

**VOLKS
HOCH
SCHULE
BREGENZ**



DAS PROGRAMM DER VOLKSHOCHSCHULE BREGENZ

Frühjahr/Sommer 2024

SOMMERSCHULE 2024

MIT VORSPRUNG INS NEUE SCHULJAHR

3. und 4. Klasse Volksschule - Deutsch und Mathematik

1./2. oder 3./4. Klasse Mittelschule / Gymnasium -
jeweils in den Fächern Mathematik und Englisch

WICHTIGE INFOS ZUR SOMMERSCHULE:

- Datum: 26. August 2024 bis 06. September 2024 Uhrzeit:
- Mo bis Fr 08:30 h bis 10:10 h bzw. 10:20 bis 12:00 h Orte:
- Bregenz, Schule Marienberg, Fußach Volksschule
- Preis: 189 Euro (10%)
- Ermäßigung für Geschwister und bei Mehrfachbuchung) 20 Unterrichtseinheiten
- Kleingruppen mit 6 bis 12
- Schülern

VORBEREITUNG AUF DAS NEUE UNTERRICHTSJAH

- Wiederholung und Vorbereitung auf die nächste Schulstufe ohne Druck
- Schüler:innen können gerne Hefte mit Fragestellungen aus dem Vorjahr mitbringen
- Vorbereitungs-Lehrheft ist im Preis inkludiert
- Regelmäßige Teilnahme und aktive Mitarbeit werden erwartet
- Eine Abmeldung bis 10 Tage vor Kursbeginn ist gebührenfrei möglich. Bei späteren Abmeldungen wird die volle Kursgebühr verrechnet.



INFORMATION & ANMELDUNG:

Volkshochschule Bregenz
Römerstraße 14
6900 Bregenz
Tel 05574 52524-0
direktion@vhs-bregenz.at





INHALT

GESELLSCHAFT, KUNST, KULTUR	SEITE	6
Vorträge, Führungen, Ausstellungen, Schreibwerkstatt, Persönlichkeitsbildung		
BASISBILDUNG	SEITE	22
Lerntreff für Erwachsene, Lesen-Schreiben-Rechnen		
ZWEITER BILDUNGSWEG	SEITE	24
Berufsfreifprüfung, Lehre und Matura		
SPRACHEN	SEITE	28
Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch, Deutsch als Fremdsprache		
NATUR, TECHNIK UND UMWELT	SEITE	42
Garten, Waldschule, Exkursion		
KREATIVITÄT UND GESTALTEN	SEITE	45
Musik, Kalligraphie, Fotografie, Zeichnen und Malen, Handwerk, Küche und Genuss		
KÖRPER UND GESUNDHEIT	SEITE	69
Bewegung, Entspannung, Ernährung, Heilpflanzen, Kosmetik		
Anmeldebedingungen	Seite	4
Kurse von A - Z	Seite	90
Wir über uns	Seite	92



FÖRDERUNG FÜR FINANZSCHWACHE BILDUNGSINTERESSIERTE

- Die Mitgliedseinrichtungen der ARGE Vorarlberger Erwachsenenbildung, also auch die Volkshochschule Bregenz, bekennen sich dazu, bildungswilligen Personen, denen die finanziellen Mittel nicht zur Verfügung stehen, die Teilnahme an ihren Bildungsangeboten zu ermöglichen.
- Personen, die im Besitz des Kulturpasses sind, wird für Bildungsveranstaltungen, deren Besuch bis € 20 kostet, freier Eintritt gewährt; für Bildungsveranstaltungen zwischen € 21,- und € 300,- eine Ermäßigung in der Form, dass nur 50 % des regulären Preises bezahlt werden müssen.
- Details und Voraussetzungen zum Erhalt des Kulturpasses finden Sie in Ihrem Gemeindeamt oder im Internet unter: www.hungeraufkunstundkultur.at



Mitteilungen der Volkshochschule Bregenz 2/2024

Eigentümer, Herausgeber und Medieninhaber: VHS Bregenz

für den Inhalt verantwortlich: VHS Bregenz, Römerstraße 14, 6900 Bregenz

Tel. +43/5574/525240, Fax: +43/5574/525244. ZVR: 792811789

IBAN: AT532060100000039925, BIC: SPBRAT2B, Sparkasse Bregenz

E-Mail: direktion@vhs-bregenz.at, Homepage: <http://vhs-bregenz.at>

Gestaltung: Marlene Nußbaumer; Konzept und Grafik: Sonja Waidacher, www.marktkraft.at

Fotos: VHS Bregenz, istockphoto.com, stock.adobe.com, pixabay.com, Canva,

D. Stiplovsek, BM f. Finanzen

Druck: Vorarlberger Verlagsanstalt GmbH, Dornbirn

Dr. Michael Grabher
Geschäftsführer



Liebe Leserinnen und Leser!

Dass Bildung Lebensfreude weckt, glücklich macht und Erlebnisse in einer motivierten Gruppe für gute Laune sorgen, ist erwiesen. Bei unserem 75-Jahr-Jubiläum am 12. November 2023 im Vorarlberg Museum durften wir uns über ein generationen-übergreifendes Fest freuen. Ich weiß nicht, was mich mehr beeindruckte: Die jüngste Teilnehmerin der Feier, Elisa (8), spielte großartig auf dem Saxophon, die älteste Teilnehmerin, unsere ehemalige Obfrau Dr. Gertrud Ettenberger (98), verweigerte die Benützung des Personenlifts und nahm lieber die Treppe – sollen doch die Gebrechlichen den Lift nehmen. So bleibt man mit 98 topfit.

Niederschwellig, nachhaltig und qualitätsbewusst präsentiert sich unser umfassendes Programm: Berufsfreifeprüfung, Lehre und Matura, Deutsch als Fremdsprache, Sommerschule, Sprachen, Sport, Yoga, Kulinarik und Kreativität – das alles und mehr können wir Ihnen bieten.

Unser Kapitalanlage-Seminar „Easy money“ hat alle Erwartungen übertroffen, ist chronisch ausgebucht und hat bereits Teilnehmer aus dem Ausland angelockt. Das Feedback ist so ausgefallen, wie wir es uns erhofft haben. Auf vielfachen Wunsch werden wir diesen Frühling deshalb auch ein Seminar für fortgeschrittene Anleger anbieten, wo u. a. die Chancen und Grenzen nachhaltiger Investments hinterfragt werden.

Erstmalig gibt sich auch eine junge Influencerin die Ehre. Deshalb lautet das aktuelle Motto: „Hey Bro, gang zum Cocktailkurs fu der Asli und chill amol dine Base.“

Ich wünsche Ihnen viele Entdeckungen bei der Durchsicht unseres Frühjahrsprogramms 2024. Wir freuen uns, Sie bei uns begrüßen zu dürfen!

Dr. Michael Grabher, Geschäftsführer

ANMELDE- UND TEILNAHME- BEDINGUNGEN

1. Anmeldungen

Sämtliche Veranstaltungen sind anmeldepflichtig; wir bitten um frühzeitige Anmeldung:

Telefon: 05574/52 52 40

E-Mail: direktion@vhs-bregenz.at

Internet: www.vhs-bregenz.at

Instagram: [vhs_bregenz](https://www.instagram.com/vhs_bregenz)

Sie erhalten kurz vor Kursbeginn eine Rechnung per E-Mail (oder Post) zugesandt.

Die Kursgebühr wird nicht bar kassiert, nur Materialkosten, wenn angegeben.

2. Kursbesuchsbestätigungen

Wenn Sie eine Teilnahmebestätigung wünschen, tragen Sie es bitte auf der Anmelde-Liste bei Kursbeginn ein. Die „Zeugnisse“ werden dann am letzten Kurstag ausgehändigt bzw. zugeschickt.

3. Ermäßigungen

Kurse, die mindestens 20 Unterrichtseinheiten (UE) dauern (ausgenommen Lehrgänge und Sommerschule), werden für Schüler, Arbeitslose, Präsenz- und Zivildienstler sowie Inhaber der Vorarlberger Jugendkarte (360) um 20 % ermäßigt angeboten.

Ehepaare, die gemeinsam einen Kurs besuchen, erhalten bei Kursen, die mindestens 10 UE dauern, eine Ermäßigung von 10 Euro je Paar.

Geschwister (Kinder), die gemeinsam einen Kurs besuchen, erhalten jeweils 10 % Ermäßigung.

Besondere Ermäßigungen gewähren wir Inhabern des Vorarlberger Kulturpasses (Kurse bis 20 Euro: kostenlos; Kurse von 21 bis 300 Euro: 50 % Ermäßigung).

Vielbucherbonus: Wer in einem Semester mindestens fünf Kurse besucht und bezahlt hat, bekommt eine Gutschrift über 50 Euro. Bitte im Büro anfordern!



4. Unterstützungen durch den Österreichischen Gewerkschaftsbund (ÖGB):

Einzelne Teilgewerkschaften des ÖGB gewähren ihren Mitgliedern Refundierungen für Kurse, die sie bei der Volkshochschule besuchen.

5. Unterrichtszeiten

Die Kursdauer wird in UE angegeben; 1 UE = 50 Minuten. Im Allgemeinen finden die Kurse einmal wöchentlich statt, jeweils am selben Wochentag. Ausnahmen sind vermerkt.

6. Haftung

Für Wertgegenstände, die in Kursräumen und Garderoben aufbewahrt werden, übernimmt die Volkshochschule keine Haftung.

7. Stornogebühren

Wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben und am Tag des Kursbeginns abmelden bzw. unentschuldig fernbleiben, werden Ihnen die Kursgebühren und etwaige Warenspesen verrechnet.

Bei einer Abmeldung weniger als sieben Tage vor Kursbeginn werden 50 % der Kursgebühren und etwaige Warenspesen verrechnet.

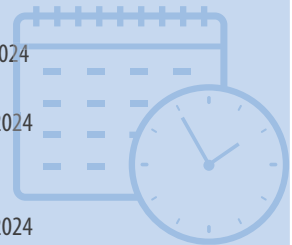
Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der VHS Bregenz sowie das Rücktrittsrecht für Verbraucher bei Vertragsabschluss im Fernabsatz nach Fernabsatzgesetz (FAGG).

Anmerkung: Die grammatikalisch maskuline Form der Substantive wird bei allen Berufs-, Funktions- oder ähnlichen Bezeichnungen geschlechtsneutral verwendet.



Schul- bzw. Ferienkalender 2024

Semesterferien:	Mo 05.02.2024 bis So 11.02.2024
Faschingsdienstag:	Di 13.02.2024
Osterferien:	Sa 23.03.2024 bis Mo 01.04.2024
Staatsfeiertag:	Mi 01.05.2024
Christi Himmelfahrt:	Do 09.05.2024
Pfingstferien:	Sa 18.05.2024 bis Mo 20.05.2024
Fronleichnam:	Do 30.05.2024
Sommerferien:	Sa 06.07.2024 bis So 08.09.2024



GESELLSCHAFT, KUNST UND KULTUR

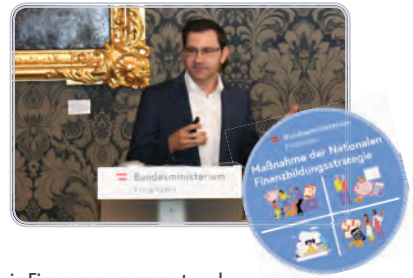
„EASY“ MONEY - GRUNDLAGEN DER KAPITALANLAGE

24S10015

Leitung:	Dr. Michael Grabher
Beginn:	Freitag, 5. April 2024 um 13:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 7,2 UE - 13:00 bis 19:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 209,- inkl. Getränke (bei Anmeldung bis 29.2.2024: € 199,-)

Unser Erfolgs-Seminar wird zum Dauerbrenner!

„Easy“ money ist innert kürzester Zeit zu unserem erfolgreichsten Seminar geworden und wurde in Wien bereits Finanzminister Brunner vorgestellt. Unsichere Pensionen, hohe Inflation. Kann man etwas dagegen tun? Die Antwort lautet: Ja. In „Easy“ money zeigt Ihnen Dr. Michael Grabher, wie Sie Ihr Geld erfolgreich, souverän und langfristig investieren. Unsere Strategie: Wir denken Geld neu und vermeiden die Fehler, die 99 % der Anleger machen. Wir vereinfachen die komplexe Materie Finanzmanagement und nutzen wissenschaftliche Erkenntnisse, denn für unsere Altersvorsorge ist das Beste gerade gut genug.



Achtung: Der Fokus liegt auf einer langfristigen Anlage-Strategie; dies ist kein Trading-Seminar, das kurzfristige Märchen-Renditen verspricht! Auf vielfache Nachfrage: Auch ETFs werden thematisiert, sie spielen eine entscheidende Rolle.

Der Referent: Dr. Michael Grabher, Geschäftsführer, leitet seit 2014 u. a. das Finanz- und Asset-Management der VHS Bregenz. Er befasst sich seit Jahren intensiv mit den Themen Coaching, Finanzen und Qualitätsmanagement und war im Rahmen seiner Tätigkeit zweimaliger Finalist beim „Staatspreis für Unternehmensqualität.“



„EASY“ MONEY / NEXT STEP – GELD SICHER VERMEHREN**24S10016**

Leitung:	Dr. Michael Grabher
Beginn:	Samstag, 25. Mai 2024 um 13:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 7,2 UE - 13:00 bis 19:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 199,- inkl. Getränke (bei Anmeldung bis 31.3.2024: 189 Euro)

**Seminar für leicht fortgeschrittene und fortgeschrittene Anleger**

Auf vielfachen Wunsch: Die ideale Fortsetzung für Teilnehmende des Grundlagen-Seminars sowie Interessierte, die über grundlegende Kenntnisse im Bereich Kapitalanlage verfügen. Unsichere Pensionen, hohe Inflation. Kann man etwas dagegen tun? Die Antwort lautet: Ja. In „Easy“ money / next step gehen wir einen Schritt weiter als im Grundlagen-Seminar.

Wir durchschauen riskante Trading-Strategien, Kostenfresser-Finanzprodukte und betrachten die Psychologie an Kapitalmärkten, um die Fehler zu vermeiden, die fast alle Anleger machen. Gemeinsam durchleuchten wir den Bereich der ETFs genauer und widmen uns den Themen langfristige und nachhaltige Geldanlage.

**„Das Finanzseminar hat sich bis tief in die
Expertenszene herungesprochen und
einen wahren Hype ausgelöst.“**

Vorarlberger Nachrichten



MIETEN UND VERMIETEN - DER WEG ZU EINEM KORREKTEM VERTRAG

24S10011

Leitung:	Mag. Andrea Schwaninger
Beginn:	Donnerstag, 14. März 2024 um 19:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 2 UE - 19:00 bis 20:40 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 22,-

Kaum jemand hat mit MIETEN und/oder VERMIETEN nichts zu tun. Meistens sind die Vertragspartner auch an einem ordnungsgemäßen, lang anhaltenden Mietverhältnis interessiert.

Und doch gibt es immer wieder Unstimmigkeiten.

Die Referentin behandelt die Bestandteile eines Mietvertrages, weist auf mögliche „Stolpersteine“ hin und diskutiert gerne über noch offene Fragen.



Färbergasse 17, Haus K, 6850 Dornbirn

T 0043 5572 / 22104

office@vev.or.at, www.vev.or.at

ZVR-Zahl 061596679

Die Vorarlberger Eigentümervereinigung (VEV) ist ein erfolgreich tätiger Verein, der seinen Mitgliedern bei Fragen rund ums Eigentum, Wohnen, Vermieten, Wohnungseigentum etc. Beratung und Betreuung bietet. Der VEV schenken mittlerweile über 7.000 Mitglieder ihr Vertrauen und nehmen deren Dienstleistungen regelmäßig in Anspruch.

Sie fragen sich: „Was sind meine Rechte als Wohnungs-, Haus- und Grundeigentümer? Wie vermeide ich Fehler beim Vermieten? Was muss eine korrekte Betriebskostenabrechnung beinhalten?“

Nutzen Sie die Gelegenheit, unsere Dienstleistungen und unsere Beraterinnen bei einer kostenlosen, unverbindlichen und individuellen Erstberatung (ca. 30 min) in angenehmer Atmosphäre kennen zu lernen. Dazu ist keine Mitgliedschaft erforderlich!

Termine: 22. März, 26. April, 24. Mai und 28. Juni 2024

Uhrzeit: jeweils freitags von 14 - 17 Uhr

Beratung: Rechtsberaterinnen des VEV-Teams

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich!

T 05572/22104-14 **F** 05572/22104-6 **M** a.schwaninger@vev.or.at **H** www.vev.or.at





STILSICHER IM JOB - DEN ERSTEN EINDRUCK GIBT'S NUR EINMAL! 24S16013

Leitung:	Daniela Erath-Mohr, diplomierte Farbtyp- und Stilberaterin
Beginn:	Mittwoch, 13. März 2024 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3,6 UE - 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium (Musikraum), Pfister 925
Beitrag:	€ 44,-

Mit STIL sicher zu mehr Erfolg!

Jeden Tag kommen wir mit Menschen in Kontakt. Der erste Eindruck ist unglaublich wichtig und wir wissen, dass wir in den ersten paar Sekunden genau „gescannt“ werden. Somit ist es unerlässlich, sich in jeder Situation entsprechend gekleidet zu wissen, aber auch ein entsprechendes Benehmen inne zu haben, damit wir uns sicher und wohl fühlen. Denn: gutes Benehmen = mehr Selbstbewusstsein = mehr Erfolg!

ERSTELLEN EINER PATIENTENMAPPE 24S10018

Leitung:	Sabrina Mikuta, medizinische Fachangestellte
Beginn:	Samstag, 16. März 2024 um 09:30 Uhr
Dauer:	1 Vormittag zu 2,4 UE - 09:30 bis 11:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 34,- und Materialkosten (Ordner, Register, Handout): € 7,-

In diesem Kurs erstellen Sie mit der Unterstützung einer erfahrenen Ordinationsassistentin Ihren persönlichen Gesundheitsordner. In dieser klar strukturierten Mappe werden alle wichtigen Informationen und Daten zu Ihrer Gesundheit organisiert und abgelegt. Dies hilft Ihnen und Angehörigen die Übersicht zu behalten und erleichtert gegebenenfalls dem neuen Hausarzt, der neuen Pflegerin, dem Krankenpflegeverein und im Notfall den Einsatzkräften ihre Arbeit. Zudem wird auch erklärt, wie Sie wichtige Gesundheitsinformationen gegebenenfalls auf Handy oder Notfallarmband, also auch digital speichern können.

Angesprochen sind auch Personen, die eine Patientenmappe für Angehörige erstellen wollen.

SCHREIBWORKSHOP

24S10004

Leitung:	Annette Böhler	
Beginn:	Samstag, 2. März 2024 um 09:00 Uhr	
Dauer:	1 Tag zu 7,2 UE - 09:00 bis 16:00 Uhr	
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82	
Beitrag:	€ 86,-	

In diesem Seminar werden die Grundlagen des kreativen Schreibens vermittelt: Ideen, Motivation, Aufbau einer Geschichte, Gattungen und Genres, Perspektiven, Protagonisten und Antagonisten, Erzählstruktur. Was braucht es für einen gelungenen Dialog, was sind starke Verben und was hat es mit Adjektiven auf sich?

Mitzubringen: Notebook und/oder Schreibmaterial

In der Mittagspause (1 Stunde) besteht die Möglichkeit, essen zu gehen, oder es kann eine Jause mitgebracht werden. Annette Böhler ist als freie Autorin tätig und veröffentlicht regelmäßig Romane im Empire-Verlag.

SCHREIBWORKSHOP „FOLLOW UP“

24S10005

Leitung:	Annette Böhler
Beginn:	Samstag, 27. April 2024 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Tag zu 7,2 UE - 09:00 bis 16:00 Uhr (mit Mittagspause)
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 86,-



In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit konkreten Fragestellungen der Teilnehmenden und arbeiten gezielt an den eigenen Texten. In der inspirierenden und unterstützenden Umgebung von Gleichgesinnten verfeinern wir Beschreibungen, Dialoge und Charaktere und konzentrieren uns auf die Stärkung des individuellen Schreibstils. Die Möglichkeit Feedback zu erhalten, rundet den Tag ab und fördert die weitere Schreibentwicklung.

Mitzubringen: Laptop/Schreibunterlagen; aktuelles Schreibprojekt

KREATIVES SCHREIBEN: „FRÜHLINGERWACHEN“



24S17504

Leitung:	Christine Moll	
Beginn:	Freitag, 12. April 2024 um 14:00 Uhr	
Dauer:	1 Nachmittag zu 2,4 UE - 14:00 bis 16:00 Uhr	
Ort:	Dornbirn, Vordere Achmühlerstraße 4	
Beitrag:	€ 35,-	

Dieser Workshop ist für Personen, die gerne schreiben, manchmal einen Impuls dazu brauchen und die Spaß daran haben, mit Worten kreativ zu sein und die eigene Schreiblust zu entdecken. Mit kreativen Schreibübungen zum Frühlingserwachen, die jede*r kann!

Christine Moll ist Schreibcoach und liebt das Schreiben als wirksame Unterstützung im Leben.

Mitzubringen: Notizheft, Papier, Schreibzeug, Stifte nach Wunsch

TRÄUME GROSS! - EIN WORKSHOP FÜR JUGENDLICHE

"neu"

24S10025

Leitung:	Asli Sahin
Beginn:	Donnerstag, 18. April 2024 um 18:30 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3,6 UE - 18:30 bis 21:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 35,- und Materialkosten: € 10,-



Hast du schon mal so groß geträumt, dass es „unmöglich“ erschien? Du möchtest deine Träume zur Realität machen? In diesem Kurs werden wir über diese Themen reden und ein Visionboard dazu gestalten. Erkenne dein Potential und komme der besten Version von dir selbst einen Schritt näher!

Mitzubringen: 8-10 Fotos, die dich inspirieren (Traumberuf, Traumhaus, Ort, den du gerne besuchen möchtest ...); eine Bastelschere, einen Bastelkleber und Schreibzeug

**HUMOR-WORKSHOP FÜR EINSTEIGER
EINFACH WIEDER MEHR LACHEN**

"neu"

24S10009

Leitung:	Mag. Daniel Hoffmann
Beginn:	Samstag, 13. April 2024 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Tag zu 7,2 UE - 09:00 bis 16:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 86,-



In diesem Workshop lernen Sie, was Humor ist und wie er funktioniert. In einfachen Übungen wird unterrichtet, wie Menschen andere Menschen zum Lachen bringen. Jeder kann lustig sein! Denn Humor kann man lernen, wenn man weiß, wie er geht. Sie lernen die Grundlagen des Humors sowie die wichtigsten Humortechniken von Star-Comedians kennen und wie Sie lustige Gags entdecken, schreiben und vor Menschen präsentieren. Daniel Hoffmann hat einen Studienabschluss in Publizistik- und Kommunikationswissenschaften und arbeitete zwei Jahre als Comedy-Redakteur und Gagschreiber für zwei Fernseh-Shows. **Mitzubringen:** Schreibzeug oder Notebook

In der Mittagspause (1 Stunde) besteht die Möglichkeit, essen zu gehen, oder es kann eine Jause mitgebracht werden.

LIEBEN, WAS IST – ABER WIE? DIE WORK VON BYRON KATIE

24S11106

Leitung:	Silvia Keppeler
Beginn:	Samstag, 13. April 2024 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Tag zu 7,2 UE - 09:00 bis 16:30 Uhr
Ort:	Hörbranz, Pfarrheim (Martinsaal), Lindauer Straße 54
Beitrag:	€ 82,-



„Lieben, was ist“ bedeutet, den Widerstand gegen die Realität aufzugeben, der uns so viel Kraft und Zeit kostet. Diesen Widerstand erzeugen wir tagtäglich selbst mit unseren stressvollen Gedanken. Wir können die Realität nicht ändern, nur unsere Sicht darauf. In diesem Workshop erlernen und erleben Sie die WORK von Byron Katie anhand Ihres ganz persönlichen Themas.

ALTE SPIELE - NEU ENTDECKT!



24S16004

Leitung:	Ferry Orschulik
Beginn:	Samstag, 13. April 2024 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 2,4 UE - 14:00 bis 16:00 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium (Musikraum), Pfister 925
Beitrag:	€ 20,- Ermäßigter Preis mit Familienpass pro Person: € 14,-

Spielen in geselliger Runde, mit Freunden oder mit Kindern ist nicht nur für die Gemeinschaft, sondern auch für die geistige Fitness ein Gewinn. Lernen Sie (Tisch-)Spiele, die oft schon in Vergessenheit geraten sind, (wieder er-)kennen, um so Abwechslung in Ihr Spielerepertoire zu bekommen. Alle Spiele benötigen keine aufwendigen Materialien (Jass- oder Rommé-Karten, Würfel, Papier und Bleistift genügen meistens), machen Spaß und sind für Groß und Klein (die meisten Spiele sind für Kinder ab 10 Jahren) geeignet.



Wir freuen uns auf Eltern, auf Omas und Opas, auf Tanten und Onkel, die gerne mit ihren Kindern, Enkeln, Nichten und Neffen neue Spiele kennenlernen wollen (die ohne viel Aufwand und überall gespielt werden können). Auch ein sinnvolles Geschenk - den Kindern SPIELZEIT schenken!

UMGANG MIT DEM HANDY - HANDYNUZUNG FÜR KINDER WORKSHOP FÜR ERWACHSENE (ELTERN, GROSSELTERN, PÄDAGOGEN ...) 24S10010

Leitung:	Alexander Wachter, BA
Beginn:	Donnerstag, 18. April 2024 um 18:30 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3 UE - 18:30 bis 21:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 22,- Ermäßigter Preis mit Familienpass pro Person: € 15,-



Kinder, die Smartphones besitzen und über diese Zugang zu allen Informationen im Internet haben, werden immer jünger. Smartphones und Tablets sind heute aus dem kindlichen Alltag nicht mehr wegzudenken. Diese rasante Entwicklung lässt jedoch auch viele Fragen offen, macht oft unsicher und auch etwas hilflos. Begriffe wie Chats, Apps, Fakenews, Cybermobbing, Filterblase, Sexting uvm. vermitteln Eltern oft das Gefühl, nicht „up to date“ zu sein und nichts von dem „modernen Zeug“ zu verstehen.

Alexander Wachter ist Sozialarbeiter und ehemaliger Kriminalbeamter und kennt die Gefahren und Chancen der Digitalisierung aus erster Hand. Durch eine Verbindung von Praxis und theoretischem Wissen wird er in einem interessanten und humorvollen Vortrag das eine oder andere Fragezeichen verschwinden lassen und uns hilfreiche Tipps und Tricks mit auf den Weg geben. Handy oder Tablet kann mitgebracht werden.



