

ACard journal

Ausgabe 7/Dezember 2020

Sicheres Skivergnügen
bei den AK-Skitagen

4

VHS Steiermark: zahlreiche
Onlinekurse ab Jänner

16



Foto: Tom Lamm

Seitenweise günstige Angebote
exklusiv für unsere Mitglieder!

AK
www.akstmk.at



Die ACard: ultimates Freizeitvergnügen mit größtmöglicher Sicherheit

In der aktuellen Ausgabe wurden hauptsächlich Angebote ausgewählt, welche Outdoor (z. B. AK-Skitage) oder Online (z. B. VHS-Kurse) „sicher“ stattfinden.



Einhaltung der Bestimmungen

Bei der Selektion der Angebote für diese Ausgabe haben wir besonders darauf Wert gelegt, dass unsere Kooperationspartner größtes Augenmerk auf Hygienemaßnahmen und die Einhaltung der Bestimmungen

zum Schutz der Menschen legen. Aufgrund der aktuellen Situation können sich Termine und Inhalte der Angebote jederzeit ändern. Wir bitten Sie, sich auf den Webseiten der jeweiligen Kooperationspartner auf dem Laufenden zu halten.

Präbichl: Sicherheit vom Parkplatz bis zum Berg

9. bis 24. Jänner 2021



Foto: Tom Lamm

Der Präbichl ist ein begehrtes Familien-skigebiet mit Outdoor-Parkplätzen, -kassen und offenen Liftanlagen.

Die Sesselbahnen und Schlepplifte bringen jeden Gast mit Frischluft-Garantie auf den Berg. Perfekt gerüstet, um allen Pistenfreaks - vom Anfänger bis zum Profi ein unbeschwertes Skivergnügen zu garantieren. Das familienfreundliche Skigebiet hat einiges zu bieten und steht für Wintervergnügen mit kurzer Anreise.

Was: Tagesskipass

Wo: Präbichl Bergbahnen

Wann: 9. bis 24. Jänner

Infos: www.praebichl.at

ACard-Bonus: Tageskarte zum Preis einer 3-Stundenkarte statt € 41,- nur € 30,50

Die Schneeschuh-Region Murtal bei einer von 36 geführten Schneeschuhwanderungen 2021 kennenlernen!

Unsere vielfältigen und abwechslungsreichen Schneeschuhwanderungen in Kleingruppen richten sich an Schneeschuhanfänger und -erfahrene. Auch erstes Schneeschuh-schnuppern ist möglich! Saisonhighlight: Das Schneeschuhfestival „aufSCHNEESCHUHwandern“, das von 22. bis 31.1.2021 bereits das 4. Mal stattfindet!

Was/wo: Schneeschuhwandern/Murtal

Infos: www.aufschneeschuhwandern.at,
Schneeschuhtelefon: 0664/3964642

ACard-Bonus: einmalig 10 % Ermäßigung auf geführte Schneeschuhwanderung (Ausnahme: Kulinarik-Aufzahlung) unter Angabe der ACard-Nr.

Vier Pfoten für Ihr Winterabenteuer der besonderen Art mit kuscheligen Huskys als Weggefährten.

Es erwarten Sie pelzige Freunde mit blauen Augen, die Ihnen einen actionreichen Tag beschern werden. Erleben Sie magische Momente inmitten einer traumhaften Landschaft beim Schneeschuhwandern mit Ihrem Siberian Husky. Weiters im Programm: Eisfischen, Iglubaukurse, Igluübernachtungen, Schneeschuhtouren mit Rodeln.

Was: Husky-Schneeschuhwanderung (auch Gutscheinsversand möglich)

Wo: Hohentauern 8785

Infos/Anmeldung: Tel. 0664/28 12 568,
www.alpine-freizeitgestaltung.at

ACard-Bonus: 10 % Ermäßigung bei Buchung aufs Huskytrekking

Schneeschuhwandern in der Region Murtal

36 Termine von 1.1. bis 14.3.2021

Foto: Weges



Schneeschuhtrekking mit Huskys im Murtal

von Jänner bis März 2021

Foto: alpine-freizeitgestaltung



Sicherer Pistenpaß

Die Skisaison 20/21 **wird eine etwas andere sein. Eines gilt aber nach wie vor: Skifahren ist eine Freiluft-Sportart und macht Spaß.**

Die AK-Skitage werden in dieser Saison aufgrund der aktuellen Situation in einer etwas abgeänderten Form stattfinden müssen - auf die beliebte Hüttengaudi werden wir vermutlich verzichten müssen, dennoch wird es für die ACard-Inhaber das eine oder andere „Zuckerl“ zusätzlich zu den großzügigen Ermäßigungen in den jeweiligen Skigebieten geben. Was dieses genau sein wird, kann erst kurzfristig entschieden werden – laufend aktualisierte Details zu den Skitagen finden sie auf unserer Homepage.

Die ausgewählten Skigebiete werden jedenfalls alle notwendigen Maßnahmen setzen (siehe Infokasten rechts), um den Gästen sicheren Pistenpaß bieten zu können. Sicherheitskonzepte wurden ausgearbeitet, sodass aus aktueller Sicht einem weitgehend uneingeschränkten Skibetrieb im Winter 2020/21 nichts im Wege steht.

