

# *weiter:bilden*

EINE BILDUNGSINITIATIVE DES OBERÖSTERREICHISCHEN SENIORENBUNDES

## OÖ Seniorenbund Kursprogramm



~  
Kurse  
2023/24  
~

# editorial



Neben Angeboten zu Beratung, Sport, Reisen und gemeinschaftlichen Aktivitäten bietet der OÖ Seniorenbund auch ein breites Bildungsangebot, das den Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit verschafft, sich in der Pension jenen Themen zu widmen, für die während des Erwerbslebens zu wenig Zeit zur Verfügung stand.

Lernen endet nicht mit einem Abschluss, dem Bestehen einer Prüfung oder dem Verlassen einer Bildungseinrichtung. Nein. Zu lernen bedeutet jeden Tag aufs Neue sich Wissen anzueignen und Dingen auf der Spur zu sein, von denen man bisher wenig Ahnung hatte. Deshalb hat der OÖ Seniorenbund vor bereits 14 Jahren das ISA-Institut Sei Aktiv gegründet, um wissbegierigen Seniorinnen und Senioren ein zugespitztes Bildungsangebot zu ermöglichen.

In diesem Kursprogramm finden Sie ein breites Angebot, das viele verschiedene Interessensgebiete abdeckt. Ob Sprachkurse, Vorträge fürs Wohlbefinden, zur Gesundheitsförderung, Kreativität bis hin zu dem allgegenwärtigen Thema Digitalisierung – das ISA-Kursprogramm lässt nur wenig Wünsche offen.

Neben der Wissensvermittlung liegt ein weiterer Schwerpunkt des ISA-Instituts auf dem Austausch der Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer untereinander. Was gibt es Schöneres als mit Gleichgesinnten sich jenen Themen zu widmen, die für Begeisterung sorgen?

Nehmen Sie sich die Zeit um dieses Programm in aller Ruhe durchzublättern und für sich jene Kurse herauszugreifen, die bereits beim Lesen des Titels Ihre volle Aufmerksamkeit erhalten.

**Wir freuen uns schon jetzt, Sie bei den Kursen des ISA-Instituts begrüßen zu dürfen!**

**LH A. D. DR. JOSEF PÜHRINGER**  
LANDESOBMANNS

**MAG. FRANZ EBNER**  
LANDESGESCHÄFTSFÜHRER

**DR. FELIX MESSNER**  
LANDESBILDUNGSREFERENT

#### IMPRESSUM:

**Herausgeber und Medieninhaber:** OÖ Seniorenbund, ZVR Nr. 200403025, 4020 Linz, Obere Donaulände 7, E-Mail office@ooe-seniorenbund.at, Tel.: 0732/775311-0, Fax: 0732/775311-729. **Fotos:** Shutterstock.com. **Druck:** Birner Druck GmbH, Technologiepark Straße 1, 4615 Holzhausen

**NEUES LEBENSGEFÜHL DURCH ISA**

ISA vermittelt im Sinne des lebenslangen Lernens ein vielseitiges Angebot zu Weiterbildung, Gesundheit und Unterstützung in vielen Lebensbereichen. Seniorinnen und Senioren wollen oftmals ihre geistigen Fähigkeiten bewusst trainieren und entsprechende Angebote aktiv nutzen. ISA-Kurse bieten neben der Wissensvertiefung soziale Kontakte und Integration in eine Gruppe. Viele nutzen in der nachberuflichen Lebensphase die Chance, ihre Interessen zu vertiefen und Neues kennenzulernen.

Speziell für diese Zielgruppe werden alle Kurse untertags angeboten!

**Die Kurse finden entweder im WIFI Linz oder in den regionalen WIFIs Bad Ischl und Gmunden statt.**

**LASSEN SIE SICH BERATEN**

- **WIFI Linz:**  
Mo bis Do von 07:30 bis 18:30 Uhr, Fr 7:30 bis 18:00 Uhr  
Sa 07.00 bis 09.30 Uhr
- **Regionale WIFI-Bildungszentren in Bad Ischl und Gmunden:**  
Mo bis Do von 07.30 bis 12.30 Uhr, 13.00 bis 16.30 Uhr,  
Fr 07.30 bis 13.30 Uhr.
- **Servicetelefon:** 05-7000-77

**LEISTBAR & KUNDENFREUNDLICH**

Schriftliche Teilzahlungsvereinbarungen sind nach Rücksprache möglich. Kontaktieren Sie uns, wir beraten Sie sehr gerne!

Im WIFI Linz können Sie gratis parken. Auch bei den Bezirksstellen gibt es viele kostenlose Parkplätze.

Genießen Sie im WIFI Linz Ihren Kaffee und Kuchen in angenehmer Atmosphäre im Café Horizont oder stillen Sie Ihren Hunger mit hausgemachten Menüs im Restaurant.

**VOM START WEG BESTENS ORGANISIERT**

Ihre Anmeldebestätigung erhalten Sie per E-Mail oder Post. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen die genauen Kursdaten und die Rechnung zu. Beachten Sie beim Kursbesuch die tagesaktuelle Kursraum-Info am Monitor im WIFI-Eingangsbereich.

Wir informieren Sie, falls der Kurs nicht wie geplant stattfinden kann.

**HINWEIS FÜR PERSONEN MIT BEEINTRÄCHTIGUNG**

Wir bitten um frühzeitige Kursanmeldung, um rechtzeitig eventuell notwendige Maßnahmen zur Kursvorbereitung treffen zu können.

**INFORMATION – BERATUNG – ANMELDUNG**

ISA-Institut Sei Aktiv – WIFI OÖ  
Wiener Straße 150, 4021 Linz  
Tel.: 05/7000-77  
E-Mail: anmeldung@isa.at  
www.isa.at



**Tipp**

# inhalt

**ISA SENIOREN-UNI** 4

KURZLEHRGÄNGE 11

KURSE BAD ISCHL & GMUNDEN 15

**GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN** 16

TANZEN UND FITNESS 16

YOGA 17

GYMNASTIK 18

ENTSPANNUNG 19

VORTRÄGE UND WORKSHOPS 20

**SPIRITUELLES** 23

**SPRACHEN** 24

**EDV & DIGITALES** 27

APPLE 27

WINDOWS 28

ANDROID 29

ONLINE 29

FOTO 31

**NATUR ERLEBEN – NATÜRLICH LEBEN** 32

**KÜCHE, ERNÄHRUNG & GENUSS** 36

WORKSHOPS 36

BUNTE GENUSSWELT 36

KOCHEN 37

**KREATIVES, PERSÖNLICHKEIT & RECHT** 40

RECHT 42

PERSÖNLICHKEIT 43

GROSSELTERN 45

## ISA SENIOREN-UNI



Die ISA Senioren-Uni ermöglicht, sich konsequent über zwei Semester mit einem Thema intensiv auseinanderzusetzen und das erworbene Wissen danach unter Beweis zu stellen. Im Herbst 2023 startet die ISA Senioren-Uni erneut mit folgenden fünf Lehrgängen:

- **Werke der Weltliteratur** **NEU!**
- **Abenteuer Archäologie**
- **Soziologie – Aus der Forschung für das Leben lernen** **NEU!**
- **Psychologie**
- **Wirtschaft verstehen**

Zusätzlich dazu gibt es noch eine ganze Reihe von Kurzlehrgängen.

### WAS SIND DIE VORAUSSETZUNGEN?

Jede interessierte Person, die 58 Jahre oder älter ist, oder die sich bereits in der nachberuflichen Lebensphase befindet, kann an der ISA Senioren-Uni teilnehmen. Um die Auswahl zu erleichtern, empfehlen wir die beiden Informationsveranstaltungen (4050 und 4051).

### DAUER DER AUSBILDUNG:

Jeder Lehrgang kann innerhalb eines Jahres abgeschlossen werden. Ein Lehrgang umfasst insgesamt 52 Einheiten und ist in mehrere Themengebiete, sogenannte Module, gegliedert. Es kann nur der gesamte Lehrgang gebucht werden, eine Buchung einzelner Module ist aus organisatorischen Gründen nicht möglich.

### WO FINDEN DIE LEHRGÄNGE STATT?

Alle Lehrgänge finden im WIFI Linz statt.

### WIE ERWERBEN SIE IHR WISSEN UND DIE LERNINHALTE?

In Seminaren, Einzel- oder Teamarbeiten, Diskussionsrunden, Exkursionen und mit anderen interaktiven Lehrmethoden erarbeiten

Sie die Inhalte mit erfahrenen Vortragenden. Jeder Lehrgang steht unter wissenschaftlicher Leitung und zeichnet sich durch einen hohen Standard aus. Ergänzend werden in einigen Lehrgängen die Unterlagen von den Vortragenden auf der WIFI Lernplattform zur Verfügung gestellt.

### KOSTEN DER AUSBILDUNG:

Die Kursgebühr beträgt pro Lehrgang € 510,-.

### WIE KOMME ICH ZUM ABSCHLUSS?

Nach Absolvierung eines Lehrgangs können Sie sich unter 05-7000-77 zur „Abschlussprüfung“ (Kursnr. 4056) anmelden. Es steht jedem Teilnehmer frei, sich zu einer Abschlussprüfung anzumelden, sie ist nicht verpflichtend. Der Abschluss kann durch eine schriftliche Arbeit und eine mündliche Prüfung in Form eines Abschlussgesprächs erreicht werden. Nach positiver Absolvierung erhalten Sie Ihr Zertifikat.

### EIN GRUND ZUM FEIERN!

Die feierliche Verleihung der Zertifikate findet im Herbst in einem angemessenen Rahmen mit Angehörigen, Studienkollegen und Lehrgangsleitern im WIFI Linz statt.

### KURZLEHRGÄNGE

Zusätzlich zu den großen Lehrgängen werden auch Kurzlehrgänge angeboten. Diese können auch einzeln gebucht und individuell kombiniert werden. Abschlussprüfungen und Zertifikate gibt es hier nicht.

*Änderungen vorbehalten! ISA behält sich das Recht vor, die Lerninhalte anzupassen und zu verändern.*

**WIR EMPFEHLEN, ZUR INFORMATION ÜBER DIE LEHRGÄNGE DER ISA SENIOREN-UNI FOLGENDE VERANSTALTUNGEN ZU BESUCHEN:**

#### 4050K **INFORMATIONSVANSTALTUNG ISA SENIOREN-UNI - TEIL 1**

##### **Wirtschaft, Journalismus, Prägende Frauen, Österr. Literatur, Soziologie, Physik**

Sie erhalten einen Gesamtüberblick über Inhalte, Zielsetzungen, Gebühren und Termine der einzelnen Lehrgänge. Sie haben auch die Möglichkeit, die Lehrgangsteiler folgender Kurse kennenzulernen:

- Wirtschaft verstehen (Senioren-Uni)
- Journalismus (Kurzlehrgang)
- Prägende Frauen (Kurzlehrgänge)
- Österr. Literatur - klassisch und modern (Kurzlehrgang)
- Soziologie - Aus der Forschung für das Leben lernen (Senioren-Uni)
- Physik: Photovoltaik und Leuchtdioden / Mechanik (Kurzlehrgänge)

**kostenlos** Anmeldung erforderlich!

**Linz:**

- 27.9.2023, Mi 13 bis 15:30 Uhr

#### 4051K **INFORMATIONSVANSTALTUNG ISA SENIOREN-UNI - TEIL 2**

##### **Weltliteratur, Psychologie, Philosophie, Musik, Nobelpreisträger, Archäologie, Biologie**

Sie erhalten einen Gesamtüberblick über Inhalte, Zielsetzungen, Gebühren und Termine der einzelnen Lehrgänge. Sie haben auch die Möglichkeit, die Lehrgangsteiler folgender Kurse kennenzulernen:

- Werke der Weltliteratur (Senioren-Uni)
- Psychologie (Senioren-Uni)
- Philosophie der Neuzeit (Kurzlehrgang)
- Freude an Musik (Kurzlehrgänge)
- Österreichische Nobelpreisträger (Kurzlehrgang)
- Abenteuer Archäologie (Senioren-Uni)
- Biologie (Kurzlehrgänge)

**kostenlos** Anmeldung erforderlich!

**Linz:**

- 28.9.2023, Do 13 bis 15:30 Uhr



#### 4056K **SENIOREN-UNI: ABSCHLUSSPRÜFUNG**

Nach Absolvierung eines Lehrgangs der ISA Senioren-Uni können Sie eine Abschlussprüfung machen. Diese Prüfung wird in Form eines Abschlussgesprächs (ca. 20 min.) durchgeführt. Nach positivem Abschluss sind Sie bei der Zertifikatsverleihung (4057) dabei.

**kostenlos** Anmeldung erforderlich!

**Linz:**

- Herbst 2024 - genauer Termin wird noch bekannt gegeben!

#### 4057K **SENIOREN-UNI: ZERTIFIKATSVERLEIHUNG**

In feierlichem Rahmen erhalten Sie Ihr wohlverdientes Zertifikat über den Abschluss der ISA Senioren-Uni.

**kostenlos** Anmeldung erforderlich!

**Linz:**

- Herbst 2024 - genauer Termin wird noch bekannt gegeben!



## 4058K SENIOREN-UNI: WERKE DER WELTLITERATUR

Zur Weltliteratur rechnen jene Werke, die überregionale wie sprachliche Qualität aufweisen, nicht allein die Literaturen der traditionellen Kulturen, sondern auch die kosmopolitisch im Lauf der Literaturgeschichte hinzugekommenen. Gleichwohl erhalten die deutsche Literaturwelt sowie die angelsächsische wegen ihrer Überfülle an Produktivität und Innovativität der Stilformen und Erzähltechniken den Vorrang. Japanisches Literaturschaffen, das - gesättigt von westlichen Einflüssen - zu einer eigenen Ausdrucksweise mit delikaten Beziehungslandschaften fand, rückte ins Blickfeld und brachte mehrere Nobelpreisanwärter hervor.



**Wissenschaftliche Lehrgangsbleitung:** Univ. Prof. Dr. mult. Norbert Heinel

€ 510,- inkl. Unterlagen  
52 Trainingseinheiten

**Linz:**

• 18.10.2023 bis 8.5.2024, Mi 9 bis 12:30 Uhr (18.10., 8.11., 15.11., 29.11., 13.12., 10.1., 24.1., 7.2., 28.2., 13.3., 3.4., 17.4., 8.5.)

### MODUL 1: ÖSTERREICH

Stefan Zweig: Ungeduld des Herzens - Thomas Bernhard: Alte Meister - Franz Kafka: Erzählungen - Elfriede Jelinek: Lust

### MODUL 2: DEUTSCHLAND

Sophie von La Roche: Geschichte des Fräuleins von Sternheim - Marie von Ebner-Eschenbach: Dorf- und Schlossgeschichten - Thomas Mann: Walsungenblut - Hermann Hesse: Unterm Rad

### MODUL 3: AMERIKA

Edgar Allan Poe: Der Bericht des Arthur Gordon Pim von Nantucket - Ambrose Bierce: Erzählungen - Ernest Hemingway: Sturmfluten des Frühlings - Stephen King: Frühling Sommer-Herbst und Tod

### MODUL 4: ENGLAND UND ITALIEN

Percy Bysshe Shelley: Frankenstein - David Herbert Lawrence: Lady Chatterley - Giovanni Boccaccio: Das Decamerone - Alberto Moravia: Der Ungehorsam

### MODUL 5: FRANKREICH UND DÄNEMARK

Honoré de Balzac: Tolldreiste Geschichten - Albert Camus: Der Fremde - Hans Christian Andersen: Nur ein Spielmann - Sören Kierkegaard: Tagebuch des Verführers

### MODUL 6: RUSSLAND UND JAPAN

Fjodor Dostojewski: Der Spieler - Nikolai Gogol: Die Petersburger Novellen - Junichiro Tanizaki: Der Schlüssel - Haruki Murakami: Gefährliche Freundin

### MODUL 7

**Diskussion von den Teilnehmenden vorgeschlagener Werke.**



## 4066K SENIOREN-UNI: ABENTEUER ARCHÄOLOGIE

Die Archäologie, die Lehre von den Altertümern (archaios, alt und logos, Lehre), ist trotz der Beschäftigung mit über drei Millionen Jahren Geschichte eine relativ junge Wissenschaft. Archäologen untersuchen mit geistes- und naturwissenschaftlichen Methoden die materiellen Hinterlassenschaften der Menschen von den ersten Steinwerkzeugen bis in die jüngere Vergangenheit. Auf der Zeitreise durch die Epochen werden interdisziplinäre Fachbereiche und modernste Grabungsmethoden präsentiert. Neben der reinen Informationsvermittlung stehen aber auch das haptische Erfahren und Erleben auf dem Kursprogramm.



**Wissenschaftliche Lehrgangsleitung:** Mag. Bernhard Schlag,  
Archäologe

€ 510,- inkl. Unterlagen  
52 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 17.10.2023 bis 30.4.2024, Di 13:30 bis 17 Uhr (17.10., 7.11., 14.11., 28.11., 12.12., 9.1., 23.1., 6.2., 27.2., 12.3., 2.4., 16.4., 30.4.)

### MODUL 1: ARCHÄOLOGIE

Einführung zur Archäologie, Teildisziplinen und Vorstellung der Grabungsarten, die mit modernsten Methoden die Forschung ermöglichen.

### MODUL 2: EVOLUTION

Von den ersten ‚Hominiden‘ in Afrika, der Wiege der Menschheit bis zum Heutzeitmenschen reisen wir durch 3,5 Millionen Jahre Evolution.

### MODUL 3: DIE WIEGE DER ZIVILISATION

Spurensuche von Mesopotamien über Ägypten bis in die Ägäis, die frühesten Zivilisationen, Entwicklungen der ersten bekannten Hochkulturen.

### MODUL 4: DIE GRÖSSTE REVOLUTION

In der Jungsteinzeit änderte sich die Lebensweise der Menschen: Jäger und Sammler wurden sesshaft, es entstanden Ackerbau und Viehzucht.

### MODUL 5: DER MANN AUS DEM EIS

Das Leben, der Tod und die Epoche von Ötzi, der bestuntersuchten Leiche der Welt, stehen hier im Mittelpunkt.

### MODUL 6: BRONZEZEIT

Das zu Bronze weiterverarbeitete Kupfer veränderte die Gesellschaft und führte zu weitreichenden Handelsbeziehungen.

### MODUL 7: EISENZEIT 1

Mit dem Salzabbau und dem Salzhandel gelangte die Bevölkerung Hallstatts zu außergewöhnlichem Wohlstand.

### MODUL 8: EISENZEIT 2

Diese Epoche verbindet man mit den Kelten. Expansionen, Eroberungen, erste Städte und mehr prägen den Keltenkult bis heute.

### MODUL 9: VOM STADTSTAAT ZUM IMPERIUM ROMANUM

Das Ende der Eisenzeit wird mit 15.v.Chr. angesetzt, die Zeit der römischen Expansion in unsere Region.

### MODUL 10: DIE RÖMER IN ÖSTERREICH

Die Eingliederung in das römische Reich führte zu einer Übernahme neuer Techniken, Sitten und Vorstellungen.

### MODUL 11: DIE SPÄTANTIKE & DAS FRÜHE CHRISTENTUM

Rückgang der Bevölkerung und gesellschaftlicher Wandel, das Christentum wurde die einzig erlaubte Religion.

### MODUL 12: EXKURSION MUSEUM LAURIACUM/ENNS

Dauerausstellung im Römermuseum Lauriacum/Enns, Sonderausstellung, Basilika St. Laurenz und noch mehr.

### MODUL 13: KULINARISCHE ZEITREISE

Kostproben von der Steinzeit bis ins Mittelalter, Kurzreferate



## 4067K SENIOREN-UNI: SOZIOLOGIE - AUS DER FORSCHUNG FÜR DAS LEBEN LERNEN

Seit Beginn der Hochschule Linz / Johannes Kepler Universität (JKU) 1966 ist Linz zu einem Zentrum sozialwissenschaftlicher Lehre und Forschung in Österreich geworden und hat vier Hauptaufgaben: Wissenschaftliche Berufsvorbildung, Heranbildung des wissenschaftlichen Nachwuchses, Forschung in selbstgewählten Bereichen, Bildung durch Wissenschaft. Österreicher haben in der Vergangenheit Wichtiges zur sozialwissenschaftlichen Forschung beigetragen und bemühen sich weiterhin darum. Was wir alle in einer verwissenschaftlichten Welt aus diesen Forschungen lernen, soll beispielhaft gezeigt werden.



**Wissenschaftliche Lehrgangsleitung:** em. Univ.-Prof. Dr. Klaus Zapotoczky

€ 510,- inkl. Unterlagen  
52 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 25.10.2023 bis 22.5.2024, Mi 9 bis 12:30 Uhr (25.10., 8.11., 22.11., 6.12., 20.12., 31.1., 14.2., 6.3., 20.3., 10.4., 24.4., 8.5., 22.5.)

### MODUL 1: WAS IST SOZIALWISSENSCHAFTLICHE FORSCHUNG?

Am Beispiel der weltberühmten Studie ‚Die Arbeitslosen von Marienthal‘ soll gezeigt werden, warum sozialwissenschaftliche Studien begonnen, finanziert, durchgeführt und ihre Empfehlungen umgesetzt werden oder auch nicht begonnen, finanziert und durchgeführt werden.

### MODUL 2: DIE ARBEITS- UND LEBENSITUATION IN ÖSTERREICH

Diese Situation während der industriellen Revolution (um 1900) wird im Vergleich mit der Situation heute kritisch und an konkreten Beispielen dargestellt und diskutiert.

### MODUL 3: DIE SITUATION DER SOZIALWISSENSCHAFTEN IN ÖSTERREICH

Die Sozialwissenschaften haben seit ihren Anfängen in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts eine großartige Entwicklung genommen. An konkreten Autoren (z.B. Ludwig Gumplowicz (1838-1909) soll die Situation um 1900 mit der heutigen Situation verglichen werden.

### MODUL 4: DIE WELTWIRTSCHAFTSKRISE 1929

Diese große Krise und ihre Ursachen werden dargestellt. Neue Krisenbewältigungsansätze werden diskutiert und gefragt, was wir daraus für heute lernen können.

### MODUL 5: ANSATZ UND DURCHFÜHRUNG DER STUDIE ‚DIE ARBEITSLIENEN VON MARIENTHAL‘

Diese Studie wird kritisch aus heutiger Sicht betrachtet, diskutiert und gefragt, was wir für heute alles lernen können.

### MODUL 6: HAUPT-ERGEBNISSE DER MARIENTHAL-STUDIE

Die unterschiedlichen Haupt-Ergebnisse werden dargestellt und die Lehren daraus sowohl für damals als auch für unsere heutige Situation (kritisch) diskutiert.

### MODUL 7: DIE WORK-LIFE-BALANCE

Die Sichtweisen der Arbeits- und Lebensgestaltung damals und heute werden kritisch dargestellt und diskutiert. Die fünf Haupttypen von Arbeit heute und ihre gesellschaftlichen Einschätzungen werden kritisch betrachtet.



**4072K SENIOREN-UNI: PSYCHOLOGIE**

Psychologie ist die Lehre vom Erleben und Verhalten des Menschen. Sie vermag Selbsterkenntnis sowie Kritikfähigkeit zu fördern und analysiert die Bedeutung alltagspsychologischer Meinungen. Dazu dient auch die Einsicht in die Motive und Hintergründe des eigenen Handelns. Der Lehrgang ist praxisorientiert und bietet mannigfache Anregungen, soziale und individuelle Konflikte zu lösen.



**Wissenschaftliche Lehrgangsleitung:** Univ. Prof. Dr. mult. Norbert Heinel

€ 510,- inkl. Unterlagen  
52 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 19.10.2023 bis 16.5.2024, Do 9 bis 12:30 Uhr (19.10., 9.11., 23.11., 7.12., 21.12., 18.1., 1.2., 15.2., 7.3., 21.3., 11.4., 25.4., 16.5.)

