

ACard journal

Ausgabe 7/Dezember 2024

▼ VHS-Kurse Frühjahr 2025



80
EURO

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 7. Jänner buchbar.

Die Volkshochschule Steiermark präsentiert die Bildungs-Highlights des neuen Kursprogramms für das Sommersemester 2025. 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.



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 für alle Kurse ab 70 Euro einlösbar. Kurse mit dem **AK**-Logo sind AK-bildungsscheckfähig. Alle Informationen zur Einlösbarkeit des Bildungsschecks finden Sie in den AGB auf www.vhsstmk.at/agb

Wir freuen uns, Sie auch im kommenden Jahr wieder als Teilnehmerin und Teilnehmer begrüßen zu dürfen!

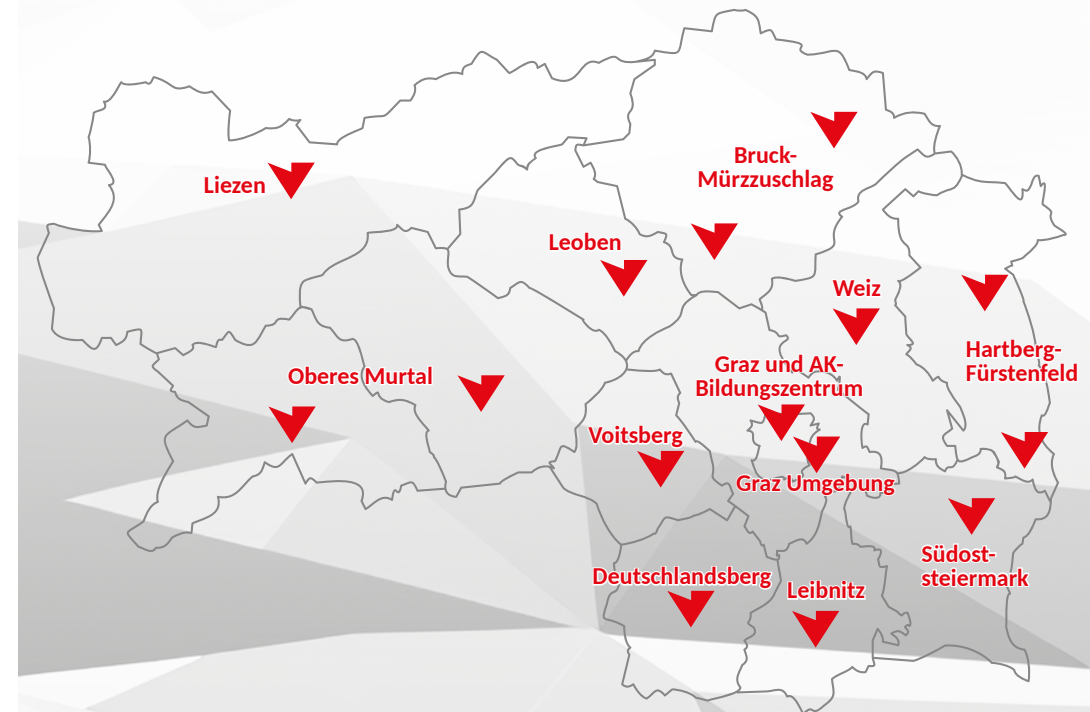


< < AK < < < < BILDUNGSSCHECK < < < < GÜLTIG BIS 31. JULI 2025 < <

VOLKSHOCHSCHULE
STEIERMARK



Wir sind für Sie da!



Neue Kurse: ab 7. Jänner anmelden!

Online, telefonisch
oder persönlich vor Ort!

www.vhsstmk.at



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

Einschreibung ab 7. Jänner 2025

Tel: +43 57799-5012

Mobil: +43 664 422 54 70

E-Mail: birgit.niederl@akstmk.at

Mo – Do: 08⁰⁰–16⁰⁰ Uhr,

Fr: 08⁰⁰–13⁰⁰ Uhr

Ausgewählte Kurs-Highlights



Familienforschung leicht gemacht für Einsteiger*innen

Kurs-Nr. 3160

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie anhand frei zugänglicher Internet-Quellen mehr über die Herkunft Ihrer Familie erfahren können.

Kursleitung: DI Thomas Geisler
Beginn: Fr, 31.01.2025, 17:00–19:30
6 Kurstage

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum
Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursbeitrag: € 115,00 **AK**

Ermäßigter Kursbeitrag: € 92,00



A1 Italienisch für den Urlaub

Kurs-Nr. 3239

Italienische Sprache und Kultur für Einsteiger*innen. In diesem Kurs erlernen Sie in entspannter Atmosphäre Redewendungen für verschiedene Reisesituationen.

Kursleitung: Mag. Katrin Koraimann
Beginn: Mi, 22.01.2025, 10:00–11:40
10 Kurstage

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum
Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursbeitrag: € 120,00 **AK**

Ermäßigter Kursbeitrag: € 96,00



Die kreolische Küche von der Insel des ewigen Frühlings – La Réunion

Kurs-Nr. 3349

Eine der faszinierendsten Kulinarikwelten ist jene der ehemaligen europäischen Kolonien in tropischen Regionen der Erde. Ein unglaublicher Schmelztiegel der französischen Küche mit der indischen, der arabischen mit der südostasiatischen

Kursleitung: Andrea Menichelli
Beginn: Sa, 01.02.2025, 08:30–12:40
1 Kurstag

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum
Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursbeitrag: € 135,00 **AK**

Ermäßigter Kursbeitrag: € 108,00



Zumba®

Kurs-Nr. 3079

Zumba® ist für alle, die ein Fitness-Workout machen wollen und vor allem Spaß am Tanzen haben.

Kursleitung: Sandra Solderitsch
Beginn: Di, 25.02.2025, 20:00–20:50
10 Kurstage

Kursort: MS Dr. Renner, Eduard-Keil-Gasse 41, 8041 Graz – Liebenau

Kursbeitrag: € 80,00 **AK**

Ermäßigter Kursbeitrag: € 64,00



Tanz die Mama mit dem Baby (für Jungmütter & Schwangere)

Kurs-Nr. 3585

In diesem Kurs dürfen Mamas und Schwangere ihrer Tanzleidenschaft nachkommen und sind eingeladen, ihr Baby dabei (in der Trage oder am Arm) mittanz zu lassen.

Kursleitung: Mag. Teresa Fritsch, MA
Beginn: Fr, 24.01.2025, 09:30–10:20
10 Kurstage

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum
Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursbeitrag: € 85,00 **AK**

Ermäßigter Kursbeitrag: € 68,00



Urlaubs- und Landschaftsfotografie

Kurs-Nr. 3640

Dieser Kurs setzt sich mit der Frage auseinander, was benötigt man, um gute Urlaubsfotos zu schießen, egal ob es der Strand, das Meer oder die Berge sind.

Kursleitung: Arpad Kunzfeld
Beginn: Mo, 12.05.2025, 17:00–20:20
2 Kurstage

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum
Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursbeitrag: € 150,00 **AK**

Ermäßigter Kursbeitrag: € 120,00



Neuer Schwung im Kleiderschrank – Upcycling Ihres Lieblingskleidungsstücks

Kurs-Nr. 3551

Sie besitzen Kleidungsstücke, die Ihnen eigentlich gefallen, aber irgendwie sitzen sie nicht richtig? Kommen Sie zum Impronähen und wir machen aus jedem Teil Ihr Lieblingsstück!

Kursleitung: Mag. Isabella Kainerer
Beginn: Mi, 05.02.2025, 11:00–12:40
6 Kurstage

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum
Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursbeitrag: € 115,00 **AK**

Ermäßigter Kursbeitrag: € 92,00



Typgerechtes Make-up

Kurs-Nr. 3114

In diesem Kurs erlernen Sie die einzelnen Schritte zu Ihrem typgerechten Make-up.

Kursleitung: Ulrike Dominco
Beginn: Mo, 12.05.2025, 17:00–20:20
2 Kurstage

Kursort: MS St. Peter, Brucknerstraße 53, 8042 Graz – St. Peter

Kursbeitrag: € 70,00 **AK**

Ermäßigter Kursbeitrag: € 56,00



Outdoor: Abendliches Flusswandern auf dem SUP

Kurs-Nr. 3089

Wir paddeln vom Hafen Liebenau gemütlich bis in die Stadt und lassen uns von der Mur wieder genüsslich zurück nach Liebenau treiben.