Stärke deinen Selbstwert, sage „Nein“, wehre dich und hole Hilfe! Sensibilisierung und Prävention

SELBSTVERTEIDIGUNGS-, SELBSTBEHAUPTUNGSKURS FÜR KINDER VON 7 - 11 JAHREN

24S10006

Leitung:	Claudia Nappi
Beginn:	Freitag, 12. April 2024 um 16:30 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 4 UE - 16:30 bis 19:50 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße, Turnhalle
Beitrag:	€ 42,- Ermäßigter Preis mit Familienpass : € 29,-



Das Ziel der „gewaltFRElleben-Kurse“ ist, Mädchen und Jungs in ihrer Kraft und ihrem Selbstbewusstsein zu stärken. Die Referentin vermittelt Selbstverteidigungstechniken, die ein Entkommen und Weglaufen ermöglichen. Gefährlichen und unangenehmen Situationen begegnen die Kinder im Rollenspiel und lösen diese wieder positiv auf. Mittels Schreispielern lernen sie, den Mut zur eigenen Stimme als Verteidigungsmittel zu aktivieren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Trinkflasche und eine kleine Jause

SELBSTVERTEIDIGUNGS-, SELBSTBEHAUPTUNGSKURS FÜR JUGENDLICHE VON 12 - 16 JAHREN

24S10007

Leitung:	Claudia Nappi
Beginn:	Freitag, 26. April 2024 um 16:30 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 4 UE - 16:30 bis 19:50 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße, Turnhalle
Beitrag:	€ 42,- Ermäßigter Preis mit Familienpass: € 29,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 24S10006.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Trinkflasche und eine kleine Jause



**TREKKINGTOUREN IN DER WILDNIS VON GRÖNLAND
LICHTBILDERVORTRAG**



24S10020

Referent:	Andreas Kreuzt
Termin:	Donnerstag, 25. April 2024 - 19:00 bis ca. 20:40 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße, Musiksaal
Beitrag:	€ 22,-



„Hast du das große Schweigen erlebt ..., dann lausche auf die Weite, sie ruft dich zurück“ umschrieb der norwegische Forscher Nansen seine immerwährende Sehnsucht nach Grönland. Auch Andreas Kreuzt kehrt nach einer Pause von ganz genau 20 Jahren wieder nach Grönland zurück. Zwar hat es für ihn etwas länger gedauert hierher zurückzukehren, aber er möchte im Alter von nunmehr 60 Jahren in dieser sehr unberührten und großartigen Landschaft noch einmal zu Fuß unterwegs sein. Dabei legt er nicht nur die 175 km des Arctic Circle Trails zu Fuß zurück, sondern trekket auch in mehrtägigen Touren am Eisfjord in Ilulissat, auf der Disko-Insel und im äußersten Süden bei Narsarsuaq.

Erleben Sie in diesem spannenden Lichtbildervortrag nicht nur eindrucksvolle Bilder und Geschichten aus der Natur Grönlands, sondern auch eine kritische Betrachtungsweise des derzeitigen Neubaus von gleich drei internationalen Flughäfen und des dadurch eventuell beginnenden Massentourismus.

**DIE ITALIENISCHE RENAISSANCE –
EIN WENDEPUNKT IN DER EUROPÄISCHEN KUNST**



24S10021

Referentin:	Dr. Christine Schreiber
Termin:	Dienstag, 9. April 2024, 19:30 bis ca. 21:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße, Musiksaal
Beitrag:	€ 22,-



Kunst war jahrtausendlang von ihrer Funktion in Kult und Religion geprägt. In der Renaissance vollzog sich ein fundamentaler Wandel vom Jenseits zum Diesseits, der den Weg zur Entwicklung eines neuen Kunst- und Künstlerbegriffs eröffnete. Mit dem neuen Menschenbild entstanden neue Kunstformen und -vorstellungen. Der Vortrag gibt einen kurzen Überblick über den geistesgeschichtlichen Wandel in dieser Epoche und die daraus folgenden kunstgeschichtlichen Entwicklungen. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zur Diskussion.

Mag. Dr. Christine Schreiber, Studium der Germanistik und Kunstgeschichte in Innsbruck, Mitarbeit am Institut für Deutsche Sprache/Mannheim, anschließend Ausbildung zur Kunsterzieherin an den Kunstuniversitäten in Essen und Linz. Ab 1987 tätig am Gymnasium Bregenz Blumenstraße. Seit 2004 Fachinspektorin für Bildnerische Erziehung und Werkerziehung in Vorarlberg, von 2011 bis 2019 Landesschulinspektorin für allgemeinbildende höhere Schulen in Vorarlberg.

THE LANGUAGE OF ART - SPRACHCAFÉ



Leitung:	Julia Krepl, B.A. und Chris Thomas	
Termin 1:	Donnerstag, 21. März 2024, 17:30 bis 19:30 Uhr - Günter Brus	24S10030
Termin 2:	Donnerstag, 20. Juni 2024, 17:30 bis 19:30 Uhr - Anne Imhof	24S10031
Ort:	Bregenz, Kunsthaus (KUB), Karl-Tizian-Platz 1	
Beitrag:	jeweils € 19,- inkl. Getränk	



Beim Sprachcafé mit Chris Thomas (Sprachlehrer und Native Speaker) und der KUB-Vermittlung trifft Kunstführung auf neue englische Phrasen. Gemeinsam lernen wir am 21.3. das facettenreiche Werk von Günter Brus kennen und tauchen am 20.6. in Anne Imhofs immersive Installationen ein und tauschen uns anschließend beim Apéro in lockerer Runde aus. Englisch-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

In Kooperation mit dem Kunsthaus Bregenz.

FÜHRUNG DURCH DAS KLOSTER LAUTERACH UND DEREN HOSTIENBÄCKEREI

24S11501

Leitung:	Schwester Alena	
Termin:	Freitag, 10. Mai 2024 - 15:00 bis ca. 16:30 Uhr	
Ort:	Lauterach, St. Josefskloster, Klosterstraße 1	
Treffpunkt:	in der Klosterkirche (Eingang von der Bundesstraße)	
Beitrag:	€ 22,-	

Seit 1904 leben Redemptoristinnen in Lauterach bei Bregenz, nicht weit vom Bodensee. Die im Nazarener-Stil gestaltete Klosterkirche, ein Kleinod dieses Stils in Vorarlberg, bewahrt besonders in der Ausmalung ihre dominikanischen Wurzeln. Um sich den Lebensunterhalt möglichst selbst zu verdienen, betreiben die Schwestern eine Hostienbäckerei und produzieren ca. 4 Millionen Hostien im Jahr. Die einzelnen Arbeitsgänge werden Ihnen gezeigt und erklärt. Mit einer kleinen Erfrischung (oder Kuchen und Kaffee) wird die Führung gemeinsam beendet.

FÜHRUNG DURCH DAS KLOSTER MEHRERAU

24S13001

Leitung:	Frater Johannes	
Termin:	Freitag, 12. April 2024 - 14:30 bis 16:30 Uhr	
Ort:	Bregenz, Abtei Mehrerau, Mehrerauer Straße 66 (Treffpunkt Klosterpforte, 50 m vor Kirchenaufgang)	
Beitrag:	€ 22,-	

Ein Pater der Mehrerau führt Sie durch die Klosteranlage. Sie erhalten Einblicke in die Geschichte der Zisterzienserabtei Wettingen-Mehrerau und besichtigen sehenswerte Räumlichkeiten. Dabei erfahren Sie viel Wissenswertes über die Klostersgeschichte, die Klosteranlage, die Kunstschätze sowie die Kirche und die Barockbibliothek (www.mehrerau.at/de/kloster).



UNSERE LANDESBIBLIOTHEK: WAS BIETET SIE - WIE BEDIENE ICH MICH? 24S13002

Leitung:	Mag. Thomas Feurstein
Beginn:	Donnerstag, 14. März 2024 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 1,8 UE - 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Vorarlberger Landesbibliothek, Fluher Straße 4; freier Eintritt



Werfen Sie neugierig einen Blick hinter die schöne, alte Fassade der Vorarlberger Landesbibliothek und entdecken Sie eines der modernsten Informationszentren im Bodenseeraum!

Bei diesem Rundgang gewährt das Gallusstift auch Einblick in seine vielfältige Geschichte. Normalerweise verschlossene Bereiche der Bibliothek sind an diesem Abend für Sie zugänglich.

DIE WELT DES ALTEN BUCHES 24S13003

Leitung:	Mag. Norbert Schnetzer
Beginn:	Montag, 8. April 2024 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 1,8 UE - 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Vorarlberger Landesbibliothek, Fluher Straße 4; freier Eintritt

Die Vorarlberger Landesbibliothek beherbergt eine beträchtliche Anzahl von Exemplaren aus der Frühzeit des Buchdruckes, die zu den wertvollsten Beständen zählen. Diese Führung vermittelt auch einen Eindruck von den damaligen Herstellungstechniken, den vielfältigen Informationsschichten eines alten Buches, aber auch von den notwendigen Maßnahmen zur Erhaltung dieses kulturellen Erbes.

V*FIND - DAS NEUE SUCHPORTAL DER VLB 24S13004



Leitung:	Wolfgang Köhle
Beginn:	Donnerstag, 18. April 2024 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 1,8 UE - 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Vorarlberger Landesbibliothek, Fluher Straße 4; freier Eintritt

Effizient suchen, filtern und finden in unseren 800.000 Medien, gedruckt, elektronisch, audiovisuell.

Nutzen Sie informationskompetent unser neues Suchportal und unseren individuellen Benachrichtigungsdienst für Neuerwerbungen zu genau Ihrem Thema. Gerne gehen wir auf Ihre spezifischen Recherchefragen ein.

„Dümmer wird man durchs Bücherlesen jedenfalls nicht“ (Christine Nöstlinger).

FÜHRUNG BRAUEREI EGG**24S16015**

Leitung:	Lukas Dorner, Brauerei Egg
Beginn:	Freitag, 8. März 2024 um 19:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 2,4 UE - 19:00 bis 21:00 Uhr
Ort:	Brauerei Egg, Gerbe 500, 6863 Egg
Beitrag:	€ 22,- inkl. Verkostung

Gemeinsam sehen wir uns die kleinste gewerbliche Privatbrauerei Vorarlbergs an, wo seit 1894 Bier gebraut wird. Wir erfahren einiges über die Rohstoffe, deren Verarbeitung und die Veredelung zu Bier und Limonaden und auch über ihre Philosophie. Anschließend verkosten wir im Braustüble die verschiedenen Bier- und Limonade-Spezialitäten der Brauerei Egg und Käse aus dem Bregenzerwald.

**FÜHRUNG VETTERHOF****24S17001**

Leitung:	Simon Vetter
Beginn:	Freitag, 19. April 2024 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 1,8 UE - 14:00 bis 15:30 Uhr
Ort:	Lustenau, Vetterhof, Alberriedstr. 14
Beitrag:	€ 22,-

Der Vetterhof - Vorreiter im Biolandbau in Westösterreich. Erfahren Sie auf dieser Hofbesichtigung Interessantes von Simon Vetter zu den Themen Direktvermarktung, Lagerhaltung, Anbau etc.

**... das könnte Sie auch interessieren:**

- ▶ Naturnaher Nutzgarten für Gartenneulinge Seite 42
- ▶ Von der Wiese auf den Tisch - Kräuterwandern Seite 88
- ▶ Wildkräuter - Führung und Workshop Seite 88
- ▶ Erlebnis Wald: Ein Streifzug durch das Hirschberggebiet Seite 44



IN KOOPERATION MIT DEM SPIELBODEN DORNBIRN  **spielboden**

Ob nun der Bär Ernest und die Maus Célestine in Ernests Heimatland reisen, sich der kleine Rabe Socke auf die Suche nach einem Schatz oder die kleine Maus Yuku sich auf die Suche nach „der Blume des Himalaya“ macht: Ebenso spannende wie witzige und visuell betörende Abenteuer mit humanistischem Gehalt sind immer garantiert.

KINDERKINO: ERNEST UND CÉLESTINE: DIE REISE INS LAND DER MUSIK **24S17511**

Termin:	Samstag, 10. Februar 2024, 15:00 bis 16:30 Uhr
Ort:	Dornbirn, Spielboden, Färbergasse 15, Rhomberts Fabrik
Beitrag:	€ 8,- (ermäßigt mit Familienpass: € 6,-) Eintritt wird vor Ort kassiert
Animationsfilm - empfohlen ab 6 Jahren	

Ernest und Celestine kehren in Ernests Heimat Charabien zurück, um dort seine wertvolle, aber leider kaputte Geige reparieren zu lassen. Dabei stellen die beiden erschrocken fest, dass die Musik im ganzen Land seit mehreren Jahren verboten ist. Für die beiden Helden ist ein Leben ohne Musik jedoch absolut undenkbar!



KINDERKINO: DER KLEINE RABE SOCKE – SUCHE NACH DEM VERLORENEN SCHATZ **24S17512**

Termin:	Samstag, 11. Mai 2024, 15:00 bis 16:30 Uhr
Ort:	Dornbirn, Spielboden, Färbergasse 15, Rhomberts Fabrik
Beitrag:	€ 8,- (ermäßigt mit Familienpass: € 6,-) Eintritt wird vor Ort kassiert
Animationsfilm - empfohlen ab 5 Jahren	

Nachdem ihm mal wieder ein Missgeschick passiert ist und er somit das alljährliche Waldfest ruiniert hat, wurde der kleine Rabe Socke (Stimme: Jan Delay) von Frau Dachs (Anna Thalbach) zum Aufräumen des Dachbodens verdonnert. Socke findet das alles total ungerecht, doch während er das Zimmer aufräumt, macht er eine Entdeckung: In einem versteckten Zimmer findet er eine echte Schatzkarte!



KINDERKINO: YUKU UND DIE BLUME DES HIMALAYA **24S17513**

Termin:	Samstag, 1. Juni 2024, 15:00 bis 16:30 Uhr
Ort:	Dornbirn, Spielboden, Färbergasse 15, Rhomberts Fabrik
Beitrag:	€ 8,- (ermäßigt mit Familienpass: € 6,-) Eintritt wird vor Ort kassiert
Animationsfilm - empfohlen ab 5 Jahren	

Hoch oben, auf den höchsten Gipfeln der Erde, wächst eine Pflanze im glänzenden Sonnenschein. Ihr Name ist „die Blume des Himalaya“. Yuku verlässt ihre Familie, um sich auf die Suche nach dieser Blume mit dem ewigen Licht zu machen.



LITERATUR + MUSIK IN DER NEPOMUKKAPELLE BREGENZ**Renate Bauer heißt Sie herzlich willkommen zur Frühjahrsreihe 2024****Kartenreservierung erforderlich: renate.m.bauer@gmx.net od. 0676 6905423****Sonntag, 28. April, 11 Uhr****THEATER ER-LESEN BESUCH DER ALTEN DAME**

Rasant, humorvoll, sprachakrobatisch, geistreich, zeitgeistig wird die Beweisführung in Angriff genommen, dass uns diese Stoffe - immer noch berühren und uns Menschen im Heute betreffen. Welchen Preis hat Gerechtigkeit? Nach zwanzig Jahren kehrt die Milliardärin Claire Zachanassian nach Güllen zurück. Die Kleinstadt ist verschuldet und steht kurz vor dem Ruin. Zachanassian verspricht der Gemeinde neuen Wohlstand. Allerdings ist ihre finanzielle Hilfe an eine Bedingung geknüpft: Die Bewohner von Güllen bekommen das Geld nur, wenn sie Alfred III, ihren früheren Geliebten töten. Friedrich Dürrenmatts Parabel hat nichts von ihrer Aktualität verloren. Das Stück zählt zu den Erfolgreichsten und Beliebtesten von Friedrich Dürrenmatt. Die Uraufführung 1956 am Schauspielhaus Zürich machte ihn weltbekannt. Mit Renate Bauer und Martin Sommerlechner.

Sonntag, 5. Mai, 11 Uhr**GEH-DICHT NEBEN MIR**

Das Gedicht. Lassen wir uns mit Worten berühren. Das Unaussprechliche bekommt einen Namen, eine Erleichterung und Ordnung tritt ein, man fühlt sich nicht mehr wortlos überwältigt. Man versteht, dass mit dem Gedicht etwa Verborgenes, ein Geheimnis berührt worden ist. Mit Musikern von Weltrang unter der Leitung von Rosario Bonaccorso, Kontrabass; Rezitation: Renate Bauer.

Sonntag, 12. Mai (Muttertag), 11 Uhr**WAS DAS HERZ ERWÄRMT**

Texte von Elmar Simma, Pfarrer, Caritas-Seelsorger, Autor; Renate Bauer, Rezitation und klassischer Gesang.

Ein Schatzkästchen mit stärkenden Worten für das Leben. Erleben wir gemeinsam stärkende Impulse, Herzensfreude und Anregungen.

Sonntag, 26. Mai, 11 Uhr**EIN RAUSCHEN UND LEUCHTEN UND LEBEN**

Eine Baumbetrachtung in Literatur und Musik. In ihren Wipfeln rauscht die Welt, ihre Wurzeln ruhen im Unendlichen. Nichts ist heiliger, nichts ist vorbildlicher als ein schöner, starker Baum.

Mit Renate Bauer und Überraschungsgästen aus der Musikwelt und einem Förster.

WISSENSCHAFT PER LIVESTREAM

Holen Sie sich die VHS nach Hause!

Live gestreamt aus der Volkshochschule in München



Aktuelle Themen aus Medien, Politik, Digitalisierung und Wirtschaft kommen jetzt direkt zu Ihnen nach Hause. Nehmen Sie online teil an Vorträgen und Gesprächen von renommierten Persönlichkeiten aus Wissenschaft und Medien, stellen Sie im Live-Chat Fragen und diskutieren Sie mit. Alles was Sie brauchen, ist ein internet- und videofähiges Gerät.

Wie funktioniert's?

- ▶ Melden Sie sich unverbindlich für die kostenlose Teilnahme online an.
- ▶ Alle Themen und Termine finden Sie direkt auf der Seite www.vhs-wissen-live.de/
- ▶ Vor Veranstaltungsbeginn erhalten Sie per E-Mail den Link zum Livestream.



KURSNR.	DATUM	KURSTITEL	REFERENT:IN
24S10180	29.01.2024	Abschied von der Öffentlichkeit	Hüther Michael
24S10181	05.02.2024	Der Tiber und die ewige Stadt	Schönau Birgit
24S10182	20.02.2024	Warum Fachleute & Laien Risiken häufig ganz unterschiedlich bewerten	Hertwig Ralph
24S10183	25.02.2024	Afrika! Rückblicke in die Zukunft eines Kontinents	Grill Bartholomäus
24S10184	27.02.2024	Wie gestalten wir lebenswerte Städte von morgen?	Beckmann Klaus
24S10185	05.03.2024	Geschichte und Zukunft der Mode	Rublack Ulinka
24S10186	10.03.2024	Donald Trump und der Populismus in den USA	Hochgeschwender Michael
24S10187	12.03.2024	Klimawandel und Wetterkatastrophen	Rauch Ernst
24S10188	20.03.2024	Die multiplen Krisen der Gegenwart	Seibt Gustav
24S10189	24.03.2024	Tito - der ewige Partisan	Calic Marie-Janine
24S10190	10.04.2024	Ein Zoo im 21. Jahrhundert: Die Rolle von Zoos im Bereich Artenschutz, Bildung und Nachhaltigkeit	Junhold Jörg
24S10191	14.04.2024	Philosophie in der islamischen Welt	Adamson Peter
24S10192	18.04.2024	Antisemitismus: Eine deutsche Geschichte	Longerich Peter
24S10193	25.04.2024	Verbreitung und Zustand der Moore	Tanneberger Franziska
24S10194	29.04.2024	Das Geld und der Staat. Historische und aktuelle Perspektiven zur Unabhängigkeit der Zentralbanken	James Harold & Eric Monnet
24S10195	02.05.2024	Zeitenwende im Indopazifik	Nass Matthias
24S10196	12.05.2024	Gewalt: Die dunkle Seite der Antike	Zimmernann Martin
24S10197	03.06.2024	Demokratie - Warum wir Experten (nicht) vertrauen	Zürn Michael
24S10198	14.06.2024	Die neue Astronomieära des James-Webb-Weltraumteleskop	Müller Andreas

Kunsthhaus Bregenz



www.kunsthhaus-bregenz.at

[f](#) [v](#) [@](#) [@kunsthhausbregenz](#)

BASIS.BILDUNG

Basisbildung für Erwachsene

Kennen Sie Menschen, die nur ungern lesen und schreiben oder auf Kriegsfuß mit dem Rechnen stehen?

Vielleicht fallen Ihnen jetzt nur Menschen ein, die eine andere Muttersprache haben oder in ihrem Herkunftsland weniger Schulbildung bekamen. Doch es gibt auch 40.000 Vorarlberger, die nicht über jene Grundkenntnisse verfügen, die in ihrem Berufs- und Lebensfeld vorausgesetzt werden; dabei reicht die Bandbreite von fehlerhafter Rechtschreibung und Lesen ohne Sinnerfassung, über geringe Lese- und Schreibkompetenz bis hin zum tatsächlichen Analphabetismus. Schwächen im Rechnen oder im Umgang mit dem PC können noch hinzukommen.

Diese Menschen haben Schwierigkeiten, Formulare und Anträge auszufüllen, Arbeitsaufzeichnungen zu führen, Gebrauchsanleitungen, Verträge oder Inserate zu verstehen. Besonders nachteilig wirkt es sich in der Berufswelt aus, da heute in allen Arbeitsbereichen Schriftlichkeit eine große Rolle spielt.

Viele Betroffene vermeiden das Lesen, Schreiben und Rechnen in der Öffentlichkeit. Sie haben Angst, sich zu blamieren oder „für dumm gehalten zu werden“. Fehlendes Basiswissen hat aber oft nichts mit mangelnder Intelligenz zu tun, sondern mit einer unglücklichen Lern-Geschichte.

Die Vorarlberger Volkshochschulen bieten Erwachsenen die Möglichkeit, Basisbildung nachzuholen und aufzufrischen. Diese Kurse werden aus Mitteln des Landes Vorarlberg finanziert.

**Information und Beratung:
AlfaTelefon Vorarlberg 0664 3281000**



HIER BIN ICH GENAU RICHTIG, wenn ich ...

... meinen Alltag erleichtern möchte.

... meine Chancen am Arbeitsplatz verbessern will.

... wenn ich Leute treffen möchte, denen es ähnlich geht wie mir.

... jemanden suche, der mich beim Lernen unterstützt.

... bereit bin für einen regelmäßigen Kursbesuch und für das Üben zuhause.

BASISBILDUNG - LESEN, SCHREIBEN, RECHNEN

24S20302

Leitung:	Sabine Severin
Beginn:	Jänner und April 2024 – Einstieg je nach Platz laufend möglich
Dauer:	10 Abende zu je 3 UE - Dienstag und Donnerstag von 17:30 bis 20:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4

Zielgruppe: Menschen aller Erstsprachen - mit zumindest geringen Deutschkenntnissen, die Lesen, Schreiben und Rechnen von Grund auf lernen möchten.

Beispiele von Inhalten:

Lesen: Zeitung, Geschichten, Inserate, Arbeitsaufträge, Anleitungen

Schreiben: eigene Gedanken, E-Mails, Stundenlisten, Bewerbungen

Rechnen: Grundrechenarten, Rechnen mit Geld, Maßeinheiten

Computer: Internet, E-Mails, Texte schreiben

Ablauf:

- Lernberatung vor Kursbeginn
- Jahreskurs in einer Kleingruppe mit max. 6 Teilnehmenden
- persönliche Lernbegleitung während des Kurses
- Abschluss mit einem Kurs-Zertifikat



Im Mittelpunkt stehen individuelle Themen (Alltag, Beruf, Arbeitssuche ...). Persönliche, gemeinsam mit der Lerntrainerin erstellte Lernziele können Schritt für Schritt erreicht werden.

Anmeldung erforderlich: 05574 525240

Information und Beratung: Alfa-Telefon Vorarlberg 0664 3281000



Dieser Kurs ist vom Land Vorarlberg gefördert und für alle Teilnehmenden kostenlos.

DIE BERUFSREIFEPRÜFUNG

Die Berufsreifeprüfung eröffnet Absolventen einer Lehre bzw. einer 3-jährigen Fachschule sowie Lehrlingen neue Zukunftsperspektiven. Die Matura ermöglicht den Zugang zu Universitäten, Fachhochschulen, Akademien und Kollegs.

Zielgruppe

- Lehrlinge: bis zu drei Teilprüfungen vor der Lehrabschlussprüfung
- Absolventen einer Lehre
- Absolventen einer mind. dreijährigen mittleren Schule (Fachschule) oder Krankenpflegeschule bzw. einer mindestens 30-monatigen Schule für den medizinisch-technischen Fachdienst
- Absolventen eines III. Jahrgangs einer BHS inkl. Praxis

Unterrichtsfächer und Prüfungen

- Deutsch: 5-stündige schriftl. Klausurarbeit und mündl. Prüfung
- Mathematik: 4,5-stündige schriftl. Klausurarbeit
- Englisch: 5-stündige schriftl. Klausurarbeit oder mündl. Prüfung
- Fachbereich: 5-stündige schriftl. Klausurarbeit und mündl. Prüfung oder Projektarbeit inkl. Präsentation und mündl. Prüfung



FÖRDERUNGEN:
Vorarlberger Teilnehmer profitieren von einer Landes-Förderung von bis zu € 2100.
Informationen: www.bildungszuschluss.at

Lehrplan und Unterricht

Das Unterrichtsausmaß umfasst ca. ein Drittel der vorgesehenen Unterrichtsstunden einer höheren Schule (Oberstufe), zwei Drittel der Vorbereitung bestehen aus Selbststudium. Inhaltliche Grundlage sind die Lehrpläne des Bildungsministeriums.

Informationsabend

23. Jänner 2024, 19:00 Uhr, Landesberufsschule Bregenz 3, Feldweg 23

Datum & Uhrzeit

Beginn: 12. - 15. Februar 2024,
jeweils um 18:30 Uhr

Der Unterricht erfolgt durch akademisch geprüfte Lehrkräfte aus allgemein- und berufsbildenden höheren Schulen. Die Teilnehmerbeiträge verstehen sich inkl. Kopien (nicht beinhaltet: Prüfungsgebühren, sonstige Lehrmittel).

Kursorte & Fächer

	Kursort Bregenz	Kursort Dornbirn
Mathematik	160 Std. 2 Sem., Kurstag Mo	160 Std. 2 Sem., Kurstag Mo
Englisch	160 Std. 2 Sem., Kurstag Di	160 Std. 2 Sem., Kurstag Di
Deutsch	160 Std. 2 Sem., Kurstag Do	160 Std. 2 Sem., Kurstag Do
Fachbereich		
Betriebswirtschaft/ Rechnungswesen	120 Std. 2 Sem., Kurstag Mi	
Informationsmanagement und Medientechnik		

Kursfolge – wählbar nach Belastbarkeit

- übliche Kursfolge: Beginn Deutsch und Englisch, zwei Semester; Fortsetzung mit Mathematik und Fachbereich (Abschluss: Jänner 2026)
- bei starker Belastung: Sie absolvieren die Fächer hintereinander (Abschluss: Jänner 2028)
- bei voller Konzentration auf die Schule (keine Berufstätigkeit): alle vier Fächer werden parallel absolviert (Abschluss: Jänner 2025)
- Andere Kombinationen ermöglichen einen Abschluss bzw. eine Dauer nach Wunsch.

Prüfungsgebühren

€ 140,- je Einzelprüfung, € 190,- Deutsch bzw. Fachbereich, € 300,- Fachbereich mit Projektarbeit

Zahlungsbedingungen: Der Teilnehmerbeitrag ist bis Kursbeginn zu überweisen. Sollten Sie an der Teilnahme verhindert sein, bitten wir um schriftliche Stornierung. Bei Abmeldungen weniger als 10 Tage vor Kursbeginn verrechnen wir eine Stornogebühr von 50 %. Bei Stornierungen nach Veranstaltungsbeginn können keine Rückzahlungen gewährt werden, der gesamte Kursbeitrag wird fällig. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der VHS Bregenz sowie das Rücktrittsrecht für Verbraucher bei Vertragsabschluss im Fernabsatz nach Fernabsatzgesetz (FAGG), einsehbar auf vhs-bregenz.at.

Förderungen: Vorarlberger Teilnehmer profitieren von einer Landes-Förderung von bis zu 2100 Euro. Informationen: www.bildungszuspruch.at

Anmeldung

vhs-bregenz.at/brp
brp@vhs-bregenz.at





Lehre und Matura 3.0

Das Chancenmodell für Vorarlberg

Du hast eine Lehre begonnen, befindest dich im ersten oder zweiten Lehrjahr und hättest zusätzlich gerne die Matura? Lehre und Matura verschafft dir den notwendigen Vorsprung im Berufsleben und ermöglicht dir den Studienzugang.

