
**Einschreibung ab 9. September 2024**  
Tel: +43 57799-3160  
Mobil: +43 664 421 56 30  
E-Mail: emese.kiendler@akstmk.at  
VHS Bruck/Mur: Mo, Di, Mi: 08<sup>30</sup>–16<sup>30</sup> Uhr  
VHS Mürzzuschlag: Do: 08<sup>30</sup>–16<sup>30</sup>, Fr: 07<sup>30</sup>–12<sup>00</sup> Uhr

## Ausgewählte Kurs-Highlights



### Workshop: „Ich bin dann mal glücklich!“

Kurs-Nr. 7  
Mentales Training, den Glauben an sich selbst stärken, Krise als Chance für ein neues Leben nutzen.  
Kursleitung: Armin Schiller  
Beginn: Sa, 09.11.2024, 08:00 – 12:10  
1 Kurstag  
Kursort: Eduard-Schwarz-Haus  
Schillerstraße 22, 8600 Bruck/Mur  
Kursbeitrag: € 70,00 **AK**  
Ermäßigter Kursbeitrag: € 56,00



### A2/B1 Keep calm and travel on – Konversationskurs für Anfänger:innen und Fortgeschrittene auf Reisen

Kurs-Nr. 39  
Für alle, die beruflich oder privat verreisen und dabei nicht an der Sprachbarriere hängen bleiben wollen.  
Kursleitung: Mag. Gerd Kandlbauer  
Beginn: Fr, 04.10.2024, 14:40 – 16:20  
10 Kurstage  
Kursort: Eduard-Schwarz-Haus  
Schillerstraße 22, 8600 Bruck/Mur  
Kursbeitrag: € 140,00 **AK**  
Ermäßigter Kursbeitrag: € 112,00



### Parla italiano? Italienisch-Crashkurs für den Urlaub für Anfänger:innen

Kurs-Nr. 49  
Schnelles Lernen für einen schönen Urlaub: Basiswissen, ein kommunikativer Kurs.  
Kursleitung: Mag.ª Waltraud Labner  
Beginn: Do, 26.09.2024, 18:00 – 19:40  
4 Kurstage  
Kursort: Eduard-Schwarz-Haus  
Schillerstraße 22, 8600 Bruck/Mur  
Kursbeitrag: € 70,00 **AK**  
Ermäßigter Kursbeitrag: € 56,00



### Kochworkshop: Spanische Köstlichkeiten „Tapas und Paella“

Kurs-Nr. 79  
Kulinarische Geheimnisse der spanischen Küche, es wird gemeinsam gekocht und genossen.  
Kursleitung: Francisca Alcaide Maroto  
Beginn: Fr, 15.11.2024, 17:00 – 21:10  
1 Kurstag  
Kursort: Mittelschule  
Kirchplatz 4, 8600 Bruck/Mur  
Kursbeitrag: € 85,00 **AK**  
Ermäßigter Kursbeitrag: € 68,00



### Stressmanagement: Zeit für sich gewinnen!

Kurs-Nr. 5  
Was ist Stress, was macht er mit uns und wie können wir ihn reduzieren?  
Kursleitung: Ratzeböck Tanja, MA  
Beginn: Di, 26.11.2024, 14:15 – 18:25  
1 Kurstag  
Kursort: Arbeiterkammer, Bleckmannngasse 8, 8680 Mürzzuschlag  
Kursbeitrag: € 70,00 **AK**  
Ermäßigter Kursbeitrag: € 56,00



### Ganzkörpertraining – Functional Fitness

Kurs-Nr. 139  
Anspruchsvolles Kräftigungsprogramm, das abwechselnd mit Herzkreislauf-Training in Form von Kombinationen intervallweise durchgeführt wird.  
Kursleitung: Petra Mesaric  
Beginn: Mo, 23.09.2024, 19:00 – 19:50  
8 Kurstage  
Kursort: SportivClub Hönigsberg  
Gutenbrunnngasse 17,  
8680 Mürzzuschlag  
Kursbeitrag: € 70,00 **AK**  
Ermäßigter Kursbeitrag: € 56,00



### Freie abstrakte Acrylmalerei für Anfänger:innen – Einführungskurs

Kurs-Nr. 85  
Abstrakte Malerei mit Acrylfarben einfach erklärt. Techniken werden nach Wunsch und Bedarf von der Kursleitung ausführlich erklärt und vorgeführt.  
Kursleitung: Felbermair Heinz  
Beginn: Fr, 15.11.2024, 14:00 – 19:00  
3 Kurstage  
Kursort: Eduard-Schwarz-Haus,  
Schillerstraße 22, 8600 Bruck/Mur  
Kursbeitrag: € 165,00 **AK**  
Ermäßigter Kursbeitrag: € 132,00



### ONLINE: A1 Französisch Grundstufe 1

Kurs-Nr. 245  
Das Ziel dieses Grundkurses ist es, fundamentale Kenntnisse des Französischen zu erwerben.  
Kursleitung: Miriam Ehgartner  
Beginn: Di, 19.11.2024, 18:30 – 19:45  
6 Kurstage  
Kursort: ONLINE  
Kursbeitrag: € 70,00 **AK**  
Ermäßigter Kursbeitrag: € 56,00



### ONLINE: Feierabend-Ruhe: Entspannungstechniken zum Abschalten

Kurs-Nr. 274  
Dieser Kurs bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit, durch gezielte Entspannungstechniken zur Ruhe zu kommen und den Alltagsstress loszulassen.  
Kursleitung: Madlene Reischl  
Beginn: Mo, 28.10.2024, 18:00 – 19:30  
6 Kurstage  
Kursort: ONLINE  
Kursbeitrag: € 85,00 **AK**  
Ermäßigter Kursbeitrag: € 68,00



### HYBRID: A1 Spanisch Grundstufe 1

Kurs-Nr. 249  
Grundkenntnisse der Grammatik, Aussprache und wichtige Phrasen, die besonderen Unterschiede zwischen der spanischen und lateinamerikanischen Sprache und Kultur.  
Kursleitung: Pilar Rocio Hammer, BA  
Beginn: Do, 03.10.2024, 17:30 – 19:10  
10 Kurstage  
Kursort: MITTELSCHULE und ONLINE  
August Musger Gasse 10,  
8650 Kindberg

Kursbeitrag: € 140,00 **AK**  
Ermäßigter Kursbeitrag: € 112,00

**Das gesamte Kursangebot finden Sie ab 2. September auf der Website der Volkshochschule Steiermark [www.vhsstmk.at/kurssuche/](http://www.vhsstmk.at/kurssuche/)**





Leitung: Mag. Hans-Jürgen Rabko  
Buchmüllerplatz 2, 8700 Leoben  
**Einschreibung ab 9. September 2024**  
Tel: +43 57799-3960  
Mobil: +43 664 366 22 04  
E-Mail: hans-juergen.rabko@akstmk.at  
Mo – Do: 08<sup>00</sup>–17<sup>00</sup> Uhr,  
Fr: 08<sup>00</sup>–13<sup>00</sup> Uhr

## Ausgewählte Kurs-Highlights



### Argumentieren unter Stress – wie man unfaire Angriffe souverän abwehrt

Kurs-Nr. 3  
Lernen Sie in einer angespannten Situation Ruhe zu bewahren, Angriffe im Ansatz zu erkennen und ein Gespräch sachlich und erfolgreich durchzuführen.