Bitte beachten Sie unbedingt die laufend aktualisierten Infos zu den einzelnen Skitagen (da es aufgrund der aktuellen Coronarichtlinien zu Änderungen, Kontingentierungen etc. kommen kann):

www.akstmk.at/skitage

Und nicht vergessen: die Ermäßigungen gibt es nur gegen Vorlage der ACard oder der Younion Card!

mit der AK Steiermark

17

Jänner

Salzstiegl

50 % auf die Tageskarte für ACard-Inhaber. Gilt auch für Kinderermäßigungen.

28

Februar

Brunnalm

50 % auf die Tageskarte für ACard-Inhaber. Gilt auch für Kinderermäßigungen.

23

Jänner

Lachtal

50 % auf die Tageskarte für ACard-Inhaber.

6

März

Riesneralm

25 % auf die Tageskarte für ACard-Inhaber. 20 % Kinderermäßigungen.

Sicherheitsmaßnahmen der Skigebiete:

- wintersportgerechter Mund Nasen Schutz vor Ort erhältlich
- Tragen von MNS im Skidepot, im Kassen , Seilbahn- und Anstell bereichen sowie in allen Fahrbe triebsmitteln
- ausreichend Desinfektions- möglichkeiten
- teilweise vergrößerte Gastrobe reiche im Freien
- zusätzliche Kassenbereiche
- Online Ticketing in Planung
- u.v.m.

**%
Ermäßigung
für ACard-
Inhaber**

Raus aus dem Alltag – rein ins Vergnügen

In dem familiären Skigebiet am Salzstiegl eine Stunde von Graz findet jeder den passenden Hang.

Von Anfängern bis sehr guten Skifahrern gibt es für jeden die passenden Pisten. Für Nicht Skifahrer eine 2 Kilometer lange Rodelbahn. Direkt an der Talstation können nicht nur Kinder in der Skischule einen Wochenkurs oder eine Privatstunde buchen.

Egal ob Sie als Gruppe oder als Familie kommen, hier gibt es für jeden das passende Angebot.

**Ermäßigung
für ACard-
Inhaber**

Was/wo: 17. Jänner 2021

Infos: www.salzstiegl.at

ACard-Bonus: Gegen Vorlage der ACard gibt es 50 % auf die Tageskarte. Gilt auch für Kinderermäßigungen.

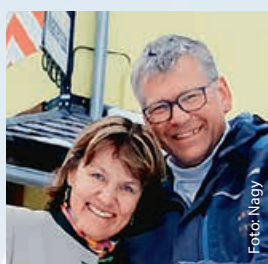


Foto: Nagy

Friedl & Regina Kaltenegger
(Geschäftsführerin der Salzstiegl Tourismus GmbH)

Es gibt einige Gründe für sicheres Skifahren am Salzstiegl: Schlepliftfahren ist sicher und das Liftpersonal kümmert sich um das richtige Verhalten in den Anstellbereichen. Das Salzstiegl ist ein Skigebiet ohne Glamour und Après-Ski und punktet mit familiärer Atmosphäre.



Foto: Tom Lamm

Ski-Box

- Tag-und-Nacht-Rodelbahn 2 km lang
- 12 km Abfahrten auf 40 ha Pistenfläche
- 6 Schleplifte – davon 1 Seil- und 1 Tellerlift

www.salzstiegl.at
Dein Ski- und Rodelgebiet

Sicher durch den Winter auf den Pisten am Lachtal

Auf den breiten und großzügigen Pisten kann man das Skifahren und Boarden sicher und „mit Abstand“ genießen. Skifahren ist ein Freiluft Sportart und gesund!

Um den Gästen dieses sichere und ungetrübte Skivergnügen bieten zu können, wurden zahlreiche Maßnahmen geplant und umgesetzt, z. B. zusätzliche Liftkassen, Ticketautomaten, Möglichkeit des Erwerbs von wintersportgerechtem Mund Nasen Schutz u.v.m.

Die Lachtal Lifte & Seilbahnen investierten in den letzten Sommersaisons auch massiv in den Ausbau der Beschneigungsanlage.

Am Lachtal können nunmehr 80 % der Pisten beschneit werden! Die Auszeichnung „Beschneigungstrophy“ beim „Internationalen Ski Area Award“ ist der Lohn für die große Investition in die Beschneigungsanlage. Weiters gab es einen Award in der Kategorie „Kinderangebote“ und das „Internationale Rodelbahn Gütesiegel“ sowie das „Internationale Pistengütesiegel“ in Gold.

Wann: 23. Jänner

Infos: www.lachtal.at

ACard-Bonus: Gegen Vorlage der ACard gibt es 50 % auf die Tageskarte für ACard-Inhaber.