**MODUL 1: RICHTUNGEN, KRÄFTE UND FUNKTIONEN**

- Richtungen der Psychologie - Wissenschaftliche Methoden - Anwendungsbereiche
- Psychische Kräfte und Funktionen - Wahrnehmungen und Empfindungen - Meinungsbildung und Manipulation (Vorurteile)

**MODUL 2: GEDÄCHTNIS, SPRACHE UND DENKEN**

- Grundlagen der Funktionsweise des Gedächtnisses - Verschiedene Lernmethoden - Lerntypen
- Zusammenhang von Sprache und Denken - Arten der Problemlösung - Kreatives Denken

**MODUL 3: MOTIVATION UND GEFÜHLE**

- Motivationstheorien - Instinkte und Triebe - Konflikte und Konfliktverarbeitung
- Entstehung von Gefühlen - Stimmungen und Affekte, Bauchentscheidungen - Stellenwert der Emotionen

**MODUL 4: BEWUSSTES - UNBEWUSSTES - NORMALITÄT**

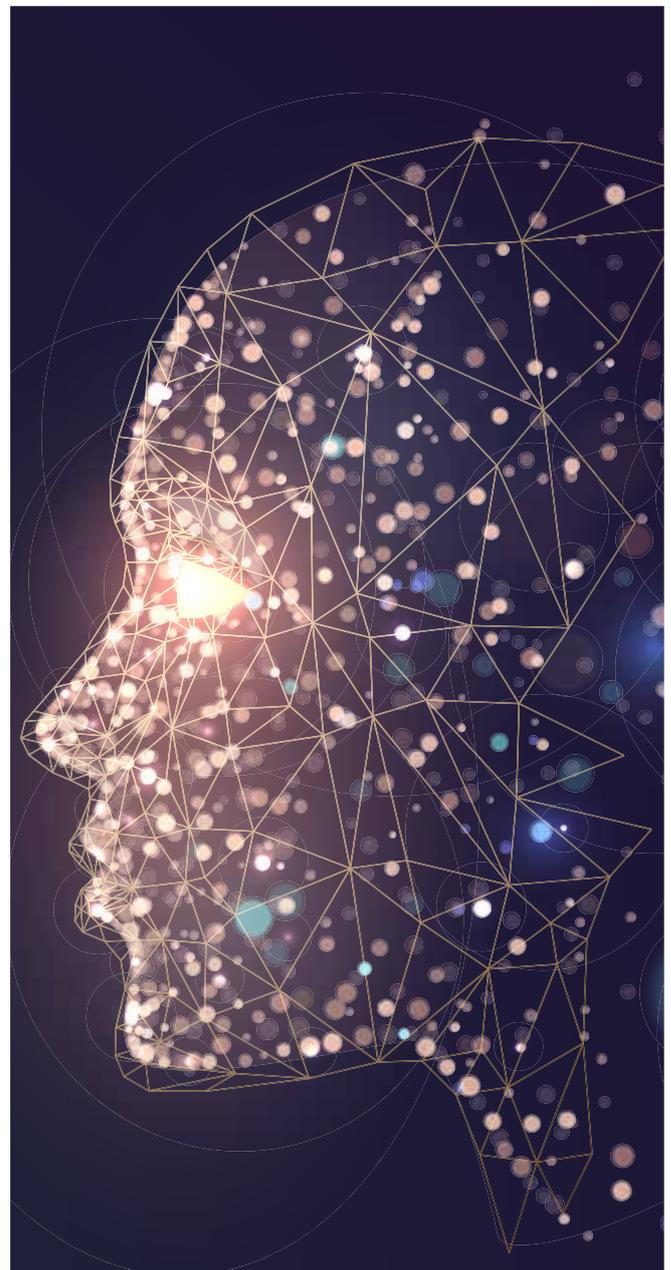
- Das Bewusste und das Unbewusste - Sigmund Freud - Alfred Adler - C. G. Jung
- Begriff der Normalität - Psychische Störungen - Suggestion und Hypnose

**MODUL 5: PSYCHISCHE ENTWICKLUNG UND SOZIALISATION**

- Psychische Entwicklung: Kindheit - Jugendalter - Reifezeit und Erwachsenenalter
- Geschlechterrollen - Anlage und Umwelt - Sozialisation und Kultur

**MODUL 6: TYPENLEHRE, INDIVIDUUM UND GESELLSCHAFT**

- Typenlehre des Menschen - Persönlichkeitstheorie - Persönlichkeitstests
- Individuum und Gemeinschaft - Interaktion und Kommunikation - Kollektive (Menge, Masse, Gruppe)
- Problematische Entwicklungen und ethische Grenzen in der Psychologie



## 4084K SENIOREN-UNI: WIRTSCHAFT VERSTEHEN

Menschliches Verhalten bestimmt die Vorgänge in der Wirtschaft. Auf individueller Ebene beeinflusst das Entscheidungsverhalten des Einzelnen Märkte und Preise. Auf gesamtwirtschaftlicher Ebene resultieren aus dem individuellen Verhalten Effekte auf die Einkommen, die Arbeitslosigkeit und die Inflation. ‚Wirtschaft verstehen‘ bedeutet, diese komplexen Zusammenhänge zu verstehen und auf aktuelle Fragen anzuwenden.



**Wissenschaftliche Lehrgangsleitung:** Dr. Elisabeth Dreer MSc und Gastvortrag von em. Prof. Dr. Dr. h.c. Friedrich Schneider

€ 510,- inkl. Unterlagen  
52 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 23.10.2023 bis 6.5.2024, Mo 9 bis 12:30 Uhr (23.10., 6.11., 20.11., 4.12., 18.12., 15.1., 29.1., 12.2., 4.3., 18.3., 8.4., 22.4., 6.5.)

### MODUL 1: GRUNDLAGEN DER VOLKSWIRTSCHAFTSLEHRE

‚Die Wirtschaft‘ verstehen auch Wirtschaftswissenschaftler nicht ganz genau. Die Zusammenhänge sind komplex. Die Ökonomen versuchen diese Komplexität zu reduzieren, damit die wesentlichen Zusammenhänge klar werden. ‚Was ist Mikro- und Makroökonomie?‘ zeigt einen Einstieg in das wirtschaftliche Denken. Adam Smith hat auf die Funktionsfähigkeit der Märkte hingewiesen - aber der Markt funktioniert nicht immer. Wann brauchen wir, abseits von parteipolitischen Denken, den Staat? Welche Rolle übernimmt die Wirtschaftspolitik? Diese Fragen werden im Modul 1 diskutiert.

### MODUL 2: WIRTSCHAFTSPOLITISCHE ZIELE

Hinter den ‚Wirtschaftspolitischen Zielen‘ stecken Fragen nach der Messung der Wirtschaftsleistung (Wirtschaftswachstum), der Kaufkraft des Geldes (Preisniveaustabilität) und der Arbeitslosigkeit (Vollbeschäftigung). Angesichts hoher und dauerhafter Leistungsbilanzüberschüsse in Deutschland und hoher Defizite in den USA ist die Frage nach dem ‚Außenwirtschaftlichen Gleichgewicht‘ aktueller denn je. Die Frage nach der Verteilung von Einkommen und Vermögen ist von vergleichbarer Brisanz. Dieses ‚magische Vieleck‘ der wirtschaftspolitischen Zielsetzungen wird im Modul 2 diskutiert.

### MODUL 3: ÖSTERREICH - EUROPA - DIE WELT

Die Einnahmen im Staatshaushalt decken den Bedarf an öffentlichen Gütern, wie Sicherheit, Rechtsprechung und soziale Absicherung. Decken die Einnahmen die Ausgaben nicht, kommt es zu einem Budgetdefizit. Dieses muss finanziert werden und erhöht die bisher angelaufene Staatsverschuldung, was bis zum Staatsbankrott führen kann. Diese Begriffe begegnen uns täglich in den Tageszeitungen und den Nachrichtensendungen. Auch mit Entscheidungen der Europäischen Union sind wir täglich konfrontiert. Weltweit zeigt uns der Megatrend der Globalisierung die daraus entstehenden Chancen und Risiken.

### MODUL 4: AKTUELLE THEMEN

Modul 4 greift aktuelle wirtschaftspolitische Themen auf. In diesem Modul wird die Stärke Chinas hinterfragt, aber auch die Folgen des Brexits werden untersucht. Auf Österreich bezogen wird die Frage nach der Ökologisierung der Wirtschaft besprochen. Die Frage nach einem Grundeinkommen für alle soll dabei ebenfalls diskutiert werden, wie die Schattenwirtschaft und die Forderung nach der Abschaffung des Bargelds zur Bekämpfung der Kriminalität und der Schwarzarbeit.



## KURZLEHRGÄNGE

### 4085K PHILOSOPHIE DER NEUZEIT

**NEU!**

Die Epoche des überprüfbareren Wägens und Untersuchens hebt an. Einzelwissenschaften entwickeln eigene Methoden und leuchten die Winkel des Glaubens aus. Rationalität und Empirie als Instrumente der Naturbeobachtung verbinden sich mit dem Feststellen der Geltung menschlicher Erkenntnis. Aufnahmen früherer Einsichten sowie Abkehr von Denkgewohnheiten charakterisieren diesen Fortgang. Besondere Beachtung finden die Sprache und ihre Funktion als formalistische Zeichensprache. Erfahren Sie Wissenswertes zur Philosophie der Neuzeit von Ihrem Trainer Univ. Prof. Dr. mult. Norbert Heinel.

€ 162,- inkl. Unterlagen  
16 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 14.11. bis 5.12.2023, Di 9 bis 12:30 Uhr

### 4086K ÖSTERREICHISCHE LITERATUR - KLASSISCH UND MODERN

**NEU!**

#### Lesen - Kennenlernen - Interpretieren

Gute Literatur ist immer ein Spiegel ihrer Zeit. Sie schafft aber auch sprachlich und formal neue Welten. Wir werden bei jedem Termin einen österreichischen ‚Klassiker‘ des 20. Jahrhunderts lesen, analysieren und interpretieren. Dabei lernen wir den Autor, die Autorin, und das jeweilige Umfeld der Texte besser kennen. Die Leseliste wird rechtzeitig bekannt gegeben. Auch werden Neuererscheinungen und Bücher der jüngeren Vergangenheit zum Kennenlernen kurz vorgestellt. Die Teilnehmer können ihre Favoriten ebenso vorstellen. Ihre Lehrgangsführerin ist Dr. Christine Haiden

€ 169,- 18 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 14.11.2023 bis 13.2.2024, Di 9 bis 11:30 Uhr  
(14.11., 28.11., 12.12., 16.1., 30.1., 13.2.)

### 4087K DAS HEILIGE RÖMISCHE REICH

**NEU!**

#### Die Geschichte Mitteleuropas von 800 bis 1806

1000 Jahre erstreckt sich die Geschichte dieses einzigartigen Gebildes im Zentrum Europas. Neben der Darstellung der politischen und sozialen Geschichte werden wesentliche Entwicklungen in der Kunst und den Naturwissenschaften präsentiert, um durch Querverbindungen ein tieferes Verständnis der Vorgänge zu vermitteln. Erfahren Sie unter anderem Wissenswertes zu Reichsgründung und Zerfall, Kirche, Kaiser, Fürsten, Religionskonflikte, Dynastien im Kampf um die Vorherrschaft, diverse Kriege und nicht zuletzt Napoleon vom Historiker Dr. Gerhard Schwentner.

€ 102,- inkl. Unterlagen  
9 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 3.10. bis 17.10.2023, Di 9 bis 11:30 Uhr

### 4090K JOURNALISMUS: DIE VIERTE MACHT UND IHRE ZUKUNFT

Medien sind ein wichtiger Faktor in einer funktionierenden Demokratie, deswegen werden sie auch die ‚vierte Macht‘ im Staat genannt. Aber sie sind auch Wirtschaftsunternehmen und unterliegen gesellschaftlichen Entwicklungen. Sie erhalten grundlegende Informationen zu Journalismus und Medien in Österreich, diskutieren über aktuelle Fragen sowie die Zukunft analoger und digitaler Medien und bilden sich eine Meinung über Qualität und Kontrolle der Medien. Diskutieren Sie über die heimische Medienlandschaft mit Ihrer Lehrgangsführerin Dr. Christine Haiden.

€ 102,- inkl. Unterlagen  
9 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 5.3. bis 19.3.2024, Di 9 bis 11:30 Uhr

### 4092K ENNEAGRAMM UND MENSCHENKENNTNIS

#### Menschentypen erkennen und auf sie eingehen

Je mehr Lebenserfahrung wir sammeln, desto deutlicher erkennen wir, wie unterschiedlich verschiedene Typen von Menschen ‚ticken‘. Mitunter ist der Umgang mit diesen ‚Typen‘ schwierig und Toleranz gefragt. In diesem Kurs lernen Sie die Persönlichkeitstheorie des ENNEAGRAMMS kennen und wenden das neu erworbene Wissen dann auf Ihre Beziehungen an. Bald wird es Ihnen Spaß machen, Typeinschätzungen vorzunehmen und Ihrer Umwelt typ-spezifisch entgegenzugehen! Ihr Trainer ist Mag. Dr. Hannes Hofstadler.

€ 130,- inkl. Unterlagen  
12 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 26.2. bis 4.3.2024, Mo Mi 9 bis 12:30 Uhr

### 4093K ÖSTERREICHISCHE NOBELPREISTRÄGER

Alfred Nobel hat einen Preis gestiftet, wovon Wissenschaft, Literatur- und Friedensforschung eminent profitieren. Obwohl Österreich ein relativ kleines Land ist, gibt es einige berühmte und auch unbekanntere mit dem Nobelpreis prämierte Persönlichkeiten. Entdecken Sie Leben und Leistungen aller Österreicher, die manche Nobelpreiskategorien bereichert, wenn nicht sogar revolutioniert haben - wie Berta von Suttner als Friedensnobelpreisträgerin, Julius Wagner-Jauregg als Preisträger der Medizin, sowie Anton Zeilinger als Preisträger der Physik 2022 für seine Experimente zur Quantenteleportation. Ihre Kursleiterin ist Dr. Ilse Heinel.

€ 93,- inkl. Unterlagen  
8 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 10.11. und 17.11.2023, Fr 9 bis 12:30 Uhr
- 5.4. und 12.4.2024, Fr 9 bis 12:30 Uhr

**4094K IN 80 TAGEN UM DIE WELT**

**NEU!**

**Auf den Spuren von Jules Verne - zum 150. Jubiläum seines Bestsellers**

Auf der Grundlage des amüsanten Reiseromans von 1873 ‚In 80 Tagen um die Welt‘ werfen wir einen Blick auf die Reismöglichkeiten und Verkehrsmittel jener Zeit. Wir betrachten Städte und Länder rund um den Globus mit den Augen des Weltreisenden Phileas Fogg und seiner Zeitgenossen. Originalgetreue Bilder und Ausschnitte aus der berühmten Verfilmung bereichern diese Reise durch die Vergangenheit mit Univ. Prof. Dr. mult. Norbert Heinel.

€ 45,- inkl. Unterlagen  
3 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 23.10.2023, Mo 9 bis 11:30 Uhr
- 29.2.2024, Do 9 bis 11:30 Uhr

**4097K PRÄGENDE FRAUEN AUS GEGENWART UND VERGANGENHEIT - TEIL 1**

**Die Suche nach Selbstbestimmung und vielen Pionierinnen**

Die Geschichte der Frauen und ihre Suche nach Selbstbestimmung hat durch die Jahrhunderte große Frauen und Pionierinnen hervorgebracht. Lernen Sie an Hildegard von Bingen die Macht von Frauen in der Kirche, Maria Theresia als Herrscherin, Bertha von Suttners Einsatz für den Frieden, Marie Curie im Labor und Simone de Beauvoir kennen. Das Wirken dieser Persönlichkeiten wird in die großen Bewegungen der jeweiligen Zeit eingeordnet. Unter anderem wird mit den ersten Frauenrechten der Bogen bis zur Frauenbewegung der 1970er Jahre gespannt. Ihre Lehrgangsleiterin ist Dr. Christine Haiden.

€ 162,- inkl. Unterlagen  
16 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 9.11. bis 30.11.2023, Do 9 bis 12:30 Uhr

**4098K PRÄGENDE FRAUEN AUS GEGENWART UND VERGANGENHEIT - TEIL 2**

**Starke Persönlichkeiten aus Wirtschaft, Kunst, Politik und Wissenschaft**

Die Erkundung bei der Geschichte der Frauen wird fortgesetzt. Wir begeben uns auf die Spuren von Frauen, die in Wirtschaft und Handel, in der Kunst und Literatur, in der Wissenschaft und Bildung sowie in der Politik ihre Spuren hinterlassen haben. Sie hören unter anderem von Angela Merkel, der Architektin Margarethe Schütte-Lihotzky, Coco Chanel sowie den schreibenden Bronte-Schwestern, lernen Madame Kaulla und ihr Handelsimperium kennen, hören vom Erfolg der Burda-Moden und wandern mit Astrid Lindgren durch Bullerbü. Ihre Lehrgangsleiterin ist Dr. Christine Haiden.

€ 162,- inkl. Unterlagen  
16 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 25.1. bis 15.2.2024, Do 9 bis 12:30 Uhr

**4102K PRÄGENDE FRAUEN AUS GEGENWART UND VERGANGENHEIT - TEIL 3**

**NEU!**

**Starke Persönlichkeiten aus Pädagogik, Philosophie, Religion und Weiterforschungen aller Art**

Wir erkunden das Feld der Pädagogik und finden dort Frauen mit nachhaltigen Ideen. Frauen in der Philosophie bringen wichtige Impulse in die Gesellschaft, ebenso Pionierinnen der Technik. Schließlich beschäftigt uns der starke Einfluss religiöser Vorstellungen und Gemeinschaften auf das Leben von Frauen. Lernen Sie unter anderem Maria Montessori, Eugenie Schwarzwald und Hedy Lamarr kennen, hören Sie von Mystikerinnen, Feministischer Theologie und der angeblich ersten Pöpstin sowie von Weltreisenden und Reporterinnen. Ihre Lehrgangsleiterin ist Dr. Christine Haiden.

€ 162,- inkl. Unterlagen  
16 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 4.4. bis 25.4.2024, Do 9 bis 12:30 Uhr



**4104K BIOLOGIE 1: UNSER BIOLOGISCHES ERBE - GENETIK UND GENTECHNOLOGIE**

Wie werden biologische Eigenschaften (z.B. Hautfarbe, Körperbau) auf Nachkommen übertragen? Wie kann der ganze Bauplan eines Menschen in seinen Erbanlagen gespeichert werden, und wie entfalten die kodierten Anweisungen ihre Wirkung? Lassen sich Erbkrankheiten mit Hilfe der Gentechnologie heilen? Welche Auswirkungen hat die Gentechnologie in der Landwirtschaft? Mit biologischem Grundwissen lassen sich wichtige Probleme unserer Zeit (Pandemien, Gentechnologie, usw.) besser verstehen. Auf Ihre Bedürfnisse und Fragen wird gerne eingegangen. Ihr Lehrgangsleiter ist Dr. Stephen Sokoloff.

€ 130,- inkl. Unterlagen  
12 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 6.11. bis 27.11.2023, Mo 9 bis 11:30 Uhr

### 4105K **BIOLOGIE 2: WIE SIND WIR ZU MENSCHEN GEWORDEN? - DIE EVOLUTION**

Vor etwa 3,77 Milliarden Jahren ist das Leben auf der Erde entstanden. Wie konnte es aus leblosen Substanzen aufkeimen? Ist dafür ein höheres Wesen verantwortlich oder konnten sich die ersten Lebewesen von selbst entwickeln? Wie entwickelten sich die ersten primitiven Lebewesen zu Menschen? Findet bei Menschen noch immer eine Evolution statt? Viele Fragen rund um Darwin, die Saurier, den Homo Sapiens und noch mehr können Sie mit dem Lehrgangleiter Dr. Stephen Sokoloff besprechen und diskutieren.

€ 130,- inkl. Unterlagen  
12 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 5.2. bis 4.3.2024, Mo 9 bis 11:30 Uhr (19.2.2024 kursfrei)

### 4106K **BIOLOGIE 3: DAS BIOLOGISCHE ALTERN - IST ES UNVERMEIDLICH?**

Die biologische Grundsubstanz der Zelle kann sich erneuern und ewig fortbestehen. Warum muss der Mensch dann alt werden und sterben? Gibt es einen ‚Jungbrunnen‘ und falls ja, wie könnte er aussehen? Was können wir tun, um länger gesund und aktiv zu bleiben? Wie verhält es sich mit ‚Alterskrankheiten‘ wie z.B. Alzheimer oder Grauer Star? Für Teilnehmer dieses Kurses ist genetisches Grundwissen wie nach dem Besuch von Kurs ‚4104 - Biologie 1: Unser biologisches Erbe - Genetik und Gentechnologie‘ empfehlenswert, aber keine Voraussetzung. Ihr Lehrgangleiter ist Dr. Stephen Sokoloff.

€ 130,- inkl. Unterlagen  
12 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 8.4. bis 29.4.2024, Mo 9 bis 11:30 Uhr



### 4108K **PHYSIK 1: PHOTOVOLTAIK UND LEUCHTDIODEN** **NEU!**

Sie finden Physik spannend, probieren gerne selbst etwas aus, beobachten, wie etwas abläuft und haben den Wunsch, den Dingen auf den Grund zu gehen. Erfahren Sie unter anderem Wissenswertes zu Sonnenstrahlung, Solarmodulen, Speicherung von Solarstrom und machen Sie Experimente mit Solarzellen und Leuchtdioden. Beste Voraussetzungen für diesen Kurs sind Neugierde und Offenheit. Einschlägiges Fachwissen ist nicht Voraussetzung. Ihr Lehrgangleiter ist Mag. Engelbert Stütz.

€ 162,- inkl. Unterlagen  
16 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 26.1. bis 16.2.2024, Fr 9 bis 12:30 Uhr

### 4110K **PHYSIK 2: MECHANIK**

Die Physik ist weder trocken noch langweilig, wenn man den Weg des Verstehens bei den Phänomenen beginnt. Es geht darum, die Mechanik in Kontexten aus Alltag und Technik kennen zu lernen. Die Themen reichen unter anderem von der Physik im Sport, über Gezeiten, von schwingenden Brücken bis zum Stratosphärensprung und noch mehr. Beste Voraussetzungen für diesen Kurs sind Neugierde und Offenheit. Einschlägiges Fachwissen ist nicht Voraussetzung. Ihr Lehrgangleiter ist Mag. Engelbert Stütz.

€ 162,- inkl. Unterlagen  
16 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 5.4. bis 26.4.2024, Fr 9 bis 12:30 Uhr

### 4122K **DAS 1X1 DER FINANZEN**

#### Ein Streifzug durch Geldanlage und Finanzwelt

Geld ist in der Gesellschaft oft ein Tabuthema, obwohl sich angeblich immer alles darum dreht. Inwieweit stehen die globalen Finanzen in Zusammenhang mit dem eigenen Sparbuch? Was bedeuten so manche Fachausdrücke, die in den Medien kursieren? Wie soll man sein Geld am besten investieren? In diesem Kurs erhalten Sie einen umfassenden Überblick über Begriffe der Finanzwelt, wie beispielsweise Inflation und Zinsen oder wie Kapitalmärkte und Börsen funktionieren und erfahren Wissenswertes zu verschiedenen Arten von Wertpapieren. Auch Fragen rund um Absicherung und Vorsorge, wie beispielsweise die Weitergabe von Geld an bestimmte Personen im Rahmen von Versicherungen, werden beantwortet. Ihre Lehrgangleiter sind Martin Gangl, Diplom. Finanzberater und Josef Bayer, Leiter einer Personenversicherung.

€ 130,- inkl. Unterlagen  
12 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 7.3. bis 21.3.2024, Do 9 bis 12:30 Uhr



**4123K ASTRONOMIE: ACHTUNG EINSCHLAG - PLANETARE VERTEIDIGUNG**

**NEU!**

In unserem Sonnensystem wurden auf vielen Objekten mit fester Oberfläche jede Menge Einschlagkrater entdeckt, nur die Erde ist scheinbar nicht betroffen. Die Gefahr ist jedoch so groß, dass die Frage nicht lautet, ob wir von einem Einschlag bedroht sind sondern wann dieser erfolgen wird. Daher gründete die NASA das ‚Planetary Defense Coordination Office‘. Erfahren Sie Wissenswertes über laufende und geplante Missionen vieler Länder, auch über neueste Erkenntnisse in der Kosmologie. Ihr Trainer ist Günther Martello, Obmann der Sternwarte Linz.

€ 130,- inkl. Unterlagen  
12 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 30.1. bis 13.2.2024, Di 9 bis 12:30 Uhr

**4131K FREUDE AN MUSIK 1**

**NEU!**

Johann Sebastian Bach - Anton Bruckner - Programmmusik  
Dieser Kurs widmet sich ausgesuchten Themen, die durch ihre Vertiefung ein besseres Musikverständnis und einen erhöhten Hörgenuss ermöglichen. Anhand zahlreicher Musikbeispiele werden wesentliche kompositorische Informationen erklärt. Die Brandenburgischen Konzerte von Johann Sebastian Bach sind ebenso Inhalt wie die Sinfonien von Anton Bruckner und die Programmmusik, die Verbindung von bildender Kunst und Literatur mit Musik. Ihr Trainer ist Univ. Prof. Dr. mult. Norbert Heinel.