Kursleitung: Mag. Roman Wetl  
Beginn: Sa, 09.11.2024, 09:00 – 15:30  
1 Kurstag

Kursort: AK Leoben  
Buchmüllerplatz 2, 8700 Leoben  
Kursbeitrag: € 80,00 **AK**  
Ermäßigter Kursbeitrag: € 64,00



### Spurensuche mit Aussicht auf Erfolg – Familienforschung im Internet

Kurs-Nr. 23  
Dieses Seminar bietet eine fundierte Einführung zum Thema Familiengeschichte/-stammbaum und gibt Antworten auf die Frage „Wie fange ich an?“  
Kursleitung: Dr. Heinrich Klingenberg  
Beginn: Sa, 23.11.2024, 09:00 – 16:30  
1 Kurstag

Kursort: AK Leoben  
Buchmüllerplatz 2, 8700 Leoben  
Kursbeitrag: € 90,00 **AK**  
Ermäßigter Kursbeitrag: € 72,00

### Kleine Kräuterapotheke

Kurs-Nr. 33  
In diesem Kurs erhalten Sie Einblicke, welche Kräuter für kleine Wehwehchen (vor allem für Kinder) verwendet werden können.

Kursleitung: Sylvia Narnhofer  
Beginn: Fr, 18.10.2024, 15:00 – 18:30  
1 Kurstag

Kursort: AK Leoben  
Buchmüllerplatz 2, 8700 Leoben  
Kursbeitrag: € 40,00  
Ermäßigter Kursbeitrag: € 32,00

### Fitboxen – Muaythai for everybody

Kurs-Nr. 188  
Sie lernen eine vielseitige Kampfsportart kennen und erfahren einen effektiven Stressabbau in einem außergewöhnlichen Ambiente.

Kursleitung: Günter Plank  
Beginn: Mi, 02.10.2024, 16:00 – 17:15  
6 Kurstage

Kursort: KSF Gym  
Kärntnerstr. 318, 8700 Leoben  
Kursbeitrag: € 80,00 **AK**  
Ermäßigter Kursbeitrag: € 64,00

### HYBRID: Projektmanagement für Frauen

Kurs-Nr. 320  
Sie erhalten Einblick in die vier Phasen der klassischen Projektstellung und wir eruiieren Stolpersteine im Projektalltag, damit das nächste Projekt zum vollen Erfolg wird.

Kursleitung: DI Nicole Mitter, MA  
Beginn: Do, 14.11.2024, 17:00 – 20:00  
3 Kurstage  
Kursort: AK LEOBEN oder ONLINE  
Buchmüllerplatz 2, 8700 Leoben  
Kursbeitrag: € 90,00 **AK**  
Ermäßigter Kursbeitrag: € 72,00

### Einführung in Video und Audio für's Internet

Kurs-Nr. 116  
Hier wird Ihnen technisches Basiswissen für die Online-Medienwelt vermittelt, um die Grundlagen für einen gekonnten Auftritt im World



**Wide Web zu beherrschen.**  
Kursleitung: Thomas Kienast, BSc  
Beginn: Fr, 08.11.2024, 16:00 – 20:00  
1 Kurstag  
Kursort: AK Leoben  
Buchmüllerplatz 2, 8700 Leoben  
Kursbeitrag: € 90,00 **AK**  
Ermäßigter Kursbeitrag: € 72,00



### QiGong – zur Kultivierung von Körper und Geist

Kurs-Nr. 257  
Durch die Kombination von Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen können die eigenen Kräfte aktiviert werden und wir finden zur Ausgeglichenheit zurück.  
Kursleitung: Gerhard Cevla  
Beginn: Do, 17.10.2024, 18:00 – 19:15  
6 Kurstage  
Kursort: Bildungszentrum Pestalozzi  
Kerpelystr. 13, 8700 Leoben  
Kursbeitrag: € 70,00 **AK**  
Ermäßigter Kursbeitrag: € 56,00



### ONLINE: Kreatives Schreiben lernen

Kurs-Nr. 328  
In diesem Kurs spielen wir mit Wörtern und Sprache, erfinden

Geschichten, schreiben Gedichte (ohne literarischen Anspruch), denken und schreiben um die Ecke.  
Kursleitung: Rosa Peßl  
Beginn: Di, 22.10.2024, 18:00 – 21:00  
6 Kurstage  
Kursort: ONLINE  
Kursbeitrag: € 125,00 **AK**  
Ermäßigter Kursbeitrag: € 100,00



### ONLINE: „What seems to be the problem?“ – Englisch A1/A2 Auffrischung für den Gesundheitsberuf

Kurs-Nr. 370  
Auffrischkurs zur Steigerung der Sprachprofessionalität in Englisch, welcher sich insbesondere an im Gesundheits- und Pflegebereich tätige Personen richtet.  
Kursleitung: Mag. Gerd Kandlbauer  
Beginn: Do, 17.10.2024, 09:00 – 10:40  
6 Kurstage  
Kursort: ONLINE  
Kursbeitrag: € 105,00 **AK**  
Ermäßigter Kursbeitrag: € 84,00



### HYBRID: A1 Neugriechisch für den Urlaub – Grundstufe 1.1

Kurs-Nr. 449  
Sie erwerben Grundkenntnisse, um im nächsten Urlaub einfache Gespräche erfolgreich führen zu können.

Kursleitung: DI Nicolas Alexiou  
Beginn: Mi, 16.10.2024, 18:30 – 19:45  
6 Kurstage  
Kursort: AK LEOBEN oder ONLINE  
Buchmüllerplatz 2, 8700 Leoben  
Kursbeitrag: € 70,00 **AK**  
Ermäßigter Kursbeitrag: € 56,00

### Das gesamte Kursangebot finden Sie ab 2. September

auf der Website der Volkshochschule Steiermark  
[www.vhsstmk.at/kurssuche/](http://www.vhsstmk.at/kurssuche/)



# VHS Deutschlandsberg



Leitung: Mag.ª Natalie Schlag  
Rathausgasse 3, 8530 Deutschlandsberg  
**Einschreibung ab 9. September 2024**  
Tel: +43 57799-3262  
Mobil: +43 664 366 22 21  
E-Mail: natalie.schlag@akstmk.at  
Mo – Fr: 08<sup>00</sup>–12<sup>00</sup> Uhr

## Ausgewählte Kurs-Highlights



### A1 Italienisch für den Urlaub

Kurs-Nr. 33  
Lernen Sie ohne oder mit geringen Vorkenntnissen Konversation und die wichtigsten Vokabeln für den Urlaub in Italien.  
Kursleitung: Schallerl Patricia  
Beginn: Mi, 09.10.2024, 18:00 – 19:40  
10 Kurstage  
Kursort: VS Lannach  
Schulgasse 8, 8502 Lannach  
Kursbeitrag: € 115,00 **AK**   
Ermäßigter Kursbeitrag: € 92,00