**Ermäßigung
für ACard-
Inhaber**

Foto: Tom Lamm



Ski-Box

- Eines der größten, schneesichersten und beliebtesten Skigebiete der Steiermark
- 1.600 m – 2.222 m Seehöhe
- 26 km blau-rot-schwarze Pisten und 10 km Skirouten
- 150 ha sonniges Skiareal
- 2 moderne 6er-Sesselbahnen
- 8 Lifte



Brunnalm – Hohe Veitsch: Auf der Sonnenseite des Mürztals

... und nur 1 Stunde von Graz oder Wien entfernt, befindet sich das naturnahe Skigebiet.

Abseits der riesigen Skiautobahnen heißt es: „Ab auf 16 perfekt präparierte Pisten“. Keine Wartezeiten versprechen vier parallel verlaufende Liftanlagen. Die Beschneiungsanlage sorgt für Schneegarantie ab Anfang Dezember. Anfänger können den kostenlosen „Zauberteppich“ am Gamsmugl benutzen, Fortgeschrittene nutzen rote und blaue Pisten. Für Könnler gibt es mehrere schwarze Pisten und für Rennläufer eine FIS-Abfahrt. Viele Waldwege und Routen bieten Kindern und Individualisten ein wahres Paradies an Möglichkeiten.

50%
Ermäßigung
für ACard-
Inhaber



Foto: Stradner
**Arno Russ, Geschäftsführung
Freizeitbetriebe Veitsch GmbH**

Raus in die freie Natur – das ist Balsam für die Seele! Bei uns auf der Brunnalm steht euch einem ungetrübten Skivergnügen nichts im Weg – keine Warteschlangen, ausschließlich Schlepper und offener Sessellift u.s.w. Nützt auch unser Online-Ticket. Einfach bequem von zu Hause aus bestellen. Somit musst du nicht mehr bei der Kassa anstellen – hin zum Lift und los geht's!



Wann: 28. Februar 2021

Infos: www.brunnalm-hoheveitsch.at

ACard-Bonus:

Gegen Vorlage der ACard gibt es 50 % auf die Tageskarte. Gilt auch für Kinderermäßigungen.

Ski-Box

- Naturnahes Skigebiet am Fuße der Hohen Veitsch
- Rund 12 Pisten-kilometer

**BRUNNALM
HOHE VEITSCH**
AUF DER SONNENSEITE DES MÜRZTALS

- 16 Pisten, leicht – mittel – schwer
- 4er-Sesselbahn und 3 Schleplifte

**Ermäßigung
für ACard-
Inhaber**

„Mehr Skifahren – weniger Liftfahren“

**Das als Geheimtipp gehandelte Skigebiet besticht
durch seine einzigartige Angebotspalette.**

Sei es für Kinder und Anfänger die „1. österr. Kinder Skischaukel“ mit der Top Skischule „Magic Snow“, sei es andererseits der autonome Skiberg selbst, welcher mit seinen 32 Pistenkilometern, 4 Talabfahrten und einem weitreichenden Freeridegelände die Bedürfnisse für jedes Familienmitglied auf höchster Ebene abdeckt. Innovativ. Ökologisch. Nachhaltig. Zukunftsweisend: Die Riesneralm hat sein eigenes Kraftwerk gebaut, in Betrieb genommen und direkt an die Beschneigungsanlage angeschlossen. Mit dieser richtungsweisenden Symbiose aus Ökostromgewinnung und Schneeproduktion wird der komplette Strom Eigenbedarf der Riesneralm gedeckt.

Ski-Box

- Der Geheimtipp in den Alpen
- Rund 32 Pistenkilometer, 15 km leicht – 14 km mittel – 3 km schwer
- 4 Talabfahrten



Wann: 6. März 2021

Infos:

www.riesneralm.at

ACard-Bonus: Gegen Vorlage der ACard gibt es 25 % auf die Tageskarte/Erwachsene und 20 % auf die Kinderkarte.



Foto: Sissi Fugler

**Erwin Petz, Geschäftsführung
Riesneralm Bergbahnen**

Mit Skifahren in frischer Bergluft entflieht man dem Alltag in „sicherere Freiheit“, die nicht nur zum körperlichen, sondern auch psychischen Wohlgenuss führt. Die Riesneralm freut sich auf „DICH“.

Foto: Erwin Petz



Schneeschuhwandern in der Steiermark

Dezember bis Ende März



Foto: Judith Fuchs

Tauchen Sie ein in eine zauberhafte Winterlandschaft und lassen Sie den Alltagsstress hinter sich.

Die sanfte sportliche Betätigung in der Natur ist auch eine Reise zu sich selbst, begleitet durch erfahrene Guides. Den Pfaden der Trapper folgend, schaffen Sie sich selbst neue Wege durch den knirschenden Schnee, der durch das Sonnenlicht in allen Farben glitzert. Auch als Weihnachtsgutschein erhältlich.

Was: Schneeschuhwandern, Tour ca. 2,5 bis 3 Stunden

Wo/wann: nahe Graz – z. B. Pack, Gaberl, Präbichl / ab Dez. - je nach Schneelage

Infos: www.supxperience.at, office@supxperience.at, Tel. 0699/130 40 934

ACard-Bonus: € 35,- statt € 45,-

Erlebnisgutscheine als Weihnachtsgeschenk

erwerbbar bis Ende Februar



Foto: Judith Fuchs

Das perfekte Weihnachtsgeschenk – Erlebnisgutscheine von SUPXperience: Freude & Spaß für Jung & Alt schenken.

