

**VOLKS
HOCH
SCHULE
BREGENZ**



DAS PROGRAMM DER VOLKSHOCHSCHULE BREGENZ

Frühjahr/Sommer 2023

SOMMERSCHULE 2023

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: 28. August 2023 bis 08. September 2023
- Uhrzeit: Mo bis Fr 08:30 h bis 10:10 h bzw. 10:20 bis 12:00 h
- Orte: Bregenz, Schule Marienberg, Fußbach Volksschule
- Preis: 185 Euro (10% Ermäßigung für Geschwister und bei Mehrfachbuchung)
- 20 Unterrichtseinheiten
- Kleingruppen mit 6 bis 12 Schülern

VORBEREITUNG AUF DAS NEUE UNTERRICHTSJAHR

- 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 7
	Vorträge, Führungen, Ausstellungen, Schreibwerkstatt, Persönlichkeitsbildung	
■	BASISBILDUNG	SEITE 18
	Lesen-Schreiben-Rechnen	
■	ZWEITER BILDUNGSWEG	SEITE 20
	Berufsreifeprüfung, Lehre und Matura	
■	BERUF UND DIGITALES	SEITE 24
	Zusatzprüfung Bürokaufmann/-frau, EDV, Neue Medien, Bildbearbeitung, Fotografie	
■	SPRACHEN	SEITE 27
	Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch, Deutsch als Fremdsprache	
■	NATUR, TECHNIK UND UMWELT	SEITE 38
	Waldschule, Garten, Astronomie, Monat der Nachhaltigkeit	
■	KREATIVITÄT UND GESTALTEN	SEITE 44
	Musik, Kalligraphie, Zeichnen und Malen, Handwerk, Küche und Genuss	
■	KÖRPER UND GESUNDHEIT	SEITE 63
	Bewegung, Entspannung, Ernährung, Heilpflanzen, Kosmetik, Erste Hilfe	
	Anmeldebedingungen	Seite 4
	Wir über uns	Seite 86



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. Für Premium-Kurse beträgt die max. mögliche Ermäßigung 25 %.
- Details und Voraussetzungen zum Erhalt des Kulturpasses finden Sie in Ihrem Gemeindeamt oder im Internet unter: www.hungeraufkunstundkultur.at



Mitteilungen der Volkshochschule Bregenz 2/2023

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, D. Stiplovsek

Druck: Vorarlberger Verlagsanstalt GmbH, Dornbirn

Dr. Michael Grabher
Geschäftsführer



Liebe Leserinnen und Leser!

Nachhaltigkeit, Mission, Vision, neue Wege – das sind Schlagworte unserer Zeit. In unserem Betrieb diskutieren wir seit Jahren über den Kurs bzw. die Veranstaltung, die unseren Kundinnen und Kunden den ultimativen Mehrwert bieten soll. Wir haben uns gefragt: Was kann jeder Mensch brauchen? Die Antwort ist etwas frivol, denn sie lautet in Zeiten der Teuerung: Geld. Brauchen wir nicht auch Liebe? Doch! „Money can't buy me love“, sangen die Beatles und hatten Recht. Viel wichtiger als Geld! Unbestritten! Trotzdem sind wir wieder beim Geld gelandet. Und dann haben wir uns gefragt: „Kann jemand von uns Geld richtig gut?“

Und da hat einer aufgezeigt und gesagt: „Ja, ich kann das richtig gut und ich glaube, ich kann den Menschen erklären, wie sie einen Mehrwert erzielen können. Ich habe einen Plan.“ Jetzt fragen Sie sich sicher: „Wer war denn dieser Emporkömmling, der so große Töne spuckt? Er wird an Ergebnissen gemessen.“ Ich geb's zu: Ich war's. Messen Sie am 13. Mai 2023 in Bregenz nach, wenn es heißt „easy money“. Es wird ein besonderer Tag – für mich und für Sie. Wichtiger Zusatznutzen: Ein Liebeskurs mit mir bleibt Ihnen erspart.

Alle jene, denen es nicht um Geld geht, sind bei unserem umfassenden niederschweligen Bildungsangebot bestens aufgehoben: Berufsreifeprüfung, Lehre und Matura, Deutsch als Fremdsprache, Sprachen, Sport, Yoga, Kulinarik, Kunsthandwerk und Kreativität und vieles mehr.

Ich wünsche Ihnen viele Entdeckungen bei der Durchsicht unseres Frühjahrsprogramms 2023. Wir können es kaum erwarten, 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

Telefax: 05574/52 52 44

E-Mail: direktion@vhs-bregenz.at

Internet: www.vhs-bregenz.at

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 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).

Vielbücherbonus: 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. Stornogeühren

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

Bei einer Abmeldung weniger als drei Werkstage vor Kursbeginn werden 50 % der Kursgebühren und etwaige Warenespen verrechnet.

Eine Abmeldung bis drei Werkstage vor Veranstaltungsbeginn ist gebührenfrei möglich.

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 2023

Semesterferien:	Mo 13.02.2023 bis So 19.02.2023
Faschingsdienstag:	Di 21.02.2023
Osterferien:	Sa 01.04.2023 bis Mo 10.04.2023
Staatsfeiertag:	Mo 01.05.2023
Christi Himmelfahrt:	Do 18.05.2023
Pfingstferien:	Sa 27.05.2023 bis Mo 29.05.2023
Fronleichnam:	Do 08.06.2023
Sommerferien:	Sa 08.07.2023 bis So 10.09.2023



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, z. B. 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.

GESELLSCHAFT, KUNST UND KULTUR

DIE EXKLUSIVE SEMINARREIHE DER VHS BREGENZ.



PREMIUM

23S10010

„EASY“ MONEY 

Leitung:	Dr. Michael Grabher
Beginn:	Samstag, 13. Mai 2023 um 9:00 Uhr
Dauer:	1 Tag zu 8,4 UE - 9:00 bis 16:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 189,-

Vergessen Sie, was Sie bisher über Geld, Sparen und Finanzen wussten. Denken Sie Geld neu.

In diesem Seminar zeigt Ihnen Dr. Michael Grabher, wie Sie falsche Versprechungen von Marketing und Finanz-Industrie durchschauen und Kontrolle über Ihr Geld erlangen. So komplex die Materie Geld und Finanzmanagement scheint, erfolgreich zu sein, ist viel leichter als Sie denken. Mit Motivation - und einer Strategie, die schlichtweg genial ist: Wir machen es uns einfach und lernen von den Besten.



Tagesseminar inkl. Pausenverpflegung

Preis: 189 Euro (bei Anmeldung bis 28.02.2023: 159 Euro)

Preis für Schüler, Zivildienstler, Studenten, Pensionisten, Alleinerzieherinnen, Ehepaare, AK-Mitglieder (je Person): 159 Euro

Info-Hotline: 05574 52 52 40, direktion@vhs-bregenz.at

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 bereits Finalist beim „Staatspreis für Unternehmensqualität.“



MIETEN UND VERMIETEN - DER WEG ZU EINEM KORREKTEM VERTRAG

23S10011

Leitung:	Mag. Andrea Schwaninger
Beginn:	Donnerstag, 9. März 2023 um 19:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 2 UE - 19:00 bis 20:40 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 22,-

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



Moosmahdstraße 14, 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 7.200 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: 24. März, 28. April, 26. Mai und 23. Juni 2023

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

SCHREIBWERKSTATT: ROMANSCHMIEDE



23S10004

Leitung:	Annette Böhler
Beginn:	Montag, 27. Februar 2023 um 18:30 Uhr
Dauer:	15 Abende zu je 2,4 UE - montags von 18:30 bis 20:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 289,-



In 15 Kursabenden werden Theorie und Praxis des Romanschreibens betrachtet. Der Kurs beginnt mit der Konzeption einer Romanidee und führt über Phasen des intensiven Schreibens bis zur Fertigstellung des eigenen Manuskripts. Dabei werden die Teilnehmenden und ihre Ideen individuell betrachtet und betreut. **Mitzubringen:** Notebook und/oder Schreibmaterial. Details unter www.annetteboehler.com; Annette Böhler ist als freie Autorin tätig und veröffentlicht regelmäßig Romane im Empire-Verlag.

SCHREIBWORKSHOP

23S10005

Leitung:	Annette Böhler
Beginn:	Samstag, 15. April 2023 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:	€ 82,-



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

MEHR ORDNUNG - MEHR LEICHTIGKEIT



23S11109

Leitung:	Carola Vuissa, Aufräumcoach
Beginn:	Mittwoch, 22. März 2023 um 19:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 2,4 UE - 19:00 bis 21:00 Uhr
Ort:	Hörbranz, Pfarrheim, Lindauer Straße 54
Beitrag:	€ 30,-

Dieser Workshop ist für alle geeignet, die in Sachen Ordnung etwas verändern möchten. Durch den theoretischen und praktischen Input kann es auch Ihnen gelingen, Schritt für Schritt dauerhaft Ihre schönste Ordnung herzustellen und zu halten. „Ich bringe viele anschauliche Beispiele mit – bringen Sie gerne Ihre Fragen mit!“

Themen

- ▶ Zusammenspiel innere/äußere Ordnung
- ▶ Aufräumprojekt starten und erfolgreich durchziehen
- ▶ Ordnung durch Routinen - einfach und dauerhaft



TYPBERATUNG, STYLING UND MAKE-UP

23S10016

Leitung:	Daniela Erath-Mohr, diplomierte Farbtyp- und Stilberaterin / Bettina Abendroth, Kosmetikerin und Visagistin
Beginn:	Montag, 27. März 2023 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3,6 UE - 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 59,-

Der Kurs besteht aus zwei Modulen:

1) Das ABC von Farbe–Typ und Styling mit Daniela Erath–Mohr:

In diesem Workshop erhalten Sie einen Überblick über verschiedene Farben und unterschiedliche Stile. Welche Wirkung haben Farben? Wir besprechen die verschiedenen Stilrichtungen und gemeinsam finden wir Kleidungsstücke, die zu den jeweiligen Stilrichtungen und Figur-Typen passen. Sie erhalten im Kurs unzählige Styling-Tipps, aber keine Einzelberatung. Gerne können Sie bis zu 3 Kleidungsstücke mitbringen.

2) Make–up mit Bettina Abendroth:

Dieses Modul/Seminar besteht zum größten Teil aus praktischen Übungen. In dem Workshop wird Ihnen gezeigt, wie Sie Ihr perfektes, typgerechtes Tages-Make-up step by step unter Anleitung selber erstellen können. Zum Thema Farbwahl und Hautton wird individuell eingegangen: welcher Make-up-Ton passt zu meinem Typ und welche Make-Up-Form ist die passende?



DER WEG IN DIE MODERNE – POSITIONEN MODERNER KUNST

23S10020

Referentin:	Dr. Christine Schreiber
Termin:	Donnerstag, 20. April 2023, 19:30 bis ca. 21:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 19,-



Kunst ist immer aus ihrer Zeit und ihrem gesellschaftlichen Umfeld zu verstehen.

In der Kunst entwickeln sich inhaltliche Positionen als Weiterentwicklung oder als Gegenpart zum Vorangegangenen. Es werden wesentliche Entwicklungslinien beleuchtet, die ausgehend vom 19. Jahrhundert über das 20. Jahrhundert in die Gegenwart führen und entscheidende Paradigmenwechsel und neue Ausdrucksformen mit sich brachten. 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.

KOOPERATION KUNSTHAUS BREGENZ UND VOLKSHOCHSCHULE BREGENZ

Das Kunsthaus Bregenz (KUB) bietet in Kooperation mit der VHS Bregenz die Möglichkeit der Begegnung mit zeitgenössischer Kunst: Im Rahmen eines individuell zugeschnittenen Rundgangs werden die Kunstwerke der aktuellen Ausstellung gemeinsam betrachtet und besprochen.

EINFACH GESAGT –

FÜHRUNG DURCH DIE AUSSTELLUNG VON MONIRA AL QADIRI



23S10032

Leitung:	Mag. Mareile Halbritter
Beginn:	Freitag, 26. Mai 2023 um 16:30 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 1,2 UE - 16:30 bis 17:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Kunsthaus (KUB), Karl-Tizian-Platz 1
Beitrag:	€ 19,- (Führung und Eintritt)



Monira Al Qadiri zählt zu den wichtigsten Künstler*innen der Golfregion. Bekannt wird sie mit Videos und Skulpturen, die sich mit der Petro-Kultur und der Abhängigkeit des modernen Lebens von fossilen Energien auseinandersetzen. Sie präsentiert Objekte, die mit Autolacken überzogen sind. Sie sehen wie Schmuckstücke in einer Schatzkammer aus. Tatsächlich handelt es sich um Bohrköpfe. Al Qadiri verändert ihre Formen nicht, gestaltet lediglich Dimension und Farbigkeit.

Ausstellungsdauer: 22.04.2023 – 02.07.2023

FÜHRUNG DURCH DIE VILLA RACZYNSKI

23S11101

Leitung:	Prof. Mag. Lothar Köb
Beginn:	Freitag, 10. März 2023 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 1,8 UE - 14:00 bis 15:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Marienberg, Villa, Schlossbergstraße 11
Beitrag:	€ 22,-

Märchenhaft liegt in einer anmutigen Parkanlage die 1875 erbaute Villa Raczynski oberhalb der Altstadt von Bregenz. In einem Rundgang durch das Kleinod samt ihren prächtigen Innenräumen, dem außergewöhnlichen Badesalon und der kleinen Kapelle wird den Besuchern die Geschichte dieses Bauwerks nahegebracht.



HERZLICH WILLKOMMEN IN DER ZISTERZIENSERINNENABTEI MARIASTERN-GWIGGEN

23S11102

Leitung:	Sr. M. Kornelia Eberle
Beginn:	Freitag, 31. März 2023 um 14:30 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 1,5 UE - 14:30 bis 15:45 Uhr
Ort:	Gwiggen 3, 6914 Hohenweiler, Treffpunkt: vor der Kirche
Beitrag:	€ 22,-

Wir laden Sie ein, in unsere Welt „einzutauchen“. Gebäude, die Geschichte und Geschichten erzählen, weil Menschen hier ihre Spuren hinterlassen haben. Kirche, Kapelle und Kreuzgang sind wichtige und markante Orte für unser Leben als Zisterzienserinnen hier in Mariastern.

FÜHRUNG DURCH DAS KLOSTER LAUTERACH UND DEREN HOSTIENBÄCKEREI

23S11500

Leitung:	Schwester Alena
Beginn:	Freitag, 5. Mai 2023 um 15:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 1,8 UE - 15:00 bis 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

23S13001

Leitung:	Bruder Johannes
Beginn:	Freitag, 28. April 2023 um 14:30 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 2,4 UE - 14:30 bis 16:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Abtei Mehrerau, Mehrerauer Straße 66
	Treffpunkt bei der 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 Kunstschatze sowie die Kirche und die Barockbibliothek (www.mehrerau.at/de/kloster).

UNSERE LANDESBIBLIOTHEK: WAS BIETET SIE - WIE BEDIENE ICH MICH? 23S13002

Leitung:	Mag. Thomas Feurstein
Beginn:	Dienstag, 28. März 2023 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 Gallsusstift auch Einblick in seine vielfältige Geschichte. Normalerweise verschlossene Bereiche der Bibliothek sind an diesem Abend für Sie zugänglich.



DIE WELT DES ALTEN BUCHES 23S13004

Leitung:	Mag. Norbert Schnetzer
Beginn:	Donnerstag, 27. April 2023 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.

FÜHRUNG LUSTENAUER SENF BÖSCH GMBH 23S17000

Leitung:	Stefan Bösch
Beginn:	Freitag, 10. März 2023 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 1,2 UE - 14:00 bis 15:00 Uhr
Ort:	Lustenau, Senf Bösch GmbH, Rheinstraße 15
Beitrag:	€ 22,-

Diese Führung durch die kleine, aber feine Senfmanufaktur in Lustenau gewährt Ihnen einen Einblick in die wunderbare Welt der Senfherstellung. Vom Start - Senfsaat abwägen - bis zum fertigen Produkt können Sie den gesamten Produktionsablauf mitverfolgen. Alle Teilnehmenden erhalten ein kleines Geschenk.

FÜHRUNG VETTERHOF

23S17001

Leitung:	Simon Vetter
Beginn:	Freitag, 21. April 2023 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.



AUSZEIT-NACHMITTAG

23S16011

Leitung:	Bernhard Dünser, BEd, MA - Systemischer Lebens- und Sozialberater
Beginn:	Freitag, 21. April 2023 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 4,6 UE - 14:00 bis 17:00 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium (Musiksaal), Pfister 925
Beitrag:	€ 49,-



An diesem Nachmittag nimmst du dir Zeit für dich.