Kursleitung: Philipp Moser
Beginn: Sa, 05.07.2025, 17:30–19:35
1 Kurstag

Kursort: Maria Cäsar Park/ am Hafen Liebenau, Angergasse 78, 8041 Graz – Liebenau

Kursbeitrag: € 25,00

Ermäßigter Kursbeitrag: € 20,00



ONLINE: Latein Einstiegskurs

Kurs-Nr. 3493

Dieser Kurs bietet einen Einstieg in die lateinische Sprache. Geeignet auch als Begleitkurs zur Ergänzungsprüfung Latein für das Studium.

Kursleitung: Hessabi Philipp Marc, BA
Beginn: Mo, 03.03.2025, 18:30–20:10
10 Kurstage

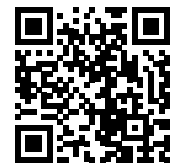
Kursort: Onlinekurs

Kursbeitrag: € 115,00 **AK**

Ermäßigter Kursbeitrag: € 92,00

Das gesamte Kursangebot

finden Sie ab 2. Jänner auf der Website der Volkshochschule Steiermark www.vhsstmk.at/kurssuche/



VHS Graz Umgebung



Leitung: Mag.^a Elisabeth Sacher
Köflacher Gasse 7, 8020 Graz
Einschreibung ab 7. Jänner 2025
Tel: +43 57799-5080
Mobil: +43 664 366 22 27
E-Mail: elisabeth.sacher@akstmk.at
Mo – Do: 08⁰⁰–16⁰⁰ Uhr,
Fr: 08⁰⁰–13⁰⁰ Uhr



Ausgewählte Kurs-Highlights

Ukulele – Liedbegleitung für Anfänger*innen

Kurs-Nr. 43
Um das ALOHA-Hawaii-Feeling nach Hause zu holen, erlernen wir das Spielen von Akkorden auf der Ukulele.
Kursleitung: Fuchs Christina Zita
Beginn: Mo, 24.02.2025, 18:00–19:15
6 Kurstage
Kursort: Volkshaus Frohnleiten
Josef-Ortis-Straße 9, 8130 Frohnleiten
Kursbeitrag: € 70,00 **AK**
Ermäßigter Kursbeitrag: € 56,00

Wirbelsäulengymnastik

Kurs-Nr. 395
Wir arbeiten an einer funktionsgerechten Haltung, wobei Hauptmuskeln gekräftigt und gedehnt und die Wirbelsäule sowie die Gelenke mobilisiert werden.
Kursleitung: Mag.^a Jeannette van Weerdenburg
Beginn: Mi, 26.02.2025, 09:30–10:45
10 Kurstage
Kursort: Pfarramt Deutschfeistritz
Kinogasse 6, 8121 Deutschfeistritz
Kursbeitrag: € 100,00 **AK**
Ermäßigter Kursbeitrag: € 80,00

Sportspiel

Kurs-Nr. 62
Sportspiele von Völkerball bis hin zu Capture the Flag – endorphin-geladene Einheiten mit Cool-Downs am Ende.
Kursleitung: Grasser Jeannine
Beginn: Mi, 26.02.2025, 20:00–20:50
10 Kurstage
Kursort: Volksschule II Gratkorn
Kirchplatz 5, 8101 Gratkorn
Kursbeitrag: € 80,00 **AK**
Ermäßigter Kursbeitrag: € 64,00

Postnatal Yoga für Mamas (mit Baby)

Kurs-Nr. 74
Speziell für Mamas in/nach der Rückbildung, um ihren Beckenboden zu stärken.
Kursleitung: Bohnert Sandra
Beginn: Do, 13.03.2025, 10:00–10:50
10 Kurstage
Kursort: Pfarrsaal Gratkorn,
Kirchplatz 1, 8101 Gratkorn
Kursbeitrag: € 100,00 **AK**
Ermäßigter Kursbeitrag: € 80,00

Rückenfit

Kurs-Nr. 393
Effektives Training für einen starken Rücken mit Übungen zur Stabilisierung der Rumpfmuskulatur.
Kursleitung: Mag.^a Jeannette van Weerdenburg
Beginn: Di, 25.02.2025, 19:00–19:50
10 Kurstage
Kursort: Vereinslokal Judendorf,
Hauptplatz 4, 8111 Gratwein-Straßengel
Kursbeitrag: € 80,00 **AK**
Ermäßigter Kursbeitrag: € 64,00

Outdoor: Mit Kreativität zum besseren Foto

Kurs-Nr. 79
Egal ob Smartphone, analoge Kamera oder digitale Spiegelreflex-Kamera – holen Sie sich Tipps und Tricks für gelungene Bilder vom Profi.
Kursleitung: Auferbauer Roland
Beginn: Fr, 09.05.2025, 16:00–19:20
3 Kurstage
Kursort: Treffpunkt Vereinslokal Judendorf, Hauptplatz 4, 8111 Gratwein-Straßengel
Kursbeitrag: € 80,00 **AK**
Ermäßigter Kursbeitrag: € 64,00



Outdoor: Gemeinsam Schritte sammeln

Kurs-Nr. 193
Durch gemeinsames Schrittesammeln verbessern wir die Ausdauer und stärken das Herz-Kreislauf-System.
Kursleitung: Nardon Martina
Beginn: Do, 27.02.2025, 17:00–18:15
8 Kurstage
Kursort: Treffpunkt: Marktgemeindefamt Raaba-Grambach, Josef-Krainers-Straße 40, 8074 Raaba-Grambach
Kursbeitrag: € 70,00 **AK**
Ermäßigter Kursbeitrag: € 56,00

Stärke bewegt – PowerAge50+

Kurs-Nr. 219
Ein Trainingsprogramm für Personen ab Mitte 50, welches auf Kräftigung und Stärkung der Muskulatur ausgerichtet ist.
Kursleitung: Vogrinec Richard
Beginn: Do, 27.02.2025, 16:00–16:50
10 Kurstage
Kursort: Y.O.B. Bewegungszentrum Premstätter Straße 3b, 8054 Seiersberg-Pirka
Kursbeitrag: € 80,00 **AK**
Ermäßigter Kursbeitrag: € 64,00

Bodytoning mit Musik

Kurs-Nr. 332
Dieser Kurs bietet ein Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Tiefenmuskulatur (Stützapparat).
Kursleitung: Krebs Birgit
Beginn: Mo, 24.02.2025, 18:00–18:50
10 Kurstage
Kursort: Öffentliche Bücherei Wernsdorf, Erzherzog-Johann-Straße 3, 8402 Wernsdorf
Kursbeitrag: € 80,00 **AK**
Ermäßigter Kursbeitrag: € 64,00

ONLINE: Frühlings- fit mit Qigong

Kurs-Nr. 340
Qigong ist eine traditionelle chinesische Bewegungsform mit sanften, wohltuend-harmonischen Bewegungsabläufen, um zu entschleunigen und um zur Ruhe zu kommen.
Kursleitung: Pierus Andrea
Beginn: Mi, 05.03.2025, 18:30–20:10
2 Kurstage
Kursort: Online
Kursbeitrag: € 30,00
Ermäßigter Kursbeitrag: € 24,00

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





Leitung: Mag.ª Emese Kiendler
Schillerstraße 22, 8600 Bruck/Mur
Bleckmannngasse 8, 8680 Mürzzuschlag
Einschreibung ab 7. Jänner 2025
Tel: +43 57799-3160
Mobil: +43 664 421 56 30
E-Mail: emese.kiendler@akstmk.at
VHS Bruck/Mur: Mo, Di, Mi: 08³⁰–16³⁰ Uhr
VHS Mürzzuschlag: Do: 08³⁰–16³⁰, Fr: 07³⁰–12⁰⁰ Uhr

Ausgewählte Kurs-Highlights

Nachhaltig: Mein biologischer Naturgarten

Kurs-Nr. 11
In diesem Kurs lernen Sie die erfolgreiche Anzucht von Gemüse und Kräutern im naturfreundlichen Garten.
Kursleitung: Sandra Almer
Beginn: Di, 06.05.2025, 17:00–19:30
2 Kurstage
Kursort: Eduard-Schwarz-Haus
Schillerstraße 22, 8600 Bruck/Mur
Kursbeitrag: € 80,00 **AK**
Ermäßigter Kursbeitrag: € 64,00

LEBE-Lerne & Bewege ... Gehirnttraining, smart und einfach für jedes Lebensalter

Kurs-Nr. 303
Lernen Sie mit einfachen Methoden und Bewegungsabläufen wie Sie Ihr Gehirn trainieren, um dabei ganz leicht Ihre Ziele zu erreichen!
Kursleitung: Nina Haslinger-Streit
Beginn: Mo, 03.02.2025, 19:00–21:05
2 Kurstage
Kursort: Arbeiterkammer Mürzzuschlag, Bleckmannngasse 8, 8680 Mürzzuschlag
Kursbeitrag: € 80,00 **AK**
Ermäßigter Kursbeitrag: € 64,00