Unvergessliche Momente und Augenblicke schenken mit den Erlebnisgutscheinen von SUPXperience. Ob Stand-Up-Paddeling, Tubing auf der Mur oder ein Dinner auf dem iLand, dem unvergleichlichen schwimmenden Restaurant, und vieles mehr. Termine sind individuell vereinbar. Gutscheine sind unbegrenzt gültig.

Was: Erlebnisgutscheine

Wo: Mittelstraße 74, 8041 Graz oder im Onlineshop

Infos: www.supxperience.at office@supxperience.at 0699/130 40 934

ACard-Bonus: 15 % Ermäßigung auf den Gutscheinbetrag

Jetzt Freizeitvergnügen mit Salzstiegltaler verschenken. Das Salzstiegl bietet viel Platz für die sportliche Familie.

12 km abwechslungsreiche Abfahrten garantieren sicheres Abstandhalten. Die große Beschneiungsanlage und die Erzeugung von CO₂-neutralem Strom durch Windenergie machen das nahegelegene Schlepplift-Skigebiet sympathisch. Kein Glamour, kein Après-Ski sondern gemütliche Gasthöfe und Hütten bieten deftige Köstlichkeiten aus der Region.

Was: Salzstiegltaler oder Gutscheine

Wo: Ski- und Rodelgebiet Salzstiegl

Infos: Tel. 03141/2160 oder
info@salzstiegl.at

ACard-Bonus: 5 Stück Salzstiegltaler nur
€ 30,- statt € 35,-

Salzstiegltaler: Skifahren & Rodeln bis Ende Februar 2021



Foto: Friedl Kaltenegger

Winterwanderungen mit Lamas



Foto: fotolia

Was: Lama-Tour

Wo: Hirscheegg 276

Info: www.lama-touren.at,
Tel. 0680/212 57 69

Wann: täglich mit Voranmeldung,
bis Ende März

ACard-Bonus: 10 % Ermäßigung

Hexe Nudelzopf – Theater für Kinder



Foto: Eva Buchinger

Was/wann: Kindertheater ab 4 Jahre,
4. bis 7. Februar 2021, jeweils 16 Uhr

Wo: FRida & freD Kindermuseum Graz

Info/Karten: Tel. 0316/872 7700,
www.theaterasou.at, info@theaterasou.at

ACard-Bonus: € 9,- statt € 10,-

Hüttenurlaub am Präbichl

9. bis 24. Jänner 2021



Foto: Tom Lamm

Die Seele baumeln lassen und neue Kräfte sammeln – bei einem Kurzurlaub am Präbichl.

Verbringen Sie ein paar Urlaubstage im Hüttendorf Präbichl und genießen Sie die schöne Bergkulisse beim Entspannen auf der Terrasse! Ob kuscheln vorm Kaminofen, schwitzen in der hauseigenen Sauna oder entspannen im Hotpot auf der Terrasse (Hütte PLUS) - im Hüttendorf Präbichl ist Wohlfühlatmosphäre garantiert!

Was: Hüttenurlaub

Wo: Hüttendorf Präbichl

Infos: Tel. 0664/5124646,
office@huettendorf-praebichl.at

ACard-Bonus: Bei Buchung von mind.
4 Nächten 15 % Ermäßigung auf den
Hüttenpreis

Rauszeit – Kurzurlaub mit der Familie

bis 5. Februar 2021



Foto: Herbert Raffalt

Kurzurlaub im Murtal mit geführter Schneeschuhwanderung, Rauszeit-Jause inkl. Jausenbox und Thermosflasche.

Verbringen Sie ein Wochenende voller Abwechslung in traumhafter Natur. Bei einer Schneeschuhwanderung für die ganze Familie unter fachkundiger Begleitung entdecken Sie die schönsten Seiten des Murtals. Bestens aufgehoben sind Groß und Klein in den familiären JUFA Hotels in Seckau (15.1.-17.1.21) und Judenburg (5.2.-7.2.21).

Infos/Anmeldung: jufahotels.com/seckau
& jufahotels.com/judenburg

ACard-Bonus: Bei Buchung per E-Mail unter
booking@jufahotels.com mit dem Hinweis
„AK-Steiermark“ 10 % Ermäßigung auf das
Package „Familien-Schneeschuhwandern
im Murtal – Rauszeit“, Tel.: +43(0)5/7083-800

Mach einen spannenden Familienausflug zum Ökopark Hartberg und entdecke den Forscher in dir!

Du willst über coole Experimente staunen, erfahren, was man von Tieren und Pflanzen lernen kann, und dich danach mit den Motorik-Fahrzeugen auspowern? Dann komm in den Ökopark Hartberg und erlebe den Ökopark-Effekt! Verschiedenste Angebote laden dich und deine Familie ein zu forschen, zu entdecken und Neues zu lernen.