 **Online-Infoabend**
am 24.01.2024

Die Fakten

- kostenfrei
- Fächer: Deutsch, Englisch, Mathematik, Fachbereich
- **Dauer:** 2 1/2 Jahre (oder variabel länger)
- Anmeldung und Informationsveranstaltungen an Vorarlberger Berufsschulen
- Die Berufsreifeprüfung entspricht der Reifeprüfung an einer höheren Schule.

Die Unterrichtsfächer

- Deutsch
- Englisch
- Mathematik
- Fachbereich wahlweise:
 - Wirtschafts-/Medieninformatik
 - BWL und Rechnungswesen

Der Ablauf

- Informations-Veranstaltungen an Vorarlberger Berufsschulen und Volkshochschulen
- Anmeldung zum mehrstufigen Aufnahme-Verfahren (Quereinstieg jedes Semester möglich)
- Diagnose-Checks und Motivationsschreiben sind verpflichtend zu absolvieren.
- Bei erfolgreichem Aufnahme-Verfahren erhältst du die Zulassung zum Modell.
- Die Vorbereitungs-Lehrgänge für die Berufsreifeprüfung dauern 1,5 Jahre, Mathematik 2 Jahre und starten im September bzw. Februar.
- Wir unterstützen dich mit Coaching-Angeboten und besonderer Prüfungsvorbereitung.



Modelle für den Unterrichtsablauf

Die beiden Modelle unterscheiden sich darin, dass die Kurse des Abendmodells ausschließlich am Abend besucht werden.

Arbeits- / Freizeitmodell

	Lehrjahr	Modelljahr (Semester)	Deutsch	Englisch	Mathematik	Fachbereich
Einstieg ins Aufnahmeverfahren möglich (--- dargestellt)	1					
	2	1 2. Sem				
	3	1. Sem 2. Sem				
	4	1. Sem 2. Sem				
	4	1. Sem 2. Sem				

späterer Beginn möglich, Dauer verlängert sich (--- dargestellt)

Variante mit geringer Belastung

Lehrjahr	Modelljahr (Semester)	Deutsch	Englisch	Mathematik	Fachbereich
1					
2	1 2. Sem				
3	1. Sem 2. Sem				
4	1. Sem 2. Sem				
	4 1. Sem 2. Sem				
Nachmittags-Unterricht (1 Nachmittag) endet mit: Matura Deutsch, Englisch					
Abend-Unterricht endet mit: Matura Mathematik, Fachbereich					

Freizeitmodell

Lehrjahr	Modelljahr (Semester)	Deutsch	Englisch	Mathematik	Fachbereich
1					
2	1 2. Sem				
3	1. Sem 2. Sem				
4	1. Sem 2. Sem				
	4 1. Sem 2. Sem				

Abend-Unterricht endet in jedem Fach mit Matura
Individuelle Varianten sind möglich. Kontaktiere uns!

Unterrichtsstunden in beiden Modellen

Fächer	Unterrichtsstunden
Deutsch	175
Englisch	175
Mathematik	240
Fachbereich	190
Gesamt	780

Information & Anmeldung:

- in den Berufsschulen Bludenz, Bregenz, Dornbirn, Feldkirch oder
- www.vhs-bregenz.at
- www.vhs-bludenz.at

SPRACHEN

ENGLISH IS THE FUTURE!

ENGLISCH FÜR SCHÜLER DER 3. UND 4. SCHULSTUFE

24S55019

Leitung:	Rosita Ploner
Beginn:	Dienstag, 20. Februar 2024 um 16:00 Uhr
Dauer:	8 Nachmittage zu je 2 UE - dienstags von 16:00 bis 17:40 Uhr
Ort:	Höchst, Volksschule Kirchdorf, Franz-Reiter-Straße 10
Beitrag:	€ 95,-

Ziel dieses Kurses ist es, die besten Voraussetzungen für den späteren Schulwechsel zu schaffen. Mit maßgeschneiderten, abwechslungsreichen Lernprogrammen lernen die Schüler, die englische Sprache zu verstehen, grammatikalisch richtig zu sprechen und zu schreiben. Für einen erfolgreichen Kursbesuch stehen die Freude und das Interesse am Erlernen der englischen Sprache an erster Stelle.

Kursunterlagen: € 4,- werden vor Ort kassiert

Mitzubringen: Federschachtel mit Buntstiften und Schnellhefter



Der Kurs Nr. 24S55019 ist bereits ausgebucht. Von 16.04. bis 14.05. wird ein Zusatzkurs an 5 Nachmittagen angeboten, Kurs Nr. 24S55029.



INTENSIVEINHEIT ENGLISCH

VORBEREITUNG AUF DEN SCHULWECHSEL FÜR KINDER DER 4. SCHULSTUFE

24W55020

Leitung:	Rosita Ploner
Beginn:	Montag, 2. September 2024 um 09:00 Uhr
Dauer:	3 Vormittage zu je 3,6 UE - Montag, Dienstag, Mittwoch - 09:00 bis 12:00 Uhr (Ferienkurs)
Ort:	Höchst, Volksschule Kirchdorf, Franz-Reiter-Straße 10
Beitrag:	€ 65,-

Für alle Volksschüler, die sich auf den bevorstehenden Schulwechsel optimal vorbereiten wollen.

Diese „englische“ Intensiveinheit findet in der letzten Ferienwoche an drei Vormittagen statt und soll die Schüler optimal auf den bevorstehenden Schulwechsel vorbereiten. Die bereits vorhandenen Englischkenntnisse werden durch intensives Wiederholen gefestigt und gleichzeitig wird Neues erarbeitet (Grammatik, Lesen, Schreiben, Konversation). Unter Einbeziehung des aktuellen Schulbuches wird zusätzlich die 1. Lektion erarbeitet. Der spielerische Lernansatz und das gemeinsame Lernen in der Gruppe gewährleisten ein motivierendes Lernumfeld.

Kursunterlagen: € 4,- werden vor Ort kassiert.

Mitzubringen: Federschachtel mit Buntstiften, Schnellhefter





ENGLISCH AM VORMITTAG - GRUNDSTUFE 2 (A1)

24S50001

Leitung:	Dorotea Skornjak, BA
Beginn:	Dienstag, 20. Februar 2024 um 09:00 Uhr
Dauer:	8 Vormittage zu je 2 UE - dienstags von 09:00 bis 10:40 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 119,-



Dieser Kurs richtet sich an alle, die Englisch von Grund auf lernen möchten. Schritt für Schritt werden einfache Strukturen, Wörter und Sätze gelernt, die es ermöglichen, sich über vertraute Themen zu verständigen.

Lehrbuch: Fairway A1 new (ISBN 978-3-12-501610-1), ab Unit 4



ENGLISCH AM VORMITTAG - GRUNDSTUFE 4 (A1)

24S50002

Leitung:	Dorotea Skornjak, BA
Beginn:	Donnerstag, 18. Januar 2024 um 09:00 Uhr
Dauer:	10 Vormittage zu je 2 UE - donnerstags von 09:00 bis 10:40 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 149,-

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Grundkenntnisse der englischen Sprache ausbauen und ihre Fähigkeiten im Lesen, Schreiben und Sprechen verbessern möchten. Er empfiehlt sich für alle, die bereits gängige Alltagsausdrücke und einfache Redewendungen verstehen, ihr Englisch aber Schritt für Schritt auffrischen und verbessern möchten.

Lehrbuch: Fairway A1 new (ISBN 978-3-12-501610-1), ab Unit 10



ENGLISCH AM VORMITTAG - GRUNDSTUFE 5 (A2)

24S50020

Leitung:	Dorotea Skornjak, BA
Beginn:	Donnerstag, 4. April 2024 um 09:00 Uhr
Dauer:	8 Vormittage zu je 2 UE - donnerstags von 09:00 bis 10:40 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 119,-

Lehrbuch: Fairway A2 new (ISBN 978-3-12-501612-5), Fortsetzung vom Jännerkurs





ENGLISCH FÜR FORTGESCHRITTENE (A2)

24S56001

Leitung:	Teresa Ganahl-Bridgeford
Beginn:	Dienstag, 2. April 2024 um 19:00 Uhr
Dauer:	7 Abende zu je 2 UE - dienstags von 19:00 bis 20:40 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium, Pfister 925
Beitrag:	€ 129,-

Dieser Kurs richtet sich an alle, die die vorherigen Kurse bereits besucht haben oder schon gewisse Vorkenntnisse mitbringen - „Hauptschulenglisch“ ist ausreichend, um bei uns einzusteigen! Aber auch jene, die ihr Englisch wieder auffrischen oder vertiefen möchten (für einen Urlaub, einen Auslandsaufenthalt o.Ä.), sind in diesem Kurs richtig. Das Sprechen steht im Vordergrund.

Lehrbuch: Let's Talk Now A2 (ISBN 978-3-12-605555-0), ab Mitte Lektion 8



ENGLISCH AM VORMITTAG - KONVERSATION (MITTELSTUFE B1)

24S50004

Leitung:	Teresa Ganahl-Bridgeford
Beginn:	Mittwoch, 3. April 2024 um 09:15 Uhr
Dauer:	7 Vormittage zu je 1,8 UE - mittwochs von 09:15 bis 10:45 Uhr
Ort:	Bregenz, Austriahaus, Belruptstraße 21
Beitrag:	€ 129,- inkl. Kursunterlagen

If you are interested in reading articles about current topics and you can't wait to talk about them in English, then you should come and join our course. The course material is based on your interests, so you can decide yourself what you would like to discuss in class.

Lehrmittel: aktuelle englischsprachige Texte



ENGLISCH AM VORMITTAG - NIVEAU B1

24S51212

Beginn:	Mittwoch, 6. März 2024 um 09:15 Uhr
Dauer:	10 Vormittage zu je 2 UE - mittwochs von 09:15 bis 10:55 Uhr
Ort:	Lochau, Vereinshaus „Alte Schule“, Landstraße 27
Beitrag:	€ 159,-

Auf dem Niveau B1 sind Sie aufgefordert, mit dem erlernten Grundwissen von Englisch an Gesprächen über alltägliche Themen teilzunehmen. Im Grunde lernen Sie, sich auf Englisch auszudrücken - und das mit Spaß!

Als Unterrichtsunterlage wird u.a. „Spotlight“ verwendet, wo neben aktuellen Artikeln auch immer wieder ein Grammatikschwerpunkt einfließt.

Mitzubringen: Spotlight-Magazin 03/24

**ENGLISCH AM NACHMITTAG FÜR LEICHTFORTGESCHRITTENE (A2.1) 24S50030**

Leitung:	Shonal Jadia
Beginn:	Donnerstag, 22. Februar 2024 um 15:30 Uhr
Dauer:	10 Nachmittage zu je 2 UE - donnerstags von 15:30 bis 17:20 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 149,-

Welcome back! In unserem Englischkurs A2 erweitern und festigen Sie Ihre Basiskenntnisse. Quereinsteigende sind herzlich willkommen!

Themenschwerpunkte: Sprechen und Diskutieren verschiedener Themen, Aufbau des Wortschatzes, Üben des Schreibens grammatikalisch korrekter kurzer Sätze usw.

Grammatikalische Schwerpunkte: Wiederholung der bereits erworbenen Grammatik; Active/Passive voice, Adverbs, past tense und ihre verschiedenen Formen, Präpositionen usw.

Lehrbuch: wird am ersten Tag gemeinsam mit den Teilnehmenden entschieden

**ENGLISCH AM NACHMITTAG - CONVERSATION (B1)****24S50031**

Leitung:	Shonal Jadia
Beginn:	Montag, 19. Februar 2024 um 15:30 Uhr
Dauer:	10 Nachmittage zu je 2 UE - montags von 15:30 bis 17:20 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 149,-



Do you need English language skills at work or for leisure? Upcoming plans for holidays to English speaking country. Take the opportunity now to practice your English in a conversation course.

„English at B1 level, you will exchange ideas with other course participants on various topics in English. They discuss with each other and practice speaking freely in different everyday situations. In this way, you refresh what you have learnt, expand your knowledge and gain more confidence in speaking.

Reading material used shall be English-language newspapers and magazines and prescribed book. Subsequently, we shall discuss what we have read and express different points of view. This will make you better.

Lehrbuch: STUDIO-Pre Intermediate Students Book and Work Book



Bitte melden Sie sich frühzeitig für die Kurse an und informieren Sie uns, falls Sie am 1. Kurstag nicht anwesend sein können!
05574 525240 | direktion@vhs-bregenz.at | www.vhs-bregenz.at



FRANZÖSISCH FÜR ANFÄNGER - GRUNDSTUFE 1 (A1)



24S50005

Leitung:	Louis-André Lilla
Beginn:	Montag, 11. März 2024 um 19:00 Uhr
Dauer:	8 Abende zu je 2 UE - montags von 19:00 bis 20:40 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 119,-

Ziel dieses Kurses ist es, den Teilnehmenden die französische Kultur, die Grundkenntnisse des Französischen und die Freude an dieser wunderschönen Sprache zu vermitteln. Die verbale Kommunikation steht im Mittelpunkt, sodass Sie bei Reisen in die französischsprachigen Länder oder zu Hause die alltäglichen Zusammenhänge mit Erfolg anwenden können.

Lerninhalte: sich begrüßen, sich vorstellen, von der Familie sprechen

Lehrbuch: On y va! A1 (ISBN 978-3-19-103325-5), ab Lektion 1



FRANZÖSISCH - GRUNDSTUFE 2 (A1)

24S50003

Leitung:	Verena Prutsch, MEd
Beginn:	Mittwoch, 14. Februar 2024 um 19:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - mittwochs von 19:00 bis 20:40 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 144,-



In diesem Kurs steht die mündliche Kommunikation im Vordergrund.

Aufbauend auf den ersten Kurs werden wir über Hobbies, Einkaufen und den Tagesablauf sprechen.

Lehrbuch: On y va! A1 (ISBN 978-3-19-103325-5), ab Lektion 4



FRANZÖSISCH - GRUNDSTUFE 3 (A1)

24S50006

Leitung:	Karine Sebac
Beginn:	Mittwoch, 21. Februar 2024 um 18:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - mittwochs von 18:30 bis 20:10 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 144,-

In diesem Kurs herrscht eine angenehme Lernatmosphäre ohne Druck.

Sie erweitern Basisvokabeln, Basisgrammatik, Hör- und Textverständnis, Aussprache und einfache Kommunikation. Die verbale Kommunikation (Dialog-Übungen) steht im Mittelpunkt, sodass Sie bei Reisen in die französischsprachigen Länder oder zu Hause die alltäglichen Zusammenhänge mit Erfolg anwenden können.

Lehrbuch: On y va! A1 (ISBN 978-3-19-103325-5), ab Lektion 6

**FRANZÖSISCH - GRUNDSTUFE 7 (A2)****24S50007**

Leitung:	Karine Sebac
Beginn:	Dienstag, 20. Februar 2024 um 17:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - dienstags von 17:30 bis 19:10 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 144,-

Wir erweitern und vertiefen Wortschatz, Aussprache und Kenntnisse der grundlegenden Grammatik mit Themen um verschiedene Aktivitäten. Die verbale Kommunikation (Dialog-Übungen) steht im Mittelpunkt, sodass Sie bei Reisen in die französischsprachigen Länder oder zu Hause die alltäglichen Zusammenhänge mit Erfolg anwenden können.

Lehrbücher: Édito A2, 2e édition (ISBN 978-3-12-529746-3), ab Lektion 5 plus Édito A2 – Cahier d'activités, 2e édition (ISBN 978-3-12-529748-7)

**EN FRANÇAIS S'IL VOUS PLAÎT - KONVERSATION (A2)****24S56002**

Leitung:	Louis-André Lilla
Beginn:	Mittwoch, 10. April 2024 um 18:30 Uhr
Dauer:	5 Abende zu je 2 UE - mittwochs von 18:30 bis 20:10 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium, Pfister 925
Beitrag:	€ 94,-

Sie haben schon einmal Französisch gelernt? Sie lieben diese Sprache und wollen sie wieder aktivieren?

Auf lockere, aber bestimmte Art eignen wir uns die Redewendungen, den Wortschatz und bei Bedarf die französische Grammatik wieder an und sprechen über dies und jenes. Rendez-vous à Egg le 10 avril!

**ITALIENISCH FÜR ANFÄNGER - GRUNDSTUFE 1 (A1)****24S50008**

Leitung:	Mag. Susanne Reiter
Beginn:	Donnerstag, 7. März 2024 um 19:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - donnerstags von 19:00 bis 20:40 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 144,-



Sie interessieren sich privat oder beruflich für die italienische Sprache? Sie verbringen Ihren Urlaub gerne in Italien? In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Grundlagen dieser schönen Sprache, um einfache Gespräche führen zu können.

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1 (ISBN 978-3-19-205438-9), ab Lektion 1



ITALIENISCH - GRUNDSTUFE 2 (A1)

24S56005

Leitung:	Antonella De Martini-Schätzer
Beginn:	Montag, 22. Januar 2024 um 18:30 Uhr
Dauer:	8 Abende zu je 2,5 UE - montags von 18:30 bis 20:35 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium, Pfister 925
Beitrag:	€ 144,-

Themen: im Restaurant bestellen, Vorlieben ausdrücken und über die Freizeit sprechen; Plural, Artikel, mi piace und non mi piace, Adjektive genauer bestimmen etc.

Fortsetzung vom Herbstkurs, auch für Quereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1 (ISBN 978-3-19-205438-9), ab Lektion 3



ITALIENISCH - GRUNDSTUFE 2 (A1)

24S50009

Leitung:	Mag. Katja Hämmerle, BA
Beginn:	Dienstag, 20. Februar 2024 um 19:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - dienstags von 19:00 bis 20:40 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 144,-

Sie verbringen Ihren Urlaub gerne in Italien? Möchten Sie Ihre Italienisch-Grundkenntnisse vertiefen? In diesem Kurs lernen Sie, einfache Gespräche zu führen und entwickeln eine gewisse Vertrautheit mit dieser schönen Sprache. Themen: über die Freizeit sprechen, Zimmer reservieren, nach dem Weg fragen etc.

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1 (ISBN 978-3-19-205438-9), ab Lektion 4



ITALIENISCH - GRUNDSTUFE 3 (A1)

24S50010

Leitung:	Marianna Langone
Beginn:	Montag, 19. Februar 2024 um 18:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - montags von 18:00 bis 19:40 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 144,-

Wollen Sie Ihre Italienisch-Grundkenntnisse vertiefen? In diesem Kurs lernen Sie, einfache Gespräche zu führen und entwickeln eine gewisse Vertrautheit mit dieser schönen Sprache.

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1 (ISBN 978-3-19-205438-9), ab Lektion 6

Infos zu den aktuellen Kursen, Workshops und Lehrgängen
finden Sie immer auf: www.vhs-bregenz.at



**ITALIENISCH - GRUNDSTUFE 4 (A1)****24S50011**

Beginn:	Dienstag, 20. Februar 2024 um 18:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - dienstags von 18:00 bis 19:40 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 144,-

Bei diesem Kurs lernen wir mit Spaß Strukturen, Phrasen und Vokabeln des Alltagslebens (über vergangene Ereignisse berichten; vom Urlaub erzählen; sich ein Rezept geben lassen usw.). Kultur und Landeskunde sind natürlich auch dabei. Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1 (ISBN 978-3-19-205438-9), ab Lektion 9

**ITALIENISCH - GRUNDSTUFE 6 (A2)****24S50012**

Leitung:	Louis-André Lilla
Beginn:	Donnerstag, 22. Februar 2024 um 18:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - donnerstags von 18:00 bis 19:40 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 144,-

Sie verbringen Ihren Urlaub gerne in Italien? Dieser Kurs ist perfekt für alle Italien-Liebhaber, die bereits über Grundkenntnisse (verbi riflessivi, modali e passato prossimo, condizionale e gerundio) der Sprache verfügen.

Lehrbuch: Nuovo Espresso 2 (ISBN 978-3-19-205439-6), ab Lektion 5

**ITALIENISCH - MITTELSTUFE 2 (B2)****24S50013**

Leitung:	Roberta Tattoli
Beginn:	Dienstag, 20. Februar 2024 um 18:05 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - dienstags von 18:05 bis 19:45 Uhr (am 7.3., 4.4. und 9.5. - donnerstags)
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 144,-

„La vita è bella“. Sie verbringen Ihren Urlaub gerne in Italien? Sie wollen Ihre Italienisch-Kenntnisse vertiefen? In diesem Kurs lernen Sie schwungvoll und effizient, Gespräche zu führen und entwickeln eine Vertrautheit mit dieser schönen Sprache. Ob für Urlaub, Beruf oder einfach aus Interesse - diese Erfahrung lohnt sich!

Voraussetzungen: Kenntnis von congiuntivo und condizionale.

Der Unterricht wird überwiegend auf Italienisch gehalten.

Lehrbuch: Nuovo Espresso 4 (ISBN 978-3-19-535466-0), ab Lektion 1 - mit kurzer Wiederholung der letzten Lektion von Espresso 3



ITALIENISCH AM VORMITTAG - GRUNDSTUFE 3-4 (A1)

24S50015

Leitung:	Marina Longhi
Beginn:	Donnerstag, 22. Februar 2024 um 10:30 Uhr
Dauer:	9 Vormittage zu je 1,8 UE - donnerstags von 10:30 bis 12:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Austriahaus, Belruptstraße 21
Beitrag:	€ 149,-

Sie interessieren sich privat oder beruflich für die italienische Sprache und wollen Sie Ihre Italienisch-Grundkenntnisse vertiefen? In diesem Kurs lernen Sie, einfache Gespräche zu führen und entwickeln eine gewisse Vertrautheit mit dieser schönen Sprache.

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1 (ISBN 978-3-19-205438-9), ab Lektion 7



ITALIENISCH - KONVERSATION AM VORMITTAG (A2 / B1)

24S50014

Leitung:	Marina Longhi
Beginn:	Donnerstag, 22. Februar 2024 um 08:45 Uhr
Dauer:	9 Vormittage zu je 1,8 UE - donnerstags von 08:45 bis 10:15 Uhr
Ort:	Bregenz, Austriahaus, Belruptstraße 21
Beitrag:	€ 149,- inkl. Kursunterlagen



In diesem Kurs liegt das Hauptaugenmerk auf dem Sprechen und der mündlichen Konversation!

Die Kursleiterin stellt diverse Situationen vom Alltag nach. Auch Rollenspiele werden im Kurs gemacht. Je nach Bedarf wird die Grammatik wiederholt. Dieser Kurs eignet sich für Personen, die das Sprachniveau A2 oder B1 beherrschen.



„L'ITALIANO PER LA CUCINA“



ITALIENISCH - KONVERSATION (A2/B1)

24S50024

Leitung:	Dr. Paolo Notarantonio
Beginn:	Donnerstag, 4. April 2024 um 18:05 Uhr
Dauer:	6 Abende zu je 2 UE - donnerstags von 18:05 bis 19:45 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 89,-

Zielgruppe: Lernende mit Vorkenntnissen in der italienischen Sprache A2

Ein Kurs zur Auffrischung der italienischen Sprache mit einer Reihe von 12 Rezepten, kombiniert mit der Wiederholung der italienischen Grammatik, um neben der italienischen Sprache und Grammatik auch die „echten“ Rezepte der berühmtesten italienischen Speisen zu lernen.

Lehrbuch: „L'Italiano per la cucina“ (ISBN 978-3-19-045382-5) Alma/Hueber Verlag





SPANISCH FÜR DIE REISE (A1) - VORMITTAGSKURS

24550016

Leitung:	Antonella Oyhenart
Beginn:	Freitag, 5. April 2024 um 09:00 Uhr
Dauer:	6 Vormittage zu je 3 UE - freitags von 09:00 bis 11:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 139,-



Dieser Kurs bietet einen entspannten und unterhaltsamen Einstieg in die spanische Sprache. Dabei konzentrieren sich die Inhalte auf das, was Sie für die sprachliche Bewältigung der wichtigsten Reisesituationen benötigen. Geringe Spanischkenntnisse sind von Vorteil.

Lehrbuch: „Vivan las vacaciones“, Hueber Verlag (ISBN 978-3-19-317243-3), ab Lektion 1



SPANISCH FÜR ANFÄNGER - GRUNDSTUFE 1 (A1) HOLA, QUÉ TAL?

24557000

Leitung:	Julia Gálvez Muriel
Beginn:	Donnerstag, 22. Februar 2024 um 18:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - donnerstags von 18:30 bis 20:10 Uhr
Ort:	Lustenau, Bundeshandelsakademie, Neudorfstraße 22
Beitrag:	€ 144,-



Erlernen Sie, wie man sich begrüßt und verabschiedet, sich vorstellt, sagt, woher man kommt und welchen Beruf man ausübt. Reden Sie über den Alltag und erfahren Sie mehr über die spanischen Sitten und Bräuche. Erlernen Sie ganz einfach die spanische Sprache mit viel Witz und Humor.

Lehrbuch: Perspectivas contigo A1 (ISBN 978-3-06-120933-9), ab Unidad 1



SPANISCH FÜR ANFÄNGER - GRUNDSTUFE 1 (A1)

24550017

Leitung:	Leonor de Fátima López Alva, BA
Beginn:	Mittwoch, 28. Februar 2024 um 19:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - mittwochs von 19:00 bis 20:40 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 144,-

In diesem Kurs wollen wir die ersten Schritte in dieser wichtigen und vor allem interessanten Sprache unternehmen. Themen: Begrüßung, Vorstellung und Verabschiedung, Bestellung in einer Bar, Beruf und Arbeitsort, Tätigkeiten im Alltag, Lebensmittel, Ferienunterkünfte, ein Hotelzimmer buchen und der Einstieg in die Kultur der spanischsprachigen Welt.

Lehrbuch: Perspectivas contigo A1 (ISBN 978-3-06-120933-9), ab Unidad 1



SPANISCH - GRUNDSTUFE 2 (A1)

24550019

Leitung:	Leonor de Fátima López Alva, BA
Beginn:	Dienstag, 20. Februar 2024 um 18:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - dienstags von 18:30 bis 20:10 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 144,-



Wir bauen den Grundwortschatz auf und erlangen wichtige Grammatikkenntnisse.

Themen: kulturelle Gewohnheiten in spanischsprachigen Ländern, Feste, Freizeit, Bräuche und Besonderheiten, Beschreibungen von Menschen und Orten, Alltagsaktivitäten, Schreiben von E-Mails und Postkarten ...

Lehrbuch: Perspectivas contigo A1 (ISBN 978-3-06-120933-9), ab Unidad 4



SPANISCH - GRUNDSTUFE 4-5 (A2)

24550018

Leitung:	Leonor de Fátima López Alva, BA
Beginn:	Montag, 19. Februar 2024 um 19:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - montags von 19:00 bis 20:40 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 144,-

Wir lernen die spanischsprachige Kultur (besser) kennen, bauen den Grundwortschatz auf, erlangen wichtige Grammatikkenntnisse und Vertiefen die Vergangenheitsform. Der Kurs ist abwechslungsreich gestaltet und soll vor allem die kommunikativen Fertigkeiten trainieren.

Lehrbuch: Perspectivas contigo A2 (ISBN 978-3-06-120935-3), ab Unidad 1



PFIFFIKUS.

Alle Weiterbildungen in
Vorarlberg auf einen Klick

www.pfiifikus.at

über 75 Anbieter
mehr als 2.500 Kurse



DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE



Öffnungszeiten im VHS-Büro (Römerstraße 14) für Anmeldungen zu den Deutschkursen: Dienstag, 14 - 16 Uhr u. Donnerstag, 9 - 12 Uhr und nach Terminvereinbarung. Gerne bieten wir auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Deutschkurse an, wie zB firmeninterne Deutschtrainings (Inhouse-Schulungen). Für ein persönliches Gespräch und den Wunsch einer Angebotslegung bitten wir um Kontaktaufnahme mit Sylvia Hauser, T 05574 52524-20, daf@vhs-bregenz.at



DEUTSCH ALPHA KOMPAKT

24S50201

Leitung:	Hilbert Mathis Contini, BA
Beginn:	Montag, 5. Februar 2024 um 13:15 Uhr
Dauer:	45 Nachmittage (180 UE) - Montag, Mittwoch, Donnerstag von 13:15 bis 16:50 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 1154,- und Kursunterlagen (Lehrbuch): € 35,-

Für die Alphabetisierung von zugewanderten Erwachsenen. Dieser Kurs ist eine Komponente, die in den Deutschkurs A1 münden soll. Formal betrachtet bereitet dieser Kurs den Übergang vom Anfangsniveau (A0) in einen Deutschkurs A1. Schreiben und Lesen der lateinischen Schriftsprache werden systematisch in 180 UE aufgebaut, wiederholt und vertieft.



