

**VOLKS
HOCH
SCHULE
BREGENZ**



DAS PROGRAMM DER VOLKSHOCHSCHULE BREGENZ

Herbst/Winter 2024/2025



LEHRGÄNGE

„ORDINATIONS-/RÖNTGEN- UND GIPSASSISTENZ“

Machen Sie Ihre Leidenschaft zum Beruf und gestalten Sie die Zukunft des Gesundheitwesens mit.

KURSBEGINN: **16.09.24 Hermes Bregenz** (Aufbaumodul Gipsassistentz)
 23.09.24 VHS Götzis (Lehrgang Ordinationsassistentz)
 09.12.24 Hermes Bregenz (Aufbaumodul Röntgenassistentz)
 15.01.25 WIFI Dornbirn (Lehrgang Ordinationsassistentz)

Optimieren Sie ihre Prüfungsvorbereitungen mit unserem Lernprogramm **Iprendo**.

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

WEITERBILDUNG **WUNDVERSORGUNG (26.10.24) / BLUTENTNAHME (09.11.24)**

INHALT



GESELLSCHAFT, KUNST, KULTUR	SEITE	6
Finanzbildung, Vorträge, Führungen, Ausstellungen, Schreibwerkstatt, Persönlichkeitsbildung		
ZWEITER BILDUNGSWEG	SEITE	24
Berufsreifeprüfung, Lehre und Matura		
SPRACHEN	SEITE	28
Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch, Deutsch als Fremdsprache		
NATUR UND UMWELT	SEITE	44
Waldschule		
KREATIVITÄT UND GESTALTEN	SEITE	46
Musik, Kalligraphie, Zeichnen und Malen, Handwerk		
KÜCHE UND GENUSS	SEITE	60
Weinseminar, Koch- und Backkurse		
KÖRPER UND GESUNDHEIT	SEITE	71
Bewegung, Entspannung, Ernährung, Heilpflanzen, Kosmetik		
Anmeldebedingungen	Seite	4
Wir über uns	Seite	94



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 4/2024

Eigentümer, Herausgeber und Medieninhaber: VHS Bregenz;

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

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

IBAN: AT532060100000039925, BIC: SPBRAT2B, Sparkasse Bregenz

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

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

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

Druck: Vorarlberger Verlagsanstalt GmbH, Dornbirn

Dr. Michael Grabher
Geschäftsführer



Liebe Leserinnen und Leser!

Es steht fest: Wir sind unsere wichtigste Ressource und sollten uns deshalb gut behandeln. Körperliche Fitness, Bildung und Weiterbildung sind dabei ebenso relevant wie Sozialkompetenz. Der Verzicht auf Alkohol kann auch nicht schaden, wenn die Genussebene überschritten wird.

Niederschwellig, nachhaltig und qualitätsbewusst präsentiert sich unser umfassendes Programm: Berufsreifeprüfung, Lehre und Matura, Deutsch als Fremdsprache, Sommerschule, Sprachen, Sport, Yoga, Kulinarik und Kreativität – das alles und mehr können wir Ihnen bieten. Die beliebten Führungen haben wir ausgebaut, erstmalig sind Einblicke in das Kloster Thalbach und in die Ölmühle Sailer möglich.

Unser Kapitalanlage-Seminar „Easy money“ hat alle Erwartungen übertroffen, das Feedback ist so ausgefallen, wie wir es uns erhofft haben. Auch das gewünschte Seminar für fortgeschrittene Anleger hat große Resonanz hervorgerufen. Nachhaltigkeit ist auch bei der Geldanlage gefragt, deshalb befassen wir uns dort auch mit nachhaltigem Investieren. Das geht ohne Rendite-Verzicht.

Ich wünsche Ihnen viele Entdeckungen bei der Durchsicht unseres Herbstprogramms 2024.

Wir freuen uns, Sie bei uns begrüßen zu dürfen!

Dr. Michael Grabher, Geschäftsführer

ANMELDE- UND TEILNAHME-BEDINGUNGEN

1. Anmeldungen

Sämtliche Veranstaltungen sind anmeldepflichtig; wir bitten um frühzeitige Anmeldung:

Telefon: 05574/52 52 40

E-Mail: direktion@vhs-bregenz.at

Internet: www.vhs-bregenz.at

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

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

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

2. Kursbesuchsbestätigungen

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

3. Ermäßigungen

Kurse, die mindestens 20 UE dauern (ausgenommen Lehrgänge und Sommerschule), werden für Schüler, Arbeitslose, Präsenz- und Zivildienstler um 20 % ermäßigt angeboten. Inhaber der aha-Jugendkarte erhalten 10 % Ermäßigung auf alle Kurse (ausgenommen Lehrgänge).

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

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

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

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



4. Unterstützungen durch den Österreichischen Gewerkschaftsbund (ÖGB):

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

5. Unterrichtszeiten

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

6. Haftung

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

7. Stornogebühren

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

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

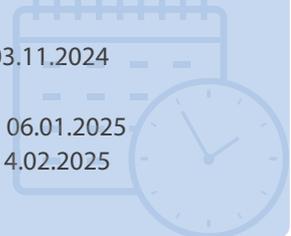
Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der VHS Bregenz sowie das Rücktrittsrecht für Verbraucher bei Vertragsabschluss im Fernabsatz nach Fernabsatzgesetz (FAGG).

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



Schul- bzw. Ferienkalender 2024/25

1. Semester	Mo, 09.09.2024 bis Fr, 07.02.2025
Nationalfeiertag	Sa, 26.10.2024
Herbstferien	Sa, 26.10.2024 bis So, 03.11.2024
Maria Empfängnis	So, 08.12.2024
Weihnachtsferien	Mo, 23.12.2024 bis Mo, 06.01.2025
Semesterferien	Mo, 10.02.2025 bis Fr, 14.02.2025



GESELLSCHAFT, KUNST UND KULTUR

Finanzbildung



24W10015

„EASY“ MONEY - GRUNDLAGEN DER KAPITALANLAGE

Leitung:	Dr. Michael Grabher
Beginn:	Freitag, 20. September 2024 um 13:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 7,2 UE - 13:00 bis 19:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 209,- inkl. Getränke

Unser Erfolgs-Seminar wird zum Dauerbrenner!

„Das Finanzseminar hat sich bis tief in die Expertenszene herumgesprochen und einen wahren Hype ausgelöst.“
Vorarlberger Nachrichten

„Easy“ money ist innert kürzester Zeit zu unserem erfolgreichsten Seminar geworden.

Unsichere Pensionen, alles wird teurer. Kann man etwas dagegen tun? Die Antwort lautet: Ja. In „Easy“ money zeigt Ihnen Dr. Michael Grabher, wie Sie Ihr Geld erfolgreich, souverän und langfristig investieren. Unsere Strategie: Wir denken Geld neu und vermeiden die Fehler, die 99 % der Anleger machen. Wir vereinfachen die komplexe Materie Finanzmanagement und nutzen wissenschaftliche Erkenntnisse, denn für unsere Altersvorsorge ist das Beste gerade gut genug.

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

Der Referent: Dr. Michael Grabher, Geschäftsführer, leitet seit 2014 u. a. das Finanz- und Asset-Management der VHS Bregenz. Er befasst sich seit Jahren intensiv mit den Themen Finanzen und Qualitätsmanagement.





24W10016

„EASY“ MONEY / NEXT STEP - GELD SICHER VERMEHREN

Leitung:	Dr. Michael Grabher
Beginn:	Freitag, 18. Oktober 2024 um 13:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 7,2 UE - 13:00 bis 19:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 209,- inkl. Getränke

Seminar für leicht fortgeschrittene und fortgeschrittene Anleger

Auf vielfachen Wunsch: Die ideale Fortsetzung für Teilnehmende des Grundlagen-Seminars sowie Interessierte, die über grundlegende Kenntnisse im Bereich Kapitalanlage verfügen. Unsichere Pensionen, alles wird teurer. Kann man etwas dagegen tun? Die Antwort lautet: Ja. In „Easy“ money / next step gehen wir einen Schritt weiter als im Grundlagen-Seminar. Wir durchschauen riskante Trading-Strategien, Kostenfresser-Finanzprodukte und betrachten die Psychologie an Kapitalmärkten, um die Fehler zu vermeiden, die fast alle Anleger machen. Gemeinsam durchleuchten wir den Bereich der ETFs genauer und widmen uns den Themen langfristige und nachhaltige Geldanlage.

VHS BREGENZ in Kooperation mit der

SPARKASSE
Bregenz

Einladung

zur exklusiven Veranstaltung
„passive & aktive Anlagestrategien“

07. November 2024 | 18:30 Uhr



VOLKS HOCH SCHULE BREGENZ

Mit Frederic Jung von Vanguard

GELDANLAGE: WAS SIND AKTIVE UND PASSIVE ANLAGESTRATEGIEN?

24W10022

Leitung:	Frederic Jung / Dr. Michael Grabher
Beginn:	Donnerstag, 7. November 2024 um 18:30 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 2 UE - 18:30 bis 20:10 Uhr
Ort:	Bregenz, Sparkasse Bregenz, Sparkassenplatz 1
Beitrag:	€ 0,-

In Kooperation mit der Sparkasse Bregenz haben Sie die exklusive Gelegenheit, Finanzexperte Frederic Jung von Vanguard zu erleben. Vanguard zählt zu den größten Vermögensverwaltern der Welt. Im Fokus stehen aktive und passive Strategien der Geldanlage, also aktive Fonds bzw. ETFs. Finanzcoach und VHS-Geschäftsführer Michael Grabher wird einleitende Worte sprechen. Nutzen Sie diese Gelegenheit, um Ihr Finanzwissen zu erweitern und sich in lockerer Atmosphäre über Geldanlage auszutauschen. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

LINK ZUR ANMELDUNG:



MIETEN UND VERMIETEN - DER WEG ZU EINEM KORREKTEM VERTRAG 24W16001

Leitung:	Mag. Andrea Schwaninger
Beginn:	Montag, 7. Oktober 2024 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 2 UE - 18:00 bis 19:40 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium, Pfister 925
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.



Färbergasse 17, Haus K, 6850 Dornbirn
T 0043 5572 / 22104
office@vev.or.at, www.vev.or.at
ZVR-Zahl 061596679

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

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

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

Termine: 13. September, 11. Oktober, 15. November 2024 und 17. Jänner 2025

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



WELTLEHRERTAG 2024 - WIR VERLIEREN UNSERE KINDER Warum soziale Netzwerke einem Haifischbecken gleichen? Wissen wir wirklich, was unsere Kinder bei Tiktok, Instagram, Snapchat und Co sehen?

24W10150

Referentin:	Silke Müller
Termin:	Dienstag, 1. Oktober 2024, 19:00 bis ca. 21:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Vorarlberger Landesbibliothek, Fluher Straße 4
Beitrag:	€ 15,- ; Eintrittskarten: bei laendleticket.at und bei allen Raiffeisenbanken und Sparkassen des Landes


NEU!

Nicht die Dauer der digitalen Medien-Nutzung ist das Problem, sondern die Inhalte, die Kinder konsumieren. Schon Grundschüler sind Bildern von Gewalt, Pornographie und Rassismus ausgesetzt. Es braucht eine gemeinsame gesellschaftliche Kraftanstrengung, um unsere Kinder zu schützen und um die kreative und gewinnbringende Seite von sozialen Netzwerken und künstlicher Intelligenz in den Vordergrund zu stellen. Wir freuen uns anlässlich des Weltlehrtages auf einen interessanten Vortrag und Austausch von und mit Spiegel Platz 1 Bestsellerautorin Silke Müller. Im Anschluss an den Vortrag wird es eine Diskussionsrunde sowie einen Umtrunk und kleine Häppchen geben.

Anreise: Die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln wird empfohlen: vmobil.at

SOCIAL MEDIA GRUNDKURS

24W10025

Leitung:	Sara Kapeller
Beginn:	Freitag, 8. November 2024 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3,6 UE - 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 42,-

NEU!

Allgemeines über Social Media und die verschiedenen Kanäle (Instagram, Facebook, LinkedIn)

- ▶ Funktionen: Liken, Kommentieren, Teilen, Speichern
- ▶ CO Autor Funktion, Hashtag, Ortsangabe
- ▶ Reichweite, Insights anschauen
- ▶ Unterschiede Story, Beiträge und Reels, Co Autor Markierungen
- ▶ Business Manager (Wie plane ich Beiträge vor)



ERSTELLEN EINER PATIENTENMAPPE

24W10018

Leitung:	Sabrina Mikuta, medizinische Fachangestellte
Beginn:	Samstag, 19. Oktober 2024 um 09:30 Uhr
Dauer:	1 Vormittag zu 1,8 UE - 09:30 bis 11:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 34,- und Materialkosten (Ordner, Register, Handout): € 7,-

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

HUMOR-WORKSHOP FÜR EINSTEIGER EINFACH WIEDER MEHR LACHEN

24W10009

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

Erlernen Sie, was Humor ist und wie er funktioniert. In einfachen Übungen wird unterrichtet, wie Sie andere Menschen zum Lachen bringen. Sie lernen die Grundlagen des Humors sowie die wichtigsten Humortechniken kennen. Entdecken Sie Ihr lustiges Potenzial! Daniel Hoffmann hat einen Studienabschluss in Publizistik- und Kommunikationswissenschaften und arbeitete als Comedy-Redakteur und Gagschreiber für zwei Fernseh-Shows. **Mitzubringen:** Schreibzeug oder Notebook; In der Mittagspause (1 Stunde) besteht die Möglichkeit, essen zu gehen, oder es kann eine Jause mitgebracht werden.

SCHREIBWORKSHOP

24W10004

Leitung:	Annette Böhler	
Beginn:	Samstag, 9. November 2024 um 09:00 Uhr	
Dauer:	1 Tag zu 7,2 UE - 09:00 bis 16:00 Uhr	
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82	
Beitrag:	€ 86,-	

In diesem Seminar werden die Grundlagen des kreativen Schreibens vermittelt: Ideen, Motivation, Aufbau einer Geschichte, Gattungen und Genres, Perspektiven, Protagonisten und Antagonisten, Erzählstruktur. Was braucht es für einen gelungenen Dialog, was sind starke Verben und was hat es mit Adjektiven auf sich? Annette Böhler ist als freie Autorin tätig und veröffentlicht regelmäßig Romane im Empire-Verlag.