Was: Mitmachausstellungen, Indoor Motorik-Bahn und Science Lab

Wo: Ökopark Hartberg

Infos: www.oekopark.at,
Tel. 03332/62250-151

ACard-Bonus: 10 % Ermäßigung

Experimentarium – angreifen empfohlen!

2021



Foto: OM Visuals

Eine spannende Geschichte über die Freundschaft von Pettersson und Findus.

Wenn Findus aufwacht, muss er einfach auf seinem Bett hüpfen – wild, ungestüm und voller Freude, aber um vier Uhr morgens ist Pettersson nur davon genervt. Pettersson stellt Findus vor die Wahl, mit der Hopserei aufzuhören oder das Bett woanders aufzustellen. Also entschließt sich Findus, ins Plumpsklo im Garten zu ziehen. Was er dort wohl erlebt?

Was: Kindertheater ab 4 Jahren

Wo: Frida & fred KNOPFtheater, Graz

Info/Karten: Tel. 0316/872 7700

info@theaterfeuerblau.at

www.theaterfeuerblau.at

ACard-Bonus: € 8,- statt € 9,-

Theater Feuerblau: Findus zieht um

28. bis 31. Jänner 2021



Foto: C. Nestroy

Diplomausbildung E-Commerce-ManagerIn

www.bfi-stmk.at



Foto: Andrey Popov

bfi Steiermark: Bauen Sie jetzt Ihre Online-Services individuell, maßgeschneidert und punktgenau aus!

Dieser Diplomlehrgang zielt nicht darauf ab, einen perfekten Webshop programmieren zu können, sondern betriebswirtschaftliche, rechtliche und technische Zusammenhänge zu verstehen, um danach fundiert entscheiden und unternehmerisch handeln zu können. Erfahrene Vortragende garantieren hohen Praxisbezug. Infos unter www.bfi-stmk.at

Was: Diplomausbildung E-Commerce-ManagerIn mit Blended Learning

Wo: bfi-Technikzentren Deutschlandsberg und Graz Süd

ACard-Bonus: bis zu € 1.866,50 günstiger durch Digi-Bonus PLUS, 5 % ACard-Rabatt und 60-Euro-AK-Bildungsscheck!

Endlich wieder Spannung bis Ende Jänner 2021



Foto: ARBÖ

ARBÖ: Kostenlos über den Lade- und Allgemeinzustand der Autobatterie informieren.

Winterkälte und die niedrigen Temperaturen machen Autobatterien oft zu schaffen. Beim Batterie-Check in einem der 16 ARBÖ-Prüfzentren in der Steiermark wird festgestellt, ob diese den Winter noch überstehen wird. Zusätzlich gibt es zu jedem Batterie-Check eine Flasche Scheibenfrostschutz gratis dazu.

Wo: in allen 16 steirischen ARBÖ-Prüfzentren

Infos: Tel. 050/123 2606,
www.arboe-steiermark.at

ACard-Bonus: kostenloser Batterie-Check plus 1 Flasche Scheibenfrostschutz gratis

Ermäßigung auf Führungen durch die Gläserne Fabrik & Glitzerwelt der Kristalle.

Bei Edelsteine Krampl wird vorwiegend steirisches Gestein zu einzigartigen Werk- und Schmuckstücken verarbeitet. Mit Gläserner Fabrik, Goldschmied, Steinbildhauer und Glitzerwelt der Kristalle präsentiert sich die Manufaktur als ein beliebtes Ausflugsziel für Familien und Reisegruppen. Wissens- und Sehenswertes trifft auf edle Schmuckstücke.

Was: Ermäßigung auf Führungen

Wo: Edelsteine Krampl, Weißkirchen

Infos: www.edelsteine-krampl.com

ACard-Bonus: 30 % Ermäßigung auf Führungen

Die Welt der edlen Steine bis Ende Februar 2021



Foto: Toni Muhr

Die steirische Kult-Band gastiert mit ihrem neuen Programm „Zwitschern“ im Kunsthaus Weiz.

In der Heimat verwurzelt und doch immer über den Tellerrand schauend, tourten „Aniada a Noar“ als Botschafter der steirischen Volkskultur in vielen Ländern und spielten auch bei zahlreichen internationalen Festivals. Ein Kulturgenuß vom Feinsten! Am 12. Februar stehen sie mit ihrem neuem Programm „Zwitschern“ in Weiz auf der Bühne.

Was: Konzert

Wo: Kunsthaus Weiz

Karten/Info/Reservierung: Kulturbüro Weiz, Tel. 03172/2319-620 (von 9 – 13 Uhr) oder unter kultur@weiz.at

ACard-Bonus: € 15,- statt € 19,- bei allen Ö-Ticket-Vorverkaufsstellen

Aniada a Noar im Kunsthaus Weiz 12. Februar 2021



Foto: Christian Jungwirth

Mit Zumba in das neue Jahr

ab 25. Jänner 2021



Foto: V. Thoerner

Bei diesem Online-Kurs **bringt ihr euch ab 25. Jänner mit Spaß und Tanz in Topform.**

ZUMBA FITNESS® ist ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining mit lateinamerikanischer Musik. Das effektive Workout ist eine Mischung aus Tanz- und Intervalltraining, das nicht nur Spaß macht, sondern auch die Figur in Topform bringt. Bitte führen Sie aus organisatorischen Gründen die Kursanmeldung bis spätestens 16 Uhr am 25.1.2021 durch.