DEUTSCH A1 MIT INTEGRATION - VORMITTAGSKURS

24S50210

Leitung:	Mag. Irina Raffl
Beginn:	Montag, 29. Januar 2024 um 09:00 Uhr
Dauer:	38 Vormittage (150 UE) - Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag von 09:00 bis 12:35 Uhr
Ort:	Bregenz, HTL, Reichsstraße 4, Haupteingang, 2. Stock
Beitrag:	€ 960,- und Kursunterlagen (Lehrbücher): € 35,-

In 150 Einheiten werden Grundzüge der deutschen Sprache sowie landeskundliche Informationen vermittelt. Am Ende des Kurses können Sie einfache Sätze verstehen und Ihre grundlegenden Bedürfnisse ausdrücken. Gilt als lizenziertes Kurs für die österreichische Integrationsvereinbarung!

Kursziel: Sprachniveau A1



DEUTSCH A1 UND INTEGRATION - ABENDKURS

24S50212

Beginn:	Montag, 12. Februar 2024 um 18:00 Uhr
Dauer:	36 Abende (150 UE) - Montag, Mittwoch, Donnerstag von 18:00 bis 21:45 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße 4, 1. Stock
Beitrag:	€ 960,- und Kursunterlagen (Lehrbücher): € 35,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 24S50210.



DEUTSCH A2 UND INTEGRATION - VORMITTAGSKURS

24550220

Leitung:	Claudia Feige-Bildstein
Beginn:	Montag, 19. Februar 2024 um 08:30 Uhr
Dauer:	38 Vormittage (150 UE) - Montag, Mittwoch, Donnerstag von 08:30 bis 12:10 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82, Raum A
Beitrag:	€ 960,- und Kursunterlagen (Lehrbücher): € 35,-

Voraussetzung Sprachniveau A1 In 150 Einheiten werden Grundzüge der Sprache sowie landeskundliche Informationen vermittelt. Am Ende des Kurses A2 können Sie sich im Alltag gut zurechtfinden und Routinetätigkeiten erledigen. Gilt als lizenzierter Kurs für die Integrationsvereinbarung! Die Lehrbücher erhalten Sie am ersten Kurstag.

Kursziel: Niveau A2, Vorbereitung auf die ÖIF A2 Prüfung



DEUTSCH A2 UND INTEGRATION - NACHMITTAGSKURS

24550222

Leitung:	Heidi Ackermann
Beginn:	Montag, 19. Februar 2024 um 13:30 Uhr
Dauer:	38 Nachmittage (150 UE) - Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag von 13:30 bis 17:05 Uhr
Ort:	Bregenz, HTL, Reichsstraße 4, Haupteingang, 2. Stock
Beitrag:	€ 960,- und Kursunterlagen (Lehrbücher): € 35,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 24550220.



DEUTSCH A2 UND INTEGRATION - VORMITTAGSKURS

24550225

Leitung:	Mag. Irina Raffl
Beginn:	Montag, 29. April 2024 um 08:45 Uhr
Dauer:	38 Vormittage (150 UE) - Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag von 08:45 bis 12:45 Uhr
Ort:	Bregenz, HTL, Reichsstraße 4, Haupteingang, 2. Stock
Beitrag:	€ 960,- und Kursunterlagen (Lehrbücher): € 35,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 24550220.



DEUTSCH B1 UND INTEGRATION - ABENDKURS

24550233

Leitung:	Mag. Florian Neuberger
Beginn:	Montag, 12. Februar 2024 um 18:00 Uhr
Dauer:	33 Abende (130 UE) - Montag, Mittwoch, Donnerstag von 18:00 bis 21:35 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße 4, 1. Stock
Beitrag:	€ 845,- und Kursunterlagen (Lehrbücher): € 35,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 24550230.

**DEUTSCH B1 UND INTEGRATION - VORMITTAGSKURS****24550230**

Leitung:	Mag. Michaela Schneider-Rümmele
Beginn:	Montag, 12. Februar 2024 um 08:15 Uhr
Dauer:	29 Vormittage (130 UE) – Dienstag, Mittwoch, Freitag von 08:15 bis 12:10 Uhr
Ort:	Bregenz, Landesberufsschule Bregenz 3, Feldweg 23, Raum C05
Beitrag:	€ 845,- und Kursunterlagen (Lehrbücher): € 35,-

Voraussetzung Sprachniveau A2

Dieser Kurs ist perfekt geeignet als Vorbereitung auf die B1-Prüfung für die Staatsbürgerschaft und den Erhalt eines unbeschränkten Visums. Ideal auch für Personen, die den Deutsch-Integrationskurs A2 absolviert haben und ihre Sprachkenntnisse erweitern wollen. Sie lernen, zusammenhängend über vertraute Themen und Interessensgebiete zu sprechen. Außerdem sind Sie nach Abschluss dieses Kurses in der Lage, über Erfahrungen und Ereignisse zu berichten sowie klare Begründungen darzulegen.

Kursziel: Niveau B1 plus Vorbereitung auf die ÖIF B1 Prüfung mit Werte und Integration.

Integrationsprüfungen A2 und B1 (inkl. Werte und Orientierung) werden nach Bedarf durchgeführt.

**DEUTSCH B2 - VORMITTAG****24550240**

Leitung:	Dipl.-Päd. Elisabeth Dietrich, MEd.
Beginn:	Montag, 12. Februar 2024 um 08:15 Uhr
Dauer:	30 Vormittage (120 UE) – Montag, Mittwoch, Freitag von 08:15 bis 11:55 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 840,- und Kursunterlagen (Lehrbücher): € 40,-

Voraussetzung Sprachniveau B1

Sie lernen in diesem Kurs, komplexe Texte zu verstehen, sich flüssig zu unterschiedlichen Themen auszudrücken und Gespräche und Diskussionen über Themen wie Medien, Beziehungen, Kultur und Sprachen zu führen. Zusätzlich lernen Sie, ausführliche Lebensläufe, E-Mails und formelle Briefe zu formulieren.

Kursziel: Niveau B2, Vorbereitung auf die ÖIF B2 Sprachprüfung

**DEUTSCH B2 - ABENDKURS****24550242**

Leitung:	Dipl.-Päd. Elisabeth Dietrich, MEd.
Beginn:	Montag, 19. Februar 2024 um 18:00 Uhr
Dauer:	30 Abende (120 UE) – Montag, Mittwoch von 18:00 bis 21:35 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 840,- und Kursunterlagen (Lehrbuch): € 40,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 24550240.

NATUR, TECHNIK UND UMWELT

NATurnaHER NUTZGARTEN FÜR GARTENNEULINGE

24S37001

Leitung:	Sabine Simon, zertifizierte Kräuterpädagogin, Inhaberin der Natur im Garten-Plakette
Beginn:	Freitag, 26. April 2024 um 15:00 Uhr (Ersatztermin 3. Mai)
Dauer:	1 Nachmittag zu 3,6 UE - 15:00 bis 18:00 Uhr
Ort:	6890 Lustenau, Forststraße 29
Beitrag:	€ 42,-

Schmackhaftes Obst und Gemüse aus dem eigenen Garten ist gesund und lecker - und der Anbau ist viel leichter, als man denkt. In diesem Praxis-Kurs bekommen Sie ein erstes Grundwissen zum Thema naturnahe Nutzgarten (Anbau von Obst, Gemüse, Beeren und Kräutern) und viele Tipps und Tricks für die praktische Umsetzung im eigenen Garten. Verschiedene Anbauformen (Hochbeete, Bauerngarten, Gewächshaus) können besichtigt werden und Sie bekommen einen Einblick, wie einfach und kostengünstig Gemüse selbst kultiviert werden kann. Anreise, wenn möglich, mit dem Fahrrad (begrenzte Anzahl an Parkplätzen).



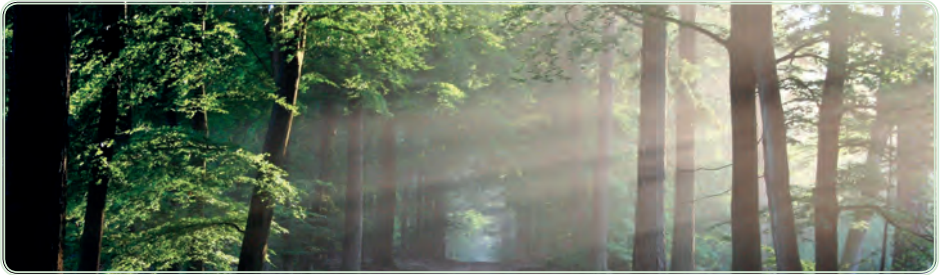
Werde Zukunftsgestalter:in!
Jetzt informieren und bewerben.



Für viele spannende Aufgaben suchen wir Verstärkung und neue Teammitglieder.

Jetzt informieren und bewerben unter illwerkekvk.jobs





In Kooperation mit der Waldschule Bodensee:



WALDBADEN IM BREGENZER STADTWALD: ZAUBERHAFTES IM FRÜHLINGSWALD MIT YOGA- UND MEDITATIONSÜBUNGEN (AUCH FÜR NICHTGEÜBTE)

24S30003

Leitung:	Mag. Karin Müller-Vögel, Wald- & Kräuterpädagogin, Forst- & Kulturvermittlerin und Melanie Schulz, Yogalehrerin
Beginn:	Donnerstag, 25. April 2024 um 17:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3,6 UE - 17:00 bis 20:00 Uhr
Treffpunkt:	Parkplatz gegenüber der Vorarlberger Landesbibliothek (Fluher Straße 4)
Beitrag:	€ 27,-

Wie bleiben wir gesund, was macht uns gesund und wie unterstützt uns der Wald dabei?

Waldaufenthalte tun uns einfach gut, das wissen wir inzwischen. Mit zauberhaften Geschichten weihen wir ein in die Geheimnisse des Waldes und seine vielseitigen, spannenden Strategien. Und während wir mit Yoga- und Meditationsübungen für Körper, Geist und Seele der Resonanz nachspüren, laden wir ein, den Moment auszukosten, das Walderlebnis zu verstärken, Handlungsspielräume zu sehen und die Kunst der kleinen Pause zu pflegen.

WALDBADEN IM BREGENZER STADTWALD: EIN SOMMERNACHTSTRAUM IM WALD MIT YOGA- UND MEDITATIONSÜBUNGEN (AUCH FÜR NICHTGEÜBTE)

24S30004

Leitung:	Mag. Karin Müller-Vögel und Melanie Schulz
Beginn:	Samstag, 13. Juni 2024 um 17:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3,6 UE - 17:00 bis 20:00 Uhr
Treffpunkt:	Parkplatz gegenüber der Vorarlberger Landesbibliothek (Fluher Straße 4)
Beitrag:	€ 27,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 24S30003.

EIN STREIFZUG DURCH DAS HIRSCHBERGGEBIET

24S30006

Leitung:	Lukas Müller, Waldaufseher, Waldpädagoge und Canyoningführer und Mag. Karin Müller-Vögel, Wald- & Kräuterpädagogin, Forst- & Kulturvermittlerin
Beginn:	Samstag, 22. März 2024 um 13:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 4,8 UE - 13:00 bis 17:00 Uhr
Treffpunkt:	13 Uhr; Gasthof Stollen / Langen bei Bregenz (am Ende der Wanderung gibt es dort auch eine Einkehrmöglichkeit)
Beitrag:	€ 34,-

Eine spannende Wanderung durch das Hirschberggebiet mit Waldaufseher Lukas Müller und Waldpädagogin Karin Müller-Vögel. Die Wanderung führt vom Gasthaus Stollen in Langen bei Bregenz zum Hirschbergkreuz und wieder retour. Zu erzählen gibt es viel über die Nutzung früher und heute, über den Wald und das Wild, über den Borkenkäfer und die wundersamen Wirkungen des Waldes auf uns Menschen. Das Gipfelpanorama belohnt dann nach dem Aufstieg.

Durch die 20-jährige Tätigkeit als Waldaufseher steckt hinter fast jedem Baum auch eine persönliche Geschichte. Spannende Themen, interessant verknüpft.

Ausstattung: gutes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung



FICHTENHARZSALBE SELBER HERSTELLEN

24S30007

Leitung:	Mag. Karin Müller-Vögel
Beginn:	Freitag, 24. Mai 2024 um 14:15 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 4 UE - 14:15 bis 17:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Waldschule Bodensee
Beitrag:	€ 42,- und Materialkosten: € 5,-



Wer kennt Sie nicht, die wunderschönen Wetterfichten, die in höheren Lagen oft einzeln stehen – alt und eindrucksvoll. Bei Regen stellen wir uns gerne darunter – sie können aber noch viel mehr. Sie spenden uns das wertvolle Fichtenharz, aus welchem in vergangener Zeit die Harzsalbe hergestellt wurde. Ein Allheilmittel, das viel Verwendung fand, denn der Weg in die nächste Apotheke war weit, Medikamente waren teuer. Die Fichte hat vieles zu bieten. An diesem Nachmittag lernen wir die heilende Wirkung kennen, unternehmen einen Ausflug in den Wald, hören Geschichten und rühren eine Harzsalbe.

Treffpunkt: 14:15 Uhr beim Waldhaus der Waldschule Bodensee am Ende der Thalbachberggasse, neben dem Waldorfkindergarten Bregenz (Thalbachbergstraße 5). Parkplätze sind im Bregenzer Thalbach, in der Oberstadt oder gegenüber der Vorarlberger Landesbibliothek zu finden. Die Buslinie 118 fährt bis Thalbach.

Mitzubringen: wandertaugliche Schuhe und wetterfeste Kleidung, Sitzunterlage, Trinkflasche - und wer mitsammeln möchte, ein altes Behältnis (das frische Harz ist sehr klebrig), evtl. Handschuhe

Infos zu den aktuellen Kursen, Workshops und Lehrgängen
finden Sie immer auf: www.vhs-bregenz.at



KREATIVITÄT UND GESTALTEN

GESANG FÜR ANFÄNGER



24S67002

Leitung:	Monika Chan
Beginn:	Dienstag, 20. Februar 2024 um 18:30 Uhr
Dauer:	5 Abende zu je 2 UE - dienstags von 18:30 bis 20:10 Uhr
Ort:	Lustenau, Bundeshandelsakademie, Neudorfstraße 22
Beitrag:	€ 89,-

Lerne „dein Instrument“ - die Stimme kennen! Wenn du weißt, wie das Instrument „Stimme“ funktioniert, dann kannst du besser und vor allem sicherer darauf „spielen“ lernen. Das beginnt bei der richtigen Atemstütze, setzt sich fort beim Verständnis für den Stimmapparat und endet beim richtigen Gebrauch deiner Resonanzräume, wodurch du deine Stimme zum Klingeln bringst. Deine Stimme ist untrennbar mit deiner Persönlichkeit verbunden und bei der Arbeit an der Stimme arbeitest du immer auch an deiner Persönlichkeit. Das Schöne am Singen und am „Instrument Stimme“ ist, dass es das persönlichste Instrument der Welt ist. Die Kursleiterin (Künstlername Monika Matyas) ist ausgebildete Jazzsängerin und besitzt langjährige Unterrichts- und Bühnenerfahrung.

JODELN TAGESKURS

24S66505

Referenten:	Mag. Evelyn Fink-Mennel und Matthias Härtel
Termin:	Mittwoch, 1. Mai 2024 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Tag zu 11 UE - 09:00 bis 18:10 Uhr
Ort:	Vorsäß Leugehr, Sonderdach, 6870 Bezau
Beitrag:	€ 145,- inkl. Verpflegung



Wollten Sie das Jodeln schon immer einmal probieren?

Jo! Du? I ou!

Wir verorten uns für den stimmlichen Höhenflug in die anregende Atmosphäre eines Vorsäßes auf dem Sonderdach (Bezau). Am Beginn steht der lustvoll spielerische Umgang mit Stimme und Text (Vokale und Silben) als singtechnische Grundlage. Kombiniert mit einer einfachen Melodie erklingt plötzlich ein Jodler, zwischendurch wird

gegessen, noch einmal gejodelt, es geht schon besser ... Wir lernen und vertiefen in kleineren Gruppen (Ansingens eines Jodlers, 2. Stimme finden, Repertoire-Erweiterung, Echo- und Ethno-Jodeln).

Treffpunkt: 8:45 Uhr Talstation Seilbahn Bezau - erste Bergfahrt: 09:00 Uhr; Talfahrt: ca. 18:15 Uhr (Sonderfahrt)
Mitzubringen: entsprechende Schuhe und Kleidung für draußen, da wir nach Möglichkeit viel im Freien singen. Zur Dokumentation des Gelernten empfiehlt sich gegebenenfalls ein Aufnahmegerät oder ein Handy. Das Mittagessen und die Jause am Nachmittag aus der feinen Küche von Adi Jackel und Luggi Metzler sind im Preis inbegriffen.



GITARRE SPIELN FÜR LEICHTFORTGESCHRITTENE

24566037

Leitung:	Irmtraud Denz
Beginn:	Donnerstag, 22. Februar 2024 um 19:00 Uhr
Dauer:	5 Abende zu je 1,8 UE - donnerstags von 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium, Pfister 925
Beitrag:	€ 84,-

Es werden die Grundgriffe vertieft, Barregriffe dazugelernt und leichte Zupfmuster vermittelt.

Voraussetzung: Grundgriffe A D G E H7 C am em; Anschlagtechnik: 4er-Rhythmus; Zupfen: 3/4-Takt und 2/4-Takt

Mitzubringen: Akustikgitarre und 4 € für Kursunterlagen

GITARRE - LIEBEGLEITUNG FÜR ANFÄNGER

24567000

Leitung:	Alfred Bischof
Beginn:	Samstag, 24. Februar 2024 um 09:30 Uhr
Dauer:	8 Vormittage zu je 1,7 UE - samstags von 09:30 bis 10:55 Uhr
Ort:	Lustenau, Theresienheim, Pfarrweg 10
Beitrag:	€ 140,-

In diesem Kurs lernen Sie alle wichtigen Akkorde (C, G, C7, A, F, D, E und diverse Mollgriffe) für das Spielen von Begleitrhythmen. Weiters wird ein kurzer Einblick in die Musiktheorie gegeben, um das Verständnis für das Gitarrenspiel zu erlernen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen: Gitarre, Schreibzeug, Kapodaster, 12 € für Kursunterlagen

GITARRE - LIEBEGLEITUNG FÜR LEICHTFORTGESCHRITTENE

24567001

Leitung:	Alfred Bischof
Beginn:	Samstag, 24. Februar 2024 um 11:00 Uhr
Dauer:	8 Vormittage zu je 1,7 UE - samstags von 11:00 bis 12:25 Uhr
Ort:	Lustenau, Theresienheim, Pfarrweg 10
Beitrag:	€ 140,-

Dieser Kurs baut auf den Kurs „Gitarre 1 - Liedbegleiter für Anfänger“ auf. Es werden die Grundgriffe wie C, G, G7, A, F, D, E, vertieft und auf das Barre spielen eingegangen. Leichte Zupfmuster (Picking) werden erlernt.

Mitzubringen: Gitarre, Schreibzeug, Kapodaster, 12 € für Kursunterlagen

MALEN IM GARTEN - KURS FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE DIE FASZINIERENDE TECHNIK DER ACRYL-MALEREI

24S67502

Leitung:	Esther Renate Mathis
Beginn:	Samstag, 20. April 2024 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Tag zu 8,4 UE - 09:00 bis 16:00 Uhr
Ort:	Dornbirn, Privatgarten, Heinzenbeer - Vogelweidergasse 3
Beitrag:	€ 98,-



Gönnen Sie sich eine kleine Verschnaufpause vom Alltag, umgeben von Blumen und Sträuchern. Mitten im Garten lassen wir uns inspirieren. Die Lust am Malen, Neugierde und Experimentierfreude stehen an oberster Stelle. Im Kurs wird gepinselt, gespachtelt, gedruckt, übermalt, ausgekratzt, überklebt, die Gestaltungsmöglichkeiten sind nahezu unerschöpflich.

Materialien und auch die passenden Leinwände können selber mitgebracht oder direkt im Kurs erworben werden. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, wenn Sie die Materialien bei der Kursleiterin erwerben wollen!

Mal-Utensilien: ca. 22 Euro, Leinwände 80x80 cm: ca. 25 Euro.

Mitzubringen: eine Jause für die Mittagspause

Ausweichtermin bei Schlechtwetter: 27. April 2024

MALEN MIT ÖL - SCHWERPUNKT LANDSCHAFT

24S66046

Leitung:	Lea Mikusic
Beginn:	Freitag, 19. April 2024 um 14:00 Uhr
Dauer:	2 Nachmittage zu je 5,4 UE – 19.4. und 20.4. von 14:00 bis 18:00 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium, Pfister 925 - Zeichensaal 3-08
Beitrag:	€ 99,-



Hatten Sie schon lange den Wunsch, in die wundersame Welt der Ölmalerei einzutauchen? Dann trauen Sie sich, denn Zeichnen lernen kann jeder!

Inhalt:

- ▶ verschiedene Techniken
- ▶ Tipps und Grundsätze zum Malen mit Öl auf Leinwand mit dem Schwerpunkt „Landschaft“

Wir wählen aus drei verschiedenen Motiven - die die Kursleiterin mitbringt - ein Motiv aus und malen ein kleinformatiges Bild, das uns die Möglichkeit gibt, verschiedene Techniken auszuprobieren und mit den Farben zu experimentieren. Das Material (Leinwand 30/40 oder 40/50, Pinsel, Farben etc.) bringt die Kursleiterin mit. Materialbeitrag ca. 25 Euro

KOHLE UND AQUARELL WORKSHOP FÜR BEGINNENDE UND LEICHTFORTGESCHRITTENE

24S66045

Leitung:	Ulrike Maria Kleber
Beginn:	Samstag, 17. Februar 2024 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 4,8 UE - 14:00 bis 18:00 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium, Pfister 925 - Zeichensaal 3-08
Beitrag:	€ 57,-



Ob Perspektive, Körper, Formen, Gesichter ..., eine gute Zeichnung ist immer ein wichtiger Grundstock eines jeden realistischen Bildes. Zum einen üben wir ein gezieltes, kraftvolles Zeichnen und um dem Bild noch mehr Ausdruck und etwas Farbe zu geben, lernen wir, dieses gefühlvoll und reduziert zu aquarellieren. Zum anderen üben wir die Nass-in-Nass-Technik. Das heißt, der Kurs beinhaltet verschiedene Techniken.

Wir benötigen: wasserlöslicher Aquarellstift - schwarz (Albrecht Dürer), Aquarellblock ca. 300g, Aquarellfarben, verschiedene Pinsel, Malfetzen, Wasserglas, Klebeband, Messer. Das Material kann auch im Kurs erworben werden.

MONOTYPIE-WORKSHOP DRUCKTECHNIK FÜR BEGINNENDE

24S66054

Leitung:	Ulrike Maria Kleber
Beginn:	Samstag, 24. Februar 2024 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 4,8 UE - 14:00 bis 18:00 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium, Pfister 925
Beitrag:	€ 57,-



Eine faszinierende, spannende DRUCK-Technik mit eigenwilliger Struktur. Wir versuchen, einfache Motive - nach Fantasie oder nach Vorgabe - zu abstrahieren und farbenreduziert zu aquarellieren. Je einfacher das Motiv, umso aussagestärker das Bild, da viel aus dem Zufall herausgearbeitet werden muss.

Wichtige Voraussetzungen: Mut, Fleiß und eigenständige Kreativität.

Wir benötigen: Aquarellmalkasten, versch. Pinsel, Wasserglas, Ingrespapier oder braunes Packpapier. Schwarze Lynoldruckfarbe, Bleistifte, Malfetzen, wenn vorhanden, eine kleine Glasplatte (Bilderrahmen) ca. 20x30cm. Das Material kann auch im Kurs erworben werden.



Folgen Sie uns auf Instagram:
[vhs_bregenz](#)





SNHELLZEICHNEN-WORKSHOP: KARIKATUREN



24S60057

Leitung:	Rubi Juárez
Beginn:	Donnerstag, 21. März 2024 um 17:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3,6 UE - 17:00 bis 20:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 39,-

Entdecke die Kunst der Karikatur ohne vorherige Erfahrung! Wenn du schreiben kannst, kannst du zeichnen! Lerne unsere einzigartige Technik und verwandle einfache Striche in humorvolle Ausdrücke. Tauche in die Kreativität in nur 3 Stunden ein.

Mitzubringen: Zeichenpapier (idealerweise im A4-Format), Standard Bleistift HB oder ähnlich, Radiergummi, Blauer Marker (Feinspitze), Roter Marker (Feinspitze)

INTENSIVER MANGA-ZEICHENKURS



24S60058

Leitung:	Rubi Juárez
Beginn:	Samstag, 4. Mai 2024 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Tag zu 8,4 UE - 09:00 bis 17:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 69,-

Tauche ein, in einen Tag des Lernens wie ein Profi! Von Null bis zu einer Aquarell-Illustration, mit dem japanischen Prozess für Comics und Animes. Entdecke die Welt des Mangas und die Magie des Zeichnens!

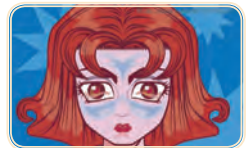
Niveau: Anfänger und Fortgeschrittene

Fokus: Manga-Zeichnung und Aquarelltechnik

Prozess: Japanische Methode für Comics und Animes

Mitzubringen: Aquarellpapier, Zeichenstifte (HB, 2B, 4B), Zeichenmarker oder

Stifte, Aquarellpinsel, Aquarellfarben in verschiedenen Farben, Mischpalette für Farben, Wassergläser, Klebeband (Tesa), Skizzenbuch, Farbmarker (optional), Küchenpapierrolle





REALISTISCHES ZEICHNEN FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE 24S60059

Leitung:	Benjamin Sommeregger
Beginn:	Freitag, 8. März 2024 um 17:00 Uhr
Dauer:	6 Abende zu je 3,6 UE - freitags von 17:00 bis 20:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 139,-



Grundlagenkurs des Zeichnens nach akademischer Tradition des 19. Jahrhunderts (Licht, Form, Linie) anhand von Portraitzeichnungen.

Benjamin hat die Prinzipien des akademischen Malens und Zeichnens durch ein Studium an der Barcelona Academy of Art erlernt und arbeitet seit dem als selbständiger Illustrator und Concept Artist für die Entertainment Branche.

Mitzubringen: Bleistift (2b und Hb), knetbarer Radiergummi, Standard Radiergummi, Teppichmesser, Zeichenblock oder Skizzenbuch

KALLIGRAPHIE-WORKSHOP

24S60001

Leitung:	Christina Zwischenbrugger
Beginn:	Samstag, 23. März 2024 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 4,8 UE - 14:00 bis 18:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 54,- und Materialkosten: € 15,-



Die Kursleiterin zeigt Ihnen im Kalligraphie-Workshop Kniffe und Tricks, damit Ihnen künftig Ihre Glückwunschkarten, Motiv-Postkarten und Bilder für zu Hause perfekt gelingen. Sie lernen zuerst anhand von Schwungübungen die Ausführung und im Anschluss daran, die Kleinbuchstaben des Alphabets in der modernen Kalligraphie zu schreiben. Auf Wunsch erfahren Sie zudem, wie Sie Ihre Karten und Bilder mit der Aquarelltechnik colorieren können.