Mitzubringen: Notebook und/oder Schreibmaterial; Wasserflasche; In der Mittagspause (1 Stunde) besteht die Möglichkeit, essen zu gehen, oder es kann eine Jause mitgebracht werden.

KREATIVES SCHREIBEN: „HERBSTZAUBER“**24W17504**

Leitung:	Christine Moll
Beginn:	Freitag, 18. Oktober 2024 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 2,4 UE - 14:00 bis 16:00 Uhr
Ort:	Dornbirn, Vordere Achmühlerstraße 4
Beitrag:	€ 43,-



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

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

Mitzubringen: Notizheft, Papier, Schreibzeug, Stifte nach Wunsch

ALTE SPIELE - NEU ENTDECKT!**24W16004**

Leitung:	Ferry Orschulik
Beginn:	Samstag, 23. November 2024 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 2,4 UE - 14:00 bis 16:00 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium (Musikraum), Pfister 925
Beitrag:	€ 22,- Ermäßigter Preis mit Familienpass pro Person: € 15,-



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

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





SELBSTBEWUSST MENSCHEN BEGEGNEN UND LEICHT IN KONTAKT KOMMEN - KOMMUNIKATIVES TRAINING FÜR DEN ALLTAG! 24W16011

Referentin:	Dipl.-Jur. Nora Lynn Rodiek, B.Sc.
Termin:	Freitag, 25. Oktober 2024, 19:00 bis 21:00 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium (Musikraum), Pfister 925
Beitrag:	€ 22,-

NEW!

Interaktiver Vortrag

Kaum ein Tag vergeht ohne Kontaktaufnahme zu anderen Menschen, ob im Alltag, im Job, beim Sport, in der Natur, beim Flirten, auf der nächsten Party, im Vorstellungsgespräch oder im Urlaub. Das A und O im Austausch mit anderen Menschen und in zwischenmenschlichen Beziehungen jeder Art ist eine gelungene Kommunikation. Millionen Menschen fühlen sich täglich einsam. Tiefgehende Gespräche und erfüllende zwischenmenschliche Beziehungen werden immer seltener, obwohl sie erwiesenermaßen einen ganz entscheidenden Beitrag zum Lebensglück beitragen. Als Warm-up bekommen die Teilnehmenden das kommunikative Handwerkszeug und die psychologischen Grundlagen des Kennenlernens vermittelt. Damit können im Alltag noch leichter und spielerischer Kontakte geknüpft werden, diese aber auch aufrechterhalten und nach Wunsch vertieft werden. Praxisorientiert werden verschiedene Möglichkeiten der Kontaktaufnahme und kommunikative Tools vorgestellt und direkt in der Gruppe anhand von Fällen aus der Praxis und kleinen Rollenspielen eingeübt. Die Teilnehmenden erhalten ganz unterschiedliche Anregungen, um mit kommunikativen Tools zu experimentieren und ihren persönlichen Stil und ihre eigene Gesprächskultur zu entwickeln. Das garantiert mehr Freude beim Kennenlernen und in Gesprächen. Sie werden nie wieder sprachlos sein. Der Kurs selbst wird bereits zu einem überzeugenden Gemeinschaftserlebnis werden. Nora Lynn Rodiek: Institutsleitung & Geschäftsführerin, Hochschuldozentin, Psychologischer Berater & Personal Coach (BTB), Betrieblicher Gesundheitsmanager (TÜV)

GEMEINSCHAFTLICHE WOHNFORMEN: WIE KÖNNEN UND WOLLEN WIR WEITERWOHNEN?

24W10151

Termin:	Donnerstag, 14. November 2024, 19:00 bis ca. 20:30 Uhr
Ort:	Hohenems, Volkshochschule, Graf-Maximilian-Straße 14; freier Eintritt

NEW!

In Kooperation mit der VHS Hohenems

Beim Vortrag werden gemeinschaftliche Wohnformen im Allgemeinen und die aktuelle Situation in Vorarlberg und der Bodenseeregion sowie konkrete Baugemeinschaftsprojekte vorgestellt. Die Veranstaltung ist frei zugänglich und richtet sich an interessierte Personen aus der Bevölkerung, aber auch an Akteure aus der Wohnungswirtschaft, Planung und Politik.

AUF EXPEDITION MIT EINEM GROSSEGLER DURCH DAS SÜDPOLARMEER! LICHTBILDERVortrag

24W10020

Referent:	Andreas Kreuzt
Termin:	Donnerstag, 14. November 2024, 19:30 bis ca. 21:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße, Musiksaal
Beitrag:	€ 22,-

Das Südpolarmeer zählt zu den rauesten Gewässern der Erde. Andreas Kreuzt hat ein weiteres Mal auf einer Expeditionsreise das Südpolarmeer bereist, dieses Mal auf einem Großsegler, der 100 Jahre alten Dreimastbark „Europa“.

Knapp 5500 Seemeilen und 53 Tage liegen vor den 50 Crewmitgliedern, um vom Kap Hoorn an der Südspitze Südamerikas bis zum Kap der Guten Hoffnung an der Südspitze Afrikas zu segeln. Die Expedition führt nicht nur durch das ewige Eis der Antarktis, sondern auch vorbei am

Tierparadies von Südgeorgien und der abgelegenen Inselgruppe Tristan da Cunha, die jedes Jahr nur von einer Handvoll Schiffe angesteuert wird. Ein spannender Lichtbildervortrag mit Geschichten und Musik aus der Natur.



DAS BAUHAUS (1919 BIS 1933): ARCHITEKTUR UND DESIGN NEU UND DEMOKRATISCH GEDACHT

24W10021

Referentin:	Dr. Christine Schreiber
Termin:	Montag, 14. Oktober 2024, 19:30 bis ca. 21:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße, Musiksaal
Beitrag:	€ 22,-



NEW!



Das Bauhaus war eine Kunstschule, die 1919 vom Architekten Walter Gropius gegründet wurde. Im Zentrum war die Idee der Architektur als Gesamtkunstwerk, die Kunst und Handwerk vereinigt. Dahinter stand die Vorstellung, dass durch Kunst gesellschaftliche Unterschiede überwunden werden können und dadurch ein Beitrag zur sozialen Entwicklung geleistet werden kann. Moderne Architektur

und Design sind ohne die revolutionären Ideen des Bauhauses nicht vorstellbar. Als diese Institution im Dritten Reich aufgelöst wurde, trugen viele Künstlerinnen und Künstler ihre Ideen in der Emigration in die Welt hinaus, so dass die Vertreterinnen und Vertreter als eine Basis der klassischen Moderne angesehen werden können. Künstler wie Wassily Kandinsky, Lyonel Feininger, Oskar Schlemmer, Paul Klee, Mies van der Rohe und Marcel Breuer lehrten neben Walter Gropius an dieser Schule und entwickelten ihre eigenen Projekte, die uns zum Teil auch heute noch als Klassiker der modernen Malerei oder des modernen Designs geläufig sind. Der Vortrag gibt einen Überblick über die Entwicklung dieser Kunstschule, deren wichtigste Vertreter und die Auswirkungen auf die weitere internationale Entwicklung. 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 TAREK ATOUI

24W10030

Leitung:	Kirsten Helfrich, M.A.
Beginn:	Mittwoch, 23. Oktober 2024 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:	€ 17,- inkl. Eintritt

Tarek Atoui (*1980, Beirut, lebt und arbeitet in Paris) ist in Bregenz kein Unbekannter. Bereits zweimal ist er hier mit großem Erfolg aufgetreten: 2017 beim 20-jährigen KUB Jubiläum und 2018 im Rahmen der Projektreihe Talks on Music and the Arts. Atoui erforscht das Verhältnis von Körper und Klang. Wie wirken Schwingungen auf Körper? Welche Formen erzeugen welche Klänge? Seine Kunst entsteht durch Kollaboration: mit Partnern, dem Publikum, den Instrumenten, die er nutzt oder neu entwickelt, den Traditionen, auf die er zurückgreift, sowie den Orten, an denen sie entsteht oder gezeigt wird. Das Kunsthaus Bregenz mit seinen akustisch sensiblen Räumen ist für das Werk Atouis besonders geeignet.

Ausstellungsdauer: 12.10.2024 – 12.01.2025

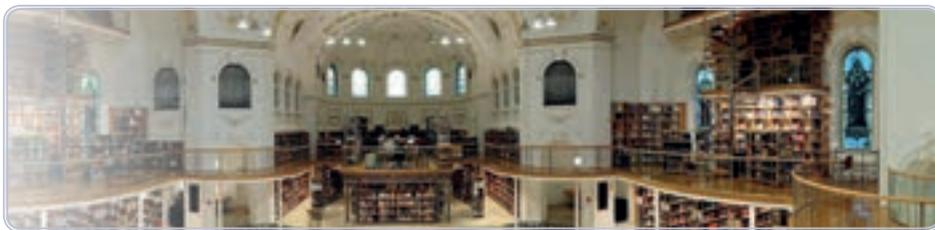
THE LANGUAGE OF ART - SPRACHCAFÉ AUSSTELLUNG TAREK ATOUI

24W10031

Leitung:	Kirsten Helfrich, M.A. und Chris Thomas
Beginn:	Donnerstag, 21. November 2024 um 17:30 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 2,4 UE - 17:30 bis 19:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Kunsthaus (KUB), Karl-Tizian-Platz 1
Beitrag:	€ 19,- inkl. Eintritt und Getränk



Beim Sprachcafé mit Kirsten Helfrich (Kunstvermittlung) und Chris Thomas (Sprachlehrer und Native Speaker) trifft Kunstführung auf neue englische Phrasen. Gemeinsam lernt man die aktuelle Ausstellung kennen und tauscht sich bei Apéro in lockerer Runde über die Arbeiten des Künstlers aus. Englisch-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.



UNSERE LANDESBIBLIOTHEK: WAS BIETET SIE - WIE BEDIENE ICH MICH? 24W10032

Leitung:	Mag. Thomas Feurstein
Beginn:	Mittwoch, 9. Oktober 2024 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 1,8 UE - 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Vorarlberger Landesbibliothek, Fluher Straße 4; freier Eintritt



Werfen Sie neugierig einen Blick hinter die schöne, alte Fassade der Vorarlberger Landesbibliothek und entdecken Sie eines der modernsten Informationszentren im Bodenseeraum! Bei diesem Rundgang gewährt das Gallusstift auch Einblick in seine vielfältige Geschichte.

Normalerweise verschlossene Bereiche der Bibliothek sind an diesem Abend für Sie zugänglich.

V*FIND - DAS NEUE SUCHPORTAL DER VLB 24W10033

Leitung:	Wolfgang Köhle
Beginn:	Montag, 21. Oktober 2024 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 1,8 UE - 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Vorarlberger Landesbibliothek, Fluher Straße 4; freier Eintritt

Effizient suchen, filtern und finden in unseren 800.000 Medien, gedruckt, elektronisch, audiovisuell. Nutzen Sie informationskompetent unser neues Suchportal und unseren individuellen Benachrichtigungsdienst für Neuerwerbungen zu genau Ihrem Thema. Gerne gehen wir auf Ihre spezifischen Recherchefragen ein. „Dümmer wird man durchs Bücherlesen jedenfalls nicht“ (Christine Nöstlinger)

DIE WELT DES ALTEN BUCHES 24W10034

Leitung:	Mag. Norbert Schnetzer
Beginn:	Dienstag, 5. November 2024 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 1,8 UE - 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Vorarlberger Landesbibliothek, Fluher Straße 4; freier Eintritt

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

HERZLICH WILLKOMMEN IN DER ZISTERZIENSERINNENABTEI MARIASTERN-GWIGGEN

24W11102

Leitung:	Sr. M. Kornelia Eberle
Beginn:	Freitag, 27. September 2024 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:	€ 23,-

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

24W11501

Leitung:	Schwester Alena
Beginn:	Freitag, 11. Oktober 2024 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:	€ 23,-

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 THALBACH

24W13000

Leitung:	Schwester Irene
Beginn:	Mittwoch, 23. Oktober 2024 um 14:30 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 2,4 UE - 14:30 bis 16:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Kloster Thalbach, Thalbachgasse 10
Treffpunkt:	Parkplatz des Klosters Thalbach
Beitrag:	€ 23,-



Die Anfänge der „clusa Thalbach“ gehen auf das Jahr 1436 zurück. Interessante Details und Zeugnisse einer wechselvollen Geschichte des Klosters können Sie bei einer Führung durch die Klosteranlage sehen und erfahren.

FÜHRUNG ÖLMÜHLE SAILER**24W10008**

Leitung:	Ramona Sailer
Beginn:	Montag, 28. Oktober 2024 um 16:30 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 1,8 UE - 16:30 bis 18:00 Uhr
Ort:	Lochau, Ölmühle Sailer, Toni-Russ-Straße 8d
Beitrag:	€ 23,-

NEU!

Tauche ein in die Welt der Pflanzenöle bei einer Führung in der Ölmühle Sailer in Lochau. Erlebe hautnah, wie wir unsere Bio-Produkte herstellen und genieße danach eine Verkostung unserer hochwertigen Öle. Tauche ein in Aromen und Qualität – ein unvergessliches Erlebnis für alle Sinne.

**FÜHRUNG LUSTENAUER SENF BÖSCH GMBH****24W17000**

Leitung:	Lustenauer Senf Bösch GmbH
Beginn:	Freitag, 15. November 2024 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 1,2 UE - 14:00 bis 15:00 Uhr
Ort:	Lustenau, Senf Bösch GmbH, Glaserweg 26
Beitrag:	€ 23,-

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

FÜHRUNG VETTERHOF**24W17001**

Leitung:	Simon Vetter
Beginn:	Freitag, 25. Oktober 2024 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 1,8 UE - 14:00 bis 15:30 Uhr
Ort:	Lustenau, Vetterhof, Alberriedstr. 14
Beitrag:	€ 23,-

Der Vetterhof - Vorreiter im Biolandbau in Westösterreich.

Erfahren Sie auf dieser Hofbesichtigung Interessantes von Simon Vetter zu den Themen Direktvermarktung, Lagerhaltung, Anbau etc.



FÜHRUNG BRAUEREI EGG

24W16015

Leitung:	Lukas Dorner, Brauerei Egg
Beginn:	Donnerstag, 17. Oktober 2024 um 19:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 2,4 UE - 19:00 bis 21:00 Uhr
Ort:	Brauerei Egg, Gerbe 500, 6863 Egg
Beitrag:	€ 25,-

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



WEITWANDERN/TREKKING (ULTRA)LEICHT - MIT MEHR FREUDE UNTERWEGS!