ONLINE: Resilienz – Der Stehaufmännchen-Effekt

Kurs-Nr. 216
In diesem Kurs lernen Sie, welche Faktoren und Techniken Ihre Resilienz fördern und wie Sie diese sinnvoll in Ihren Alltag integrieren können.
Kursleitung: DIⁱⁿ Nadja Koch
Beginn: Mi, 22.01.2025, 17:30–20:00
2 Kurstage
Kursort: Online
Kursbeitrag: € 80,00 **AK**
Ermäßigter Kursbeitrag: € 64,00

A1 Deutsch als Zweitsprache im Alltag und Beruf, Grundstufe 2

Kurs-Nr. 71
Für Jugendliche und Erwachsene, Lernende mit Vorkenntnissen, nach den Rahmenbedingungen für A1-Kurse, um im Alltag und Beruf angemessen kommunizieren zu können.
Kursleitung: Kerstin Kolednik
Beginn: Mo, 10.02.2025, 09:00–10:15
10 Kurstage
Kursort: Arbeiterkammer Mürzzu-

schlag, Bleckmannngasse 8, 8680 Mürzzuschlag
Kursbeitrag: € 135,00 **AK**
Ermäßigter Kursbeitrag: € 108,00

Funktionsturnen

Kurs-Nr. 138
Nach einer Aufwärmphase werden die wichtigsten Muskelgruppen des gesamten Körpers gezielt trainiert, dabei wechseln Kräftigungs- und Dehnelemente ab.
Kursleitung: Claudia Handlos
Beginn: Do, 16.01.2025, 19:00–19:50
10 Kurstage
Kursort: Mittelschule, Hans Laufensteinweg 1, 8630 Mariazell
Kursbeitrag: € 80,00 **AK**
Ermäßigter Kursbeitrag: € 64,00

Acrylworkshop

Kurs-Nr. 279
Wir arbeiten frei mit Farbe, Papier, Spachtelmasse, Stiften und lassen unserer Inspiration freien Lauf.
Kursleitung: Marina Cavlina-Koch
Beginn: Fr, 21.03.2025, 14:00–19:00
3 Kurstage
Kursort: Eduard-Schwarz-Haus
Schillerstraße 22, 8600 Bruck/Mur
Kursbeitrag: € 165,00 **AK**
Ermäßigter Kursbeitrag: € 132,00



Stoffwechseltraining für alle

Kurs-Nr. 169
Beim HIIT – „High Intensity Interval Training“ wechseln sich intensive Belastungen mit kurzen Pausen ab, dabei stärken Sie Ihre Muskulatur, verbessern die Ausdauer und regen den Stoffwechsel an.
Kursleitung: Katharina Kemeter
Beginn: Di, 04.02.2025, 17:45–17:35
8 Kurstage
Kursort: Mittelschule, August Musger Gasse 10, 8650 Kindberg
Kursbeitrag: € 80,00 **AK**
Ermäßigter Kursbeitrag: € 64,00

Hybrid: Core & More

Kurs-Nr. 269
Ein abwechslungsreicher Mix von Kräftigungs-, Stabilisations- und Mobilisationsübungen, um sich im Alltag mit einem starken und stabilen Rumpf rundum wohl zu fühlen.
Kursleitung: Petra Mesaric
Beginn: Mo, 27.01.2025, 18:00–18:50
8 Kurstage
Kursort: SportivClub, Gutenbrunnngasse 17, 8682 Hönigsberg
Kursbeitrag: € 80,00 **AK**
Ermäßigter Kursbeitrag: € 64,00

A1 Kroatisch Grundstufe für den Urlaub

Kurs-Nr. 59
Sie erlernen einfache, alltägliche Ausdrücke, Sätze und die Grundzüge der Grammatik, um sich in Urlaubssituationen auf einfache Art und Weise ausdrücken zu können.
Kursleitung: Lic. Maria Gluvac
Beginn: Mo, 03.02.2025, 18:00–19:40
6 Kurstage
Kursort: Eduard-Schwarz-Haus
Schillerstraße 22, 8600 Bruck/Mur
Kursbeitrag: € 95,00 **AK**
Ermäßigter Kursbeitrag: € 76,00

A2/B1 Brush up your English

Kurs-Nr. 38
In diesem kommunikativen und abwechslungsreichen Englischkurs werden Sie Ihrem Ziel, Ihre Englischkenntnisse aufzufrischen, näherkommen.
Kursleitung: Dipl.Päd.ⁱⁿ Waltraud Wohlmuth
Beginn: Do, 06.02.2025, 09:00–10:40
9 Kurstage
Kursort: Eduard-Schwarz-Haus
Schillerstraße 22, 8600 Bruck/Mur

Kursbeitrag: € 130,00 **AK**
Ermäßigter Kursbeitrag: € 104,00

Das gesamte Kursangebot finden Sie ab 2. Jänner

auf der Website der Volkshochschule Steiermark
www.vhsstmk.at/kurssuche/





Leitung: Mag. Hans-Jürgen Rabko
 Buchmüllerplatz 2, 8700 Leoben
Einschreibung ab 7. Jänner 2025
 Tel: +43 57799-3960
 Mobil: +43 664 366 22 04
 E-Mail: hans-juergen.rabko@akstmk.at
 Mo – Do: 08⁰⁰–17⁰⁰ Uhr,
 Fr: 08⁰⁰–13⁰⁰ Uhr

Ausgewählte Kurs-Highlights



Abenteuer alte Schriften

Kurs-Nr. 24
 In diesem Workshop werden wir uns anhand einfacher Beispiele mit dem Lesen von Kurrentschrift und anderer Schrifarten vertraut machen, sowie uns Websites und Computerprogramme ansehen und ausprobieren, die uns helfen können, das Geschriebene zu entziffern.

Kursleitung: Dr. Heinrich Klingenberg
 Beginn: Sa, 01.02.2025, 09:00–16:30
 1 Kurstag
 Kursort: AK Leoben,
 Buchmüllerplatz 2
 Kursbeitrag: € 95,00 **AK**
 Ermäßigter Kursbeitrag: € 76,00



»Laugh, and don't burn out!« – Burn-out-Präventionsprogramm

Kurs-Nr. 13
 Das Hauptanliegen dieses Präventionsprogramms ist es, negativen Auswirkungen chronischer Stressreaktionen vorzubeugen und die durch den Stress entstehende Energie sinnvoll einzusetzen, sowie einen Ausgleich der Anspannung

und Entspannungsphasen herzustellen.

Kursleitung: Sonja Wallner
 Beginn: Mo, 03.03.2025, 18:30–20:10
 3 Kurstage
 Kursort: AK Leoben
 Buchmüllerplatz 2
 Kursbeitrag: € 75,00 **AK**
 Ermäßigter Kursbeitrag: € 60,00



Erfolgreiche Selbst-motivation – bekämpfe den „inneren Schweinehund“ mit Strategie und Hirn

Kurs-Nr. 8
 Freuen Sie sich auf ein Motivations-coaching mit individuellen Fallbeispielen, Anregungen und praktischen Tipps, damit beim nächsten Small-Talk endlich über das Erreichte anstatt über verpasste Gelegenheiten gesprochen wird.
 Kursleitung: MMag. Jürgen Gutzelnig
 Beginn: Sa, 08.03.2025, 09:00–17:00
 1 Kurstag
 Kursort: AK Leoben
 Buchmüllerplatz 2
 Kursbeitrag: € 90,00 **AK**
 Ermäßigter Kursbeitrag: € 72,00



Näh-Einmaleins

Kurs-Nr. 130
 In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Nähens kennen und können diese sogleich bei zwei Projekten (Rock und Bluse oder Kleid) anwenden.