Mit Übungen und theoretischem Input durch den Kursleiter begegnest du dir SELBST und deinen persönlichen Fähigkeiten, dein Leben selbst achtsam und ressourcenschonend zu gestalten. Du entdeckst (wieder) deine inneren Quellen, die dir in der Alltagsgestaltung Kraft und Motivation schenken.

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

23S11106

Leitung:	Silvia Keppeler
Beginn:	Samstag, 6. Mai 2023 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Tag zu 7,2 UE - 09:00 bis 16:30 Uhr (mit Pause)
Ort:	Hörbranz, Pfarrheim (Martinsaal), Lindauer Straße 54
Beitrag:	€ 76,-



„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.

VERSPANNUNGEN LÖSEN – LOCKER WERDEN (STRÖMEN)

Beschreibung auf Seite 75

GESUNDER SCHLAF - VORTRAG UND ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

Beschreibung auf Seite 75

GUT GESTIMMT! - STIMMTRAINING FÜR DEN ALLTAG

Beschreibung auf Seite 81

FOKUS BERÜHRUNG**23S11107**

Leitung:	Bettina Stephanie Sohler
Beginn:	Samstag, 25. Februar 2023 um 08:45 Uhr
Dauer:	1 Vormittag zu 2,4 UE - 08:45 bis 10:45 Uhr
Ort:	Hörbranz, Pfarrheim (Martinsaal), Lindauer Straße 54
Beitrag:	€ 30,-

An diesem Vormittag begeben wir uns gemeinsam auf eine Reise durch die Zeit und gehen unserem Wunderwerk, dem Tastsinn näher auf die Spur.

- ▶ wechselseitige Beeinflussung von Beziehung, Bindung und Berührung
- ▶ Auswirkungen von Berührung auf mentale und körperliche Gesundheit
- ▶ sich selbst berühren - sich selbst spüren
- ▶ Zauberworte Nähe-Distanz
- ▶ Berührbarkeit in stürmischen Zeiten

**ÜBER DEN ACHTSAMEN UMGANG
MIT TURBULENTEN KINDERGEFÜHLEN****23S11108**

Leitung:	Bettina Stephanie Sohler
Beginn:	Samstag, 29. April 2023 um 08:45 Uhr
Dauer:	1 Vormittag zu 2,4 UE - 08:45 bis 10:45 Uhr
Ort:	Hörbranz, Pfarrheim (Martinsaal), Lindauer Straße 54
Beitrag:	€ 30,-

An diesem Vormittag haben Sie die Möglichkeit, in die Welt der Kindergefühle einzutauchen und Ihr eigenes Gefühlsleben unter die Lupe zu nehmen. Sie erhalten praktische Inputs und Anregungen sowie wertvolle Informationen, die Ihren Blickwinkel etwas fokussieren und weiten.

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





SELBSTVERTEIDIGUNGS-, SELBSTBEHAUPTUNGSKURS FÜR KINDER VON 7 - 11 JAHREN

23S10006

Leitung:	Claudia Nappi	
Beginn:	Freitag, 17. März 2023 um 16:30 Uhr	
Dauer:	1 Nachmittag zu 4 UE - 16:30 bis 19:50 Uhr	
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße, Turnhalle	
Beitrag:	€ 42,-	

Das Ziel der „gewaltFREleben-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 und Trinkflasche

SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS FÜR FRAUEN UND MÄDCHEN (AB 16)



23S10007

Leitung:	Claudia Nappi
Beginn:	Freitag, 24. März 2023 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3 UE - 18:00 bis 20:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße, Turnhalle
Beitrag:	€ 42,-

Die Referentin vermittelt Selbstverteidigungstechniken, die ein Entkommen und Weglaufen ermöglichen. Speziell für Jugendliche und Erwachsene besprechen wir das Thema Zivilcourage, wie handle und helfe ich richtig, ohne mein eigenes Leben zu gefährden. K.O. Tropfen vorbeugen und im Akutfall richtig reagieren und den Mut zur eigenen Stimme als Verteidigungsmittel aktivieren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe und Trinkflasche

KINDERFILME AM SPIELBODEN DORNBIERN

In Kooperation mit dem Spielboden Dornbirn

Spannende Abenteuer um die fleißigen Heinzelmännchen sowie um das Kaninchen Karlchen und ein mitreißendes Rennen zur Rettung einer kleinen Schule. Zwei Animations- und ein Realfilm, die ganz auf Augenhöhe ihrer kleinen Protagonist*innen sind und nicht nur Witz und Abenteuer bieten, sondern auch Freundschaft und Mut feiern.



KINDERKINO: DIE HEINZELS – RÜCKKEHR DER HEINZELMÄNNCHEN 23S17511

Termin:	Samstag, 25. Februar 2023, 15:00 bis 16:30 Uhr
Ort:	Dornbirn, Spielboden, Färbergasse 15, Rhomberts Fabrik
Beitrag:	€ 7,- (ermäßigt mit Familienpass: € 6,-) Eintritt wird vor Ort kassiert

Ein tollpatschiges, aber sehr hilfsbereites Mädchen aus dem fleißigen Heinzelmännchen-Volk dringt mit zwei Freunden von ihrem unterirdischen Zuhause zur Menschenwelt vor. In einem vor dem Bankrott stehenden Konditor findet es ein geeignetes Ziel seiner Hilfsbemühungen, doch richten die drei Heinzelmännchen zunächst einmal viel Chaos in der Backstube an.



KINDERKINO: ELLA UND DAS GROSSE RENNEN 23S17512

Termin:	Samstag, 29. April 2023, 15:00 bis 16:30 Uhr
Ort:	Dornbirn, Spielboden, Färbergasse 15, Rhomberts Fabrik
Beitrag:	€ 7,- (ermäßigt mit Familienpass: € 6,-) Eintritt wird vor Ort kassiert

Die achtjährige Ella und ihre Freunde wehren sich dagegen, dass ihre kleine Schule einer Formel-1-Rennstrecke weichen soll, die ein windiger Investor und dessen in den Rennsport vernarrter Sprössling bauen wollen. Während der Vorbereitungen eines vermeintlich aussichtslosen Wettrennens um die Zukunft der Schule setzen die Kinder und ihr chaotischer Lehrer ihren Gegnern Freundschaft und Mut entgegen.



KINDERKINO: KARLCHEN – DAS GROSSE GEBURTSTAGSABENTEUER 23S17513

Termin:	Samstag, 13. Mai 2023, 15:00 bis 16:30 Uhr
Ort:	Dornbirn, Spielboden, Färbergasse 15, Rhomberts Fabrik
Beitrag:	€ 7,- (ermäßigt mit Familienpass: € 6,-) Eintritt wird vor Ort kassiert

Das kleine Kaninchen Karlchen aus den Kurzgeschichten von Rotraut Susanne Berner hat in seinem ersten Kinofilm ein etwas längeres Abenteuer vor sich, weil es ausbüxt und sich auf dem Weg zu seiner Oma im Wald verläuft.



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 Europäischen Sozialfonds sowie aus Mitteln des Landes Vorarlberg und des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung finanziert.

Information und Beratung:

AlfaTelefon Vorarlberg 0664 3281000



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds



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**23S20302**

Leitung:	Sabine Severin
Beginn:	Dienstag, 14. März 2023 um 17:30 Uhr – 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, auch ohne Deutschkenntnisse, 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 Teilnehmern
- 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

Infos 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. Beiden Zielgruppen wird ein gangbarer Weg zur Matura und somit zum Besuch von Universitäten, Hochschulen, Fachhochschulen, Akademien und Kollegs ermöglicht.

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.bildungszusschuss.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 kompetenzbasierten Lehrpläne des Bildungsministeriums (Berufsreifeprüfungs-Curricula-Verordnung).

Informationsabend

24. Jänner 2023, 19:00 Uhr,
Landesberufsschule Bregenz 3, Feldweg 23

Datum & Uhrzeit

Beginn: 20. - 23. Februar 2023,
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		
Kunst & Design		120 Std. 2 Sem., Start im Herbst

Kursfolge – wählbar nach Belastbarkeit

- übliche Kursfolge: Beginn Deutsch und Englisch, zwei Semester; Fortsetzung mit Mathematik und Fachbereich (Abschluss: Jänner 2025)
- bei starker Belastung: Sie absolvieren die Fächer hintereinander (Abschluss: Jänner 2027)
- bei voller Konzentration auf die Schule (keine Berufstätigkeit): alle vier Fächer werden parallel absolviert (Abschluss: Jänner 2024)
- Andere Kombinationen ermöglichen einen Abschluss bzw. eine Dauer nach Wunsch.

Prüfungsgebühren

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

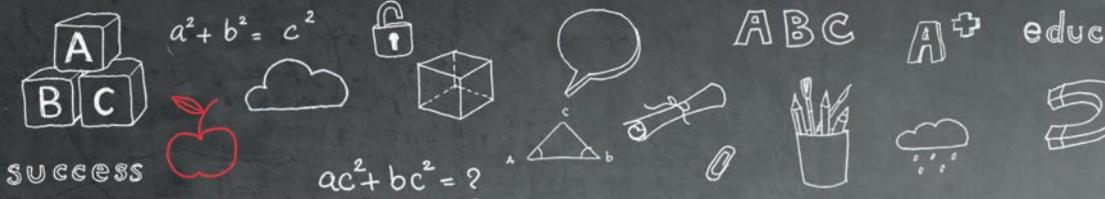
Zahlungsbedingungen: Der Teilnehmerbeitrag ist bis Kursbeginn zu überweisen. Sollten Sie an der Teilnahme verhindert sein, bitten wir um schriftliche Stornierung. Bei Abmeldungen weniger als 10 Tage vor Kursbeginn verrechnen wir eine Stornogebühr von 50 %. Bei Stornierungen nach Veranstaltungsbeginn 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.bildungszuschnitt.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.



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 Prüfungs-Vorbereitung.

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 1. Sem 2. Sem					späterer Beginn möglich, Dauer verlängert sich (--- dargestellt)
3	2 1. Sem 2. Sem						
4	3 1. Sem 2. Sem						
4	4 1. Sem 2. Sem						

Variante mit geringer Belastung

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

BERUF UND DIGITALES

VORBEREITUNGSLEHRGANG: ZUSATZPRÜFUNG BÜROKAUFMANN/-FRAU 23W20103

Leitung:	Stefan Wagner, MEd
Beginn:	Montag, 11. September 2023 um 19:00 Uhr
Dauer:	12 Abende zu je 3 UE - montags und donnerstags von 19:00 bis 21:30 Uhr
Ort:	Landesberufsschule Bregenz 3, Feldweg 23
Beitrag:	€ 315,- inkl. Kursunterlagen (exkl. Prüfungsgebühr)

Zielgruppe und Voraussetzung:

Personen, die einen Lehrabschluss aus einem Beruf des Handels (z. B. Einzelhandel, Großhandel) haben und zusätzlich die Prüfung für Bürokaufmann/-frau ablegen wollen.

GESTALTUNG EINES FOTOBUCHES 23S43003

Leitung:	Reinhard Büchele
Beginn:	Dienstag, 18. April 2023 um 19:00 Uhr
Dauer:	2 Abende zu je 3,6 UE - 18.04. und 25.04. von 19:00 bis 22:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Schule Rieden, Michael-Gaismayr-Straße 32
	Eingang bei der Haltestelle Andreas-Hofer-Park
Beitrag:	€ 57,-

Der Vortragende erklärt praxisnah, wie ein Fotobuch nach Ihren Vorstellungen in kurzer Zeit ohne viel Aufwand erstellt werden kann. Das Fotobuch wird mit der bekannten CEWE-Software gemacht; Grundkenntnisse am Laptop sollten vorhanden sein. Die Gestaltung erfolgt an zwei Abenden, somit besteht genügend Zeit, um individuelle Fragen zu klären.

Mitzubringen: USB-Stick mit ca. 50 Bildern (JPG- od. JPEG-Format notwendig) sowie einen Laptop, auf dem das aktuelle CEWE-Fotobuch-Bearbeitungsprogramm bereits installiert ist.

Installation ganz einfach unter: www.cewe-fotoservice.at

Alle Teilnehmenden erhalten einen Gutschein für ein CEWE-Fotobuch.



DIE DIGITALE MEDIALE WELT: INTERNET, DAS TOR ZUR WELT - POTENZIAL UND RISIKEN

23S43011

Leitung:	Horst Hischenhuber
Beginn:	Samstag, 20. Mai 2023 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Vormittag zu 3 UE - 09:00 bis 11:30 Uhr
Ort:	Landesberufsschule Bregenz 3, Feldweg 23
Beitrag:	€ 37,-



Das Internet mit seinen nahezu unbegrenzten Anwendungsmöglichkeiten - ein Überblick über Struktur/Aufbau und seine Potenziale für die Anwender. Bei all den Vorteilen in der Nutzung des Internets werden oft die Stolpersteine/Anwendungsfehler und die Risiken/Gefahren unterschätzt.

Anhand von praxisnahen Erklärungen (keine Einweisungen/Übungen) werden die grundlegenden Mechanismen der Anwendungen im Internet vermittelt und Tipps und Tricks zu den unterschiedlichen Anwendungen gegeben. Die Teilnehmenden erhalten eine Merkhilfe (Handout).

DIE DIGITALE WELT FÜR EINSTEIGER: FOTOBEARBEITUNG - ORDNET UND ORGANISIEREN

23S43013

Leitung:	Horst Hischenhuber
Beginn:	Samstag, 18. März 2023 um 09:00 Uhr
Dauer:	2 Vormittage zu je 4,8 UE - 18.03. und 25.03. von 09:00 bis 13:00 Uhr
Ort:	Landesberufsschule Bregenz 3, Feldweg 23
Beitrag:	€ 79,- und Kursunterlagen: € 5,-

In diesem Kurs werden folgende Themen behandelt:

- ▶ Fotos vom Handy bzw. von der Digitalkamera auf den PC übertragen
- ▶ Ordnen und Organisieren der Fotos
- ▶ Verkleinern/Vergrößern und Zuschneiden der Fotos
- ▶ Einfache Fotokorrekturen
- ▶ Erklärung/Vorgangsweise zur Erstellung eines digitalen Fotobuches im Internet

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse im Umgang mit dem Computer sind erforderlich (z.B. Umgang mit der „Maus“, Speichern usw.). Für die Übertragung der Fotos von der Kamera auf den Computer ist ein geeignetes Daten/USB-Kabel nötig. In den Kursunterlagen sind die einzelnen Arbeitsschritte mittels Bildern und Erklärungen beschrieben.

Wichtig: Alle Teilnehmenden müssen einen eigenen Laptop auf Basis des Betriebssystems Windows mitbringen (keine Tablets, keine IOS/Apple/Linux/Android-Geräte).

Mitzubringen: Laptop, Digitalkamera (oder Handy) und ein passendes USB-Kabel

DIGITALE FOTOGRAFIE MIT DER SPIEGELREFLEX- ODER SYSTEMKAMERA - SCHWERPUNKT OUTDOOR

23S46016

Leitung:	Helmut Düringer / Siegfried Marxgut
Beginn:	Mittwoch, 26. April 2023 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Lehrgang zu 21 UE – 2 Abende und 1 Tag
Ort:	Bersbuch 744, EVENT-Küche Hörburger Kurt
Beitrag:	€ 194,-

Mittwoch, 26.04. und 10.05.2023 von 18:00 bis 22:00 Uhr

Samstag, 13.05.2023 von ca. 6:00 bis 15:30 Uhr

(Outdoor – die genauen Zeiten sind wetterabhängig)

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 Erlernte in die Praxis umgesetzt.

Früh am Morgen nützen 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



FOTOGRAFIEREN MIT DEM SMARTPHONE

23S46017

Leitung:	Helmut Düringer / Siegfried Marxgut
Beginn:	Mittwoch, 19. April 2023 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Lehrgang zu 16,8 UE – 1 Abend und 1 Tag
Ort:	Bersbuch 744, EVENT-Küche Hörburger Kurt
Beitrag:	€ 139,-

Teil 1: Bessere Handyfotos

Teil 2: Vom „Handyfoto“ zum Fotobuch

Mittwoch, 19.04.2023 von 18:00 bis 22:00 Uhr

Samstag, 29.04.2023 von ca. 06:00 bis 16:00 Uhr (die genauen Zeiten an diesem Tag sind vom Wetter abhängig und werden beim 1. Termin bekanntgegeben)

Sie fotografieren hauptsächlich mit Ihrem Smartphone?