WIE SIE MIT METHODIK DIE LAST IN IHREM RUCKSACK REDUZIEREN

24W16016

Leitung:	DI Dominik Schwarz
Beginn:	Donnerstag, 21. November 2024 um 18:30 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3,6 UE - 18:30 bis 21:30 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium (Musikraum), Pfister 925
Beitrag:	€ 25,-



Mit Rucksack und Zelt unterwegs zu sein macht frei und unabhängig. Vollgestopfte Rucksäcke, zu schwere Ausrüstung, schmerzende Schultern und Füße ... das muss nicht sein! Denn weniger ist mehr. Erlernen Sie den Einstieg in das (Ultra)leicht-Konzept und die Wahl der richtigen Ausrüstung. Dominik Schwarz (seit 10 Jahren leidenschaftlicher Weitwanderer) gibt Tipps & Tricks zum Ein- und Umstieg für alle, die sich ideal auf eine Weitwanderung vorbereiten wollen, sowie für Fortgeschrittene, die ihre Ausrüstung leichter und effizienter gestalten möchten. Egal ob für eine Alpenüberquerung, den Jakobsweg, eine Pilgerreise, für mehrtägige Wander- und Trekkingtouren. Sie erfahren alles über Ultraleicht-Trekking/Weitwandern - Definition und Konzept, die Vor- und Nachteile von Ultraleicht, Instrumente zur Zielerreichung, wie Sie Ihre Ausrüstung angepasst wählen, nützliche Literatur und Webressourcen und vieles mehr!



Achtung: keine Tourenplanung und nicht anwendbar für Expeditionen (Hochalpin etc.), sowie keine andere Vorbereitung (Fitness & Kraft) und keine Ausrüstungsvorgaben oder exakte Ausrüstungsliste



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





SELBSTVERTEIDIGUNGS-, SELBSTBEHAUPTUNGSKURS FÜR KINDER VON 8 - 12 JAHREN. Stärke deinen Selbstwert, sage „Nein“, wehre dich und hole Hilfe! Sensibilisierung und Prävention

24W10006

Leitung:	Claudia Nappi, Präventionspädagogin
Beginn:	Freitag, 18. Oktober 2024 um 16:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 4 UE - 16:00 bis 19:20 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße, Turnhalle
Beitrag:	€ 42,- Ermäßigter Preis mit Familienpass pro Person: € 29,-



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

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



SELBSTVERTEIDIGUNGS-, SELBSTBEHAUPTUNGSKURS FÜR JUGENDLICHE VON 13 - 17 JAHREN. Stärke deinen Selbstwert, sage „Nein“, wehre dich und hole Hilfe! Sensibilisierung und Prävention

24W10007

Leitung:	Claudia Nappi, Präventionspädagogin
Beginn:	Freitag, 8. November 2024 um 16:30 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 3 UE - 16:30 bis 19:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße, Turnhalle
Beitrag:	€ 35,- Ermäßigter Preis mit Familienpass pro Person: € 25,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 24W10006.

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

IN KOOPERATION MIT DEM SPIELBODEN DORNBIRN



KINDERKINO: DIE UNGLAUBLICHE GESCHICHTE VON DER RIESENBIRNE 24W17511

Termin:	Samstag, 14. September 2024, 15:00 bis 16:15 Uhr
Ort:	Dornbirn, Spielboden, Färbergasse 15, Rhombergs Fabrik
Beitrag:	€ 8,- (ermäßigt mit Familienpass: € 6,-) Eintritt wird vor Ort kassiert
Deutsche Fassung, Animationsfilm - empfohlen ab 5 Jahren	

Aufbruch im wuseligen Sunnycity: Der freundliche Bürgermeister J. B. ist verschwunden. Fällt jetzt sein Amt an seinen zwielichtigen Stellvertreter Knorzig? Kater Mika und Elefant Sebastian finden eine Flaschenpost mit einem Brief des Vermissten und einem Samenkorn. Auf ihrer spannenden Reise müssen sie nun allerlei Abenteuer bestehen und es sogar mit Piraten und Seeungeheuern aufnehmen.



KINDERKINO: WEIHNACHTEN IM ZAUBEREULENLAND 24W17512

Beginn:	Samstag, 7. Dezember 2024, 15:00 bis 16:40 Uhr
Ort:	Dornbirn, Spielboden, Färbergasse 15, Rhombergs Fabrik
Beitrag:	€ 8,- (ermäßigt mit Familienpass: € 6,-) Eintritt wird vor Ort kassiert
Deutsche Fassung - empfohlen ab 5 Jahren	

Eias Eltern haben ausgerechnet an Weihnachten keine Zeit für sie. Das Mädchen wird einfach zu Bekannten abgeschoben, auf deren winterlichem Bauernhof sie die Feiertage verbringen soll. Wenig begeistert von der Idee, erkennt Eia allerdings schon bald, dass es hier einiges zu entdecken gibt. Sie stößt schließlich auf den magischen Zaubereulenwald, in dem sie schon bald neue Freunde kennenlernt. Doch der Frieden droht zu bröckeln, denn der gierige Verwalter Ravigo will den uralten Wald abholzen lassen ...



KINDERKINO: PIPPI LANGSTRUMPF IN DER SÜDSEE 24W17513

Beginn:	Samstag, 28. Dezember 2024, 15:00 bis 16:20 Uhr
Ort:	Dornbirn, Spielboden, Färbergasse 15, Rhombergs Fabrik
Beitrag:	€ 8,- (ermäßigt mit Familienpass: € 6,-) Eintritt wird vor Ort kassiert
Deutsche Fassung, Animationsfilm - empfohlen ab 6 Jahren	

Pippi, Tommy und Annika fahren gemeinsam mit Pippis Vater auf dessen Schiff Hoppetosse nach Taka-Tuka-Land. Zwei blinde Passagiere, ein hungriger Hai, Piraten und nicht zuletzt die Launen der Natur sorgen dabei für allerhand Komplikationen ... Pippi einmal anders, als man sie kennt, nämlich als Zeichentrickfigur, die aber nicht weniger selbstbewusst, mutig und frech die Dinge meistert ... „Ein Spaß auch schon für kleinste Kinobesucher.“ (Filmdienst)



LITERATUR- UND MUSIKREIHE RENATE BAUER**Nepomukkapelle Bregenz, Pfarrsaal Lochau, Arche Bregenz****Kartenreservierung erforderlich: renate.m.bauer@gmx.net od. 0676 6905423**

Sonntag, 29. September 2024, 11:00 Uhr, Nepomukkapelle am Kornmarktplatz

DER MENSCH – HOMMAGE AN KURT TUCHOLSKY

Dichter, Journalist, Autor zarter Liebesgeschichten und politischer Kämpfer, radikaler Pazifist und selbstironischer Melancholiker, Genießer und Literaturkritiker. Entdecken Sie mit uns den unerschrockenen Schriftsteller Kurt Tucholsky. Mit Martin Sommerlechner, Renate Bauer, Wolfgang Troy und Susanne Kanonier (Musik).

Freitag, 4. Oktober 2024, 19:30 Uhr, Pfarrsaal Lochau

MOZART! DAS GESCHENK GOTTES

Mit dem Mozart-Gen im Blut verführen wir Sie voller spontaner musikalischer Freude zu ihrer ganz persönlichen Mozart-Begegnung. Birgit Plankel (Gesang), Renate Bauer, Martin Sommerlechner (Spiel), Martin Gallez (Klavier) nehmen Sie mit auf die musikalisch-theatralische Reise der Mozartfamilie, von Salzburg über München nach Paris, nach Wien und zurück.

Samstag, 5. Oktober 2024, 19:00 Uhr, Nepomukkapelle am Kornmarktplatz

GREGORIANISCHER GESANG UND WORT – WEISHEIT GROSSER SEELKENNER

Zu Gast bei der Literatur- und Musikreihe begrüßt Renate Bauer den Musiker, Buchautor, Professor Michael Wersin und die Kursteilnehmer des Gregorianik-Seminars. Lassen wir uns berühren durch die Worte großer Mystiker und Mystikerinnen und lauschen wir dem Gesang der Gregorianik.

Sonntag, 6. Oktober 2024, 11:00 Uhr, Nepomukkapelle am Kornmarktplatz

SPÄTLESE – DER GOLDENE HERBST

Freuen wir uns auf die ganz besondere Jahreszeit. In Gedichten, Briefen, Texten beschwören Schriftsteller/-innen die schillernden Farben, den kraftvollen Sturm, die goldene Atmosphäre und wir verewigen in Musik und Wort die Eindrücke von der Jahreszeit, die wir heute feiern wollen. Mit dem Ensemble La Rocaille und Renate Bauer

Mittwoch, 16. Oktober 2024, 9:00 Uhr, Pfarrsaal Lochau

LEBENSFREUDE - EIN GANZ BESONDERES GUT

Eine musikalische und poetische Reise. Stärkendes, Erhebendes, Festliches und durchaus Anregendes für Herz und Seele. Humorvoll mit Tiefgang. Mit Renate Bauer (Erzählung). Freuen Sie sich auf die Meister der Musik Rosario Bonaccorso (Kontrabass) und Herbert Walsler Breuss (Trompete).

Donnerstag, 24. Oktober 2024, 19:00 Uhr, Buchhandlung Arche, Rathausstraße 25

UND MORGEN KÜSST UNS DER TOD

Jede Lebensphase hat ihre eigene Aufgabe und ihre Verwandlung, ihre Schönheit und ihren Charme, auch ihre eigenen Gefahren und Krankheiten. Liebevoll für Sie ausgewählt und rezitiert von Renate Bauer. Mit der führenden Persönlichkeit der internationalen Musikszene aus Italien Rosario Bonaccorso (Kontrabass und Gesang).

WISSENSCHAFT PER LIVESTREAM

Holen Sie sich die VHS nach Hause!

Live gestreamt aus der Volkshochschule in München



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

Wie funktioniert's?

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



KURSNR.	DATUM	KURSTITEL	REFERENT:IN
24W10170	16.09.24	Antisemitismus: Eine deutsche Geschichte	Longerich Peter
24W10171	23.09.24	Deals mit Diktaturen: Eine andere Geschichte	Bösch Frank
24W10172	25.09.24	Stonehenge: Archäologie, Geschichte, Mythos	Maier Bernhard
24W10174	01.10.24	Wie die Energiewende gelingen kann	Schmidt Christoph M.
24W10175	08.10.24	Medizinethik – Ethische Fragen im Krankenhaus, in der Forschung und in der Politik	Buyx Alena
24W10176	09.10.24	Europäische Öffentlichkeit und demokratische Kommunikation	Miard-Delacroix Hélène
24W10177	13.10.24	Israel ein Jahr nach dem Terrorangriff der Hamas	Schneider Richard C.
24W10178	17.10.24	Cyberkrieg, KI und kritische Infrastrukturen	Schiller Jochen
24W10179	28.10.24	Der Aufstieg Chinas	Mühlhahn Klaus
24W10180	03.11.24	Der elektronische Spiegel: Menschliches Denken und Künstliche Intelligenz	Lenzen Manuela
24W10181	06.11.24	Die kurze Stunde der Frauen. Wie Frauen nach dem 2. Weltkrieg die Emanzipation wagten und alte Machtstrukturen bekamen	Gebhardt Miriam
24W10182	13.11.24	Die Hirsche von Lascaux und die Wiedergeburtmythologie der Höhlenmalerei	Rauer Constantin
24W10183	14.11.24	Kant: Die Revolution des Denkens	Willaschek Marcus
24W10184	21.11.24	Der Architekt des Islamismus:	Krämer Gudrun
24W10185	25.11.24	Das Internet der Tiere	Wikelski Martin
24W10186	02.12.24	Babygesänge: Wie aus Weinen Sprache wird	Wermke Kathleen
24W10187	03.12.24	KI im Unternehmen	Martin Andrea
24W10188	04.12.24	Kolonisierung und imperiale Politik	Hochgeschwender Michael
24W10189	12.12.24	Im Detail die ganze Welt	Neumeister Mirjam
25S10190	17.01.25	Wissenschaftsgläubigkeit: Politik und Anti-Politik	Strohschneider Peter
25S10191	22.01.25	Klimahandel - Wie unsere Zukunft verkauft wird - Wie unsere Zukunft	Latif Mojib

WELTLEHRERTAG

SILKE MÜLLER

Spiegel Platz 1 Bestsellerautorin

Wir verlieren unsere Kinder – Warum soziale Netzwerke einem Hai­fisch­becken gleichen. Wissen wir wirklich, was unsere Kinder bei Tiktok, Instagram, Snapchat und Co sehen?

EINLADUNG

Dienstag, 1. Oktober 2024

19:00 Uhr Kuppelsaal

Vorarlberger Landesbibliothek
Fluherstraße 4, 6900 Bregenz

Eintritt 15 Euro

Karten erhältlich auf laendleticket.at oder in allen
Raiffeisenbanken und Sparkassen

RÜCKFRAGEN: ÖAAB Vorarlberg +43 5574 490713 info@oesaab-vorarlberg.at

 Vorarlberg
ÖAAB

 Vorarlberg
ÖPU

Foto by Carolin Windel



Folgen Sie uns auf Instagram:
[vhs_bregenz](https://www.instagram.com/vhs_bregenz)

FOLLOW US



DIE BERUFSREIFEPRÜFUNG

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

Zielgruppe

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

Unterrichtsfächer und Prüfungen

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



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

Lehrplan und Unterricht

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

Informationsabend

27. August 2024, 19:00 Uhr, BHAK Bregenz, Hinterfeldgasse 19

Datum & Uhrzeit

Beginn: 9. - 12. September 2024, jeweils um 18:30 Uhr

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

Kursorte & Fächer

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

Kursfolge – wählbar nach Belastbarkeit

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

Prüfungsgebühren

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

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

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



Modelle für den Unterrichtsablauf

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

Arbeits- / Freizeitmodell

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

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

Variante mit geringer Belastung

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

Freizeitmodell

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

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

Unterrichtsstunden in beiden Modellen

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

Information & Anmeldung:

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

SPRACHEN



INTENSIVEINHEIT ENGLISCH

Vorbereitung auf den Schulwechsel für Kinder der 4. Schulstufe

24W55020

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

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

Kursunterlagen: 4 € werden vor Ort kassiert.

Mitzubringen: Federschachtel mit Buntstiften, Schnellhefter



ENGLISH IS THE FUTURE!