Was: Online-Zumbakurs, Kursnr.: 5100
Kursleiterin: Anahi Sulzbacher

Infos/Anmeldung: www.vhsstmk.at,
VHS Liezen unter Tel. 0664/821 64 34

Beginn: Montag, 25.1.2021, 18.30 Uhr

ACard-Bonus: 30 % Ermäßigung auf den
Kurspreis von € 56,- (10 UE)

Quigong: Ich gönne mir eine Auszeit

ab 14. Jänner 2021

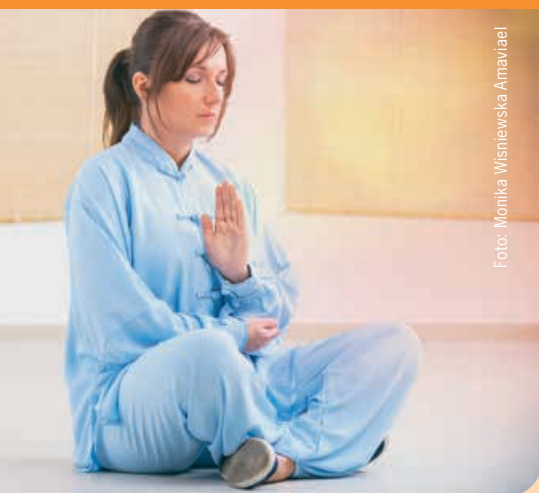


Foto: Monika Wisniewska Amavrael

Qigong-Übungen unter dem Motto: „Ich darf gut auf mich schauen im Tun, im Jetzt sein, um Kraft zu tanken.“

Der Fokus liegt auf Atmung, Zentrierung und Beruhigung für mehr freudvolle Präsenz und Lebensfreude. Bitte bereiten Sie bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, einen Sessel und einen Ball (max. Durchmesser 30 cm) vor. Dieser Kurs wird über das Tool ZOOM abgehalten, geben Sie daher bei der Anmeldung unbedingt Ihre E-Mail-Adresse bekannt.

Was: Online-Quigongkurs, Kursnr.: 5144
Kursleiterin: Annamaria Howischer

Infos/Anmeldung: www.vhsstmk.at

Beginn: Donnerstag, 14.1.2021, 20 Uhr
(5 UE, 5 Tage)

ACard-Bonus: 30 % Ermäßigung auf den
Kurspreis von € 38,-

Unsere Gedanken beeinflussen unsere Gefühle und somit unser Wohlbefinden sowie unseren Erfolg im Leben.

Es ist daher wichtig, die Kontrolle über die eigenen Gedanken zu behalten und mit mentaler Stärke die Herausforderungen im Leben zu meistern. In diesem Kurs lernst du, was mentale Stärke bedeutet, erarbeitest dir Möglichkeiten, dem Gedankenkarussell zu entkommen und deine Ziele aktiv zu erreichen, um glücklich und zufrieden zu sein.

Was: Onlinekurs, Kursnr.: 5205

Kursleiterin: DIⁱⁿ Nadja Pretzler

Beginn: Montag, 5.2.2021, 17 Uhr
(8 UE, 2 Tage). Achtung: Der 2. Kurstag findet am Fr., 12.2. 17 - 20.30 Uhr statt.

ACard-Bonus: 30 % Ermäßigung auf den Kurspreis von € 54,-

Mentale Stärke für ein erfolgreiches Leben

ab 5. Februar 2021

Foto: kiefepix



In diesem Kurs werden die Kompetenzen Sprechen, Schreiben, Lesen und Hören auf Niveau A1+ bis A2 geübt.

Und dies auf abwechslungsreicher Art und Weise. Für alle, die den Schritt vom passiven Sprachverständnis zum aktiven Sprachverwenden gehen möchten! Dieser Kurs wird über das Tool ZOOM abgehalten, geben Sie daher bei der Anmeldung unbedingt Ihre E-Mail-Adresse bekannt. Weitere Infos unter www.vhsstmk.at.

Was: Online-Spanischkurs, Kursnr.: 5037

Kursleiterin: Lisa Abraham

Infos/Anmeldung: www.vhsstmk.at

Beginn: Montag, 21.1.2021, 18 Uhr
(7,5 UE, 5 Tage)

ACard-Bonus: 30 % Ermäßigung auf den Kurspreis von € 52,-

A1 Spanisch: Practicamos!

21., 28. Jänner, 4., 11., 25. Februar

Foto: Tatjana



Onlinekurs Indian Balance

ab 13. Jänner 2021



Foto: Kiengcan

Bei sich sein und mehr Beweglichkeit und Leichtigkeit finden. Den Körper bewegen, während die Seele ausruht.