Folgende Inhalte warten auf Sie:

- ▶ Umgang mit der Handycamera und deren Software
- ▶ Grundlagen der Fotografie und der Bildgestaltung
- ▶ gemeinsames Fotografieren in der freien Natur



- ▶ Möglichkeiten der Fotoverwaltung (ggf. Speicherung auf einem Onlinespeicher)
- ▶ Gestaltung eines Fotobuchs inkl. Bestellvorgang (jede/r Teilnehmer/in kann kostenlos ein eigenes Buch bestellen)
- ▶ Vorstellung verschiedener Fotoprodukte und deren Oberflächen (Papierfotos, Wandbilder)

Alle Teilnehmende erhalten vor dem Kurs weitere Informationen per E-Mail. Bitte im Zuge der Anmeldung dringend die E-Mailadresse bekanntgeben.

Mitzubringen: Handy

SPRACHEN



ENGLISH IS THE FUTURE!

ENGLISCH FÜR KINDER DER 3. UND 4. SCHULSTUFE

23S55019

Leitung:	Rosita Ploner
Beginn:	Dienstag, 28. Februar 2023 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,-

Das Ziel dieses Kurses ist es, die besten Voraussetzungen für den späteren Schulwechsel zu schaffen.

Mit maßgeschneiderten Lernprogrammen lernen wir, die englische Sprache zu verstehen, grammatikalisch richtig zu sprechen und zu schreiben. Dabei steht die Freude am Erlernen der englischen Sprache an erster Stelle und ist Voraussetzung für einen erfolgreichen Kursbesuch.

Kursunterlagen: € 3,- werden vor Ort kassiert

Mitzubringen: Federschachtel mit Buntstiften und Schnellhefter



AROUND THE ENGLISH WORLD IN THREE DAYS - VORBEREITUNG AUF DEN SCHULWECHSEL FÜR KINDER DER 3. UND 4. SCHULSTUFE

23W55020

Leitung:	Rosita Ploner
Beginn:	Montag, 4. September 2023 um 09:00 Uhr
Dauer:	3 Vormittage zu je 3,6 UE – Montag, Dienstag, Mittwoch von 09:00 bis 12:00 Uhr
Ort:	Höchst, Volksschule Kirchdorf, Franz-Reiter-Straße 10
Beitrag:	€ 65,-

Diese „englische“ Intensivseinheit findet in der letzten Ferienwoche an drei Vormittagen statt. Die bereits vorhandenen Englischkenntnisse werden durch intensives Wiederholen gefestigt und gleichzeitig wird Neues erarbeitet (Grammatik, Lesen, Schreiben, Konversation). Der spielerische Lernansatz und das gemeinsame Lernen in der Gruppe gewährleisten ein motivierendes Lernumfeld.

Kursunterlagen: € 3,- werden vor Ort kassiert.

Mitzubringen: Federschachtel mit Buntstiften, Schnellhefter



ENGLISCH AM VORMITTAG - GRUNDSTUFE 2 (A1)

23S50002

Leitung:	Dorotea Skornjak, BA
Beginn:	Donnerstag, 2. März 2023 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:	€ 139,-



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 Lektion 4



ENGLISCH AM VORMITTAG - KONVERSATION (MITTELSTUFE B1)

23S50004

Leitung:	Teresa Ganahl-Bridgeford
Beginn:	Mittwoch, 1. März 2023 um 09:15 Uhr
Dauer:	10 Vormittage zu je 1,8 UE - mittwochs von 09:15 bis 10:45 Uhr
Ort:	Bregenz, Austriahaus, Belruptstraße 21
Beitrag:	€ 159,- 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 - KONVERSATION (MITTELSTUFE B1)

23S50005

Leitung:	Teresa Ganahl-Bridgeford
Beginn:	Mittwoch, 8. März 2023 um 11:00 Uhr
Dauer:	9 Vormittage zu je 1,8 UE - mittwochs von 11:00 bis 12:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Austriahaus, Belruptstraße 21
Beitrag:	€ 149,- inkl. Kursunterlagen

Inhalt wie bei Kurs Nr. 23S50004.



ENGLISCH AM VORMITTAG - NIVEAU B1

23S51212

Leitung:	Christine Schneider
Beginn:	Mittwoch, 8. März 2023 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



ENGLISCH FÜR FORTGESCHRITTENE (A2)

23S56001

Leitung:	Teresa Ganahl-Bridgeford
Beginn:	Dienstag, 14. März 2023 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 wiederauffrischen 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)

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





FRANZÖSISCH FÜR ANFÄNGER - GRUNDSTUFE 1 (A1)



23S50006

Leitung:	Angélique Larderot
Beginn:	Mittwoch, 1. März 2023 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:	€ 139,-

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.

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



FRANZÖSISCH - GRUNDSTUFE 2 (A1)

23S50007

Leitung:	Mag. David Graf
Beginn:	Dienstag, 28. Februar 2023 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:	€ 139,-



Die verbale Kommunikation 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 4



FRANZÖSISCH - GRUNDSTUFE 5 (A2)

23S50009

Leitung:	Karine Sebac
Beginn:	Dienstag, 28. Februar 2023 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:	€ 139,-

Ziel dieses Kurses ist es, den Teilnehmenden die französische Kultur 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.

Lehrbuch: Édito A2, 2e édition (ISBN 978-3-12-529746-3), ab Lektion 1



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

23S56002

Leitung:	Marie Billet
Beginn:	Montag, 17. April 2023 um 18:30 Uhr
Dauer:	5 Abende zu je 2 UE - montags 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 17 avril!



**ITALIENISCH AM VORMITTAG
FÜR ANFÄNGER - GRUNDSTUFE 1 (A1)**



23S50015

Leitung:	Marina Longhi
Beginn:	Donnerstag, 2. März 2023 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? 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 FÜR ANFÄNGER - GRUNDSTUFE 1 (A1)



23S57002

Leitung:	Roberta Tattoli
Beginn:	Montag, 20. Februar 2023 um 18:45 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - montags von 18:45 bis 20:25 Uhr
Ort:	Lustenau, Bundeshandelsakademie, Neudorfstraße 22
Beitrag:	€ 139,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 23S50015.

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



Damit Sie sich besser orientieren können, welcher Kurs für Sie passt: Die Lehrbücher können im Büro der VHS oder in Buchhandlungen eingesehen werden. Lehrbücher bitte bis zum zweiten Kurstag mitbringen!



ITALIENISCH FÜR ANFÄNGER - GRUNDSTUFE 1 (A1)



23S50010

Leitung:	Marianna Langone
Beginn:	Montag, 27. Februar 2023 um 18:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - montags von 18:30 bis 20:10 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 139,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 23S50015.

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



ITALIENISCH - GRUNDSTUFE 2 (A1)

23S50011

Leitung:	Marianna Langone
Beginn:	Dienstag, 28. Februar 2023 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:	€ 139,-

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 4



ITALIENISCH - GRUNDSTUFE 3-4 (A1)

23S50012

Leitung:	Sergio Onorati
Beginn:	Donnerstag, 2. März 2023 um 18:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - donnerstags von 18:30 bis 20:10 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 139,-

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 8



ITALIENISCH - KONVERSATION AM VORMITTAG (A2 UND B1 NIVEAU)

23S50014

Leitung:	Marina Longhi
Beginn:	Donnerstag, 2. März 2023 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. Kursunterlagen werden bereitgestellt.



SPANISCH FÜR DIE REISE (A1) - VORMITTAGSKURS

23S50016

Leitung:	Antonella Oyhenart
Beginn:	Freitag, 26. Mai 2023 um 09:00 Uhr
Dauer:	5 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)

23S50017

Leitung:	Elena Medina Viveros
Beginn:	Mittwoch, 1. März 2023 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:	€ 139,-

In diesem Kurs wollen wir die ersten Schritte in dieser wichtigen und vor allem interessanten Sprache unternehmen. Inhalte: 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 Lektion 1



SPANISCH - GRUNDSTUFE 2 (A1)

23S50018

Leitung:	Elena Medina Viveros
Beginn:	Montag, 27. Februar 2023 um 18:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - montags von 18:30 bis 20:10 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 139,-

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

Lehrbuch: Perspectivas A1 (ISBN 978-3-464-20484-9), ab Lektion 6



SPANISCH FÜR ANFÄNGER - GRUNDSTUFE 1 (A1)



HOLA, QUÉ TAL?

23S57000

Leitung:	José Pardo-Collera
Beginn:	Montag, 6. März 2023 um 18:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - montags von 18:30 bis 20:10 Uhr
Ort:	Lustenau, Bundeshandelsakademie, Neudorfstraße 22
Beitrag:	€ 139,-

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 Lektion 1



SPANISCH FÜR ANFÄNGER - GRUNDSTUFE 2 (A1)

23S57001

Leitung:	José Pardo-Collera
Beginn:	Donnerstag, 2. März 2023 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:	€ 139,-

Themen: Familie, Freunde, Alltagsaktivitäten, Wochentage, Tageszeiten, Städte, Orte ...

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 A1 (ISBN 978-3-464-20484-9), ab Lektion 4

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

Öffnungszeiten im VHS-Büro (Römerstraße 14) für Anmeldungen
zu den Deutschkursen: Dienstag und Donnerstag von 9 bis 12 Uhr
und nach Terminvereinbarung: 05574 52524-20, daf@vhs-bregenz.at



DEUTSCH ALPHA KOMPAKT

23S50201

Leitung:	Helmut Biegger
Beginn:	Montag, 6. Februar 2023 um 08:15 Uhr
Dauer:	40 Vormittage (160 UE) - Montag, Dienstag, Donnerstag von 08:15 bis 11:50 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 1024,- 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 aufgebaut, wiederholt und vertieft.

DEUTSCH A1 UND INTEGRATION - VORMITTAGSKURS

23S50210

Leitung:	Mag. Irina Raffl
Beginn:	Montag, 16. Januar 2023 um 08:45 Uhr
Dauer:	34 Vormittage (150 UE) - Montag, Dienstag, Donnerstag von 08:45 bis 12:45 Uhr
Ort:	Bregenz, HTL, Reichsstraße 4, Raum A-EG-01
Beitrag:	€ 960,- und Kursunterlagen (Lehrbücher): € 35,-

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

Kursziel: Niveau A1

DEUTSCH A1 UND INTEGRATION - ABENDKURS

23S50212

Leitung:	Iryna Mohilko
Beginn:	Montag, 20. Februar 2023 um 18:00 Uhr
Dauer:	38 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. 23S50210.

DEUTSCH A1 UND INTEGRATION - VORMITTAGSKURS

23S50213

Leitung:	Mag. Irina Raffl
Beginn:	Montag, 17. April 2023 um 08:45 Uhr
Dauer:	34 Vormittage (150 UE) - Montag, Dienstag, Donnerstag von 08:45 bis 12:45 Uhr
Ort:	Bregenz, HTL, Reichsstraße 4, Raum A-EG-01
Beitrag:	€ 960,- und Kursunterlagen (Lehrbücher): € 35,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 23S50210.

DEUTSCH A2 UND INTEGRATION - VORMITTAGSKURS

23S50211

Leitung:	Claudia Feige-Bildstein
Beginn:	Mittwoch, 22. Februar 2023 um 08:30 Uhr
Dauer:	38 Vormittage (150 UE) - Montag, Mittwoch, Freitag von 08:30 bis 12:10 Uhr
Ort:	Bregenz, HTL, Reichsstraße 4, Raum A-EG-05
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!

Kursziel: Niveau A2, Vorbereitung auf die ÖIF A2 Prüfung

DEUTSCH A2 UND INTEGRATION - NACHMITTAGSKURS

23S50223

Leitung:	Heidi Ackermann
Beginn:	Montag, 20. Februar 2023 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, Raum B-02-13
Beitrag:	€ 960,- und Kursunterlagen (Lehrbücher): € 35,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 23S50211.

DEUTSCH A2 UND INTEGRATION - ABENDKURS

23S50224

Leitung:	Mag. Mirjam Müller
Beginn:	Dienstag, 7. Februar 2023 um 18:00 Uhr
Dauer:	37 Abende (150 UE) - Montag, Dienstag, Donnerstag von 18:00 bis 21:40 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße 4, 1. Stock
Beitrag:	€ 960,- und Kursunterlagen (Lehrbücher): € 35,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 23S50211.

DEUTSCH B1 UND INTEGRATION - VORMITTAGSKURS

23S50230

Leitung:	Dipl.Päd. Yvonne Mbuyamba-Klauser
Beginn:	Mittwoch, 1. März 2023 um 08:15 Uhr
Dauer:	33 Vormittage (132 UE) - Montag, Mittwoch, Freitag von 08:15 bis 11:50 Uhr
Ort:	Bregenz, Landesberufsschule Bregenz 3, Feldweg 23
Beitrag:	€ 845,- und Kursunterlagen (Lehrbücher): € 35,-

Voraussetzung Sprachniveau A2

Dieser Kurs ist perfekt geeignet als Vorbereitung auf die B1-Prüfung für die Staatsbürgerschaft oder 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, Vorbereitung auf die ÖIF B1 Prüfung mit Werte und Integration.

DEUTSCH B1 UND INTEGRATION - ABENDKURS

23S50233

Leitung:	Hilbert Mathis Contini, BA
Beginn:	Montag, 20. Februar 2023 um 18:00 Uhr
Dauer:	30 Abende (120 UE) - Montag, Mittwoch, Donnerstag von 18:00 bis 21:35 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße 4, 1. Stock
Beitrag:	€ 840,- und Kursunterlagen (Lehrbücher): € 35,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 23S50230.

DEUTSCH B2.1 ABENDKURS

23S50232

Leitung:	Dipl.-Päd. Elisabeth Dietrich, MEd.
Beginn:	Montag, 27. Februar 2023 um 18:00 Uhr
Dauer:	25 Abende (100 UE) - Montag, Mittwoch von 18:00 bis 21:35 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße 4, 1. Stock
Beitrag:	€ 699,- und Kursunterlagen (Lehrbuch): € 22,-

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 B2.1, Vorbereitung auf die ÖIF B2 Prüfung

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



NATUR, TECHNIK UND UMWELT

DER WALD UND DIE GESUNDHEIT WALDBADEN IM BREGENZER STADTWALD



Leitung:	Mag. Karin Müller-Vögel (Waldschule Bodensee) und Beate Minkowitsch (Hochprima Yoga)
Treffpunkt:	Parkplatz gegenüber der Vorarlberger Landesbibliothek (Fluher Straße 4)
Beitrag pro Veranstaltung:	€ 24,-

FRÜHJAHR MIT IMPULSEN ZUM THEMA FRÜHJAHRSBLÜHER – HEILKRAFT AUS DEM WALD

23S30003

Termin:	Samstag, 15. April 2023, 09:00 bis 12:00 Uhr
---------	--

SOMMER MIT IMPULSEN ZUM THEMA WALDBEWIRTSCHAFTUNG FRÜHER UND HEUTE

23S30004

Termin:	Samstag, 24. Juni 2023, 09:00 bis 12:00 Uhr
---------	---

Immunsystem stärken, Stress reduzieren, in das Waldökosystem eintauchen, verweilen ... der Wald hat positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die Gesundheit des Menschen. Das Waldbaden: Ein Aufenthalt im Wald bietet Abwechslung und Entspannung – wer ganz bewusst auf die Wirkung der unterschiedlichen Waldlandschaften achtet, wird merken, dass eine Fichtenmonokultur den Menschen ganz anders berührt als ein Mischwald mit unterschiedlichen Bäumen, Schattierungen und dem wunderschönen Spiel von Licht und Schatten. Wohltuend für den Menschen ist der Wald auch durch die Duftstoffe in der Waldluft. Der Wald kommuniziert mit Harzen und Ölen und informiert über Duftmoleküle andere Lebewesen. Ein sehr intelligentes System, das mit unserem Immunsystem in Kommunikation geht.

Mitzubringen: bergtaugliche Schuhe, wetterfeste Kleidung, Sitzunterlage und Trinkflasche



CRASHKURS WALD!