In den Materialkosten sind enthalten: Feder, Federhalter, Tusche schwarz, Blatt transparent A4, 1 x Blanco-Postkarte und Übungsunterlagen. Zusätzliches Material (wie andersfarbige Postkarten) kann nach Bedarf direkt im Kurs erworben werden.

Selbst mitzubringen: Bleistift, Radiergummi, Anspitzer, Kugelschreiber, Wasser- oder Aquarellfarben, Filzstifte, Wasserglas, Küchenrolle oder Lappen, Camembertdeckel oder Schmuckschachteldeckel mit Rand, um die Tuscheflasche hineinzustellen



HANDLETTERING, DIE MODERNE KALLIGRAPHIE 1**24S66049**

Leitung:	Renate Wete
Beginn:	Samstag, 13. April 2024 um 13:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 4,2 UE - 13:00 bis 16:30 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium, Pfister 925
Beitrag:	€ 47,- und Materialkosten: € 4,-

In diesem Grundkurs erlernen Sie, die moderne Kalligraphie zu schreiben.

Wir schreiben im Kurs mit Brushpens - diese sind eine Mischung aus Pinsel und Filzstift. Sie können verschiedene Marken ausprobieren. Der Kurs eignet sich auch, wenn Sie die Schrift schon probiert haben, aber noch Schwierigkeiten damit haben. Es sind aber keine Vorkenntnisse erforderlich.

Alle Materialien werden von der Kursleiterin besorgt. Der Materialbeitrag beträgt 4 Euro inkl. Brushpens, Unterlagen, Übungspapier.

**HANDLETTERING, DIE MODERNE KALLIGRAPHIE 1****24S66050**

Leitung:	Renate Welte
Beginn:	Samstag, 27. April 2024 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Vormittag zu 4,2 UE - 09:00 bis 12:30 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium, Pfister 925
Beitrag:	€ 47,- und Materialkosten: € 4,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 24S66049.

LIEBEVOLLE VERPACKUNGEN MIT HANDLETTERING**24S66051**

Leitung:	Renate Welte
Beginn:	Samstag, 27. April 2024 um 13:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 3,6 UE - 13:00 bis 16:00 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium, Pfister 925
Beitrag:	€ 41,- und Materialkosten: € 4,-

In diesem Kurs wird gezeigt, wie Sie Ihre Kenntnisse in Handlettering nutzen können, um kleine liebevolle kalligraphische Verpackungen anzufertigen. Mit dem selbst gestalteten Papier erlernen Sie einfache Papierfaltungen und stellen Taschen und Schachteln her, die Sie mit kreativem Design und Handlettering versehen können. Solche Verpackungen werten jedes Geschenk auf und geben auch einem Geldgeschenk eine ganz persönliche Note. Und das Beste - sie können auch auf Vorrat angefertigt werden - so haben Sie immer die richtige Verpackung zur Hand! Die Materialien werden von der Kursleiterin besorgt.



KLAPPKARTEN BINDEN ZU EINEM BUCH



24S66052

Leitung:	Renate Welte
Beginn:	Samstag, 13. April 2024 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Vormittag zu 3,6 UE - 09:00 bis 12:00 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium, Pfister 925
Beitrag:	€ 41,- und Materialkosten: € 3,-



Kennen Sie das auch: Wohin mit den ganzen Karten anlässlich eines Geburtstages oder eines Trauerfalles?

Binden Sie alle Karten zu einem Buch - immer griffbereit und sehr schön auch als Dekoration! Die Kursleiterin zeigt Ihnen, wie Sie mit wenig Werkzeug und Material wunderschöne Klappkartenbücher herstellen.

Die Technik ist leicht zu lernen und bietet viele Gestaltungsmöglichkeiten. Natürlich können auch leere Blätter für ein besonderes Buch gebunden werden. Die Materialien werden von der Kursleiterin besorgt. Die Karten, die Sie binden möchten, bitte mitbringen (ca. DIN A6)!

KREATIVZEIT TÖPFERN - TONKERAMIK



24S66024

Leitung:	Stephanie Sieben
Beginn:	Freitag, 5. April 2024 um 14:00 Uhr
Dauer:	2 Nachmittage zu je 3,6 UE – 5.4. und 19.4. von 14:00 bis 17:00 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium (Werkraum), Pfister 925
Beitrag:	€ 114,- inkl. Materialkosten

Kreativzeit Töpfern - Entdecken Sie die Welt des Töpfers!

In diesem Keramikkurs erlernen Sie die Grundtechniken wie Kugel-, Platten- und Rollenmethode des Töpfers spielerisch kennen und werden von der Kursleiterin Schritt für Schritt begleitet - egal ob Anfänger/in oder Fortgeschrittene/r.

Sie gestalten einzigartige Objekte von praktischer und schöner Keramik wie Tassen, Müslischalen, Teller, Dekoplaten oder Gartendeko (zB Rosenstelen).

Diese handgefertigten Tonkunstwerke eignen sich auch prima als Geschenke.

Im Anschluss werden die Stücke gebrannt, am 2. Abend buntglasiert und nach dem zweiten Brand sind sie spülmaschinenfest einsetzbar. Bitte ein altes Hemd oder Oberteil mitbringen. Wer hat, auch Naturmaterialien wie Blätter, Blüten oder Spitzen (Deckchen), die als Stempel dienen können!

Materialkosten beinhalten Ton, Brennen und die Glasuren - alle Materialien und Werkzeuge werden gestellt.



KREATIVZEIT TÖPFERN - TONKERAMIK



24S66025

Leitung:	Stephanie Sieben
Beginn:	Freitag, 5. April 2024 um 17:30 Uhr
Dauer:	2 Abende zu je 3,6 UE – 5.4. und 19.4. von 17:30 bis 20:30
Ort:	Egg, Gymnasium (Werkraum), Pfister 925
Beitrag:	€ 114,- inkl. Materialkosten

Inhalt wie bei Kurs-Nr. 24S66024.

KREATIV MIT TON



24S60005

Leitung:	Tiina Kamenik
Beginn:	Donnerstag, 22. Februar 2024 um 18:30 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 2,7 UE - 18:30 bis 20:45 Uhr
Ort:	Bregenz, KreativWerkSalon, Kirchstraße 22
Beitrag:	€ 88,- inkl. Material und Brennkosten



Ton ist ein wunderbares Material, um sich selbst und die Welt zu entdecken.

Bei diesem Kurs können Sie selber entscheiden, ob Sie ein schönes Keramikstück machen oder etwas figürliches, ganz persönliches gestalten. Kreativität und Freiheit sind bei beiden Fällen besonders erwünscht. Lassen Sie Ihre Inspiration und Fantasie frei und geben Sie diesem Material Form, Ästhetik und Sinn! Gerne können Sie schon ein paar Skizzen zuhause vorbereiten, um die Kurszeit effizienter zu nutzen.

Mitzubringen: Arbeitskleidung

Hinweis: Alle Werke bleiben zum Trocknen im KreativWerkSalon und werden dann dort gebrannt, Dauer max. 3 Wochen. Die Teilnehmenden werden informiert, wann die Werke abgeholt werden können.



ROHKERAMIK BEMALEN

24S60004

Leitung:	Tiina Kamenik
Beginn:	Dienstag, 20. Februar 2024 um 18:30 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 2 UE - 18:30 bis 20:10 Uhr
Ort:	Bregenz, KreativWerkSalon, Kirchstraße 22
Beitrag:	€ 73,- inkl. zwei vorgefertigte Keramikstücke, Material für das Glasieren und Glasurbrand

Die Möglichkeit für diejenigen, die nicht genug Zeit haben, um eine Keramik selbst zu töpfeln, die aber trotzdem ihre ganz eigene Tasse oder Mülschale haben wollen.

Es steht eine große Auswahl an Farben zur Verfügung, die zusätzlich auch miteinander gemischt werden können, um ein persönliches Design bzw. einen individuellen Farbton zu bekommen.

Mitzubringen: Arbeitskleidung





MODESCHMUCK SELBER HERSTELLEN

24S67624

Leitung:	Janine Vogelsberger
Beginn:	Freitag, 26. April 2024 um 15:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 2,6 UE - 15:00 bis 18:00 Uhr
Ort:	Schwarzach, Mittelschule (Werkraum), Hofsteigstraße 68
Beitrag:	€ 47,- und Materialkosten: € 15,-

Zusammen gestalten wir verschiedene Schmuckstücke. Egal ob Ohrringe, Armbänder, Ketten, aber auch Schlüsselanhänger. Die Schmuckstücke sollen individuell sein, es gibt keine Vorgabe - sei einfach kreativ!



DIGITALE FOTOGRAFIE MIT DER SPIEGELREFLEX- ODER SYSTEMKAMERA - SCHWERPUNKT OUTDOOR

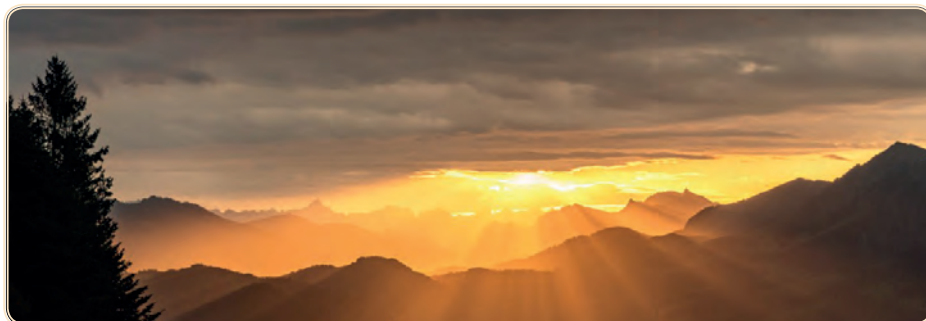
24S46016

Leitung:	Helmut Düringer und Siegfried Marxgut
Beginn:	Mittwoch, 15. Mai 2024 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Lehrgang zu 21 UE - 2 Abende und 1 Tag
Ort:	EVENT-Küche Hörburger Kurt, Bersbuch 744, 6866 Andelsbuch
Beitrag:	€ 194,-

Mi, 15.05.2024 und 22.05.2024, 18:00 - 22:00 Uhr und Sa, 25.05.2024, ca. 6:00 - ca. 15:00 Uhr

An zwei Abenden stehen die Grundlagen der digitalen Fotografie und der Umgang mit der eigenen Kamera im Vordergrund. Die Unterrichtseinheiten bauen auf sehr vielen praktischen Übungen auf und am Samstag wird das Erlernete in die Praxis umgesetzt. Früh am Morgen nutzen wir die Lichtverhältnisse der „blauen und goldenen Stunde“ und fotografieren zu Themen wie: Landschaft, Makro, Portrait ...

Gegen Mittag erfolgt die Bildauswahl und eine leichte Bildbearbeitung im Schulungsraum und wir schließen mit einer Präsentation der besten Bilder den Kurs ab. Durch 2 Kursleiter ist eine optimale und individuelle Betreuung garantiert. Bei der Anmeldung bitte E-Mail-Adresse bekannt geben! Die Teilnehmenden erhalten vor Kursbeginn weitere Informationen. Mitzubringen: eigene Kamera



BUCHBINDEN

24S61502

Leitung:	Iris Neunteufel / Buchmanufaktur Hermann
Beginn:	Samstag, 9. März 2024 um 09:30 Uhr
Dauer:	1 Tag zu 7,8 UE - 09:30 bis 16:00 Uhr
Ort:	Kennelbach, Altes Portierhaus, Wuhrkopfweg 1
Beitrag:	€ 89,- und Materialkosten: € 11,-

In diesem Workshop lernen Sie, ein Buch auf traditionelle Art und Weise mit Fadenheftung per Hand zu binden. Ein Einband wird gefertigt und mit Leinen und Papier überzogen. Das Erlernte kann zuhause umgesetzt werden; dafür kann zusätzliches Material im Kurs erworben werden.



PAPIERSCHÖPFEN

24S61503

Leitung:	Manfred Keckeisen / Buchmanufaktur Hermann
Beginn:	Samstag, 6. April 2024 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Vormittag zu 4,8 UE - 09:00 bis 13:00 Uhr
Ort:	Kennelbach, Altes Portierhaus, Wuhrkopfweg 1
Beitrag:	€ 59,- und Materialkosten: € 9,-

In diesem Kurs zeigt Ihnen der Referent, wie Papier auf traditionelle Art und Weise geschöpft wird. Krönen Sie Ihr Papier, indem Sie (mitgebrachte) getrocknete Blüten oder Kräuter hinzufügen oder es mit einem eigenen, einzigartigen Wasserzeichen ergänzen. Das Erlernte kann zuhause umgesetzt und zusätzliches Material im Kurs erworben werden.



GEFILZTE HÜHNER FÜR DIE FRÜHLINGS- UND OSTERDEKORATION

24S66007

Leitung:	Beate Schwärzler
Beginn:	Freitag, 22. März 2024 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 3,6 UE - 14:00 bis 17:00 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium, Pfister 925
Beitrag:	€ 47,-

Wir filzen (Nadelfilzen) zwei Hühner auf Styroporkegel (ein Huhn mit 30 cm und eines mit 23 cm). Dazu können auch noch Ostereier gefilzt werden. Mit etwas handwerklichem Geschick können kleine Kunstwerke geschaffen werden. Das Material - Vlieswolle - wird trocken verarbeitet.

Materialkosten für 2 Hühner: € 22,00; pro Osterei: € 2,00.
Styroporkegel, Wolle und Filznadeln bringt die Kursleiterin mit.



PFEFFERMÜHLE AUS HOLZ

24S66010

Leitung:	Roland Bär
Beginn:	Samstag, 20. April 2024 um 08:00 Uhr
Dauer:	1 Vormittag zu 4,8 UE - 08:00 bis 12:00 Uhr
Ort:	Andelsbuch, Familienbauernhof Bär, Kalchern 65
Beitrag:	€ 69,- und Materialkosten ca. € 25,-

Wir bauen unsere eigenen Pfeffermühlen aus Holz. Im natürlichen Holzkörper einer Mühle können Gewürze ihr breites Geschmacksspektrum optimal entfalten. Der Rohstoff Holz mit seiner Maserung, Färbung, Haptik und Wertigkeit verleiht den Mühlen einen einzigartigen Charakter.

In diesem Kurs stellen wir Pfeffermühlen in eckiger Form aus Massivholz mit einfachen Mitteln her:

- ▶ Wir wählen das Holz aus und machen den Holzzuschnitt
- ▶ Hobeln / Schleifen / Bürsten / Bohren der Holzteile
- ▶ Montage des Mahlwerkes und Zusammenbau der Mühle
- ▶ Individuelle Oberflächengestaltung wie Ölen, Flämmen oder Gravieren ist möglich



Mehr unter <https://www.pffiffges.at>

Kursort: Familie Bär, Kalchern 65, 6866 Andelsbuch - von Egg Richtung Andelsbuch, nach der Ortseingangstafel Andelsbuch die 2. Einfahrt auf der rechten Straßenseite

Mitzubringen: geschlossene Arbeitskleidung, geschlossenes Schuhwerk, Gehörschutz und Augenschutz

KRÄUTER-GRÄSERKRÄNZLE-BLUMENREIFEN ALS GESCHENKANHÄNGER ODER SONSTIGER BLICKFANG



24S66012

Leitung:	Doris Stadelmann
Beginn:	Freitag, 3. Mai 2024 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 3,6 UE - 14:00 bis 17:00 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium (Werkraum), Pfister 925
Beitrag:	€ 47,-



Mit den ersten frischen Kräutern, (Wald)gräsern und Frühlingsboten gestalten wir kleine Kränzle oder Blumenreifen. Ob als Geschenkanhänger oder sonst attraktiv platziert - ein besonderer Blickfang! Je nach Belieben können auch Trockenblumen eingearbeitet werden.

Mitzubringen: (Wald)gräser, Kräuter (wie Salbei, Zitronenmelisse usw.), Gartenschere und eine kleine Spule dünnen Bindedraht.

Birkenäste für die Kränzle, Blumenreifen in verschiedenen Größen und Trockenblumen bringt die Kursleiterin mit.

Materialkosten je nach Bedarf für verschiedenes Beiwerk.

ALLES AUS DRAHT - BLUMEN FÜR DEN GARTEN**24S66013**

Leitung:	Carmen Stark
Beginn:	Samstag, 27. April 2024 um 13:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 3,6 UE - 13:00 bis 16:00 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium (Werkraum), Pfister 925
Beitrag:	€ 47,-

Sie fertigen zwei verschiedene Varianten und für eventuelle Wartezeiten dazwischen einfache Herzen. Muster für Ideen bringt die Referentin mit, Sie haben aber auch die Möglichkeit, eigene kreative Ideen umzusetzen.

Die Kursleiterin bringt neben dem benötigten Werkzeug auch Eisenstangen mit, damit Sie die Drahtblumen sofort nach Fertigstellung aufstellen können.

Materialkosten: 10 - 15 Euro, je nach Verbrauch

**ALLES AUS DRAHT - BLUMENKELCHE****24S66015**

Leitung:	Carmen Stark
Beginn:	Samstag, 27. April 2024 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Vormittag zu 3,6 UE - 09:00 bis 12:00 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium (Werkraum), Pfister 925
Beitrag:	€ 47,-



Die Blumenkelche können in allen Größen und Formen gemacht werden. Schritt für Schritt erklärt die Kursleiterin die verschiedenen Schritte und Techniken und sie werden am Ende des Kurses Ihr Werkstück mit Ihrer persönlichen Handschrift mit nach Hause nehmen. Die Werkstücke lassen sich auch wunderschön dekorieren und sind überall ein besonderer Blickfang. Benötigtes Werkzeug bringt die Kursleiterin mit!

Materialkosten: 10 – 15 Euro, je nach Verbrauch

KÖRBE BINDEN MIT GRÄSERN UND KRÄUTERN**24S66023**

Leitung:	Ingeborg Sponsel
Beginn:	Freitag, 8. März 2024 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 4,8 UE - 14:00 bis 18:00 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium, Pfister 925
Beitrag:	€ 47,- und Materialkosten: € 7,-

Mit getrockneten Naturmaterialien binden wir Körbe nach altem Handwerk. Durch das Einarbeiten von Heilpflanzen lassen sich die Werkstücke kreativ nutzen und verbreiten einen angenehmen Duft. Für den Alltag finden sie Verwendung als Obst- oder Brotkörbe. Je nach Form und Größe dienen sie auch als Auflage für Bauch oder Schulter und können dort ihre wohltuende Wirkung entfalten.



KÜCHE UND GENUSS

COCKTAILKURS FÜR ANFÄNGER - ALKOHOLFREI



24S61508

Leitung:	Asli Sahin
Beginn:	Dienstag, 16. April 2024 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3,6 UE - 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort:	Lauterach, Mittelschule, Montfortplatz 16
Beitrag:	€ 49,- und Warenspesen: € 10,-



Cocktails ohne Alkohol? - kein Problem! Asli zeigt Ihnen drei alkoholfreie Cocktails, die man einfach zuhause nachmischen kann.

Mitzubringen: Shaker plus Zubehör (wenn vorhanden); Schreibzeug

COCKTAILKURS FÜR ANFÄNGER - ALKOHOLISCH



24S61510

Leitung:	Asli Sahin
Beginn:	Freitag, 10. Mai 2024 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3,6 UE - 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort:	Lauterach, Mittelschule, Montfortplatz 16
Beitrag:	€ 49,- und Warenspesen: € 15,-



Künftig werden auch Sie Ihre Gäste mit selbstgemixten Drinks verwöhnen!

Gemeinsam mixen wir drei alkoholische Cocktails, die im Anschluss natürlich verkostet werden.

Mitzubringen: Shaker plus Zubehör (wenn vorhanden); Schreibzeug

LIMONADE SELBER MACHEN

24S63008

Leitung:	Sanjay Bösch
Beginn:	Mittwoch, 3. April 2024 um 18:30 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3 UE - 18:30 bis 21:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Schule Rieden (Schulküche), Michael-Gaismayr-Straße 32
Beitrag:	€ 49,- und Warenspesen: € 25,-

Was wäre die Welt ohne Cola? Ein Ort mit weniger Zahnschmerzen, garantiert. Zudem auch ein Ort voll Vielfalt, Farbe, Geschmäcker (100% natürlich noch dazu!) und Leben – nämlich mikroskopisch kleines Leben. Lernt, wie ihr eure eigene, erfrischende Limonaden-Alternative wie Kombucha und Gingerbeer zuhause brauen könnt! Spart einen Haufen Geld und Müll und bereichert dafür mit probiotischen Mikroorganismen euer Wohlbefinden.

Mitzubringen: Geschirrtuch, 2 Einmachgläser à 500 ml und eine 1-Liter-Flasche



KOCHEN WIE IN THAILAND

24S60007

Leitung:	Walailak Nägele
Beginn:	Samstag, 20. April 2024 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Vormittag zu 4,8 UE - 09:00 bis 13:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Marienberg, Schulküche, Schloßbergstraße 15
Beitrag:	€ 54,- und Warenespen: € 25,-



Die thailändische „Küche“ ist berühmt für ihren köstlichen Variationsreichtum und aromatischen Geschmack. In diesem Kochkurs wird von der gebürtigen Thailänderin und gelernten Köchin Walailak Nägele die landestypische Zubereitung einer Suppe, von zwei Hauptgerichten und einer Nachspeise fachgerecht vermittelt und mit den Teilnehmenden selbst gekocht. Der Kurs endet mit dem gemeinsamen Essen.

Mitzubringen: Schürze, Vorratsboxen, 2 Geschirrtücher

KEIN FLEISCH - KEIN PROBLEM: SOJA-FERMENTE AUF DIE TELLER

24S60009

Leitung:	Sanjay Bösch
Beginn:	Donnerstag, 4. April 2024 um 18:30 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3 UE - 18:30 bis 21:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Marienberg, Schulküche, Schloßbergstraße 15
Beitrag:	€ 49,- und Warenespen: € 25,-

Die kleine Sojabohne bietet für die menschliche Ernährung eine große Vielfalt von Geschmäckern und den konzentriertesten pflanzlichen Proteingehalt – beides muss aber durch verschiedene Prozesse zum Vorschein gebracht werden, ansonsten verschwenden wir nicht nur Nährstoffe, sondern auch das Potential, Soja richtig zu genießen. Somit bilden diese Produkte für die Vegane Ernährung ein Essenzielles Fundament und sind auch für jeden anderen eine kulinarische Bereicherung. Wir probieren eine Vielzahl dieser Produkte, in verschiedenen Zubereitungsarten. Jeder bekommt ein Glas Miso für den Start in der eigenen Küche. **Mitzubringen:** Hunger :)

MEISTERHAFTES SUSHI: MAKI UND NIGIRI

24S60012

Leitung:	Chunxia Ye
Beginn:	Dienstag, 9. April 2024 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4 UE - 18:00 bis 21:20 Uhr
Ort:	Bregenz, Marienberg, Schulküche, Schloßbergstraße 15
Beitrag:	€ 54,- und Warenespen: € 22,-

Entdecke die Grundlagen von Sushi! In unserem Anfängerkurs lernst du, wie man Maki und Nigiri zubereitet. Tauche ein in die Welt des Sushi und kreierte deine eigenen Köstlichkeiten. Perfekt für alle, die Sushi lieben und selbst ausprobieren möchten!

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch und evtl. Vorratsdose



MEISTERHAFTE HANDGEZOGENE RAMEN: CHINESISCHER NUDELKURS



24S60013

Leitung:	Chunxia Ye
Beginn:	Montag, 12. Februar 2024 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4 UE - 18:00 bis 21:20 Uhr
Ort:	Bregenz, Marienberg, Schulküche, Schloßbergstraße 15
Beitrag:	€ 54,- und Warenspesen: € 18,-



Entdecke die Kunst der handgezogenen Ramen! Perfekt zubereitet mit intensivem Geschmack. Unser Kochkurs offenbart das Geheimnis der traditionellen chinesischen Nudelherstellung. Tauche ein in die Welt köstlicher Brühen und vielfältiger Aromen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Gönn dir ein kulinarisches Erlebnis!

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch und evtl. Vorratsdose

DUMPLINGS LEICHT GEMACHT: ASIATISCHE TEIGTASCHEN

24S61101

Leitung:	Nicol Metzler
Beginn:	Samstag, 16. März 2024 um 9:00 Uhr
Dauer:	1 Vormittag zu 5,4 UE - 9:00 bis 13:30 Uhr
Ort:	Hörbranz, Mittelschule (Schulküche), Lindauer Str. 57 - Eingang Schulgasse 7
Beitrag:	€ 54,- und Warenspesen: € 18,-

In diesem Kurs erkunden wir gemeinsam die faszinierende Welt der Dumplings und bereiten drei verschiedene Sorten zu. Teig und Füllungen stellen wir eigenhändig her. Die Kunst der Faltechniken sowie verschiedene Zubereitungsarten, die sich mühelos zu Hause umsetzen lassen, gehören ebenfalls zum Lerninhalt. Die selbstgemachten Teigtaschen verkosten wir im Anschluss gemeinsam. Die Rezepte gibt es natürlich zum Mitnehmen. **Mitzubringen:** Schürze, Geschirrtuch, Vorratsboxen für „Reste“, Lust auf asiatische Aromen



DUMPLINGS LEICHT GEMACHT: ASIATISCHE TEIGTASCHEN - VEGETARISCH

24S61501

Leitung:	Nicol Metzler
Beginn:	Samstag, 20. April 2024 um 9:00 Uhr
Dauer:	1 Vormittag zu 5,4 UE - 9:00 bis 13:30 Uhr
Ort:	Lauterach, Mittelschule, Montfortplatz 16
Beitrag:	€ 54,- und Warenspesen: € 18,-

Wir tauchen gemeinsam in die spannende Welt der asiatischen Teigtaschen ein, wobei wir uns auf vegetarische Dumplings konzentrieren. Wir bereiten drei verschiedene Sorten zu, indem wir den Teig und die Füllungen selbst herstellen. Weiters erlernen wir Faltechniken und unterschiedliche Zubereitungsarten, die sich einfach zu Hause umsetzen lassen. Nach der Zubereitung genießen wir gemeinsam die selbstgemachten Teigtaschen. Die Rezepte gibt es natürlich zum Mitnehmen.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Vorratsboxen für „Reste“, Lust auf asiatische Aromen

INDISCH-VEGETARISCHE KÜCHE IM FRÜHJAHR

24S61512

Leitung:	Gita Makwana
Beginn:	Samstag, 23. März 2024 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 4,5 UE - 14:00 bis 17:45 Uhr
Ort:	Lauterach, Mittelschule, Montfortplatz 16
Beitrag:	€ 54,- und Warenspesen: € 15,-

Die indische Küche ist reich an Gewürzen und bietet hervorragende Voraussetzungen für besondere vegetarische Gerichte. Erfahren Sie eine leichte und bekömmliche Art des Kochens, die Sie zufriedener, gesünder und vitaler macht. Gemeinsam bereiten wir zB Linsen-Kroketten mit Tamarinde-Chutney und Joghurt-Dip, Patna korma (in Joghurt und Gewürzen geschmortes Gemüse nach Art von Patna), gebratene Kichererbsen mit Paprika, Orangeris, indisches Fladenbrot und vieles mehr zu. Anschließend genießen wir die Speisen gemeinsam.

Mitzubringen: zwei Geschirrtücher, Vorratsdose und evtl. Schürze



INDISCH-VEGETARISCHE KÜCHE IM FRÜHJAHR

24S63015

Leitung:	Gita Makwana
Beginn:	Mittwoch, 10. April 2024 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4,5 UE - 18:00 bis 21:45 Uhr
Ort:	Bregenz, Schule Rieden (Schulküche), Michael-Gaismayr-Straße 32
Beitrag:	€ 54,- und Warenspesen: € 15,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 24S61512.