Englisch für Kinder der 3. und 4. Schulstufe

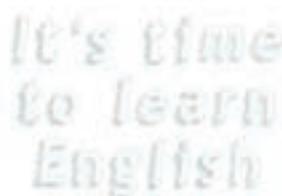
24W55019

Leitung:	Rosita Ploner
Beginn:	Dienstag, 24. September 2024 um 16:00 Uhr
Dauer:	8 Nachmittage zu je 2 UE - dienstags von 16:00 bis 17:40 Uhr kein Kurs am 15.10., 22.10. und 29.10.
Ort:	Höchst, Volksschule Kirchdorf, Franz-Reiter-Straße 10
Beitrag:	€ 95,-

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

Kursunterlagen: 4 € werden vor Ort kassiert.

Mitzubringen: Federschachtel mit Buntstiften und Schnellhefter



**ENGLISCH FÜR ANFÄNGER - GRUNDSTUFE 1 (A1)****24W50020**

Beginn:	Dienstag, 24. September 2024 um 18:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - dienstags von 18:00 bis 19:40 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 144,-

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

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

**ENGLISCH AM VORMITTAG - GRUNDSTUFE 3 (A1)****24W50001**

Leitung:	Dorotea Skornjak, BA
Beginn:	Dienstag, 24. September 2024 um 09:00 Uhr
Dauer:	10 Vormittage zu je 2 UE - dienstags von 09:00 bis 10:40 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 149,-



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

Lehrbuch: Fairway A1 new (ISBN 978-3-12-501610-1), ab Unit 7

**ENGLISCH AM VORMITTAG - GRUNDSTUFE 6 (A2)****24W50002**

Leitung:	Dorotea Skornjak, BA
Beginn:	Donnerstag, 26. September 2024 um 09:00 Uhr
Dauer:	10 Vormittage zu je 2 UE - donnerstags von 09:00 bis 10:40 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 149,-

Im Englischkurs A2 erweitern und festigen Sie Ihre Basiskonntenisse. Einfache Konversation, Lese- und Schreibübungen und Grammatik sollen helfen, sprachliche Hemmungen zu überwinden und neu Erworbenes zu üben.

Lehrbuch: Fairway A2 new (ISBN 978-3-12-501612-5), ab Unit 4

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





ENGLISCH FÜR FORTGESCHRITTENE (A2)

24W56001

Leitung:	Teresa Ganahl-Bridgeford
Beginn:	Dienstag, 1. Oktober 2024 um 17:00 Uhr
Dauer:	7 Abende zu je 2 UE - dienstags von 17:00 bis 18:40 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium, Pfister 925
Beitrag:	€ 129,-

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

Lehrbuch: Let's Talk Now A2 (ISBN 978-3-12-605555-0)



ENGLISCH AM VORMITTAG - KONVERSATION (MITTELSTUFE B1)

24W50004

Leitung:	Teresa Ganahl-Bridgeford
Beginn:	Mittwoch, 18. September 2024 um 08:45 Uhr
Dauer:	10 Vormittage zu je 1,8 UE - mittwochs von 08:45 bis 10:15 Uhr
Ort:	Bregenz, Austriahaus, Belruptstraße 21
Beitrag:	€ 159,-

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)

24W50000

Leitung:	Teresa Ganahl-Bridgeford
Beginn:	Mittwoch, 25. September 2024 um 10:20 Uhr
Dauer:	9 Vormittage zu je 1,8 UE - mittwochs von 10:20 bis 11:50 Uhr
Ort:	Bregenz, Austriahaus, Belruptstraße 21
Beitrag:	€ 149,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 24W50004

**ENGLISCH AM NACHMITTAG FÜR LEICHTFORTGESCHRITTENE (A2) 24W50030**

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

Welcome back! In unserem Englischkurs A2 erweitern und festigen Sie Ihre Basiskenntnisse. Einfache Konversation, Lese- und Schreibübungen sollen helfen, sprachliche Hemmungen zu überwinden und neu Erworbenes zu üben. Es erwartet Sie ein abwechslungsreicher Unterricht in entspannter Atmosphäre (Niveau A2).

Quereinsteigende sind herzlich willkommen!

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

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

Lehrbuch: STUDIO Elementary Student's Book & Workbook B, ISBN: 978-3-99045-953-9, ab Lektion 9

**ENGLISCH AM NACHMITTAG - CONVERSATION (B1) 24W50031**

Leitung:	Shonal Jadia
Beginn:	Montag, 23. September 2024 um 15:30 Uhr
Dauer:	10 Nachmittage zu je 2 UE - montags von 15:30 bis 17:20 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 149,-

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

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

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

Lehrbuch: STUDIO-Pre Intermediate Students Book and Work Book - B, ISBN: 978-3-99045-957-7, ab Lektion 7



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!



FRANZÖSISCH - GRUNDSTUFE 2 (A1)

24W50005

Leitung:	Louis-André Lilla
Beginn:	Montag, 23. September 2024 um 19:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - montags von 19:00 bis 20:40 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 144,-

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 3



FRANZÖSISCH - GRUNDSTUFE 3 (A1)

24W50003

Leitung:	Verena Prutsch, MEd
Beginn:	Mittwoch, 18. September 2024 um 19:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - mittwochs von 19:00 bis 20:40 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 144,-



In diesem Kurs steht die mündliche Kommunikation im Vordergrund. Aufbauend auf den ersten beiden Kursen sprechen wir über Bestellen im Restaurant, über Kleidung, das Wetter und üben einfache Beschreibungen.

Lehrbuch: On y va! A1 (ISBN 978-3-19-103325-5), ab Lektion 7



FRANZÖSISCH - GRUNDSTUFE 4 (A1)

24W50006

Leitung:	Karine Sebac
Beginn:	Mittwoch, 25. September 2024 um 17:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - mittwochs von 17:30 bis 19:10 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 144,-

In diesem Kurs herrscht eine angenehme Lernatmosphäre ohne Druck. Ziel ist es, den Teilnehmenden die französische Kultur, die Grundkenntnisse des Französischen und die Freude an dieser wunderschönen Sprache zu vermitteln.

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

Lehrbuch: On y va! A1 (ISBN 978-3-19-103325-5), ab Lektion 8

**FRANZÖSISCH - GRUNDSTUFE 8 (A2)****24W50007**

Leitung:	Karine Sebac
Beginn:	Dienstag, 24. September 2024 um 17:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - dienstags von 17:30 bis 19:10 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 144,-

Wir erweitern und vertiefen Wortschatz, Aussprache und Kenntnisse der grundlegenden Grammatik mit Themen um verschiedene Aktivitäten. Die verbale Kommunikation (Dialog-Übungen) steht im Mittelpunkt, sodass Sie bei Reisen in die französischsprachigen Länder oder zu Hause die alltäglichen Zusammenhänge mit Erfolg anwenden können. Ziel dieses Kurses ist es, den Teilnehmenden die französische Kultur und die Freude an dieser wunderschönen Sprache zu vermitteln.

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

**EN FRANÇAIS S'IL VOUS PLAÎT - KONVERSATION (A2)****24W56002**

Leitung:	Louis-André Lilla
Beginn:	Mittwoch, 25. September 2024 um 18:30 Uhr
Dauer:	8 Abende zu je 2 UE - mittwochs von 18:30 bis 20:10 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium, Pfister 925
Beitrag:	€ 129,-

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 25 septembre!

**ITALIENISCH FÜR ANFÄNGER - GRUNDSTUFE 1 (A1)****24W50012**

Leitung:	Dr. Albina Casoni Sick
Beginn:	Freitag, 4. Oktober 2024 um 16:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - freitags von 16:00 bis 17:40 Uhr
Ort:	Bregenz, HTL, Reichsstraße 4, Raum B03-03
Beitrag:	€ 144,-

NEU!

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 978-3-19-105438-0), ab Lektion 1

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

24W50011

Leitung:	Marina Longhi
Beginn:	Donnerstag, 26. September 2024 um 08:45 Uhr
Dauer:	9 Vormittage zu je 1,8 UE - donnerstags von 08:45 bis 10:15 Uhr
Ort:	Bregenz, Austriahaus, Belruptstraße 21
Beitrag:	€ 149,-



Inhalt wie bei Kurs Nr. 24W50012

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1 (ISBN 978-3-19-105438-0), ab Lektion 1

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

24W56004

Leitung:	Antonella De Martini-Schätzer
Beginn:	Dienstag, 1. Oktober 2024 um 18:30 Uhr
Dauer:	8 Abende zu je 2,5 UE - dienstags von 18:30 bis 20:35 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium, Pfister 925
Beitrag:	€ 144,-

Kursinhalt: sich vorstellen, sich nach dem Befinden erkundigen und nach der Herkunft fragen, über Beruf und Herkunft reden, in einem Restaurant oder in einer Bar etwas bestellen.

Der bestimmte und der unbestimmte Artikel, regelmäßige Verben in der Gegenwart, einige Präpositionen (a, di, in ...), Grundzahlen bis ca. 200, Fragepronomen, Adjektive usw.

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1 (ISBN 978-3-19-105438-0), ab Lektion 1

 **ITALIENISCH - GRUNDSTUFE 2 (A1)**

24W50008

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



Sie verbringen Ihren Urlaub gerne in Italien und möchten Ihre Italienisch-Grundkenntnisse vertiefen? In diesem Kurs lernen Sie, einfache Gespräche zu führen und entwickeln eine gewisse Vertrautheit mit dieser schönen Sprache.

Themen: über die Freizeit sprechen, Zimmer reservieren, nach dem Weg fragen etc.

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1 (ISBN 978-3-19-105438-0), ab Lektion 4

**ITALIENISCH - GRUNDSTUFE 3 (A1)****24W56005**

Leitung:	Antonella De Martini-Schätzer
Beginn:	Montag, 23. September 2024 um 18:30 Uhr
Dauer:	8 Abende zu je 2,5 UE - montags von 18:30 bis 20:35 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium, Pfister 925
Beitrag:	€ 144,-

Kursinhalt: Hotel, Stadt, sich erkundigen und Auskünfte geben, Vergangenheitsform (passato prossimo)
Fortsetzung vom Frühjahrskurs, auch für Quereinsteiger mit Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1 (ISBN 978-3-19-105438-0), ab Lektion 5

**ITALIENISCH - GRUNDSTUFE 3 (A1)****24W50009**

Beginn:	Dienstag, 24. September 2024 um 19:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - dienstags von 19:00 bis 20:40 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 144,-

Sie verbringen Ihren Urlaub gerne in Italien? Möchten Sie Ihre Italienisch-Grundkenntnisse vertiefen? In diesem Kurs lernen Sie, einfache Gespräche zu führen und entwickeln eine gewisse Vertrautheit mit dieser schönen Sprache.

Themen: vom Urlaub erzählen, Einkaufen, Lebensmittel, Jahreszeiten, Tagesablauf, Gewohnheiten etc.

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1 (ISBN 978-3-19-105438-0), ab Lektion 7

**ITALIENISCH AM VORMITTAG - GRUNDSTUFE 4 (A1)****24W50014**

Leitung:	Marina Longhi
Beginn:	Donnerstag, 26. September 2024 um 10:30 Uhr
Dauer:	9 Vormittage zu je 1,8 UE - donnerstags von 10:30 bis 12:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Austriahaus, Belruptstraße 21
Beitrag:	€ 149,-

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

Voraussetzung: Passato Prossimo.

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1 (ISBN 978-3-19-105438-0), ab Lektion 9

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





ITALIENISCH AM VORMITTAG - KONVERSATIONSKURS (A2 /B1)

24W51212

Leitung:	Gaia Mencaroni
Beginn:	Mittwoch, 2. Oktober 2024 um 09:30 Uhr
Dauer:	8 Vormittage zu je 1,8 UE - mittwochs von 09:30 bis 11:00 Uhr
Ort:	Lochau, Vereinshaus „Alte Schule“, Landstraße 27
Beitrag:	€ 139,-

NEU!

In questi incontri riattiveremo le competenze dell'italiano parlato, discutendo su svariati temi con l'ausilio di testi scritti. Il corso è rivolto a chi ha delle sufficienti competenze in italiano.



ITALIENISCH-KONVERSATION - MITTELSTUFE (A2/B1)

24W50025

Leitung:	Dr. Paolo Notarantonio
Beginn:	Donnerstag, 3. Oktober 2024 um 18:05 Uhr
Dauer:	8 Abende zu je 2 UE - donnerstags von 18:05 bis 19:45 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 129,-

NEU!

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



ITALIENISCH-KONVERSATION - MITTELSTUFE (B1/B2)

24W50026

Leitung:	Louis-André Lilla
Beginn:	Dienstag, 24. September 2024 um 18:30 Uhr
Dauer:	8 Abende zu je 2 UE - dienstags von 18:30 bis 20:10 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 129,-

NEU!

Inhalt wie bei Kurs Nr. 24W50025. Sprachniveau B1 wird vorausgesetzt.



PFIFFIKUS.

Alle Weiterbildungen in Vorarlberg auf einen Klick

www.pfiffikus.at

**über 75 Anbieter
mehr als 2.500 Kurse**





SPANISCH FÜR ANFÄNGER - GRUNDSTUFE 1 HOLA, QUÉ TAL?

24W57000

Leitung:	Nidia Bonnet
Beginn:	Dienstag, 17. September 2024 um 19:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - dienstags von 19:00 bis 20:40 Uhr
Ort:	Lustenau, Bundeshandelsakademie, Neudorfstraße 22
Beitrag:	€ 144,-

NEU!

Dieser Kurs vermittelt den Grundwortschatz der spanischen Sprache sowie wichtige Kenntnisse der Grammatik. Erlernen Sie, wie man sich begrüßt und verabschiedet, sich vorstellt, sagt, woher man kommt und welchen Beruf man ausübt, wie man ein Hotelzimmer reserviert und auf dem Markt einkauft. Reden Sie über den Alltag und erfahren Sie mehr über die spanischen Sitten und Bräuche.