DEN GEHEIMNISSEN DER PFÄNDERWÄLDER AUF DER SPUR

23S30005

Leitung:	Mag. Karin Müller-Vögel, Wald- & Kräuterpädagogin, Forst- & Kulturvermittlerin / Lukas Müller, Waldaufseher und Waldpädagoge
Beginn:	Samstag, 25. März 2023 um 09:15 Uhr
Dauer:	1 Vormittag zu 4,5 UE - 09:15 bis 13:00 Uhr
Treffpunkt:	Bergstation Pfänderbahn – Endpunkt der Wanderung ist das Waldhaus der Waldschule Bodensee im Bregenzer Thalbach
Beitrag:	€ 34,-

„Crashkurs Wald“ ist ein Pflichttermin für alle, die sich für die spannenden Zusammenhänge im Ökosystem Wald interessieren und/oder sich gerne im Pfändergebiet aufhalten. Mit im Programm: ein kurzer Abstecher zum Waldhaus der Waldschule Bodensee. **Mitzubringen:** gutes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung - der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

FICHTENHARZSALBE SELBER HERSTELLEN

23S30007

Leitung:	Mag. Karin Müller-Vögel, Wald- & Kräuterpädagogin, Forst- & Kulturvermittlerin
Beginn:	Freitag, 16. Juni 2023 um 14:15 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 4 UE - 14:15 bis 17:30 Uhr
Treffpunkt:	beim Waldhaus der Waldschule Bodensee
Beitrag:	€ 39,- und Materialkosten: € 5,-



An diesem Nachmittag lernen wir die heilende Wirkung kennen, unternehmen einen Ausflug in den Wald, hören Geschichten und rühren eine Harzsalbe. **Mitzubringen:** wandertaugliche Schuhe und wetterfeste Kleidung, Sitzunterlage, Trinkflasche - und wer mitsammeln möchte: altes Messer und Behältnis (das frische Harz ist sehr klebrig), evtl. Handschuhe In Kooperation mit der Waldschule Bodensee.

GRUNDKURS ASTRONOMIE

23S37000

Leitung:	Thomas Schnur, Amateur-Astronom und Astrofotograf
Beginn:	Montag, 27. Februar 2023 um 19:00 Uhr
Dauer:	5 Abende zu je 2 UE - montags von 19:00 bis 20:40 Uhr
Ort:	Lustenau, Bundeshandelsakademie, Neudorfstraße 22
Beitrag:	€ 92,-

Der Kurs richtet sich an Erwachsene und Jugendliche, die sich ein solides Basiswissen im Bereich der ältesten Wissenschaft, der Astronomie, aufbauen und eigene Beobachtungen durchführen wollen. Themen: Sonnensystem, astronomische Koordinaten und Deepsky-Objekte, eigene Beobachtungen und Teleskop-Technik, Kosmologie, Astronomie mit modernen Methoden. Der Referent stellt ein umfangreiches Skriptum zur Verfügung; bitte einen USB-Stick mitbringen.



FÜHRUNG DURCH DEN PERMAKULTUR-GEMEINSCHAFTSGARTEN

23S37001

Leitung:	Elisabeth Esterer-Vogel
Beginn:	Freitag, 9. Juni 2023 um 15:30 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 3 UE - 15:30 bis 18:00 Uhr
Ort:	Lustenau, Permakultur-Gemeinschaftsgarten, Pfarrweg 10 (gegenüber Theresenheim)
Beitrag:	€ 29,-

Gartenführung im Lust.Garten

Gemüseanbau in Mischkultur, Permakultur, Gartengemeinschaft mitten in der Gemeinde: Bei der Gartenführung berichtet die Kursleiterin über ihre Erfahrungen von der Entstehung und Bewirtschaftung des Gartens und erläutert die Gartenplanung nach den Prinzipien der Permakultur. Die Führung lädt zum Kennenlernen und Nachmachen ein!



FÜHRUNG VETTERHOF

Beschreibung auf Seite 14

EINFACH GÄRTNERN FÜR ANFÄNGER



23S37002

Leitung:	Sabine Simon, zertifizierte Kräuterpädagogin, Inhaberin der „Natur im Garten“-Plakette
Beginn:	Samstag, 22. April 2023 um 14:30 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 3,6 UE - 14:30 bis 17:30 Uhr
Ort:	6890 Lustenau, Forststraße 29
Beitrag:	€ 39,-

Auch mit wenig Fläche und geringem Grundwissen kann man erfolgreich gärtnern. Das spart Geld und versorgt uns mit gesunden Lebensmitteln. In diesem Kurs bekommen Sie ein erstes Grundwissen zum Thema naturnaher Nutzgarten (Obst, Gemüse, Kräuter), tolle Praxistipps und einen Einblick, welche Beikräuter essbar sind.

Anreise, wenn möglich, mit dem Fahrrad (begrenzte Anzahl an Parkplätzen)

Ausweichtermin bei starkem Regen: Samstag, 29. April 2023



Kunsthaus Bregenz

KUB 2022.04

Anna Boghiguan

Period of Change

21 | 10 | 2022 – 19 | 02 | 2023

KUB 2023.01

VALIE EXPORT

**Oh Lord, Don't Let Them Drop
That Atomic Bomb on Me**

04 | 03 – 10 | 04 | 2023

KUB 2023.02

Monira Al Qadiri

22 | 04 – 02 | 07 | 2023



www.kunsthhaus-bregenz.at

   #kunsthhausbregenz



**VOLKS
HOCH
SCHULEN
VORARLBERG**

Mai 2023: Monat der Nachhaltigkeit

VHS Bludenz - 03. Mai 2023

Garten- und Lebensraumgestaltung mit Permakultur

Bei diesem Vortrag erfahren Sie, was Permakultur ist und wie Sie Ihren Garten und andere Lebensräume nach den Permakultur-Prinzipien nachhaltig gestalten können. Auf diese Weise gestaltete Gärten sind eine Chance, das Verhalten im Sinne von mehr Zukunftsfähigkeit bei Hobby- und Landschaftsgärtnern zu sensibilisieren.

Termin: Mi., 03.05.2023, 1 Abend, 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr: 10,00 €
Ort: Bludenz, Rathaus
Referentin: Margit Rusch, www.permakultur-design.at
KursNr: AD3005 - Anmeldung & Information: VHS Bludenz

VHS Rankweil 10. Mai 2023

Bauen mit Lehm



Seit zwölf Jahren hat sich Dominik Abbrederis dem Lehm-bau verschrieben. Sein Handwerk lernte der Lehm-bauer bei Lehm-Ton-Erde in Schllins. Als Bauleiter für BASEhabitat der Kunstuniversität Linz realisiert er gemeinsam mit Student:innen Projekte mit nachhaltigen Baumaterialien in ver-schiedensten Ländern der Welt wie Indien und Thailand, aber auch in Vorarlberg. Dort ist er nun seit rund 1,5 Jahren mit seiner Firma DADO als selbständiger Lehm-bauer tätig. Tauchen Sie ein in die Welt des Lehm-baus und erfahren Sie Wissenswertes über einen der ältesten Baustoffe der Welt und gleichzeitig den Baustoff der Zukunft!

Termin: Mi., 10.05.2023, 1 Abend, 19:30 - 21:00 Uhr
Gebühr: 10,00 €
Ort: Zwischenwasser, Hägi Wendls, Arkenstr. 5
Referent: Dominik Abbrederis, www.da-do.at
KursNr: 231-6280 - Anmeldung & Information: VHS Rankweil



VHS Götzis 17. Mai 2023

Nachhaltigkeit im Alltag – „Fridays for Future Vorarlberg“ und „Plastikfrei leben“

FRIDAYS FOR FUTURE ist eine globale soziale Bewegung ausgehend von Schülern und Studierenden, die sich für umfassende, schnelle und effiziente Klimaschutz-Maßnahmen einsetzen, um das beschlossene 1,5-Grad-Ziel der Vereinten Nationen noch einhalten zu können.

Plastikfrei leben: Corinna Amann aus Satteins versucht seit Juli 2015 gemeinsam mit ihrer Familie auf Plastik zu verzichten. Was anfangs nur ein Selbstversuch sein sollte, führte später zur Selbstständigkeit. Nach vielen Workshops und Vorträgen, in denen sie über ihre Erfahrungen und Tipps zum Thema referierte, eröffnete sie 2018 ihr eigenes Unverpackt-Geschäft in Satteins. An diesem Abend zeigt sie, wie es im Alltag funktionieren kann Müll einzusparen.

Termin: Mi., 17.05.2023, 1 Abend, 19:00 - 21:00 Uhr
Gebühr: 10,00 €
Ort: Volkshochschule Götzis
Referent: Fridays for Future Vorarlberg, Corinna Amann - www.plastikfreier.com
KursNr: 23S11080 - Anmeldung & Information: VHS Götzis

VHS Hohenems 24. Mai 2023

Vortrag zum Klimawandel

Herr Gerhard Fischbacher, Mitglied des Klimarats, informiert Sie über Wissenswertes zum Klimawandel. Was versteht man unter dem Begriff „Klima“? Wie ist es zum Klimawandel gekommen? Woran kann man erkennen, dass es den Klimawandel wirklich gibt? Warum wissen wir, dass der Mensch die Ursache des Klimawandels ist?

Termin: Mi, 24.05.2023, 1 Abend, 19.00 – 20.30 Uhr
Gebühr: 10,00 €
Ort: VHS Hohenems, Graf-Maximilian-Straße 14
Referent: Gerhard Fischbacher
KursNr: CB02006 - Anmeldung & Information: VHS Hohenems



VHS Bregenz 31. Mai 2023

Plastikfrei einkaufen leichtgemacht

Plastik vermeiden im stressigen Alltag - zu anstrengend und eigentlich unmöglich? Ganz und gar nicht! In diesem Vortrag lernen Sie, wie jede Menge Plastik beim Einkaufen eingespart werden kann. Sie bekommen viele praktische Tipps, die Sie schnell und einfach umsetzen können. So wird Plastikvermeiden zum Kinderspiel!

Termin: Mi., 31.05.2023, 1 Abend, 19:30 bis 21:30 Uhr
Gebühr: 10,00 €
Ort: Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Referentin: Christine Balko, Nachhaltigkeitscoach und Autorin
KursNr: 23S10012 - Anmeldung & Information: VHS Bregenz



KREATIVITÄT UND GESTALTEN

JODELN TAGESKURS & ZUGABE „NAHTSTUBAT-AKTION“

23S66505

Referenten:	Mag. Evelyn Fink-Mennel, Matthias Härtel, Mag. Maria Walcher
Termin:	Samstag, 29. April 2023, 09:30 bis 18:30 Uhr
Ort:	Andelsbuch, Gasthaus Taube, Hof 145
Beitrag:	€ 140,- inkl. Verpflegung

Das Mittagessen und die Jause am Nachmittag, aus der feinen Catering-Küche von Adi Jackel und Luggi Mätzler, sind im Preis inbegriffen. Zur Dokumentation des Gelernten empfiehlt sich gegebenenfalls ein Aufnahmegerät oder ein Handy.

Zugabe „Nahtstubat-Aktion“, wir feiern 15 Jahre ... ab 19 Uhr, Taube Andelsbuch, Eintritt frei



Eigene Anmeldung Nahtstubat-Aktion: adolf.jackel@aon.at oder direktion@vhs-bregenz.at

Seit 15 Jahren gibt es den VHS-Jodelkurs „Zjuuhuhuiiiii“ mit anhaltend großer Nachfrage. Nach Jahren in den Bergen am Sonderdach/Leugher verorten wir uns anlässlich des Kursjubiläums in beste Zentrumslage, ins legendäre Gasthaus Taube in Andelsbuch, um möglichst Vielen eine Anreise unabhängig von Fahrzeiten der Bergbahn für ein unkompliziertes „Wiederhören“ zu ermöglichen.

Im Kurs feiert die Volkssängerin Maria Walcher mit Jodel(Lied)Repertoire aus der Wiener und Steirischen Tradition ihren Einstand. Nach dem Tageskurs in kleinerer Lern-Runde öffnen wir ab 19 Uhr die Saal-Tür der Taube in Andelsbuch und laden Ehemalige, Neugierige und die, die einfach auch Lust auf eine „Nahtstubat-Aktion“ haben, zum geselligen Miteinander und Feiern ein. Bringt Lieder, Jodler, Instrumente, Tanzschuhe oder auch Jasskarten mit.

„Nahtstubat“ ist ein Bregenerwälder Modell für Geselligkeit und Begegnung mit offenem Sessioncharakter. Womöglich heißt die „Nahtstubat“ deswegen bei den Mittelwälder*innen seit jeher „Aktion“.

GITARRE SPIELEN FÜR ANFÄNGER

23S66037

Leitung:	Irmtraud Denz
Beginn:	Donnerstag, 16. März 2023 um 19:30 Uhr
Dauer:	5 Abende zu je 1,8 UE - donnerstags von 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium, Pfister 925
Beitrag:	€ 79,-

Sie möchten in einer netten Gruppe die ersten Schritte mit der Gitarre machen? Dieser Kurs vermittelt Ihnen die Grundkenntnisse im Begleiten von Liedern. Sie lernen Ihre ersten Akkorde, einfache Anschlagsmuster und verschiedene Lieder, die diese Akkorde und Muster verwenden. Das Lehrmaterial wird im Kurs besprochen. **Mitzubringen:** Akustikgitarre

GITARRE - LIEBEGLEITUNG FÜR ANFÄNGER

23S67000

Leitung:	Ruslan Konradi
Beginn:	Samstag, 4. März 2023 um 10:00 Uhr
Dauer:	5 Vormittage zu je 2,4 UE – samstags von 10:00 bis 12:00 Uhr
Ort:	Lustenau, Theresienheim, Pfarrweg 5
Beitrag:	€ 120,- und Kursunterlagen: € 5,-

Sie lernen, verschiedene Lieder auf der Gitarre zu begleiten. Mit einfachen Akkorden und Anschlagsmustern können schon viele Stücke gespielt werden. Zusammen erarbeiten wir ein kleines Repertoire an Songs, wobei Wünsche der Teilnehmenden berücksichtigt werden. Dieser Kurs richtet sich explizit an Anfänger!

Mitzubringen: akustische Gitarre, Notenständer und Stimmgerät

Ruslan Konradi studiert Gitarre am Vorarlberger Landeskonservatorium in Feldkirch.

GITARRE - LIEBEGLEITUNG FÜR LEICHTFORTGESCHRITTENE

23S67001

Leitung:	Ruslan Konradi
Beginn:	Samstag, 4. März 2023 um 13:00 Uhr
Dauer:	5 Nachmittage zu je 2,4 UE – samstags von 13:00 bis 15:00 Uhr
Ort:	Lustenau, Theresienheim, Pfarrweg 5
Beitrag:	€ 120,- und Kursunterlagen: € 5,-

Quereinsteigende mit leichten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen! In diesem Fortsetzungskurs vertiefen wir unser gelerntes Wissen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Voraussetzung für diesen Kurs ist ein relativ sicherer Wechsel der Akkorde in der 1. Lage. Die Akkorde C, D, E, G, A sollten in Dur und teilweise in Moll beherrscht werden. **Mitzubringen:** akustische Gitarre, Notenständer und Stimmgerät.

GITARRE - LIEBEGLEITUNG FÜR FORTGESCHRITTENE

23S67002

Leitung:	Ruslan Konradi
Beginn:	Samstag, 4. März 2023 um 15:30 Uhr
Dauer:	5 Nachmittage zu je 2,4 UE – samstags von 15:30 bis 17:30 Uhr
Ort:	Lustenau, Theresienheim, Pfarrweg 5
Beitrag:	€ 120,- und Kursunterlagen: € 5,-

Inhalt: erweiterte Zupf- und Picking-Muster, Techniken und Übungen, um Barré-Akkorde zu meistern, Einführung in das Lesen von Gitarre-Tabulaturen. Im Vordergrund steht weiterhin die Liebegleitung. Es ist sinnvoll, die Grundakkorde der 1. Lage in Dur und teilweise in Moll zu beherrschen (C, D, E, G, A, H7). Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. **Mitzubringen:** akustische Gitarre, Kapodaster, Notenständer und Stimmgerät.



MALKURS FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

23S67611

Leitung:	Esther Renate Mathis
Beginn:	Samstag, 22. April 2023 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Tag zu 8,4 UE - 09:00 bis 16:00 Uhr
Ort:	Schwarzach, Mittelschule, Hofsteigstraße 68
Beitrag:	€ 98,-



Der Kurs eignet sich besonders für Personen, die sich im Detail mit der faszinierenden Technik der Acryl-Malerei auseinandersetzen wollen. Sie erlernen die Verwendung von Rostmaterialien, Collagenpapier, Kohle, Kreide und Pinseltechniken von Grund auf. 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. 19 Euro, Leinwände 80x80 cm: ca. 25 Euro. **Mitzubringen:** Jause und Getränk

MALKURS FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

23S67612

Leitung:	Esther Renate Mathis
Beginn:	Samstag, 6. Mai 2023 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Tag zu 8,4 UE - 09:00 bis 16:00 Uhr
Ort:	Schwarzach, Mittelschule, Hofsteigstraße 68
Beitrag:	€ 98,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 23S67611.