Indian Balance vermischt indianische Tradition, moderne Trainingseinheiten und beruhigende Atemübungen. Kräftigungs- und Achtsamkeitstraining für eine kraftvolle Verbindung zum eigenen Körper. Diese Übungen mit Schwerpunkt Wirbelsäule sorgen für ein besseres Körpergefühl und dienen vor allem der Entspannung und Entschleunigung.

Was: Online-Turnkurs, Kursnr.: 5000

Kursleiterin: Aloisia Eckhart-Wöllkart

Infos/Anmeldung: www.vhsstmk.at

Beginn: Mittwoch, 13.1.2021, 18 Uhr
(8 UE, 8 Tage).

ACard-Bonus: 30 % Ermäßigung auf den Kurspreis von € 50,-

Embodiment – im Körper zu Hause sein

22. Februar bis 22. März



Foto: Elenaray

Ein ausgeglichenes seelisches Wohlbefinden schließt ein, sich auch als Körperwesen zu erleben.

Embodiment bedeutet, Körper, Geist und Seele bewusst als miteinander verbunden zu spüren. Im Körper zu Hause zu sein fördert das emotionale und gesundheitliche Wohlbefinden, bringt Achtsamkeit in den Alltag. Der Kurs wird über das Tool ZOOM abgehalten, geben Sie daher bei der Anmeldung unbedingt Ihre E-Mail-Adresse bekannt.

Was: Onlinekurs, Kursnr.: 5002

Kursleiterin: Mag.^a Hedwig Kastl

Infos/Anmeldung: www.vhsstmk.at

Beginn: Montag 22. Februar bis 22. März,
18 Uhr, (10 UE, 5 Tage).

ACard-Bonus: 30 % Ermäßigung auf den Kurspreis von € 58,-

Lass uns gemeinsam trainieren und Muskeln, die wir längst vergessen haben, wieder aktivieren!

Sport hilft nicht nur beim Stressabbau. Bewegung kurbelt die Durchblutung im Gehirn an, die Konzentration der Botenstoffe verändert sich und Wachstumsstoffe werden ausgeschüttet. Dieser Kurs wird über das Tool ZOOM abgehalten, geben Sie daher bei der Anmeldung unbedingt Ihre E-Mail-Adresse bekannt.

Was: Onlinekurs, Kursnr.: 5003

Kursleiterin: Denise Pöllinger

Infos/Anmeldung: www.vhsstmk.at

Beginn: Donnerstag, 21.1.2021, 17 Uhr
(6 UE, 4 Tage).

ACard-Bonus: 30 % Ermäßigung auf den Kurspreis von € 42,-

Onlinekurs Fitdankbaby® für dich ab 21. Jänner 2021



Foto: anoushkatrouto

Trainiere von deinem Wohnzimmer aus. Man braucht nur Platz für die Matte.

Bei den Übungen werden Gesäß-, Bein- und Bauchmuskulatur gestrafft und geformt. Dann werden alle beanspruchten Muskelgruppen gut gedehnt. Abgerundet wird mit einer Entspannungsreise. Dieser Kurs wird über das Tool ZOOM abgehalten, geben Sie daher bei der Anmeldung unbedingt Ihre E-Mail-Adresse bekannt.

Was: Online-Turnkurs, Kursnr.: 5008

Kursleiterin: Michaela Mitteregger

Infos/Anmeldung: www.vhsstmk.at

Beginn: Montag, 18.1.2021, 18 Uhr
(6 UE, 4 Tage).

ACard-Bonus: 30 % Ermäßigung auf den Kurspreis von € 42,-

Bewegungsmix mit Entspannung ab 18. Jänner 2021



Foto: Robert Kneschke

Resilienztraining für Psychohygiene

ab 23. Jänner 2021



Foto: Vitalii Vodolazskii

Sie erlernen Lösungsstrategien für den Umgang mit der sozialen Distanz und den veränderten Lebensumständen.

Dieses Seminar ist als prozessorientierte Weiterbildung vorgesehen, in der Sie zwischen den einzelnen Modulen bereits Lösungsstrategien ausprobieren und als neue Ressourcen manifestieren. Smartphone oder Laptop mit WLAN-Verbindung sind Voraussetzung, geben Sie bitte Ihre E-Mail-Adresse bei der Anmeldung bekannt!

Was: Onlinekurs, Kursnr.: 5010

Kursleiterin: Katrin Krois

Infos/Anmeldung: www.vhsstmk.at

Beginn: Samstag 23. Jänner, 10 Uhr,
(8 UE, 2 Tage)

ACard-Bonus: 30 % Ermäßigung auf den
Kurspreis von € 54,-

Internet: Kinder- Sicherheitskurs online

ab 19. Februar 2021



Foto: Marina Andreichenko

Sie möchten für Ihr Kind eine sichere Internetumgebung, um es vor digitalen Gefahren zu schützen?

Es wird Ihnen gezeigt, welche Gefahren warten, worauf zu achten ist und wie Sie Ihr Smartphone, Tablet oder Ihren Computer kindersicher machen. Für Eltern von Kindern im Kindergarten- und Volksschulalter. Handy oder Laptop mit WLAN-Verbindung sind Voraussetzung, geben Sie bitte Ihre E-Mail-Adresse bei der Anmeldung bekannt!