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



SPANISCH FÜR ANFÄNGER - GRUNDSTUFE 1 (A1)

24W50015

Leitung:	Leonor de Fátima López Alva, BA
Beginn:	Donnerstag, 3. Oktober 2024 um 19:00 Uhr
Dauer:	9 Abende zu je 2 UE - donnerstags von 19:00 bis 20:40 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 144,-

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

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



SPANISCH FÜR DIE REISE (A1) VORMITTAGSKURS

24W50016

Leitung:	Antonella Oyhenart
Beginn:	Freitag, 27. September 2024 um 09:00 Uhr
Dauer:	6 Vormittage zu je 3 UE - freitags von 09:00 bis 11:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 139,-



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

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



SPANISCH - GRUNDSTUFE 2 (A1)

24W50017

Leitung:	Leonor de Fátima López Alva, BA
Beginn:	Mittwoch, 18. September 2024 um 19:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - mittwochs von 19:00 bis 20:40 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 144,-

Themen: Beschreibung von Personen, Orten, Gegenständen und Zuständen. Stimmungen ausdrücken. Sich auf gewohnte oder gegenwärtige Handlungen beziehen. Über die Regelmäßigkeit von Handlungen sprechen. Auf Pläne und Projekte verweisen. Absichten ausdrücken

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



SPANISCH - GRUNDSTUFE 3 (A1)

24W50019

Leitung:	Leonor de Fátima López Alva, BA
Beginn:	Dienstag, 24. September 2024 um 18:30 Uhr
Dauer:	8 Abende zu je 2 UE - dienstags von 18:30 bis 20:10 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 144,-



Themen: Reagieren Sie auf eine Information oder eine Geschichte mit Ausdrücken von Interesse, Überraschung, Freude, Trauer usw. Über ausgeführte Aktivitäten und tägliche Routinen sprechen. Handlungen in die Vergangenheit einordnen, eine Anekdote erzählen und auf sie reagieren. Vorschläge und Empfehlungen machen. Sich verabreden. Verstehen von medizinischen Ratschlägen

Lehrbuch: Perspectivas contigo A1 (ISBN 978-3-06-120933-9), ab Unidad 7



SPANISCH - GRUNDSTUFE 5-6 (A2)

24W50018

Leitung:	Leonor de Fátima López Alva, BA
Beginn:	Montag, 16. September 2024 um 19:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - montags von 19:00 bis 20:40 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 144,-

Wir bauen den Grundwortschatz auf, erlangen wichtige Grammatikkenntnisse und Vertiefen die Vergangenheitsform. Der Kurs ist abwechslungsreich gestaltet und soll vor allem die kommunikativen Fertigkeiten trainieren.

Themen: Sprechen Sie über Gewohnheiten in der Vergangenheit und Gegenwart, Sicherheit und Unsicherheit von Dingen. Um Empfehlungen bitten, Empfehlungen geben und erhalten. Einschätzen, in Frage stellen und eine Meinung äußern. Berufliche Herausforderungen, die Arbeitswelt, die Kommunikation zwischen Kollegen. Migración

Lehrbuch: Perspectivas contigo A2 (ISBN 978-3-06-120935-3), ab Unidad 4



SPANISCH - KONVERSATION AM VORMITTAG (A2 UND B1 NIVEAU) 24W50024

Leitung:	Leonor de Fátima López Alva, BA
Beginn:	Dienstag, 8. Oktober 2024 um 08:45 Uhr
Dauer:	5 Vormittage zu je 1,8 UE - dienstags von 08:45 bis 10:15 Uhr
Ort:	Bregenz, Austriahaus, Belruptstraße 21
Beitrag:	€ 118,-

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.

Werde Zukunftsgestalter:in!
Jetzt informieren und bewerben.





Für viele spannende Aufgaben suchen wir Verstärkung und neue Teammitglieder.

Jetzt informieren und bewerben unter illwerkekvk.jobs



DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE



Öffnungszeiten im VHS-Büro (Römerstraße 14) für Anmeldungen zu den Deutschkursen: Dienstag, 14 - 16 Uhr und Donnerstag, 9 - 12 Uhr und nach Terminvereinbarung: 05574 52524-20, daf@vhs-bregenz.at

DEUTSCH ALPHA KOMPAKT

24W50200

Leitung:	Norbert Grützner
Beginn:	Montag, 30. September 2024 um 08:30 Uhr
Dauer:	46 Vormittage (180 UE) - Montag, Mittwoch, Donnerstag von 08:30 bis 12:10 Uhr
Ort:	Bregenz, Lebensraum, Clemens-Holzmeister-Gasse 2
Beitrag:	€ 1254,- und Kursunterlagen/Lehrbücher: € 35,-

Für die Alphabetisierung von zugewanderten Erwachsenen.

Dieser Kurs ist eine Komponente, die in den Deutschkurs A1 münden soll.

Formal betrachtet bereitet dieser Kurs den Übergang vom Anfangsniveau (A0) in einen Deutschkurs A1. Schreiben und Lesen der lateinischen Schriftsprache werden systematisch in 180 UE aufgebaut, wiederholt und vertieft.

DEUTSCH A1 UND INTEGRATION - VORMITTAGSKURS

24W50210

Leitung:	Mag. Irina Raffl
Beginn:	Montag, 23. September 2024 um 09:00 Uhr
Dauer:	38 Vormittage (150 UE) - Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag von 09:00 bis 12:35 Uhr
Ort:	Bregenz, HTL, Reichsstraße 4, Raum B03-03
Beitrag:	€ 995,- und Kursunterlagen/Lehrbücher: € 35,-

In diesen 150 Einheiten (A1.1 und A1.2) werden Grundzüge der deutschen Sprache sowie landeskundliche Informationen vermittelt. Am Ende des Kurses können Sie einfache Sätze verstehen und Ihre grundlegenden Bedürfnisse ausdrücken. Gilt als lizenziertes Kurs für die österreichische Integrationsvereinbarung!

Kursziel: Sprachniveau A1 mit Integrationswissen ein aufbauender Kurs für Deutsch A2 mit Werte und Orientierung!

DEUTSCH A1 UND INTEGRATION - ABENDKURS

24W50211

Leitung:	Mag. Mirjam Müller
Beginn:	Montag, 16. September 2024 um 18:10 Uhr
Dauer:	36 Abende (150 UE) - Dienstag, Donnerstag von 18:10 bis 21:55 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße 4, 1. Stock
Beitrag:	€ 995,- und Kursunterlagen/Lehrbücher: € 35,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 24W50210

DEUTSCH A2 UND INTEGRATION - NACHMITTAGSKURS**24W50222**

Leitung:	Heidi Ackermann
Beginn:	Dienstag, 24. September 2024 um 13:30 Uhr
Dauer:	38 Nachmittage (150 UE) - Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag von 13:30 bis 17:05 Uhr
Ort:	Bregenz, HTL, Reichsstraße 4, Raum B03-03
Beitrag:	€ 995,- und Kursunterlagen/Lehrbücher: € 35,-

Voraussetzung Sprachniveau A1

In 150 Einheiten werden Grundzüge der Sprache sowie landeskundliche Informationen vermittelt. Dieser Kurs inkludiert die beiden Niveaus A2.1 plus A2.2 und Sie können Sie sich nach Absolvierung im Alltag gut zurechtfinden und Routinetätigkeiten erledigen. Gilt als lizenzierter Kurs für die Integrationsvereinbarung! Die Lehrbücher erhalten Sie am ersten Kurstag von der Kursleiterin!

Kursziel: Niveau A2 plus Vorbereitung auf die ÖIF A2 Integrationsprüfung

DEUTSCH A2 UND INTEGRATION - ABENDKURS**24W50225**

Leitung:	Mag. Florian Neuberger
Beginn:	Montag, 16. September 2024 um 18:00 Uhr
Dauer:	38 Abende (150 UE) - Montag, Donnerstag von 18:00 bis 21:35 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße 4, 1. Stock
Beitrag:	€ 995,- und Kursunterlagen/Lehrbücher: € 35,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 24W50222**INTEGRATIONSPRÜFUNG A2 (INKL. WERTE UND ORIENTIERUNG)****24W50270**

Leitung:	Heidi Ackermann
Beginn:	Dienstag, 10. September 2024 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Tag - 09:00 bis ca. 16:30 Uhr
Ort:	Bregenz, HTL, Reichsstraße 4, Raum B03-03
Beitrag:	€ 170,-

Mit der ÖIF Prüfung auf A2-Niveau haben Sie einen offiziell anerkannten Sprachnachweis von Deutschkenntnissen der Stufe A2, der zur Erfüllung der Integrationsvereinbarung verlangt wird.

Diese Prüfung beinhaltet auch Fragen zum Werte- und Orientierungswissen.

Bitte kommen Sie eine Viertelstunde vor Prüfungsbeginn zum Kursort und bringen Sie Ihren Pass und einen nichtradierbaren Kugelschreiber mit.

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



DEUTSCH B1 UND INTEGRATION - VORMITTAGSKURS

24W50230

Leitung:	Claudia Feige-Bildstein
Beginn:	Mittwoch, 18. September 2024 um 08:30 Uhr
Dauer:	37 Vormittage (150 UE) - Montag, Mittwoch, Freitag von 08:30 bis 12:15 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82, Raum A
Beitrag:	€ 995,- und Kursunterlagen/Lehrbücher: € 35,-

Voraussetzung Sprachniveau A2

Dieser Kurs ist perfekt geeignet als Vorbereitung auf die B1-Prüfung für die Staatsbürgerschaft und den Erhalt eines unbeschränkten Visums. Ideal auch für Personen, die den Deutsch-Integrationskurs A2 absolviert haben und ihre Sprachkenntnisse erweitern wollen. Sie lernen, zusammenhängend über vertraute Themen und Interessensgebiete zu sprechen. Außerdem sind Sie nach Abschluss dieses Kurses in der Lage, über Erfahrungen und Ereignisse zu berichten sowie klare Begründungen darzulegen. Dieser Kurs beinhaltet B1.1 und B 1.2.

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

DEUTSCH B1 UND INTEGRATION - ABENDKURS

24W50233

Leitung:	Hilbert Mathis Contini, BA
Beginn:	Montag, 16. September 2024 um 18:00 Uhr
Dauer:	33 Abende (132 UE) - Montag, Mittwoch, Donnerstag von 18:00 bis 21:35 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße 4, 1. Stock
Beitrag:	€ 875,- und Kursunterlagen/Lehrbücher: € 35,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 24W50230

INTEGRATIONSPRÜFUNG B1 (INKL. WERTE UND ORIENTIERUNG)

24W50271

Leitung:	Dr. Elisabeth Schwald
Beginn:	Montag, 9. September 2024 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Tag - 09:00 bis ca. 16:30 Uhr
Ort:	Bregenz, HTL, Reichsstraße 4, Raum B03-03
Beitrag:	€ 170,-

Mit der ÖIF Prüfung auf B1-Niveau haben Sie einen offiziell anerkannten Sprachnachweis von Deutschkenntnissen der Stufe B1, der zur Erfüllung der Integrationsvereinbarung verlangt wird. Bitte kommen Sie eine Viertelstunde vor Prüfungsbeginn zum Kursort und bringen Sie Ihren Pass und einen nichtradierbaren Kugelschreiber mit.



Folgen Sie uns auf Instagram:
[vhs_bregenz](https://www.instagram.com/vhs_bregenz)



DEUTSCH B2 - VORMITTAG**24W50240**

Leitung:	Mag. Michaela Schneider-Rümmele
Beginn:	Montag, 23. September 2024 um 08:30 Uhr
Dauer:	37 Vormittage (150 UE) - Montag, Dienstag, Donnerstag von 08:30 bis 12:05 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 1109,- und Kursunterlagen/Lehrbücher: € 40,-

Voraussetzung Sprachniveau B1 - Sie lernen in diesem Kurs, komplexe Texte zu verstehen, sich flüssig zu unterschiedlichen Themen auszudrücken und Gespräche und Diskussionen über Themen wie Medien, Beziehungen, Kultur und Sprachen zu führen. Zusätzlich lernen Sie, ausführliche Lebensläufe, E-Mails und formelle Briefe zu formulieren. **Kursziel:** Niveau B2, Vorbereitung auf die B2 Sprachprüfung

DEUTSCH B2 - ABENDKURS**24W50242**

Leitung:	Dipl.-Päd. Elisabeth Dietrich, MEd.
Beginn:	Montag, 4. November 2024 um 18:00 Uhr
Dauer:	38 Abende (150 UE) - Montag, Mittwoch von 18:00 bis 21:35 Uhr
Ort:	Dornbirn, LBS 2, Eisplatzgasse 5
Beitrag:	€ 1109,- und Kursunterlagen/Lehrbücher: € 40,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 24W50240

SPARKASSE 
Bregenz

**Unsere Bank
braucht Menschen,
die an sich glauben.**

**Jetzt
bewerben!**



sparkasse.at/bregenz/karriere

NATUR, TECHNIK UND UMWELT

DER WALD UND DIE GESUNDHEIT

In Kooperation mit der Waldschule Bodensee



WALDBADEN IM BREGENZER STADTWALD: Herbstzeit mit Impulsen zum Thema Waldökosystem - persönliche Systeme und vertiefenden Yoga- und Meditationstechniken (auch für Nichtgeübte)

24W30003

Leitung:	Mag. phil. Karin Müller-Vögel, Wald- & Kräuterpädagogin, Forst- & Kulturvermittlerin Melanie Schulz, Yogalehrerin
Beginn:	Donnerstag, 3. Oktober 2024 um 17:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3,6 UE - 17:00 bis 20:00 Uhr
Treffpunkt:	Parkplatz gegenüber der Vorarlberger Landesbibliothek (Fluher Straße 4)
Beitrag:	€ 29,-

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. Der Wald kommuniziert mit Harzen und Ölen und informiert über Duftmoleküle andere Lebewesen. Bäume locken damit Helfer (für Fortpflanzung oder Abwehr), bilden Abwehrstoffe gegen Schädlinge, Bakterien, Viren und Pilze und produzieren so Heilstoffe für sich, die auch positiv auf den Menschen wirken. Ein sehr intelligentes System, das mit unserem Immunsystem in Kommunikation geht.