KALLIGRAPHIE-WORKSHOP

23S60002

Leitung:	Christina Zwischenbrugger
Beginn:	Samstag, 22. April 2023 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 3,6 UE - 14:00 bis 18:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 51,- 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 und Übungsunterlagen. Zusätzliches Material wie Postkarten, kann nach Bedarf direkt im Kurs erworben werden. **Selbst mitzubringen:** Bleistift, Radiergummi, Anspitzer, Wasser- oder Aquarellfarben, Filzstifte, Wasserglas, Küchenrolle oder Lappen, Camembertdeckel oder Schmuckschachteldeckel mit Rand, um die Tuscheflasche hineinzustellen

KALLIGRAPHIE: DIE KUNST DES SCHÖNEN SCHREIBENS

23S67601

Leitung:	Ida Neuschmid
Beginn:	Samstag, 25. Februar 2023 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Tag zu 8,4 UE - 09:00 bis 17:00 Uhr (mit Mittagspause)
Ort:	Schwarzach, Mittelschule, Hofsteigstraße 68
Beitrag:	€ 79,-

Lassen Sie sich inspirieren von verschiedenen Stilen und experimentieren Sie mit diversen Schreibwerkzeugen und Materialien! Wir bewegen uns quer durch die „Buchstabensuppe“, versuchen uns mit Feder und Tusche an den alten Schriften des Mittelalters bis hin zur Einzigartigkeit der eigenen Handschrift. Einen Blick werfen wir auch auf das angesagte Handlettering – veredelt mit Schlagmetall. **Materialkosten:** ca. € 35,- für Federn, Federhalter, Tusche, Kuverts etc. werden vor Ort kassiert.

Mitzubringen: Bleistift, Radiergummi und langes Lineal



KALLIGRAPHIE: DIE KUNST DES SCHÖNEN SCHREIBENS

23S61501

Leitung:	Ida Neuschmid
Beginn:	Samstag, 15. April 2023 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Tag zu 8,4 UE - 09:00 bis 17:00 Uhr (mit Mittagspause)
Ort:	Lauterach, Mittelschule, Montfortplatz 16
Beitrag:	€ 79,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 23S67601.

Materialkosten: ca. € 35,- für Federn, Federhalter, Tusche, Kuverts etc. werden vor Ort kassiert.

Mitzubringen: Bleistift, Radiergummi und ein langes Lineal

BUCHBINDEN

23S61502

Leitung:	Iris Neunteufel, Buchmanufaktur Hermann
Beginn:	Samstag, 11. März 2023 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: € 10,-

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 Erlernete kann zuhause umgesetzt werden; dafür kann zusätzliches Material im Kurs erworben werden.



PAPIERSCHÖPFEN

23S61503

Leitung:	Manfred Keckeisen, Buchmanufaktur Hermann
Beginn:	Samstag, 25. März 2023 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: € 8,-

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, Wasserzeichen ergänzen. Das Erlernte kann zuhause umgesetzt und zusätzliches Material im Kurs erworben werden.

INTUITIVES MODELLIEREN MIT TON

23S60004

Leitung:	Tiina Kamenik
Beginn:	Donnerstag, 20. April 2023 um 18:30 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 2 UE - 18:30 bis 20:10 Uhr
Ort:	Bregenz, KreativWerkSalon, Kirchstraße 22
Beitrag:	€ 79,- inkl. Material und Brennen



Es geht nicht darum, etwas künstlerisch sehr Wertvolles zu erschaffen, sondern um den Ausdruck unseres Wesens. Sogenanntes „Können“, künstlerische Begabung oder Erfahrung mit Ton spielen hierbei keine Rolle. Die Auseinandersetzung mit dem Material Ton fördert den Kontakt zu sich selbst, den eigenen Gefühlen und Gedanken. Unser Ziel: das unentdeckte kreative ICH finden. **Mitzubringen:** Arbeitskleidung und „keine Ideen“

TÖPFERN - KREATIVITÄT IN TON UMSETZEN

23S60005

Leitung:	Tiina Kamenik
Beginn:	Donnerstag, 4. Mai 2023 um 18:30 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3 UE - 18:30 bis 21:00 Uhr
Ort:	Bregenz, KreativWerkSalon, Kirchstraße 22
Beitrag:	€ 92,- inkl. Material und Brennen

Während dieses Kurses versuchen wir, die Grenzen unserer Kreativität zu berühren und die dadurch entstehenden Bilder in Ton umzusetzen. Die endgültige Wahl, was modelliert wird, treffen Sie selbst. Die Rolle der Kursleiterin besteht darin, Sie technisch zu begleiten, zu unterstützen und zu ermutigen, etwas Neues auszuprobieren. Ist das dann am Ende ein Keramikstück, eine Figur oder eine abstrakte Skulptur – die Wahl liegt bei Ihnen!

Die fertigen Gegenstände müssen nach dem Modellieren ca. 2 - 3 Wochen trocknen und werden schlussendlich im Keramikbrennofen gebrannt. Nach Wunsch werden die Gegenstände dann glasiert. Hierfür machen Sie einen individuellen Termin mit der Kursleiterin aus. Das Glasieren kostet 30 Euro und ist im Kursbeitrag nicht enthalten. **Mitzubringen:** Arbeitskleidung



GEFILZTE HÜHNER FÜR DIE FRÜHLINGS- UND OSTERDEKORATION

23S66007

Leitung:	Beate Schwärzler
Beginn:	Freitag, 31. März 2023 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 3,6 UE - 14:00 bis 17:00 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium (Werkraum), Pfister 925
Beitrag:	€ 45,-

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.



KORBNESTER AUS BIRKENÄSTEN ALS FRÜHLINGS- ODER OSTERDEKORATION

23S66011

Leitung:	Doris Stadelmann
Beginn:	Freitag, 17. März 2023 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 3,6 UE - 14:00 bis 17:00 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium (Werkraum), Pfister 925
Beitrag:	€ 42,-

Aus dünnen, biegsamen Birkenästen gestalten wir einen Behälter, welcher als Frühlings- oder Osterdekoration verwendet werden kann. Ob mit Frühlingsboten bepflanzt oder auch als Muttertagsgeschenk dekoriert, findet euer Birkenbehälter seinen Platz. **Mitzubringen:** dünne, biegsame Birkenäste, Baumschere, Blumenbindedraht, evtl. Gartenhandschuhe. Wenn Sie keine Äste mitbringen können, geben Sie bitte bei der Anmeldung Bescheid. **Materialkosten** je nach Bedarf für verschiedenes Beiwerk



KÖRBE BINDEN MIT GRÄSERN UND KRÄUTERN

23S66023

Leitung:	Ingeborg Sponsetl
Beginn:	Freitag, 24. März 2023 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 4,8 UE - 14:00 bis 18:00 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium (Werkraum), Pfister 925
Beitrag:	€ 42,- 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.



ALLES AUS DRAHT - BLUMEN FÜR DEN GARTEN

23S66013

Leitung:	Carmen Stark
Beginn:	Samstag, 22. April 2023 um 13:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 3,6 UE - 13:00 bis 16:00 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium (Werkraum), Pfister 925
Beitrag:	€ 45,-

Sie fertigen zwei verschiedene Varianten und für 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 - HERZEN, FÜLLHORN

23S66015

Leitung:	Carmen Stark
Beginn:	Samstag, 22. April 2023 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Vormittag zu 3,6 UE - 09:00 bis 12:00 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium (Werkraum), Pfister 925
Beitrag:	€ 45,-



Die Herzen oder Füllhörner können in allen Größen und Formen gemacht werden. Sie nehmen am Ende des Kurses Ihr Werkstück mit Ihrer persönlichen Handschrift mit nach Hause. 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

GESICHTER ZEICHNEN FÜR ANFÄNGER

23S66057

Leitung:	Ulrike Maria Kleber
Beginn:	Samstag, 25. Februar 2023 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 4,6 UE - 14:00 bis 18:00 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium (Zeichensaal), Pfister 925
Beitrag:	€ 54,-

Ein Gesicht zeigt unendlich viele Details und Facetten in einem einzigartigen Zusammenspiel. Das Suchen und Finden der richtigen Linien ist spannend und reizvoll zugleich. Anhand von einfachen Hilfslinien und genauem Hinschauen üben wir, ein Gesicht zu erfassen.

Wir benötigen: Skizzenblock, weiche Bleistifte.

Das Material kann auch im Kurs erworben werden.





KOHLE UND AQUARELL WORKSHOP FÜR BEGINNENDE UND LEICHT FORTGESCHRITTENE

23S66045

Leitung:	Ulrike Maria Kleber
Beginn:	Samstag, 4. März 2023 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 4,6 UE - 14:00 bis 18:00 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium (Zeichensaal), Pfister 925
Beitrag:	€ 54,-

Wir üben ein gezieltes, kraftvolles und sicheres Zeichnen. Um dem Bild noch mehr Ausdruck und Form und etwas Farbe zu geben, lernen wir, dieses gefühlvoll und reduziert zu aquarellieren. **Wir benötigen**, wenn vorhanden: wasserlöslicher Aquarellstift - schwarz (Albrecht Dürer), Aquarellblock ca. 300g, Aquarellfarben, verschiedene Pinsel, Küchenrolle oder Malfetzen, Wasserglas, Klebeband, Messer, Lineal. Das Material kann auch im Kurs erworben werden.



MALEN MIT ÖL - SCHWERPUNKT LANDSCHAFT



23S66046

Leitung:	Lea Mikusic
Beginn:	Samstag, 22. April 2023 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Tag zu 8,2 UE - 09:00 bis 16:00 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium (Zeichensaal), Pfister 925
Beitrag:	€ 76,-



Hatten Sie schon lange den Wunsch, in die wundersame Welt der Ölmalerei einzutauchen? **Inhalt:** verschiedene Techniken, Tipps und Grundsätze zum Malen mit Öl auf Leinwand mit dem Schwerpunkt „Landschaft“
Wenn Sie schöne Landschaftsfotos haben, die Sie gerne malen möchten, bitte mitbringen!
Das Material (Leinwand 30/40 oder 40/50, Pinsel, Farben etc.) bringt die Kursleiterin mit.

Materialkosten: ca. 25 Euro

HANDLETTERING, DIE MODERNE KALLIGRAPHIE 1

23S66049

Leitung:	Renate Welte
Beginn:	Samstag, 22. April 2023 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Vormittag zu 4,2 UE - 09:00 bis 12:30 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium, Pfister 925
Beitrag:	€ 43,- 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. Im Kurs können Sie 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. Brushpen, Unterlagen, Übungspapier

HANDLETTERING, DIE MODERNE KALLIGRAPHIE 2 - FORTSETZUNGSKURS

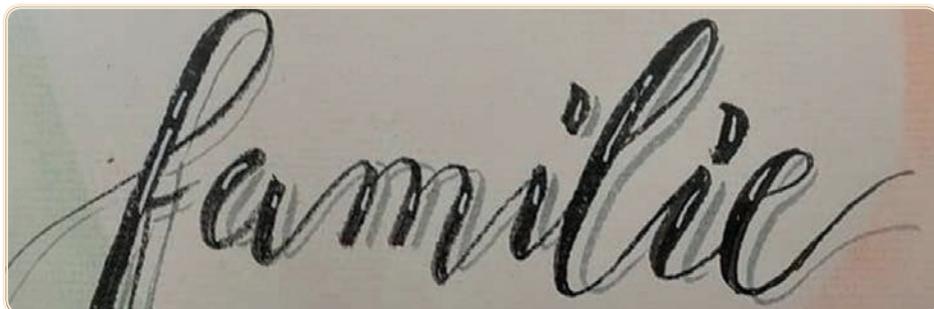
23S66050

Leitung:	Renate Welte
Beginn:	Samstag, 22. April 2023 um 13:30 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 4,2 UE - 13:30 bis 17:00 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium, Pfister 925
Beitrag:	€ 43,- und Materialkosten: € 6,-

Sie lernen, diese Schrift mit der Spitzfeder zu schreiben. Dabei erfahren Sie, wie Sie eine Spitzfeder zum Schreiben verwenden und welche Tinten sich eignen und wie Sie Blätterranken, Banner, Blumen und andere einfache Gestaltungselemente einbinden. Weiters erlernen Sie eine begleitende, schlichte Schrift, die Kontraste schafft - quasi eine elegante Blockschrift.

Voraussetzung: Besuch des Grundkurses am Vormittag oder Kenntnisse in Handlettering!

Alle Materialien werden von der Kursleiterin besorgt! Der Materialbeitrag beträgt 6 Euro inkl. Spitzfeder mit Federhalter und Unterlagen



FADENGEBUNDENES BUCH (DIY), SELBER BINDEN



23S66051

Leitung:	Renate Welte
Beginn:	Samstag, 29. April 2023 um 13:30 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 4,2 UE - 13:30 bis 17:00 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium, Pfister 925
Beitrag:	€ 48,-

Aus einfachen Materialien, mit wenig Werkzeug ein Buch binden. Nachhaltig, preisgünstig, ohne viel Aufwand, persönliche Geschenke fertigen. Diese Buchbinde-technik ermöglicht der Kreativität maximalen Spielraum. Falls Sie die Technik Kettenstichheftung beherrschen, zeigt Ihnen die Kursleiterin gerne auch den nächsten Level. Außerdem können Sie aus einer Fülle von Materialien schöpfen und ein paar Stunden für sich genießen. Alle Materialien werden von der Kursleiterin besorgt! Der Materialbeitrag liegt bei ca. 7 Euro.



HANDLETTERINGGESCHENKE - HOLZWÜRFEL GESTALTEN



23S66052

Leitung:	Renate Welte
Beginn:	Freitag, 5. Mai 2023 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 3,6 UE - 14:00 bis 17:00 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium, Pfister 925
Beitrag:	€ 43,-

Wir gestalten einen Dekowürfel aus stabilem Holz, der sich super gestalten lässt. Wir machen Transfers, Einbrennen, Spachteltechnik, verschiedene Farben bis zu Kaffee- und Decoupage-Papier, sowie Schriftübertragung. Fotos auf normalem Druckerpapier oder dünner (kein Fotopapier) können gerne mitgebracht werden. Auch Holzbretter/Holzsäulen oder kleine Dinge aus Holz können zum Gestalten mitgebracht werden. Pro Würfel ca. 20,00 € Materialpreis inkl. Transfers, Farbe, Spachtelmasse ...



KÜCHE UND GENUSS

BIER ERLEBEN - EINFÜHRUNG IN DIE WELT DES BIERES

23S60017

Leitung:	Dietmar Menzinger
Beginn:	Donnerstag, 20. April 2023 um 19:30 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3 UE - 19:30 bis 22:00 Uhr
Ort:	Bregenz, hops & malt, Maurachgasse 16
Beitrag:	€ 32,- und Materialkosten: € 33,- inkl. Verpflegung, Kursunterlagen und Bierglas zum Mitnehmen

Sie haben die Möglichkeit, verschiedene internationale Biersorten zu verkosten. Traditionelle Sorten bis hin zu fassgelagerten Edelbieren geben einen Einblick in die neue Welt des Bieres. Spezialbegriffe, Biertypen, verschiedene Geschmacksrichtungen sowie die einzelnen Schritte des Brauvorgangs erklärt Ihnen der Kursleiter im Zuge einer abgestimmten Bier- und Käseverkostung.



DAS GROSSE 1X1 DER WEINKUNDE

23S67510

Leitung:	Bruno Fussenegger
Beginn:	Mittwoch, 29. März 2023 um 19:30 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 2,5 UE - 19:30 bis 21:35 Uhr
Ort:	Dornbirn, Bruvino, Bahnhofstraße 8
Beitrag:	€ 29,- und Warenkosten: € 20,-

Dieser Kurs ist ein Angebot an Weingenießerinnen und Weingenießer, die einen großen Wissensdurst haben. Zusätzlich zur Verkostung besprechen wir folgende Themen:

- ▶ kurzer Überblick zu den gängigsten Rebsorten
- ▶ Welche ist die ideale Trink- und Lagertemperatur?
- ▶ Welche Geschmacksrichtungen gibt es?
- ▶ Welche Weinfarben gibt es?
- ▶ Darf ich einen Wein mit Limonade/Mineralwasser spritzen?
- ▶ Wer bestimmt, was ein guter Wein ist?
- ▶ Ist nur teuer gut?



WEINKUNDE PREMIUM

23S67511

Leitung:	Bruno Fussenegger
Beginn:	Mittwoch, 19. April 2023 um 19:30 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 2,5 UE - 19:30 bis 21:35 Uhr
Ort:	Dornbirn, Bruvino, Bahnhofstraße 8
Beitrag:	€ 29,- und Warenkosten: € 30,-

Die bekanntesten Weinregionen und deren TOP-Weine sowie die bedeutsamsten, internationale Rebsorten werden vorgestellt und verkostet.