VARIANTENREICHER FISCHKOCHKURS

24S61130

Leitung:	Werner Vögel
Beginn:	Donnerstag, 9. Mai 2024 um 18:30 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4 UE - 18:30 bis 21:50 Uhr
Ort:	Hörbranz, Mittelschule (Schulküche), Lindauer Str. 57 - Eingang Schulgasse 7
Beitrag:	€ 54,- und Warenspesen: € 27,-



Sie lernen verschiedene schonende Garverfahren für Fische kennen (gedünstet, pochiert, gebraten) und erhalten viele küchentechnische Tipps.

Inhalt: Bodensee-Bouillabaisse (Fischsuppe), Matjesfilet auf roten Rüben, Blätterteig-Fischstrudel, Zanderfilet mit Gemüsebutter auf Blattspinat, Fischfilet in der Kartoffelhülle, Lachsmittelstück auf Lauch in Safransauce, Fischfilet in der Mandelkruste mit Zitronen-Kapern-Butter, Scampi und Shrimps. Werfen Sie also die Angel aus und holen sich einen Prachtfang! Petri heil! Im Anschluss an den Kochkurs werden die zubereiteten Köstlichkeiten gemeinsam in gemütlicher Runde verspeist. **Mitzubringen:** Geschirrtuch, evtl. Schürze und Vorratsdosen

MÄNNER-KOCHKURS: STEAK & CO.

24S63001

Leitung:	Werner Vögel
Beginn:	Dienstag, 12. März 2024 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4 UE - 18:00 bis 21:20 Uhr
Ort:	Bregenz, Schule Rieden (Schulküche), Michael-Gaismayr-Straße 32
Beitrag:	€ 54,- und Warenspesen: € 27,-

Es geht nichts über ein saftiges Steak, aber es will Ihnen nicht so richtig gelingen? Keine Sorge, mit unserem Steak-Kochkurs werden Sie zum Steak-Meister. Außerdem lernen Sie, passende schmackhafte Saucen aus dem Bratensatz herzustellen. Bunte Salatkreationen und raffinierte Beilagen werden zum Fleisch serviert.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch und Vorratsdosen

WIRTSCHAUSKÜCHE: KULINARISCHE KINDHEITSERINNERUNGEN



24S63002

Leitung:	Werner Vögel
Beginn:	Dienstag, 16. April 2024 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4 UE - 18:00 bis 21:20 Uhr
Ort:	Bregenz, Schule Rieden (Schulküche), Michael-Gaismayr-Straße 32
Beitrag:	€ 54,- und Warenspesen: € 23,-

Eine Reise durch Geschmack und Tradition: regionale Besonderheiten, die ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Kein Zufall also, dass die Wirtshauskarte voller Klassiker ist. Einfach und gut, und ohne dass man sich täglich neu erfinden müsste. Mit besten regionalen Produkten und viel Liebe in der Zubereitung. Wer wollte nicht schon immer wissen, wie ein perfektes Gulasch, Zürcher Geschnetzeltes bis zum luftigen Kaiserschmarren schmackhaft zubereitet wird? Unser erfahrener Küchenmeister zeigt auch, wie mit frischen Kräutern, Gewürzen und modernen Zubereitungsmethoden die Klassiker aufgepeppt werden können. Zum Abschluss werden die Leckereien gemeinsam genossen. Denn die klassische Wirtshausküche bedeutet neben dem Essen auch Zusammensein und das Teilen von guten Momenten.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch und Vorratsdosen

VEGETARISCHES BBQ



24S63006

Leitung:	Rebecca Obernosterer
Beginn:	Dienstag, 14. Mai 2024 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4,8 UE - 18:00 bis 22:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Schule Rieden (Schulküche), Michael-Gaismayr-Straße 32
Beitrag:	€ 54,- und Warenspesen: € 20,-

Entdecke die Kunst des Grillens und der Vielfalt in diesem Kochkurs! Wir beginnen mit einem köstlichen Aperitif und einem BBQ-Snack, um den ersten Hunger zu stillen. Anschließend tauchen wir ein in die Zubereitung verschiedener Salate, Vorspeisen, Hauptspeisen und Desserts. Nach diesem Kurs wirst du bereit sein, ein fantastisches vegetarisches BBQ zu zaubern und mit Sicherheit beeindrucken! **Mitzubringen:** Schürze, Geschirrtücher, Dose



KIMCHI, SAUERKRAUT UND CO. SAUERGEMÜSE UND FERMENTATION ALLGEMEIN

24S67004

Leitung:	Sanjay Bösch
Beginn:	Donnerstag, 25. April 2024 um 18:30 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3 UE - 18:30 bis 21:00 Uhr
Ort:	Lustenau, Mittelschule Hasenfeld (Schulküche), Hasenfeldstraße 12a
Beitrag:	€ 49,- und Warenspesen inkl. Kursunterlagen: € 25,-

Fermentiertes Gemüse ist nicht nur die älteste, sondern auch die einfachste Methode, Gemüse haltbar zu machen. Von klassischem Sauerkraut über koreanisches Kimchi zu japanischen Macharten bereichern diese Lebensmittel unseren Esstisch und unsere Darmflora.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch und Gläser



KOCHEN WIE IN SRI LANKA - VEGANE KÜCHE

24S67007

Leitung:	Chandrakumar Thiyagarajah
Beginn:	Donnerstag, 14. März 2024 um 18:30 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4,5 UE - 18:30 bis 22:15 Uhr
Ort:	Lustenau, Mittelschule Hasenfeld (Schulküche), Hasenfeldstraße 12a
Beitrag:	€ 54,- und Warenspesen: € 24,-

Erlernen Sie beim tamilischen Koch Chandran die Zubereitung von Ulundu Wadai (Linsenbällchen) und Kadalai Wadai (Kichererbsen-Bällchen mit Chutney) oder Sambol-Kokospaste.

Der Thali-Teller wird aus heimischem Gemüse gezaubert. Puddu Birriyani (speziell zubereiteter Reismehlgrieß) und Apalam-Linsenfladen machen den Thali komplett. Wie es auf der Insel üblich ist, gibt es Tomaten-Sambol dazu.

Mitzubringen: zwei Geschirrtücher, Vorratsdose und evtl. Schürze

„FUNKAKÜCHLE“ UND CO.

24S60003

Leitung:	Sara Kapeller
Beginn:	Freitag, 16. Februar 2024 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 4,8 UE - 14:00 bis 18:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Marienberg, Schulküche, Schloßbergstraße 15
Beitrag:	€ 54,- und Warenspesen (inkl. Kursunterlagen und Getränke): € 25,-

Bei diesem Kurs lernen Sie ein Rezept aus Vorarlberg kennen, das traditionell zum Funkenwochenende zubereitet und verspeist wird. Gemeinsam backen wir die traditionellen Funkaküchle, um kulinarisches Wissen weiterzugeben.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch und Behälter



SÜSSE OSTERBACKSTUBE FÜR KINDER VON 6 BIS 14 JAHREN (BEGLEITUNG MÖGLICH)



24S67605

Leitung:	Sara Kapeller
Beginn:	Freitag, 22. März 2024 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 3,6 UE - 14:00 bis 17:00 Uhr
Ort:	Schwarzach, Mittelschule, Schulküche, Hofsteigstraße 68
Beitrag:	€ 42,- und Warenspesen (inkl. Kursunterlagen und Getränke): € 15,- Ermäßigter Preis mit Familienpass: € 40,- inkl. Warenspesen



Dieses Jahr kommt der Osterhase bestimmt - geformt aus flaumigem Germteig, von dir selbst gebacken in der duftenden Osterbackstube. Du flechtest ein wunderschönes Osternest, welches du dann mit nach Hause nimmst.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch und Behälter



FERIENBACKKURS FÜR KINDER (AB 7 JAHREN)



24S61135

Leitung:	Markus Großer, Bäckermeister und Konditor
Beginn:	Dienstag, 26. März 2024 um 15:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 2,4 UE - 15:00 bis 17:00 Uhr
Ort:	Hörbranz, Head Areal, Krüzastraße 1
Beitrag:	€ 29,- und Warenspesen inkl. Kursunterlagen: € 10,- Ermäßigter Preis mit Familienpass: € 27,- inkl. Warenspesen



Unter Anleitung von Bäcker Markus erlernt ihr, wie aus Teig verschiedene tolle Brötchen entstehen. Vielleicht ist neben Schnecken und Igel auch ein Osterhase dabei!

Mitzubringen: Schürze, Tasche für das Gebäck

BROTBACKEN

24S61132

Leitung:	Markus Großer, Bäckermeister und Konditor
Beginn:	Dienstag, 27. Februar 2024 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4,2 UE - 18:00 bis 21:30 Uhr
Ort:	Hörbranz, Head Areal, Krüzastraße 1
Beitrag:	€ 54,- und Warenspesen inkl. Kursunterlagen: € 20,-

Roggenvollkornbrot auf Sauerteigbasis, Dinkelvollkornbrot mit Vorteig, Ciabatta mit und ohne Antipasta (der Teig hat eine lange Ruhezeit). Durch eine längere Ruhezeit wird das Brot saftiger und natürlich länger haltbar.

Im Kurs erwerben wir Grundkenntnisse zur Brotherstellung mit Tipps und Tricks vom Fachmann; so wird das Brotbacken zum Kinderspiel. Wir formen verschiedene Kleinbäckereien, Weggen und Laibe.

Mitzubringen: Schürze, Tasche für das Gebäck



SAUERTEIG-BROTTACKURS

24S61133

Leitung:	Markus Großer, Bäckermeister und Konditor
Beginn:	Dienstag, 20. Februar 2024 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4,2 UE - 18:00 bis 21:30 Uhr
Ort:	Hörbranz, Head Areal, Krüzastraße 1
Beitrag:	€ 54,- und Warenspesen inkl. Kursunterlagen: € 20,-

In diesem Kurs machen wir auf Sauerteigbasis Kärntner Vinschgerle, Seelen, Ciabatta und französische Baguette. Hierbei geht es darum, dass die Teige mit wenig Hefe und einer langen Teigruhe entstehen. Die Backwaren bilden dadurch mehr Eigenaroma und erhalten eine längere Haltbarkeit. Für die Backwaren verwenden wir Dinkel, Roggen und das Original-Schweizer Ruchmehl.

Mitzubringen: Schürze, Tasche für das Gebäck

VOLLKORNBÄCKEREI - BROT UND FEINGEBÄCK, GESUND UND LECKER!

24S60014

Leitung:	Marcel Röhl, Bäcker
Beginn:	Samstag, 6. April 2024 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Tag zu 9 UE - 09:00 bis 16:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Marienberg, Schulküche, Schloßbergstraße 15
Beitrag:	€ 77,- und Materialkosten inkl. ausführlichem Skript: € 29,-

Bei Selbstgebackenem kennen Sie jeden einzelnen Inhaltsstoff! In diesem Kurs backen wir aus Dinkel-, Weizen- und Roggenvollkornmehl aromatisches, gut gelockertes und bekömmliches Gebäck mit hohem Genusswert und guter Frischhaltung. Zubereitet werden - Schritt für Schritt - Vollkornbrote, Wecken, Seelen und Pizzastangen. Es entstehen feine Vollkornzöpfe, gefüllte Striezel, Butterkuchen, Rührkuchen, „süße Stückerle“, Vollkornroulade etc. Vermittelt werden handwerkliche Grundkenntnisse, Tipps und Tricks vom Fachmann und Hintergrundinformationen zur Teigentwicklung. Nach diesem Kurs gelingt Ihnen das Backen von Brot und Feingebäck mit hohem Genusswert garantiert! Der Kursleiter ist ausgebildeter Bäcker.

Mitzubringen: 2 Geschirrtücher, Backblech, Schüssel, Schürze

BROTBACKEN IM HOLZBACKOFEN AUF DEM BIOHOF BISER

24S66038

Leitung:	Susanne Biser
Beginn:	Samstag, 20. April 2024 um 13:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 5,4 UE - 13:00 bis 17:30 Uhr
Ort:	Doren, Biohof Biser, Rohrhalden 130
Beitrag:	€ 54,- und Materialkosten: € 7,-



In unserem Garten steht ein Backofen, den wir mit Holz einfeuern. Wenn das Feuer abgebrannt ist, wird die Asche ausgeräumt und das Brot kommt hinein. Heraus kommen wunderbare Brotlaibe, die duften und schmecken - so wie früher. Wir backen Roggensauer- teigbrot mit Natursauerteig, ein Hefe-Weizenbrot mit langer Teigführung und ganz wenig Hefe, das zu Baguette, Brot oder Kleingebäck verarbeitet werden kann,

und Dinkelbrötchen mit „Brühstück“, damit sie schön saftig werden. Dazu kneten wir die Teige, besprechen das Brotbacken mit Vorteigen und Sie erhalten viele Tipps und Tricks und dürfen am Schluss das gebackene Brot und die Rezepte mit nach Hause nehmen. Brot kann auch im E-Herd gebacken werden! **Ort:** Rohrhalden 130, 6933 Doren, L4 gegenüber Sägewerk auf den Güterweg Brenden-Rohrhalde abbiegen - beim 2. Haus rechts bis zum Reitplatz und Biohof.



BROT UND BRÖTLE - VOM KLEINGEBÄCK BIS ZUM LAIB

24S67006

Leitung:	Oliver Müller, Bäckermeister
Beginn:	Samstag, 24. Februar 2024 um 13:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 6 UE - 13:00 bis 18:00 Uhr
Ort:	Lustenau, Mittelschule Hasenfeld (Schulküche), Hasenfeldstraße 12a
Beitrag:	€ 56,- und Warenspesen: € 20,-

Von Baguette und Focaccia bis zum Wiener Frühstückskipferl, vom Weißmehl bis zum Sauerteig. Wir kneten, formen und backen gemeinsam Kleingebäck bis zum Laib in verschiedenen Sorten. Erfahren Sie Wissenswertes über die Kunst des Backens und der langen Teigführung. **Mitzubringen:** Schürze, Geschirrtuch

BACKKURS NEU

24S67003

Leitung:	Oliver Müller, Bäckermeister
Beginn:	Samstag, 2. März 2024 um 13:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 6 UE - 13:00 bis 18:00 Uhr
Ort:	Lustenau, Mittelschule Hasenfeld (Schulküche), Hasenfeldstraße 12a
Beitrag:	€ 56,- und Warenspesen: € 20,-

Wir kneten, formen und backen gemeinsam. Erfahren Sie Wissenswertes über die Kunst des Backens und der langen Teigführung. **Mitzubringen:** Schürze, Geschirrtuchs

FASCHINGS-KRAPFEN



24S60006

Leitung:	Sara Kapeller
Beginn:	Samstag, 3. Februar 2024 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 4,8 UE - 14:00 bis 18:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Marienberg, Schulküche, Schloßbergstraße 15
Beitrag:	€ 54,- und Warenspesen (inkl. Kursunterlagen und Getränke): € 15,-



In diesem Kurs backen wir feine Faschingskrapfen. Sara zeigt euch, wie Krapfen auch im Haushalt perfekt gelingen und welche Tricks es bei der Teigbereitung und beim Frittieren zu beachten gibt.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch und Behälter für die Krapfen

HEFETEIGGEBÄCK UND KRAPFEN



24S61134

Leitung:	Markus Großer, Bäckermeister und Konditor
Beginn:	Dienstag, 5. März 2024 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4,2 UE - 18:00 bis 21:30 Uhr
Ort:	Hörbranz, Head Areal, Krüzastraße 1
Beitrag:	€ 54,- und Warenspesen inkl. Kursunterlagen: € 25,-

Unter Anleitung eines erfahrenen Bäckers lernen wir, wie ein perfekter Hefeteig gelingt. Daraus entstehen kleine Bäckereien wie Nussgipfel, Buttergipfel, Rosinen-Brötchen sowie Topfen- und Mohnschnecken. Weiters erleben wir, wie perfekte Dinkelkrapfen entstehen.

Mitzubringen: Schürze, Tasche für das Gebäck

KUCHEN UND TARTES

24S66508

Leitung:	Christine Felder, Konditormeisterin
Beginn:	Samstag, 13. April 2024 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Vormittag zu 4,8 UE - 09:00 bis 13:00 Uhr
Ort:	Bezau, Mittelschule, Platz 138
Beitrag:	€ 54,- und Warenspesen: € 18,-

Wir stellen je sechs verschiedene Kuchen und Tartes her, bei denen wir lernen, wie man einen Rührteig für die Kuchen und einen Mürbteig für die Tartes herstellt:
Kuchen: Mandel-Himbeer, Rote-Beete, Streusel, Apfel-Sand, Maulwurf, Gugelhupf mit Amaranth;

Tartes: Zitronen, Sauerrahm, Kirschen, Marzipan, Schoko und Beeren.

Mitzubringen: 1 Tortenring und 1 Tarteform oder 2 Tortenringe ca. 24-26 cm, Rollholz, Rührschüssel, Handmixer





DESSERTS IM GLAS

24566509

Leitung:	Christine Felder, Konditormeisterin
Beginn:	Samstag, 27. April 2024 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Vormittag zu 4,8 UE - 09:00 bis 13:00 Uhr
Ort:	Bezau, Mittelschule, Platz 138
Beitrag:	€ 54,- und Warenspesen, Weckgläser, Unterlagen: € 25,-

Die optisch schönen Gläser kommen bei jeder Feier sehr gut an. Man kann sie super vorbereiten und hat während der Feier keine Arbeit mehr. Wir bringen klassische und moderne Desserts ins Glas; speziell für Frühling und Sommer: Erdbeerjuice mit Stracciatella-Creme, Früchte-Tiramisu, Holunderblüten-Mousse, Rhabarber-Streusel, Kirschgrieß-Mousse, Marillen-Sacher im Glas, Pfirsich-Himbeer-Trifle, Rhabarber-Topfen-Mousse, Erdbeer-Limetten-Mousse

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Handmixer, Rührschüssel, evtl. kleine Vorratsdosen für restl. Cremen, Korb oder Schachtel für den Transport der Gläser

GUTSCHEIN






GUTSCHEIN

Verschenken Sie einen Kurs!

Ein kreatives Geschenk für jeden Anlass.
Ein Anruf unter 05574 525240 genügt, und wir senden Ihnen
einen Gutschein zu.

VHS
HOHE
SCHULE
BREGENZ

VHS
HOHE
SCHULE
BREGENZ

KÖRPER UND GESUNDHEIT

GYMNASTIK UND VOLLEYBALLSPIEL FÜR MÄNNER (Ü 60)

24570000

Leitung:	OStR Mag. Ottokar Röhrig
Beginn:	Donnerstag, 15. Februar 2024 um 20:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,8 UE - donnerstags von 20:00 bis 21:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße, Turnhalle
Beitrag:	€ 99,-

Mit zunehmendem Alter ist es wichtig, das Gleichgewicht, die Beweglichkeit, die Koordination und die Reaktionsfähigkeit zu erhalten bzw. zu verbessern. Durch gymnastische Bewegungen und stärkende Übungen beim Zirkeltraining kann dieses Ziel erreicht werden.



STEP AEROBIC UND BAUCH, BEINE, PO

24570002

Leitung:	Birgit Netzer
Beginn:	Montag, 19. Februar 2024 um 20:05 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - montags von 20:05 bis 21:05 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße, Turnhalle
Beitrag:	€ 96,- inkl. Stepp-Leihgebühr



Das Training startet mit choreographischen Schrittkombinationen auf höhenverstellbaren Steps zu flotter Musik - hervorragend für Beine und Po. Nach 30 Minuten Step folgt ein intensives Training für Beine, Po und abschließend für den Bauch. Abgerundet wird diese Einheit durch leichtes Stretching.

Mitzubringen: Handtuch, evtl. eigene Turnmatte, Turnschuhe, Sportkleidung, Trinkflasche und Gummiband

RAN AN DIE PROBLEMZONEN! - WORKOUT



24570003

Leitung:	Salko Hasovic
Beginn:	Mittwoch, 6. März 2024 um 18:45 Uhr
Dauer:	7 Abende zu je 1,2 UE - mittwochs von 18:45 bis 19:45 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße, Gymnastikraum
Beitrag:	€ 69,-

Bei diesem abwechslungsreichen Workout werden Bauch, Beine und Po gezielt bearbeitet und gestrafft. Mit effektiven Kräftigungsübungen sagen wir den Problemzonen den Kampf an. Selbstverständlich kommt dabei der Oberkörper auch nicht zu kurz. Mittels Theraband werden die Übungen intensiviert. Somit können die Teilnehmenden die Übungen ihrem Fitnesslevel anpassen. Durch motivierende Musik ist der Spaßfaktor garantiert.

Mitzubringen: Sportkleidung, Theraband, Handtuch und Trinkflasche

AUDAUER-, FUNKTIONAL- UND FITNESSTRAINING 24S71164

Leitung:	Salko Hasovic
Beginn:	Montag, 19. Februar 2024 um 18:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - montags von 18:30 bis 19:30 Uhr
Ort:	Hörbranz, Pfarrheim (großer Saal), Lindauer Straße 54
Beitrag:	€ 96,-

In diesem Training werden verschiedene „CrossFit“ bzw. Elemente aus dem Kickboxen praktiziert. Functional Training ist eine Trainingsform, die mittels komplexer Übungen die Bewegungsqualität verbessert und Verletzungen vorbeugt. Der Mix aus Bewegungslehre, Herz/Kreislauf-Training, Turnen, Koordinationsübungen und leichten Kraftübungen im Kampf gegen die Zeit ist ganz schön schweißtreibend und lässt die Kalorien purzeln. Der Kurs erfordert keine Vorkenntnisse. Alles, was Sie brauchen, ist ein gesunder Ehrgeiz.

Mitzubringen: Sportmatte, Wasser, bequeme Kleidung

AUSDAUER-, FUNKTIONAL- UND FITNESSTRAINING 24S71165

Leitung:	Salko Hasovic
Beginn:	Montag, 13. Mai 2024 um 18:30 Uhr
Dauer:	7 Abende zu je 1,2 UE - montags von 18:30 bis 19:30 Uhr
Ort:	Hörbranz, Pfarrheim (großer Saal), Lindauer Straße 54
Beitrag:	€ 69,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 24S71164.

FINGER- UND HANDÜBUNGEN FÜR DEN ALLTAG 24S70011

Leitung:	Anita Peer, Dipl. Bewusstseinstainerin und Dipl. Reflexzonenmasseurin
Beginn:	Dienstag, 27. Februar 2024 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 2,4 UE - 18:00 bis 20:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 32,-



Wir sind uns zu wenig bewusst, was Hände täglich leisten müssen.

Ohne sie könnten wir weder Nahrung zu uns nehmen noch arbeiten. Wir (be)greifen unsere Umwelt bereits als Baby durch unsere Hände (und Füße). In der heutigen, digitalen Welt sollten wir vorsorgen, damit unsere wichtigsten Werkzeuge nicht verkümmern. Nach einer Einführung in die Chirologie lernen wir Finger- und Handübungen kennen, die einfach in den Alltag integrierbar sind. Bei der face to brain Übung wäre es vorteilhaft, wenn kein Makeup aufgetragen ist. Abschließend gönnen wir uns eine feine Handmassage.

Mitzubringen: kleines Handtuch

ALOHA FROM HAWAII - HULATANZ AB 50 +



24S70012

Leitung:	Anita Peer
Beginn:	Dienstag, 5. März 2024 um 18:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - dienstags von 18:00 bis 19:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße, Gymnastikraum
Beitrag:	€ 96,-

Hula tanzen fordert und fördert den gesamten Körper. Beim Hawaiitanz spielen auch die Hände eine große Rolle. Sie erzählen Geschichten. Hula tanzen macht Spaß und bewegt nicht nur die Gelenke, sondern auch den Geist. Dieser Tanz stärkt unsere Körpermitte und bringt auch Standfestigkeit in unseren Alltag - und ist außerdem eine gute Vorsorge gegen Osteoporose.

Mitzubringen: Hüfttuch oder Schal, bequeme Kleidung (weiteres wird im Kurs besprochen)

HIGH INTENSITY ATHLETIC WORKOUT - INTENSIVES GANZKÖRPERTRAINING

24S71263

Leitung:	Julia Bacciocco, M.Sc Gesundheitsförderung und zert. Entspannungstherapeutin
Beginn:	Dienstag, 2. April 2024 um 18:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - dienstags von 18:30 bis 19:30 Uhr
Ort:	Lochau, Sporthalle, Landstraße 28
Beitrag:	€ 96,-



Das hochintensive Ganzkörpertraining fördert nicht nur speziell Kraft und Ausdauer, sondern besitzt auch mobilisierende und schnellkräftigende Elemente. Dennoch sorgt eine Kombination aus den unterschiedlichen sportmotorischen Fähigkeiten für nachhaltige Trainingseffekte, die uns auch im Alltag fitter machen. Neben Schweiß fließen hier zudem die Kalorien, dank Nachbrenneffekt auch noch Stunden später.

Mitzubringen: lockere Turnkleidung, Hallenturnschuhe, Wasserflasche und eine Matte.

HIGH INTENSITY ATHLETIC WORKOUT - INTENSIVES GANZKÖRPERTRAINING

24S71265

Leitung:	Julia Bacciocco, M.Sc Gesundheitsförderung und zert. Entspannungstherapeutin
Beginn:	Donnerstag, 15. Februar 2024 um 18:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - donnerstags von 18:30 bis 19:30 Uhr
Ort:	Lochau, Volksschule (Turnhalle), Landstraße 28
Beitrag:	€ 96,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 24S71263.

POWER WORKOUT
LANGHANTELTRAINING FÜR FRAUEN UND MÄNNER



24576006

Leitung:	Ulrike Mulej
Beginn:	Dienstag, 13. Februar 2024 um 19:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - dienstags von 19:00 bis 20:00 Uhr
Ort:	Egg, Turnhalle der Volksschule (separater Eingang), Pfarrhof 648
Beitrag:	€ 89,-

Power Workout ist ein Gruppen-Trainingskonzept, das mit Hilfe von Langhanteln und variabel regulierbaren Gewichtsscheiben alle großen Muskelgruppen des Körpers trainiert (Beine, Brust, Rücken, Trizeps, Bizeps, Schulter und Bauch). Der komplette Stundenablauf, die Musik, die Übungsauswahl, Übungsfrequenz und das Übungstempo führen zu einem motivierenden Kraftausdauertraining. Durch das Prinzip der Progression (unterschiedlich schwere Gewichtsscheiben) sind sehr schnell sichtbare Trainingserfolge möglich.



Mitzubringen: Die Teilnehmenden müssen die Hanteln selber mitbringen. 8 Langhantelsets stehen für eine Leihgebühr von € 15,- für die Kursdauer zur Verfügung und können in dieser Zeit auch mit nach Hause genommen werden. Anfragen und Reservierungen der Langhanteln bitte bei der Kursleiterin: Tel. 0664 1110241.

FUNTONE WORKOUT



24577005

Leitung:	Stefanie Vetter
Beginn:	Donnerstag, 29. Februar 2024 um 17:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1 UE - donnerstags von 17:30 bis 18:20 Uhr
Ort:	Lustenau, Studio Sonnenstraße 19
Beitrag:	€ 89,-

Im FunTone Workout lernst du die wichtigen funktionellen Übungen und Bewegungsabläufe kennen. Du verbesserst deine Technik, dein Bewegungsradius wird vergrößert, Dysbalancen werden eliminiert und die Koordination der Muskelketten wird gesteigert. In verschiedenen 45 Sekunden FunTone Intervallen wird dein ganzer Körper beansprucht. Durch das tiefgründige Technik-Training wird dein Körper effizient geformt. FunTone ist das perfekte Ganzkörpertraining in Kombination mit Musik.

Mitzubringen: sportliche Kleidung

Infos zu den aktuellen Kursen, Workshops und Lehrgängen
 finden Sie immer auf: www.vhs-bregenz.at



Yoga

UNSERE EMPFEHLUNG

Vor den Yoga-Übungen nur leichte Kost zu sich nehmen bzw. ein bis zwei Stunden vor Beginn nichts mehr essen!