Mitzubringen: bergtaugliche Schuhe, wetterfeste Kleidung, Sitzunterlage und Trinkflasche

WALDBADEN IM BREGENZER STADTWALD: Der Wald in der Mitte der magischen Zeit mit Yoga- und Meditationsübungen (auch für Nichtgeübte)

25S30004

Leitung:	Mag. phil. Karin Müller-Vögel, Wald- & Kräuterpädagogin, Forst- & Kulturvermittlerin Melanie Schulz, Yogalehrerin
Beginn:	Donnerstag, 9. Januar 2025 um 17:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3,6 UE - 17:00 bis 20:00 Uhr
Treffpunkt:	Parkplatz gegenüber der Vorarlberger Landesbibliothek (Fluher Straße 4)
Beitrag:	€ 29,-

Waldaufenthalte tun uns einfach gut, das wissen wir inzwischen. Mit zauberhaften Geschichten weihen wir ein in die Geheimnisse des Waldes und seine vielseitigen, spannenden Strategien. Und während wir mit Yoga- und Meditationsübungen für Körper, Geist und Seele der Resonanz nachspüren, laden wir ein, den Moment auszukosten, das Walderlebnis zu verstärken, Handlungsspielräume zu sehen und die Kunst der kleinen Pause zu pflegen. Kurz nach der Wintersonnwende und zum Auftakt in das neue Jahr unternehmen wir einen Ausflug in den Winterwald, bei dem wir anhand der Überwinterungsstrategien im Waldökosystem überlegen, welche Strategien wir parat haben, um durch die dunkle Jahreszeit zu kommen. Anschließend findet im beheizten Waldhaus eine einstündige, sanfte, meditative Yogapraxis statt. **Mitzubringen:** bergtaugliche Schuhe, wetterfeste Kleidung, Sitzunterlage und Trinkflasche

CRASHKURS WALD!

DEN GEHEIMNISSEN DER PFÄNDERWÄLDER AUF DER SPUR

24W30005

Leitung:	Mag. phil. Karin Müller-Vögel, Wald- & Kräuterpädagogin, Forst- & Kulturvermittlerin Lukas Müller, Waldaufseher, Waldpädagoge und Canyoningführer
Beginn:	Samstag, 28. September 2024 um 09:15 Uhr
Dauer:	1 Vormittag zu 4,5 UE - 09:15 bis 13:00 Uhr
Treffpunkt:	Bergstation Pfänderbahn, wir warten auf die 9-Uhr-Bahn – 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. Wir treffen uns bei der Bergstation der Pfänderbahn und warten auf die 9:00-Uhr-Bahn. Danach wandern wir über die Pfänderdohle Richtung Fluh und weiter Richtung Bregenz Thalbach zum Waldhaus der Waldschule Bodensee - ca. 10 Min. von der Pfänderbahn-Talstation entfernt. Begleitet werden Sie von der zertifizierten Waldpädagogin Karin Müller-Vögel und Waldaufseher Lukas Müller.

Mitzubringen: gutes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung - der Kurs findet bei jedem Wetter statt

FICHTENHARZSALBE SELBER HERSTELLEN

24W30007

Leitung:	Mag. phil. Karin Müller-Vögel
Beginn:	Donnerstag, 19. Dezember 2024 um 17:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4,2 UE - 17:00 bis 20:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Waldhaus der Waldschule Bodensee, Thalbachbergstraße 5
Beitrag:	€ 39,- und Materialkosten



Wer kennt sie nicht, die wunderschönen Wetterfichten, die in höheren Lagen oft einzeln stehen – alt und eindrucksvoll. Sie spenden uns das wertvolle Fichtenharz, ein Allheilmittel, das früher viel Verwendung fand, denn der Weg in die nächste Apotheke war weit, Medikamente teuer. An diesem Nachmittag – kurz vor Weihnachten, zur Sommersonnenwende – lernen wir die heilende Wirkung kennen, unternehmen einen Ausflug in den Wald, hören Geschichten und rühren eine Harzsalbe. Und wer mag, kann auch gleich ein paar Gläschen als Weihnachtsgeschenke abfüllen (bitte die Anzahl bekannt geben, je Gläschen fallen 5 Euro Materialkosten an).

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

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

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



KREATIVITÄT UND GESTALTEN

GESANG FÜR ANFÄNGER

24W67000

Leitung:	Monika Chan
Beginn:	Dienstag, 24. September 2024 um 18:30 Uhr
Dauer:	5 Abende zu je 2 UE - dienstags von 18:30 bis 20:10 Uhr
Ort:	Lustenau, Bundeshandelsakademie, Neudorfstraße 22
Beitrag:	€ 89,-

Lerne „dein Instrument“ - die Stimme kennen!

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

JODELN TAGESKURS

24W66505

Referenten:	Mag. Evelyn Fink-Mennel und Matthias Härtel
Termin:	Samstag, 28. September 2024, 09:00 bis 18:00 Uhr
Ort:	Vorsäß Leugehr, Sonderdach, 6870 Bezau
Beitrag:	€ 150,- inkl. Verpflegung

Ausgebucht! Vormerkung auf der Warteliste möglich.

GITARRE - LIEDBEGLEITUNG FÜR ANFÄNGER

24W67001

Leitung:	Alfred Bischof
Beginn:	Samstag, 21. September 2024 um 09:30 Uhr
Dauer:	8 Vormittage zu je 1,7 UE - samstags von 09:30 bis 10:55 Uhr
Ort:	Lustenau, Theresienheim, Pfarrweg 10
Beitrag:	€ 140,-

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

Mitzubringen: Gitarre, Schreibzeug, Kapodaster und 15 € für Lehrmaterial

Bei Fragen zum Gitarrenkauf können Sie sich gerne an den Kursleiter wenden: alfredbischof-liedermacher.at

GITARRE 2 - DAS SCHLAGERKARUSSELL - LIEDBEGLEITUNG FÜR LEICHTFORTGESCHRITTENE

24W67002

Leitung:	Alfred Bischof
Beginn:	Samstag, 21. September 2024 um 11:00 Uhr
Dauer:	8 Vormittage zu je 1,7 UE - samstags von 11:00 bis 12:25 Uhr
Ort:	Lustenau, Theresienheim, Pfarrweg 10
Beitrag:	€ 140,-

NEU!

Dieser Kurs „Schlagerkarussell“ baut auf den Kurs „Gitarre 1 – Liedbegleitung für Anfänger“ auf. Es werden die Grundgriffe wie C, G, G7, A, F, D, E vertieft und auf das „Barre spielen“ eingegangen. Leichte Zupfmuster (Picking) werden erlernt. Wie das Thema anklingen lässt, werden in diesem Kurs diverse allbekannte und auch neue Schlager erlernt.



Mitzubringen: Gitarre, Schreibzeug, Kapodaster und 15 € für Lehrmaterial

Bei Fragen zum Gitarrenkauf können Sie sich gerne an den Kursleiter wenden: alfredbischof-liedermacher.at

GITARRE SPIELEN FÜR ANFÄNGER

24W66037

Leitung:	Irmtraud Denz
Beginn:	Donnerstag, 7. November 2024 um 19:00 Uhr
Dauer:	5 Abende zu je 1,8 UE - donnerstags von 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium, Pfister 925
Beitrag:	€ 84,-

Sie möchten in einer kleinen 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 und 4 € für Kursunterlagen

GITARRE SPIELEN FÜR FORTGESCHRITTENE

24W66038

Leitung:	Irmtraud Denz
Beginn:	Donnerstag, 26. September 2024 um 19:00 Uhr
Dauer:	5 Abende zu je 1,8 UE - donnerstags von 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium, Pfister 925
Beitrag:	€ 84,-

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

Voraussetzung: Grundgriffe A D G E H7 C am em; Anschlagtechnik: 6er-Rhythmus

Mitzubringen: Akustikgitarre und 4 € für Kursunterlagen

UKULELE - TEIL A

25S67010

Leitung:	Alfred Bischof
Beginn:	Samstag, 11. Januar 2025 um 09:30 Uhr
Dauer:	6 Vormittage zu je 1,8 UE - samstags von 09:30 bis 11:00 Uhr
Ort:	Lustenau, Theresienheim, Pfarrweg 10
Beitrag:	€ 109,-

NEU!

Durch das Lied „Over The Rainbow“ von Israel „IZ“ kam der Ukulele Boom. In diesem Anfängerkurs Teil A erlernen wir die Grundgriffe wie C, D, G, G7, F, A, E usw. wie auch einfache Schlagmuster. Auch wir wollen uns dann an dieses Lied „Over The Rainbow“ und andere Songs wagen. Es soll einfach ein Kurs sein, um Spaß zu haben.

Mitzubringen: Ukulele, Schreibzeug und 15 € für Lehrmaterial

KOHLE UND AQUARELL WORKSHOP FÜR BEGINNENDE UND LEICHTFORTGESCHRITTENE

24W66045

Leitung:	Ulrike Maria Kleber
Beginn:	Samstag, 23. November 2024 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 4,8 UE - 14:00 bis 18:00 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium, Pfister 925 - Zeichensaal 3-08
Beitrag:	€ 57,-

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

Bitte mitbringen: wasserlöslicher Aquarellstift - schwarz (Albrecht Dürer), Aquarellblock ca. 300g, Aquarellfarben, verschiedene Pinsel, Malfetzen, Wasserglas, Klebeband, Messer.



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

24W67502

Leitung:	Esther Renate Mathis
Beginn:	Samstag, 14. September 2024 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Tag zu 8,4 UE - 09:00 bis 16:00 Uhr
Ort:	Dornbirn, Privatgarten, Heizenbeer-Vogelweiderg. 3
Beitrag:	€ 101,- Teilnehmerzahl: 5 - 6



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

Materialien und auch die passenden Leinwände können selber mitgebracht oder direkt im Kurs erworben werden. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, wenn Sie die Materialien bei der Kursleiterin erwerben wollen! Mal-Utensilien: ca. 22 Euro, Leinwände 80x80 cm: ca. 25 Euro.

Achtung! Kurs findet nur bei Schönwetter statt. Ausweichtermin: 12.10.

Mitzubringen: eine Jause für die Mittagspause

MALEN MIT ÖL - SCHWERPUNKT LANDSCHAFT

24W66046

Leitung:	Lea Mikusic
Beginn:	Freitag, 20. September 2024 um 14:00 Uhr
Dauer:	2 Nachmittage zu je 4,6 UE – 20.9. und 21.9. von 14:00 bis 18:00 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium, Pfister 925 - Zeichensaal 3-08
Beitrag:	€ 99,-



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

Inhalt:

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

Wir wählen aus 3 verschiedenen Motiven - die die Kursleiterin mitbringt - eines aus und malen ein kleinformatiges Bild, das uns die Möglichkeit gibt, verschiedene Techniken auszuprobieren und mit den Farben zu experimentieren.

Das Material (Leinwand 30/40 oder 40/50, Pinsel, Farben etc.) bringt die Kursleiterin mit. Materialbeitrag ca. 25 Euro

REALISTISCHES ZEICHNEN FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

24W60059

Leitung:	Benjamin Sommeregger
Beginn:	Dienstag, 8. Oktober 2024 um 17:00 Uhr
Dauer:	6 Abende zu je 3,6 UE - dienstags von 17:00 bis 20:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 158,-

Grundlagenkurs des Zeichnens nach akademischer Tradition des 19. Jahrhunderts (Licht, Form, Linie) anhand von Portraitzeichnungen. Benjamin hat die Prinzipien des akademischen Malens und Zeichnens durch ein Studium an der Barcelona Academy of Art erlernt und arbeitet seit dem als selbständiger Illustrator und Concept Artist für die Entertainment Branche. **Mitzubringen:** Bleistift (2b und Hb), knetbarer Radiergummi, Standard Radiergummi, Teppichmesser, Zeichenblock oder Skizzenbuch



SCHMINKWORKSHOP SUGAR SKULL -

„DÍA DE LOS MUERTOS: FEIERN WIR DAS LEBEN!“

24W60058

Leitung:	Rubi Juárez
Beginn:	Samstag, 12. Oktober 2024 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Vormittag zu 4,8 UE - 09:00 bis 13:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 45,-

NEU!

„Die mexikanische Kunst des Maskenmalens ist eine Tradition, die unsere Vorstellungskraft entfesselt. Sie erhebt das Leben und ehrt unsere Vorfahren mit Freude und Nostalgie. Feiere die Kreativität in diesem Workshop über mexikanische Tradition und Make-up-Kunst.“

Niveau: Anfänger

Fokus: Grundlagen des Make-ups

Thema: Feier des Lebens in der mexikanischen Tradition des Día de Muertos

Mitzubringen: Farbset für je zwei Personen (kann Gesichtsfarben, Pinsel, Schwämme und Make-up passend zum Thema des Día de Muertos enthalten)





KALLIGRAPHIE-WORKSHOP

24W60015

Leitung:	Christina Zwischenbrugger
Beginn:	Samstag, 23. November 2024 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 3,6 UE - 14:00 bis 18:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 54,- und Materialkosten: € 15,-



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

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

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

KALLIGRAPHIE-WORKSHOP FÜR KINDER UND JUGENDLICHE (AB 10 JAHREN)

24W60014

Leitung:	Christina Zwischenbrugger
Beginn:	Samstag, 5. Oktober 2024 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 3,6 UE - 14:00 bis 18:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82, Raum B
Beitrag:	€ 54,- und Materialkosten: € 15,- ermäßigt mit Familienpass: € 48,- inkl. Material

NEU!

Inhalt und Material wie bei Kurs Nr. 24W60015



HANDLETTERING, DIE MODERNE KALLIGRAPHIE 1

24W66049

Leitung:	Renate Welte
Beginn:	Samstag, 12. Oktober 2024 um 13:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 4,2 UE - 13:00 bis 16:30 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium, Pfister 925 - Musikraum
Beitrag:	€ 47,- und Materialkosten: € 4,-



In diesem Grundkurs erlernen Sie die moderne Kalligraphie. Wir schreiben mit Brushpens - diese sind eine Mischung aus Pinsel und Filzstift. Sie können verschiedene Marken ausprobieren. Der Kurs eignet sich auch, wenn Sie die Schrift schon probiert haben, aber noch Schwierigkeiten damit haben. Es sind aber keine Vorkenntnisse erforderlich. Alle Materialien werden von der Kursleiterin besorgt! Der Materialbeitrag beträgt 4 € inkl. Brushpens, Unterlagen, Übungspapier.