### Regionale und saisonale Vollwertküche

Kurs-Nr. 57  
In diesem Kochworkshop werden verschiedene Rezeptideen vorgestellt, mit denen die heimischen, saisonalen Lebensmittel in den Küchenalltag eingebaut werden können.  
Kursleitung: Lieschnegg-Lichteneg Judith  
Beginn: Mi, 09.10.2024, 18:00 – 21:20  
2 Kurstage  
Kursort: MS 2 DLBG, Schulgasse 8, 8530 Deutschlandsberg  
Kursbeitrag: € 80,00 **AK**   
Ermäßigter Kursbeitrag: € 64,00



### Make-up Workshop

Kurs-Nr. 60  
Lernen Sie von diplomierten Make-up-Artists wie Sie Ihre natürliche Schönheit unterstreichen können.  
Kursleitung: Clavora Julia, Steininger Carina  
Beginn: Sa, 09.11.2024, 10:00 – 13:20  
1 Kurstag  
Kursort: AK Deutschlandsberg  
Rathausgasse 3, 8530 Deutschlandsberg  
Kursbeitrag: € 100,00 **AK**   
Ermäßigter Kursbeitrag: € 80,00



### Fit und Fun Aerobic

Kurs-Nr. 88  
Musik und Bewegung werden zu einem schweißtreibenden Training kombiniert.  
Kursleitung: Beneschowsky Karin  
Beginn: Do, 03.10.2024, 19:00 – 19:50  
12 Kurstage  
Kursort: AK Deutschlandsberg  
Rathausgasse 3, 8530 Deutschlandsberg  
Kursbeitrag: € 80,00 **AK**   
Ermäßigter Kursbeitrag: € 64,00



### ONLINE: Kostenrechnung

Kurs-Nr. 303  
In diesem Kurs geht es um Aufbau der Kostenrechnung, Implementation ins Unternehmen, BAB, BÜB, Kalkulationen.  
Kursleitung: Stolz Sabine  
Beginn: Do, 07.11.2024, 18:00 – 20:30  
4 Kurstage  
Kursort: ONLINE  
Kursbeitrag: € 100,00 **AK**   
Ermäßigter Kursbeitrag: € 80,00

**Das gesamte Kursangebot finden Sie ab 2. September** auf der Website der Volkshochschule Steiermark [www.vhsstmk.at/kurssuche/](http://www.vhsstmk.at/kurssuche/)



# VHS Voitsberg



Leitung : Ulrike Zach-Richter  
Schillerstraße 4, 8570 Voitsberg  
**Einschreibung ab 9. September 2024**  
Tel: +43 57799-4360  
Mobil: +43 664 366 22 15  
E-Mail: ulrike.zach-richter@akstmk.at  
Mo – Do: 08<sup>30</sup>–14<sup>00</sup> Uhr  
Fr: 08<sup>30</sup>–12<sup>00</sup> Uhr

## Ausgewählte Kurs-Highlights



### Zeichensalon

Kurs-Nr. 46  
Lernen Sie, wie man ein spannendes Motiv mit Bleistift, Kohle, Rötel oder Kreide auf Papier bringt.  
Kursleitung: Eibl Alexandra  
Beginn: Fr, 11.10.2024, 17:30 – 20:00  
2 Kurstage  
Kursort: Volkshochschule  
Schillerstraße 4, 8570 Voitsberg  
Kursbeitrag: € 80,00 **AK**   
Ermäßigter Kursbeitrag: € 64,00



### Bouldern

Kurs-Nr. 139  
Verschiedene Wandbereiche in der Halle liefern das ideale Umfeld, um in diese Sportart hineinzu schnuppern.  
Kursleitung: Purgay Katharina  
Beginn: Do, 26.09.2024, 18:00 – 18:50  
7 Kurstage  
Kursort: Boulderhalle  
Stallhofnerstraße 14a, 8570 Voitsberg  
Kursbeitrag: € 70,00 **AK**   
Ermäßigter Kursbeitrag: € 56,00



### Aqua-Smovey

Kurs-Nr. 132  
Dieses Wassertraining für alle Altersgruppen verbessert Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit und entlastet dabei die Wirbelsäule.  
Kursleitung: Fink Maria  
Beginn: Mo, 04.11.2024, 18:00 – 18:50  
8 Kurstage  
Kursort: Hallenbad Mittelschule  
Stallhofen 2, 8152 Stallhofen  
Kursbeitrag: € 90,00 **AK**   
Ermäßigter Kursbeitrag: € 72,00



### Gesundheits- und Wirbelsäulengymnastik

Kurs-Nr. 80  
Diese Gymnastik stellt die Beweglichkeit aller Gelenke unter besonderer Berücksichtigung der Wirbelsäule in den Mittelpunkt.  
Kursleitung: Miriam Rappl  
Beginn: Mo, 23.09.2024, 17:45 – 18:35  
11 Kurstage  
Kursort: Turnsaal Mittelschule  
Mühlgasse 21, 8570 Voitsberg  
Kursbeitrag: € 75,00 **AK**   
Ermäßigter Kursbeitrag: € 60,00



### ONLINE: Spanisch A1 – Grundstufe 1

Kurs-Nr. 147  
Lernen Sie, wie Sie in einem spanischsprachigen Land typische Alltagssituationen bewältigen können.  
Kursleitung: Hösele Lisa  
Beginn: Di, 01.10.2024, 18:00 – 19:20  
10 Kurstage  
Kursort: ONLINE  
Kursbeitrag: € 90,00 **AK**   
Ermäßigter Kursbeitrag: € 72,00

**Das gesamte Kursangebot finden Sie ab 2. September** auf der Website der Volkshochschule Steiermark [www.vhsstmk.at/kurssuche/](http://www.vhsstmk.at/kurssuche/)



# VHS Hartberg/Fürstenfeld



Leitung: Mag.<sup>a</sup> Barbara Kienböck  
Ressavarstraße 16, 8230 Hartberg  
Hauptplatz 12, 8280 Fürstenfeld  
**Einschreibung ab 9. September 2024**  
Tel: +43 57799-3560  
Mobil: +43 664 366 22 30  
E-Mail: barbara.kienboeck@akstmk.at  
VHS Hartberg: Mo, Di: 08<sup>00</sup>–16<sup>00</sup> Uhr,  
VHS Fürstenfeld: Mi, Do: 08<sup>00</sup>–16<sup>00</sup>, Fr: 08<sup>00</sup>–12<sup>00</sup> Uhr

## Ausgewählte Kurs-Highlights



### Kroatisch für den Urlaub – Anfänger A1+

Kurs-Nr. 28  
Im Verlauf dieses Kurses lernen Sie die Sprache in alltägliche Kommunikationssituationen im Urlaub einzusetzen.  
Kursleitung: Gabriele Kaser  
Beginn: Mo, 16.09.2024, 18:30–20:10  
6 Kurstage  
Kursort: Volkshaus Fürstenfeld  
Hauptplatz 12, 8280 Fürstenfeld  
Kursbeitrag: € 105,00 **AK**  
Ermäßigter Kursbeitrag: € 84,00