Bitte mitbringen: eine rutschfeste Matte, 2 Decken, evtl. ein Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung



TRADITIONELLES YOGA - „MIT DEM SCHLAF DER YOGIS“ ZUR KREATIVITÄT

24S70010

Leitung:	Algund Egger, Yoga Nidra-Kursleiterin, zertifizierte Yogalehrerin
Beginn:	Donnerstag, 7. März 2024 um 18:00 Uhr
Dauer:	8 Abende zu je 1,2 UE - donnerstags von 18:00 bis 19:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Kindergarten Weinschlösle, Gallusstraße 46
Beitrag:	€ 98,-

Mit Yoga Nidra, einer Tiefenentspannungstechnik aus dem traditionellen Yoga, können wir Stress bewältigen. Yoga Nidra hilft, körperliche und mentale Ausgeglichenheit zu erlangen, Ruhe, Gelassenheit und Achtsamkeit zuzulassen, neue Energiequellen in sich zu entdecken, die „innere Stimme“ (Intuition) zu stärken.

Der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene!

Mitzubringen: 2 warme Decken und bequeme Kleidung



YOGA - WACH AM MORGEN - ALLE LEVEL

Die perfekte
Morgenroutine, um
kraftvoll & energiegeladen
in den Tag zu starten.

24S70020

Leitung:	Claudia Dossenbach
Beginn:	Samstag, 1. Juni 2024 um 08:00 Uhr
Dauer:	4 Vormittage zu je 1,2 UE - samstags von 08:00 bis 09:00 Uhr
Ort:	Treffpunkt: „Alte Fähre“, Am Yachthafen 1, 6911 Lochau
Beitrag:	€ 52,-



In dieser Yogaeinheit strecken und wecken wir den Körper. Euch erwartet eine feine Mischung aus mobilisierenden und kraftvollen Übungen, die ihr jederzeit in euren ganz privaten Alltag miteinbinden könnt. Bei Schlechtwetter werden Ersatztermine vereinbart.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, eine Yogamatte oder ein Badetuch und eine Trinkflasche; wer hat: einen Yogablock



HATHA-YOGA AM ABEND - ASANAS (RUHENDE KÖRPERSTELLUNGEN) 24573026

Leitung:	Gertie Steiner-Kullmann, Dipl. Yogalehrerin
Beginn:	Mittwoch, 21. Februar 2024 um 18:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,8 UE - mittwochs von 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Kindergarten St. Gebhard, Holzackergasse 2
Beitrag:	€ 164,-



Asanas wirken von innen her. Über den Atem verbinden sie den Geist mit dem Körper.

Ruhe kehrt ein und ein tieferes Bewusstsein für unsere wahren Bedürfnisse. Asanas halten Wirbelsäule und Gelenke lebendig, kräftigen ganzheitlich und vertiefen die Atmung. Das geschieht in langsamen, rhythmischen Bewegungsfolgen (konzentrische, exzentrische Bewegungen im Wechsel), eingebettet in den natürlichen Atemrhythmus. Alle Haltungen erlauben Variationen. Vom Konzept her kann sie Jede/Jeder entspannt einnehmen. So gelingt es allmählich, im Alltag Verspannungen aufzuspüren und mehr Leichtigkeit zu genießen. Wir beenden jede Übungssequenz mit mentaler Entspannung und Stille.



HATHA-YOGA AM VORMITTAG - ASANAS (RUHENDE KÖRPERSTELLUNGEN)

Leitung:	Gertie Steiner-Kullmann, Dipl. Yogalehrerin
Beginn:	Donnerstag, 22. Februar 2024 um 09:00 Uhr
Dauer:	10 Vormittage zu je 1,8 UE - donnerstags von 09:00 bis 10:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Pfarrheim St. Gallus (Saal), Kapuzinergasse 6
Beitrag:	€ 164,-



24570029

Inhalt wie bei Kurs Nr. 24570029.



HATHA-YOGA FÜR EINSTEIGER

24571130

Leitung:	Karin Florian, Dipl. Yogalehrerin
Beginn:	Montag, 19. Februar 2024 um 20:15 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,5 UE - montags von 20:15 bis 21:30 Uhr
Ort:	Hörbranz, Kindergarten Dorf, Römerstraße 3
Beitrag:	€ 119,-

Dieser Kurs richtet sich an Yoga-Einsteiger. Wir erlernen einfache Yoga-Grundhaltungen, Atem- und Entspannungsübungen.

Empfehlung: ein bis zwei Stunden vor den Yoga-Übungen nichts mehr essen bzw. nur leichte Kost zu sich nehmen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung (Jogginghose), rutschfeste Matte, 1 Kissen oder Yoga-Klotz, eine Decke und warme Socken.



HATHA-YOGA FÜR LEICHTFORTGESCHRITTENE

24571132

Leitung:	Karin Florian, Dipl. Yogalehrerin
Beginn:	Donnerstag, 15. Februar 2024 um 18:15 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,8 UE - donnerstags von 18:15 bis 19:45 Uhr
Ort:	Hörbranz, Kindergarten Dorf, Römerstraße 3
Beitrag:	€ 139,-

Dieser Kurs richtet sich an jene, die schon einen Yogakurs besucht haben und ihre Yogapraxis festigen, vertiefen und verfeinern möchten.



HATHA-YOGA FÜR LEICHTFORTGESCHRITTENE UND FORTGESCHRITTENE

24571131

Leitung:	Karin Florian, Dipl. Yogalehrerin
Beginn:	Donnerstag, 15. Februar 2024 um 20:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,6 UE - donnerstags von 20:00 bis 21:20 Uhr
Ort:	Hörbranz, Kindergarten Dorf, Römerstraße 3
Beitrag:	€ 122,-

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon länger Yoga üben. Wir vertiefen unsere Yogapraxis mit bereits bekannten und neuen, auch mal herausfordernden Yogahaltungen, Übungsreihen, Atem-, Meditations- und Entspannungsübungen.



HATHA-YOGA FÜR LEICHTFORTGESCHRITTENE UND FORTGESCHRITTENE

24571133

Leitung:	Karin Florian, Dipl. Yogalehrerin
Beginn:	Montag, 19. Februar 2024 um 18:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,8 UE - montags von 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort:	Hörbranz, Kindergarten Dorf, Römerstraße 3
Beitrag:	€ 139,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 24571131.



HATHA-YOGA FÜR LEICHTFORTGESCHRITTENE UND FORTGESCHRITTENE

24571134

Leitung:	Karin Florian, Dipl. Yogalehrerin
Beginn:	Montag, 27. Mai 2024 um 18:30 Uhr
Dauer:	5 Abende zu je 1,8 UE - montags von 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort:	Hörbranz, Kindergarten Dorf, Römerstraße 3
Beitrag:	€ 79,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 24571131.



HATHA-YOGA FÜR LEICHTFORTGESCHRITTENE UND FORTGESCHRITTENE 24571135

Leitung:	Karin Florian, Dipl. Yogalehrerin
Beginn:	Donnerstag, 23. Mai 2024 um 18:30 Uhr
Dauer:	5 Abende zu je 1,8 UE - donnerstags von 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort:	Hörbranz, Kindergarten Dorf, Römerstraße 3
Beitrag:	€ 79,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 24571134.



MIT YOGA STRESS ABBAUEN 24577007

Leitung:	Theresia Kammerer-Kapun, Dipl. Yogalehrerin und Dipl. Krankenschwester
Beginn:	Montag, 26. Februar 2024 um 18:30 Uhr
Dauer:	8 Abende zu je 1,5 UE - montags von 18:30 bis 19:45 Uhr
Ort:	Lustenau, Bewegungsraum Schülerbetreuung Kirchdorf
Beitrag:	€ 109,-

Mit ganz einfachen, entspannenden Übungen und Hilfsmitteln bringen wir unseren Körper in den Zustand der Ruhe und können so zu natürlichem Wohlbefinden und innerer Harmonie finden. Für diesen Kurs braucht es keine Vorkenntnisse.

Empfehlung: Vor den Yoga-Übungen nur leichte Kost zu sich nehmen bzw. ein bis zwei Stunden vor Beginn nichts mehr essen! **Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Matte, Decke, Polster



YOGA FLOW 24573100

Leitung:	Claudia Burger, Dipl. Yoga- und Pilates-Trainerin
Beginn:	Montag, 4. März 2024 um 18:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,5 UE - montags von 18:30 bis 19:45 Uhr
Ort:	Hard, Volksschule Mittelweiherburg (Gymnastikraum), Flurstraße 10
Beitrag:	€ 129,-

Für Menschen, die es sportlicher mögen und offen für Herausforderungen sind, mit moderner Musik und stets einer Prise Humor. Die gesunde anatomische Ausrichtung der Knochen und Gelenke steht in diesem modernen Yogastil im Vordergrund.

Ziel: Zeit für sich, Stärkung und Dehnung des Körpers und dynamisch-sportliche, fließende Bewegungen.

Mitzubringen: Sportkleidung, Matte, Trinkflasche und warme Kleidung für den Abschluss; wenn vorhanden: Yogablöcke und -gurt.

Pilates



PILATES FLOW

24S70006

Leitung:	Anuk Walser
Beginn:	Mittwoch, 28. Februar 2024 um 20:05 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - mittwochs von 20:05 bis 21:05 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße, Turnhalle
Beitrag:	€ 96,-

Die Prinzipien der Pilates-Methode sind Kontrolle, Konzentration, bewusste Atmung, Entspannung, Dehnung, Mobilisierung und Stärkung der Muskulatur in einem stetigen Bewegungsfluss. Dieser Kurs fördert die Bewegungskoordination, Verbesserung der Körperhaltung, Anregung des Kreislaufes und Stärkung des Beckenbodens, der Rumpfmuskulatur sowie der Stützmuskulatur in der Körpermitte.

Mitzubringen: Sportkleidung, Turnmatte, Handtuch und Trinkflasche



PILATES FLOW

24S73101

Leitung:	Claudia Burger, Dipl. Yoga- und Pilates-Trainerin
Beginn:	Montag, 4. März 2024 um 20:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - montags von 20:00 bis 21:00 Uhr
Ort:	Hard, Volksschule Mittelweiherburg (Gymnastikraum), Flurstraße 10
Beitrag:	€ 114,-

Richtiges Atmen, Zentrierung „Powerhouse“, Konzentration, Präzision, Atemrhythmus und Bewegungsfluss werden aufeinander abgestimmt. Dieser Kurs stärkt die tiefliegenden und den Körper stabilisierenden Muskelschichten, schafft optimalen Ausgleich, erhöht das Körperbewusstsein, verbessert Körperhaltung und Figur, stärkt die Muskulatur des Beckenbodens und fördert die Bewegungskoordination. Wir fühlen uns einfach gut nach dem Pilates-Kurs.

Mitzubringen: Sportkleidung, Matte, Handtuch und Trinkflasche



PILATES



24S77002

Leitung:	Daniela Schmöller
Beginn:	Montag, 18. März 2024 um 19:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - montags von 19:30 bis 20:30 Uhr
Ort:	Lustenau, Volksschule Hasenfeld, Turnsaal
Beitrag:	€ 96,-

Pilates ist eine Wohltat für Körper und Geist. Im Fokus stehen die gezielte Kräftigung des Körperzentrums, die Beweglichkeitsschulung der Wirbelsäule und eine Präzisierung der aufrechten Körperhaltung sowie eine intensive Verknüpfung von Atmung und Bewegung. **Mitzubringen:** bequeme Sportkleidung, dicke Socken und Isomatte oder Decke.

Zumba



ZUMBA GOLD

24570009

Leitung:	Anna Imgrunt, MA BA
Beginn:	Donnerstag, 22. Februar 2024 um 18:00 Uhr
Dauer:	8 Abende zu je 1,2 UE - donnerstags von 18:00 bis 19:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße, Gymnastikraum
Beitrag:	€ 85,-

Zumba® Gold ist perfekt für aktive ältere Erwachsene oder Einsteigerinnen, die nach einem passenden Zumba® Kurs suchen, der die beliebten Original-Bewegungen mit geringerer Intensität anbietet. Lateinamerikanische Musik sowie bekannte Rhythmen kombiniert mit leicht erlernbaren Choreografien, schaffen eine mitreißende Party-Atmosphäre, bei der die Verbesserung von Gleichgewicht, Ausdauer und Koordination erzielt wird. Der Kurs ist für alle Altersklassen geeignet, aber nicht für Personen mit akuten oder chronischen Knieproblemen.



Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch und ein Getränk



ZUMBA

24571172

Leitung:	Adriana Colom
Beginn:	Mittwoch, 14. Februar 2024 um 19:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - mittwochs von 19:30 bis 20:30 Uhr
Ort:	Hörbranz, Pfarrheim (großer Saal), Lindauer Straße 54
Beitrag:	€ 96,-



Zumba ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer Musik und internationalen Tanzstilen. Ein Zumbakurs verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitness-Workout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperperformendem Muskelaufbau bietet. Zumba ist für jeden ohne Einschränkungen geeignet, Vorkenntnisse im Bereich Tanz sind nicht erforderlich.

Mitzubringen: lockere Turnkleidung, Hallenturnschuhe und Wasserflasche

ZUMBA

24571173

Leitung:	Adriana Colom
Beginn:	Mittwoch, 8. Mai 2024 um 19:30 Uhr
Dauer:	9 Abende zu je 1,2 UE - mittwochs von 19:30 bis 20:30 Uhr
Ort:	Hörbranz, Pfarrheim (großer Saal), Lindauer Straße 54
Beitrag:	€ 89,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 24571172.



ZUMBA neu

24571267

Leitung:	Adriana Colom
Beginn:	Mittwoch, 14. Februar 2024 um 18:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - mittwochs von 18:00 bis 19:00 Uhr
Ort:	Lochau, Volksschule (Turnhalle), Landstraße 28
Beitrag:	€ 96,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 24571172.

ZUMBA

24571268

Leitung:	Adriana Colom
Beginn:	Mittwoch, 8. Mai 2024 um 18:00 Uhr
Dauer:	9 Abende zu je 1,2 UE - mittwochs von 18:00 bis 19:00 Uhr
Ort:	Lochau, Volksschule (Turnhalle), Landstraße 28
Beitrag:	€ 89,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 24571172.

ZUMBA FITNESS

24577001

Leitung:	Cynthia Carrion
Beginn:	Montag, 19. Februar 2024 um 18:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,1 UE - montags von 18:30 bis 19:25 Uhr
Ort:	Lustenau, Volksschule Hasenfeld, Hasenfeldstraße 12
Beitrag:	€ 94,-

Zumba ist ein Tanz-Fitness-Programm, das sich aus leidenschaftlichen und explosiven Rhythmen der lateinamerikanischen und internationalen Musik und aus Tanzbewegungen zusammensetzt.

Mitzubringen: lockere Turnkleidung, Hallenturnschuhe, Wasserflasche und natürlich gute Laune.

Tanz

TREFFPUNKT TANZ! FÜR TANZBEGEISTERTE AB 50

24S77000

Leitung:	Rosmarie Pühringer, Seniorentanzleiterin
Beginn:	Dienstag, 30. Januar 2024 um 14:30 Uhr
Dauer:	10 Nachmittage zu je 2 UE - dienstags von 14:30 bis 16:10 Uhr
Ort:	Lustenau, Pfarrzentrum Rheindorf, Maria-Theresien-Straße 85
Beitrag:	€ 103,-



Tanzen fördert und trainiert das Gedächtnis, die Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit. Geselligkeit ist dabei ein wichtiger Punkt. Seniorentanz wird international getanzt und ist ohne Vorkenntnisse und ohne fixen Partner möglich. Es werden gesellige Tänze zu Unterhaltungsmusik und internationaler Folklore, aber auch lustige Tanzspiele erlernt. Schließen Sie sich unserer gemütlichen Runde an! Kursbeitrag für Inhaber der Lustenauer Seniorenkarte: 86 Euro.

TANZ UND BIOGRAPHIE



24S77010

Leitung:	Maria Schwärzler
Beginn:	Mittwoch, 21. Februar 2024 um 19:30 Uhr
Dauer:	3 Abende zu je 3 UE - mittwochs von 19:30 bis 22:00 Uhr
Ort:	Lustenau, Volksschule Hasenfeld
Beitrag:	€ 79,-

Dem Lebensfaden auf der Spur! Wir tanzen die 5 Elemente Wasser, Erde, Feuer, Luft und Stille und finden ihre Qualitäten in unseren Lebens-Zyklen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Schreibzeug



STEPPTANZ FÜR ANFÄNGER UND LEICHTFORTGESCHRITTENE

24S71186

Leitung:	Lesly Gerbis
Beginn:	Dienstag, 27. Februar 2024 um 19:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1 UE - dienstags von 19:00 bis 19:50 Uhr
Ort:	Hörbranz, Musikschule (Ballettraum), Schulgasse 7
Beitrag:	€ 92,-

Wir entspannen und trainieren die Muskeln. Wir machen Rhythmus mit den Füßen und erlernen einfache Schrittkombinationen, die im weiteren Kursverlauf zu einer kleinen Choreographie zusammengestellt werden. Stepptanz ist für alle Altersgruppen geeignet! Steppschuhe sind für den Einsteigerkurs nicht erforderlich! Wir empfehlen festes, flaches Schuhwerk, keine Sportschuhe.

STEPPTANZ FÜR LEICHTFORTGESCHRITTENE

24571185

Leitung:	Lesly Gerbis
Beginn:	Donnerstag, 22. Februar 2024 um 19:05 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1 UE - donnerstags von 19:05 bis 19:55 Uhr
Ort:	Hörbranz, Musikschule (Ballettraum), Schulgasse 7
Beitrag:	€ 92,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 24571186 – mit Vorkenntnissen.

STEPPTANZ FÜR FORTGESCHRITTENE

24571181

Leitung:	Lesly Gerbis
Beginn:	Donnerstag, 22. Februar 2024 um 18:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1 UE - donnerstags von 18:00 bis 18:50 Uhr
Ort:	Hörbranz, Musikschule (Ballettraum), Schulgasse 7
Beitrag:	€ 92,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 24571186 – mit Vorkenntnissen.

**SIE HABEN
GROSSE
PLÄNE?
WIR AUCH.**

**WER VIEL VORHAT,
KOMMT ZU UNS.**

Unsere Stellenangebote
finden Sie unter:
www.hypovbg.at/karriere



Rückenfit

RÜCKENFIT

24S71282

Leitung:	Estere Gregorig
Beginn:	Donnerstag, 15. Februar 2024 um 19:35 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - donnerstags von 19:35 bis 20:35 Uhr
Ort:	Lochau, Volksschule (Turnhalle), Landstraße 28
Beitrag:	€ 96,-

Verspannungen, Muskelverkürzung und Schmerzen im Rücken? Nur durch gezielte Kräftigung, Mobilisation und Dehnungsübungen bekommen Sie wieder mehr Bewegungsfreiheit. Schmerzen lindern sich, die Mobilität kommt zurück und in der Gruppe macht ein Training noch mehr Spaß!

Gönnen Sie deshalb Ihrem Rücken und sich selbst ein wohltuendes Training.

Dies ist keine Physiotherapie für akute Rückenprobleme!

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Wasserflasche und eine Turnmatte

RÜCKENFIT - PILATES - BEWEGUNG MACHT DEN RÜCKEN STARK

24S71506

Leitung:	Daniela Schmöller
Beginn:	Freitag, 23. Februar 2024 um 08:30 Uhr
Dauer:	10 Vormittage zu je 1,2 UE - freitags von 08:30 bis 09:30 Uhr
Ort:	Kennelbach, FC-Sportheim, Schindlersiedlung 17
Beitrag:	€ 114,-



Durch die speziellen Übungen für eine gesunde und aufrechte Körperhaltung werden in erster Linie die Bereiche des Rückens, Rumpfes und Bauches gestärkt und gestrafft, sowie an der Flexibilität und optimalen Ausrichtung der Gelenke, zB den Schultern, gearbeitet. Mit gezielten Bewegungen und bewusster Atmung wird das Wohlbefinden gefördert.

Mitzubringen: Turnmatte, Handtuch, Sportkleidung und Trinkflasche



RÜCKENFIT - TRAINING IN DER KLEINGRUPPE

24577003

Leitung:	Stefan Sattler
Beginn:	Donnerstag, 29. Februar 2024 um 20:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1 UE - donnerstags von 20:00 bis 20:50 Uhr
Ort:	Lustenau, Studio Sonnenstraße 19
Beitrag:	€ 118,-



Im Fokus dieses gezielten Trainings steht die Rückenmuskulatur. Auch Beine und Gesäß kommen bei diesem funktionellen Training nicht zu kurz. Trainiert wird mit freien Gewichten wie Kurshantel, Kettleball, Tubes uvm. Aufgrund der geringen Teilnehmerzahl ist es dem Kursleiter möglich, genau auf die korrekte Ausführung der Übungen zu achten.

Mitzubringen: sportliche Kleidung

RÜCKENFIT - TRAINING AM VORMITTAG IN DER KLEINGRUPPE

24577004

Leitung:	Stefan Sattler
Beginn:	Mittwoch, 28. Februar 2024 um 10:15 Uhr
Dauer:	10 Vormittage zu je 1 UE - mittwochs von 10:15 bis 11:05 Uhr
Ort:	Lustenau, Studio Sonnenstraße 19
Beitrag:	€ 118,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 24577003.

Qi Gong



QI GONG FÜR EINSTEIGER

24577014

Leitung:	Roswitha Becker-Stadel, zertifizierte Übungsleiterin Qigong
Beginn:	Mittwoch, 21. Februar 2024 um 20:00 Uhr
Dauer:	8 Abende zu je 1,5 UE - mittwochs von 20:00 bis 21:15 Uhr
Ort:	Lustenau, SPZ, Rotkreuzstr. 31, Eingang Hinterfeldstraße
Beitrag:	€ 109,-

Qigong ist eine jahrtausendealte Tradition. Durch langsame, fließende Bewegungen, mit der Atmung verbunden, wird unser Körper in seiner Gesamtheit (Muskeln, Gelenke, Organe, Herz-Kreislaufsystem etc.) gedehnt und gekräftigt und unser Geist entspannt sich. Selbstwahrnehmung und Konzentrationsfähigkeit können verbessert werden. Diese Übungen sind für Menschen jeden Alters geeignet.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe

QI GONG UND TAI JI ZEN FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

24573105

Leitung:	Monika Madlener
Beginn:	Dienstag, 20. Februar 2024 um 18:00 Uhr
Dauer:	8 Abende - dienstags von 18:00 bis 19:30 Uhr und 1 Vormittag am Sa. 13.04., 9 - 12 Uhr
Ort:	Hard, Pfarrzentrum (Saal), Kirchplatz 1
Beitrag:	€ 164,-



Anfänger und Fortgeschrittene üben teils gemeinsam, teils getrennt ausgewählte Übungen des Qi Gong: einerseits die grundlegende Basis, andererseits die Vielfalt der 80 Formen des Tai Ji Zen, die den meditativen, gesundheitsfördernden Aspekt gegenüber der Selbstverteidigung in den Vordergrund stellen.

Mitzubringen: lockere Kleidung, Wollsocken oder leichte Gymnastikschuhe, evtl. eine Decke

QIGONG - ENTSPANNT DURCH SANFTE BEWEGUNGEN: DIE ACHT BROKATE

24570018

Leitung:	Dr. Christine Schreiber
Beginn:	Donnerstag, 29. Februar 2024 um 17:45 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - donnerstags von 17:45 bis 18:45 Uhr
Ort:	Bregenz, HTL, Turnhalle, Reichsstraße 4
Beitrag:	€ 128,-



Die acht Brokate oder die sogenannten acht edlen Übungen sind eine Abfolge von gesundheitsfördernden Übungen, die auf alte daoistische Überlieferung und die traditionelle chinesische Medizin zurückgehen und bereits jahrhundertlang praktiziert werden. Der Energiefluss im Körper wird harmonisiert, die Organe gestärkt und der Geist entspannt. Diese Qigong ist für jedes Alter und sowohl für Einsteiger:innen als auch bereits Qigong-Übende geeignet.

Mitzubringen: lockere, bequeme Kleidung, weiche Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken, Trinkflasche

FASZIENTRAINING - DURCH SCHWINGEN, DEHNEN, ROLLEN ZUM WOHLBEFINDEN

24571507

Leitung:	Daniela Schmöller
Beginn:	Freitag, 23. Februar 2024 um 09:45 Uhr
Dauer:	10 Vormittage zu je 1,2 UE - freitags von 09:45 bis 10:45 Uhr
Ort:	Kennelbach, FC-Sportheim, Schindlersiedlung 17
Beitrag:	€ 114,-



Genau wie Muskeln können auch Faszien überlasten, verhärten oder verkleben und so an Elastizität verlieren. Gezieltes Training der Faszien kann Verspannungen lösen, das Bindegewebe weich und beweglich halten und Schmerzen lindern. Durch die vielfältigen Trainingsformen erreichen wir ein elastisches und stabiles Bindegewebe. Das Dehnen, Strecken, federnde Bewegungen und der Einsatz der Faszienrolle und -bälle lässt uns langfristig und nachhaltig gesund, fit und lebendig fühlen.

Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, Trinkflasche, (wer mag) eigene Faszienrolle



FASZINATION FASZIEN - BRINGEN SIE IHR BINDEGEWEBE IN FORM

24S77008

Leitung:	Stefan Sattler
Beginn:	Dienstag, 27. Februar 2024 um 20:00 Uhr
Dauer:	5 Abende zu je 1 UE - dienstags von 20:00 bis 20:50 Uhr
Ort:	Lustenau, Studio Sonnenstraße 19
Beitrag:	€ 59,-



Leiden Sie unter Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich? In diesem Kurs lernen Sie mittels einfacher Tools - wie zB kleiner Ball, Minirolle usw. - Triggerpunkte und verspannte Faszien zu lösen.

Achtung: Der Kurs ist nicht geeignet für Schwangere und Personen, die starke Blutverdünnungsmittel einnehmen.

Mitzubringen: Matte, lockere Sportbekleidung

AQUAFITNESS

24S77006

Leitung:	Heike Grill-Stoecklitsch, Zertifizierte Aqua- und Zumba-Trainerin
Beginn:	Dienstag, 20. Februar 2024 um 19:10 Uhr
Dauer:	6 Abende zu je 1,2 UE - dienstags von 19:10 bis 20:10 Uhr
Ort:	Lustenau, Mittelschule Rheindorf (Lehrschwimmbecken), Rotkreuzstr. 10 - Eingang hinten
Beitrag:	€ 72,-

Dieses Workout fördert Kraft und Ausdauer, schont dabei aber die Gelenke und die Wirbelsäule. Durch das Trainieren gegen den Wasserwiderstand kommt es zu einer umfassenden Steigerung der Kraftausdauer.

Mitzubringen: Badekleidung, Handtuch, 2 Schwimnudeln, Trinkflasche.



Folgen Sie uns auf Instagram:
vhs_bregenz



AUTOGENES TRAINING

24570015

Leitung:	Angelika Riedl
Beginn:	Samstag, 24. Februar 2024 um 09:00 Uhr
Dauer:	5 Vormittage zu je 1,2 UE - samstags von 09:00 bis 10:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Austriahaus, Belruptstraße 21
Beitrag:	€ 79,-



Autogenes Training ermöglicht uns, unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Wir üben es, in belastenden Situationen gelassener zu reagieren. Die einfachen Formeln sind, wenn wir sie einmal verinnerlicht haben, im Alltag jederzeit anwendbar. Autogenes Training können wir als Kraftquelle für den Alltag nutzen.