HANDLETTERING, DIE MODERNE KALLIGRAPHIE 1

24W66050

Leitung:	Renate Welte
Beginn:	Samstag, 21. September 2024 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Vormittag zu 4,2 UE - 09:00 bis 12:30 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium, Pfister 925 - Musikraum
Beitrag:	€ 47,- und Materialkosten: € 4,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 24W66049

HANDLETTERING FÜR FORTGESCHRITTENE

24W66059

Leitung:	Renate Welte
Beginn:	Samstag, 21. September 2024 um 13:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 4,2 UE - 13:00 bis 16:30 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium, Pfister 925 - Musikraum
Beitrag:	€ 47,- und Materialkosten: € 5,-

Sie haben einen Grundkurs in Handlettering gemacht und wollen weiter lernen? In diesem Kurs für Fortgeschrittene können Sie Ihre Handlettering-Grundkenntnisse vertiefen und weitere Techniken und Effekte erlernen. Wir schreiben diesmal mit einer Stahlfeder und Sie bekommen viele Tipps und Tricks rund um die Schrift, Ideen für Malerei und Kartengestaltung. Außerdem erfahren Sie, wie man auf andere Materialien (Stein, Holz, Glas oder Stoff) schreiben kann. Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt! Alle Materialien werden von der Kursleiterin besorgt. Der Materialbeitrag beträgt 5 € inkl. Stahlfeder, Unterlagen, Übungspapier.



KARTENGESTALTUNG MIT HANDLETTERING - FÜR BESONDERE ANLÄSSE! 24W66052

Leitung:	Renate Welte
Beginn:	Samstag, 12. Oktober 2024 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Vormittag zu 3,6 UE - 09:00 bis 12:00 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium, Pfister 925 - Musikraum
Beitrag:	€ 41,- und Materialkosten: € 5,-

Ob Trauerkarte, zu einem besonderen Jubiläum, zum runden Geburtstag, für eine Einladung ... mit einer selbstgestalteten und selbstgeschriebenen Karte hinterlassen Sie einen bleibenden Eindruck. Im Kurs gibt es viele neue Ideen und Sie lernen schöne Karten selber zu machen. Gerne können Sie aber auch Ihre Ideen einbringen und erhalten viele Tipps und Tricks für die persönliche Gestaltung der Karten und für die Schrift und den Text. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Handlettering-Kenntnisse sind von Vorteil, wir zeigen Ihnen aber auch, wie Sie mit Handschrift schöne Schriftzüge gestalten können. Die Materialien werden von der Kursleiterin besorgt.

**KARTEN GESTALTEN MIT MONOTYPIE (DRUCKTECHNIK) FÜR BEGINNENDE 24W66054**

Leitung:	Ulrike Maria Kleber
Beginn:	Samstag, 9. November 2024 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 4,8 UE - 14:00 bis 18:00 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium, Pfister 925 - Zeichensaal 3-08
Beitrag:	€ 57,-

NEU!

Eine faszinierende, spannende DRUCK-Technik mit eigenwilliger Struktur. Wir versuchen, einfache Motive - nach Fantasie oder nach Vorgabe - zu abstrahieren und farbenreduziert zu aquarellieren. Wir können so kleine Bilderserien oder wunderschöne Glückwunschkarten gestalten. Mit kleinen Bildausschnitten gestalten wir Karten für spezielle Anlässe.

Bitte mitbringen: Aquarellmalkasten, verschiedene Pinsel, Wasserglas, kleines Winkellineal, Bleistifte, Malfetzen, Uhustick. Kosten für zusätzliches Material: ca. 12 €

BUCHBINDEN 24W61502

Leitung:	Iris Neunteufel / Buchmanufaktur Hermann
Beginn:	Samstag, 28. September 2024 um 09:30 Uhr
Dauer:	1 Tag zu 7,8 UE - 09:30 bis 16:00 Uhr
Ort:	Kennelbach, Altes Portierhaus, Wuhrkopfweg 1
Beitrag:	€ 89,- und Materialkosten: € 12,-

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



PAPIERSCHÖPFEN

24W61503

Leitung:	Manfred Keckeisen / Buchmanufaktur Hermann
Beginn:	Samstag, 12. Oktober 2024 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Vormittag zu 4,8 UE - 09:00 bis 13:00 Uhr
Ort:	Kennelbach, Altes Portierhaus, Wuhrkopfweg 1
Beitrag:	€ 59,- und Materialkosten: € 9,-

In diesem Kurs zeigt Ihnen der Referent, wie Papier auf traditionelle Art und Weise geschöpft wird. Krönen Sie Ihr Papier, indem Sie (mitgebrachte) getrocknete Blüten oder Kräuter hinzufügen oder es mit einem eigenen, einzigartigen Wasserzeichen ergänzen.

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

LETTERPRESS - SELBSTGEMACHTE WEIHNACHTSKARTEN

24W61504

Leitung:	Manfred Keckeisen / Buchmanufaktur Hermann
Beginn:	Samstag, 16. November 2024 um 09:30 Uhr
Dauer:	1 Tag zu 7,8 UE - 09:30 bis 16:00 Uhr
Ort:	Kennelbach, Altes Portierhaus, Wuhrkopfweg 1
Beitrag:	€ 89,- und Materialkosten: € 10,-

In diesem Kurs lernen Sie, wie ein Klischee (Druckmatte) gemacht wird. Mit viel Druck wird dann das eingefärbte Klischee in den Karton gepresst und hinterlässt dadurch ein farbiges Druckbild mit einer reliefartigen Vertiefung. Sie können vorab zuhause ein Layout Ihrer gewünschten Karte erstellen oder im Kurs eine Vorlage verwenden. Zusätzliches Material kann im Kurs erworben werden.

STRICKKURS: DREIECKSTÜCHER

24W60001

Leitung:	Christina Binder-Ebeling
Beginn:	Samstag, 12. Oktober 2024 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 3 UE - 14:00 bis 16:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 39,-

NEU!

Tücher sind toll und machen Spaß!

In diesem Kurs zeigt Ihnen die Kursleiterin drei verschiedene Arten für das Stricken von Dreieckstüchern:

- ▶ mit seitlichen Zunahmen
- ▶ asymmetrische Tücher
- ▶ Tücher mit Zunahmen von der Mitte aus



Sie können mit fast allen Garnen und Nadelstärken, ganz nach Ihren Vorlieben, in Ihren Lieblingsfarben arbeiten. Ganz wunderbare Effekte lassen sich hier durch Farbverlaufsgarne erreichen. Kleines Augenzwinkern: Sie müssen nicht auf die Maße, Passform oder Maschenproben achten, also Stricken für die Seele. Der große Vorteil von Tüchern ist, dass sie auch von Einsteigern gestrickt werden können. Als Voraussetzung sollten Sie Maschen aufnehmen und rechte und linke Maschen stricken können.

Bitte mitbringen: Um alle drei Techniken anstricken zu können, empfehlen wir, dass Sie 3 Garne/Wollknäuel und 3 Rundstricknadeln (60 – 80 cm) in entsprechenden Nadelstärken mitbringen. Weiterhin benötigen Sie noch Maschenmarkierer. Die Materialliste und weitere Infos werden nach Anmeldung zugesandt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Email-Adresse an.

STRICKKURS: STRICKEN AUF DEM NADELSPIEL (MÜTZEN ODER STULPEN STRICKEN)

24W60002

Leitung:	Christina Binder-Ebeling
Beginn:	Donnerstag, 24. Oktober 2024 um 17:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3 UE - 17:00 bis 19:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 39,-

NEU!

Wie: 5 Nadeln? Vielleicht haben Sie sich das auch schon einmal gefragt. Wenn Sie schon Grundkenntnisse im Stricken haben, sich aber noch nicht an eine Mütze und das Stricken mit dem Nadelspiel gewagt haben, sind Sie hier richtig.

In diesem Strickkurs lernen Sie:

- ▶ das Maschenaufnehmen und Zur-Runde-Schließen
- ▶ Bündchenmuster
- ▶ Abnahmen an der Spitze



Voraussetzungen: Sie sollten Grundkenntnisse im Stricken haben und rechte und linke Maschen stricken können. Die Materialliste und weitere Infos werden nach Anmeldung zugesandt.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Email-Adresse an.



STRICKKURS: SOCKEN – DIE FERSE

24W60003

Leitung:	Christina Binder-Ebeling
Beginn:	Samstag, 9. November 2024 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 3 UE - 14:00 bis 16:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 39,-

NEU!

Die Kursleiterin zeigt Ihnen die Technik der Bumerang-Ferse. Hiermit können Sie Socken im „Handumdrehen“ stricken. Als Voraussetzung sollten Sie über Grundkenntnisse im Stricken verfügen und auch in der Runde mit einem Nadelspiel (5 Nadeln) stricken können. Damit wir gleich mit der Ferse starten können, stricken Sie bitte den Schaft schon einmal vor und bringen ihn zum Kurs mit. Wenn Sie die erlernte Technik zuhause gleich anwenden und üben möchten, empfehlen wir Ihnen, dass Sie gleich mehrere Schäfte stricken. Die Materialliste und weitere Infos werden nach Anmeldung zugesandt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Email-Adresse an.

ROHKERAMIK BEMALEN

24W60004

Leitung:	Tiina Kamenik
Beginn:	Dienstag, 8. Oktober 2024 um 18:30 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 2 UE - 18:30 bis 20:10 Uhr
Ort:	Bregenz, KreativWerkSalon, Kirchstraße 22
Beitrag:	€ 73,-



Die Möglichkeit für diejenigen, die nicht genug Zeit haben, um eine Keramik selbst zu töpfern, die aber trotzdem ihre ganz eigene Tasse oder Müslischale haben wollen. Es steht eine große Auswahl an Farben zur Verfügung, die zusätzlich auch miteinander gemischt werden können, um ein persönliches Design bzw. einen individuellen Farbton zu bekommen.

Mitzubringen: Arbeitskleidung

Kursbeitrag inkl. zwei vorgefertigte Keramikstücke, Material für das Glasieren und Glasurbrand

KREATIV MIT TON

24W60005

Leitung:	Tiina Kamenik
Beginn:	Donnerstag, 10. Oktober 2024 um 18:30 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 2,7 UE - 18:30 bis 20:45 Uhr
Ort:	Bregenz, KreativWerkSalon, Kirchstraße 22
Beitrag:	€ 88,-

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

Mitzubringen: Arbeitskleidung; Kursbeitrag inkl. Material und Brennkosten

Hinweis: Alle Werke bleiben zum Trocknen im KreativWerkSalon und werden dann dort gebrannt, Dauer max. 3 Wochen. Die Teilnehmenden werden informiert, wann die Werke abgeholt werden können. Öffnungszeiten KreativWerkSalon: DI - DO jeweils 10-17:30 Uhr, FR 10-14:30 Uhr



KREATIVZEIT TÖPFERN - TONKERAMIK

24W66024

Leitung:	Stephanie Sieben
Beginn:	Freitag, 4. Oktober 2024 um 14:00 Uhr
Dauer:	2 Nachmittage zu je 3,6 UE - 4.10. und 18.10. von 14:00 bis 17:00 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium (Werkraum), Pfister 925
Beitrag:	€ 99,- und Materialkosten: € 15,-

Kreativzeit Töpfern - Entdecken Sie die Welt des Töpfers.

In diesem Keramikkurs erlernen Sie die Grundtechniken wie Kugel-, Platten- und Rollenmethode des Töpferspielerisch kennen und werden von der Kursleiterin Schritt für Schritt begleitet - egal ob Anfänger/in oder Fortgeschrittene/r. Sie gestalten einzigartige Objekte von praktischer und schöner Keramik wie Tassen, Müslihalben, Teller und Dekoplatten, Gartendeko (z.B. Rosenstelen). Diese handgefertigten Tonkunstwerke eignen sich auch prima als Geschenke. Im Anschluss werden die Stücke gebrannt, am 2. Nachmittag bunt glasiert



und nach dem zweiten Brand sind sie spülmaschinenfest einsatzfähig. Willkommen zu einer kreativen Reise mit viel Spaß und Experimentiermöglichkeiten - reservieren Sie jetzt Ihren Platz für dieses handwerkliche Erlebnis! Bitte ein altes Hemd oder Oberteil mitbringen! Wer hat auch Naturmaterialien wie Blätter, Blüten oder Spitzen (Deckchen), die als Stempel dienen können! Der Abholtermin für die fertig gebrannten Werke wird im Kurs mit den Teilnehmenden ausgemacht. Materialkosten beinhalten Ton, Brennen und die Glasuren - alle Materialien und Werkzeuge werden gestellt.

KREATIVZEIT TÖPFERN - TONKERAMIK

24W66025

Leitung:	Stephanie Sieben
Beginn:	Freitag, 4. Oktober 2024 um 17:30 Uhr
Dauer:	2 Abende zu je 3,6 UE – 4.10. und 18.10. von 17:30 bis 20:30 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium (Werkraum), Pfister 925
Beitrag:	€ 99,- und Materialkosten: € 15,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 24W66024



ADVENTSKRANZ BINDEN

24W60010

Leitung:	Sara Kapeller
Beginn:	Freitag, 22. November 2024 um 17:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 2,4 UE - 17:00 bis 19:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße, Werkraum
Beitrag:	€ 36,- und Materialkosten: € 15,-

NEU!

Wir binden zusammen einen Adventskranz aus Naturmaterialien. Gestärkt mit weihnachtlichem Gebäck und Getränken lernst du, wie du deinen individuellen Kranz bindest und verzierst. Deinen gebundenen Kranz kannst du optional mit Bändern versehen und als Tür-/Wandkranz nutzen oder als klassischen Adventskranz mit Kerzen versehen.