Kursleitung: Petra Grassler
 Beginn: Mo, 03.02.2025, 18:00–20:30
 5 Kurstage
 Kursort: AK Leoben
 Buchmüllerplatz 2
 Kursbeitrag: € 135,00 **AK**
 Ermäßigter Kursbeitrag: € 108,00



Fotografieren mit dem Smartphone

Kurs-Nr. 119
 In diesem Kurs beschäftigen wir uns neben einem Einblick in die Rechtsmaterie mit den Grundlagen der Fotografie (Schärfe, Belichtung, Weißabgleich etc.) und den Kamerafunktionen unseres Smartphones.
 Kursleitung: Mag. (FH) Helmut Zellner
 Beginn: Fr, 28.03.2025, 15:00–17:30
 2 Kurstage
 Kursort: AK Leoben
 Buchmüllerplatz 2
 Kursbeitrag: € 75,00 **AK**
 Ermäßigter Kursbeitrag: € 60,00



Yoga für Schwangere

Kurs-Nr. 246
 Ein Kurs speziell für Teilnehmerinnen ohne Vorkenntnisse von der 13. Schwangerschaftswoche beginnend bis zur Geburt.
 Kursleitung: Silvia Otto
 Beginn: Di, 28.01.2025, 17:30–18:30
 6 Kurstage
 Kursort: AK Leoben
 Buchmüllerplatz 2
 Kursbeitrag: € 75,00 **AK**
 Ermäßigter Kursbeitrag: € 60,00



Fit & Fun - Aerobic und Workout

Kurs-Nr. 182
 Nach einer beschwingten Aerobic-Aufwärmphase lassen wir bei Step-Aerobic und mitreißender Musik so richtig den Schweiß fließen, trainieren unsere Ausdauer und kurbeln die Fettverbrennung an.
 Kursleitung: Michaela Smittberger & Dipl. Päd.ⁱⁿ Elke Marschnig
 Beginn: Mi, 15.01.2025, 19:00–20:15
 10 Kurstage
 Kursort: PTS Eisenerz, Schulstraße 3
 Kursbeitrag: € 100,00 **AK**
 Ermäßigter Kursbeitrag: € 80,00



ONLINE: Mama-WORKOUT – für eine schlanke und stabile Körpermitte

Kurs-Nr. 498
 Dieses Workout ist für frische Mamas zur schonenden Kräftigung des Körpers nach Schwangerschaft und Geburt gedacht.
 Kursleitung: Kerstin Boruta
 Beginn: Di, 21.01.2025, 10:00–11:15
 10 Kurstage
 Kursort: online
 Kursbeitrag: € 115,00 **AK**
 Ermäßigter Kursbeitrag: € 92,00



ONLINE: A1 Japanisch – Grundstufe 1.1

Kurs-Nr. 462
 Im Zentrum dieses Kurses steht die Einführung in das japanische Schriftsystem. Wir lernen Hiragana (japanische Silbenschrift) und Vokabeln für eine einfache Unterhaltung.
 Kursleitung: Jörg Kreuzriegler, BA
 Beginn: Mo, 03.02.2025, 18:30–19:45
 6 Kurstage
 Kursort: online
 Kursbeitrag: € 75,00 **AK**
 Ermäßigter Kursbeitrag: € 60,00



ONLINE: A1/A2 Französisch

Kurs-Nr. 392
 In diesem Kurs für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen können Sie die französische Sprache in kleinen Schritten und in entspannter Atmosphäre entdecken: mit Hörübungen, Dialogen, schriftlichen Übungen und viel Humor!
 Kursleitung: Christine Steiner
 Beginn: Do, 23.01.2025, 18:30–19:45
 10 Kurstage
 Kursort: online
 Kursbeitrag: € 120,00 **AK**
 Ermäßigter Kursbeitrag: € 96,00

Das gesamte Kursangebot finden Sie ab 2. Jänner auf der Website der Volkshochschule Steiermark www.vhsstmk.at/kursuche/





Leitung : Ulrike Zach-Richter
Schillerstraße 4, 8570 Voitsberg
Einschreibung ab 7. Jänner 2025
Tel: +43 57799-4360
Mobil: +43 664 366 22 15
E-Mail: ulrike.zach-richter@akstmk.at
Mo – Do: 08³⁰–14⁰⁰ Uhr
Fr: 08³⁰–12⁰⁰ Uhr

Ausgewählte Kurs-Highlights

Nähen – Erste Schritte

Kurs-Nr. 53

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Nähens kennen und können diese sogleich anwenden. Am Montag, 27.01.2025 findet nur eine Material- und Terminbesprechung statt.

Kursleitung: Jud Gabriele
Beginn: Mo, 27.01.2025, 18:00–20:45
4 Kurstage
Kursort: Volkshochschule
Schillerstraße 4, 8570 Voitsberg
Kursbeitrag: € 110,00 **AK**
Ermäßigter Kursbeitrag: € 88,00

Kraulschwimmen

Kurs-Nr. 129

Der Kurs vermittelt das entspannte und gesunde Schwimmen in dieser Technik. Als Grundvoraussetzung gilt die Beherrschung der Schwimmtechnik Brust.

Kursleitung: Nöres Thomas
Beginn: Sa, 18.01.2025, 08:45–09:45
10 Kurstage
Kursort: Therme Nova
An der Quelle 1, 8580 Köflach
Kursbeitrag: € 90,00 **AK**
Ermäßigter Kursbeitrag: € 72,00

Muskelaufbau- training

Kurs-Nr. 103

Lernen Sie auf modernsten Fitnessgeräten, wie sich das Training unserer Muskeln auf unsere Gesundheit auswirkt und welche positiven Effekte es auf uns hat.

Kursleitung: Weithenthaler Andreas
Beginn: Do, 23.01.2025, 20:30–21:20
8 Kurstage
Kursort: Thor Fitnessstudio
Knappenplatz 1/4, 8582 Rosental
Kursbeitrag: € 80,00 **AK**
Ermäßigter Kursbeitrag: € 64,00

Yoga in Balance

Kurs-Nr. 75

Sanfte Dehnungen und Nachspürphasen zwischen den Asanas bieten dir die perfekte Kombination aus Anspannung und Entspannung.

Kursleitung: Tatzmann Karin
Beginn: Di, 25.02.2025, 18:30–20:00
10 Kurstage
Kursort: Gesundheitszentrum Herz
Parkstraße 6, 8562 Mooskirchen
Kursbeitrag: € 115,00 **AK**
Ermäßigter Kursbeitrag: € 92,00

ONLINE: Natürliche Baby- und Kinder- pflege

Kurs-Nr. 156

Wir werden an den beiden Abenden lernen, Pflege für Körper- und Gesichtshaut herzustellen, ebenso Waschlotionen und diverse Aromabalsame. Erfahren Sie, welche Öle sich besonders gut eignen, um die zarte Haut Ihres Kindes zu pflegen.

Kursleitung: Koch Alexandra
Beginn: Di, 04.02.2025, 18:30–20:30
3 Kurstage
Kursort: Online
Kursbeitrag: € 95,00 **AK**
Ermäßigter Kursbeitrag: € 76,00

Das gesamte Kursangebot finden Sie ab 2. Jänner auf der Website der Volkshochschule Steiermark www.vhsstmk.at/kursuche/



Leitung: Mag.ª Natalie Schlag
Rathausgasse 3, 8530 Deutschlandsberg
Einschreibung ab 7. Jänner 2025
Tel: +43 57799-3262
Mobil: +43 664 366 22 21
E-Mail: natalie.schlag@akstmk.at
Mo – Fr: 08⁰⁰–12⁰⁰ Uhr

Ausgewählte Kurs-Highlights

Schreibworkshop – Kreatives Schreiben

Kurs-Nr. 42

Egal, ob es sich um einen Roman, eine Kurzgeschichte oder einen Blogartikel handelt, in diesem Kurs ist Zeit dafür, mit dem eigenen Traumprojekt weiterzukommen oder eines entwickeln.

Kursleitung: Lichtenberger Birgit
Beginn: Mo, 03.03.2025, 18:00–19:40
6 Kurstage
Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, 8530 Deutschlandsberg
Kursbeitrag: € 80,00 **AK**
Ermäßigter Kursbeitrag: € 64,00

Fit Sticks

Kurs-Nr. 156

Fit Sticks ist ein ganzheitliches Training, das Elemente aus Pilates, Cardiotraining, Kondition und Kraft kombiniert.

Kursleitung: Ortner Klaudia
Beginn: Di, 04.02.2025, 18:30–19:20
8 Kurstage
Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, 8530 Deutschlandsberg
Kursbeitrag: € 70,00 **AK**
Ermäßigter Kursbeitrag: € 56,00

Outdoor: Geführte Schneeschuhwan- derung auf der Hebalm

Kurs-Nr. 64

Schneeschuhwandern erfreut sich immer größerer Beliebtheit und ist der ideale Wintersport mit Gemüchlichkeitsfaktor und hohem Kalorienverbrauch. Wir starten bei der Rehbockhütte und stapfen die rund 8,5 km lange Filzmoosrunde um die Freiländer Alm ab.

Kursleitung: Moser Philipp
Beginn: Sa, 01.02.2025, 09:00–12:20
1 Kurstag
Kursort: Hebalm, Klosterwinkel 65, 8530 Kloster
Kursbeitrag: € 70,00 **AK**
Ermäßigter Kursbeitrag: € 56,00

Spachtelbilder

Kurs-Nr. 48

Kreatives Gestalten mit Spachtelmasse, Dispersion und Malfarben.