### A1 Italienisch Grundstufe 1 – Anfänger

Kurs-Nr. 22  
In diesem Kurs werden die Grundlagen der italienischen Grammatik und der erforderliche Wortschatz vermittelt.  
Kursleitung: Miksch Ilse  
Beginn: Mo, 16.09.2024, 16:00–17:40  
10 Kurstage  
Kursort: Arbeiterkammer Hartberg  
Ressavarstraße 16, 8230 Hartberg  
Kursbeitrag: € 125,00 **AK**  
Ermäßigter Kursbeitrag: € 100,00



### Indischer Kochworkshop One-Pot-Gerichte

Kurs-Nr. 32  
In diesem Kochworkshop bereiten wir unterschiedliche Indische vegetarische und vegane One-Pot-Gerichte zu.  
Kursleitung: Vogler Shabnam  
Beginn: Sa, 19.10.2024, 10:00–14:00  
1 Kurstag  
Kursort: Mittelschule Fürstenfeld  
Schillerplatz 2, 8280 Fürstenfeld  
Kursbeitrag: € 70,00 **AK**  
Ermäßigter Kursbeitrag: € 56,00



### Der Nadelbaum – Salben, Sirupe und vieles mehr

Kurs-Nr. 50  
Wir lernen die Wirkstoffe der immergrünen Pflanzen kennen und stellen auch eigene Produkte zum Ausprobieren und mit nach Hause nehmen her.  
Kursleitung: Auner Monika  
Beginn: Fr, 22.11.2024, 17:30–21:00  
1 Kurstag  
Kursort: Volkshaus Fürstenfeld  
Hauptplatz 12, 8280 Fürstenfeld  
Kursbeitrag: € 70,00 **AK**  
Ermäßigter Kursbeitrag: € 56,00



### ONLINE: Kochkurs – Gerichte für die kalte Jahreszeit

Kurs-Nr. 226  
Erfahren Sie in diesem Online-Kochkurs, wie Sie mit einfachen, nährstoffreichen Zutaten Gerichte zubereiten, welche Sie und Ihren Körper in der kalten Jahreszeit unterstützen können.  
Kursleitung: Tripold-Pratscher Martina  
Beginn: Sa, 16.11.2024, 08:30–12:00  
1 Kurstag  
Kursort: ONLINE  
Kursbeitrag: € 80,00 **AK**  
Ermäßigter Kursbeitrag: € 64,00

**Das gesamte Kursangebot finden Sie ab 2. September** auf der Website der Volkshochschule Steiermark [www.vhsstmk.at/kurssuche/](http://www.vhsstmk.at/kurssuche/)



# VHS Weiz



Leitung: Dr. Max Reisinger  
Herta-Nest-Straße 3, 8160 Weiz  
**Einschreibung ab 9. September 2024**  
Tel: +43 57799-4460  
Mobil: +43 664 421 64 20  
E-Mail: max.reisinger@akstmk.at  
Mo–Do: 08<sup>00</sup>–16<sup>00</sup> Uhr,  
Fr: 08<sup>00</sup>–12<sup>00</sup> Uhr

## Ausgewählte Kurs-Highlights



### fitdankbaby® Mini

Kurs-Nr. 21  
Ein effektives Ganzkörpertraining für Mamas mit Baby im Alter von 3 bis 7 Monaten, um nach Schwangerschaft und Geburt wieder fit zu werden.  
Kursleitung: Marie-Christine Supper-Janisch  
Beginn: Mi, 25.09.2024, 09:00–10:15  
6 Kurstage, Kursort: VHS Weiz, Herta-Nest-Straße 3, 8160 Weiz  
Kursbeitrag: € 95,00 **AK**  
Ermäßigter Kursbeitrag: € 76,00



### Typgerechtes Make Up für jeden Tag

Kurs-Nr. 252  
Das dem Typ entsprechende Make-up unterstreicht das persönliche, natürliche und gepflegte Erscheinungsbild und steigert das Wohlbefinden sowie die Attraktivität in allen Lebensbereichen!  
Kursleitung: Cornelia Köberl  
Beginn: Fr, 11.10.2024, 15:00–19:10  
1 Kurstag, Kursort: Mittelschule Gleisdorf, Alois-Grogger-Gasse 12, 8200 Gleisdorf  
Kursbeitrag: € 70,00 **AK**  
Ermäßigter Kursbeitrag: € 56,00



### Workshop Korbwickeln

Kurs-Nr. 84  
In fünf bis sechs Stunden werden die Grundzüge der alten Technik des Korbwickelns vermittelt.  
Kursleitung: Walter Friedl  
Beginn: Fr, 13.12.2024, 14:00–19:00  
1 Kurstag  
Kursort: Mittelschule Gleisdorf  
Alois-Grogger-Gasse 12, 8200 Gleisdorf  
Kursbeitrag: € 70,00 **AK**  
Ermäßigter Kursbeitrag: € 56,00



### Fit in English A1 Grundstufe 2

Kurs-Nr. 35  
Für Hörer\*innen, die geringe Grundkenntnisse der englischen Sprache aufweisen, und ihr Grundvokabular weiter aufbauen sowie die Grammatikstrukturen weiter erlernen möchten.  
Kursleitung: Native Speaker  
Beginn: Di, 01.10.2024, 18:30–20:10  
10 Kurstage  
Kursort: Mittelschule Gleisdorf  
Alois-Grogger-Gasse 12, 8200 Gleisdorf  
Kursbeitrag: € 130,00 **AK**  
Ermäßigter Kursbeitrag: € 104,00



### ONLINE: Gelassenheit im Alltag durch Resilienz

Kurs-Nr. 300  
Durch praktische Beispiele und interaktive Übungen lernen Sie, wie Resilienz im Alltag trainierbar und integrierbar sein kann.  
Kursleitung: Martina Tripold-Pratscher  
Beginn: Mo, 11.11.2024, 17:30–21:40  
1 Kurstag  
Kursort: ONLINE  
Kursbeitrag: € 70,00 **AK**  
Ermäßigter Kursbeitrag: € 56,00

**Das gesamte Kursangebot finden Sie ab 2. September** auf der Website der Volkshochschule Steiermark [www.vhsstmk.at/kurssuche/](http://www.vhsstmk.at/kurssuche/)





Leitung: Mag.<sup>a</sup> Lydia Prattes  
 Karl-Morre-Gasse 6, 8430 Leibnitz,  
 AK Leibnitz, EG, Zimmer E 01  
**Einschreibung ab 9. September 2024**  
 Tel: +43 57799-3860  
 Mobil: +43 664 366 22 29  
 E-Mail: lydia.prattes@akstmk.at  
 Mo – Fr: 08<sup>30</sup>–12<sup>30</sup> Uhr



## Ausgewählte Kurs-Highlights

### **Entspannter im Alltag durch Achtsamkeit**

Kurs-Nr. 7  
 In diesem Kurs lernen wir die Grundlagen von Achtsamkeit, die uns helfen mit all unseren Sinnen im Hier und Jetzt zu sein.  
 Kursleitung: Claudia Miedl  
 Beginn: Sa, 16.11.2024, 09:00 –14:00  
 1 Kurstag  
 Kursort: VHS LB, AK  
 Karl-Morre-Gasse 6, 8430 Leibnitz  
 Kursbeitrag: € 80,00 **AK**  
 Ermäßigter Kursbeitrag: € 64,00