ACHTSAMKEIT, MEDITATION UND ENTSPANNUNG

24577011

Leitung:	Aniella Rathfelder, Psychologin BSc
Beginn:	Mittwoch, 3. April 2024 um 19:30 Uhr
Dauer:	4 Abende zu je 1,2 UE - mittwochs von 19:30 bis 20:30 Uhr
Ort:	Lustenau, Volksschule Hasenfeld
Beitrag:	€ 54,-



„Ich wünsche mir mehr Momente der Ruhe, Inseln der Entspannung und ich möchte mein Leben im Hier und Jetzt erleben!“ Wer das von sich sagen kann, ist in diesem Kurs richtig. In vier Abenden werden verschiedene praktische Übungen rund um die Themen Entspannung, Achtsamkeit und Meditation vorgestellt. Da ist für jede/n etwas dabei. Dieser Kurs bietet eine Möglichkeit, sich vom Alltag zu erholen und sich eine Auszeit zu genehmigen. Die Techniken sind auch zuhause im Alltag gut anwendbar.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Decke



... das könnte Sie auch interessieren:

- ▶ Erstellen einer Patientenmappe Seite 9
- ▶ Lieben, was ist – aber wie? Seite 11
- ▶ Fichtenharzsalbe selber herstellen Seite 44

STRÖMEN - HILFE FÜR DIE WECHSELJAHRE



24S71106

Leitung:	Silvia Keppeler
Beginn:	Dienstag, 12. März 2024 um 19:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3 UE - 19:00 bis 21:30 Uhr
Ort:	Hörbranz, Pfarrheim (Martinsaal), Lindauer Straße 54
Beitrag:	€ 36,-



Die Wechseljahre sind eine Zeit der Veränderung, sowohl körperlich und hormonell, als auch energetisch und emotional. Strömen ist eine wunderbare Möglichkeit, Sie in diesem Wandel auf allen Ebenen zu unterstützen. Es kann Ihnen bei lästigen Symptomen wie zB Hitzewallungen und Schlafstörungen Erleichterung verschaffen. Auch in das emotionale und mentale Auf und Ab bringt das Strömen mehr Gleichgewicht und Harmonie. Und all das mit Ihren eigenen Händen! Einfach und kraftvoll!

Mitzubringen: eine Matte, Kissen, Getränk und Schreibzeug

FAMILIEN-EINSTEIGERKURS INS BOGENSCHIESSEN (KINDER AB 8 JAHREN) 24S76109

Leitung:	Ingrid Fink-Nöckler, Staatl. gepr. Bergwander- / Naturführerin und Sportmentaltrainerin / KreativBEWEGEN
Beginn:	Samstag, 11. Mai 2024 um 15:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 4,2 UE - 15:00 bis ca. 18:30 Uhr
Ort:	Riefensberg, Bogenparcours, Treffpunkt: Unterlitten 3 (Haus nach dem Golfpark-Clubhaus)
Beitrag:	€ 24,- Leihmaterial und Parcoursgebühr: € 15,-

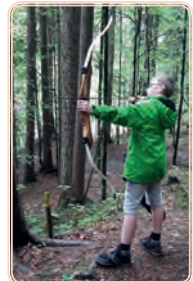


Dauer: Wanderung zum Einschussplatz und betreutes Standschießen: ca. 90 min.
Anschließend können Sie den Parcours eigenständig mit Ihren Kindern durchwandern und auf 3D-Tiere zielen. Für den Parcours müssen Sie mit einer Zeit von 1,5 - 2 Stunden rechnen.

Die Ausrüstung erhalten Sie am Treffpunkt: 6943 Riefensberg, Unterlitten 3
Pro verlorenem/kaputtem Pfeil sind 3 Euro zu entrichten.

Die Veranstaltung wird unterstützt vom Fachbereich Jugend und Familie des Landes Vorarlberg im Rahmen des Familienpasses. Ermäßigter Preis mit Familienpass pro Person: € 25,- inkl. Ausrüstung und Parcoursgebühr

Mitzubringen: gutes Schuhwerk und ggf. warme (Regenschutz-)Kleidung



VON DER WIESE AUF DEN TISCH - KRÄUTERWANDERN

24S76043

Leitung:	Ingeborg Sponzel
Beginn:	Freitag, 3. Mai 2024 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 3 UE - 14:00 bis 16:30 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium, Pfister 925
Beitrag:	€ 32,- und Materialkosten: € 3,-

Die Frühjahrskräuter mit ihrer Fülle an Vitaminen, Mineralstoffen und weiteren heilwirksamen Inhaltsstoffen eignen sich bestens, um unser Immunsystem zu stärken. Damit wir sie gut kennenlernen, gehen wir Blätter und Blüten sammeln und stellen daraus ein köstliches Wildkräuterpesto her - zum mit nach Hause nehmen.

Mitzubringen: Holzbrettle und Messer. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt, bitte entsprechende Kleidung anziehen.



WILDKRÄUTER - FÜHRUNG UND WORKSHOP (HYDROLATE, TINKTUREN ...) 24S75003

Leitung:	Elke Beiler
Beginn:	Samstag, 4. Mai 2024 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 3,5 UE - 14:00 bis 16:55 Uhr
Ort:	Höchst, Treffpunkt beim Parkplatz Rheinauhalle, Rheinauweg 55
Beitrag:	€ 32,- und Materialkosten: € 5,-

Wir sammeln in der Natur verschiedene Heilpflanzen und verarbeiten sie im Anschluss in der Naturparkfarm zu verschiedenen Kräuterprodukten (Hydrolat, Salben, Creme, Tinktur, Essig, Sirup ...).

Materialkosten: für Gläser und Verarbeitungsmaterial: € 5,-

Die Führung findet bei jeder Witterung statt; bitte entsprechende Kleidung anziehen.



AROMAPFLEGE FÜR KINDER UND BABYS: new ERKÄLTUNGSBALSAM, MASSAGEÖL ...

24S70031

Leitung:	Fabienne Summer, BScN
Beginn:	Mittwoch, 28. Februar 2024 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3,6 UE - 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 44,- und Materialkosten: € 20,-
Ermäßigter Preis mit Familienpass: € 45,- inkl. Materialkosten	



Gemeinsam werden wir einen Erkältungsbalsam und ein Massageöl mischen sowie einen schlaffördernden Raumspray herstellen. So habt ihr gleich Produkte für Zuhause, die eure Kinder in unterschiedlichen Situationen auf natürliche Weise unterstützen können. Fabienne ist diplomierte Gesundheits- u. Krankenschwester und Aromakologin. Sie wendet die Aromapflege täglich im Krankenhaus an. **Mitzubringen:** Etwas zum Mitschreiben

NATURKOSMETIK: DEO, KÖRPERÖL UND GESICHTSCREME



24S70032

Leitung:	Fabienne Summer, BScN
Beginn:	Donnerstag, 11. April 2024 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3,6 UE - 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 44,- und Warenspesen: € 20,-

Die Aromapflege beschäftigt sich mit der Anwendung von ätherischen Ölen, fetten Pflanzenölen und Hydrolaten. Die hautpflegenden Eigenschaften der ätherischen Öle können hervorragend in Körperpflegeprodukten genutzt werden. Im Kurs wird Basiswissen vermittelt und wir werden zusammen ein Deo, ein pflegendes Körperöl und einen Gesichtsbalsam herstellen - und das ohne Konservierungsmittel!



Mitzubringen: Etwas zum Mitschreiben

BALSAM AUS KRÄUTERN



24S77012

Leitung:	Ingeborg Sponsel
Beginn:	Donnerstag, 25. April 2024 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 2,4 UE - 14:00 bis 16:00 Uhr
Ort:	Lustenau, Gutshof Heidensand, Schmitterstraße 4
Beitrag:	€ 32,- und Materialkosten: € 3,-

Ein alter Spruch sagt: schmieren und salben hilft allenthalben. Das Frühjahr lockt mit seinen kraftvollen Kräutern. Am Hofgut Heidensand ernten wir aus einer Fülle von Heilpflanzen und stellen ein Balsam mit besonderen Zutaten her. Damit stehen uns die heilsamen Inhaltsstoffe der Pflanzen für die äußere Anwendung zur Verfügung. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt, bitte an wettergerechte Kleidung und Schuhe denken.

FLECHT- UND HOCHSTECKFRISUREN: KEIN ALTER ZOPF

24S77013

Leitung:	Karin Jennerwein, Friseurmeisterin
Beginn:	Dienstag, 27. Februar 2024 um 19:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3,6 UE - 19:00 bis 22:00 Uhr
Ort:	Lustenau, Bundeshandelsakademie, Neudorfstraße 22
Beitrag:	€ 49,- und Kursunterlagen: € 5,-



Zum Nachmachen für zu Hause werden einfache Basis-Techniken mit Tipps und Tricks gezeigt. Hol dir das nötige Grundwissen und mit deiner Phantasie sind dir keine Grenzen gesetzt, neue Frisuren selbst zu kreieren.

Voraussetzung: ab schulterlangem Haar

KURSE VON A - Z

- A**chtsamkeit, Meditation und Entspannung, Lustenau ... 86
 Alles aus Draht - Blumen für den Garten, Egg ... 57
 Alles aus Draht – Blumenkelche, Egg ... 57
 Aloha from Hawaii - Hulatanz ab 50, Bregenz ... 71
 Alte Spiele - neu entdeckt, Egg ... 12
 Aquafitness, Lustenau ... 85
 Aromapflege für Kinder und Babys, Bregenz ... 88
 Ausdauer-, Funktional- und Fitnesstraining, Hörbranz ... 70
 Autogenes Training, Bregenz ... 86
Balsam aus Kräutern, Lustenau ... 89
 Basisbildung - Lesen, Schreiben, Rechnen, Bregenz ... 23
 Brotbacken, Hörbranz ... 64
 Brotbacken im Holzbackofen auf dem Biohof Biser, Doren ... 66
 Brotbackkurs, Lustenau ... 66
 Berufsreifeprüfung, Bregenz/Dornbirn ... 24
 Buchbinden, Kennelbach ... 55
Cocktailkurse für Anfänger, Lauterach ... 58
Desserts im Glas, Bezau ... 68
 Deutsch als Fremdsprache, Bregenz ... 39
 Die italienische Renaissance, Bregenz ... 14
 Die Welt des alten Buches, Bregenz ... 16
 Digitale Fotografie, Bersbuch ... 54
 Dumplings - asiatische Teigtaschen, Hörbranz ... 60
 Dumplings - vegetarisch, Lauterach ... 60
 „**E**asy“ money - Grundlagen der Kapitalanlage, Bregenz ... 6
 „Easy“ money - next step, Bregenz ... 7
 Ein Streifzug durch das Hirschberggebiet, Bregenz ... 44
 En français s'il vous plaît - Konversation (A2), Egg ... 33
 Englischkurse, Bregenz ... 29
 Englisch am Vormittag - Niveau B1, Lochau ... 31
 Englisch für Fortgeschrittene (A2), Egg ... 30
 English Conversation (B1), Bregenz ... 31
 Englisch für Kinder, Höchst ... 28
 Erstellen einer Patientenmappe, Bregenz ... 9
Familien-Einsteigerkurs ins Bogenschießen, Riefensberg ... 87
 Faschings-Krapfen, Bregenz ... 67
 Faszientraining, Kennelbach ... 84
 Faszination Faszien, Lustenau ... 85
 Ferienbackkurs für Kinder (ab 7 Jahren), Hörbranz ... 64
 Fichtenharzsalbe selber herstellen, Bregenz ... 44
 Finger- und Handübungen für den Alltag, Bregenz ... 70
 Flecht- und Hochsteckfrisuren, Lustenau ... 89
 Französischkurse, Bregenz ... 32
 Führung Brauerei Egg ... 17
 Führung durch das Kloster Lauterach ... 15
 Führung durch das Kloster Mehrerau, Bregenz ... 15
 Führung Vetterhof, Lustenau ... 17
 „Funkaküchle“ und Co., Bregenz ... 63
 FunTone Workout, Lustenau ... 72
Gefilzte Hühner - Frühlings- und Osterdekoration, Egg ... 55
 Gesang für Anfänger, Lustenau ... 45
 Gitarre - Liedbegleitung, Lustenau ... 46
 Gitarre - Liedbegleitung, Egg ... 46
 Grundlagen realistisches Zeichnen, Bregenz ... 50
 Gymnastik u. Volleyballspiel für Männer (Ü 60), Bregenz ... 69
Handlettering, die moderne Kalligraphie, Egg ... 51
 Hatha-Yoga, Bregenz ... 74
 Hatha-Yoga, Hörbranz ... 74,75
 Hefeteiggebäck und Krapfen, Hörbranz ... 67
 High Intensity Athletic Workout, Lochau ... 71
 Humor-Workshop für Einsteiger, Bregenz ... 11
Indisch-vegetarische Küche im Frühjahr, Lauterach ... 61
 Indisch-vegetarische Küche im Frühjahr, Bregenz ... 61
 Intensiver Manga-Zeichenkurs, Bregenz ... 49
 Italienisch - Grundstufe 2 (A1), Egg ... 34
 Italienischkurse, Bregenz ... 33
Jodeln Tageskurs, Bezau ... 45
Kalligraphie-Workshop, Bregenz ... 50
 Kein Fleisch - kein Problem: Soja-Fermente, Bregenz ... 59
 Kimchi, Sauerkraut und Co., Lustenau ... 63
 Kinderkino, Dornbirn ... 18
 Klappkarten binden zu einem Buch, Egg ... 52

- Kochen wie in Sri Lanka - vegane Küche, Lustenau ... 63
- Kochen wie in Thailand, Bregenz ... 59
- Kohle und Aquarell Workshop, Egg ... 48
- Körbe binden mit Gräsern und Kräutern, Egg ... 57
- Kräuter-Gräserkränze- Blumenreifen, Egg ... 56
- Kreativ mit Ton, Bregenz ... 53
- Kreatives Schreiben: „Frühlingserwachen“, Bregenz ... 10
- Kreativzeit Töpfern – Tonkeramik, Egg ... 52
- Kuchen und Tartes, Bezau ... 67
- L**ehre und Matura ... 26
- Lieben, was ist – aber wie? Hörbranz ... 11
- Liebevolle Verpackungen mit Handlettering, Egg ... 51
- Limonade selber machen, Bregenz ... 58
- Literatur und Musik, Bregenz ... 19
- L'Italiano per la cucina (A2/B1), Bregenz ... 36
- Livestream - vhs.wissen live ... 20
- M**alen im Garten, Dornbirn ... 47
- Malen mit Öl - Schwerpunkt Landschaft, Egg ... 47
- Männer-Kochkurs: Steak & Co., Bregenz ... 62
- Meisterhafte handgezogene Ramen, Bregenz ... 60
- Meisterhaftes Sushi: Maki und Nigiri, Bregenz ... 59
- Mieten und Vermieten, Bregenz ... 8
- Mit Yoga Stress abbauen, Lustenau ... 76
- Modeschmuck selber herstellen, Schwarzach ... 54
- Monotypie-Workshop, Egg ... 48
- N**aturkosmetik: Deo-Körperöl-Gesichtscreme, Bregenz ... 89
- Naturmaher Nutzgarten für Gartenneulinge, Lustenau ... 42
- O**stern ... 55, 64
- P**apierschöpfen, Kennelbach ... 55
- Pfeffermühle aus Holz, Andelsbuch ... 56
- Pilates, Lustenau ... 77
- Pilates flow, Hard ... 77
- Pilates flow, Bregenz ... 77
- Power Workout - Langhanteltraining, Egg ... 72
- Q**i Gong für Einsteiger, Lustenau ... 83
- Qi Gong und Tai Ji Zen, Hard ... 84
- Qi Gong - die acht Brokate, Bregenz ... 84
- R**an an die Problemzonen! – Workout, Bregenz ... 69
- Rohkeramik bemalen, Bregenz ... 53
- Rückenfit, Lochau ... 82
- Rückenfit, Lustenau ... 83
- Rückenfit - Pilates, Kennelbach ... 82
- S**auerteig-Brotbackkurs, Hörbranz ... 65
- Schnellzeichnen-Workshop: Karikaturen, Bregenz ... 49
- Schreibworkshop, Bregenz ... 10
- Schreibworkshop „Follow up“, Bregenz ... 10
- Selbstbehauptungskurs für Jugendliche (12- 16 Jahre) ... 13
- Selbstbehauptungskurs für Kinder (7 - 11 Jahre), Bregenz ... 13
- Sommerschule, Bregenz ... U2
- Spanischkurse, Bregenz ... 37
- Spanisch für Anfänger - Grundstufe 1 (A1), Lustenau ... 37
- Step Aerobic und Bauch-Beine-Po, Bregenz ... 69
- Steptanz, Hörbranz ... 80,81
- Stilsicher im Job, Egg ... 9
- Strömen/Jin Shin Jyutsu: Wechseljahre, Hörbranz ... 87
- Süße Osterbackstube (für Kinder), Schwarzach ... 64
- T**anz und Biographie, Lustenau ... 80
- The Language of Art – Sprachcafé (KUB), Bregenz ... 15
- Traditionelles Yoga, Bregenz ... 73
- Träume groß! - Ein Workshop für Jugendliche, Bregenz ... 11
- Treffpunkt Tanz! Für Tanzbegeisterte ab 50, Lustenau ... 80
- Trekkingtouren in der Wildnis von Grönland, Bregenz ... 14
- U**mgang mit dem Handy (Kinder), Bregenz ... 12
- Unsere Landesbibliothek, Bregenz ... 16
- V**ariantenreicher Fischkochkurs, Hörbranz ... 61
- Vegetarisches BBQ, Bregenz ... 62
- v*Find - Das neue Suchportal der VLB, Bregenz ... 16
- Vollkornbäckerei, Bregenz ... 65
- Von der Wiese auf den Tisch – Kräuterwandern, Egg ... 88
- W**aldbaden im Bregenzer Stadtwald, Bregenz ... 43
- Wildkräuter - Führung und Workshop, Höchst ... 88
- Wirtschaftsküche: Kindheitserinnerungen, Bregenz ... 62
- Y**oga - wach am Morgen, Lochau ... 73
- Yoga flow, Hard ... 76
- Z**umba, Lochau ... 79
- Zumba, Hörbranz ... 78
- Zumba Fitness, Lustenau ... 79
- Zumba Gold, Bregenz ... 78

WIR ÜBER UNS

Die Volkshochschule Bregenz ist ein 1948 gegründeter Verein, dessen Aufgabe die Durchführung von Kursen, Vorträgen und sonstigen Veranstaltungen, die der Erwachsenenbildung dienen, ist. Dem Verein steht ein demokratisch gewählter Vorstand vor:

Der Vorstand



Dir. Mag. Klemens Voit
Vorsitzender



Dir. Armin Brunner
stv. Vorsitzender



Mag. Lothar Köb
Schriftführer



Mag. Dr. Josef Eder
Finanzreferent



Dir. Hermann Thüringer
Beirat



HR Mag. Dr. Evelyn Marte-Stefani
Beirätin



Dr. Karoline Rümmele
Beirätin

Die Bereichsleiterinnen ... in den Regionen



Gabriele Fink
Bereich Leiblachtal



Birgit Pernsteiner
Bereich Lustenau



Helma Schneider
Bereich Egg-Bregenzwald

Die Volkshochschule Bregenz ist Mitglied der Arbeitsgemeinschaft Vorarlberger Erwachsenenbildung, des Vereins „Vorarlberger Volkshochschulen“ und des Verbands Österreichischer Volkshochschulen (Präsident Alt-Bundespräsident Dr. Heinz Fischer). Die Volkshochschule Bregenz bringt ihre Mittel grundsätzlich selbst auf, genießt aber die finanzielle Unterstützung des Bundes, des Landes Vorarlberg, der Landeshauptstadt Bregenz, der Regio Bregenzerwald und der Veranstaltergemeinden, für die wir ausdrücklich danken wollen. Der jährliche Rechnungsabschluss wird von den beiden Rechnungsprüfern HR Dir. Mag. Armin Greussing und Mag. Thomas Klagian kontrolliert und der Generalversammlung zur Genehmigung vorgeschlagen.

Die Mitarbeiter/-innen

... im VHS-Büro



Dr. Michael Grabher
Geschäftsführer



Mag. Bernd Längle
Direktor
Berufsreifeprüfung



Mag. Lothar Köb
Vizedirektor
Berufsreifeprüfung



Marlene Nußbaumer
stv. Geschäftsführerin
Kursmanagement



Monika Veigl-Petschko, BA
Administration
Berufsreifeprüfung



Mag. Markus Erath
Projektmanagement
Berufsreifeprüfung



Tamara Peralta Medina
Büro-Administration



Sylvia Hauser, Zert. EB
Leitung Deutsch
als Fremdsprache



Veronika Loretz
Buchhaltung

LEITBILD DER VHS BREGENZ

beschlossen am: 31.5.2022

Gründung als Bürgerinitiative

Die VHS Bregenz wird 1948 von einer Bürgerinitiative als gemeinnütziger und unabhängiger Verein gegründet, um solide und preiswerte Weiterbildung zu ermöglichen.

Mensch im Mittelpunkt: Ganzheitliche Erwachsenenbildung

Wir sehen den Menschen als Ganzes und wollen ihm den Einstieg in die Weiterbildung erleichtern. Unseren Mitbürgerinnen und Mitbürgern wollen wir Möglichkeiten bieten, ihre Fähigkeiten zur Gestaltung und Bewältigung des Lebens weiterzuentwickeln.

BILDUNG FÜR ALLE! Wir setzen mit unserem breiten Angebot Schwerpunkte im Bereich der ganzheitlichen Erwachsenenbildung. Gleichzeitig können und sollen verschiedene unserer Bildungsprogramme auch der beruflichen Qualifizierung dienen.

In erster Linie Kurse und Lehrgänge

In erster Linie bieten wir Kurse und Lehrgänge an. Wir sehen es aber als unsere Aufgabe, im Rahmen unserer Möglichkeiten auch Vorträge, Lesungen und Exkursionen zu veranstalten.

Lebensbegleitendes Lernen

Wir wenden uns an alle, die sich weiterbilden wollen und dabei eine Entwicklung ihrer Persönlichkeit anstreben, Antworten auf persönliche und gesellschaftliche Fragen suchen, ihr Wissen erweitern wollen, die Begegnung mit anderen suchen oder etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Wir wenden uns aber auch an alle, die mit der Notwendigkeit zur Weiterbildung konfrontiert sind; ihnen wollen wir helfen, ihre ökonomische Lebensgrundlage oder den Anschluss an neue Entwicklungen zu sichern. Wir bekennen uns zum lebensbegleitenden Lernen.

Aktuelle Herausforderungen der Bildungslandschaft

Aufgrund unserer kompetenten Mitarbeitenden (künftig: MA) und der flexiblen Strukturen sind wir in der Lage, rasch und professionell auf neue Herausforderungen der Bildungslandschaft zu reagieren, zB im Bereich des Zweiten Bildungsweges. Wir sehen anerkannte Abschlüsse als zentralen Nutzen für die Teilnehmenden. Wir wollen zudem zu erfolgreicher Integration beitragen (Deutsch als Fremdsprache, Sprachkurse für Geflüchtete).

Hohe Eigenfinanzierung

Die VHS Bregenz ist gemeinnützig. Unser wirtschaftliches Ziel ist nicht Gewinnmaximierung. Trotz günstiger Preise wollen wir durch Effizienz einen hohen Eigenfinanzierungsgrad erreichen. Um unsere Unabhängigkeit zu bewahren und nachhaltig zu sichern, behalten wir uns Liquiditätsreserven vor. Bei den Ausgaben sind wir den Geboten der Sparsamkeit und Zweckmäßigkeit verpflichtet.

Kleine und flexible Infrastrukturen, dezentrale Angebote

Unsere Infrastruktur halten wir bewusst klein und flexibel, um kostengünstig wirtschaften und rasch auf veränderte Marktbedingungen reagieren zu können. Wir wollen vor allem schulische Infrastrukturen für die Erwachsenenbildung nutzen und unseren Kunden durch dezentrale Angebote den Weg zu den Veranstaltungen erleichtern. Wir verstehen uns als Bildungsnahversorger.

Ehrenamtlich, wertschätzend und professionell – Qualitätsmanagement

Unser Vorstand arbeitet ehrenamtlich. Im Umgang mit unseren MA setzen wir auf Wertschätzung, höchste MA-Zufriedenheit und Familienfreundlichkeit. Unser besonderes Augenmerk gilt hervorragenden Arbeitsbedingungen: Wir fördern und unterstützen unsere MA. Gleichzeitig arbeiten wir professionell. Systematisches Qualitätsmanagement zählt zu unseren Haupt-Anliegen.

Subventionsgeber als Partner und Investoren

Subventionsgeber betrachten wir als Partner, mit denen wir zusammenarbeiten wollen, und als Investoren, in deren Interesse wir gute Weiterbildungsangebote eröffnen.

Kooperation

Wir suchen die Kooperation mit anderen Einrichtungen der Erwachsenenbildung und arbeiten gerne in den Fachgremien und -verbänden mit. Zudem sind wir an der Zusammenarbeit mit Partnern im kulturellen, medizinischen, sozialen und wirtschaftlichen Bereich interessiert.

Aktive Öffentlichkeitsarbeit

Es ist uns ein Anliegen, nicht nur über unsere Bildungsangebote zu informieren, sondern auch auf die gesellschaftspolitische Bedeutung der Erwachsenenbildung aufmerksam zu machen. Dazu betreiben wir aktive Öffentlichkeitsarbeit.



LEHRGÄNGE

„ORDINATIONS-/RÖNTGENASSISTENZ“

Sie haben Freude am Umgang mit Menschen, Interesse an medizinischen Fragen und ein Geschick für organisatorische und administrative Arbeiten.

Als zukünftige Röntgenassistentin bringen Sie zudem technisches Flair und ein Interesse für die Verbindung von Medizin und Technik mit.

KURSBEGINN: **17.01.2024 WIFI Dornbirn** (Mittwoch- und Freitagabend)
06.05.2024 VHS Götzis (Montag- und Mittwochabend)
Januar 2025 Bregenz (Aufbaumodul Röntgenassistentenz)
Optimieren Sie Ihre Prüfungsvorbereitung mit unserem Lernprogramm **lprendo**.

FÖRDERUNG: Rufen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne.

WEITERBILDUNG WUNDVERSORGUNG IN DER ORDINATION (FRÜHLING 2024)

VOLKS
HOCH
SCHULE
BREGENZ



SO ERREICHEN SIE UNS:

Öffnungszeiten:

Montag und Dienstag

von 9:00 - 12:00 und 14:00 - 16:00 Uhr

Mittwoch bis Freitag von 9:00 - 12:00 Uhr

Parteienverkehr:

Dienstag von 14:00 - 16:00 Uhr

Donnerstag von 9:00 - 12:00 Uhr

und nach Terminvereinbarung

Volkshochschule Bregenz

Römerstraße 14, 6900 Bregenz

Tel. 05574 525240

direktion@vhs-bregenz.at

www.vhs-bregenz.at

Bankverbindung: Sparkasse Bregenz,

IBAN: AT532060100000039925, BIC: SPBRAT2B



642.000
MEDIEN

31.000
E-BOOKS

11.700
E-JOURNALS

6.000
ONLINE-
DATENBANKEN

BESSER ALS HERUMGOOGELN!

Ob online über PC, Tablet oder direkt vor Ort: In der Vorarlberger Landesbibliothek finden Sie vor allem jene wichtigen und qualitätssicheren Informationen, die nicht einfach kostenlos über das Internet erhältlich sind. Wir bieten Ihnen rund 642.000 Medien auf unterschiedlichen Datenträgern und quer durch alle Studienfächer und Interessensgebiete.



Vorarlberger Landesbibliothek

Fluher Straße 4 | 6901 Bregenz | Österreich
T +43 5574 511 44100 | www.vorarlberg.at/vlb



VOLKS
HOCH
SCHULE
BREGENZ

IN KOOPERATION
MIT

hak has fk

DER ANDERE WEG ZUR MATURA



www.vhs-bregenz.at

NEUE ZUKUNFTSPERSPEKTIVEN
MIT DER
BERUFSREIFEPRÜFUNG



Volkshochschule Bregenz
Römerstraße 14
A 6900 Bregenz
Tel 05574 525240
direktion@vhs-bregenz.at