Kursleitung: Fabian-Kiegl Eveline
Beginn: Fr, 09.05.2025, 16:00–21:00
2 Kurstage
Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, 8530 Deutschlandsberg
Kursbeitrag: € 80,00 **AK**
Ermäßigter Kursbeitrag: € 64,00

ONLINE: Stretch your Limits®

Kurs-Nr. 339

In diesem Kurs erwartet dich ein wunderbares Programm für Beweglichkeit und Gelenkigkeit durch dynamische und statische Dehnung.

Kursleitung: Chatzigiannopoulos Yannis
Beginn: Di, 04.02.2025, 19:30–20:20
8 Kurstage
Kursort: Online
Kursbeitrag: € 80,00 **AK**
Ermäßigter Kursbeitrag: € 64,00

Das gesamte Kursangebot finden Sie ab 2. Jänner

auf der Website der Volkshochschule Steiermark www.vhsstmk.at/kursuche/





Leitung: Mag.^a Lydia Prattes
 Karl-Morre-Gasse 6, 8430 Leibnitz
Einschreibung ab 7. Jänner 2025
 Tel: +43 57799-3860
 Mobil: +43 664 366 22 29
 E-Mail: lydia.prattes@akstmk.at
 Mo – Fr: 08³⁰–12³⁰ Uhr



Ausgewählte Kurs-Highlights

Face Communication

Kurs-Nr. 3
Gesichter lesen und Menschen besser verstehen lernen – Kommunikation für Beruf und Alltag.
 Kursleitung: Schlögl Wolfgang
 Beginn: Sa, 25.01.2025, 09:00–15:40
 1 Kurstag
 Kursort: VHS LB, Karl-Morre-Gasse 6, 8430 Leibnitz
 Kursbeitrag: € 80,00 **AK**
 Ermäßigter Kursbeitrag: € 64,00

Outdoor: Wildkräuterwanderung – Kräuter und Wurzeln im Frühjahr

Kurs-Nr. 124
Entdecken Sie die faszinierende Welt der Wildkräuter und Wurzeln zu Beginn des Jahres! Sie lernen die vielfältigen und oft unbekanntesten Kräuter und Knospen kennen, die in der Natur wachsen und welche kulinarischen und gesundheitlichen Vorteile sie bieten.
 Kursleitung: Danja Erber
 Beginn: Fr, 14.03.2025, 14:00–17:20
 1 Kurstag
 Kursort: Naturparkzentrum Grottenhof, Grottenhof 1, 8430 Kaindorf/Sulm

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

Eltern-Kind-Mental- und Empathie-training (5–8 Jahre)

Kurs-Nr. 25
Erlebe mit deinem Kind eine wertvolle gemeinsame Zeit, um die mentale Kraft und die emotionale Intelligenz zu fördern. Das Ziel des Mental- und Empathietrainings ist es, Kinder dabei zu unterstützen, ihre emotionalen und sozialen Fähigkeiten zu stärken.
 Kursleitung: Anna Maria Neukirchner
 Beginn: Mo, 03.02.2025, 17:00–17:50
 8 Kurstage
 Kursort: VHS LB, Karl-Morre-Gasse 6, 8430 Leibnitz
 Kursbeitrag: € 80,00 **AK**
 Ermäßigter Kursbeitrag: € 64,00

Latino, Salsa and more

Kurs-Nr. 64
Sommer, Sonne, Tanz und Karibik-Feeling – machen Sie sich tanztift mit Salsa, Bachata, Merengue und mehr.
 Kursleitung: Claudia Eichler
 Beginn: Di, 25.02.2025, 15:30–16:20

6 Kurstage
 Kursort: Naturparkzentrum Grottenhof, Grottenhof 1, 8430 Kaindorf/Sulm
 Kursbeitrag: € 80,00 **AK**
 Ermäßigter Kursbeitrag: € 64,00

Outdoor: Rückenfitness am Motorikpark Gamlitz

Kurs-Nr. 76
Wir schwingen mit den grünen smovey® Ringen zum Gamlitzer Motorikpark. An verschiedenen Stationen machen wir Halt für gesundheitsfördernde Fit-Übungen.
 Kursleitung: Silvia Mally
 Beginn: Mo, 28.04.2025, 16:00–17:15
 8 Kurstage
 Kursort: Motorikpark Gamlitz
 Motorikpark Gamlitz, 8462 Gamlitz
 Kursbeitrag: € 90,00 **AK**
 Ermäßigter Kursbeitrag: € 72,00

Das gesamte Kursangebot finden Sie ab 2. Jänner auf der Website der Volkshochschule Steiermark: www.vhsstmk.at/kurssuche/



Künstliche Intelligenz – KI-Kurse

KI im Beruf und Studium: Theoretische Einführung in die Künstliche Intelligenz

Kurs-Nr. 1001
In diesem Kurs wird erklärt, was Künstliche Intelligenz (KI) überhaupt ist, welche Formen es gibt, wie diese trainiert werden, was sie kann und was sie (noch) nicht kann. Weiteres werden philosophische, moralische und ethische Fragen rund um die Künstliche Intelligenz beleuchtet.
 Kursleitung: Dominik Freinhofer
 Beginn: Sa, 25.01.2025, 09:00–16:00
 1 Kurstag
 Kursort: VHS LB, Karl-Morre-Gasse 6, 8430 Leibnitz
 Kursbeitrag: € 70,00 **AK**
 Ermäßigter Kursbeitrag: € 56,00

KI im Beruf und Studium: Kreative Anwendungen von Generativer KI

Kurs-Nr. 1002
Dieser Kurs bietet einen Einblick in die aktuell beliebtesten KI-Tools für Erstellung und Bearbeitung kreativer Inhalte – Bilder, Videos, Musik, echt klingender Sprache, Präsentationen, Podcasts usw.
 Kursleitung: Dominik Freinhofer

Beginn: Sa, 08.02.2025, 09:00–16:00
 1 Kurstag
 Kursort: VHS LB, Karl-Morre-Gasse 6, 8430 Leibnitz
 Kursbeitrag: € 70,00 **AK**
 Ermäßigter Kursbeitrag: € 56,00

ONLINE: KI im Beruf und Studium: Prompt Engineering

Kurs-Nr. 1003
In diesem Kurs geht es um das Prompt Engineering: Die Kunst der Verwendung von KI. Die Teilnehmenden lernen, wie sie effektive Fragen und Instruktionen erstellen, um einen bestmöglichen Output von ChatGPT, Gemini und Co. zu erhalten.
 Kursleitung: Dominik Freinhofer
 Beginn: Mo, 13.01.2025, 16:30–18:10
 3 Kurstage
 Kursort: online
 Kursbeitrag: € 70,00 **AK**
 Ermäßigter Kursbeitrag: € 56,00

ONLINE: KI im Beruf und Studium: Marketing und Projektmanagement

Kurs-Nr. 1004
Dieser Kurs befasst sich intensiv mit den Arbeitsbereichen Marketing

und Projektmanagement. Dazu sehen wir uns eine ausgewogene Mischung der unterschiedlichsten KI-Tools an, von klassischen Sprachmodellen zu speziellen KI-Tools zur Generierung von Fotos und Songs.
 Kursleitung: Dominik Freinhofer
 Beginn: Mi, 12.02.2025, 16:30–18:10
 3 Kurstage
 Kursort: online
 Kursbeitrag: € 70,00 **AK**
 Ermäßigter Kursbeitrag: € 56,00

ONLINE: KI im Beruf und Studium: Programmieren ohne Programmierkenntnisse

Kurs-Nr. 1005
Dieser Kurs befasst sich intensiv mit dem Bereich des Programmierens und der Erstellung von Apps, Spielen und Websites. Dazu sehen wir uns eine vielfältige Mischung von Sprachmodellen an, die dafür in Frage kommen.
 Kursleitung: Dominik Freinhofer
 Beginn: Mo, 10.02.2025, 16:30–18:10
 4 Kurstage
 Kursort: online
 Kursbeitrag: € 80,00 **AK**
 Ermäßigter Kursbeitrag: € 64,00

VHS Hartberg/Fürstenfeld



Leitung: Mag.^a Barbara Kienböck
Ressavarstraße 16, 8230 Hartberg
Hauptplatz 12, 8280 Fürstenfeld
Einschreibung ab 7. Jänner 2025
Tel: +43 57799-3560
Mobil: +43 664 366 22 30
E-Mail: barbara.kienboeck@akstmk.at
VHS Hartberg: Mo, Di: 08⁰⁰–16⁰⁰ Uhr,
VHS Fürstenfeld: Mi, Do: 08⁰⁰–16⁰⁰, Fr: 08⁰⁰–12⁰⁰ Uhr

Ausgewählte Kurs-Highlights



Fotobuch

Kurs-Nr. 16

Wir erstellen ein Fotobuch mit den Bildern, die sie mit dem Handy oder dem Fotoapparat selbst „geschossen“ haben.