Was: Onlinekurs, Kursnr.: 5002

Kursleiter: Kurt Koller

Infos/Anmeldung: www.vhsstmk.at

Beginn: Freitag 19. Februar, 17 Uhr,
(3 UE, 1 Tage)

ACard-Bonus: 30 % Ermäßigung auf den
Kurspreis von € 34,-



Knopf um Knopf: Harmonika-Schnupperkurs



Foto: Steirisches Volksliedwerk

Was: Harmonika-Schnupperkurs
Wo/wann: Stiegenwirt Kokol | Thalstraße 3 |
 8051 Graz-Gösting, 29. April 2021
Info: www.steirisches-volksliedwerk.at
ACard-Bonus: kostenlos

Ambulantes Jodel-Training



Foto: Steirisches Volksliedwerk

Was: Jodel-Tankstelle
Wo/wann: Steirisches Volksbildungswerk,
 Herdergasse 3, Graz, 11., 25. Jänner 2021
Info: www.steirisches-volksliedwerk.at
ACard-Bonus: € 10,- statt € 12,-

Hackbrett- und Zitherkurs



Foto: Manuel

Was: Tageskurs für Hackbrett und Zither
Wo/wann: Wirtshaus Höllerhansl, Rachling
 24a, 8510 Stainz/24. April 2021
Info: www.steirisches-volksliedwerk.at
ACard-Bonus: € 50,- statt € 65,-

Übungsabend für traditionelles Liedgut



Foto: Steirisches Volksliedwerk

Was: ;sing!-Übungsabend
Wo/wann: Steirisches Volksbildungswerk,
 Herdergasse 3, 8010 Graz, 26. April 2021
Info: www.steirisches-volksliedwerk.at
ACard-Bonus: € 12,- statt € 15,- (inkl. Notenmaterial)

Void-Quintett – Globular Cluster



Foto: Lucija Nocak

Was: Konzert

Wo/wann: Altes Kino, Leibnitz,
9. Februar, 20 Uhr

Info: Tel. 03452/76 506,
www.leibnitz-kult.at

ACard-Bonus: € 13,- statt € 15,-

Kabarett Cuvée: ein Abend – vier Acts



Foto: Kabarett Cuvée

Was: Kabarett (mit: Kaufmann-Herberstein,
Niko Nikorrekt, Thomas-Franz Riegler und
Christine Teichmann)

Wo/wann: Altes Kino, Leibnitz,
27. Jänner, 20 Uhr

Info: Tel. 03452/76 506, www.leibnitz-kult.at

ACard-Bonus: € 18,- statt € 20,-

Manuel Rubey: „Goldfisch“



Foto: Ingo Pertramer

Was: Kabarett

Wo/wann: Kulturzentrum Leibnitz,
7. Jänner, 19.30 Uhr

Info: Tel. 03452/76 506,
www.leibnitz-kult.at

ACard-Bonus: € 23,- statt € 25,-

Leibnitz goes Latin: Meretrio



Foto: Pepe Guimaraes

Was: Brasilianische Folklore

Wo/wann: Altes Kino, Leibnitz,
26. Februar, 20 Uhr

Info: Tel. 03452/76 506, www.leibnitz-kult.at

ACard-Bonus: (VVK) € 15,- statt € 17,-

Verschenke Vitamine per Mausklick: ICH+ Obst- und Gemüseboxen bis 15. Februar



Foto: AK Steiermark, Temel

Adresse in ganz Österreich, frisch wie nie, plastikfrei und CO₂-neutral mit der Post zugestellt werden. Die Vitaminboxen eignen sich als ideales, vitaminreiches Geschenk, um an all jene Danke zu sagen, welche immer für einen da sind. Den fruchtigen Vitamin-gruß gibt es in unterschiedlichen Größen. Alle Vitaminboxen findest du unter www.ichplus.at.

Jetzt schnell das ICH+ Probierangebot nutzen. 10 % Ermäßigung auf die erste Bestellung einer ICH+ Obst und Gemüsebox. Die Vitaminboxen eignen sich übrigens auch als ideales Geschenk.

Die Weihnachtszeit ist die Zeit der Dankbarkeit und des Schenkens, die mit dem jährlichen Weihnachtsfest auch in schwierigen Zeiten gelebt wird und gerade jetzt, wichtiger denn je ist.

Doch warum nicht einmal Vitamine verschenken? Das Frische-Start-up ICH+ bietet über seinen Onlineshop eine Vielzahl von unterschiedlichen Obst- und Gemüseboxen an, welche an jede

Was: ICH+ Obst- und Gemüse-Boxen

Wann: bis 15. Februar

Wo: in ganz Österreich

Info: www.ichplus.at

ACard-Bonus:

10 % Ermäßigung auf die erste Bestellung einer ICH+ Obst- und Gemüsebox (Gutscheincode: „ACard-Vitaminkick“)

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: Claudia Dicker, Marcel Pollauf

Produktion: Claudia Dicker • **Druck:** Walstead Leykam Druck GmbH & CO KG • **Auflage:** 380.522 Stück