### **Hausmittel für die kalte Jahreszeit**

Kurs-Nr. 12  
 Wir erstellen im Kurs eine kleine Hausapotheke und werfen einen Blick auf einige Hausmittel aus Uromas Zeiten.  
 Kursleitung: Ines Kure  
 Beginn: Fr, 04.10.2024, 17:00 –21:10  
 1 Kurstag  
 Kursort: VHS LB, AK  
 Karl-Morre-Gasse 6, 8430 Leibnitz  
 Kursbeitrag: € 70,00 **AK**  
 Ermäßigter Kursbeitrag: € 56,00

### **Kids Dance (von 8 bis 10 Jahren)**

Kurs-Nr. 21  
 In diesem Kurs erarbeiten wir Choreographien zu diversen Musikstücken und aktuellen Hits. Die Kinder und Jugendlichen verbessern durch die Bewegung ihre Körperbeherrschung, aber auch ihr Gefühl für Rhythmus und Songformen.  
 Kursleitung: Daniela Dorfer  
 Beginn: Di, 24.09.2024, 17:00 –17:50  
 10 Kurstage  
 Kursort: VHS LB, AK  
 Karl-Morre-Gasse 6, 8430 Leibnitz  
 Kursbeitrag: € 80,00 **AK**  
 Ermäßigter Kursbeitrag: € 64,00

### **KIMAKU – Kinder machen Kunst. Das Kunstatelier für Kinder und Jugendliche**

Kurs-Nr. 27  
 Zeichne, male oder bastle deine Ideen. Mal ganz verrückt, nicht von dieser Welt oder fast real. Ob laut oder leise, ob wild oder geordnet, drücke dich hier so aus, wie du es brauchst.  
 Kursleitung: Ola (Alexandra) Eibl  
 Beginn: Sa, 21.09.2024, 10:00 –12:00  
 5 Kurstage

Kursort: Kunstatelier Ola Eibl  
 Langaberg 8, 8403 Lang  
 Kursbeitrag: € 100,00 **AK**  
 Ermäßigter Kursbeitrag: € 80,00

### **A1 Deutsch für Anfänger\*innen Grundstufe 1/2**

Kurs-Nr. 30  
 Dieser Kurs richtet sich an alle, die keine oder sehr geringe Deutschkenntnisse haben. Sie lernen, die wichtigsten Wörter aus dem Alltag und einfache Sätze zu verstehen und anzuwenden.  
 Kursleitung: Elizabeth Bustamante-Finley  
 Beginn: Mi, 02.10.2024, 18:10 –19:25  
 10 Kurstage  
 Kursort: VHS LB, AK  
 Karl-Morre-Gasse 6, 8430 Leibnitz  
 Kursbeitrag: € 100,00 **AK**  
 Ermäßigter Kursbeitrag: € 80,00

### **ONLINE: Künstliche Intelligenz im Beruf und Studium – KI for Beginners (Modul1)**

Kurs-Nr. 1001  
 Dieser hands-on Kurs bietet Teilnehmer\*innen die Möglichkeit, sich mit diversen kostenlosen KI-Tools

auseinanderzusetzen und diese in ihrem Job, Studium oder Alltag anzuwenden.  
 Kursleitung: Dominik Freinhofer  
 Beginn: Mo, 23.09.2024, 16:30 –18:10  
 4 Kurstage  
 Kursort: ONLINE  
 Kursbeitrag: € 80,00 **AK**  
 Ermäßigter Kursbeitrag: € 64,00

### **Latin Solo Dance**

Kurs-Nr. 1002  
 Tanzen lernen zu Salsa, Bachata, Cha Cha und das sogar ohne Tanzpartner\*in! Gemeinsam entdecken wir das positive Lebensgefühl der Latino-Rhythmen, stärken unser Selbstbewusstsein.  
 Kursleitung: Daniela Dorfer  
 Beginn: Do, 26.09.2024, 19:00 –19:50  
 10 Kurstage  
 Kursort: VHS LB, AK  
 Karl-Morre-Gasse 6, 8430 Leibnitz  
 Kursbeitrag: € 80,00 **AK**  
 Ermäßigter Kursbeitrag: € 64,00

### **The global beat – Trommeln mit Djembe, Cajon und Co.**

Kurs-Nr. 1003  
 Im Kurs werden die Grundlagen des

Trommel-Spiels gezeigt und gemeinsam geübt. Damit spielen wir dann Rhythmen aus Afrika, Lateinamerika, Europa und dem Orient.  
 Kursleitung: Thomas Puch  
 Beginn: Sa, 21.09.2024, 09:00 –15:00  
 1 Kurstag  
 Kursort: VHS LB, AK  
 Karl-Morre-Gasse 6, 8430 Leibnitz  
 Kursbeitrag: € 80,00 **AK**  
 Ermäßigter Kursbeitrag: € 64,00

### **Anfängerfreundliches Ganzkörpertraining – Aufbau einer starken Basis**

Kurs-Nr. 1004  
 Egal, ob du deine Fitness steigern, an deiner Sommerfigur arbeiten oder einfach ein verbessertes körperliches Wohlbefinden erreichen möchtest – in diesem Kurs kommst du deinen Zielen einen Schritt näher.  
 Kursleitung: Stefan Michelitsch  
 Beginn: Do, 26.09.2024, 17:00 –17:50  
 10 Kurstage  
 Kursort: VHS LB, AK  
 Karl-Morre-Gasse 6, 8430 Leibnitz  
 Kursbeitrag: € 80,00 **AK**  
 Ermäßigter Kursbeitrag: € 64,00

### **Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson**

Kurs-Nr. 1005  
 Das Prinzip der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen besteht aus der gezielten Anspannung und Entspannung der Muskulatur bzw. einzelner Muskelgruppen.  
 Kursleitung: Daniela Wolf  
 Beginn: Fr, 27.09.2024, 17:00 –17:50  
 10 Kurstage  
 Kursort: VHS LB, AK  
 Karl-Morre-Gasse 6, 8430 Leibnitz  
 Kursbeitrag: € 80,00 **AK**  
 Ermäßigter Kursbeitrag: € 64,00

**Das gesamte Kursangebot finden Sie ab 2. September auf der Website der Volkshochschule Steiermark [www.vhsstmk.at/kurssuche/](http://www.vhsstmk.at/kurssuche/)**





Leitung: Elisabeth Mayerhofer  
 Ausseer Straße 42, 8940 Liezen  
**Einschreibung ab 9. September 2024**  
 Tel: +43 57799-4060  
 Mobil: +43 664 821 64 34  
 E-Mail: elisabeth.mayerhofer@akstmk.at  
 Mo, Di: 08<sup>00</sup>–16<sup>00</sup> Uhr,  
 Mi, Do: 08<sup>00</sup>–13<sup>00</sup> Uhr, Fr: 08<sup>00</sup>–12<sup>00</sup> Uhr

## Ausgewählte Kurs-Highlights



### Eltern & Kind: Mama-Baby-Yoga

Kurs-Nr. 31  
**Spezielle Übungen für Mamas zur Rückbildung nach der Geburt und Übungen, in welche die Babies mit-eingebunden werden können.**  
 Kursleitung: Klötzl Daniela  
 Beginn: Mo, 16.09.2024, 10:00 –10:50  
 5 Kurstage  
 Kursort: AK/VHS Liezen  
 Ausseer Straße 42, 8940 Liezen  
 Kursbeitrag: € 70,00 **AK**   
 Ermäßigter Kursbeitrag: € 56,00