Kursleitung: Herzer Natascha
Beginn: Do, 06.03.2025, 18:30–21:00
2 Kurstage
Kursort: MS Schillerplatz
Schillerplatz 2, 8280 Fürstenfeld
Kursbeitrag: € 90,00 **AK**
Ermäßigter Kursbeitrag: € 72,00



KAFKA – Kräftigung-Ausdauer-Flexibilität-Koordination-Allerlei

Kurs-Nr. 151
KAFKA – abwechslungsreiches, vielfältiges Bewegungsprogramm zur Kräftigung, Verbesserung von Ausdauer, Flexibilität und Koordination sowie Allerlei (Musik, Entspannungsinhalte, Bewegungsspiele und Spaß).
Kursleitung: Brunner Petra
Beginn: Mo, 03.03.2025, 19:00–20:15
10 Kurstage
Kursort: MS Großsteinbach
Großsteinbach 1, 8265 Großsteinbach
Kursbeitrag: € 90,00 **AK**
Ermäßigter Kursbeitrag: € 72,00



Farbenspiel – Malkurs

Kurs-Nr. 38
Bei diesem Kurs lernen Sie verschiedene Mal-Techniken wie die Pastellkreide-, Acryl- oder Aquarellmalerei kennen.
Kursleitung: Pußwald Maryana
Beginn: Sa, 18.01.2025, 09:00–12:00
4 Kurstage
Kursort: AK Hartberg
Ressavarstraße 16, 8230 Hartberg
Kursbeitrag: € 85,00 **AK**
Ermäßigter Kursbeitrag: € 68,00



Ob Groß, ob Klein, Gleichgewicht ist für jeden fein

Kurs-Nr. 67
Ein Kurs für Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren. Ein Kind im Gleichgewicht nimmt seine Umgebung mit Wachheit, Präsenz und Neugier wahr und kann angemessen auf die Reize seiner Umwelt reagieren.
Kursleitung: Proyer Melanie
Beginn: Di, 04.02.2025, 17:00–17:50
10 Kurstage
Kursort: VS Hofkirchen
Hofkirchen 5, 8224 Kaindorf
Kursbeitrag: € 90,00 **AK**
Ermäßigter Kursbeitrag: € 72,00



ONLINE: KI als Ihr persönlicher Bewerbungs-Coach „Pimp my Bewerbung“

Kurs-Nr. 238
In diesem Live-Online-Training zeigen wir Ihnen, wie Sie aus Ihrer guten Bewerbung eine grandiose machen. Und nein, keine Sorge: Die KI schreibt nicht für Sie – sie ist Ihr Sparringpartner, Ihr Ideengeber, Ihr persönlicher Bewerbungs-Coach.
Kursleitung: Keil Monika
Beginn: Mo, 10.03.2025, 08:30–11:00
3 Kurstage
Kursort: online
Kursbeitrag: € 100,00 **AK**
Ermäßigter Kursbeitrag: € 80,00

Das gesamte Kursangebot finden Sie ab 2. Jänner auf der Website der Volkshochschule Steiermark: www.vhsstmk.at/kurssuche/



VHS Weiz



Leitung: Dr. Max Reisinger
Herta-Nest-Straße 3, 8160 Weiz
Einschreibung ab 7. Jänner 2025
Tel: +43 57799-4460
Mobil: +43 664 421 64 20
E-Mail: max.reisinger@akstmk.at
Mo – Do: 08⁰⁰–16⁰⁰ Uhr,
Fr: 08⁰⁰–12⁰⁰ Uhr

Ausgewählte Kurs-Highlights



JOOMLA! Eine Internet-Seite selbst erstellen

Kurs-Nr. 68
Sie erlernen schnell und einfach den versierten Umgang mit „Joomla“ und erstellen eine eigene Beispiel-Website.
Kursleitung: Gerhard Lichtenegger
Beginn: Di, 07.01.2025, 18:00–20:55
6 Kurstage
Kursort: AK / VHS Weiz, Herta-Nest-Straße 3
Kursbeitrag: € 180,00 **AK**
Ermäßigter Kursbeitrag: € 144,00



ONLINE: Zuckerrückbildung für mehr Wohlbefinden im Alltag

Kurs-Nr. 319
Das Webinar bietet Antworten auf die Fragen, wie viel Zucker (konsum) zu viel ist und welche Alternativen es geben könnte.
Kursleitung: Christine Schwarzenberger
Beginn: Mi, 08.01.2025, 18:30–20:10
1 Kurstag
Kursort: Online
Kursbeitrag: € 14,00
Ermäßigter Kursbeitrag: € 11,20



Stand Up Paddeln für Einsteiger:innen am Stubenbergsee

Kurs-Nr. 158
Stehendpaddeln ist leicht zu erlernen, neben Materialkunde und einer Sicherheitsunterweisung erlernen Sie die ersten Paddelschläge und erhalten wertvolle Techniktipps.
Kursleitung: Philipp Moser
Beginn: Mo, 14.07.2025, 10:00–12:05
1 Kurstage
Kursort: Stubenbergsee
Kursbeitrag: € 35,00
Ermäßigter Kursbeitrag: € 28,00



Workshop: Korbwickeln

Kurs-Nr. 84
Die Grundzüge der alten Technik des Korbwickelns werden vermittelt, und Sie nehmen einen selbst gewickelten Korb mit nach Hause.
Kursleitung: Walter Friedl
Beginn: Fr, 14.02.2025, 14:00–19:00
1 Kurstag
Kursort: Mittelschule Gleisdorf
Alois-Grogger-Gasse 12
Kursbeitrag: € 70,00 **AK**
Ermäßigter Kursbeitrag: € 56,00



Excel-Basiskurs

Kurs-Nr. 66
Sie haben im Kurs die Möglichkeit, die vielen Anwendungen des Programmes „Excel“ praxisnah kennenzulernen.
Kursleitung: Roman Krautwaschl
Beginn: Mi, 26.03.2025, 18:00–20:30
4 Kurstage
Kursort: Mittelschule Gleisdorf
Alois-Grogger-Gasse 12
Kursbeitrag: € 140,00 **AK**
Ermäßigter Kursbeitrag: € 112,00

Das gesamte Kursangebot finden Sie ab 2. Jänner auf der Website der Volkshochschule Steiermark www.vhsstmk.at/kurssuche/





Leitung: Elisabeth Mayerhofer
 Ausseer Straße 42, 8940 Liezen
Einschreibung ab 7. Jänner 2025
 Tel: +43 57799-4060
 Mobil: +43 664 821 64 34
 E-Mail: elisabeth.mayerhofer@akstmk.at
 Mo, Di: 08⁰⁰–16⁰⁰ Uhr,
 Mi, Do: 08⁰⁰–13⁰⁰ Uhr, Fr: 08⁰⁰–12⁰⁰ Uhr

Ausgewählte Kurs-Highlights



Nachhaltig: Brotbacken macht Spass! Dinkel-Blitzbrot, Vollkornbrot, Faschingskrapfen & Beigeln

Kurs-Nr. 315
Wie Sie duftendes Dinkel-Blitzbrot und Vollkornbrot aus Gernteig sowie Faschingskrapfen und Ausseer Beigeln schnell und gut zubereiten können (Materialkosten im Kurspreis inbegriffen).
 Kursleitung: Almut Bauer
 Beginn: Sa, 01.02.2025, 15:00–18:45
 1 Kurstag
 Kursort: GH Kohlroslerhütte
 Ödensee 1, 8990 Bad Aussee
 Kursbeitrag: € 70,00 **AK**
 Ermäßigter Kursbeitrag: € 56,00



Eltern & Kind: Babyschwimmen

Kurs-Nr. 20
Durch sanfte Bewegungen und Übungen wird die motorische Entwicklung, das Körpergefühl und das Vertrauen des Kindes im Wasser gefördert.
 Kursleitung: Vanessa Polzer
 Beginn: Fr, 07.02.2025, 09:00–09:25
 5 Kurstage
 Kursort: Hotel Berghof, Matzling 69,

8962 Mitterberg/Gröbming
 Kursbeitrag: € 70,00 **AK**
 Ermäßigter Kursbeitrag: € 56,00



A1 Spanisch: Sprung ins

Unbekannte (Für Anfänger:innen)
 Kurs-Nr. 63
Dieser Kurs für absolute Anfänger lässt Sie in die spanische und lateinamerikanische Kultur eintauchen und Sie lernen, wie Sie sich auf einfache Weise im Alltag verständigen können.
 Kursleitung: Irene Moncada de Dirninger
 Beginn: Di, 11.02.2025, 17:00–18:15
 6 Kurstage
 Kursort: AK / VHS Liezen
 Ausseer Straße 42, 8940 Liezen
 Kursbeitrag: € 80,00 **AK**
 Ermäßigter Kursbeitrag: € 64,00



Flower-Power meets Hoop Dance – Tanz & Rhythmik Workshop

Kurs-Nr. 193
Wir bewegen uns mit dem Reifen zu rockigen und auch ruhigen Songs der Flower-Power-Generation.