€ 130,- inkl. Unterlagen  
12 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 20.11. bis 4.12.2023, Mo 9 bis 12:30 Uhr



**4132K FREUDE AN MUSIK 2**

**NEU!**

**Alexander Skrjabin - Giacomo Puccini - Maurice Ravel**

Auch der zweite Teil widmet sich ausgesuchten Themen, die durch ihre Vertiefung ein besseres Musikverständnis und einen erhöhten Hörgenuss ermöglichen. Anhand zahlreicher Musikbeispiele werden wesentliche kompositorische Informationen erklärt. Mythos und Ekstase von Alexander Skrjabin sind ebenso Inhalt wie die Opern von Giacomo Puccini und Werk und Wirken von Maurice Ravel. Ihr Trainer ist Univ. Prof. Dr. mult. Norbert Heinel.

€ 130,- inkl. Unterlagen  
12 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 26.2. bis 11.3.2024, Mo 9 bis 12:30 Uhr

**4135K HINTER LÄNDERKULISSEN BLICKEN 1 - RUSSLAND**

**NEU!**

**Analyse von Fassade und Substanz von Staaten und Volkswirtschaften**

Je länger man das weltpolitische Geschehen verfolgt, umso mehr wünscht man sich profunde Hintergrund- Informationen, um Akteure substantieller einschätzen zu können. Lernen Sie zwei an der FH OÖ entwickelte Analyse-Modelle kennen und anwenden, die Ihnen ein tieferes Hintergrundverständnis für Länder-Analysen bieten. Die internationale Wettbewerbsfähigkeit der Russischen Föderation ist unter anderem ebenso Thema wie der kulturelle Hintergrund, philosophische und gesellschaftliche Prägungen, historische Erlebnisse und das Rechtssystem. Ihr Trainer ist Mag. Dr. Hannes Hofstadler.

€ 93,- inkl. Unterlagen  
8 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 16.10. und 23.10.2023, Mo 9 bis 12:30 Uhr

**4136K HINTER LÄNDERKULISSEN BLICKEN 2 - TÜRKEI**

**NEU!**

**Analyse von Fassade und Substanz von Staaten und Volkswirtschaften**

Je länger man das weltpolitische Geschehen verfolgt, umso mehr wünscht man sich profunde Hintergrund- Informationen, um Akteure substantieller einschätzen zu können. Lernen Sie zwei an der FH OÖ entwickelte Analyse-Modelle kennen und anwenden, die Ihnen ein tieferes Hintergrundverständnis für Länder-Analysen bieten. Das politische System der Türkei ist unter anderem ebenso Thema wie gesellschaftliche Prägungen durch den sunnitisch-muslimischen Glauben, historische Erlebnisse des Osmanischen Reichs und der Atatürk-Türkei, Stadt-Land-Unterschiede und die internationale Lage. Ihr Trainer ist Mag. Dr. Hannes Hofstadler.

€ 93,- inkl. Unterlagen  
8 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 5.2. und 12.2.2024, Mo 9 bis 12:30 Uhr

# KURSPROGRAMM BAD ISCHL & GMUNDEN

## WIFI BAD ISCHL

Technoparkstraße 3, 4820 Bad Ischl  
T: 05-7000-5300, E: bad-ischl@wifi-ooe.at

- **9746 | Einzeltraining EDV - Smartphone, Tablet, Notebook / S. 27**  
Termin nach Vereinbarung
- **9806 | Come and talk in English / S. 24**  
2.11.2023 bis 1.2.2024, Do 14 bis 15:30 Uhr
- **9845 | Ganzkörpertraining / S. 18**  
27.9. bis 20.12.2023, Mi 8:30 bis 9:30 Uhr

WIFI Bad Ischl



WIFI Gmunden



## WIFI GMUNDEN

Miller v. Aichholz-Straße 50, 4810 Gmunden  
T: 05-7000-5256, E: gmunden@wifi-ooe.at

- **9869 | Austesten von Störfeldern mit der Rute / S. 20**  
8.11.2023, Mi 9 bis 14:30 Uhr
- **4157 | Gut geschlafen? 19.3.2024, Di 13 bis 16:30 Uhr / S. 22**
- **9802 | Englisch für Anfänger 1 / S. 24**  
7.11.2023 bis 6.2.2024, Di 14:30 bis 16 Uhr
- **9746 | Einzeltraining EDV - Smartphone, Tablet, Notebook Termin nach Vereinbarung / S. 27**
- **9758 | EDV für Einsteiger / S. 28**  
7.11. bis 16.11.2023, Di Do 13:30 bis 16 Uhr
- **9766 | Vereinsarbeit mit Excel, Word und Outlook / S. 28**  
28.11. bis 5.12.2023, Di Do Di 13 bis 16:30 Uhr
- **9780 | willhaben.at - die Plattform für Ein- und Verkauf 19.3.2024, Di 13:30 bis 17 Uhr / S. 30**
- **9791 | Unterwegs mit nützlichen Apps am Smartphone 21.11.2023, Di 13:30 bis 16 Uhr / S. 31**
- **9792 | Outdoor-Aktivitäten am Smartphone / S. 31**  
5.3.2024, Di 13:30 bis 16 Uhr
- **9875 | Winterapotheke / S. 32**  
29.11.2023, Mi 13 bis 16:30 Uhr
- **9876 | Klostermedizin nach Hildegard von Bingen / S. 32**  
26.2.2024, Mo 13 bis 16:30 Uhr
- **9886 | Alternativen zum Giftcocktail im Putzmittelschrank 29.1.2024, Mo 13 bis 16:30 Uhr / S. 34**
- **9963 | TEIL 1: Vererben oder verschenken? / S. 42**  
27.11.2023, Mo 13 bis 17:15 Uhr
- **9965 | TEIL 2: Testament richtig verfassen / S. 43**  
1.2.2024, Do 13 bis 15:30 Uhr
- **9964 | Erwachsenenschutz, Patientenverfügung und Sterbeverfügung / S. 43**  
24.4.2024, Mi 13 bis 16:30 Uhr
- **9995 | Hier und Jetzt leben / S. 45**  
14.3.2024, Do 13 bis 16:30 Uhr
- **9978 | Innere Kraftquellen entdecken / S.**  
24.10.2023, Di 13 bis 16:30 Uhr

## GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN

„Sich rundum wohlfühlen“ ist mit dem ISA-Kursangebot ganz leicht. Bei unterschiedlichen Tanz-, Fitness-, Gymnastik- und Entspannungskursen ist alles dabei, um Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden zu stärken. Diverse Vorträge und Workshops lassen Sie Neues zum Thema Gesundheit entdecken und erfahren.



### TANZEN UND FITNESS

#### 9825K TANZKURS: TANZSPASS - SIVIVA

##### Für Anfänger und Fortgeschrittene

Dieses Programm richtet sich mit gesundheitsfördernden Bewegungen und mitreißenden Choreographien nicht nur an Paare, sondern bietet auch ‚Tanz-Singles‘ jede Menge Abwechslung und vor allem viel Spaß. Ihr Trainer ist Alexander Kreissl, er möchte die schwungvolle Lebensphilosophie aller Junggebliebenen unterstützen und bei Musik, Bewegung und Geselligkeit seine Erfahrungen teilen.

€ 103,- 16 Trainingseinheiten (6 Termine)

Linz (Tanzschule Alexander Kreissl, Galvanistraße 4, 4040 Linz):

- 17.10. bis 28.11.2023, Di 15 bis 17 Uhr (31.10.2023 kursfrei)
- 6.2. bis 19.3.2024, Di 15 bis 17 Uhr (20.2.2024 kursfrei)

#### 9827K AMERICAN LINE DANCE

##### In der Reihe tanzen, um aus der Reihe zu tanzen

Line Dance gehört zur Familie des Country- und Westerntanzes, es wird einzeln nebeneinander und hintereinander getanzt, man braucht keinen Tanzpartner. Die Tänze sind passend zur jeweiligen Musik choreographiert, die mit viel Spaß an der Bewegung und der geistigen Fitness in diesem Kurs erlernt werden! Ihr Trainer ist Alexander Kreissl.

€ 92,- 14 Trainingseinheiten (8 Termine)

Linz (Tanzschule Alexander Kreissl, Galvanistraße 4, 4040 Linz):

- 25.9. bis 20.11.2023, Mo 18 bis 19:20 Uhr (30.10.2023 kursfrei)

#### 9828K AMERICAN LINE DANCE FÜR FORTGESCHRITTENE

Die im Einsteigerkurs erlernten Schritte werden in diesem Kurs mit viel Spaß an der Bewegung und der geistigen Fitness noch weiter ausgebaut! Wiederholungen von Tanzschrittkombinationen: Black Coffee, Chicha boom boom, How long. Ihr Trainer ist Alexander Kreissl.

€ 92,- 14 Trainingseinheiten (8 Termine)

Linz (Tanzschule Alexander Kreissl, Galvanistraße 4, 4040 Linz):

- 27.11.2023 bis 29.1.2024, Mo 18 bis 19:20 Uhr

#### 9829K BOOGIE - DISCOFOX

NEU!

Ein Zeitsprung zurück in die goldene Zeit des Boogie! Lässige Musik, einfache Schrittkombinationen und jede Menge gute Laune. Der zweite Tanz im Kurs wird der Discofox sein. Der Tanz für alle Fälle und ein Garant für ausgiebigen Tanzspaß. Das Lerntempo wird im Kurs ganz entspannt sein, der Spaß steht im Vordergrund. Gerne können auch zwei Damen miteinander tanzen! Ihr Trainer ist Alexander Kreissl.

€ 92,- 14 Trainingseinheiten (8 Termine)

Linz (Tanzschule Alexander Kreissl, Galvanistraße 4, 4040 Linz):

- 29.9. bis 24.11.2023, Fr 10 bis 11:20 Uhr (27.10.2023 kursfrei)



#### 9831K SALSATION

##### Bewegung und Tanz mit Latino-Musik

‚Salsation‘ ist ein revolutionäres Tanz-Workout, in dem innovative Tanzbewegungen und Trainingssequenzen ineinander fließen. Die Choreografien umfassen Musikalität und lyrischen Ausdruck, Ihre Mobilität wird verbessert, es werden Glückshormone freigegeben und nebenbei Kalorien verbrannt. Ein Mix aus Rhythmen, Kulturen, Tänzen und Fitness-Stilen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Salsation macht unheimlich viel Spaß! Ihre Trainerin ist Kerstin Bacallao.

€ 96,- 12 Trainingseinheiten (9 Termine)

Linz:

- 5.10. bis 7.12.2023, Do 11 bis 12 Uhr
- 18.1. bis 21.3.2024, Do 11 bis 12 Uhr (22.2.2024 kursfrei)

**9832K ZUMBA GOLD**

Zumba Gold bringt Ihren Körper in Schwung. Es ist eine einzigartige Kombination aus Tanz- und Fitnessstraining. Begleitet werden Sie dabei von lateinamerikanischen Rhythmen. Erfahren Sie, wie man mit einfachen Tanz- und Fitnessübungen mehr Spaß an der Bewegung hat. Speziell für SeniorInnen ohne Vorkenntnisse. Ihre Trainerin ist Yelitza Fernandez.

€ 96,- 12 Trainingseinheiten (9 Termine)

**Linz:**

- 4.10. bis 6.12.2023, Mi 8:30 bis 9:30 Uhr
- 17.1. bis 20.3.2024, Mi 8:30 bis 9:30 Uhr (21.2.2024 kursfrei)

**9833K PILATES**

Pilates ist ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Es werden vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Das Training fördert Ihr Körperbewusstsein und Sie steigern Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden. Ihre Trainerin ist Natia Ritter.

€ 80,- 12 Trainingseinheiten (9 Termine)

**Linz:**

- 4.10. bis 6.12.2023, Mi 10:30 bis 11:30 Uhr
- 17.1. bis 20.3.2024, Mi 10:30 bis 11:30 Uhr (21.2.2024 kursfrei)

**9834K SMOVEY**



**Kleine Ringe mit großer Wirkung**

Haben Sie Spaß an der Bewegung! ‚Smovey‘ ist ein Fitnessprogramm für alle Altersgruppen. Mit Smoveys kann man nicht nur gehen, sondern auch Übungen machen. Bei diesem Workout steigern Sie die eigene Fitness sowie den Muskelaufbau mit dem Ziel der Kräftigung, Fettverbrennung und Körperformung. Diese Fitness-Übungen gepaart mit toller rhythmischer Musik lernen Sie in diesem Kurs. Ihre Trainerin ist Doris Kafka.

€ 80,- Die Leihgebühr von € 10,- für die Smovey-Ringe wird direkt im Kurs eingehoben.  
12 Trainingseinheiten (9 Termine)

**Linz:**

- 1.12.2023 bis 1.3.2024, Fr 9 bis 10 Uhr (22.12.2023 und 23.2.2024 kursfrei)

**YOGA**



**9837K HATHA-YOGA LEVEL 1**

**Für Anfänger und Fortgeschrittene**

Dieser Kurs ist für Anfänger und Yogaerfahrene geeignet, die eine sanfte und auch mal gerne eine intensive Yogapraxis erleben möchten. Es wird zwischen sanften mobilisierenden Yogatechniken und auch durchaus fordernden Yogaübungen abgewechselt. Ihre Trainerin ist Dipl.-BW (FH) Franziska Berndorfer.

€ 133,- 16 Trainingseinheiten (8 Termine)

**Linz:**

- 2.10. bis 27.11.2023, Mo 8:45 bis 10:15 Uhr (16.10.2023 kursfrei)
- 8.1. bis 4.3.2024, Mo 8:45 bis 10:15 Uhr (12.2.2024 kursfrei)
- 8.4. bis 3.6.2024, Mo 8:45 bis 10:15 Uhr (20.5.2024 kursfrei)

**9838K HATHA-YOGA LEVEL 2**

**Für Personen mit Yoga-Vorkenntnissen**

Mit Yoga kraftvoll in den Tag. Bei den Fortgeschrittenen kommen zusätzlich auch noch kraftvolle Yogaflows hinzu. Ihre Trainerin ist Dipl.-BW (FH) Franziska Berndorfer.

€ 133,- 16 Trainingseinheiten (8 Termine)

**Linz:**

- 2.10. bis 27.11.2023, Mo 10:30 bis 12 Uhr (16.10.2023 kursfrei)
- 8.1. bis 4.3.2024, Mo 10:30 bis 12 Uhr (12.2.2024 kursfrei)
- 8.4. bis 3.6.2024, Mo 10:30 bis 12 Uhr (20.5.2024 kursfrei)

**9835K YOGA - WOHLTAT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE**

**Übungsreihe für Wirbelsäule, Rücken, Nacken, Schultergürtel und Augen**

In diesem speziellen Yogakurs werden durch unterschiedliche Übungs- und Entspannungsreihen Körper, Geist und Seele zu Harmonie geführt. Die Yogazyklen stärken Wirbelsäule und Rücken, fördern die Beweglichkeit der Gelenke, helfen Verspannungen abzubauen und unterstützen das Immunsystem. Gezielte Augenübungen können die Sehkraft verbessern. Gleichgewichts- und Konzentrationsübungen sowie Atemübungen (Pranayama) runden den Weg zu gesteigertem Wohlbefinden ab. Durch regelmäßige Yoga Übung kann man innere Ausgeglichenheit, Vitalität, mehr Energie, Lebensfreude, innere Ruhe und Selbstvertrauen erfahren. Das jeweils zweistündige Treffen eröffnet einen Zeitraum, um ursprüngliches Yoga auf möglichst praxisnahe, achtsame und sanfte Weise zu erleben. Ihre Trainerin ist Dipanwita Rakshit.

€ 168,- 24 Trainingseinheiten (9 Termine)

**Linz:**

- 13.3. bis 29.5.2024, Mi 14 bis 16 Uhr (27.3. und 10.4.2024 kursfrei)

### 9842K **ACHTSAMES YOGA**

#### Schwerpunkt Atem-Meditation

Der Geist und der Atem sind direkt miteinander verbunden. So wie Atmung ganzheitlich auf uns wirkt, beeinflussen umgekehrt unsere Stimmung, körperliche Haltung und Befindlichkeit unsere Atmung. Achtsamer, bewusster Atem ermöglicht uns, körperliche und mentale Verspannungen zu lösen. Dadurch erfahren wir innere Ruhe, Entspannung und Gelassenheit. Atem-Meditation-Entspannung wirkt schlaffördernd und steigert die Atem-Qualität. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Atemtechniken sowie Meditations- und Tiefenentspannungsmethoden kennen. Ihre Trainerin ist Dipanwita Rakshit.

€ 168,- 24 Trainingseinheiten (9 Termine)

#### Linz:

- 16.10. bis 18.12.2023 Mo 14 bis 16 Uhr (30.10.2023 kursfrei)
- 

### 9844K **DIE YOGISCHE ERNÄHRUNG**

**NEU!**

#### Nähren und genährt sein

Angemessene Ernährung, ‚Mithahara‘, ist ein sehr wichtiger Bestandteil des gesamten Yoga Systems. Die Yogische Ernährung umfasst körperliche und mentale Aspekte, das macht sie so einzigartig. Diese ganzheitliche Ernährung beruht auf der uralten Weisheit von Yoga, steigert u.a. Konzentrationsfähigkeit, Intuition, kann Krankheiten vorbeugen, Wohlbefinden steigern, macht unsere Gedanken klarer und ist die Basis für gelungene Yoga Praxis. Wissenswertes und prakt. Tipps sind ebenso Thema wie die Ernährung betreffende Atemübungen und Haltungen. Trainerin ist Dipanwita Rakshit.

€ 69,- 8 Trainingseinheiten (3 Termine)

#### Linz:

- 4.4. bis 18.4.2024, Do 14 bis 16 Uhr
- 

## GYMNASTIK



### 9845K **GANZKÖRPERTRAINING**

#### Mit Schwerpunkt Rücken

Ein starker Rücken bedeutet in erster Linie, sich einer gesunden und schmerzfreien Wirbelsäule zu erfreuen. Ein starker Rücken lässt Sie aber auch aufrecht durchs Leben gehen und die täglichen Belastungen leichter tragen. Eine Mischung aus verschiedenen Gymnastikrichtungen wie Pilates, Wirbelsäulengymnastik, Beckenbodentraining, Dehnungsübungen und Entspannungstechniken runden den Kurs ab. Ihre Trainerin ist Birke Müller.

€ 161,- 16 Trainingseinheiten (12 Termine)

#### Bad Ischl:

- 27.9. bis 20.12.2023, Mi 8:30 bis 9:30 Uhr
- 

### 9846K **WIRBELSÄULENGYMNASTIK**

#### Bewegen Sie sich ‚rückenfit‘!

Bewegungsmangel, Schonhaltung, Überforderung oder einseitige Belastungen sind häufig die Ursache für Beschwerden des Bewegungsapparates, im Speziellen für den Rücken. Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Sie lernen viele nützliche Tipps, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule im Alltag zu entlasten. Gesunde Bewegungsabläufe, ein gezieltes Muskeltraining, Mobilisation sowie Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. So stärken Sie Ihren Rücken, bringen den Körper in Balance und bleiben schmerzfrei bis ins hohe Alter! Ihre Trainerin ist Sabine Resch.

€ 161,- 16 Trainingseinheiten (12 Termine)

#### Linz:

- 26.9. bis 19.12.2023, Di 8:30 bis 9:30 Uhr (3.10.2023 kursfrei)
  - 26.9. bis 19.12.2023, Di 9:45 bis 10:45 Uhr (3.10.2023 kursfrei)
  - 16.1. bis 23.4.2024, Di 8:30 bis 9:30 Uhr (20.2., 26.3. und 9.4.2024 kursfrei)
  - 16.1. bis 23.4.2024, Di 9:45 bis 10:45 Uhr (20.2., 26.3. und 9.4.2024 kursfrei)
- 

### 9847K **FASZIENTRAINING**

#### Vital, elastisch und dynamisch durchs Leben

Verletzungen, Störungen, Verfilzen und Verkleben der Faszien sind an vielen Beschwerden beteiligt, dazu gehören Rücken-, Nacken-, Schulter- und Knieschmerzen. Bei all diesen Beschwerden spielt der Zustand des Bindegewebes (Faszien) eine wesentliche Rolle. Lernen Sie sanfte Dehnungsübungen und gesunde Bewegungsabläufe, um die Faszien zu lockern und deren Elastizität zu steigern. Faszientraining schützt u.a. die Muskulatur vor Verletzungen und hält den Körper in Form. Ihre Trainerin ist Sabine Resch.

€ 161,- 16 Trainingseinheiten (12 Termine)

#### Linz:

- 12.10.2023 bis 18.1.2024, Do 9 bis 10 Uhr
  - 1.2. bis 16.5.2024, Do 9 bis 10 Uhr (22.2., 28.3. und 25.4.2024 kursfrei)
- 



**9848K BECKENBODENTRAINING****NEU!**

Den Beckenboden zu kennen und gezielt zu trainieren ist die beste Vorsorge. Er unterstützt alle Funktionen des Unterleibs, der Wirbelsäule und der Hüftgelenke und schafft eine stabile Körperhaltung. Lernen Sie den eigenen Beckenboden bewusst zu aktivieren und die ‚versteckten‘ Muskeln zu stärken. Dies geschieht mit Hilfe von Wahrnehmungs-, Kräftigungs-, Dehn-, und Entspannungsübungen. Ihre Trainerin ist Eveline Schweighofer.

€ 79,- 8 Trainingseinheiten (6 Termine)

**Linz:**

- 6.10. bis 24.11.2023, Fr 8:45 bis 9:45 Uhr (13.10. und 27.10. kursfrei)

**9850K OUTDOOR FITNESS MIT NORDIC WALKING**

Regelmäßige Bewegung ist gesund und senkt das Risiko für eine Vielzahl von Erkrankungen, Stress und Ärger lässt sich abbauen. Nordic Walking hat viele Vorteile. Es schont die Gelenke und trainiert Ihre Koordination, Kondition und Kraft. Auch der Stoffwechsel und das Herz-Kreislaufsystem werden wieder in Form gebracht. Das leichte Lauf- und Gehtraining mit Stöcken ist für alle, die gerne im Freien trainieren. Ihre Trainerin ist Eveline Schweighofer.

€ 79,- 8 Trainingseinheiten (6 Termine)

**Linz** (Treffpunkt: Eingang Hummelhofbad, Ramsauerstraße 12, 4020 Linz):

- 2.10. bis 13.11.2023, Mo 14 bis 15 Uhr (9.10.2023 kursfrei)
- 8.4. bis 13.5.2024, Mo 14 bis 15 Uhr

**9853K SELBSTVERTEIDIGUNG****Praxisbezogener Kurs**

Durch einfache und altersangepasste Strategien, Fähigkeiten und Techniken aus dem WingTsun behaupten Sie sich in unangenehmen oder eventuell bedrohlichen Situationen. Neben der Wiedergabe des rechtlichen Hintergrundwissens tauchen Sie auch in die Welt der Täterpsychologie ein. WingTsun ist ein traditionelles, chinesisches Selbstverteidigungssystem, das Ihnen hilft, Ihre Lebensqualität zu verbessern. WingTsun stärkt Ihre körperliche und geistige Fitness, wodurch vor allem Ihr Wohlbefinden gesteigert wird. WingTsun-Unterricht macht Spaß und man fühlt sich sicherer. Der Kursleiter Sifu Andreas Plank und sein Ausbilder-Team sind langjährige erfahrene Kampfkunst- und Selbstverteidigungs-Lehrkräfte.



€ 114,- 10 Trainingseinheiten (5 Termine)

**Linz:**

- 12.10. bis 16.11.2023, Do 9:30 bis 11 Uhr
- 8.3. bis 12.4.2024, Fr 9:30 bis 11 Uhr (29.3.2024 kursfrei)

**ENTSPANNUNG****9854K MEDITATION - DIE KRAFTVOLLE STILLE****NEU!****Indoor und Outdoor**

In der Meditation geht es darum, die Gedanken in Ruhe zu bringen. Das ‚In-sich-Kehren‘ zur eigenen Mitte, Meditation in Verbindung mit Konzentrationsübungen, bringt die Beruhigung des Geistes und einen Zustand der Tiefenentspannung. Dies schafft u.a. mehr Wohlbefinden, entspannte Aufmerksamkeit, Gelassenheit, innere Lebensfreude und einen positiven Einfluss auf die Gedächtnisleistung. Auf Wunsch der Gruppe können einzelne Termine bei Schönwetter auch im Freien zu einer späteren Uhrzeit stattfinden (z.B. am Freinberg, im Botanischen Garten). Trainerin ist Dipanwita Rakshit

€ 118,- 16 Trainingseinheiten (6 Termine)

**Linz** (bei Schönwetter auch Outdoor möglich):

- 27.9. bis 8.11.2023, Mi 14 bis 16 Uhr
- 23.4. bis 28.5.2024, Di 14 bis 16 Uhr

**9855K QI GONG UND MEDITATION**

Aktivieren Sie Ihre Lebensenergie und Ihre Selbstheilungskräfte. Qi Gong kann helfen Krankheiten vorzubeugen und dient dem Gesundwerden. Durch sanftes Dehnen und Durchbewegen des Körpers werden Sehnen, Bänder, Muskeln und Gelenke auf angenehme Weise gestärkt, Atem- und Meditationsübungen verhelfen zu mehr seelischer Widerstandskraft und Wohlbefinden. Ihre Trainerin ist Doris Fierlinger.