### Steirische Landeskunde 2024: Kurrent Lesen

Kurs-Nr. 23  
**Entwicklung der deutschen Schreibschrift vom Mittelalter bis ins 20. Jahrhundert, Kurrentlesen, Quellen der Familienforschung uvm.**  
 Kursleitung: Hasitschka Josef, Parth Martin  
 Beginn: Mi, 25.09.2024, 18:30 –21:00  
 6 Kurstage  
 Kursort: Mittelschule Liezen  
 Kulturhausplatz 3, 8940 Liezen  
 Kursbeitrag: € 120,00 **AK**   
 Ermäßigter Kursbeitrag: € 96,00



### BBP – BAUCH-BEINE-PO WORKOUT

Kurs-Nr. 356  
**Ganzkörper-Workout mit Fokus auf Bauch, Beine und Gesäß, für jede Altersklasse.**  
 Kursleitung: Nothers Sarah  
 Beginn: Di, 01.10.2024, 18:00 –18:50  
 6 Kurstage  
 Kursort: JUFA Hotel Bad Aussee  
 Jugendherbergstraße 148,  
 8990 Bad Aussee  
 Kursbeitrag: € 70,00 **AK**   
 Ermäßigter Kursbeitrag: € 56,00



### ONLINE: Grafik & Design – mit Canva leicht gemacht!

Kurs-Nr. 5040  
**Farbschemen kennenlernen, Social Media Postings/Stories/Reels, Infografiken, Logos etc. erstellen, Grafiken in Office-Programme importieren uvm.**  
 Kursleitung: Zumtobel Birgit  
 Beginn: Mi, 02.10.2024, 18:00 –19:00  
 4 Kurstage  
 Kursort: ONLINE  
 Kursbeitrag: € 70,00 **AK**   
 Ermäßigter Kursbeitrag: € 56,00



### Wirbelsäulengymnastik und Osteoporose-Präventionstraining

Kurs-Nr. 150  
**Die Rückenmuskulatur wird gezielt gestärkt und gedehnt und die Wirbelsäule mobilisiert.**  
 Kursleitung: Egger Claudia  
 Beginn: Do, 03.10.2024, 08:30 –09:20  
 10 Kurstage  
 Kursort: Pfarramt Irdning  
 Hauptplatz 1, 8952 Irdning  
 Kursbeitrag: € 95,00 **AK**   
 Ermäßigter Kursbeitrag: € 76,00



### LITERATUR.LESEN. „Ich schrieb von einer frühen Hinwendung zu allem was glänzt“

Kurs-Nr. 8  
**Durch gemeinsames, lustvolles Lesen und Diskutieren unterschiedlicher literarischer Texte soll ein Raum der Neugierde, der Offenheit, des Teilens entstehen.**  
 Kursleitung: Szalay Christoph  
 Beginn: Mo, 07.10.2024, 17:00–18:40  
 5 Kurstage  
 Kursort: Mittelschule Haus im Ennstal  
 Schulgasse 150, 8967 Haus im Ennstal  
 Kursbeitrag: € 80,00 **AK**   
 Ermäßigter Kursbeitrag: € 64,00



### A1 Spanisch: Sprung ins Unbekannte (Für Anfänger:Innen)

Kurs-Nr. 63  
**Tauchen Sie ein in die spanische und lateinamerikanische Kultur und lernen Sie, wie Sie sich auf einfache Weise im Alltag verständigen können.**  
 Kursleitung: Moncada de Dirninger Irene  
 Beginn: Di, 08.10.2024, 16:00 –17:40  
 6 Kurstage  
 Kursort: AK/VHS Liezen  
 Ausseer Straße 42  
 Kursbeitrag: € 95,00 **AK**   
 Ermäßigter Kursbeitrag: € 76,00



### ONLINE: Latein für Anfänger – Schnupperkurs

Kurs-Nr. 5074  
**Hineinschnuppern in die Sprache der alten Römer.**  
 Kursleitung: Fuss Hildegard Maria  
 Beginn: Di, 08.10.2024, 18:30 –20:30  
 2 Kurstage  
 Kursort: ONLINE  
 Kursbeitrag: € 70,00 **AK**   
 Ermäßigter Kursbeitrag: € 56,00



### Do It Yourself-Workshop „Altes Wissen neu entdeckt“

Kurs-Nr. 104  
**Mit den Schätzen der Natur und diversen Spezialzutaten stellen wir Nützliches für Haushalt (Reinigungsmittel) und das eigene Wohlbefinden her.**  
 Kursleitung: Stelzl Andrea, Mühl Stefanie  
 Beginn: Sa, 12.10.2024, 09:00 –12:20  
 1 Kurstag  
 Kursort: Mittelschule Admont  
 Schulstraße 300  
 Kursbeitrag: € 25,00  
 Ermäßigter Kursbeitrag: € 20,00



### ONLINE: So schreibst Du endlich Dein erstes Buch!

Kurs-Nr. 5061  
**Die Kursleiterin, Psychologin und Buchautorin, gibt Hilfestellungen für den Schreibprozess und psychologische Übungen an die Hand, die Sie auf dem Weg zum eigenen Buch unterstützen.**  
 Kursleitung: Rimpl Theresa Sophie, MSc  
 Beginn: Do, 21.11.2024, 17:30 –20:00  
 2 Kurstage

Kursort: ONLINE  
 Kursbeitrag: € 70,00 **AK**   
 Ermäßigter Kursbeitrag: € 56,00

### Das gesamte Kursangebot finden Sie

**ab 2. September** auf der Website der Volkshochschule Steiermark  
[www.vhsstmk.at/kurssuche/](http://www.vhsstmk.at/kurssuche/)



# VHS Oberes Murtal



Leitung: Christian Füller  
Hauptstraße 82, 8740 Zeltweg  
Bundesstraße 7, 8850 Murau  
**Einschreibung ab 9. September 2024**  
Tel: +43 57799-4560  
Mobil: +43 664 821 64 38  
E-Mail: christian.fueller@akstmk.at  
VHS Zeltweg: Mo, Di, Do: 8<sup>00</sup>–12<sup>00</sup> u. 13<sup>00</sup>–16<sup>00</sup>, Mi: 8<sup>00</sup>–11<sup>00</sup>, Fr: 8<sup>00</sup>–12<sup>00</sup>  
VHS Murau: Mi: 13<sup>00</sup>–15<sup>00</sup>

## Ausgewählte Kurs-Highlights

### **Krisenmanagement** – Krisen erfolgreich meistern

Kurs-Nr. 2  
Mit Krisen umzugehen, sie zu verstehen und zu meistern.  
Kursleitung: Ursula Christöfl, MBA  
Beginn: 09.11.2024, 09:00 – 15:40  
1 Kurstag  
Kursort: Haus der Vereine  
Marktgasse 22, 8720 Knittelfeld  
Kursbeitrag: € 70,00 **AK**   
Ermäßigter Kursbeitrag: € 56,00