Kursleitung: Karin Wesner
 Beginn: Sa, 22.02.2025, 09:30–11:10
 1 Kurstag
 Kursort: AK / VHS Liezen
 Ausseer Straße 42, 8940 Liezen
 Kursbeitrag: € 22,00
 Ermäßigter Kursbeitrag: € 17,60



Wirbelsäulengymnastik und Osteoporose-Präventionstraining

Kurs-Nr. 150
Die Rückenmuskulatur wird gezielt gestärkt und gedehnt, die Wirbelsäule mit speziellen Übungen mobilisiert.
 Kursleitung: Claudia Egger
 Beginn: Do, 27.02.2025, 08:30–09:20
 10 Kurstage
 Kursort: Pfarramt Irdning
 Hauptplatz 1, 8952 Irdning
 Kursbeitrag: € 95,00 **AK**
 Ermäßigter Kursbeitrag: € 76,00



Buon Appetito! Italienisch für Genießer – Italienisch & Kochen

Kurs-Nr. 79
Sie bereiten in entspannter Atmosphäre italienische Gerichte zu und erlernen oder erweitern, spielerisch



und mit Genuss, Ihren grundlegenden Wortschatz für den nächsten Urlaub.
 Kursleitung: Barbara Straßgswandner
 Beginn: Di, 04.03.2025, 17:00–19:05
 5 Kurstage
 Kursort: Mittelschule Irdning
 Lindenallee 38, 8952 Irdning
 Kursbeitrag: € 135,00 **AK**
 Ermäßigter Kursbeitrag: € 108,00



ONLINE: Finanzbildung für Frauen

Kurs-Nr. 5029
Wie kann man als Frau in den verschiedensten Lebenslagen finanziell vorsorgen bzw. sich absichern?
 Kursleitung: Tatjana Galsterer
 Beginn: Di, 04.03.2025, 18:30–19:45
 5 Kurstage
 Kursort: ONLINE
 Kursbeitrag: € 80,00 **AK**
 Ermäßigter Kursbeitrag: € 64,00



ONLINE: Branding – der Weg zur eigenen Marke

Kurs-Nr. 5041
Lernen Sie, was Branding ist, wie und warum es funktioniert und

planen Sie eine eigene Markenstrategie.
 Kursleitung: Stefanie Schafzahl
 Beginn: Sa, 08.03.2025, 09:30–15:20
 1 Kurstag
 Kursort: ONLINE
 Kursbeitrag: € 70,00 **AK**
 Ermäßigter Kursbeitrag: € 56,00



Abstrakte Malerei

Kurs-Nr. 106
Abstrakte Malerei ist per Definition entweder vollkommen gegenstandslos oder die Realität und die darin vorkommenden Formen werden so dargestellt, dass diese nicht mehr direkt als solche wahrgenommen werden.
 Kursleitung: Manfred Leopold Lecher
 Beginn: Mo, 17.03.2025, 18:00–19:40
 5 Kurstage
 Kursort: AK / VHS Liezen
 Ausseer Straße 42, 8940 Liezen
 Kursbeitrag: € 85,00 **AK**
 Ermäßigter Kursbeitrag: € 68,00



ONLINE: Monday-Morning-Meditation-Bliss

Kurs-Nr. 5004
Gemeinsam starten wir mit einer

kraftvollen Meditation in die neue Woche, klären unseren Geist und richten uns für eine stimmige Woche aus.
 Kursleitung: Theresa Sophie Rimpl, MSc
 Beginn: Mo, 07.04.2025, 06:30–06:55
 12 Kurstage
 Kursort: ONLINE
 Kursbeitrag: € 70,00 **AK**
 Ermäßigter Kursbeitrag: € 56,00

Das gesamte Kursangebot finden Sie ab 2. Jänner

auf der Website der Volkshochschule Steiermark
www.vhsstmk.at/kurssuche/



VHS Oberes Murtal



Leitung: Christian Füller
Hauptstraße 82, 8740 Zeltweg
Bundesstraße 7, 8850 Murau
Einschreibung ab 7. Jänner 2025
Tel: +43 57799-4560
Mobil: +43 664 821 64 38
E-Mail: christian.fueller@akstmk.at
VHS Zeltweg: Mo, Di, Do: 8⁰⁰–12⁰⁰ u. 13⁰⁰–16⁰⁰, Mi: 8⁰⁰–11⁰⁰, Fr: 8⁰⁰–12⁰⁰
VHS Murau: Mi: 13⁰⁰–15⁰⁰

Ausgewählte Kurs-Highlights



Wie komme ich zu einer Pension?

Kurs-Nr. 8
Alles Wissenswerte über die Voraussetzungen, Pensionsarten, Abschläge/Boni und Zuverdienstmöglichkeiten.
Kursleitung: Silhavy Richard
Beginn: Do, 13.03.25, 18:00–20:05
1 Kurstag
Kursort: Arbeiterkammer Murtal
Hauptstraße 82, 8740 Zeltweg
Kursbeitrag: € 0,00



Schminken, einfache und effektive Tricks für die schnelle Beauty-Routine

Kurs-Nr. 13
In diesem Workshop lernen Sie, sich in kleiner Gruppe Schritt für Schritt einfach und natürlich zu schminken.
Kursleitung: Cornelia Trinko
Beginn: Di, 18.03.25, 17:00–20:20
1 Kurstag
Kursort: Arbeiterkammer Murau
Bundesstraße 7, 8850 Murau
Kursbeitrag: € 80,00 AK
Ermäßigter Kursbeitrag: € 64,00



Nachhaltig: Selbst gesiedete Seifen – das ideale persönliche Geschenk

Kurs-Nr. 28
Ein altes Handwerk wiederzubeleben und gleichzeitig ein Geschenk mit sehr persönlicher Note zur Hand zu haben, treffen in diesem Kurs zusammen.
Kursleitung: Sylvana Kuhl
Beginn: Sa, 05.04.25, 09:00–13:10
1 Kurstag
Kursort: Haus der Vereine
Marktgasse 22, Eingang RÜCKSEITE, 8720 Knittelfeld
Kursbeitrag: € 60,00
Ermäßigter Kursbeitrag: € 48,00



Nachhaltig: Korb binden/flechten

Kurs-Nr. 35
Lernen Sie die Fingerfertigkeit dieser Technik unter fachkundiger Anleitung und nehmen Sie Ihr selbstgefertigtes Kunstwerk mit nach Hause.
Kursleitung: Trainer:in der Schule des alten Handwerks
Beginn: Sa, 01.03.25, 14:00–19:00
1 Kurstag

Kursort: die_handwerkstätte im Gwölb, Hauptstraße 47, 8813 St. Lambrecht
Kursbeitrag: € 100,00 AK
Ermäßigter Kursbeitrag: € 80,00



Internet & E-Mail: Suchen, Schützen und Kommunizieren

Kurs-Nr. 54
Wichtige Tipps zur Computersicherheit, einschließlich Virenschutz und Firewall.
Kursleitung: Erwin Ebner
Beginn: Mo, 24.03.25, 17:00–19:30
3 Kurstage
Kursort: Berufsförderungsinstitut (bfi) Bahnhofsviertel 1, 8850 Murau
Kursbeitrag: € 100,00 AK
Ermäßigter Kursbeitrag: € 80,00



A1 Deutsch als Zweitsprache Grundstufe 1

Kurs-Nr. 63
Erste Grundkenntnisse der deutschen Sprache werden vermittelt, um Alltagssituationen meistern zu können.
Kursleitung: Hermine Stelzhammer
Beginn: Di, 07.01.25, 17:00–18:15



10 Kurstage
Kursort: Arbeiterkammer Murtal
Hauptstraße 82, 8740 Zeltweg
Kursbeitrag: € 120,00 AK
Ermäßigter Kursbeitrag: € 96,00



English conversation course for everyday life and business

Kurs-Nr. 76
Im Vordergrund stehen das Sprechen und das Verstehen der englischen Sprache. Geeignet für Wiedereinsteiger:innen
Kursleitung: Shawna Freischlad
Beginn: Do, 06.02.25, 18:30–20:10
10 Kurstage
Kursort: Arbeiterkammer Murau
Bundesstraße 7, 8850 Murau
Kursbeitrag: € 120,00 AK
Ermäßigter Kursbeitrag: € 96,00