€ 104,- 12 Trainingseinheiten (9 Termine)

**Linz:**

- 3.11.2023 bis 26.1.2024, Fr 13:30 bis 14:30 Uhr



### 9857K **DAS WÄRE DOCH GELACHT – LACHEN ≠ LÄCHERLICH**

Das Lachen und der Humor können nicht alt werden. Noch nie hat sich jemand zu Tode gefreut oder gelacht. Die Wissenschaft hat herausgefunden, dass glückliche und humorvolle Menschen um einige Jahre gesünder und länger leben. Humor und Lachen sind der ‚legale Drogenmix‘, der Ihr Leben positiv bestimmen kann und Ihnen ermöglicht, fit, frech und gesund zu bleiben. Sie werden sich in einen humorvollen Menschen verwandeln, wodurch sich Ihr eigenes Leben positiv verändert und wesentlich leichter wird. Ihre Trainerin ist Elisabeth Scheinecker, Dipl. Mentaltrainerin, Humor- und Lachbeauftragte.

€ 60,- 8 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 11.10.2023, Mi 9 bis 17 Uhr
- 16.4.2024, Di 9 bis 17 Uhr



### 9858K **TIEFENTSPANNUNG MIT KLANGSCHALEN**

#### ...den Klang des Lebens hören und spüren

Klänge berühren und bewegen uns ganz sanft und tiefgreifend. Die Klänge der Klangschalen fließen wie Wellen im Wasser durch unseren Körper und führen rasch zu tiefer Ruhe und Entspannung. Die feinen Schwingungen bringen unsere Zellen in Bewegung und lassen sie lebendig werden. Sie lösen Verspannungen und Blockaden und fördern unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Ein außergewöhnlicher, tief entspannender Wohlfühlnachmittag! Ihre Trainerin ist Mag. Eva Maria Kobler, Business-, Gesundheits- und Naturcoach.

€ 69,- 4 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 25.1.2024, Do 13 bis 16:30 Uhr

### 9859K **KLOPFEN SIE SICH FREI MIT ‚EFT‘**

#### ...und finden Sie rasch Ihr emotionales Gleichgewicht wieder!

EFT = Emotional Freedom Techniques ist eine Klopfakupressurmethode, die emotionale Belastungen im Alltag, wie z.B. Ärger, Wut, Trauer oder Unruhe, durch das Klopfen von Meridianpunkten rasch löst und Sie wieder in Balance bringt. Gemeinsam werden im Kurs ausgewählte Klopfpunkte erlernt und die entspannende und beruhigende Wirkung erlebt. EFT ist als Selbsthilfemethode einfach und überall durchzuführen. Gönnen Sie sich ein paar Stunden für tiefe Ruhe und emotionale Ausgeglichenheit. Ihre Trainerin ist Mag. Eva Maria Kobler, Business-, Gesundheits- und Naturcoach.

€ 69,- 4 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 5.3.2024, Di 13 bis 16:30 Uhr

## VORTRÄGE UND WORKSHOPS



### 9868K **AKUPRESSUR UND TAPING**

#### Selbst für Wohlbefinden sorgen

Die Akupressur kann durch gezielten Fingerdruck das Wohlbefinden positiv beeinflussen. Taping, das Bekleben gewisser Körperzonen, kann u.a. wirkungsvoll Verspannungen lindern. Lernen Sie in diesem Kurs, wo die wichtigsten Akupressur Punkte sind und wie Sie sich bei Schmerzen in der Wirbelsäule sowie in Schulter- und Kniegelenken, bei Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Müdigkeit, etc. selbst behandeln bzw. Verspannungen ‚einfach wegkleben‘ können. Trainer ist Harald Pastleitner.

€ 86,- inkl. Unterlagen, der Materialkostenbeitrag von ca. € 4,- wird direkt im Kurs eingehoben; 6 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 16.11.2023, Do 9 bis 14:30 Uhr
- 3.4.2024, Mi 9 bis 14:30 Uhr

### 9869K **AUSTESTEN VON STÖRFELDERN MIT DER RUTE** **NEU!**

#### So finden Sie einen guten Wohn- und Schlafplatz

Schon seit dem 15. Jhd. werden mit der Rute Energiefelder wie Wasseradern, Erdstrahlen usw. detektiert. Auch im Brunnenbau ist diese radiästhetische Methode immer noch erfolgreich in Verwendung, auch Körblerzeichen oder Lebensmittel können ausgetestet werden. Lernen Sie den Umgang mit der Einhand- und/oder Wünschelrute und versuchen Sie Störquellen zu finden. Die benötigte Feinfühligkeit ist erlernbar, allerdings gibt es keine Garantie, dass die Kurszeit dafür ausreicht. Viel üben ist das Motto zum Erfolg. Trainer ist Harald Pastleitner.

€ 86,- inkl. Unterlagen 6 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 17.10.2023, Di 9 bis 14:30 Uhr
- 11.4.2024, Do 9 bis 14:30 Uhr

#### Gmunden:

- 8.11.2023, Mi 9 bis 14:30 Uhr

### 4150K JUNGBRUNNEN STIMMTRAINING

#### Für eine gesunde, kräftige Stimme

Zu einer junggebliebenen, gesunden Erscheinung gehört auch eine kraftvolle Stimme! Die richtige Atem- und Sprechtechnik und gezielte Stimmübungen kräftigen Ihre Stimme und erhalten Sie jung und gesund! Übungen zur Atmung, Artikulation, richtigen Stimmlage sowie Körperspannung und Körpersprache sind Inhalt dieses Kurses. Ein Alltags-Aufwärmprogramm wird Ihnen helfen, Ihre Stimme weiterhin zu pflegen und gesund zu erhalten. Ihre Trainerin ist Dr. Karina Lochner, klassische Sängerin und Stimmtrainerin.

€ 110,- 12 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 3.10. bis 10.10.2023, Di Do 9 bis 12:30 Uhr

### 4151K ENERGETISCHE GESUNDHEIT – AUCH DURCH SELBSTHILFE!

Fehlstellungen im Energiefeld des Menschen sind oft die Ursache von Unwohlsein und Erkrankungen. Durch ein verunreinigtes Energiefeld werden die Selbstheilungskräfte geschwächt, wodurch auch Krankheiten entstehen können. Daher ist es wichtig, ergänzend zur Schulmedizin, die Selbstheilungskräfte wieder zu aktivieren und zu stärken. Ihr Trainer ist Ing. Mag. Manfred Mühlberger.

€ 45,- 3 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 20.10.2023, Fr 9:30 bis 12 Uhr
- 26.4.2024, Fr 9:30 bis 12 Uhr

### 4152K MÜDE? SCHLAPP? ENERGIELOS? – WIE NEUGEBOREN DURCH FASTEN

#### Vortrag

Was hat es mit dem Fasten auf sich? Eines vorweg, Fasten ist nicht hungern. Richtiges Fasten ist ein Überlebensprogramm für unseren Körper und unsere Seele. Durch Fasten bekommen wir neue Energie und können uns von Altlasten befreien. Erfahren Sie Wissenswertes über die Vorteile des Fastens, den Fastenstoffwechsel, Fasten im Alltag, die Planung einer Fastenwoche und verschiedene Fastenmethoden wie z.B. Intervallfasten, Heilfasten oder Basenfasten. Ihre Trainerin ist Petra Mayr, Geprüfte Fastenleiterin.

€ 53,- inkl. Unterlagen  
4 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 16.2.2024, Fr 9 bis 12:30 Uhr



### 4153K GEFÜHRTE BASENFASTENWOCHE

#### Für Gesunde

Falsche Ernährungs- und Lebensgewohnheiten, ein Übermaß an Genussmitteln und negativer Stress führen zu einer ‚Übersäuerung‘. Das macht schlapp und energielos. Basenfasten ist eine sanfte Methode, Säuren wieder auszuscheiden und so mehr Energie und Lebensfreude zu gewinnen. Man muss dabei nicht auf feste Nahrung verzichten, erlaubt sind beinahe alle pflanzlichen Lebensmittel. Wir fasten gemeinsam in der Gruppe. Beim ersten Termin werden die Fastenmethode und Vorbereitungen dazu besprochen. Der zweite Termin dient u.a. dem Erfahrungsaustausch und Tipps für die Zeit ‚danach‘. Während der gesamten Fastenzeit gibt es bei Bedarf eine rundum Betreuung durch die Fastenleiterin Petra Mayr, Geprüfte Fastenbegleiterin.

€ 154,- inkl. Unterlagen

#### Linz:

- 8.3. und 15.3.2024, Fr 9:30 bis 12 Uhr - Präsenztermine, dazwischen rundum Betreuung durch die Trainerin



### 4154K DEMENZ - DIE KRANKHEIT DES 21. JAHRHUNDERTS?

Immer mehr Menschen kommen in die Situation, ein erkranktes Familienmitglied pflegen zu müssen oder dies selbst zu wollen. Dieser Vortrag informiert Sie über den neuesten Wissensstand zum Thema Demenz, deren vielfältige Erscheinungsformen, vor allem der Alzheimer-Krankheit, über deren Herausforderungen, Vorbeugung, mögliche Diagnose- und Behandlungsmethoden sowie praktische Tipps für die optimale Pflege und Betreuung durch Angehörige und Fachkräfte. Ihre Trainerin ist Dr. Ilse Heinel.

€ 33,- inkl. Unterlagen  
3 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 30.11.2023, Do 9 bis 11:30 Uhr
- 18.3.2024, Mo 9 bis 11:30 Uhr

### 4157K GUT GESCHLAFEN?

#### Anregungen für Schlecht- und Wenigschläfer

Kennen Sie das Gefühl, nicht ausgeschlafen zu sein? Müdigkeit oder Gereiztheit sind nur ein kleiner Teil der Auswirkungen bei Schlafmangel. Ungesunde Schlafgewohnheiten sowie Ein- und Durchschlafprobleme zehren an der Substanz des Körpers, an Kräften und Lebensenergien. Schenken Sie Ihrem Schlaf mehr Bedeutung. Gesunder Schlaf ist ein potentieller Schlüsselfaktor für Gesundheit und Erfolg! In diesem Kurs bekommen Sie einen Mix aus Theorie und alltagstauglichen Übungen für leichtes Einschlafen, Durchschlafen und ein energiegeloses Aufwachen. Ihre Trainerin ist Maria Obermair, Kinesiologin und Gesundheitscoach.

€ 72,- inkl. Buch ‚Die perfekte Nacht‘  
4 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 27.11.2023, Mo 9 bis 12:30 Uhr

#### Gmunden:

- 19.3.2024, Di 13 bis 16:30 Uhr
- 

### 4158K DEN KREISLAUF STABIL HALTEN

Speziell morgens haben viele beim Aufstehen Probleme mit dem Kreislauf. Das äußert sich dann durch Schwindelgefühle. Aber auch das ‚Nicht aus dem Bett kommen‘ lässt sich durch niedrigen Blutdruck erklären. Wann auch immer Sie mit dem Kreislauf ‚kämpfen‘, laden wir Sie an diesem Vormittag ein, wertvolle Empfehlungen und gesundheitsfördernde Handgriffe zu lernen, um den Blutdruck auszugleichen und den Kreislauf zu stabilisieren. Ihre Trainerin ist Maria Obermair, Kinesiologin und Gesundheitscoach.

€ 61,- inkl. Unterlagen  
4 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 20.3.2024, Mi 9 bis 12:30 Uhr



### 4159K BRAIN GYM®

NEU!

#### Bewegungen für und mit Leichtigkeit

Wer sich in seinem Körper wohl fühlt, wird auch im reiferen Alter noch Freude am Planen der Zukunft haben. Das Brain



Gym® Programm bietet speziell konzipierte Bewegungen, die Ihnen unter anderem helfen, Stress abzubauen, Ihre Leistung zu verbessern, Leichtigkeit, Körperbewusstsein, Stabilität, Konzentration, Energie, Kraft, Ausdauer, aber auch Ruhe und Gelassenheit zu erlangen. Ihre Trainerin ist Maria Obermair, Kinesiologin und Gesundheitscoach.

€ 142,- inkl. Unterlagen  
12 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 29.1. bis 26.2.2024, Mo 9 bis 12:30 Uhr (14-tägig)
- 

### 4162K DAMIT DER ÄRGER NICHT ‚ÄRGER‘ WIRD!

#### Der Körper als Sprache der Seele - TEIL 1

Ärger kann sich auf den Magen schlagen, oder ist Ihnen vielleicht etwas über die Leber gelaufen? Der Körper ist DAS Sprachinstrument der Seele - aber was steckt dahinter und wie lernt man, mit dem eigenen Körper zu kommunizieren? Eine energetische Sichtweise durch das 3-Ebenen-Modell schafft einfach und nachvollziehbar die Grundlage, sich selbst und den eigenen Körper verstehen zu lernen. Alltagstaugliche Tipps für den Umgang mit ärgerlichen Situationen erfahren Sie von Ihrem Trainer Michael Stinger, Energetiker, Lebens- und Sozialberater.

€ 55,- 4 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 18.10.2023, Mi 9 bis 12:30 Uhr
- 

### 4163K LUST AUF S LEBEN

#### Der Körper als Sprache der Seele - TEIL 2

Wie können wir wieder richtig Lust auf unser Leben bekommen? Wir können uns im Alltag bewusst so weiterentwickeln, dass wir den Sinn im Leben erkennen und kraftvoll jeden Tag neu entdecken! Achtsamkeit und Bewusstsein sind die Grundlagen für unsere Lebensqualität, um so jeden Tag als Geschenk zu sehen und dies auch zu spüren! Auch im zweiten Teil gibt es wieder alltagstaugliche Tipps, die nachvollziehbar und einfach umzusetzen sind. Der Besuch des Kurses 4162 wird empfohlen, ist aber nicht zwingend erforderlich. Ihr Trainer ist Michael Stinger, Energetiker, Lebens- und Sozialberater.

€ 55,- 4 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 28.2.2024, Mi 9 bis 12:30 Uhr

## SPIRITUELLES

### BESINNUNGSTAG IM STIFT SCHLÄGL AM 30.11.2023

In der Zeit vor Weihnachten sind viele auf der Suche nach Ruhe und Einkehr. Bei unserem Besinnungstag im Stift Schlägl möchten wir uns mit der Adventszeit beschäftigen und gemeinsam auf Weihnachten einstimmen. Nach Impulsvorträgen feiern wir gemeinsam Gottesdienst und lassen den Tag mit einer Agape ausklingen.

Teilnahmegebühr: € 15,- pro Person

Auch 2025 finden wieder Besinnungstage statt.



### PILGERN IM FRÜHJAHR 2024

Wer pilgert weiß, dass man in der Natur besonders offen ist für schöpferische Gedanken, für neue Begegnungen und Erfahrungen, für einen neuen Blick auf Alltagsdinge. Pilgern gibt Kraft, fördert die Freude am Leben und schont die Umwelt. Es ist die einfachste, vielleicht aber effektivste Form, Körper, Geist und Seele einen Urlaub zu gönnen. OÖ hat viele schöne Pilgerwege zu bieten. Die Pilgerreise über drei Tage wird uns an einen dieser besonderen Wege führen.

Es kann tageweise mitgepilgert werden oder es steht eine Nächtigungsmöglichkeit entlang der Route zur Verfügung.



### KLOSTERTAGE IM FRÜHJAHR 2024

Der OÖ Seniorenbund bietet gemeinsam mit dem Stift Schlägl die Möglichkeit, bei „Tage für mich“ einige Tage im Kloster zu verbringen. Besonders Seniorinnen und Senioren sehnen sich nach Tagen, an denen sie zur inneren Ruhe und Einkehr kommen. Die Senientage im Stift Schlägl werden begleitet vom emeritierten Abt Mag. Martin Felhofer als geistlicher Begleiter und Leiter der Tage, Konsulent Hans Veit als bewährter Kenner Adalbert Stifters, Führer durch das Museum Kulturgut Oberes Mühlviertel und begnadeter Sänger, und Dr. Franz Gumpenberger als langjähriger Moderator im ORF, zuständig für Volkskultur. Neben der Möglichkeit das Klosterleben mitzuerleben, lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer von der Natur durch Wanderungen rund um Schlägl und den Böhmerwald.



Bei Interesse wenden Sie sich bitte an  
[organisation@ooe-seniorenbund.at](mailto:organisation@ooe-seniorenbund.at) oder  
 0732/775311-1

## SPRACHEN

**Unser Sprachangebot umfasst Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Griechisch, Arabisch und Kroatisch. Gerade für Reisen ist es wichtig und auch bereichernd, sich grundlegend in Englisch oder sogar in der Landessprache verständigen zu können**

### 9802K ENGLISCH FÜR ANFÄNGER 1

#### Für Personen ohne Vorkenntnisse

Sie möchten die englische Sprache von Beginn an lernen? Dieser Kurs ist ein Basiskurs für Personen ohne Vorkenntnisse. Machen Sie sich vertraut mit Grundvokabular, Aussprache und einfachen ersten Redeübungen. Gemeinsam in der Gruppe macht das Lernen einer Sprache viel Spaß und fällt auch umso leichter. Bitte bringen Sie am 1. Kurstag folgendes Lehrbuch mit: Lehrbuch: Sterling Silver 1, Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-464-20578-5.

€ 150,- exkl. Lehrbuch  
24 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 3.10.2023 bis 9.1.2024, Di 10:45 bis 12:15 Uhr (31.10.2023 kursfrei)
- 25.1. bis 25.4.2024, Do 11 bis 12:30 Uhr (22.2. und 28.3.2024 kursfrei)

#### Gmunden:

- 7.11.2023 bis 6.2.2024, Di 14:30 bis 16 Uhr

### 9803K ENGLISCH FÜR ANFÄNGER 2

#### Für Personen mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits den Kurs „Englisch für Anfänger 1“ absolviert haben oder ähnliche, geringe Vorkenntnisse haben. Erlernen Sie den notwendigen Grundwortschatz, Grammatikübungen, Hör- und Lesetexte. Gemeinsam in der Gruppe ist der Lernerfolg viel leichter zu erreichen und macht Freude. In diesem Kurs wird das Buch aus „Englisch für Anfänger 1“ weiter erarbeitet. Bitte bringen Sie am 1. Kurstag folgendes Lehrbuch mit: Sterling Silver 1, Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-464-20578-5.

€ 150,- exkl. Lehrbuch  
24 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 21.9. bis 21.12.2023, Do 9 bis 10:30 Uhr (26.10. und 2.11.2023 kursfrei)
- 30.1. bis 30.4.2024, Di 10:45 bis 12:15 Uhr (20.2. und 26.3.2024 kursfrei)



### 9806K COME AND TALK IN ENGLISH

#### Für Personen mit Vorkenntnissen

Entspannt auf Englisch sprechen ist Inhalt und Ziel dieses Kurses. Die Gesprächsthemen sind ganz nach den Interessen der Teilnehmer gerichtet und umfassen eine Vielzahl an Themen. Als Unterlagen dienen alle verfügbaren Medien. Der Kurs vertieft auf unterhaltsame Weise Ihre Sprachfertigkeit und ist deswegen an Personen mit Vorkenntnissen in der englischen Sprache gerichtet. Sie sollen bereits in der Lage sein, einfache Gespräche bzw. Small Talk über sich und Ihre Tätigkeiten in verschiedenen Zeitformen zu führen.

€ 150,- 24 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 4.10.2023 bis 10.1.2024, Mi 10:30 bis 12 Uhr
- 25.1. bis 25.4.2024, Do 13 bis 14:30 Uhr (22.2. und 28.3.2024 kursfrei)

#### Bad Ischl:

- 2.11.2023 bis 1.2.2024, Do 14 bis 15:30 Uhr



### 9807K BRUSH UP YOUR ENGLISH WITH SONGS

#### Schnupperkurs

Im Mittelpunkt dieser Kurse stehen bekannte und beliebte englische Songs aus Vergangenheit und Gegenwart, die gemeinsam angehört und besprochen werden. Interessantes und manchmal auch Kurioses über Text und Interpret werden vermittelt, ganz nebenbei lernen Sie in lockerer Atmosphäre neue Vokabel, Redewendungen und grammatikalische Strukturen. Easy English! Bei Interesse wird der Kurs fortgesetzt.

€ 44,- 6 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 4.10. bis 18.10.2023, Mi 13 bis 14:30 Uhr

## 9808K FRANZÖSISCH FÜR DEN URLAUB

### Für Personen ohne Vorkenntnisse

Bon Voyage! Sie planen eine Reise ins schöne Frankreich und möchten sich dafür sprachlich fit machen? Dieser Kurs vermittelt Ihnen den Grundwortschatz und die wichtigsten Redemittel für alltägliche Situationen wie z.B. im Hotel, beim Ticketkauf, im Restaurant oder beim Einkaufen. Interessantes und Wissenswertes über Land und Leute steigern zusätzlich die Vorfreude auf den Urlaub. Bitte am 1. Kurstag mitbringen: Lehrbuch: Französisch für den Urlaub, A1, Einstieg in Sprache und Kultur, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528825-6

€ 150,- exkl. Lehrbuch  
24 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 4.10.2023 bis 10.1.2024, Mi 10:45 bis 12:15 Uhr

## 9809K FRANZÖSISCH FÜR DEN URLAUB - AUFBAU

### Für Personen mit geringen Vorkenntnissen

Bon Voyage! In diesem Seminar werden typische Alltagssituationen für den Urlaub in spielerischer, entspannter Atmosphäre behandelt. Die bereits erlernten Grundkenntnisse werden weiter ausgebaut, damit Ihrem Urlaub in Frankreich nichts mehr im Wege steht. Bitte am 1. Kurstag mitbringen: Lehrbuch: Französisch für den Urlaub, A1, Einstieg in Sprache und Kultur, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528825-6.

€ 150,- exkl. Lehrbuch  
24 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 24.1. bis 24.4.2024, Mi 10:45 bis 12:15 Uhr (21.2. und 27.3.2024 kursfrei)

## 9811K RÉACTIVEZ VOTRE FRANCAIS AVEC LA CHANSON FRANCAISE

### Schnupperkurs

Im Mittelpunkt dieses Kurses stehen klassische - wir starten mit Édith Piaf, Georges Moustaki und Jacques Brel -, aber auch moderne französische Chansons, die gemeinsam angehört und besprochen werden. So tauchen wir ein in die Welt der französischen Sprache und Kultur und erwecken vergessen geglaubte Französischkenntnisse aus dem Dornröschenschlaf! Français facile! Bei Interesse kann der Kurs fortgesetzt werden.

€ 44,- 6 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 8.11. bis 22.11.2023, Mi 15 bis 16:30 Uhr



## 9812K GRIECHISCH FÜR ANFÄNGER

### Für Personen ohne Vorkenntnisse

Planen Sie eine Reise nach Griechenland? In diesem Kurs lernen Sie auf unterhaltsame und abwechslungsreiche Weise den wichtigsten Wortschatz mit einfachen Phrasen für Alltagssituationen. Ebenso erfahren Sie Interessantes und Wissenswertes über die griechische Kultur sowie Land und Leute.

€ 150,- inkl. Unterlagen  
24 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 16.1. bis 16.4.2024, Di 9:30 bis 11 Uhr (20.2. und 26.3.2024 kursfrei)



## 9814K ARABISCH FÜR ANFÄNGER

**NEU!**

Dieser Grundkurs ist eine Einführung in die arabische Sprache anhand einfacher Alltagssituationen und einfacher authentischer Texte, die Ihnen die moderne arabische Sprache vermitteln. Die vier kommunikativen Fertigkeiten (Hören, Sprechen, Lesen, Schreiben) werden gleich gewichtet und geübt. Die Schulung der korrekten Aussprache ist ein weiterer Schwerpunkt. Bitte bringen Sie am 1. Kurstag folgendes Lehrbuch mit: Salam neu A1- A2, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-528835-5.