### **Forged in Fire –** Schmieden – vom Stück Metall zum ersten Messer

Kurs-Nr. 31  
Einstieg in das Schmiedehandwerk bis hin zu Ihrem ersten Messer.  
Kursleitung: Walter Dorfer  
Beginn: 04.10.2024, 09:00 – 15:40  
1 Kurstag  
Kursort: Schmiedemuseum  
Furth 7, 8755 St. Peter ob Judenburg  
Kursbeitrag: € 350,00 **AK**   
Ermäßigter Kursbeitrag: € 280,00

### **Baby-** schwimmen

Kurs-Nr. 40  
Gemeinsam mit Ihrem Baby, die ersten Schritte im Element Wasser wagen.  
Kursleitung: Trainer\*in der Schwimmschule Delfin  
Beginn: 09.10.2024, 09:00 – 09:50  
8 Kurstage  
Kursort: Erlebnisbad  
Fichtenhainstr. 3, 8750 Judenburg  
Kursbeitrag: € 75,00 **AK**   
Ermäßigter Kursbeitrag: € 60,00

### **ONLINE: Ernäh-** rungsempfehlun- gen für „starke Löwen“ (Kinder ab 1 Jahr)

Kurs-Nr. 204  
Von der Muttermilch bis zum ersten Löffel Breinahrung. Wann und wie, soll ich damit beginnen?  
Kursleitung: Elisabeth Zöchling  
Beginn: 12.11.2024, 16:30 – 18:10  
1 Kurstag  
Kursort: ONLINE  
Kursbeitrag: € 25,00  
Ermäßigter Kursbeitrag: € 20,00

### **Künstliche Intelligenz** (KI) Einsatz von Tools

Kurs-Nr. 55  
Ein Überblick über Künstliche Intelligenz und ein erstes Ausprobieren verschiedener Tools.  
Kursleitung: Cristian Leustean  
Beginn: 15.10.2024, 18:00 – 20:30  
2 Kurstage  
Kursort: Mittelschule  
Lindfeldgasse 11, 8750 Judenburg  
Kursbeitrag: € 85,00 **AK**   
Ermäßigter Kursbeitrag: € 68,00

### **Englisch Familien-** Sprachkurs: Abenteuer für Eltern und Kinder

Kurs-Nr. 75  
Gemeinsam die Sprache erlernen bzw. Kenntnisse erweitern. Ideal als Ergänzung zu Schule, Beruf und für den Urlaub.  
Kursleitung: Shawna Freischlad  
Beginn: 03.10.2024, 17:00 – 18:15  
6 Kurstage  
Kursort: Arbeiterkammer Murau  
Bundesstraße 7, 8850 Murau  
Kursbeitrag: € 70,00 **AK**   
Ermäßigter Kursbeitrag: € 56,00



### **Liedbegleitung mit** Gitarre – spielend er- lernen (Anfänger\*innen)

Kurs-Nr. 104  
In diesem Kurs erlernen Sie die Grundbegriffe der Liedbegleitung. Es sind keinerlei Vorkenntnisse (z. B.: Noten) erforderlich.  
Kursleitung: Johann Fuchs  
Beginn: 06.11.2024, 18:30 – 20:10  
5 Kurstage  
Kursort: Arbeiterkammer Murau  
Bundesstraße 7, 8850 Murau  
Kursbeitrag: € 90,00 **AK**   
Ermäßigter Kursbeitrag: € 72,00

### **Body Power** Training

Kurs-Nr. 114  
Gezieltes Kräftigen und Stärken der Körpers und der Muskeln für ein besseres Wohlbefinden.  
Kursleitung: Barbara Kurz  
Beginn: 10.10.2024, 18:00 – 18:50  
10 Kurstage  
Kursort: Pump – Fitnessstudio  
Vorstadt 19, 8832 Oberwölz  
Kursbeitrag: € 90,00 **AK**   
Ermäßigter Kursbeitrag: € 72,00

### **Brot backen für** Einsteiger\*innen

Kurs-Nr. 184  
Knuspriges Hausbrot, duftende Weckerl, Schnecken, Kipferl – süß und pikant – werden gemeinsam gebacken.  
Kursleitung: Maria Liebminger  
Beginn: 19.10.2024, 09:00 – 13:35  
1 Kurstag  
Kursort: FS für Land- u. Ernährungs-  
wirtschaft, Großlobming 1,  
8734 Großlobming  
Kursbeitrag: € 75,00 **AK**   
Ermäßigter Kursbeitrag: € 60,00

### **ONLINE:** Rückenfit

Kurs-Nr. 227  
Gezielte Wirbelsäulengymnastik inklusive Kräftigungs- und Dehnungsübungen für besseres Wohlbefinden.  
Kursleitung: Gabriela Stock  
Beginn: 27.09.2024, 08:00 – 08:50  
10 Kurstage  
Kursort: ONLINE  
Kursbeitrag: € 75,00 **AK**   
Ermäßigter Kursbeitrag: € 60,00

**Das gesamte**  
**Kursangebot**  
**finden Sie**  
**ab 2. September**  
auf der Website der  
Volkshochschule  
Steiermark  
[www.vhsstmk.at/  
kurssuche/](http://www.vhsstmk.at/kurssuche/)





Leitung: Mag. Wolfgang Himmler  
 Ringstraße 5 (1. Stock), 8330 Feldbach  
 Halbenrainnerstraße 13 (1. Stock), 8490 Bad Radkersburg  
**Einschreibung ab 9. September 2024**  
 Tel: +43 57799-3360  
 Mobil: +43 664 366 22 02  
 E-Mail: wolfgang.himmler@akstmk.at  
 VHS Feldbach: Mo – Do: 8<sup>00</sup>–12<sup>00</sup> u. 13<sup>00</sup>–16<sup>30</sup>, Fr: 8<sup>00</sup>–13<sup>00</sup> Uhr  
 VHS Bad Radkersburg: Do: 8<sup>30</sup>–12<sup>00</sup> nach telefonischer Vereinbarung

## Ausgewählte Kurs-Highlights

### **Innere Zufriedenheit erfahren!** **Gedanken & Gefühle im Einklang**

Kurs-Nr. 8  
 Entdecken Sie, wie Sie Ihre Gefühle nutzen können, um Gedanken und Handlungen in Einklang zu bringen und Ihre innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden.

Kursleitung: Marion Deville  
 Beginn: Sa, 19.10.2024, 09:00 – 15:45  
 1 Kurstag

Kursort: AK/VHS Feldbach  
 Ringstraße 5, 8330 Feldbach  
 Kursbeitrag: € 80,00 **AK**  
 Ermäßigter Kursbeitrag: € 64,00

### **Ätherische Öle – Erkältungszeit**

Kurs-Nr. 18  
 Sie lernen ausgewählte naturreine ätherische Öle, Pflanzenöle und Hydrolate kennen und erfahren, wie diese Sie und Ihre Familie in der feucht-kalten Jahreszeit unterstützen können.