Frühlingsgerichte – Tipps und Tricks mit dem Thermomix

Kurs-Nr. 191
Genießen Sie die Frische der Saison mit leckeren, nahrhaften Mahlzeiten, schnell und einfach im Thermomix zubereitet!
Kursleitung: Helga Kobald

Beginn: Sa, 22.03.25, 09:00–13:10
1 Kurstag
Kursort: BAfEP, Stadionstraße 8–10, 8750 Judenburg
Kursbeitrag: € 70,00 AK
Ermäßigter Kursbeitrag: € 56,00



ONLINE: A2/Spanisch Grundstufe 4 Conversación (max. 6 Teilnehmer:innen)

Kurs-Nr. 217
Spanischkenntnisse verbessern, fließender sprechen, leichter verstehen sowie Alltagssituationen z.B. im Urlaub meistern.
Kursleitung: Sofia Ochoa de Peters
Beginn: Mo, 03.02.25, 19:00–20:40
8 Kurstage
Kursort: ONLINE
Kursbeitrag: € 100,00 AK
Ermäßigter Kursbeitrag: € 80,00



ONLINE: SchreibTREFF

Kurs-Nr. 222
In der Gruppe schreibt es sich nicht immer leichter! Gedanken zu Papier zu bringen, aufzubewahren oder weiterzugeben kann persönlich sehr bereichernd sein.

Kursleitung: Birgit Krenn
Beginn: Fr, 07.03.25, 16:00–19:00
1 Kurstag
Kursort: ONLINE
Kursbeitrag: € 40,00
Ermäßigter Kursbeitrag: € 32,00

Das gesamte Kursangebot finden Sie ab 2. Jänner

auf der Website der Volkshochschule Steiermark
www.vhsstmk.at/kurssuche/





Leitung: Mag. Wolfgang Himmler
Ringstraße 5 (1. Stock), 8330 Feldbach
Halbenrainerstraße 13 (1. Stock), 8490 Bad Radkersburg
Einschreibung ab 7. Jänner 2025
Tel: +43 57799-3360
Mobil: +43 664 366 22 02
E-Mail: wolfgang.himmler@akstmk.at
VHS Feldbach: Mo – Do: 8⁰⁰–12⁰⁰ u. 13³⁰–16³⁰, Fr: 8⁰⁰–13⁰⁰ Uhr
VHS Bad Radkersburg: Do: 8³⁰–12⁰⁰ nach telefonischer Vereinbarung

Ausgewählte Kurs-Highlights

KI: Künstliche Intelligenz – Chancen und Risiken aus gesellschafts-politischer Sicht

Kurs-Nr. 1
Was verbirgt sich hinter dem KI-Begriff und wie bestimmt die Künstliche Intelligenz unser alltägliches Leben
Kursleitung: Breuss Klaus
Beginn: Do, 06.02.2025, 18:30–20:10
1 Kurstag
Kursort: AK/VHS Feldbach
Ringstraße 5, 8330 Feldbach
Kursbeitrag: € 00,00

Spinnst du? Spinnkurs für Anfänger:innen mit Wolle

Kurs-Nr. 171
Dieser Kurs ist für all jene, die das uralte Handwerk des Spinnens mit einer Handspindel ausprobieren wollen.
Kursleitung: Trepszker Olna
Beginn: Sa, 01.03.2025, 09:00–12:20
1 Kurstag
Kursort: VHS Seminarraum
Ringstraße 5, 8330 Feldbach
Kursbeitrag: € 35,00
Ermäßigter Kursbeitrag: € 28,00

Meine Kraftquellen (Ressourcen) und Talente erkennen

Kurs-Nr. 11
In diesem Seminar lernst Du Impulse und Techniken kennen, um Deine persönlichen Kraftquellen wiederzuentdecken und in Deinen Alltag zu integrieren.
Kursleitung: Deville Marion
Beginn: Sa, 08.02.2025, 09:00–16:00
1 Kurstag
Kursort: AK/VHS Feldbach
Ringstraße 5, 8330 Feldbach
Kursbeitrag: € 80,00 **AK**
Ermäßigter Kursbeitrag: € 64,00

Kreativer Kunst-workshop für Kinder

Kurs-Nr. 21
In angenehmer und entspannter Atmosphäre können die Kinder sich dem Thema Zeichnen und Malen mit Tipps und Tricks in verschiedenen spannenden Motiven widmen.
Kursleitung: Rath Anneliese
Beginn: Do, 27.02.2025, 16:00–17:40
5 Kurstage
Kursort: Werkraum NMS
Ringstraße 19, 8330 Feldbach
Kursbeitrag: € 70,00 **AK**
Ermäßigter Kursbeitrag: € 56,00

A1 Französisch für den Urlaub – Fortsetzung

Kurs-Nr. 49
In diesem Kompaktkurs lernen und üben Sie, sich in einfachen Gesprächssituationen zurechtzufinden
Kursleitung: Mag.^a Reisinger Martina
Beginn: Di, 01.04.2025, 19:00–20:15
10 Kurstage
Kursort: VHS Seminarraum
Ringstraße 5, 8330 Feldbach
Kursbeitrag: € 110,00 **AK**
Ermäßigter Kursbeitrag: € 88,00

Gänseblümchentag – Outdoor

Kurs-Nr. 17
Wir erfahren Wissenswertes über ihre weitreichenden positiven Wirkungen und lernen sie auch geschmacklich kennen.
Kursleitung: Maier Doris
Beginn: Fr, 04.04.2025, 09:00–15:20
1 Kurstag
Kursort: Garten Kräuterglück
Misselsdorf 155, 8480 Mureck
Kursbeitrag: € 70,00 **AK**
Ermäßigter Kursbeitrag: € 56,00



Aerobic mit Body-workout 40plus

Kurs-Nr. 142
Ein Training, das Spaß macht und Musik, die dich zur Bewegung motiviert, welche deinen Körper gleichzeitig in Form bringt.
Kursleitung: Rath-Lier Christina
Beginn: Do, 30.01.2025, 19:00–20:15
8 Kurstage
Kursort: Volksschule Riegersburg
8333 Riegersburg 33
Kursbeitrag: € 70,00 **AK**
Ermäßigter Kursbeitrag: € 56,00

ONLINE: Beckenbodenstärke im Fokus!

Kurs-Nr. 1017
Erlebe in den kalten Monaten eine tiefgreifende Stärkung deines Beckenbodens mit der KLABO-Methode.
Kursleitung: Boandl Klaudia, MA, Bed
Beginn: Sa, 25.01.2025, 07:30–08:20
8 Kurstage
Kursort: Online
Kursbeitrag: € 70,00 **AK**
Ermäßigter Kursbeitrag: € 56,00

ONLINE: Your Zumba Fitness + Strong 30' Kombination

Kurs-Nr. 1024
Tanz Dich fit mit Zumba® und trainiere Deinen Körper mit Strong 30™.
Kursleitung: Marton Monika
Beginn: Di, 21.01.2025, 18:00–19:00
6 Kurstage
Kursort: Online
Kursbeitrag: € 70,00 **AK**
Ermäßigter Kursbeitrag: € 56,00

ONLINE: Yin-Yoga

Kurs-Nr. 1014
Yin Yoga ist ein passiver Yoga-Stil, bei dem Positionen ohne Muskelanspannung für mehrere Minuten gehalten werden.
Kursleitung: Klampfer Eva, MA
Beginn: Mo, 20.01.2025, 18:30–19:45
4 Kurstage
Kursort: Online
Kursbeitrag: € 70,00 **AK**
Ermäßigter Kursbeitrag: € 56,00

Das gesamte Kursangebot finden Sie ab 2. Jänner

auf der Website der Volkshochschule Steiermark
www.vhsstmk.at/kurssuche/



DIGITAL ÜBERALL

Auch im Frühjahr 2025 bietet die Volkshochschule Steiermark im Zuge des Projekts „Digital Überall“ wieder 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. Jänner 2025** auf www.vhsstmk.at.



Künstliche Intelligenz leicht gemacht



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



Meine erste E-Mailadresse



Sicheres Einkaufen im Internet

ZAK i mpresum



Medieninhaber: Kammer für Arbeiter und Angestellte für Steiermark, 8020 Graz, Hans-Resel-Gasse 8–14, Tel. 05 7799 • www.akstmk.at
Redaktion: Mag.ª Elisabeth Dallasera, Mag.ª Anna Ambrosch
Fotos: Graf, Radspieler, Zenz, Buchsteiner, Temel, Kanizaj, Dallasera, Adobe Stock 960526312_Viacheslav Yakobchuk
Produktion: Robert Rothschildl • Druck: Walstead Leykam Druck GmbH & CO KG • Auflage: 390.460 Stück