€ 150,- exkl. Lehrbuch  
24 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 22.1. bis 29.4.2024, Mo 14 bis 15:30 Uhr (19.2. und 25.3.2024 kursfrei)

## 9815K ITALIENISCH FÜR ANFÄNGER 1

### Für Personen ohne Vorkenntnisse

Sie erwerben die wichtigsten Grundkenntnisse der italienischen Sprache, um Land und Leute besser erleben und kennen lernen zu können. Gemeinsam mit Ihren Kurskollegen können Sie mit viel Freude und Geselligkeit die schöne italienische Sprache erlernen! Für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Bitte bringen Sie folgendes Lehrbuch am 1. Kurstag mit: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-525201-1

€ 150,- exkl. Lehrbuch  
24 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 10.10.2023 bis 16.1.2024, Di 9 bis 10:30 Uhr (31.10.2023 kursfrei)

## 9816K ITALIENISCH FÜR ANFÄNGER 2

### Für Personen mit geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs werden die bereits erlernten Grundkenntnisse weiter ausgebaut. Für Personen mit geringen Vorkenntnissen. Bitte bringen Sie folgendes Lehrbuch am 1. Kurstag mit: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-525201-1

€ 150,- exkl. Kursbuch  
24 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 6.2. bis 7.5.2024, Di 9 bis 10:30 Uhr (20.2. und 26.3. kursfrei)



## 9819K SPANISCH FÜR ANFÄNGER 1

### Für Personen ohne Vorkenntnisse

Spanisch ist schön, humorvoll, lustig, leidenschaftlich und vieles mehr! Entdecken Sie die spanischsprachige Welt, eine Reise voller Eindrücke und Erfahrungen. Die spaßvollen Methoden für Kommunikation, Grammatik, Wortschatz und Phonetik werden Sie begeistern. Ziel des Kurses ist ein entspannter und unterhaltsamer Einstieg in die spanische Sprache. Bitte bringen Sie am 1. Kurstag folgendes Lehrbuch mit: Impresiones A1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-004545-7.

€ 150,- exkl. Lehrbuch  
24 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 11.10.2023 bis 17.1.2024, Mi 9 bis 10:30 Uhr

## 9820K SPANISCH FÜR ANFÄNGER 2

### Für Personen mit geringen Vorkenntnissen

Mit temperamentvollem Leben, Essen und der Familie geht die Reise weiter durch die spanischsprachige Welt. Lernen Sie spanische Rituale sowie die spanische und lateinamerikanische Kultur und ihre Mentalität kennen. Ziel des Kurses ist, die bereits erlernten Grundkenntnisse weiter auszubauen und die wichtigsten Alltagssituationen ausdrücken zu können. Bitte bringen Sie am 1. Kurstag folgendes Lehrbuch mit: Impresiones A1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-004545-7

€ 150,- exkl. Lehrbuch  
24 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 11.10.2023 bis 17.1.2024, Mi 10:45 bis 12:15 Uhr
- 7.2. bis 15.5.2024, Mi 9 bis 10:30 Uhr (21.2. und 27.3.2024 kursfrei)



## 9824K KROATISCH FÜR ANFÄNGER

**NEU!**

### Für Personen ohne Vorkenntnisse

Sie erwerben die wichtigsten Grundkenntnisse der kroatischen Sprache, um Land und Leute besser erleben und kennen lernen zu können. In einem entspannten Umfeld machen Sie sich vertraut mit Aussprache und einfachen ersten Redeübungen, die für Ihren nächsten Urlaub in Kroatien nützlich sein können. Bitte bringen Sie folgendes Lehrbuch am 1. Kurstag mit: Ja govorim hrvatski 1: E. Weber Verlag, ISBN: 978-3-85253-452-7

€ 150,- exkl. Lehrbuch  
24 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 10.10.2023 bis 16.1.2024, Di 11 bis 12:30 Uhr (31.10.2023 kursfrei)



## EDV UND DIGITALES

**Wir leben in einer sich rasch ändernden, technologisierten Welt. Den Umgang damit zu erleichtern, hat sich ISA als Ziel gesetzt. Daher bietet ISA neben den mehrstufigen EDV-Einsteigerkursen auch Kleingruppentrainings für Smartphone und Tablets an sowie allgemeine Informationen zur Internetnutzung.**

### 9745K EDV-INFORMATIONSVORANSTALTUNG

Sie erhalten einen Gesamtüberblick über Inhalte, Zielsetzung, Gebühren und Termine der ISA-Kurse im Bereich EDV und Digitales. Dadurch erlangen Sie Entscheidungssicherheit bei der Kursbuchung.

**kostenlos** Anmeldung ist erforderlich!

**Linz:**

- 27.9.2023, Mi 11 bis 12 Uhr

### 9746K EINZELTRAINING EDV - SMARTPHONE, TABLET, NOTEBOOK

**individuell und maßgeschneidert**

Moderne EDV-Geräte sind oft schwierig zu bedienen. In diesem Einzeltraining lernen Sie mit fachmännischer Unterstützung die Funktionen und die Bedienung Ihres Smartphones, Tablets oder Notebooks kennen. Inhalte, Termine und Dauer des Einzeltrainings werden individuell mit Ihnen vereinbart. Es müssen mindestens 2 Trainingseinheiten gebucht werden. Termine auf Anfrage, bitte nehmen Sie Kontakt auf:

**€ 60,-** pro Trainingseinheit

**Linz:** 05-7000-7341

**Gmunden:** 05-7000-5256

**Bad Ischl:** 05-7000-5300

## APPLE

### 9749K MEIN IPHONE FÜR EINSTEIGER

Sie erfahren in diesem Kleingruppentraining, welche Möglichkeiten Ihr iPhone bietet, und wie Sie die verschiedenen Werkzeuge nutzen. Sie lernen die Möglichkeiten von Apps kennen und können Ihr Gerät grundlegend bedienen. Unter anderem können Sie Kontakte anlegen, Termine verwalten und die Google-Suche nutzen.

**€ 86,-** inkl. Unterlagen  
6 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 9.10. und 16.10.2023, Mo 13:30 bis 16 Uhr
- 11.1. und 18.1.2024, Do 9:30 bis 12 Uhr
- 6.3. und 13.3.2024, Mi 13:30 bis 16 Uhr

### 9750K MEIN IPAD FÜR EINSTEIGER

Sie erfahren in diesem Kleingruppentraining, welche Möglichkeiten Ihr iPad bietet, und wie Sie die verschiedenen Werkzeuge nutzen. Sie lernen die Möglichkeiten von Apps kennen und können Ihr Gerät grundlegend bedienen. Unter anderem können Sie Kontakte anlegen, Termine verwalten und die Google-Suche nutzen.

**€ 86,-** inkl. Unterlagen  
6 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 11.10. und 18.10.2023, Mi 13:30 bis 16 Uhr
- 11.1. und 18.1.2024, Do 13 bis 15:30 Uhr

### 9753K MEIN IPHONE/IPAD FÜR FORTGESCHRITTENE

Aufbauend auf den Einsteigerkurs vertiefen Sie Ihre Kenntnisse im Umgang mit Ihrem Gerät. Sie können den App-Store bedienen und Apps, also kleine Zusatzprogramme, installieren. Sie erhalten Tipps zu E-Mails, iCloud sowie Sicherheitseinstellungen und können Ihr Gerät als Navigationshilfe nutzen.

**€ 86,-** inkl. Unterlagen  
6 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 6.11. und 13.11.2023, Mo 13:30 bis 16 Uhr
- 29.2. und 7.3.2024, Do 13:30 bis 16 Uhr
- 10.4. und 17.4.2024, Mi 13:30 bis 16 Uhr

### 9752K MEINE APPLE WATCH ALS BEGLEITER IM ALLTAG

**NEU!**

Sie erfahren in diesem Kleingruppentraining, welche Möglichkeiten Ihre Apple Watch bietet und wie Sie die verschiedenen Funktionen perfekt in Ihren Alltag integrieren können. Sie lernen außerdem, wie Ihnen die Apple Watch helfen kann, fit und gesund zu bleiben bzw. zu werden.

**€ 63,-** 4 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 3.11.2023, Fr 9 bis 12:30 Uhr
- 5.3.2024, Di 13:30 bis 17 Uhr



### 9754K FOTOGRAFIEREN MIT MEINEM IPHONE ODER IPAD

Lernen Sie die Foto-Funktionen Ihres iPhones oder iPads optimal zu nutzen! Sie wissen welche Foto-Funktionen Ihr Gerät bietet und können diese richtig einsetzen. Weiters wenden Sie verschiedene Foto-Apps an, die Sie bei der Aufnahme und Bearbeitung Ihrer Fotos unterstützen. Sie lernen, Ihre Fotos direkt und sofort auszudrucken. Gute Kenntnisse im Umgang mit dem iPhone oder iPad wie nach Kurs ‚9749-Mein iPhone für Einsteiger‘ oder ‚9750-Mein iPad für Einsteiger‘ sind erforderlich.

€ 63,- 4 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 21.11.2023, Di 13:30 bis 17 Uhr
- 20.3.2024, Mi 13:30 bis 17 Uhr

## WINDOWS

---

### 9758K EDV FÜR EINSTEIGER

#### Den PC grundlegend bedienen

In diesem Kurs erhalten Sie Einblick in die grundlegenden Möglichkeiten und Funktionen des Computers. Der Kurs richtet sich insbesondere an Personen, die bisher noch keine oder wenig Erfahrung mit dem Computer haben und sich nun an dieses neue Werkzeug heranwagen. Weiters lernen Sie Grundlagen, um Informationen aus dem Internet zu beschaffen und ein E-Mail zu versenden. Dieser Kurs wird mit dem Betriebssystem Windows 11 und den Programmen von Office 2021 durchgeführt.

€ 146,- inkl. Unterlagen  
12 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 4.10. bis 18.10.2023, Mi 8:30 bis 12 Uhr
- 18.1. bis 1.2.2024, Do 8:30 bis 12 Uhr
- 6.3. bis 20.3.2024, Mi 13:30 bis 17 Uhr

#### Gmunden:

- 7.11. bis 16.11.2023, Di Do 13:30 bis 16 Uhr

### 9759K EDV FÜR FORTGESCHRITTENE 1

#### Arbeiten am PC

Aufbauend auf die im Einführungskurs ‚9758-EDV für Einsteiger‘ vermittelten Kenntnisse vertiefen Sie Ihr Wissen. Sie erlangen höhere Sicherheit im Umgang mit dem PC und den Programmen. Sie lernen Texte wie Einladungen oder Sprüche zu erstellen, zu speichern, zu gestalten und Fotos aus dem Internet zu verwenden. Sie perfektionieren Ihre Datenablage und erweitern Ihr Wissen im Bereich Internet und E-Mail. Dieser Kurs wird mit dem Betriebssystem Windows 11 und den Programmen von Office 2021 durchgeführt.

€ 188,- inkl. Unterlagen  
16 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 8.11. bis 29.11.2023, Mi 8:30 bis 12 Uhr
- 15.2. bis 14.3.2024, Do 8:30 bis 12 Uhr (22.2. kursfrei)
- 3.4. bis 15.4.2024, Mi Mo 13:30 bis 17 Uhr

### 9764K EDV FÜR FORTGESCHRITTENE 2

#### Perfektionieren Ihrer Arbeit am PC

Aufbauend auf den Kurs ‚9759-EDV für Fortgeschrittene 1‘ festigen Sie Ihren Umgang mit dem PC. Sie installieren Programme und halten Ihren Virenschutz auf dem aktuellen Stand. Sie vertiefen Ihr Wissen in den Office-Programmen wie Word und PowerPoint. Dieser Kurs wird mit dem Betriebssystem Windows 11 und den Programmen von Office 2021 durchgeführt.

€ 188,- inkl. Unterlagen  
16 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 17.1. bis 7.2.2024, Mi 8:30 bis 12 Uhr
- 4.4. bis 25.4.2024, Do 8:30 bis 12 Uhr
- 29.4. bis 13.5.2024, Mo Mi 13:30 bis 17 Uhr



### 9766K VEREINSARBEIT MIT EXCEL, WORD UND OUTLOOK

In einem Verein als Vorstand, Kassierer, Kassenprüfer, Schriftführer oder Organisator mitzuwirken bedeutet, viel Zeit für das Führen von Listen, das Aufbereiten von Aussendungen und das Verteilen von Informationen aufzuwenden. Das beansprucht oft mehr Zeit als ursprünglich geplant, Zeit, die für andere Dinge fehlt. Die Office-Programme Excel, Word und Outlook bieten einfache Möglichkeiten, mit denen Aufgaben wie z.B. das Anlegen, Sortieren und Filtern von Listen, das Recherchieren und Gestalten von Aussendungen, das Drucken von Etiketten sowie das Erstellen von Verteilerlisten für den Mail-Versand schnell zu erledigen sind. Gute Kenntnisse im Umgang mit dem PC wie z.B. nach Kurs ‚9759-EDV für Fortgeschrittene 1‘ sind erforderlich.

€ 146,- inkl. Unterlagen  
12 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 18.1. bis 25.1.2024, Do Di Do 13:30 bis 17 Uhr

#### Gmunden:

- 28.11. bis 5.12.2023, Di Do Di 13 bis 16:30 Uhr

## ANDROID

## ONLINE

### 9774K MEIN ANDROID SMARTPHONE FÜR EINSTEIGER

In diesem Kleingruppentraining erlernen Sie die grundlegende Verwaltung Ihres Smartphones. Danach können Sie Kontakte einspeichern sowie SMS und WhatsApp-Nachrichten senden und empfangen. Sie recherchieren im Internet mithilfe von Suchmaschinen und wissen über Telefonieren und Surfen im (EU-)Ausland Bescheid.

€ 86,- inkl. Unterlagen  
6 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 11.10. und 18.10.2023, Mi 9:30 bis 12 Uhr
- 28.11. und 5.12.2023, Di 13 bis 15:30 Uhr
- 1.2. und 8.2.2024, Do 9:30 bis 12 Uhr
- 2.4. und 9.4.2024, Di 13:30 bis 16 Uhr

### 9775K MEIN ANDROID SMARTPHONE FÜR FORTGESCHRITTENE

Aufbauend auf den Einsteigerkurs vertiefen Sie Ihre Kenntnisse im Umgang mit Ihrem Android Smartphone. So können Sie den Play Store bedienen und Apps, also kleine Zusatzprogramme, installieren. Sie erhalten Tipps zu den Sicherheitseinstellungen und können Ihr Gerät als Navigationshilfe nutzen. Sie können auf Ihrem Gerät Zeitung lesen, Fahrpläne checken und Ihren Kalender verwalten.

€ 86,- inkl. Unterlagen  
6 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 9.10. und 16.10.2023, Mo 13 bis 15:30 Uhr
- 15.11. und 22.11.2023, Mi 9:30 bis 12 Uhr
- 16.1. und 23.1.2024, Di 9 bis 11:30 Uhr
- 7.3. und 14.3.2024, Do 13 bis 15:30 Uhr
- 23.4. und 30.4.2024, Di 13:30 bis 16 Uhr

### 9776K FOTOGRAFIEREN MIT MEINEM ANDROID SMARTPHONE

Nutzen Sie nach diesem Kleingruppentraining die Foto-Funktionen Ihres Android Smartphones optimal! Sie wissen, welche Foto-Funktionen Ihr Gerät bietet und können diese richtig einsetzen. Weiters wenden Sie verschiedene Foto-Apps an, die Sie bei der Aufnahme und Bearbeitung Ihrer Fotos unterstützen. Sie lernen, Ihre Fotos sofort und direkt auszudrucken. Gute Kenntnisse im Umgang mit dem Android Smartphone wie nach Kurs ‚9774-Mein Android Smartphone für Einsteiger‘ sind erforderlich.

€ 63,- 4 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 8.11.2023, Mi 13 bis 16:30 Uhr
- 10.4.2024, Mi 13 bis 16:30 Uhr

### 9777K KÜNSTLICHE INTELLIGENZ AM SMARTPHONE NUTZEN **NEU!**

Der Kurs führt in die spannende Welt der künstlichen Intelligenz (KI) ein, hilft sie zu entdecken und am eigenen Smartphone anzuwenden. Erfahren Sie Wissenswertes zur Nutzung des Sprachassistenten (Google Assistant), der Bilderkennung sowie der Fotobearbeitung. Übersetzen Sie mit dem Google Translator und lernen Sie das Schreiben von Texten mit der bekannten ChatGPT oder Zeichnen mit KI kennen.

€ 49,- 3 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 7.11.2023, Di 13 bis 15:30 Uhr
- 10.4.2024, Mi 9:30 bis 12 Uhr

### 9778K FACEBOOK UND INSTAGRAM AM SMARTPHONE **NEU!**

Erfahren Sie Wissenswertes zu den beliebten sozialen Medien Facebook und Instagram und die Verwendung auf Ihrem Smartphone. Sie lernen Grundlagen und Anwendungen wie Profile erstellen, Freunde hinzufügen, Beiträge veröffentlichen, mit anderen Benutzern interagieren, Liken und Kommentieren von Beiträgen und Versenden von privaten Nachrichten. Der Kurs widmet sich auch dem Thema Sicherheit und Datenschutz, den Privatsphäre Einstellungen sowie der Möglichkeit des ‚Meldens‘ problematischer Inhalte.

€ 49,- 3 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 1.2.2024, Do 13 bis 15:30 Uhr

### 9779K WANDERN MIT GPS UND DIGITALEN KARTEN

#### Orientierung mit dem Android-Smartphone

Gedruckte Wanderkarten und Kompass sind wichtige Wegbegleiter bei Touren im Freien. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie diese Hilfsmittel durch das Android-Smartphone ersetzen können. Anhand von theoretischen Erklärungen und praktischen Übungen rund ums WIFI Linz und einer Orientierungswanderung im ‚freien Gelände‘ lernen Sie unter anderem den Umgang mit GPS sowie Koordinateneingabe, digitale Tourenplanung bis hin zu Geocaching. Gute Kenntnisse im Kartenlesen sowie im Umgang mit dem Smartphone und dem PC sind erforderlich. Ihr Trainer ist Dipl.-Ing. Gerd Simon, Autor digitaler Wandertouren und ehrenamtlicher Funktionär beim österreichischen Alpenverein.

€ 146,- 12 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 23.4. bis 30.4.2024, Di Do Di 13 bis 16:30 Uhr

### 9780K **WILLHABEN.AT - DIE PLATTFORM FÜR EIN- UND VERKAUF**

Die Internet-Seite willhaben.at ist eine Plattform für den Kauf und Verkauf von Gebrauchtwagen. Sie lernen Grundsätzliches zum Anbieten Ihrer Schätze auf dieser Online-Plattform, zum Finden geeigneter Waren und wissen über den Kauf Bescheid. Falls Sie bei willhaben.at bereits registriert sind, nehmen Sie bitte Ihre Zugangsdaten mit. Eine Registrierung ist nicht Voraussetzung für die Teilnahme, da allgemeine Tipps und Informationen zur Nutzung von willhaben.at im Kurs besprochen werden (z.B. richtiges Fotografieren, Sicherheit usw.).

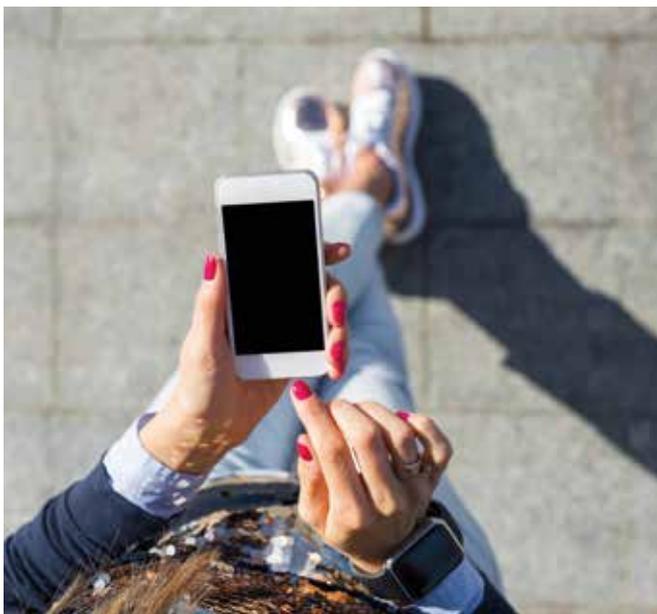
€ 63,- inkl. Unterlagen  
4 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 5.10.2023, Do 13:30 bis 17 Uhr
- 23.1.2024, Di 8:30 bis 12 Uhr
- 11.6.2024, Di 8:30 bis 12 Uhr

#### Gmunden:

- 19.3.2024, Di 13:30 bis 17 Uhr



### 9781K **CLOUD-DIENSTE NUTZEN**

#### Daten sichern, bearbeiten, teilen

In diesem Kurs lernen Sie die verschiedenen Cloud-Dienste kennen. Sie können die unterschiedlichen Anbieter aufgrund ihrer Funktionen und Vorteile unterscheiden. Sie legen ein Konto an, speichern, bearbeiten und teilen Bilder und Videos in Ihrer bevorzugten Cloud. Weiters erhalten Sie Tipps und Tricks zur Datensicherheit. Gute Kenntnisse wie z.B. nach Kurs ,9759-EDV für Fortgeschrittene 1' sind erforderlich. Bitte nehmen Sie die Zugangsdaten für Ihr Google-Konto oder Microsoft-Konto mit.

€ 49,- 3 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 22.11.2023, Mi 13 bis 15:30 Uhr
- 10.4.2024, Mi 13 bis 15:30 Uhr

### 9782K **WHATSAPP - TIPPS UND TRICKS**

In diesem Kurs lernen Sie die vielen Möglichkeiten und interessante Tipps und Tricks von WhatsApp kennen. Sie können Texte erstellen, versenden und mit Emojis versehen. Sie legen Gruppen an und versenden Fotos und Videos, archivieren wichtige Nachrichten, schalten störende Chats stumm oder deaktivieren die automatische Speicherung von Fotos und Videos. Weiters gibt es Informationen über die Privatsphäre und Nutzungsbedingungen.

€ 49,- 3 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 18.10.2023, Mi 13 bis 15:30 Uhr
- 14.3.2024, Do 9:30 bis 12 Uhr

### 9784K **SCHUTZ VOR KRIMINALITÄT IM INTERNET UND AM HANDY**

Damit Sie das Internet gut nutzen können, ist es wichtig, über mögliche Gefahren Bescheid zu wissen. Sie werden über häufige Betrugsmaschinen im Internet aufgeklärt und erhalten Tipps, wie Sie sich davor schützen können. Der Trainer beantwortet Ihre persönlichen Fragen, damit Sie keine ‚Angst‘ vor dem Internet haben müssen. Grundkenntnisse von PC und Internet wie z.B. nach Kurs ‚9758-EDV für Einsteiger‘ sind erforderlich.

€ 63,- 4 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 9.10.2023, Mo 8:30 bis 12 Uhr
- 6.3.2024, Mi 13 bis 16:30 Uhr

### 9785K **WAS GOOGLE UND CO ÜBER MICH WISSEN**

#### Alternative Apps

„Wie sieht mein Digitaler Fußabdruck im Internet aus? Welche Daten haben Google, Facebook und Co von mir gesammelt und was geschieht damit? Bekomme ich zufällig Werbung von Produkten angezeigt, die ich mir auf einer Website angesehen habe?“ In diesem Kurs erfahren Sie, welche Daten in Benutzerkonten von Google und anderen Diensten landen, wie Google Sie z.B. ‚sieht‘ und wie Sie über Ihre Daten ‚verfügen‘ können. Was müssen Sie preisgeben, was können Sie deaktivieren und welche alternativen Dienste (Apps, Suchwebseiten etc.), die weniger Daten sammeln, gibt es? Bitte nehmen Sie die Zugangsdaten zu Ihrem Google- oder Facebook-Konto mit, um tiefer in Ihre persönliche ‚Datenansammlung‘ eintauchen zu können.

€ 49,- 3 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 7.11.2023, Di 9:30 bis 12 Uhr
- 8.2.2024, Do 13 bis 15:30 Uhr



## 9786K STREAMINGDIENSTE - YOUTUBE, SPOTIFY, TV-MEDIATHEKEN UND CO

Sie haben schon von YouTube, Netflix, Spotify und Co gehört, wissen aber nicht, was diese Streaming-Dienste leisten können? Erfahren Sie, welche Inhalte und Möglichkeiten Ihnen Streaming-Dienste am internetfähigen Fernseher, Computer und Smartphone bieten können. Anhand von Beispielen sehen Sie Voraussetzungen und praktische Umsetzung am Smart-TV, Smartphone und Computer. Sie erhalten grundlegende Informationen für die Nutzung und die zu erwartenden Kosten. Falls Sie schon ein Abo bei Netflix, Amazon Prime etc. besitzen, nehmen Sie bitte Ihre persönlichen Zugangsdaten mit.

€ 49,- 3 Trainingseinheiten

### Linz:

- 15.11.2023, Mi 13 bis 15:30 Uhr

## 9790K REISEN IM INTERNET

Beginnen Sie Ihren Urlaub bereits vor der Reise! In diesem Kurs erforschen Sie im Internet die Sehenswürdigkeiten an Ihrem Urlaubsort, entdecken ansprechende Gastronomie, können Hotels und deren Bewertungen suchen und planen Ihre Reiseroute. Sie können die günstigsten Flüge und Verkehrsverbindungen recherchieren. Ein geübter Umgang mit Ihrem Smartphone, Tablet oder Notebook ist erforderlich.