WEINE VERKOSTEN UND BESCHREIBEN – WIE EIN PROFI

23S61509

Leitung:	Mag. Carolin Thurnher-Stiastny, Weinakademikerin
Beginn:	Freitag, 5. Mai 2023 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4,8 UE - 18:00 bis 22:00 Uhr
Ort:	Lauterach, Alter Sternen, Gewölbekeller, Lerchenauer Straße 34
Beitrag:	€ 54,- und Warenspesen inkl. Kursunterlagen: € 40,-

Wie verkoste ich Weine richtig? Oft genügen schon ein Basiswissen und praktische Übungen. An diesem Abend verkosten Sie sortentypische Weiß- und Rotweine der wichtigsten Weinanbaugebiete Österreichs und der Welt. Sie lernen die bekanntesten Rebsorten sowie Grundlagen der Weinverkostung kennen und schulen den eigenen Geruchs- und Geschmackssinn. Nach diesem Abend besitzen Sie ein solides Grundwissen über Wein, können Begriffe wie Aromen, Säuren und Tannine richtig verwenden und bestellen künftig im Restaurant oder in der Vinothek genau den Wein nach Ihrem Geschmack

KOCHKURS FÜR MÄNNER HIER KOMMEN DIE MÄNNER AN DEN HERD



23S63001

Leitung:	Werner Vögel
Beginn:	Dienstag, 18. April 2023 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: € 22,-



Sie lernen grundlegende Techniken und Fertigkeiten, die jeder Küchenchef beherrscht: Fleisch richtig braten und die passenden Saucen - richtig schneiden - lecker würzen - Gemüse schmackhaft zubereiten. Dabei erfahren Sie ein paar überraschende Kniffe und Tricks, mit denen Sie einem guten Stück Fleisch noch einen ganz besonderen Pfiff verleihen.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch und Vorratsdosen

INDISCH-VEGETARISCHE KÜCHE IM FRÜHLING

23S61512

Leitung:	Gita Makwana
Beginn:	Samstag, 18. März 2023 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: € 14,-

Die indische Küche überzeugt nicht nur durch ihre exotische Vielfalt, sondern auch durch gesundheitsfördernde Zutaten, wie z.B. Bockshornklee, Ingwer, Kurkuma, Asant etc. Gemeinsam bereiten wir mit Hilfe dieser Gewürze und Kräuter z.B. Cornwada mit Tomaten-Ananas-Chutney, Kräutertoast mit Dip, Palak-Paneer, Linsen-Dal mit Gemüse (Sambar), Indisches Fladenbrot, Kokosreis und vieles mehr zu. Natürlich soll für heiße Sommertage auch ein leckeres „Mango Lassi“ nicht fehlen. Anschließend genießen wir die Speisen zusammen.

Mitzubringen: zwei Geschirrtücher, Vorratsdose und evtl. Schürze



INDISCH-VEGETARISCHE KÜCHE IM FRÜHLING

23S63015

Leitung:	Gita Makwana
Beginn:	Mittwoch, 12. April 2023 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: € 14,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 23S61512.

Mitzubringen: zwei Geschirrtücher, Vorratsdose und evtl. Schürze

KOCHEN WIE IN SRI LANKA - VEGANE KÜCHE

23S67003

Leitung:	Chandrakumar Thiyagarajah
Beginn:	Donnerstag, 2. März 2023 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



KOCHEN WIE IN SRI LANKA - VEGANE KÜCHE II

23S67004

Leitung:	Chandrakumar Thiyagarajah
Beginn:	Donnerstag, 20. April 2023 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,-

Probieren Sie die pikant würzige tamilische Küche mit weiteren Varianten an Gemüsegerichten und rotem Reis! An diesem Abend werden Ihnen Variationen an Zubereitungsarten von Gemüsegerichten und Hülsenfrüchten gezeigt. Spezielle Techniken ergeben außergewöhnliche Geschmacksrichtungen, wie das „weiße Gemüse“. Sie lernen, wie die wohlschmeckenden Teigrollen zubereitet werden. Roter Reis rundet das vegane Menü ab.

Mitzubringen: zwei Geschirrtücher, Vorratsdose und evtl. Schürze

KOCHEN WIE IN SRI LANKA - MIT VORARLBERGER PRODUKTEN



23S67005

Leitung:	Chandrakumar Thiyagarajah
Beginn:	Donnerstag, 11. Mai 2023 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: € 26,-

Inhalt: Zubereitung von Ulundu Wadai-Linsenbällchen mit Kokospaste, Dal, verschiedenen Gemüse-Curries und Biofleisch. Auch erlernen Sie die spezielle Technik für das Roddi, das tamilische Fladenbrot. Beliebt als Beilage ist bei den InsulanerInnen der Birriyani-Basmati-Reis mit Gemüsestreifen.

Um die Zunge und Geschmacksnerven zu kühlen, gehört unbedingt ein Reetha-Joghurt mit Zwiebeln dazu.

Mitzubringen: zwei Geschirrtücher, Vorratsdose und evtl. Schürze

VON DER WIESE AUF DEN TISCH

Beschreibung auf Seite 81

COMEBACK DER REXGLÄSER - EINKOCHEN, EINMACHEN, EINLEGEN FÜR ANFÄNGER

23S67603

Leitung:	Sara Kapeller
Beginn:	Samstag, 25. März 2023 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Vormittag zu 4,8 UE - 09:00 bis 13:00 Uhr
Ort:	Schwarzach, Mittelschule (Schulküche), Hofsteigstraße 68
Beitrag:	€ 54,- und Warenspesen (inkl. Kursunterlagen und Getränke): € 25,-

Einkochen, Einmachen, Einlegen das ist sowohl altbewährte Tradition als auch brandaktueller Trend! Das handliche Glas eignet sich außerdem als perfekter Snack für die Mittagspause oder unterwegs und ist nicht zuletzt ein individuelles Geschenk für jeden Anlass. Jetzt geht's ans Eingemachte, weil Selbstgemachtes einfach am besten schmeckt! Eingemachtes Gemüse, Rindsgulasch und Bratpfel im Glas.



Mitzubringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, 3 Weck-Rundrandgläser 100 Sturz Form 3/4 Liter

COMEBACK DER REXGLÄSER - EINKOCHEN, EINMACHEN, EINLEGEN

23S67604

Leitung:	Sara Kapeller
Beginn:	Samstag, 15. April 2023 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Vormittag zu 4,8 UE - 09:00 bis 13:00 Uhr
Ort:	Schwarzach, Mittelschule (Schulküche), Hofsteigstraße 68
Beitrag:	€ 54,- und Warenspesen (inkl. Kursunterlagen und Getränke): € 25,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 23S67603.

Mitzubringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, 3 Weck-Rundrandgläser 100 Sturz Form 3/4 Liter

KIMCHI, SAUERKRAUT UND CO. SAUERGEMÜSE UND FERMENTATION ALLGEMEIN

23S67007

Leitung:	Sanjay Bösch
Beginn:	Mittwoch, 7. Juni 2023 um 18:30 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3 UE - 18:30 bis 21:00 Uhr
Ort:	Lustenau, Mittelschule Hasenfeld (Schulküche), Hasenfeldstraße 12a
Beitrag:	€ 45,- 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





„BRUNCHPARTY“ - ENERGIEREICHE & KRAFTVOLLE MORGEN

23S67605

Leitung:	Rebecca Obernosterer
Beginn:	Samstag, 6. Mai 2023 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Vormittag zu 6 UE - 09:00 bis 14:00 Uhr
Ort:	Schwarzach, Mittelschule (Schulküche), Hofsteigstraße 68
Beitrag:	€ 54,- und Warenspeisen: € 15,-

Das Frühstück ist nach ernährungswissenschaftlichen Kriterien die wichtigste Mahlzeit des Tages: Es ist das Sprungbrett in einen erfolgreichen Tag. Der Kurs fokussiert sich auf größtenteils glutenfreie, zuckerfreie und zum Teil vegane Rezepte. Wir bereiten auch Köstlichkeiten für einen schnellen Alltagsmorgen zu.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtücher, Dose



KEINE ANGST VOR GERMTEIG! OSTERZOPF UND BIENENSTICH ...

23S60013

Leitung:	Marcel Röhl
Beginn:	Freitag, 17. März 2023 um 18:00 Uhr
Dauer:	2 Abende zu je 4,5 UE - 17.03. und 24.03. von 18:00 bis 21:45 Uhr
Ort:	Bregenz, Marienberg, Schulküche, Schloßbergstraße 15
Beitrag:	€ 77,- und Warenkosten inkl. Skriptum: € 26,-

Nach diesem Kurs gelingt Ihnen die Zubereitung von feinem, lockerem und aromatisch schmeckendem Hefengebäck mit ordentlicher Frischhaltung. Im Kurs entstehen Hefezöpfe, Gugelhupf, Nuss-Zopf, Quarkstollen, Osterhäsele und -nester, Bienenstich, Dampfnudel ... angeleitet kneten, formen, flechten und backen Sie selbst!

Mitzubringen: Backblech, Geschirrtuch, Schüssel, ggf. Schürze

Der Kursleiter ist ausgebildeter Bäcker.



BROT, (LAUGEN-)WECKEN UND SEELEN SELBER BACKEN

23S60014

Leitung:	Marcel Röhl
Beginn:	Freitag, 14. April 2023 um 18:00 Uhr
Dauer:	2 Abende zu je 4,5 UE - 14.04. und 21.04. von 18:00 bis 21:45 Uhr
Ort:	Bregenz, Marienberg, Schulküche, Schloßbergstraße 15
Beitrag:	€ 77,- und Warenkosten inkl. Skriptum: € 22,-

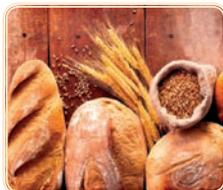
Bei Selbstgebackenem kennen Sie jeden einzelnen Inhaltsstoff! Was könnte vertrauenswürdiger sein, als das aus besten Zutaten, mit eigenen Händen geformte und im eigenen Ofen gebackene Brot und Kleingebäck?

Mitzubringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Kunststoffschüssel

BROTBACKEN

23S61132

Leitung:	Markus Großer, Bäckermeister und Konditor
Beginn:	Mittwoch, 1. Februar 2023 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: € 15,-



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-BROTBACKKURS

23S61133

Leitung:	Markus Großer, Bäckermeister und Konditor
Beginn:	Dienstag, 7. März 2023 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: € 15,-

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

GEBACKENE OSTERGRÜSSE

23S61134

Leitung:	Markus Großer, Bäckermeister und Konditor
Beginn:	Dienstag, 14. März 2023 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: € 15,-

Wie gelingt der perfekte Hefeteig, um tolle Osterhasen zu „zopfen“? Unser Bäcker und Konditormeister zeigt, wie man mit ein paar Tricks tolle Kreationen zaubert. Weiters werden unter fachkundiger Anleitung verschiedene österliche Köstlichkeiten aus Brandteig zubereitet.

Mitzubringen: Schürze, Tasche für das Gebäck



KLEINGEBÄCK-KURS

23S61136

Leitung:	Markus Großer, Bäckermeister und Konditor
Beginn:	Dienstag, 7. Februar 2023 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: € 15,-

In diesem Kurs zeigt der gelernte Bäcker mit welchen „Tricks“ man perfekte Salz- und Laugenstängel, Semmel und Brezel hinkommt. Daneben backen wir noch Nussgipfel und -schnecken sowie Buttercroissants und Blätterteiggebäck.

Mitzubringen: Schürze, Tasche für das Gebäck

BROT UND BRÖTLE - VOM KLEINGEBÄCK BIS ZUM LAIB



23S67006

Leitung:	Oliver Müller
Beginn:	Samstag, 4. März 2023 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,-

Vom 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. Der Kursleiter ist ausgebildeter Bäcker.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch

STRUDELBACKKURS - SÜSS UND VEGETARISCH



23S66507

Leitung:	Christine Felder, Konditormeisterin
Beginn:	Samstag, 18. März 2023 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: € 15,-

Wir werden mit selbst gezogenem Strudelteig süße Strudel backen und mit einem Topfenblätterteig vegetarische Strudel herstellen. Eine Vielfalt an süßen und pikanten Füllungen erwarten uns.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Handmixer, gebügeltes faltenfreies Geschirrtuch, Rollholz, Pinsel, Aufbewahrungsbox und Rührschüssel

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



KUCHEN UND TARTES



23S66508

Leitung:	Christine Felder, Konditormeisterin
Beginn:	Samstag, 25. März 2023 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: € 22,-

Wir backen je sechs verschiedene Kuchen und Tartes und lernen dabei, wie man einen Rührteig für die Kuchen und einen Mürbteig für die Tartes herstellt: Mandel-Himbeer-Kuchen, Rote-Beete-Kakaokuchen, StreuBELkuchen, Apfel-Sand-Kuchen, Maulwurfkuchen, Gugelhupf mit Amaranth; Zitronentarte, Sauerrahmtarte, Kirschentarte, Marzipantarte, Schokotarte, Beerentarte.

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



OSTERBÄCK



23S66509

Leitung:	Christine Felder, Konditormeisterin
Beginn:	Samstag, 1. April 2023 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: € 15,-



Wir stellen einen Hefeteig her, aus dem wir verschiedene Ostergebäcke herstellen, passend für das Osterfrühstück: Kärntner Reindling, Zopf flechten mit 3 und 4 Strängen, Osterpinze, kleine Hasen und Küken

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Rührschüssel, Pinsel, wer hat Hasen/ Lamm-Backform

MACARONS - EDLE FRANZÖSISCHE KÖSTLICHKEITEN

23S66510

Leitung:	Christine Felder, Konditormeisterin
Beginn:	Samstag, 22. April 2023 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: € 15,-

Der herrlichen Mischung aus knuspriger Mandelhülle und cremigem Kern sind geschmacklich keine Grenzen gesetzt - von klassisch schokoladig bis experimentell oder fruchtig ist alles möglich. Mit wenig Zutaten, etwas Geduld und viel Liebe gelingen Macarons ganz leicht - wenn man weiß, wie.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Handmixer, Rührschüssel, Spritzbeutel, Küchenwaage, Backblech und Vorratsdose





KÖRPER UND GESUNDHEIT

TREFFPUNKT TANZ! FÜR TANZBEGEISTERTE AB 50

23S77000

Leitung:	Rosmarie Pühringer, Seniorentanzleiterin
Beginn:	Dienstag, 24. Januar 2023 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:	€ 99,- für Inhaber der Lustenauer Seniorenkarte: € 83,-



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!

MODERN LINE DANCE

GRUPPENTANZ SPEZIELL FÜR FRAUEN, EGAL WELCHEN ALTERS



23S70015

Leitung:	Roswitha Entreb
Beginn:	Samstag, 4. März 2023 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Vormittag zu 4,8 UE - 09:00 bis 13:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Kolpinghaus (Turnsaal), Kolpingplatz 9
Beitrag:	€ 59,-

Dieser Tanz wird im Gegensatz zu Western-Line-Dance eher elegant getanzt, eigentlich wie Paartanz, nur ohne Partner. Getanzt wird nebeneinander in Reihen zu flotter Musik, wie Spanisch-Pop, Tango, Rock-Pop, aber auch zu Walzer-Rhythmen. Es wird keine Tanzerfahrung benötigt, nur Freude an Bewegung zur Musik. Die Schrittfolgen sind schnell erlernt.

Mitzubringen: Wasserflasche, Tanzschlappchen oder Tanzschuhe mit Ledersohle, oder für den Anfang auch dicke Socken oder Hallenschuhe. Gerne Tanzkleidung oder für den Anfang bequeme Kleidung.

STEPPTANZ FÜR ANFÄNGER

23S71183

Leitung:	Lesly Gerbis
Beginn:	Dienstag, 28. Februar 2023 um 19:05 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1 UE - dienstags von 19:05 bis 19:55 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.

LATINO FITNESS

23S71184

Leitung:	Estere Gregorig
Beginn:	Montag, 27. Februar 2023 um 18:20 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - montags von 18:20 bis 19:20 Uhr
Ort:	Hörbranz, Pfarrheim (großer Saal), Lindauer Straße 54
Beitrag:	€ 92,-

In diesem Kurs verbindet sich ein Aerobic-Fitnessprogramm mit lateinamerikanischer Musik und dem Erlernen von Schritten und Körperbewegungen zu den Klängen von Salsa, Merengue, Samba u.a. Tänzchen. Bitte in Sportkleidung zum Kurs kommen!