Kursleitung: Sonja Mahler  
 Beginn: Sa, 09.11.2024, 09:00 – 15:40  
 1 Kurstag  
 Kursort: „Naturso“, Kaiser-Franz-Josef-

Straße 7, 8344 Bad Gleichenberg  
 Kursbeitrag: € 70,00 **AK**  
 Ermäßigter Kursbeitrag: € 56,00

### **Reitpädagogische Betreuung nach FEBS®**

Kurs-Nr. 27  
 Die Kinder – Kurs für 6- bis 8-jährige – werden behutsam auf einer spielerischen Entdeckungsreise in die Welt der Pferde begleitet.  
 Kursleitung: Bianka Petritsch  
 Beginn: Sa, 28.09.2024, 10:00 – 11:15  
 5 Kurstage  
 Kursort: Pferdehof Ponyspaß  
 Kaag 15, 8332 Edelsbach  
 Kursbeitrag: € 95,00 **AK**  
 Ermäßigter Kursbeitrag: € 76,00

### **A1 Italienisch Anfänger\*innen!** **La Bella Italia!**

Kurs-Nr. 38  
 Mit Interaktion, viel Spaß und italienischem Temperament lernen Sie die italienische Sprache kennen, damit Sie sich in Alltagssituationen zurechtfinden können.  
 Kursleitung: Elisa Panzera  
 Beginn: Mi, 25.09.2024, 17:30 – 19:10

10 Kurstage  
 Kursort: VHS Seminarraum  
 Ringstraße 5, 8330 Feldbach  
 Kursbeitrag: € 130,00 **AK**  
 Ermäßigter Kursbeitrag: € 104,00

### **Trommel-Workshop für Anfänger\*innen**

Kurs-Nr. 51  
 In diesem Workshop werden die grundlegenden Spieltechniken auf der Djembe vermittelt und erste einfache afrikanische Grundrhythmen sowie einfache Solo-Elemente gespielt.  
 Kursleitung: Sabina Feichtinger  
 Beginn: Sa, 19.10.2024, 09:30 – 15:00  
 1 Kurstag  
 Kursort: AK Saal Feldbach  
 Ringstraße 5, 8330 Feldbach  
 Kursbeitrag: € 80,00 **AK**  
 Ermäßigter Kursbeitrag: € 64,00

### **Hausmittel**

Kurs-Nr. 71  
 Wir stellen aus Kräutern und Gewürzen selbst einige Hausmittel her.  
 Kursleitung: Doris Maier  
 Beginn: Fr, 25.10.2024, 09:00 – 15:40  
 1 Kurstag



Kursort: Garten Kräuterglück  
 Misselsdorf 155, 8480 Mureck  
 Kursbeitrag: € 70,00 **AK**  
 Ermäßigter Kursbeitrag: € 56,00

### **Fit und Gesund**

Kurs-Nr. 126  
 Ein abwechslungsreiches Fitnessprogramm für den gesamten Körper mit viel toller Musik.  
 Kursleitung: Angela Schantl  
 Beginn: Di, 24.09.2024, 19:00 – 20:15  
 10 Kurstage  
 Kursort: EKIZ Weixelbaum  
 Weixelbaum 51, 8483 Deutsch Goritz  
 Kursbeitrag: € 70,00 **AK**  
 Ermäßigter Kursbeitrag: € 56,00

### **DeepMix: Bauch-Beine-Po & Wirbelsäulenfitness**

Kurs-Nr. 130  
 Bereit für einen abwechslungsreichen Bewegungsmix, aus Tiefen-Training für Bauch, Beine und Po mit Wirbelsäulenteilung!  
 Kursleitung: Silvia Mally  
 Beginn: Do, 26.09.2024, 18:40 – 19:30  
 10 Kurstage  
 Kursort: HLW Mureck

Süßenbergerstr. 27, 8480 Mureck  
 Kursbeitrag: € 85,00 **AK**  
 Ermäßigter Kursbeitrag: € 68,00

### **ONLINE: Yoga Basics**

Kurs-Nr. 1010  
 Wir beginnen Schritt für Schritt mit einfachen und dennoch wirksamen Yoga-Grund-Übungen, mit denen wir unseren Körper ausgleichen und auf weiterführende Asanas vorbereiten können.  
 Kursleitung: Eva Klampfer  
 Beginn: Di, 01.10.2024, 18:30 – 19:45  
 5 Kurstage  
 Kursort: ONLINE  
 Kursbeitrag: € 70,00 **AK**  
 Ermäßigter Kursbeitrag: € 56,00

### **ONLINE: Stärke deinen Beckenboden!**

Kurs-Nr. 1016  
 In diesem Kurs wird durch gezielte Übungen der Beckenboden gekräftigt und entspannt.  
 Kursleitung: Klaudia Boandl  
 Beginn: Fr, 27.09.2024, 07:30 – 08:20  
 8 Kurstage  
 Kursort: ONLINE

Kursbeitrag: € 70,00 **AK**  
 Ermäßigter Kursbeitrag: € 56,00

**Das gesamte Kursangebot finden Sie ab 2. September** auf der Website der Volkshochschule Steiermark [www.vhsstmk.at/kurssuche/](http://www.vhsstmk.at/kurssuche/)



# DIGITAL ÜBERALL

Die Volkshochschule Steiermark bietet im Zuge des Projekts „Digital Überall“ ab Herbst 2024 kostenlose Workshops zu den Themen Sicherheit im Internet, Leben mit zunehmender Digitalisierung oder Künstlicher Intelligenz an.

**Digital Überall ist ein kostenloses Workshopangebot für digitale Einsteiger/innen**, bei welchem österreichweit 4.500 Workshops

angeboten werden. Das niederschwellige Angebot wird im Rahmen der Digitalen Kompetenzoffensive durch das Bundeskanzleramt finanziert und durch die Geschäftsstelle für Digitale Kompetenzen im OeAD abgewickelt.

Das komplette Angebot der Volkshochschule Steiermark finden Sie **ab 2. September 2024** auf [www.vhsstmk.at](http://www.vhsstmk.at).



## Künstliche Intelligenz leicht gemacht

24.09.2024, 09:00 – 11:30  
11.10.2024, 14:00 – 16:30  
03.12.2024, 17:00 – 19:30



## Meine erste E-Mailadresse

30.09.2024, 09:00 – 11:30  
07.11.2024, 14:00 – 16:30



## Digitalisierung im Alltag: Ein Überblick über Soziale Medien, E-Commerce und E-Health

03.10.2024, 17:00 – 19:30  
08.11.2024, 09:00 – 11:30



## Sicheres Einkaufen im Internet

08.11.2024, 14:00 – 16:30  
03.12.2024, 14:00 – 16:30

## ZAK impressum



Find us on  
Facebook

**Medieninhaber:** Kammer für Arbeiter und Angestellte für Steiermark, 8020 Graz, Hans-Resel-Gasse 8–14, Tel. 05 7799 • [www.akstmk.at](http://www.akstmk.at)

**Redaktion:** Mag.ª Elisabeth Dallasera, Mag.ª Anna Ambrosch

**Fotos:** Graf, Radspieler, Zenz, Buchsteiner, Temel, Kanizaj, Dallasera, Adobe Stock 175561944\_fizkes

**Produktion:** Robert Rothschädl • **Druck:** Walstead Leykam Druck GmbH & CO KG • **Auflage:** 390.491 Stück