€ 63,- 4 Trainingseinheiten

### Linz:

- 6.12.2023, Mi 9 bis 12:30 Uhr



## 9791K UNTERWEGS MIT NÜTZLICHEN APPS AM SMARTPHONE

Fahrplan der ÖBB mit ÖBB Scotty checken und Öffi-Tickets kaufen, mit der Bus-Bahn-Bim-App unterwegs sein oder mit Google Maps das nächste Geschäft oder Restaurant finden, Wegfinder oder Handyparken sind nützlich in der Stadt. Zwischendurch kann man Radio hören oder ein Spielchen am Handy machen. Ihr Android Smartphone ist beliebig erweiterbar mit kleinen Hilfsprogrammen, sogenannten Apps. Sehen Sie sich das Angebot im Google Store genau an, sowohl gratis Apps als auch kostenpflichtige Varianten.

€ 49,- 3 Trainingseinheiten

### Linz:

- 22.1.2024, Mo 9:30 bis 12 Uhr

### Gmunden:

- 21.11.2023, Di 13:30 bis 16 Uhr

## 9792K OUTDOOR-AKTIVITÄTEN AM SMARTPHONE

Sie bewegen sich gerne in der freien Natur? Lernen Sie die beliebtesten Outdoor-Apps zur Planung und Aufzeichnung Ihrer Outdoor-Aktivitäten kennen. Wir planen eine Wandertour in Bergfex und Co, sind unterwegs mit Routenplaner-Apps wie ÖBB Scotty, Bus-Bahn-Bim oder Google Maps, checken unsere Gesundheit mit einem Schrittzähler, benutzen die Adidas-Running-App und interessieren uns für die Natur wie z.B. das Identifizieren von Bergen oder Sternbildern und das Bestimmen von Blumen, Bäumen, Pilzen.

€ 49,- 3 Trainingseinheiten

### Linz:

- 11.10.2023, Mi 13 bis 15:30 Uhr

- 7.3.2024, Do 9:30 bis 12 Uhr

### Gmunden:

- 5.3.2024, Di 13:30 bis 16 Uhr

## FOTO

## 9795K FOTOBÜCHER ERSTELLEN LEICHT GEMACHT

### mit dem Happy-Foto-Designer

Sie lernen Ihre eigenen Fotobücher, Fotos und Wandbilder zu erstellen und versehen die Bilder mit Texten und zusätzlichen Informationen. Sie wenden Schwarz/Weiß-Effekte und Kanteneffekte an, erstellen mit Unterstützung des Trainers ein eigenes Fotobuch und erfahren, wie der Bestellprozess abläuft. Bitte nehmen Sie Ihre digitalen Fotos auf einem Datenträger mit! Gute Kenntnisse im Umgang mit dem PC wie z.B. nach Kurs ,9759-EDV für Fortgeschrittene 1' sind erforderlich. Wenn Sie schon bei Happy-Foto registriert sind, nehmen Sie bitte die Zugangsdaten mit.

€ 115,- inkl. Unterlagen  
9 Trainingseinheiten

### Linz:

- 21.11. bis 28.11.2023, Di Do Di 13:30 bis 16 Uhr

- 6.5. bis 13.5.2024, Mo Mi Mo 13:30 bis 16 Uhr



## NATUR ERLEBEN – NATÜRLICH LEBEN

In unserer hektischen Welt sind wir alle ständig im Wandel, darum wird es immer wichtiger, sich auf unsere Wurzeln zu besinnen, die Natur neu zu entdecken, aus ihr zu lernen und sich durch sie zu stärken.



### 9875K WINTERAPOTHEKE

Husten. Schnupfen. Heiserkeit. Was hält die Natur in der kalten Jahreszeit für uns bereit? Welche Mittel aus der Volksheilkunde kennen wir noch von unseren Vorfahren? Wacholder, Salbei, Quendel, Sanddorn, Hagebutte, Quitte, Engelwurz, Lärchenharz und weitere sind die Begleiter in diesem sehr praxisorientierten Kurs. Es werden einige Produkte erzeugt, die Sie auch mit nach Hause nehmen können, wie unter anderem Erkältungs-Wein, Wurzel-Salz, Engelwurz-Balsam, Hustensaft, Tinktur sowie Energie-Kugeln mit Samen. Kostproben der Trainerin sind auch mit dabei. Ihre Trainerin in Linz ist Silvia Winklehner und in Gmunden Tanja Mittendorfer-Lichtenegger.

€ 58,- inkl. Unterlagen, die Materialgebühr von ca. € 12,- wird direkt im Kurs eingehoben  
4 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 16.1.2024, Di 9 bis 12:30 Uhr

#### Gmunden:

- 29.11.2023, Mi 13 bis 16:30 Uhr

### 9876K KLOSTERMEDIZIN NACH HILDEGARD VON BINGEN

Nach einer kurzen Einführung über das Leben der Hl. Hildegard von Bingen werden die Wirkung und die Einsatzgebiete von verschiedenen Heilkräutern wie Brennessel, Bertram, Galgant, Veilchen, Quendel, Rose, Salbei, Wermut oder Petersilie besprochen. Gemeinsam werden wir einen Kräuterwein, ein Bitter-Kräuter-Pulver, ein gesundes Frühstück mit Dinkel, einen Likör, Kümmelkuchlein, eine Rosen-Salbei-Mischung und noch mehr herstellen. Ihre Trainerin in Linz ist Silvia Winklehner und in Gmunden Tanja Mittendorfer-Lichtenegger.

€ 58,- inkl. Unterlagen, die Materialgebühr von ca. € 15,- wird direkt im Kurs eingehoben  
4 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 14.2.2024, Mi 9 bis 12:30 Uhr

#### Gmunden:

- 26.2.2024, Mo 13 bis 16:30 Uhr

### 9877K HAUT- UND HAARSEIFE SELBST GEMACHT

#### Für Anfänger

Am Beginn des Kurses steht eine Einführung in das alte Handwerk des Seifensiedens. Woraus besteht Seife? Welche Rohstoffe, ätherischen Öle, Natur-Farben usw. werden verwendet? Wie wird ein Seifenrezept erstellt? Gemeinsam wird eine Seife im traditionellen Kaltrührverfahren mit pflanzlichen Ölen, pflanzlichen Farbstoffen sowie getrockneten Blüten hergestellt. Sie nehmen ein ausführliches Skriptum, ein Stück Seife und vielleicht die gleiche Erfahrung wie die Trainerin mit nach Hause: ‚Seifensieden macht süchtig‘. Ihre Trainerin ist Silvia Winklehner.

€ 58,- inkl. Unterlagen, die Materialgebühr von ca. € 4,- wird direkt im Kurs eingehoben  
4 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 31.1.2024, Mi 9 bis 12:30 Uhr

### 9878K AUSBILDUNG ZUM WILD- UND HEILKRÄUTEREXPERTEN

#### Mit der Natur gesund durchs Jahr

In diesem sehr praxisorientierten Lehrgang lernen Sie eine Vielzahl an heimischen Wildkräutern, Heil- und Gewürzkräutern, Bäumen und Wildobstsorten kennen und lieben. Vom Frühling über den Sommer bis in den Spätherbst erlernen Sie praktische Anwendungen und Zubereitungen, mit ebenso interessantem theoretischen Wissen. Mit den Frühlingskräutern und Knospen aktiv in den Frühling, die Herstellung von Pechsalbe bzw. anderen Salben, die eigene Naturkosmetik für den ganzen Körper, die Natur-Seifen-Produktion, das Destillieren bzw. die Herstellung von Hydrolaten, es werden duftende und besondere Tage. Der Besuch von Kräutergärten, Spaziergang durch Frühlingswiesen vertiefen das erlernte Wissen. Essige, Liköre, Wiesenschokolade, Kräuter-Tee und Räuchermischungen sowie Schmackhaftes und Gesundes werden gemeinsam zubereitet. Selbstgemachte Geschenke aus der Natur und Geschichten und Pflanzenmärchen runden die monatlichen Treffen ab. Machen wir uns gemeinsam auf in die Schatzkammer der Natur und verbringen gemeinsam acht interessante Kräuter-Tage. Ihre Trainerin ist Silvia Winklehner.

€ 554,- inkl. Unterlagen  
64 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 26.3. bis 26.11.2024, Di 9 bis 17 Uhr  
(26.3., 23.4., 28.5., 25.6., 27.8., 24.9., 29.10., 26.11.2024)



## 9879K AUFBAULEHRGANG ZUM WILD- UND HEILKRÄUTEREXPERTEN

Sie haben bereits die Ausbildung zum Wild- und Heilkräuterexperten absolviert und möchten Ihr Kräuterwissen vertiefen und noch mehr erfahren? In diesem Aufbaulehrgang lernen Sie die Knospenlehre, die Kraft des Waldes, die Baummedizin der Volksheilkunde, Bergkräuter und Räucherpflanzen kennen. Sie stellen ihre eigene ‚grüne‘ Hausapotheke aus der Volksmedizin her. Bitterpflanzen, Kräuter für Magen und Darm sowie die Kräuter der Hl. Hildegard von Bingen werden ebenso Thema sein wie Produkte der Grünen Kosmetik für die ganze Familie. Unter anderem sind die Herstellung von Kern- oder Schmierseife sowie selbstgemachte Reinigungsmittel aus der Natur Inhalt. Wir werden rühren, probieren und unsere gemeinsame Leidenschaft - die Verbundenheit zur Natur - genießen. Ihre Trainerin ist Silvia Winklehner.

€ 352,- inkl. Unterlagen  
40 Trainingseinheiten

### Linz:

- 7.3. bis 17.10.2024, Do 9 bis 17 Uhr (7.3., 23.5., 27.6., 29.8., 17.10.2024)

## 9880K KRÄUTERWANDERUNG

### Heilkräuter und deren Verwendung

Unter dem Motto ‚Das Grün hat einen Namen‘ lernen Sie die wichtigsten heimischen Heilkräuter, die uns die Natur bringt, kennen und wissen um deren Verwendung Bescheid. In ungedüngten Wiesen und Wäldern finden wir unglaublich viele Heilpflanzen, die wir ernten, trocknen und zu Tee, Likören, Heilsalben, Tinkturen etc. weiterverarbeiten können, um unsere Gesundheit zu fördern. Ihre Trainerin ist Petra Mühlberger.

€ 41,- 3 Trainingseinheiten

Linz (Treffpunkt Straßenbahnhaltstelle Johannes-Kepler-Universität):

- 16.5.2024, Do 9:30 bis 12 Uhr,



## 9881K RÄUCHERN MIT HEIMISCHEN HEILKRÄUTERN

### Für positive Energie im eigenen Wohnbereich

Weihnachtszeit ist Räucherzeit. Bevor die Raunächte beginnen erfahren Sie vieles über die heimischen Räucherkräuter, über einfache Räuchermethoden und über die Grundlagen der energetischen Hausreinigung. Sie werden Ihre eigene Räuchermischung für sich finden. Ihre Trainerin ist Petra Mühlberger.

€ 41,- 3 Trainingseinheiten

### Linz:

- 17.11.2023, Fr 9 bis 11:30 Uhr

## 9883K GESCHENKE AUS DER BLÜTEN- UND KRÄUTERWERKSTATT

Mit Kräutern, Blüten und Schätzen aus Ihrem Küchenkasten stellen Sie duftende Mitbringsel bzw. Geschenke schnell und unkompliziert her. Selbermachen bereitet große Freude. Im Kurs werden unter anderem Massageöl zum Wohlfühlen und Entspannen, Wind- und Wetter-Balsam, Blütenkugeln für ein Fuß-Bad, ein duftendes Roll-on, köstliche Energiekugeln sowie Verdauunglikör mit Bitterkräutern hergestellt. Es erwartet Sie ein kreativer und duftender Vormittag mit vielen Anregungen und Ideen. Die Produkte vom Kurs nehmen Sie mit nach Hause, ebenso ein ausführliches Skriptum mit weiteren Rezepten. Ihre Trainerin ist Silvia Winklehner.

€ 58,- inkl. Unterlagen, die Materialgebühr von ca. € 12,- wird direkt im Kurs eingehoben  
4 Trainingseinheiten

### Linz:

- 5.12.2023, Di 9 bis 12:30 Uhr

## 9884K SELBSTGEMACHTE BIENENWACHSTÜCHER

**NEU!**



Bienenwachstücher sind eine sehr gute, monatelang wieder verwendbare Alternative zu Alu- und Frischhaltefolien. Sie eignen sich für das Abdecken, Einwickeln und Einfrieren von Lebensmitteln, zum Frischhalten und Verpacken von Brot und Jause oder aber auch gefaltet als Geschenkverpackung. Um Bienenwachstücher geschmeidig und haltbar zu machen, werden zusätzlich zum Bienenwachs z.B. auch Pflanzenöle und Baumharze verwendet. Neben Details über die Zutaten lernen Sie verschiedene Herstelltechniken sowie die Pflege und Wiederaufbereitung. Jede/r Teilnehmer/in kann zwei Tücher bügeln. Ihre Trainerin ist Mag. Michaela Bittner.

€ 58,- inkl. Unterlagen, die Materialgebühr von ca. € 8,- wird direkt im Kurs eingehoben  
4 Trainingseinheiten

### Linz:

- 1.12.2023, Fr 9 bis 12:30 Uhr

**9886K ALTERNATIVEN ZUM GIFTCOCKTAIL IM PUTZMITTELSCHRANK**

**Natürliche Reinigungsmittel aus Wald und Wiese**

Mit wenigen Zutaten aus dem Vorratsschrank wie Essig, Soda und Natron lassen sich wirkungsvolle und umweltschonende Reinigungsmittel herstellen, ebenso Waschmittel aus einigen heimischen Pflanzen, ganz ohne Palmöl und Mikroplastik. Wie wir diese Reinigungsmittel herstellen, erfahren Sie in diesem Kurs. Gemeinsam werden WC-Tabs, Universalreiniger und Flüssigseife hergestellt. Ihre Trainerin in Linz ist Waltraud Müller und in Gmunden Tanja Mittendorfer-Lichtenegger.

€ 58,- inkl. Unterlagen, die Materialgebühr von ca. € 8,- wird direkt im Kurs eingehoben  
4 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 11.3.2024, Mo 9 bis 12:30 Uhr

**Gmunden:**

- 29.1.2024, Mo 13 bis 16:30 Uhr



**9887K NATUR PUR IM GARTEN UND AUF DEM BALKON**

**NEU!**

**Insektenfreundliche Blühpflanzen und natürliche Pflanzenschutzmittel**

Eine Vielzahl an Wildpflanzen, Kräutern und Gartenblumen sind wertvoll für Blütenbesucher und Gartenbesitzer. Lernen Sie u.a. allerlei Wildbienen und Schmetterlinge kennen und erfahren Sie, wie ein insektenfreundlicher Garten oder Balkon aussieht, in dem sich auch der Mensch wohl fühlt. Im praktischen Teil geht es um Kräuterjauchen, -auszüge und -tees, die Pflanzen kräftigen und schützen sowie um natürliche Pflanzenschutzmittel. Ihre Trainerin ist Waltraud Müller.

€ 58,- inkl. Unterlagen  
4 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 25.4.2023, Di 9 bis 12:30 Uhr

**9888K KULINARISCHE VERFÜHRUNG IN DIE WELT DER WILDKRÄUTER UND WILDFRÜCHTE**

**NEU!**

**Pflanzen und ihre Verwendung in der Küche**

Gemeinsam lernen wir Wildpflanzen und Wildfrüchte kennen. Voller Vitamine und Nährstoffe bereichern sie unseren Speiseplan. Jetzt im Herbst können wir noch einmal den Erntekorb füllen und uns mit frischen Köstlichkeiten aus der Natur versorgen. Wir werden einen Kräutercocktail, Dirndlbuttermilch, Kräutersalz und Wildfruchtaufstrich zubereiten und den Kurs mit einem „Wilden Buffet“ ausklingen lassen. Ihre Trainerin ist Waltraud Müller.

€ 58,- inkl. Unterlagen, die Materialgebühr von ca. € 12,- wird direkt im Kurs eingehoben  
4 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 10.10.2023, Di 9 bis 12:30 Uhr

**9889K DIE WELT DER HARZE**

**NEU!**

Die Kraft der Bäume - Harze von Fichte, Tanne, Kiefer, Lärche, Kirsche und noch mehr. Erfahren Sie Wissenswertes und Interessantes im theoretischen Teil. Wie wird Harz gereinigt? Welches Harz wird gesammelt? Wozu verwendet man Kirschenharz? Die Waldapotheke hat vieles anzubieten. Im praktischen Teil lernen Sie verschiedene Harze, Pechöl und auch Lärchenpech kennen, auch wird gemeinsam eine Harzsalbe gerührt, ein uraltes Hausmittel. Freuen Sie sich auf einen besonders duftenden Vormittag. Ihre Trainerin ist Silvia Winklehner.

€ 58,- inkl. Unterlagen, die Materialgebühr von ca. € 13,- wird direkt im Kurs eingehoben  
4 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 29.2.2024, Do 9 bis 12:30 Uhr

**9891K KNOSPEN - STARKE, KLEINE ENERGIEQUELLEN AUS DER NATUR**

Knospen haben es in sich: Wer beobachtet, wie aus winzig kleinen Triebspitzen der Pflanze ein Blatt, eine Blüte, ein neuer Trieb entsteht, bekommt eine Ahnung davon, welche Energie und Lebenskraft in diesen kleinen Pflanzenteilen steckt. Knospen wurden schon immer genutzt. Sei es als Gewürz, wie z.B. Kapern und Gewürznelken, als Heilmittel in Salben und Tinkturen oder als Vitamin- und Energielieferant, also Superfood, nach langen Wintermonaten. In der sogenannten ‚Gemmotherapie‘ wird die gesamte Kraft der Pflanzenknospen mit ihren Vitaminen und Spurenelementen für den Menschen verfügbar gemacht. Im Kurs lernen Sie in Theorie und Praxis Wissenswertes zu diesem Thema. Ihre Trainerin ist Waltraud Müller.

€ 58,- inkl. Unterlagen, die Materialgebühr von ca. € 10,- wird direkt im Kurs eingehoben  
4 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 20.3.2024, Mi 9 bis 12:30 Uhr

## 9893K KRÄUTERWISSEN - WURZELWISSEN



In diesem Workshop gehen wir etwas in die ‚Tiefe‘. Herbstzeit ist auch Wurzelzeit. Kaffee aus Wurzeln, Wurzeln zum Räuchern, Wurzeln für unser Immunsystem, all das ist Wissen von unseren Ahnen. Vielerlei Wurzeln, z.B. von Alant, Baldrian, Beinwell, Bibernelle, Blutwurz, Löwenzahn usw. sind Thema. U.a. werden Balsam, Tinktur, Likör und Räuchermischung hergestellt. Ihre Trainerin ist Silvia Winklehner.

€ 58,- inkl. Unterlagen, die Materialgebühr von ca. € 16,- wird direkt im Kurs eingehoben  
4 Trainingseinheiten

### Linz:

- 6.11.2023, Mo 9 bis 12:30 Uhr

## 9895K FRAUENKRÄUTER

**NEU!**

### Kräuter, die Frauen gut tun

Kräuter werden seit jeher bei verschiedenen Frauenbeschwerden erfolgreich angewendet. Welche Frauenkräuter in der Volksheilkunde sowie in der Klosterheilkunde besondere Bedeutung erlangten und auch heute noch erfolgreich eingesetzt werden, erfahren Sie in diesem Kurs. Im praktischen Teil werden gemeinsam eine Tinktur, eine Salbe für schöne Beine und ein Frauensalz hergestellt. Ihre Trainerin ist Waltraud Müller.

€ 58,- inkl. Unterlagen, die Materialgebühr von ca. € 8,- wird direkt im Kurs eingehoben  
4 Trainingseinheiten

### Linz:

- 13.5.2024, Mo 9 bis 12:30 Uhr



### NEUES LEBENSGEFÜHL DURCH ISA

ISA vermittelt im Sinne des lebenslangen Lernens ein vielseitiges Angebot zu Weiterbildung, Gesundheit und Unterstützung in vielen Lebensbereichen. Seniorinnen und Senioren wollen oftmals ihre geistigen Fähigkeiten bewusst trainieren und entsprechende Angebote aktiv nutzen. ISA-Kurse bieten neben der Wissensvertiefung soziale Kontakte und Integration in eine Gruppe. Viele nutzen in der nachberuflichen Lebensphase die Chance, ihre Interessen zu vertiefen und Neues kennenzulernen.

Speziell für diese Zielgruppe werden alle Kurse untertags angeboten!

**Die Kurse finden entweder im WIFI Linz oder in den regionalen WIFIs Bad Ischl und Gmunden statt.**

### LASSEN SIE SICH BERATEN

- **WIFI Linz:**  
Mo bis Do von 07:30 bis 18:30 Uhr, Fr 7:30 bis 18:00 Uhr  
Sa 07.00 bis 09.30 Uhr
- **Regionale WIFI-Bildungszentren in Bad Ischl und Gmunden:**  
Mo bis Do von 07.30 bis 12.30 Uhr, 13.00 bis 16.30 Uhr,  
Fr 07.30 bis 13.30 Uhr.
- **Servicetelefon:** 05-7000-77

### LEISTBAR & KUNDENFREUNDLICH

Schriftliche Teilzahlungsvereinbarungen sind nach Rücksprache möglich. Kontaktieren Sie uns, wir beraten Sie sehr gerne!

Im WIFI Linz können Sie gratis parken. Auch bei den Bezirksstellen gibt es viele kostenlose Parkplätze.

Genießen Sie im WIFI Linz Ihren Kaffee und Kuchen in angenehmer Atmosphäre im Café Horizont oder stillen Sie Ihren Hunger mit hausgemachten Menüs im Restaurant.

### VOM START WEG BESTENS ORGANISIERT

Ihre Anmeldebestätigung erhalten Sie per E-Mail oder Post. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen die genauen Kursdaten und die Rechnung zu. Beachten Sie beim Kursbesuch die tagesaktuelle Kursraum-Info am Monitor im WIFI-Eingangsbereich.

Wir informieren Sie, falls der Kurs nicht wie geplant stattfinden kann.

### HINWEIS FÜR PERSONEN MIT BEEINTRÄCHTIGUNG

Wir bitten um frühzeitige Kursanmeldung, um rechtzeitig eventuell notwendige Maßnahmen zur Kursvorbereitung treffen zu können.

### INFORMATION – BERATUNG – ANMELDUNG

ISA-Institut Sei Aktiv – WIFI OÖ  
Wiener Straße 150, 4021 Linz  
Tel.: 05/7000-77  
E-Mail: anmeldung@isa.at  
www.isa.at



## KÜCHE, ERNÄHRUNG UND GENUSS

Ob ‚geübter Kochprofi‘ oder ‚Küchenneuling‘ - ISA bietet für jede Geschmacksrichtung Kurse an. Lernen Sie Interessantes zum Thema Ernährung in Theorie und Praxis, nehmen Sie Einblick in die bunte Genusswelt und erfahren Sie von geübten Trainerinnen und Trainern so manches Küchegeheimnis.

### WORKSHOPS

#### 4178K **ESSEN GEGEN DAS VERGESSEN - NEU!** **WIE MAN MIT RICHTIGER ERNÄHRUNG SEINE GRAUEN ZELLEN IN SCHWUNG BRINGT**

Sowohl die Funktion als auch die Gesundheit des Gehirns sind durch richtige Ernährung beeinflussbar. Erfahren Sie von Dipl. Ernährungstrainerin Maria Neubauer welche Ernährung Demenz vorbeugen kann, welche Nahrungsmittel das Gehirn stärken und fit halten und was Gehirnzellen ruiniert. Wertvolle Öle und Nüsse samt Verkostung sind ebenso Thema wie wichtige Vitamine und Rezepte für eine gesunde ‚Kopfküche‘.

€ 62,- inkl. Unterlagen und Rezepte  
4 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 13.10.2023, Fr 9 bis 12:30 Uhr
- 24.1.2024, Mi 9 bis 12:30 Uhr

#### 4179K **MIKROBIOM - DER DARM UNSER 2. GEHIRN UND DER SCHLÜSSEL ZUR GESUNDHEIT** **NEU!**

Unsere Gesundheit wird maßgeblich von unserem (Darm-) Mikrobiom beeinflusst und sogar unsere psychische Verfassung ist davon abhängig. Erfahren Sie von Dipl. Ernährungstrainerin Maria Neubauer alles rund um das Superorgan und die vielfältigen Zusammenhänge mit Immunsystem und Gehirn, Selbsttests zum Darmtyp, Darmerkrankungen, Top-Lebensmittel für den Darm, praktische Tipps und gesunde Rezepte.

€ 62,- inkl. Unterlagen und Rezepte  
4 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 8.11.2023, Mi 9 bis 12:30 Uhr
- 15.3.2024, Fr 9 bis 12:30 Uhr



### BUNTE GENUSSWELT

#### 4187K **KÄSE INTERNATIONAL**

**NEU!**



Kaum ein anderes Produkt ist so vielfältig einzusetzen wie Käse. Wie wird er richtig behandelt, aufgeschnitten, angerichtet und garniert? Erfahren Sie von Dipl. Käsesommelier Frau Veronika Herndler viel Wissenswertes über die Herstellung, ebenso werden Sie unter Anleitung unterschiedlichste Käsetypen aus verschiedensten Ländern aufschneiden, Ihr eigenes Käseteller gestalten, mit passenden Garnituren ergänzen und anschließend genießen.