ZUMBA

23S71171

Leitung:	Chabely Escoch
Beginn:	Montag, 6. Februar 2023 um 19:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - montags von 19:30 bis 20:30 Uhr
Ort:	Hörbranz, Pfarrheim (großer Saal), Lindauer Straße 54
Beitrag:	€ 92,-

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 körperformendem Muskelaufbau bietet. Zumba ist für jeden ohne Einschränkungen geeignet, Vorkenntnisse im Bereich Tanz sind nicht erforderlich.

Mitzubringen: lockere Turnkleidung, Hallenturnschuhe und Wasserflasche.





ZUMBA

23S71170

Leitung:	Chabely Escoch
Beginn:	Montag, 22. Mai 2023 um 19:30 Uhr
Dauer:	6 Abende zu je 1,2 UE - montags von 19:30 bis 20:30 Uhr
Ort:	Hörbranz, Pfarrheim (großer Saal), Lindauer Straße 54
Beitrag:	€ 75,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 23S71171.

ZUMBA

23S71267

Leitung:	Chabely Escoch
Beginn:	Mittwoch, 1. Februar 2023 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:	€ 92,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 23S71171.

ZUMBA

23S71266

Leitung:	Chabely Escoch
Beginn:	Mittwoch, 26. April 2023 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:	€ 92,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 23S71171.

ZUMBA FITNESS

23S77001

Leitung:	Cynthia Carrion
Beginn:	Montag, 27. Februar 2023 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:	€ 92,-

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

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

HIGH INTENSITY ATHLETIC WORKOUT - INTENSIVES GANZKÖRPERTRAINING

23S71263

Leitung:	Lisa Laninschegg
Beginn:	Dienstag, 11. April 2023 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:	€ 92,-



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

23S71264

Leitung:	Lisa Laninschegg
Beginn:	Donnerstag, 16. März 2023 um 18:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - donnerstags von 18:00 bis 19:00 Uhr
Ort:	Lochau, Volksschule (Turnhalle), Landstraße 28
Beitrag:	€ 92,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 23S71263.

FIT & STRONG FUNCTIONALTRAINING (AUSDAUER, KRAFT, KOORDINATION UND BEWEGUNGSLEHRE)

23S70005

Leitung:	Salko Hasovic
Beginn:	Dienstag, 7. März 2023 um 18:30 Uhr
Dauer:	8 Abende zu je 1,8 UE - dienstags von 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße, Gymnastikraum
Beitrag:	€ 89,-

In diesem Training werden verschiedene „CrossFit“ bzw. Elemente aus dem Kickboxen praktiziert; mittels komplexer Übungen wird die Bewegungsqualität verbessert. Der Mix aus Bewegungslehre, Herz/Kreislauf-Training, Turnen, Koordinationsübungen, Functionaltraining 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. Bitte tragen Sie lockere, bequeme Kleidung und Turnschuhe!



GYMNASTIK UND VOLLEYBALLSPIEL FÜR MÄNNER (Ü 60)

23S70000

Leitung:	OSTr Mag. Ottokar Röhrig
Beginn:	Donnerstag, 23. Februar 2023 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

23S70002

Leitung:	Birgit Netzer
Beginn:	Montag, 27. Februar 2023 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:	€ 92,-



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

23S70003

Leitung:	Annalena Netzer
Beginn:	Mittwoch, 22. Februar 2023 um 18:45 Uhr
Dauer:	9 Abende zu je 1,2 UE - mittwochs von 18:45 bis 19:45 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße, Gymnastikraum
Beitrag:	€ 89,-



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





PILATES-FLOW

23S70006

Leitung:	Anuk Walser
Beginn:	Mittwoch, 1. März 2023 um 20:05 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1 UE - mittwochs von 20:05 bis 20:55 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße, Gymnastikraum
Beitrag:	€ 89,-

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

MASSAGE-GRIFFE UND -TECHNIKEN FÜR DEN HAUSGEBRAUCH

23S70013

Leitung:	Sonja Trautner, staatlich anerkannte medizinische Masseurin, Physiotherapeutin und Happyness Trainerin
Beginn:	Samstag, 25. März 2023 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Vormittag zu 4,2 UE - 09:00 bis 13:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 98,- pro Paar



Diverse Akupressurpunkte und die „Dorn-Methode“ werden im Kurs miteinbezogen. Sonja Trautner demonstriert die richtige Ausführung der Massage am Rücken sowie an den Füßen und macht auf wichtige Details aufmerksam. Die Physiotherapeutin zeigt Ihnen weitere Massagegriffe für Arme, Beine, Gesicht und Kopf - spricht für den ganzen Körper.

Dieser Kurs kann nur zu zweit besucht werden!

Mitzubringen: Handtuch und eine Isomatte oder Decke

FUSS- UND HANDREFLEXZONENMASSAGE FÜR DEN HAUSEGEBRAUCH 23S70014

Leitung:	Sonja Trautner, medizinische Masseurin, Physiotherapeutin
Beginn:	Mittwoch, 5. April 2023 um 18:30 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3 UE - 18:30 bis 21:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 39,-

Eine Fußreflexzonenmassage kann einen Schmerz lindern und wirkt beruhigend. Sie hilft bei Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, verspanntem Nacken, regt die Durchblutung des Fußes an, baut Stress ab und stärkt die körperliche Verfassung. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Fußreflexzonenmassage.

Wir empfehlen, den Kurs zu zweit zu besuchen, da gegenseitig die Füße und Hände massiert werden!

Mitzubringen: Handtuch und eine Decke

PILATES – RÜCKENFIT: BEWEGUNG MACHT DEN RÜCKEN STARK 23S70016

Leitung:	Daniela Schmöllner
Beginn:	Freitag, 3. März 2023 um 08:30 Uhr
Dauer:	10 Vormittage zu je 1,2 UE - freitags von 08:30 bis 09:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Kolpinghaus (Turnsaal), Kolpingplatz 9
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, z.B. den Schultern, gearbeitet. Mit den gezielten Bewegungen und bewusster Atmung wird das Wohlbefinden gefördert.

Mitzubringen: Turnmatte, Handtuch, Sportkleidung und Trinkflasche

SANFTE GYMNASTIK FÜR SENIoren GESUNDHEIT, BEWEGLICHKEIT UND FITNESS



23S70017

Leitung:	Daniela Schmöllner
Beginn:	Freitag, 3. März 2023 um 09:45 Uhr
Dauer:	10 Vormittage zu je 1,2 UE - freitags von 09:45 bis 10:45 Uhr
Ort:	Bregenz, Kolpinghaus (Turnsaal), Kolpingplatz 9
Beitrag:	€ 114,-



In der Gruppe bauen wir durch sanfte Gymnastik und angemessene Kraftübungen die wichtigsten Muskeln auf und trainieren die Fähigkeit, im Gleichgewicht und beweglich zu bleiben. Die Übungen finden im Stehen, Sitzen und Liegen statt. Eventuelle gesundheitliche Beeinträchtigungen werden berücksichtigt.

Mitzubringen: Turnmatte, Handtuch, Sportkleidung und Trinkflasche

QIGONG - ENTSPANNT DURCH SANFTE BEWEGUNGEN: DIE ACHT BROKATE



23S70018

Leitung:	Dr. Christine Schreiber
Beginn:	Mittwoch, 22. Februar 2023 um 18:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - mittwochs von 18:30 bis 19:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Austriahaus, Belruptstraße 21
Beitrag:	€ 139,-



Die acht Brokate oder die sogenannten acht edlen Übungen sind eine Abfolge von gesundheitsfördernden Übungen, die auf alte daoistische Traditionen und die alte 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. Bitte tragen Sie lockere, bequeme Kleidung!

Mitzubringen: weiche Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken, Trinkflasche

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

23S70010

Leitung:	Algund Egger, Yoga Nidra-Kursleiterin, zertifizierte Yogalehrerin
Beginn:	Donnerstag, 9. März 2023 um 18:00 Uhr
Dauer:	8 Abende zu je 1,2 UE - donnerstags von 18:00 bis 19:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Kindergarten Weinschlössle, 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
DIE PERFEKTE MORGENROUTINE, UM KRAFTVOLL UND
ENERGIEGELADEN IN DEN TAG ZU STARTEN - ALL LEVEL**



23S70020

Leitung:	Claudia Dossenbach
Beginn:	Samstag, 3. Juni 2023 um 08:00 Uhr
Dauer:	4 Vormittage zu je 1,2 UE – samstags von 08:00 bis 09:00 Uhr
Ort:	Treffpunkt: 6911 Lochau, Treff am See, Lindauer Straße 1
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 FÜR ANFÄNGER UND GEÜBTE

23S70029

Leitung:	Gertie Steiner-Kullmann, Dipl. Yogalehrerin
Beginn:	Dienstag, 28. Februar 2023 um 18:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - dienstags von 18:00 bis 19:40 Uhr
Ort:	Bregenz, Kolpinghaus (Meditationsraum), Kolpingplatz 9
Beitrag:	€ 198,-



Yoga wirkt auf alle Körpersysteme, entspannt, entkrampft und stärkt sie. Der Kurs vermittelt und verfeinert Grundtechniken: „asanas“ (Haltungen), „pranayama“ (Atemschulung), Konzentrations- und Meditationsübungen.

HATHA-YOGA FÜR GEÜBTE UND FORTGESCHRITTENE

23S70026

Leitung:	Gertie Steiner-Kullmann, Dipl. Yogalehrerin
Beginn:	Mittwoch, 1. März 2023 um 18:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - mittwochs von 18:00 bis 19:40 Uhr
Ort:	Bregenz, Kolpinghaus (Meditationsraum), Kolpingplatz 9
Beitrag:	€ 198,-

Wir vertiefen und verfeinern die Yogapraxis und kombinieren „asanas“ mit „bandhas“ (Verschlüsse) und speziellen Übungen aus dem Cakar. Voraussetzung ist ein bewusster, lang und fein fließender, natürlicher Atem.

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

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

DIE WIRBELSÄULE - UNSER LEBENSBAUM

23S70031

Leitung:	Gertie Steiner-Kullmann, Dipl. Yogalehrerin
Beginn:	Samstag, 22. April 2023 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Tag zu 7,2 UE - 09:00 bis 16:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Kolpinghaus (Turnsaal), Kolpingplatz 9
Beitrag:	€ 78,-



Alles im Körper ist direkt oder indirekt mit der Wirbelsäule verbunden. Sie ist wie der Stamm eines Baumes. Damit dieser Stamm stark und elastisch bleibt, braucht das Bindegewebe um die Wirbelgelenke Bewegung. An diesem Tag nehmen Sie Ihre Wirbelsäule im lebendigen Rücken spürsam wahr. Übungen für Füße, Beine, Becken, Schultern, Nacken, Kopf fördern die natürliche Aufrichtung, um sich im Alltag konzentrierter, leichter und freier zu bewegen. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Mitzubringen: eine rutschfeste Matte, 2 Decken, evtl. ein Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung und eine Mittagsjause

HATHA-YOGA FÜR EINSTEIGER

23S71130

Leitung:	Karin Florian, Dipl. Yogalehrerin
Beginn:	Montag, 23. Januar 2023 um 20:15 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,5 UE - montags von 20:15 bis 21:30 Uhr
Ort:	Hörbranz, Pfarrheim (Martinsaal), Lindauer Straße 54
Beitrag:	€ 112,-

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, rutschfeste Matte, 1 Kissen oder Yoga-Klotz, eine Decke und warme Socken

HATHA-YOGA FÜR LEICHTFORTGESCHRITTENE UND FORTGESCHRITTENE

23S71131

Leitung:	Karin Florian, Dipl. Yogalehrerin
Beginn:	Donnerstag, 26. Januar 2023 um 20:00 Uhr
Dauer:	11 Abende zu je 1,8 UE - donnerstags von 20:00 bis 21:30 Uhr
Ort:	Hörbranz, Pfarrheim (Martinsaal), Lindauer Straße 54
Beitrag:	€ 139,-

Vormerkungen auf Warteliste möglich.

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

HATHA-YOGA FÜR LEICHTFORTGESCHRITTENE

23S71132

Leitung:	Karin Florian, Dipl. Yogalehrerin
Beginn:	Donnerstag, 26. Januar 2023 um 18:15 Uhr
Dauer:	11 Abende zu je 1,8 UE - donnerstags von 18:15 bis 19:45 Uhr
Ort:	Hörbranz, Pfarrheim (Martinsaal), Lindauer Straße 54
Beitrag:	€ 139,-

Vormerkungen auf Warteliste möglich.

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

23S71133

Leitung:	Karin Florian, Dipl. Yogalehrerin
Beginn:	Montag, 23. Januar 2023 um 18:30 Uhr
Dauer:	11 Abende zu je 1,8 UE - montags von 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort:	Hörbranz, Pfarrheim (Martinsaal), Lindauer Straße 54
Beitrag:	€ 139,-

Vormerkungen auf Warteliste möglich.

Inhalt wie bei Kurs Nr. 23S71131.

HATHA-YOGA FÜR LEICHTFORTGESCHRITTENE UND FORTGESCHRITTENE

23S71135

Leitung:	Karin Florian, Dipl. Yogalehrerin
Beginn:	Donnerstag, 11. Mai 2023 um 18:30 Uhr
Dauer:	5 Abende zu je 1,8 UE - donnerstags von 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort:	Hörbranz, Pfarrheim (Martinsaal), Lindauer Straße 54
Beitrag:	€ 79,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 23S71131.

HATHA-YOGA FÜR LEICHTFORTGESCHRITTENE UND FORTGESCHRITTENE

23S71136

Leitung:	Karin Florian, Dipl. Yogalehrerin
Beginn:	Montag, 15. Mai 2023 um 18:30 Uhr
Dauer:	5 Abende zu je 1,8 UE - montags von 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort:	Hörbranz, Pfarrheim (Martinsaal), Lindauer Straße 54
Beitrag:	€ 79,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 23S71131.

EINSTEIGERKURS ENTSPANNUNG - AUTOGENES TRAINING

23S71134

Leitung:	Julia Bacciocco, M.Sc Gesundheitsförderung und zert. Entspannungstherapeutin
Beginn:	Dienstag, 28. Februar 2023 um 19:30 Uhr
Dauer:	5 Abende zu je 1 UE - dienstags von 19:30 bis 20:20 Uhr
Ort:	Hörbranz, Pfarrheim (Martinsaal), Lindauer Straße 54
Beitrag:	€ 56,-



In diesem Kurs erlernen Sie das Autogene Training als Methode zur sanften Tiefenentspannung, um Anspannung im Körper zu senken und Besserung von stressbedingten Symptomen wie Verspannungen, Kopfschmerzen, Zähneknirschen u.a. zu erzielen. Autogenes Training arbeitet mit der eigenen Körperwahrnehmung und Selbstsuggestionen, um die natürliche Entspannungsreaktion des Körpers kontrolliert anzustoßen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, ggf. eine Decke

AUTOGENES TRAINING – AUFBAUKURS (INTERMEDIATE)



23S71137

Leitung:	Julia Bacciocco, M.Sc
Beginn:	Dienstag, 18. April 2023 um 19:30 Uhr
Dauer:	4 Abende zu je 1 UE - dienstags von 19:30 bis 20:20 Uhr
Ort:	Hörbranz, Pfarrheim (Martinsaal), Lindauer Straße 54
Beitrag:	€ 49,-

Der Kurs eignet sich für alle, die mit der Methode des Autogenen Trainings in Grundzügen vertraut sind, die Technik auffrischen und erweitert nutzen wollen. Neben einer Verfestigung der Körperformeln bietet der Kurs die Möglichkeit, mentale Trainingsvarianten während der Tiefenentspannung kennenzulernen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, ggf. eine Decke, Stift

RÜCKENFIT

23S71282

Leitung:	Estere Gregorig
Beginn:	Donnerstag, 23. März 2023 um 19:20 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - donnerstags von 19:20 bis 20:20 Uhr
Ort:	Lochau, Volksschule (Turnhalle), Landstraße 28
Beitrag:	€ 92,-

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

VERSANNUNGEN LÖSEN – LOCKER WERDEN STRÖMEN HILFT IHNEN DABEI



23S11105

Leitung:	Silvia Keppeler
Beginn:	Mittwoch, 15. März 2023 um 19:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3 UE - 19:00 bis 21:30 Uhr
Ort:	Hörbranz, Pfarrheim (Martinsaal), Lindauer Straße 54
Beitrag:	€ 33,-



Alltäglicher Stress, Überbelastung, aber auch emotionale Herausforderungen führen oft dazu, dass sich die Muskeln verspannen. Jin Shin Jyutsu – Strömen ist eine wunderbare Methode, um Stress und Spannungen zu lösen, sodass wir auf allen Ebenen lockerer durch den Alltag gehen können.