€ 74,- inkl. Unterlagen und Verkostung  
5 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 15.2.2024, Do 9 bis 13:15 Uhr

#### 4188K **KÄSELAND ÖSTERREICH MIT GETRÄNKEBEGLEITUNG**



Österreichischer Käse von Ost nach West, vom Frischkäse bis zum Hartkäse. Erfahren Sie mehr über das älteste Lebensmittel der Welt. Wissenswertes über Herstellung und Lagerung, über fachgerechtes Aufschneiden und präsentieren von Käse wird Sie während einer sortenvielfältigen Verkostung mit passendem Getränk begleiten. Sie werden mit Dipl. Käsesommelier Fr. Veronika Herndler durch Sehen, Riechen und Geschmack in die Käsewelt eintauchen.

€ 74,- inkl. Unterlagen und Verkostung  
5 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 6.10.2023, Fr 9 bis 13:15 Uhr

**4189K SMOOTHIE, COCKTAIL UND FRAPPÉ**

**NEU!**

Für jeden Anlass lässt sich ein passender Drink kreieren. Rühren, mixen oder shaken, der Geschmacksrichtung sind keine Grenzen gesetzt. Erfahren Sie, wie man mit einer einfachen Ausstattung gesunde oder auch alkoholische Cocktailarten herstellt und wie durch Garnituren Ihre Drinks zum Blickfang werden. Verkosten Sie Smoothies, Cocktails und Frappés in unterschiedlichen Varianten. Natürlich dürfen Sie gerne auch selbst Hand anlegen. Durch das Seminar führt Sie Veronika Herndler, Sommelière Österreich.



€ 74,- inkl. Unterlagen und Verkostung  
5 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 12.4.2024, Fr 9 bis 13:15 Uhr

**4191K KAFFEE - DAS SCHWARZE GOLD**



Kaffee ist Welthandelsgut Nr. 2. Sie erfahren in diesem Kurs, woher Kaffee kommt und sehen den Weg vom Kirschenkern bis zum Bohnenkaffee in der Tasse. Was ist und macht Koffein? Wissenswertes in Theorie und Praxis, ergänzt mit Bildern von Kaffeepflanzungen in Äthiopien, lassen Sie in die Welt des Kaffees eintauchen. Sie verkosten verschiedene Kaffeesorten unterschiedlicher Herkunft und Zubereitungen sowie namhafte Kaffeespezialitäten. Durch das Seminar führt Sie Veronika Herndler, Diplom-Kaffeesommelière.

€ 61,- inkl. Unterlagen und Verkostung  
5 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 26.1.2024, Fr 9 bis 13:15 Uhr

**4192K WEINLAND ÖSTERREICH**



So schmeckt Österreich! Erleben Sie die Vielfalt der heimischen Rebsorten. Eine Mischung aus Theorie und Verkostung bringt Ihnen die Keltertrauben aus dem Weinland Österreich näher. Zudem ist es spannender, auch etwas mehr über das Getränk im Glas zu wissen. Bei dem Genuss von Weinen unterschiedlicher Regionen bekommen Sie von Frau Veronika Herndler, Sommelière Österreich, einen Einblick in die Weinherstellung sowie Wissenswertes über die Qualitätsstufen und Essensbegleiter.

€ 74,- inkl. Unterlagen und Verkostung  
5 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 7.12.2023, Do 13 bis 17:15 Uhr

**KOCHEN**

**9899K DER RICHTIGE DREH MIT DEM KNÖDEL**

**NEU!**

Auf die Knödel, fertig, los...Karl Auinger lädt zum Knödelkochkurs und verrät Tipps und Tricks, damit der Klassiker der Innviertler Heimatküche auch wirklich gelingt. Haben Ihre Knödel nicht die richtige Konsistenz und alle möglichen Formen? Sie erhalten Tipps und werden von unserem Knödelexperten professionell in alle nützlichen Geheimnisse rund um den Knödel eingeweiht.

€ 81,- inkl. Lebensmittel und Rezepte  
6 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 21.10.2023, Sa 9 bis 14:30 Uhr

**9901K MÄNNERKOCHKURS**

Erlernen Sie raffinierte und doch einfache Gerichte und überraschen Sie sich und Ihre Lieben mit Ihren Kochkünsten. Unter fachlicher Anleitung bereiten Sie in diesem zweitägigen Kurs ein mehrgängiges Menü zu, von der Vorspeise bis zum Dessert. Sie erhalten viele Tipps, wie Sie raffiniert, schnell und gutschmeckend kochen können. Ihr Trainer ist Küchenmeister Karl Auinger.

€ 113,- inkl. Lebensmittel und Rezepte  
10 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 24.11. und 25.11.2023, Fr Sa 9 bis 13:15 Uhr

### 9905K VOLLKORN - KÜCHE

**NEU!**

Zu Tisch bei Mutter Erde! Karl Auinger zeigt verschiedenste Kreationen und ermutigt zum Improvisieren mit saisonalen Zutaten aus biologischer Landwirtschaft. Verwendet wird frisch vermahlene Korn, denn nur so gelangen die sauerstoffempfindlichen Vitalstoffe auch in unsere Speisen. Die wertvollen Ballaststoffe und Vitamine sind ein wesentlicher Beitrag zu Ihrer Gesundheit.

€ 81,- inkl. Lebensmittel und Rezepte  
6 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 9.2.2024, Fr 9 bis 13:15 Uhr



### 9907K STEAK - EIN GUTES STÜCK FLEISCH

Sie wollen Ihr Steak perfekt zubereiten - rare, medium oder well done. Sie erhalten von unserem Küchenmeister Karl Auinger viele praktische Tipps, die Sie sofort umsetzen können. Lassen Sie sich das zarte Stück Fleisch auf der Zunge zergehen.

€ 87,- inkl. Lebensmittel und Rezepte  
6 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 13.5.2024, Mo 9 bis 13:15 Uhr

### 9909K BEILAGEN NEU INTERPRETIERT **NEU!**

Sie werden von Karl Auinger in die aktuellen Trends der Beilagen eingeführt. In diesem Kurs erfahren Sie viel über passende Beilagen, u.a. Kartoffeln, Nudelteige, Getreidesorten und Gemüse, verschiedene Arten des Anrichtens und die Möglichkeiten, bekannte Produkte einmal anders auf den Teller zu bringen.

€ 81,- inkl. Lebensmittel und Rezepte  
6 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 16.11.2023, Do 9 bis 13:15 Uhr

### 9910K SOUS VIDE GAREN

**NEU!**

Sie lernen das Garen unter Vakuum, das Geschmacksstoffe und Aromen erhält, richtig anzuwenden. Dazu gehört nicht nur das Vakuumieren und Garen im Wasserbad oder -dampf, sondern auch das Abkühlen, Lagern, Regenerieren und Anbraten. Sie erfahren von Karl Auinger welches Fleisch, Fisch und Gemüse sich für das Sous Vide Verfahren eignen, was sich wie vakuumieren lässt und worauf beim Marinieren, Würzen und Aromatisieren zu achten ist.

€ 87,- inkl. Lebensmittel und Rezepte  
6 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 2.3.2024, Sa 9 bis 13:15 Uhr



### 9913K WINTERGEMÜSE - GENUSS UND VIELFALT AUS DER REGION

Regionales Wintergemüse ist eine frische Alternative zu Gemüse aus fernen Ländern, eine Möglichkeit für bewusste, nachhaltige Ernährung und weit mehr als ‚Kraut und Rüben‘. Mit Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen ist es zudem sehr gesund. Lernen Sie, je nach Verfügbarkeit, Ihnen vielleicht Unbekanntes wie Goldrüben, Topinambur, Grünkohl, Süßkartoffeln, Kerbelwurzel uvm. von Küchenmeister Karl Auinger kennen.

€ 81,- inkl. Lebensmittel und Rezepte  
6 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 30.11.2023, Do 9 bis 13:15 Uhr

### 9916K ALLES FISCH

Schon einmal den Fisch in Salzkruste gelegt? In diesem Kurs erfahren Sie alles über Einkauf, fachgerechte Lagerung, Qualitätsmerkmale und Zerlegung von heimischen Fischen. Egal ob, gebraten, gedämpft und vieles mehr - Sie bereiten mit passenden Soßen und Beilagen schmackhafte Gerichte zu. Ihr Trainer ist Küchenmeister Karl Auinger.

87,- inkl. Lebensmittel und Rezepte  
6 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 13.2.2024, Di 9 bis 13:15 Uhr

**9919K FESTTAGSMENÜ FÜR OSTERN**

Leichtigkeit, Frische und etwas Besonderes für Sie und Ihre Lieben zum Frühlingsbeginn. Karl Auinger zeigt Ihnen, wie Sie mit guter Planung ein feines Menü kreieren und trotzdem Zeit für Ihre Gäste zum Osterfest haben.

€ 87,- inkl. Lebensmittel und Rezepte  
6 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 22.3.2024, Fr 9 bis 13:15 Uhr

**9921K ÖSTERREICHISCHE DESSERTS****NEU!**

Österreichs Küche ist berühmt für ihre Mehlspeisen. Nicht nur Wiener Spezialitäten wie Gugelhupf, Apfelstrudel und Sachertorte tragen dazu bei, sondern noch viele andere Gustostückerl. Erwerben Sie Wissen über Teige, Massen, Knödel, Schnitten und Kuchen, die richtigen Lebensmittel und Grundschritte für die Zubereitung dieser Desserts. Ihr Trainer ist Küchenmeister Karl Auinger.

€ 81,- inkl. Lebensmittel und Rezepte  
6 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 29.5.2024, Mi 9 bis 13:15 Uhr

**9923K LEBKUCHENHAUS BACKEN MIT DEM ENKELKIND**

Gemeinsam mit Ihrem Enkelkind werden Sie ein schönes Lebkuchenhaus backen und es bunt verzieren. Jedes wird ein Unikat und darf natürlich mit nach Hause genommen werden. Ihr Trainer ist Küchenmeister Karl Auinger.

€ 69,- inkl. Lebensmittel, pro zahlendem Kunden darf ein Enkelkind zum Kurs mitgenommen werden, jedes weitere Enkelkind zu einem Aufpreis von € 10,-  
6 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 1.12.2023, Fr 13 bis 18 Uhr

**9928K SUPPEN, SAUCEN, FONDS**

Suppen, Saucen und Fonds bilden das Fundament guter Speisen. Sie lernen in diesem Kurs die fünf Säulen der Zubereitung, die Einteilung und die wichtigsten Fachausdrücke kennen, werden über Warenkunde informiert und bereiten mehrere Gerichte mit den dazu passenden Saucen zu. Ihr Trainer ist Küchenmeister Karl Auinger.

€ 81,- inkl. Lebensmittel und Rezepte  
6 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 10.11.2023, Fr 9 bis 13:15 Uhr

**9930K TAPAS - SPANISCHE APPETITHÄPPCHEN**

Kleine Mundhappen erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Tapas sind eine Spezialität, die in Spanien in Bars und Bodegas zu Bier und Wein gereicht wird, und deren Auswahl sich von Lokal zu Lokal unterscheidet. Sie lernen, diese spanischen Appetithäppchen - von kalt bis warm, salzig bis süß, fein bis kräftig - zuzubereiten und fantasievoll zu präsentieren. Ihr Trainer ist Küchenmeister Karl Auinger.

€ 81,- inkl. Lebensmittel und Rezepte  
6 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 17.6.2024, Mo 9 bis 13:15 Uhr

**9931K VEGETARISCHE KÜCHE**

Die vegetarische Küche basiert auf pflanzlichen Lebensmitteln. Bekommen Sie mehr Energie, Lebenskraft und Lebenslust mit gesunden Speisen, die reich an Nährstoffen und Vitaminen sind. Ein Kochkurs zum Thema gesunde Küche kann ein guter Einstieg in ein gesünderes und agileres Leben sein. Erfahren Sie von Küchenmeister Karl Auinger, wie leicht sich vegetarischer Genuss in den Alltag integrieren lässt.

€ 81,- inkl. Lebensmittel und Rezepte  
6 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 17.4.2024, Mi 9 bis 13:15 Uhr

## KREATIVES, PERSÖNLICHKEIT UND RECHT

Viele Kurse aus diesem Bereich ermöglichen den ersten Kontakt mit neuen, interessanten Hobbys, die Ihre Freizeit abwechslungsreicher und spannender gestalten können. Zudem bietet ISA Veranstaltungen an, mit denen Sie so manche herausfordernde Lebenslage leichter meistern werden.

### 9934K GRUNDLAGEN DER AHNENFORSCHUNG

Interessiert Sie Ihre Herkunft? Familien- oder Ahnenforschung liegt besonders in unserer globalisierten Welt im Trend - die Suche nach den individuellen Wurzeln gewinnt an Bedeutung - sie schafft Identität. Sie lernen die Grundregeln der Familienforschung kennen, können die geeigneten Einstiegshilfen benutzen und die Quellen, die Ihnen für Ihre Ahnenforschung zur Verfügung stehen, auswählen, sichern und abrufen. Ihre Trainerin ist Dagmar Nakesch.

€ 135,- inkl. Unterlagen  
12 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 16.1. und 23.1.2024, Di 9 bis 12:30 Uhr: 7.2.2024, Mi 14 bis 17:30 Uhr (Exkursion Landesarchiv)

### 9935K EINSATZ DES COMPUTERS IN DER AHNENFORSCHUNG

Nach diesem Kurs können Sie von Ihrem eigenen PC aus Ahnenforschung betreiben, die ermittelten Daten mit kostenlosen Programmen verwalten und Ausdrücke erstellen. Grundkenntnisse am Computer sollten ebenso vorhanden sein wie erste Erfahrungen in der Ahnenforschung. Völlig Unerfahrenen wird der vorherige Besuch des Kurses ‚9934-Grundlagen der Ahnenforschung‘ empfohlen. Ihr Trainer ist Erich Lang.

€ 63,- inkl. Unterlagen  
4 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 30.1.2024, Di 9 bis 12:30 Uhr
- 30.1.2024, Di 13:30 bis 17 Uhr



### 9938K NEURODINGS® - NEUROKREATIVES ZEICHNEN



#### Für mehr Wohlbefinden im Innen und Außen

Kreative Neurobilder sind ein neuer, einfacher Weg zu positiver Veränderung. Mit Hilfe von Linien, Formen und Farben gestalten Sie alte Denkstrukturen um. Sie bauen Stress ab, entwickeln Ihr Potenzial, steuern Ziele an oder bringen Harmonie in Ihr Leben. Holen Sie sich Motivation, Mut, Kraft oder Ausdauer für Ihre aktuelle Lebenssituation. NEURODINGS® ist für alle, die sich gerne kreativ mit eigenen, oft eingefahrenen und negativen Gedankenmustern auseinandersetzen. Es sind keinerlei zeichnerischen Vorkenntnisse notwendig. Jeder kann es. Ihre Trainerin ist Maria Auinger, Dipl. Lebensberaterin.

€ 74,- inkl. Unterlagen, die Materialgebühr von ca. € 5,- wird direkt im Kurs eingehoben  
8 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 8.11. und 15.11.2023, Mi 13 bis 16:30 Uhr

### 9939K KALLIGRAFIE - DIE KUNST DES SCHREIBENS

Römische Antiqua, spätantike Unzialis, mittelalterliche Textura und Fraktur oder die humanistische Kursive, jahrhundertlang wurden Texte händisch geschrieben. Mit der Breitfeder selbst schreiben, alte Schriften erlernen und eigene Gestaltungsmöglichkeiten kreativ ausprobieren, lässt Freude am schöpferischen Tun entstehen und bewirkt gleichzeitig ein Entschleunigen aus dem Alltag. In der intensiven Auseinandersetzung mit Schrift und Text verbirgt sich ein Weg der Meditation zu innerer Ruhe. Ihre Trainerin ist Mag.art. Barbara Seider.

€ 141,- inkl. Unterlagen, exkl. Material  
20 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 9.11. bis 14.12.2023, Do 9 bis 12 Uhr



**9941K SCHREIBRAUM -  
KREATIVES SCHREIBEN**

**NEU!**

Ganz egal, ob kreatives Schreiben Neuland für Sie ist oder Sie bereits erfahren sind: Im SchreibRaum ist Platz für Schreiben ohne Bewertung und ohne Ergebnisdruck. Zu kreativen Impulsen spinnen Sie Ideen, spielen mit Worten und fangen Sätze ein. Es entstehen kurze Geschichten, Gedichte und Gedankensammlungen. Das Wichtigste dabei ist die Freude am Tun. Es gibt Impulse, Schreibzeit, Gelegenheit zum Vorlesen, Austausch sowie Tipps zum Weiterschreiben. Ihre Trainerin ist Sonja Kapau.

€ 115,- 12 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 5.2. bis 4.3.2024, Mo 13:30 bis 16 Uhr (19.2.2024 kursfrei)

**9942K HOLZDREHSELN FÜR ANFÄNGER**

In diesem Kurs erfahren Sie alles Wichtige über die Holzkunde und das Werkzeugschleifen. Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie die Unterschiede zwischen Längsholz- und Querholzdrehkeln kennen. Sie fertigen einfache Werkstücke, wie zum Beispiel Eierbecher, Werkzeuggriffe, Kerzenständer, Schüsseln oder Schalen an, die Sie selbstverständlich mit nach Hause nehmen können. Jedem/r Teilnehmer/in steht ein voll ausgestatteter Arbeitsplatz zur Verfügung. Ihr Trainer ist Johannes Thaller.

€ 330,- inkl. Unterlagen und Material  
24 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 16.4. bis 25.4.2024, Di Do 13 bis 18:30 Uhr

**9944K FILZEN**



**Gestalten Sie einen Schal aus Wolle und Seide**

Filzen ist ein altes Handwerk, das meditativ und beruhigend auf den Menschen wirkt. So filzen Sie aus unterschiedlicher Filzwolle einen anschmiegsamen, luftigen und temperatenausgleichenden Schal. Sie wenden die unterschiedlichen Filztechniken der bunten Schafwolle auf Seide an. Sie fertigen Ihren eigenen Filzschal ganz nach Ihren Vorstellungen und Wünschen an. Ihre Trainerin ist Gertraud Zeilinger.

€ 55,- die Materialgebühr von ca. € 40,- wird  
direkt im Kurs eingehoben  
5 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 29.11.2023, Mi 9 bis 13:15 Uhr

**9946K FOTOGRAFIEREN ALS HOBBY -  
TIPPS UND TRICKS VOM PROFI  
FÜR BESSERE BILDER**

Sie lernen durch viele professionelle Tipps und Tricks die Qualität Ihrer Fotos auf ein neues Niveau zu heben. Sie erkennen den richtigen Augenblick, Bildausschnitt, Blickwinkel - und am wichtigsten - das richtige Licht. Ihr Trainer ist Dr. Erik Diewald.

€ 107,- inkl. Unterlagen  
8 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 5.4. und 12.4.2024, Fr 9 bis 12:30 Uhr

**9947K MAKRAMEE**



**Eine alte Knüpftechnik neu entdeckt**

Makramée, eine orientalische Knüpftechnik, gibt es schon seit Jahrzehnten, ist aber derzeit so beliebt wie nie zuvor und beinahe ein Must-have im Boho-Dekobereich. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Knüpftechniken, zusammen werden Accessoires, wie z.B. Schlüsselanhänger, und ein kleiner Wandbehang geknüpft. Ihre Trainerin ist Karin Leonhardsberger.

€ 94,- die Materialgebühr von ca. € 20,- wird  
direkt im Kurs eingehoben  
9 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 27.2. bis 12.3.2024, Di 9 bis 11:30 Uhr

### 9950K **ORDNUNG SCHAFFEN, WENN DAS LOSLASSEN SCHWERFÄLLT**

**NEU!**

Im Laufe eines Lebens sammeln sich unzählige Dinge in unseren vier Wänden an. Ob sie uns Freude bringen oder nicht, sie müssen gewartet, gepflegt, abgestaubt und verstaut werden. Sie erfahren Wissenswertes zum Loslassen von Dingen, zum Verkleinern bzw. zu Verlustängsten und erhalten Tipps für Ordnungsstrukturen und Aufräumroutinen. Ihre Trainerin ist Lisa Brandstätter, Zertifizierter Ordnungskoach.

€ 45,- 4 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 24.10.2023, Di 9 bis 12:30 Uhr
- 1.3.2024, Fr 9 bis 12:30 Uhr

### 9951K **SEITENWEISE ERINNERUNGEN**

#### **Biografisch Schreiben - Die besten Geschichten schreibt das Leben selbst**

„Erzähl uns von früher!“, wünschen sich Kinder und Enkel, oder möchten Sie selbst einfach Ihre Erlebnisse zu Papier bringen? Mit den Methoden des biografischen Schreibens lernen Sie sich selbst besser kennen. Es entstehen Texte und Gedichte, die Sie verschenken oder bei einer Familienfeier vortragen können. Vielleicht möchten Sie sogar die eigene Biografie verfassen. Wir schreiben mit der Hand! Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Sie bekommen Tipps und Impulse, es gibt keine Fehler und keinen Rotstift. Ihre Trainerin ist Mag. Claudia Riedler-Bittermann, Autorin von Familienbiografien.

€ 115,- 12 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 18.1. bis 15.2.2024, Do 9 bis 12:30 Uhr (14-tägig)

### 9953K **HARMONIKA LERNEN LEICHT GEMACHT!**



#### **ohne Noten - mit Leihinstrument**

Erfüllen Sie sich Ihren Traum und lernen Sie die Steirische Harmonika! In kürzester Zeit spielen auch Sie Ihre Lieblingsmelodien.

Mit der einfachen Griffschrift sind auch keine Notenkenntnisse erforderlich. Für den leichteren Einstieg haben Sie die Möglichkeit, eine Harmonika gegen Kautions zu leihen. Ihr Trainer ist Benno Mitterlehner. Organisatorisches:

- Es werden 8 Module mit je 45 min. durchgeführt. Beim ersten Termin werden zwei Module zusammengefasst.
- Leihgebühr für die Harmonika: € 120,- für 3 Monate + € 40,- Versicherung

€ 168,- 8 Trainingseinheiten (7 Termine)

**Linz:**

- 6.10.2023, Fr 8:45 bis 10:15 Uhr, 20.10.2023 bis 12.1.2024, Fr 9:30 bis 10:15 Uhr (14-tägig)

### 9954K **HARMONIKA LERNEN - AUFBAU**

#### **Für leicht Fortgeschrittene - mit Leihinstrument**

Egal ob Sie den Einsteigerkurs ‚9953-Harmonika Lernen - leicht gemacht!‘ absolviert haben oder über andere Grundkenntnisse verfügen, in diesem Kurs wird Ihr Können weiter ausgebaut. Mit der einfachen Griffschrift sind auch keine Notenkenntnisse erforderlich. Sie haben wieder die Möglichkeit, eine Harmonika gegen Kautions zu leihen. Ihr Trainer ist Benno Mitterlehner. Organisatorisches:

- Es werden 8 Module mit je 45 min. durchgeführt. Beim ersten Termin werden zwei Module zusammengefasst.
- Leihgebühr für die Harmonika: € 120,- für 3 Monate + € 40,- Versicherung

€ 168,- 8 Trainingseinheiten (7 Termine)

**Linz:**

- 6.10.2023, Fr 10:30 bis 12 Uhr, 20.10.2023 bis 12.1.2024, Fr 10:30 bis 11:15 Uhr (14-tägig)

## RECHT

### 9963K **TEIL 1: VERERBEN ODER VERSCHENKEN?**

#### **inklusive individueller Rechtsauskunft**

Die Regelung und Gestaltung dessen, was Sie hinterlassen, ist oft sehr komplex. Klare Vorstellungen verleihen Ihrem ‚Letzten Willen‘ Kraft. Die überdachte Entscheidung zwischen Erbe und Schenkung sorgt für viele Vorteile. Haben Sie Fragen, die Sie beschäftigen? Wir haben die nötigen Praxistipps. Die Inhalte u.a.: Rechtsnachfolge unter Lebenden, Schenkung, Pflichtteil, Gesetzliche Erbfolge. Inklusive Rechtsauskunft, bei der Ihre Fragen beantwortet werden. Ihre Trainerin ist Dr. Barbara Kovsca.