FOKUS BERÜHRUNG

Beschreibung auf Seite 15



GESUNDER SCHLAF - VORTRAG UND ENTSPANNUNGSTECHNIKEN



23S70019

Leitung:	Aniella Rathfelder, Psychologin BSc
Beginn:	Mittwoch, 15. März 2023 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3 UE - 18:00 bis 20:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße, Musiksaal
Beitrag:	€ 30,-



Dieser Kurs ist für alle, die Probleme rund um das Thema Schlaf haben oder einfach mehr dazu wissen wollen, was in unserem Körper beim Schlafen passiert und wie wir ihn für einen gesunden Schlaf unterstützen können. In einem Vortrag werden die biologischen und neurologischen Hintergründe zum Schlaf beleuchtet, aber auch Handlungsmöglichkeiten um (wieder) gut zu schlafen. Auch Personen die im Schichtdienst arbeiten können praktische Tipps aus dem Vortrag ziehen. Im Anschluss des Vortrags werden verschiedene, wissenschaftlich fundierte Entspannungstechniken angeleitet, die dabei unterstützen, gut in den Schlaf zu finden.

Mitzubringen: Gymnastikmatte

VINYASA-YOGA

23S73100

Leitung:	Claudia Burger, Dipl. Yoga- und Pilates-Trainerin
Beginn:	Montag, 6. März 2023 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-FLOW

23S73101

Leitung:	Claudia Burger, Dipl. Yoga- und Pilates-Trainerin
Beginn:	Montag, 6. März 2023 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 und Bewegungsfluss – 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

QI GONG UND TAI JI ZEN FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

23S73105

Leitung:	Monika Madlener
Beginn:	Dienstag, 14. März 2023 um 18:00 Uhr
Dauer:	9 Abende zu je 1,8 UE - dienstags von 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort:	Hard, Pfarrzentrum (Saal), Kirchplatz 1
Beitrag:	€ 149,-



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



TCM-FRÜHLINGSKUR MIT ERNÄHRUNG UND MERIDIANÜBUNGEN
ERNÄHRUNG NACH CHINESISCHER MEDIZIN



23S70030

Leitung:	Cornelia Wachter, Ernährungsberaterin chinesische Medizin (TCM), Master of Chinese Dietetics
Beginn:	Samstag, 18. März 2023 um 10:00 Uhr
Dauer:	1 Tag zu 7,8 UE - 10:00 bis 17:30 Uhr (mit Mittagspause)
Ort:	Bregenz, HTL, Reichsstraße 4
Beitrag:	€ 78,-

An diesem Seminartag werden mehrere Möglichkeiten für eine TCM-Kur vorgestellt – nach Konstitutionstyp und Dauer differenziert. Sie erfahren, wie Sie sich mit wärmenden Speisen, ergänzt durch frische Frühlingsnahrung, stärken und die Leber unterstützen können. Theorieblöcke wechseln mit konkreten Ernährungstipps, leichten Bewegungsübungen, Meridian-Streich- und Klopfübungen und Raum für Fragen ab.

Mitzubringen: Schreibzeug, Schreibblock, ev. Buntstifte

Sie erhalten: ausgewählte Rezepte und Merkblätter

ERNÄHRUNG BEI ENTZÜNDUNGEN IM KÖRPER

23S70032

Leitung:	Andrea Braun, Dipl. Ernährungstrainerin
Beginn:	Donnerstag, 30. März 2023 um 19:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 1,8 UE - 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 26,-



Dieser Vortrag zeigt, welche Faktoren (z.B. Stress, Schlafmangel, Zucker, Gicht) Entzündungen fördern und auslösen und wie die Ernährung den Körper unterstützt (auch bei Verletzungen).

Zielgruppe: im Grunde alle, die an gesunder Ernährung interessiert sind und als Info (keine Beratung!) für Personen mit entzündlichen Erkrankungen



WILDKRÄUTER - FRISCHE ENERGIE FÜR FRÜHJAHRSMÜDE

23S75003

Leitung:	Elke Beiler
Beginn:	Samstag, 6. Mai 2023 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:	€ 29,-

Frisch gepflückte Wildkräuter sind ein gutes Hausmittel gegen Frühjahrsmüdigkeit. Wir machen eine kleine Kräuterwanderung und erfahren Wissenswertes über die Bestimmungsmerkmale der Pflanzen, deren Inhaltsstoffe, Ernte und Anwendungsmöglichkeiten. Anschließend stärken wir uns mit den Köstlichkeiten aus der Natur (bei Schlechtwetter im Naturparkhaus) und Sie erhalten Rezepte und Kostproben zum Nachmachen. Die Führung findet bei jeder Witterung statt; bitte entsprechende Kleidung anziehen.

WORKSHOP: TANZ DER HORMONE MIT SPEZIELLEN HORMON-YOGA-TECHNIKEN DEN HORMONHAUSHALT INS GLEICHGEWICHT BRINGEN

23S76001

Leitung:	Annette Waurick, Zertifizierte Yogalehrerin
Beginn:	Samstag, 25. März 2023 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Tag zu 7,8 UE - 09:00 bis 16:00 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium, Pfister 925
Beitrag:	€ 78,-



Erleben Sie gerade den „Tanz der Hormone“? Hormone beeinflussen unser Gewicht, unseren Stoffwechsel, unsere Gefühle und noch so vieles mehr. Sie lernen eine praktische Yoga-Serie kennen, mit welcher Sie sofort beginnen können, und die Kursleiterin kann von ihren persönlichen Erfahrungen berichten.

Mitzubringen: eine Mittagsjause, eine Yogamatte und eine Decke; gerne auch Yogakissen/-blöcke

REFLEXZONENKURS

23S76005

Leitung:	Sophia Brändle, dipl. Physiotherapeutin
Beginn:	Samstag, 1. April 2023 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Tag zu 8,4 UE - 09:00 bis 16:00 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium (Musikraum), Pfister 925
Beitrag:	€ 78,-



Themenübersicht:

- ▶ Reflexzonen kennen lernen, geschichtliche Entwicklung, theoretische Erläuterung diverser Reflexzonenpunkte
- ▶ Strukturelle Darstellung der Reflexzonengebiete, mögliche gedankliche Assoziationen veränderter Hautareale bezogen auf die jeweiligen Reflexzonen verstehen lernen
- ▶ Anwendungsmöglichkeiten der Reflexzonenmassage im Alltag
- ▶ Praktische Durchführung

Skript/Themenübersicht mit Inhalten wird von der Kursleiterin bereitgestellt

Mitzubringen: ein Kissen, Matte, bequeme Kleidung, Schreibmaterialien; Jause und Getränk (kurze Pause)

VERSANNUNGEN LÖSEN

23S77003

Leitung:	Stefan Sattler
Beginn:	Donnerstag, 2. März 2023 um 20:00 Uhr
Dauer:	5 Abende zu je 1 UE - donnerstags von 20:00 bis 20:50 Uhr
Ort:	Lustenau, Studio Sonnenstraße 19
Beitrag:	€ 49,-



Leiden Sie unter Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich? In diesem Kurs lernen Sie mittels einfacher Tools - wie z.B. 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

RÜCKENFIT - TRAINING IN DER KLEINGRUPPE

23S77004

Leitung:	Stefan Sattler
Beginn:	Dienstag, 28. Februar 2023 um 19:15 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1 UE - dienstags von 19:15 bis 20:05 Uhr
Ort:	Lustenau, Studio Sonnenstraße 19
Beitrag:	€ 110,-

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. Auf Grund der geringen Teilnehmer/-innenzahl ist es dem Kursleiter möglich, genau auf die korrekte Ausführung der Übungen zu achten. **Mitzubringen:** sportliche Kleidung

MIT YOGA STRESS ABBAUEN

23S77005

Leitung:	Theresia Kammerer-Kapun, Dipl. Yogalehrerin und Dipl. Krankenschwester
Beginn:	Mittwoch, 1. März 2023 um 18:30 Uhr
Dauer:	8 Abende zu je 1,5 UE - mittwochs von 18:30 bis 19:45 Uhr
Ort:	Lustenau, Kindergarten Am Schlatt, Birkenweg 6
Beitrag:	€ 102,-

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

ACHTSAMKEIT - ZUR INNEREN MITTE FINDEN

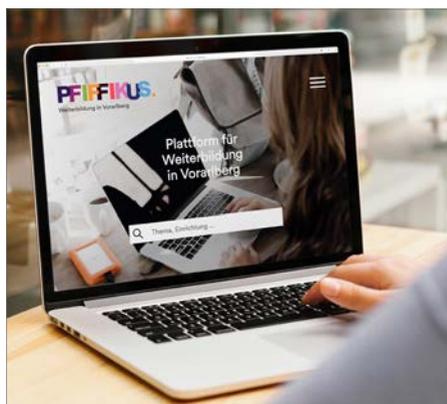
23S77006

Leitung:	Christine Grabher, Lebens- und Sozialberaterin
Beginn:	Donnerstag, 2. März 2023 um 19:00 Uhr
Dauer:	5 Abende zu je 2,5 UE - donnerstags von 19:00 bis 21:05 Uhr
Ort:	Lustenau, Kindergarten Am Schlatt, Birkenweg 6
Beitrag:	€ 102,-

„Nur in einem ruhigen Teich spiegelt sich das Licht der Sterne“ (chinesisches Sprichwort)

Nicht höher, schneller, weiter und mehr, sondern achtsamer, weniger, langsamer, menschlicher. Durch achtsame Atem- und Körperübungen, Meditation und Stille findet unser Körper/Geist/Seele-System wieder die innere Balance. Unsere Resilienz wird gestärkt und wir gehen gelassener mit schwierigen Lebenssituationen um.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, (Meditations-)Kissen



PFIFFIKUS.

Alle Weiterbildungen in
Vorarlberg auf einen Klick

www.pffikus.at

über 75 Anbieter
mehr als 2.500 Kurse





GUT GESTIMMT! - STIMMTRAINING FÜR DEN ALLTAG

23S77007

Leitung:	Sabine Spiegel, Logopädin, Stimm- und Sprechtrainerin
Beginn:	Mittwoch, 15. März 2023 um 19:00 Uhr
Dauer:	2 Abende zu je 3 UE – 15.03. und 22.03. von 19:00 bis 21:30 Uhr
Ort:	Lustenau, Bundeshandelsakademie, Neudorfstr. 22
Beitrag:	€ 78,-

Der Kurs bietet eine Einführung in das Thema „Stimme“. Wie funktioniert meine Stimme? Wie bringe ich sie zum Klingen? Wie bleibt meine Stimme gesund und fit? Im praktischen Teil werden Grundübungen aus der Atem- und Stimmbildung erarbeitet und ein Trainingsprogramm vorgestellt, das die Stimme auch bei längerem Einsatz gesund, tragfähig und belastbar hält.

HEILKRAUT ODER UNKRAUT KRÄUTEREXKURSION AUF DEM HOFGUT HEIDENSAND

23S77008

Leitung:	Ingeborg Sponsel
Beginn:	Donnerstag, 27. April 2023 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 2,4 UE - 14:00 bis 16:00 Uhr
Ort:	Lustenau, Gutshof Heidensand, Schmitterstraße 4
Beitrag:	€ 29,- und Materialkosten: € 3,-

Der Garten und die Natur bieten eine große Vielfalt an essbarem und heilkräftigem Grün. Die Jahreszeit lädt ein zur Frühjahrskur. Wir machen uns auf den Weg, lernen die Pflanzen zu unterscheiden, sammeln sie und bereiten uns daraus eine gesunde grüne Köstlichkeit zu. Findet bei jedem Wetter statt, bitte entsprechende Kleidung und Schuhe anziehen.

VON DER WIESE AUF DEN TISCH

23S76043

Leitung:	Ingeborg Sponsel
Beginn:	Samstag, 6. Mai 2023 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 3 UE - 14:00 bis 16:30 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium (Werkraum), Pfister 925
Beitrag:	€ 29,- und Materialkosten: € 3,-

Lass die Nahrung unser Heilmittel sein! So lautete die Empfehlung von Hippokrates. Der Frühling macht es möglich mit seiner Kräuterfülle. Eine ganze Palette an Vitaminen, Mineralstoffen und heilwirksamen Inhaltsstoffen bietet die wild wachsende Pflanzenwelt. Wir suchen, erkennen, sammeln und verspeisen anschließend diese Wildkräuterköstlichkeiten. Findet bei jedem Wetter statt, bitte entsprechende Kleidung und Schuhe anziehen. **Mitzubringen:** Holzbrettle und Messer





FRÜHLINGSKRÄUTER-NATURSEIFEN SIEDEN

23S76502

Leitung:	Karin Beer
Beginn:	Dienstag, 11. April 2023 um 19:30 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3 UE - 19:30 bis 22:00 Uhr
Ort:	6886 Schoppernau, Haus Karin, Halde 395
Beitrag:	€ 36,- und Materialkosten inkl. Skript: € 34,-

Wir verarbeiten hochwertige Öl- und Pflanzenauszüge, Blüten und Kräuter zu exklusiven Kräuterseifen, erfahren vieles über die Inhaltsstoffe, wie ein Seifenrezept entsteht und wie es berechnet wird. Sie bekommen ca. 1/2 kg Seife mit nach Hause.

Um Fettflecken zu vermeiden, bitte langärmelige Arbeitskleidung tragen.

Mitzubringen: 3 Joghurt- oder Topfenbecher, Gummihandschuhe, Schutzbrille, altes Handtuch und kleiner Schuhkarton für den Transport

ERSTE HILFE FÜR SÄUGLINGS- UND KINDERNOTFÄLLE

23S76000

Leitung:	Erste-Hilfe-Lehrbeauftragte
Beginn:	Freitag, 5. Mai 2023 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 4,8 UE - 14:00 bis 18:00 Uhr
Ort:	Egg, Rettungshaus (Schulungsraum), Gerbe 1144
Beitrag:	€ 98,-

Gerade bei Notfällen mit Säuglingen, Kleinkindern und Kindern ist es wichtig, die entsprechenden lebensrettenden Sofortmaßnahmen zu kennen und zu beherrschen. Ein erfahrener Ausbilder des Österreichischen Roten Kreuzes vermittelt lebensrettende Sofortmaßnahmen in Theorie und Praxis bei Notfällen.

Die Veranstaltung wird unterstützt vom Fachbereich Jugend und Familie des Landes Vorarlberg im Rahmen des Familienpasses.

Ermäßigter Preis mit Familienpass: € 80,00

Anmeldung bis 28.04.2023 erforderlich.



FAMILIEN-EINSTEIGERKURS INS BOGENSCHIESSEN (KINDER AB 8 JAHREN)

23S76109

Leitung:	Ingrid Fink-Nöckler, Staatl. gepr. Bergwander-/Naturführerin und Sportmentaltrainerin
Beginn:	Samstag, 6. Mai 2023 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 4,2 UE - 14:00 bis 17:30 Uhr
Ort:	Riefensberg, Bogenparcours, Treffpunkt: Unterlitten 3 (Haus nach dem Golfpark-Clubhaus)
Beitrag:	€ 38,- inkl. Leihmaterial und Parcoursgebühr

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 bis 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: € 26,-
inkl. Ausrüstung und Parcoursgebühr



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

Werde Zukunftsgestalter:in!
Jetzt informieren und bewerben.



Für viele spannende Aufgaben suchen wir Verstärkung und neue Teammitglieder.

Jetzt informieren und bewerben unter illwerkekvk.jobs

illwerke  **kvk**



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: Für Schnellentschlossene **18.01.2023 WIFI Dornbirn**
(Mittwoch- und Freitagabend)

KURSBEGINN: **03.05.23 / 25.09.23 VHS Götzis** (Montag- und Mittwochabend)

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

AKTUELL - WUNDVERSORGUNG IN DER ORDINATION (11.03. / 25.03.23)

SIE HABEN GROSSE PLÄNE? WIR AUCH.

Unsere vielfältigen
Karrieremöglichkeiten
finden Sie unter
www.hypovbg.at/karriere

**WER VIEL VORHAT,
KOMMT ZU UNS.**
www.hypovbg.at



HYPO
VORARLBERG

GUTSCHEIN



Verschenken Sie Bildung!

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

**VOLKS
HOCH
SCHULE
BREGENZ**

**VOLKS
HOCH
SCHULE
BREGENZ**

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-
Bregenzerwald

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

**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 und 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: AT53206010000039925, 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 f

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