€ 64,- inkl. Unterlagen  
5 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 17.10.2023, Di 12:30 bis 16:45 Uhr
- 31.1.2024, Mi 12:30 bis 16:45 Uhr

**Gmunden:**

- 27.11.2023, Mo 13 bis 17:15 Uhr

**9965K TEIL 2: TESTAMENT RICHTIG VERFASSEN**

Damit ein eigenhändiges wie ein fremdhändiges Testament überhaupt gültig ist, muss es gewisse Formvorschriften erfüllen. Worauf kommt es an? Was muss ich beachten, wenn ich das Testament selbst verfasse? Wann brauche ich unbedingt einen Rechtsanwalt oder Notar? Diese Inhalte werden individuell formuliert und beantwortet. Ihre Trainerin ist Dr. Barbara Kovsca. Der vorherige Besuch des Kurses ,9963-TEIL 1: Vererben oder verschenken?‘ wird empfohlen.

€ 43,- inkl. Unterlagen  
3 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 22.11.2023, Mi 12:30 bis 15 Uhr
- 21.3.2024, Do 12:30 bis 15 Uhr

**Gmunden:**

- 1.2.2024, Do 13 bis 15:30 Uhr

**9964K ERWACHSENENSCHUTZ, PATIENTENVERFÜGUNG UND STERBEVERFÜGUNG****vormals Sachwalterschaft**

Was passiert, wenn ich nicht mehr sprechen kann oder wenn ich nach einer Operation ins Koma falle? Wer vertritt meine Interessen und kümmert sich um meine täglichen Angelegenheiten? Erfahren Sie, welche Möglichkeiten und Hilfestellungen der Vorsorge es für Sie oder betroffene Angehörige gibt, Wissenswertes über Patientenverfügung, Arten der Patientenverfügung, Erwachsenenschutz, Sterbeverfügung und Alternativen dazu. Ihre Trainerin ist Dr. Barbara Kovsca.

€ 53,- inkl. Unterlagen  
4 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 6.12.2023, Mi 12:30 bis 16 Uhr
- 9.4.2024, Di 12:30 bis 16 Uhr

**Gmunden:**

- 24.4.2024, Mi 13 bis 16:30 Uhr

**9966K VERTRÄGE IM ALLTAG - WO MUSS ICH AUFPASSEN?**

Alles rund um Fragen bzw. Antworten zu mündlichen bzw. schriftlichen Verträgen im Alltag, wenn etwas schief läuft, welche Ansprüche zustehen, kostenpflichtige Kostenvoranschläge, Vertragsarten nach ABGB, Schadenersatzansprüche, Haustürgeschäfte, Rücktritt, Gewährleistung und Garantie mit dem neuen Verbrauchergewährleistungsgesetz, Fernabsatz und ihre Fragen sind Thema dieses Kurses. Ihre Trainerin ist Dr. Barbara Kovsca.

€ 53,- inkl. Unterlagen  
4 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 6.2.2024, Di 12:30 bis 16 Uhr

**PERSÖNLICHKEIT****9974K GEDÄCHTNISTRAINING MIT PFIFF**

In diesem Kurs üben Sie spielerisch erlernbare Gedächtnistechniken. Sie erfahren, wie diese Methoden im Alltag trainiert und angewendet werden können. Dadurch verbessern sich Gedächtnisleistung, Konzentration und Merkfähigkeit in kurzer Zeit. Umfangreiche Informationen über die neuesten Ergebnisse der Gedächtnisforschung sowie über gehirngemäße Ernährung und Lebensweise runden den Kurs ab. Ihre Trainerin ist Dr. Ilse Heinel.

€ 110,- inkl. Unterlagen  
16 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 23.1. bis 19.3.2024, Di 10 bis 11:30 Uhr (20.2.2024 kursfrei)

**9976K RESILIENZ - WAS UNS STARK MACHT****Wie Sie gut durch stürmische Zeiten kommen**

Konstruktiv mit belastenden Lebensumständen, Misserfolgen und Krisen umgehen können, bei Niederlagen wieder aufstehen und zuversichtlich vorwärtsgehen, davon hören wir immer wieder. ‚Sich nicht unterkriegen lassen‘ bzw. ‚nicht daran zerbrechen‘, also Menschen mit einer starken Stabilität, die mit schwierigen Lebensphasen, Stresssituationen oder Konflikten gut zurechtkommen, werden als ‚resilient‘ bezeichnet. Die Umstände lassen sich nicht verändern, aber wir können Herausforderungen anders angehen und damit unsere Resilienz erhöhen. Ihre Trainerin ist Maria Auinger, Dipl. Lebensberaterin.

€ 74,- inkl. Unterlagen  
8 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 7.11. und 14.11.2023, Di 9 bis 12:30 Uhr

**9978K INNERE KRAFTQUELLEN ENTDECKEN**

Wir haben viele unterschiedliche Kraftquellen, einige davon nutzen wir regelmäßig, z.B. Atmung oder Nahrung, andere sind verborgen und liegen ungenutzt in uns. Viele von uns wissen nicht, wie viel Kraft in ihnen steckt. Wir finden gemeinsam Ihre Kraftquellen und erhöhen damit die eigene Selbstwirksamkeit. Ihre Trainerin ist Maria Auinger, Dipl. Lebensberaterin.

€ 41,- inkl. Unterlagen  
4 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 27.2.2024, Di 9 bis 12:30 Uhr

**Gmunden:**

- 24.10.2023, Di 13 bis 16:30 Uhr

### 9980K **ERFOLGREICH KOMMUNIZIEREN IM ALLTAG**

#### So sage ich, was ich meine

Man spricht mit jemandem und das, was man vermitteln will, kommt vielleicht beim Gegenüber ganz anders an! Oftmals wird Gesagtes falsch verstanden und wohl jeder kennt das Gefühl von „Das habe ich doch gar nicht so gemeint!“ Erfahren Sie unter anderem Wissenswertes über nonverbale Kommunikation, Rückmeldungen, klare Formulierungen und wie Sie Missverständnisse vermeiden können, ganz einfach, wie Alltagskommunikation in der Familie, im Freundeskreis oder im Verein wertschätzend und konfliktfrei ablaufen kann. Praktische Übungen vertiefen das Gelernte. Ihre Trainerin ist MMag. Katrin Wipplinger.

€ 92,- inkl. Unterlagen  
8 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 1.2. und 8.2.2024, Do 9 bis 12:30 Uhr



### 9981K **MEINE PERSÖNLICHE STRAHLKRAFT**

Ein Mensch zieht andere in seinen Bann und alle Blicke auf sich. Was macht dieses ‚Wow‘ aus? Vielleicht ist diese Person nicht einmal besonders attraktiv, intelligent oder fällt durch eine ungewöhnliche Fähigkeit auf? Und dennoch spüren Sie eine Aura von Besonderheit. Charisma ist die besondere, gewinnende Ausstrahlung eines Menschen. So eine authentische Persönlichkeit punktet mit überzeugendem Auftreten, ist eine stimmige Erscheinung und vermittelt Stärke und Sicherheit. Charisma kann man sogar lernen! Ihre Trainerin ist Maria Auinger, Dipl. Lebensberaterin.

€ 41,- inkl. Unterlagen  
4 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 9.4.2024, Di 9 bis 12:30 Uhr

### 9982K **ENDLICH IN PENSION - UND JETZT?**

**NEU!**

Welche Lebensbereiche verändern sich durch die Pensionierung und was gibt es zu beachten? Wie kann der Sprung vom Job in ein aktives, sinnvolles Leben danach gelingen? Die verbleibende Zeit will neugestaltet und organisiert werden, um Lebensfreude und Erfüllung ins Leben zu bringen. Machen Sie eine konkrete Analyse Ihrer Lebenssituation und erhalten Sie Tipps für eine Neuentwicklung und für das Entdecken von Ressourcen, Visionen und Bedürfnissen. Ihre Trainerin ist Maria Auinger, Dipl. Lebensberaterin.

€ 74,- inkl. Unterlagen  
8 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 17.1. und 24.1.2024, Mi 9 bis 12:30 Uhr

### 9984K **DIE KUNST DER HÖFLICHKEIT**

**NEU!**

#### Erfolg und Sympathie durch höfliches Auftreten

Höflichkeit ist eine Kulturerrungenschaft, die nicht selten das Ansehen, sondern sogar Leben gerettet hat. Neben ihrer unschätzbaren Rendite gilt sie als preiswerteste Investition in den Umgang mit Menschen, eine Kunst seine Würde zu wahren, ohne in Herablassung oder Unterwürfigkeit zu verfallen. Lernen Sie u.a. auch Höflichkeitsvarianten anderer Kulturen kennen. Ihr Trainer ist Univ. Prof. Dr. mult. Norbert Heinel.

€ 49,- 3 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 14.12.2023, Do 9 bis 11:30 Uhr
- 19.4.2024, Fr 9 bis 11:30 Uhr

### 9986K **WISSENSWERTES ZU SCHAMANISMUS**

#### Spirituelle Tradition alter Kulturen

Schamanismus ist die älteste Weisheitslehre, spirituelle Tradition und Teil aller alten Kulturen weltweit. Das Wissen der Schamanen wurde oftmals nur mündlich über Generationen weitergegeben. Schamanismus zeigt sich in verschiedenen Ausprägungen und Formen. Alle schamanischen Traditionen gehen aber von der Annahme aus, dass eine immaterielle ‚Anderwelt‘ existiert. Ein Schamane kann im Zuge seiner Rituale in diese ‚Anderwelt‘ reisen, um beispielsweise Heilungen zu vollziehen. Erfahren Sie von dem ausgebildeten Schamanen und Buchautor Dr. Peter Paul Frömmel anhand seiner persönlichen Heilungsgeschichte Wissenswertes zum Thema Schamanismus.

€ 41,- 4 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 6.3.2024, Mi 9 bis 12:30 Uhr



### 9988K **VERGEBUNG - UND DIE SEELE LÄCHELT!**

Alles was uns je angetan wurde oder wir anderen angetan haben, bewusst oder unbewusst, belastet uns in der Lebensführung. Da hilft auch keine Verdrängung, denn spätestens am Ende des Lebens kann dies übergroß und sehr belastend werden. Daher ist es wichtig, so bald als möglich Frieden mit sich und seinem Leben zu finden. Oft ist die emotionale Last derart groß, dass Vergebung nicht so einfach möglich ist. Im Seminar lernen Sie kraftvolle Meditationen und Rituale kennen, um emotionale Lasten zu neutralisieren und tief empfundene Vergebung zu gewähren und zu erhalten. Damit ist Frieden im Leben möglich! Ihr Trainer ist Ing. Mag. Manfred Mühlberger.

€ 64,- 4 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 23.11.2023, Do 8:30 bis 12 Uhr

**9989K FRIEDE ÜBER DIE GENERATIONEN DER FAMILIE!**

In diesem Seminar schließen Sie Frieden mit Ihren Eltern und Kindern und integrieren das Potential der Abstammung in Ihr Leben. Erkennen Sie anhand kraftvoller Meditationen und Übungen Ihr höchstes Potential, werden Sie Altlasten los und lassen Sie alte Wunden in Ihrer Familie heilen. Im Seminar bereinigen Sie Ihre Themen, ohne sie in der Gruppe bekannt zu geben. Ihr Trainer ist Ing. Mag. Manfred Mühlberger.

€ 190,- 12 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 12.3. bis 14.3.2024, Di Mi Do 8:30 bis 12 Uhr



**9990K DIE KUNST DES ERZÄHLENS**

**Geschichtenerzählen für alle, die Freude am Erzählen haben**  
Geschichten sind Magie - und entsprechen damit genau der kindlichen Fantasie. Insbesondere die Atmosphäre des Vorlesens spielt eine große Rolle. Diese kindlichen Erlebnisse stärken das Urvertrauen und bleiben oft ein Leben lang in Erinnerung. Durch eigenes Verinnerlichen der Bilder, unterschiedliche Rollengestaltung und bewusste Pausensetzung lassen Sie eine Geschichte lebendig werden. Sie lernen, mit unterschiedlichen Stimmlagen, Blickkontakt, Körpergestik und Gesichtsmimik Stimmungen zu erzeugen und Emotionen zu entfachen. Ihre Trainerin ist Dr. Karina Lochner, klassische Sängerin und Stimmtrainerin.

€ 82,- 8 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 20.3.2024, Mi 9 bis 17 Uhr

**9995K HIER UND JETZT LEBEN**

**Lebe heute - morgen könnte es zu spät sein**  
Im Hier und Jetzt leben. Schnell gesagt, aber schwer umzusetzen! Viel zu häufig verfangen wir uns in Gedanken an die Vergangenheit oder machen uns Sorgen vor der Zukunft. Im Hier und Jetzt sein, aber trotzdem die Zukunft im Blick behalten, den Blick auf das Wichtige lenken: auf das was ich habe, auf das was ist. Warten Sie nicht bis morgen. Im Hier und Jetzt ist der einzige Moment, in dem wir wirklich am Leben sind. Machen Sie kleine Schritte und spüren mehr Zufriedenheit und Gelassenheit. Ihre Trainerin ist Maria Auinger, Dipl. Lebensberaterin.

€ 41,- inkl. Unterlagen  
4 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 13.3.2024, Mi 13 bis 16:30 Uhr

**Gmunden:**

- 14.3.2024, Do 13 bis 16:30 Uhr

**9996K GEHEIMNISSE DER KÖRPERSPRACHE**

**Sich selbst und andere besser verstehen**

Ein Blick sagt mehr als tausend Worte. Der Körper spricht immer, auch wenn wir nichts sagen. Körpersprache geschieht unbewusst und drückt aus, was wir wünschen, fühlen, wollen und tun möchten. Diese nonverbalen Signale beeinflussen die zwischenmenschlichen Beziehungen so stark wie nichts anderes. Erfahren Sie Wissenswertes zu Mimik, Gestik, Körperhaltung und Emotionen, enträtseln Sie die Informationen Ihres Gegenübers. Gehen Sie auf eine spannende Entdeckungsreise! Ihre Trainerin ist Nora Dirisamer, Schauspielerin.

€ 55,- 4 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 15.2.2024, Do 13 bis 16:30 Uhr

**9997K IMPRO WORKSHOP**

**NEU!**

**Ausprobieren - kreieren - spontan sein**

Dass Spielen nicht nur ‚Kinderkram‘ ist, sondern uns im Menschsein bereichert und glücklich macht, ist dank aktueller Hirnforschung hinlänglich bewiesen. Der Mensch ist im Spiel ganz Mensch und kann sein Potential erwecken und erweitern. Mit Improvisation können Sie Ihr kreatives Selbst befreien und aus dem Nichts ganze Welten schaffen. Seien Sie spontan und erleben Sie die Magie der Fantasie! Ihre Trainerin ist Nora Dirisamer, Schauspielerin.

€ 55,- 4 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 6.11.2023, Mo 9 bis 12:30 Uhr

**GROSSELTERN**

In Kooperation mit dem  
Kath. Familienverband OÖ:



**4194K GROSSELTERN - DIE ROLLE MEINES LEBENS**

**NEU!**

Klarheit über Erwartungen und Zuständigkeiten als Großeltern tragen dazu bei, dass die eigene Rolle bewusst wahrgenommen wird. In dem Fluss von Geben und Nehmen sind Perspektiven wichtig, um Grenzen aufzuzeigen und die eigenen Bedürfnisse zu erkennen. Referent: Manfred Hoschek, Dipl. LSB in Ausbildung unter Supervision, Coach

€ 30,- 7 Trainingseinheiten

**Linz (Diözesanhaus, Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz):**

- 5.12.2023, Di 9 bis 16 Uhr
- 9.2.2024, Fr 9 bis 16 Uhr



### 4195K **GROSSELTERN - EIN GESCHENK FÜR KINDER**

Erziehung, Achtsamkeit und spielerisches Lernen haben starken Einfluss auf die kindliche Entwicklung. Der Grundstein für Merkfähigkeit und Konzentration wird hier gelegt. In diesem Workshop erkennen Sie, wie Ihr Enkelkind durch ungezwungenes Spielen gefördert werden kann. Referentin: Elisabeth Asanger, Dipl. LSB, Elternbildnerin

€ 30,- 7 Trainingseinheiten

**Linz** (Diözesanhaus, Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz):

- 26.9.2023, Di 9 bis 16 Uhr
- 10.4.2024, Mi 9 bis 16 Uhr

### 4196K **GROSSELTERN WERDEN - GROSSELTERN SEIN**

Bindungspersonen sind für Kinder ein ‚sicherer emotionaler Hafen‘. Sie hinterlassen wertvolle Spuren und sind prägend für das weitere Leben und die späteren Beziehungen. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie mit Ihrem Enkelkind eine sichere Bindung aufbauen können. Referentin: Elisabeth Asanger, Dipl. LSB, Elternbildnerin

€ 30,- 7 Trainingseinheiten

**Linz** (Diözesanhaus, Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz):

- 19.10.2023, Do 9 bis 16 Uhr
- 28.2.2024, Mi 9 bis 16 Uhr



### 4197K **OMA, OPA UND ICH - EIN ECHT STARKES TEAM**

Durch kindgerechte Kommunikation und Wertevermittlung wird die Großeltern-Enkelkind Beziehung gestärkt. Sie entdecken in diesem Workshop, wie Sie anhand von Märchen Werte beziehungsfördernd weitergeben und Sprache bewusst einsetzen können. Referentin: Elisabeth Asanger, Dipl. LSB, Elternbildnerin

€ 30,- 7 Trainingseinheiten

**Linz** (Diözesanhaus, Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz):

- 9.11.2023, Do 9 bis 16 Uhr
- 12.3.2024, Di 9 bis 16 Uhr

### 4198K **KONFLIKTE LÖSEN - LEBENSQUALITÄT GEWINNEN**

**NEU!**

Wie entstehen Konflikte? Was sind die Ursachen? Wie kann eine ‚win-win-Situation‘ erreicht werden? Durch das bewusste Einsetzen von wertvoller Kommunikation und Streitkultur, sowie dem Ausstieg aus dem eigenen Ärger-Prozess, kann so mancher Konflikt vermieden oder gelöst werden. Referentin: Elisabeth Asanger, Dipl. LSB, Elternbildnerin

€ 30,- 7 Trainingseinheiten

**Linz** (Diözesanhaus, Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz):

- 12.10.2023, Do 9 bis 16 Uhr
- 31.1.2024, Mi 9 bis 16 Uhr



### 4199K **SELBSTFÜRSORGE... WEIL ICH ES MIR WERT BIN!**

**NEU!**

Um es anderen recht zu machen, werden die eigenen Bedürfnisse hintenangestellt. Meist basiert diese Haltung aus früheren Mustern. Umso wichtiger ist es, sie zu erkennen und umzudenken. Diese Veränderung ermöglicht Grenzen aufzuzeigen und Selbstvertrauen zu gewinnen, denn ein ‚Nein‘ zu anderen ist ein ‚Ja‘ zu sich selbst. Referentin: Elisabeth Asanger, Dipl. LSB, Elternbildnerin

€ 30,- 7 Trainingseinheiten

**Linz** (Diözesanhaus, Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz):

- 29.11.2023, Mi 9 bis 16 Uhr
- 28.3.2024, Do 9 bis 16 Uhr

#### Service für Großeltern: Persönliche Beratung für Ihre Anliegen

„Großeltern sein“ ist eine Bereicherung, macht Freude, kann aber auch eine Herausforderung mit konträren Ansichten oder unterschiedliche Vorstellungen sein. Ein Gespräch zu den Themen Familie, Kinder, Erziehung, Ängste und Konflikte bietet die Möglichkeit, Ihr Anliegen individuell zu behandeln. Die Beratung im vertrauten Rahmen ist persönlich, telefonisch oder auch online möglich. Termine und Kosten werden individuell vereinbart!

#### Kontakt:

Elisabeth Asanger  
0677 / 612 377 87  
elisa.asanger@gmx.at



## ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN FÜR ISA IM WIFI OBERÖSTERREICH

### KURSPREISE

Die im ISA-Kursprogramm angegebenen Kurspreise sind vor Veranstaltungsbeginn fällig und beinhalten keine Mehrwertsteuer. Eine Trainingseinheit entspricht 45 Minuten.

### STORNO

Sie können bis 14 Tage vor Kursbeginn kostenlos stornieren. Danach verrechnen wir eine Stornogebühr von 50% des Kursbetrags, bei Nichterscheinen am Kurstag ist der volle Betrag zu bezahlen. Sie können gerne einen Ersatzteilnehmer nennen..

### MAHN- UND INKASSOSPESEN

Sie verpflichten sich für den Fall des Zahlungsverzugs, die dem Institut-Sei-Aktiv entstehenden Mahn- und Inkassospesen, soweit sie zur zweckentsprechenden Rechtsverfolgung notwendig sind, zu ersetzen. Im Speziellen sind Sie auch verpflichtet, maximal die Vergütung des eingeschalteten Inkassoinstituts zu ersetzen, die sich aus der Verordnung des Bundesministeriums für Wirtschaft, Familie und Jugend über die Höchstsätze der Inkassoinstitutionen gebührenden Vergütungen ergeben

### RÜCKTRITTSRECHT VON DER KURSANMELDUNG IM SINNE DES FERNABSATZGESETZES

Erfolgt die Buchung eines Kurses im Fernabsatz, insbesondere also telefonisch, per Fax, E-Mail oder sonstigem elektronischen Weg, steht dem Kunden, sofern er den Vertrag als Konsument im Sinne des Konsumentenschutzgesetzes abschließt, ein gesetzliches Rücktrittsrecht (gemäß Fern- und Auswärtsgeschäftegesetz) binnen 14 Kalendertagen, gerechnet ab Vertragsabschluss, zu. Die Rücktrittsfrist gilt als gewahrt, wenn die Rücktrittserklärung innerhalb der Frist abgesendet wird.

### ABSAGE VON VERANSTALTUNGEN

ISA behält sich eine rechtzeitige Absage vor. Auch bei kurzfristigen Kursabsagen oder Terminverschiebungen können wir keinen Ersatz für entstandene Aufwendungen leisten. ISA behält sich das Recht vor, im Einzelfall einen anderen Trainer als angekündigt einzusetzen.

### TEILNAHMEBESTÄTIGUNG

Wenn Sie mindestens 75 % der Veranstaltung besucht haben, besteht zu Kursende Anspruch auf Ausstellung einer Teilnahmebestätigung. Teilnahmebestätigungen für Veranstaltungen zurückliegender Jahre können aus organisatorischen Gründen nicht mehr ausgestellt werden.

### GERICHTSSTAND UND ANWENDBARES RECHT

Es gilt österreichisches Recht. Sofern es sich um kein Konsumentengeschäft im Sinne des KSchG handelt, ist Gerichtsstand Linz/Donau. Bei Konsumenten gelten die gesetzlichen Regelungen.

### DATENSCHUTZ

Mit der Übermittlung der Daten willigen Sie ein, dass personenbezogene Daten (Vor- und Zuname, Titel, Geburtsdatum, Telefonnummer, E-Mailadresse und Privatadresse), die elektronisch, telefonisch, mündlich, per Fax oder schriftlich übermittelt werden, gespeichert, für die Übermittlung von Informationen sowie zur Qualitätssicherung verwendet und an Kooperationspartner, die an der Kursdurchführung mitwirken, weitergegeben werden dürfen. Dies schließt auch den Versand des E-Mail Newsletters an die bekanntgegebenen E-Mailadressen mit ein, sofern Sie nicht angeben, dass Sie keinen erhalten möchten. Eine Abmeldung ist jederzeit möglich.

### MITNAHME VON TIEREN

Die Mitnahme von Tieren (z.B. Hunden) ist nicht gestattet.

Soweit im Folgenden personenbezogene Bezeichnungen nur in der männlichen Form angeführt sind, beziehen sie sich auf Frauen oder Männer in gleicher Weise. Bei der Anwendung auf bestimmte Personen wird die jeweils geschlechtsspezifische Form verwendet.

# Die starke Stimme für die Generation 60+

BEGEGNUNG • KULTUR • BERATUNG • SPORT • REISEN • WEITERBILDUNG



**„Ich lade alle SeniorInnen herzlich dazu ein, Teil unserer  
Gemeinschaft zu werden. Der OÖ Seniorenbund bietet ein  
breites Angebot in den Bereichen Bildung, Gesellschaft, Gesundheit,  
Kultur, Reisen und Sport. Wir freuen uns auf Sie!“**

LH a.D. Dr. Josef Pühringer, Landesobmann OÖ Seniorenbund



OÖ Seniorenbund, Obere Donaulände 7, 4020 Linz, Tel.: 0732/775311-0, [office@ooe-seniorenbund.at](mailto:office@ooe-seniorenbund.at)  
[www.ooe-seniorenbund.at](http://www.ooe-seniorenbund.at)



**INFORMATION & ANMELDUNG:**  
**05/7000-77 oder [anmeldung@isa.at](mailto:anmeldung@isa.at), [www.isa.at](http://www.isa.at)**

**ISA** INSTITUT SEI AKTIV

Die Bildungsinitiative des OÖ Seniorenbundes

**ISA-INSTITUT SEI AKTIV**

Wiener Straße 150, 4021 Linz

Tel.: 05/7000-77

Fax: 05/7000-7609

E-Mail: [anmeldung@isa.at](mailto:anmeldung@isa.at)

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