Mitzubringen: Gartenschere, 4 Kerzen, eventuell Bänder und Dekorationen



SCHWARZENBERGER KRIPPENFIGUREN (BEWEGLICH, OHNE GESICHT)

24W66007

Leitung:	Beate Schwärzler
Beginn:	Freitag, 22. November 2024 um 13:30 Uhr
Dauer:	2 Nachmittage zu je 6 UE – 22.11. und 29.11. von 13:30 bis 18:30 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium (Werkraum), Pfister 925
Beitrag:	€ 105,-

Wir fertigen in diesem Kurs das Grundset Maria, Josef und das Jesukind. Diese bekannten biblischen Figuren können vielfältige Körperhaltungen einnehmen und verschiedene Charaktere ausdrücken, von denen eine ungebrochene Faszination ausgeht. Sie lassen sich bewegen und reden zum Betrachter durch Körperhaltung und Gestik; dadurch sind die Figuren auch für Kinder sehr ansprechend. Die Figuren können ganz eigenständig und individuell gestaltet werden. Auch das Nähen der vorgeschrittenen Kleidung braucht keine besonderen Nähkenntnisse (vorgeschrittene Stoffe in verschiedenen Farben und Mustern bringt die Kursleiterin mit und müssen von jedem zu Hause bis zum nächsten Kurstermin selber nach Anleitung mit der Maschine genäht werden). Die Herstellung erfordert etwas handwerkliches Geschick, Kreativität und Fantasie. Die Grundgestelle erhält jeder im Kurs bereits fertig modelliert. Zwei verschiedene Größen sind möglich. Zusätzlich zum Kursbeitrag fallen Materialkosten je nach Größe der Figuren (Gestelle, Kleidung, Haare, Schuhe) in Höhe von: 29 cm: 100 €; 21 cm: 90 € an. Bitte die gewünschte Größe bei der Anmeldung bekanntgeben! Materialkosten werden vor Ort kassiert. **Mitzubringen sind:** eine gut schneidende mittelgroße Schere, Nagelschere, weißer Faden, etwas größere Nähnadeln, einige Stecknadeln



LICHTOBJEKTE AUS WACHS INMITTEN EINES KRANZES

24W66012

Leitung:	Doris Stadelmann
Beginn:	Freitag, 8. November 2024 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 3,6 UE - 14:00 bis 17:00 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium (Werkraum), Pfister 925
Beitrag:	€ 47,-

Wir schmelzen Kerzenreste und lassen daraus einzigartige Lichtobjekte entstehen. Der Wachsbehälter samt unserem gebundenen Kranz findet seinen dekorativen Platz in der Wohnung und entfaltet mit einer kleinen Lichtquelle eine stimmungsvolle Atmosphäre. Während der Schmelzeit fertigen wir aus mitgebrachten Ästen (Kiefernen oder anderes Material) einen Kranz.

Mitzubringen für das Lichtobjekt: 1 Herdplatte, 1 großer Topf (ca. 5 lt), zwei leere Konservendosen (eine mit glatter Innenseite 1 lt, eine beliebig mit 3 lt zum Schmelzen), 1 kg Kerzenreste in derselben Farbe

Für den Kranz: Kiefernenäste oder anderes Material, Strohrefen, Baumschere, Blumenbindedraht, Handschuhe. Materialkosten je nach Bedarf für verschiedenes Beiwerk



KÜCHE UND GENUSS

DAS GROSSE 1X1 DER WEINKUNDE

24W67510

Leitung:	Bruno Fussenegger
Beginn:	Mittwoch, 16. Oktober 2024 um 19:30 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 2,5 UE - 19:30 bis 21:35 Uhr
Ort:	Dornbirn, Bruvino, Bahnhofstraße 8
Beitrag:	€ 32,- und Warenspesen: € 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?



MÄNNER-KOCHKURS: „EASY“ DREI GÄNGE MENÜ

24W60006

Leitung:	Sara Kapeller
Beginn:	Samstag, 5. Oktober 2024 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3,6 UE - 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Marienberg, Schulküche, Schloßbergstraße 15
Beitrag:	€ 54,- und Warenspesen: € 18,-

NEU!

In diesem Kochkurs geht es darum, gemeinsam die Grundlagen zu erkunden und in gemütlicher Atmosphäre einfache Rezepte zuzubereiten. Wir werden Zeit damit verbringen, die Freude am Kochen zu entdecken und vielleicht sogar das Kochen als Hobby zu vertiefen. Als Vorspeise servieren wir eine herzhafte Suppe mit hausgemachten Flädle. Für das Hauptgericht bereiten wir gemeinsam ein paniertes Wiener Schnitzel mit Kartoffelsalat zu. Zum Abschluss genießen wir köstliche Apfelküchlein mit Vanillesauce. Nach dem Motto „Bring Your Own Drink“ können Sie gerne Getränke Ihrer Wahl mitbringen.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch und Vorratsdosen



MÄNNER-KOCHKURS: STEAK & CO.**24W63001**

Leitung:	Werner Vögel
Beginn:	Dienstag, 17. September 2024 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4 UE - 18:00 bis 21:20 Uhr
Ort:	Bregenz, Schule Rieden (Schulküche), Michael-Gaismayr-Straße 32
Beitrag:	€ 54,- und Warenespen: € 28,-

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

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch und Vorratsdosen

WIRTSCHAUSKÜCHE: KULINARISCHE KINDHEITSERINNERUNGEN**24W63002**

Leitung:	Werner Vögel
Beginn:	Dienstag, 15. Oktober 2024 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4 UE - 18:00 bis 21:20 Uhr
Ort:	Bregenz, Schule Rieden (Schulküche), Michael-Gaismayr-Straße 32
Beitrag:	€ 54,- und Warenespen: € 24,-



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

AUS OMAS KÜCHE:**SCHMARREN, PALATSCHINKEN, OMELETTES – SÜSS UND PIKANT!****24W61130**

Leitung:	Werner Vögel
Beginn:	Freitag, 8. November 2024 um 18:30 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4 UE - 18:30 bis 21:50 Uhr
Ort:	Hörbranz, Mittelschule (Schulküche), Lindauer Str. 57 - Eingang Schulgasse 7
Beitrag:	€ 54,- und Warenespen: € 20,-

NEU!

Klassische Rezepte original und abgewandelt. Wir reisen zurück in unsere Jugend, schwelgen in Erinnerungen, entdecken Lieblingsgerichte wieder und hauchen der guten alten Hausmannskost neues Leben ein. Wir staunen, wie variantenreich und vielseitig diese Köstlichkeiten verarbeitet werden können.

Mitzubringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und Vorratsdosen

VEGI BURGER

24W67014

Leitung:	Melanie Eicher
Beginn:	Samstag, 5. Oktober 2024 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Vormittag zu 5,4 UE - 09:00 bis 13:30 Uhr
Ort:	Lustenau, Mittelschule Hasenfeld (Schulküche), Hasenfeldstraße 12a
Beitrag:	€ 56,- und Warenspesen: € 16,-

NEU!

Burgerliebhaber aufgepasst!

In diesem Kurs lernen wir den Burger mal von einer anderen Seite kennen. Wir zaubern frisch gebackene Burger-Brötchen und bereiten vegetarische und vegane Burger-Patties zu. Mit frischem Salat und Gemüse wird der Burger zum kulinarischen Genuss. Zum krönenden Abschluss gibt es einen leckeren Zucchiniuchen.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch und Vorratsdosen (für verbleibende Speisen)



VEGANE TAPAS MIT VORARLBERGER PRODUKTEN

24W63006

Leitung:	David South
Beginn:	Dienstag, 8. Oktober 2024 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4,8 UE - 18:00 bis 22:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Schule Rieden (Schulküche), Michael-Gaismayr-Straße 32
Beitrag:	€ 56,- und Warenspesen: € 20,-



NEU!

Kochen mit Kreativität statt Rezepten! Sempel, vegan und lecker. Mit regionalen und saisonalen Zutaten zaubern wir „Tapas“ (kleine Gerichte zum Teilen) aus aller Welt, die auch als Hauptgerichte serviert werden können. SomTam Spring Roll, Beiruti Potatoes, Smoky Sweetcorn, Burnt Broccoli with Buffalo sauce, Sage Pesto Pumpkin und mehr . . . Im Anschluss verspeisen wir die Tapas gemeinsam!

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtücher, Vorratsdosen

KIMCHI, SAUERKRAUT UND CO.

SAUERGEMÜSE UND FERMENTATION ALLGEMEIN

24W67003

Leitung:	Sanjay Bösch
Beginn:	Donnerstag, 17. Oktober 2024 um 18:30 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3 UE - 18:30 bis 21:00 Uhr
Ort:	Lustenau, Mittelschule Hasenfeld (Schulküche), Hasenfeldstraße 12a
Beitrag:	€ 52,- 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

DUMPLINGS LEICHT GEMACHT: ASIATISCHE TEIGTASCHEN

24W60009

Leitung: Nicol Metzler

Beginn: Samstag, 19. Oktober 2024 um 9:00 Uhr

Dauer: 1 Vormittag zu 5,4 UE - 9:00 bis 13:30 Uhr

Ort: Bregenz, Marienberg, Schulküche, Schloßbergstraße 15

Beitrag: € 56,- und Warenspesen: € 18,-

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



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

INDISCH-VEGETARISCHE KÖSTLICHKEITEN

24W63015

Leitung: Gita Makwana

Beginn: Mittwoch, 16. Oktober 2024 um 18:00 Uhr

Dauer: 1 Abend zu 4,5 UE - 18:00 bis 21:45 Uhr

Ort: Bregenz, Schule Rieden (Schulküche), Michael-Gaismayr-Straße 32

Beitrag: € 56,- und Warenspesen: € 17,-

Wer einmal gut indisch gegessen hat, wird das immer wieder wollen. Die indische Küche ist geprägt von reichhaltigen Gerichten und dabei spielen die Gewürze eine große Rolle. Wir bereiten gemeinsam köstliche, schmackhafte vegetarische Gerichte, wie z.B. Alu Patra - würzige Kartoffelschnecken mit Dip und Chutney, Tomater Paneer - Käse mit gebratenen Tomaten, Avial-Gemüse in Kokosnuss und Joghurt geschmort, Bhuni hui Chinni ka halava - indische Grießspeise mit Karamellgeschmack, gewürztes Fladenbrot, Pilaw und vieles mehr zu. Anschließend genießen wir die Speisen zusammen.



Mitzubringen: zwei Geschirrtücher, Vorratsdose und evtl. Schürze

INDISCH-VEGETARISCHE KÖSTLICHKEITEN

24W61512

Leitung: Gita Makwana

Beginn: Samstag, 9. November 2024 um 14:00 Uhr

Dauer: 1 Nachmittag zu 4,5 UE - 14:00 bis 17:45 Uhr

Ort: Lauterach, Mittelschule, Montfortplatz 16 (Eingang hinten beim Kindergarten)

Beitrag: € 56,- und Warenspesen: € 17,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 24W63015

KOCHEN WIE IN SRI LANKA - VEGANE KÜCHE

24W67004

Leitung:	Chandrakumar Thiyagarajah
Beginn:	Donnerstag, 26. September 2024 um 18:30 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4,5 UE - 18:30 bis 22:15 Uhr
Ort:	Lustenau, Mittelschule Hasenfeld (Schulküche), Hasenfeldstraße 12a
Beitrag:	€ 56,- 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 - MIT VORARLBERGER PRODUKTEN

24W67005

Leitung:	Chandrakumar Thiyagarajah
Beginn:	Donnerstag, 24. Oktober 2024 um 18:30 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4,5 UE - 18:30 bis 22:15 Uhr
Ort:	Lustenau, Mittelschule Hasenfeld (Schulküche), Hasenfeldstraße 12a
Beitrag:	€ 56,- und Warenspesen: € 26,-



Inhalt: Zubereitung von Ulundu-Wadai-Linsenbällchen mit Kokospaste, Dal, verschiedene Gemüse-Currys und Biofleisch. Auch erlernen Sie die spezielle Technik für das Roddi, das tamilische Fladenbrot. Beliebt als Beilage ist bei den Insulanern 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

BROTBACKEN

24W67006

Leitung:	Manfred Stiegler
Beginn:	Dienstag, 1. Oktober 2024 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4,2 UE - 18:00 bis 21:30 Uhr
Ort:	Lustenau, Mittelschule Hasenfeld (Schulküche), Hasenfeldstr. 12a
Beitrag:	€ 54,- und Warenspesen: € 15,-



NEU!

Wir werden in diesem Kurs aus Weizen und Dinkel Teige herstellen und auf den Unterschied zwischen diesen Getreiden eingehen. Der Kursleiter ist gelernter Bäcker mit langjähriger Berufserfahrung und bringt Ihnen bei, mit Freude auf einfache Art und Weise, verschiedene Brotteige herzustellen, und zeigt Ihnen verschiedene Tipps und Tricks für das Formen von Broten, Handsemmeln, Striezeln und anderen verschiedenen Kleingebäcken.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Freude und wer mag Schreibzeug

BROTBACKEN

24W61132

Leitung: Markus Großer, Bäckermeister und Konditor

Beginn: Dienstag, 1. Oktober 2024 um 18:00 Uhr

Dauer: 1 Abend zu 4,2 UE - 18:00 bis 21:30 Uhr

Ort: Hörbranz, Head Areal, Krüzastraße 1

Beitrag: € 54,- und Warenespen inkl. Kursunterlagen: € 20,-

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

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

Mitzubringen: Schürze, Tasche für das Gebäck



SAUERTEIG-BROTBACKKURS

24W61133

Leitung: Markus Großer, Bäckermeister und Konditor

Beginn: Dienstag, 5. November 2024 um 18:00 Uhr

Dauer: 1 Abend zu 4,2 UE - 18:00 bis 21:30 Uhr

Ort: Hörbranz, Head Areal, Krüzastraße 1

Beitrag: € 54,- und Warenespen 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 und Roggen.

Mitzubringen: Schürze, Tasche für das Gebäck



PARTY GEBÄCK

24W67007

Leitung: Manfred Stiegler

Beginn: Dienstag, 5. November 2024 um 18:00 Uhr

Dauer: 1 Abend zu 4,2 UE - 18:00 bis 21:30 Uhr

Ort: Lustenau, Mittelschule Hasenfeld (Schulküche), Hasenfeldstraße 12a

Beitrag: € 54,- und Warenespen: € 15,-

In diesem Kurs werden wir aus Zopf- und Weißbrotteig Partygebäck - Jourgabäck wie Handsemmel, Salzstängel, Striezel, Igel, Mäuse und andere herstellen. Unter der Anleitung eines gelernten Bäckers mit langjähriger Berufserfahrung lernt ihr die Freude am Tun und wie ihr auf einfache Art und Weise aus Teigen Formen kreiert, die euch und anderen ein Lächeln entlocken.

Mitzubringen: Schürze, Freude und wer mag Schreibzeug

NEU!



BLÄTTERTEIG UND CROISSANTS

24W61136

Leitung:	Markus Großer, Bäckermeister und Konditor
Beginn:	Dienstag, 19. November 2024 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4,2 UE - 18:00 bis 21:30 Uhr
Ort:	Hörbranz, Head Areal, Krüzastraße 1
Beitrag:	€ 54,- und Warenespen inkl. Kursunterlagen: € 25,-

Wer hat Lust, das „Tourieren“, so nennt man das richtige Falten eines selbst hergestellten Blätterteiges, vom Fachmann zu erlernen? Anschließend entstehen daraus süße Leckereien wie Topfentascherl, Nussschiffchen, Pudding- oder Pfirsichtaschen, Mohnkronen oder Käsestangen. Wie das perfekte Croissant aussehen und schmecken soll, wird in diesem Kurs ebenfalls gezeigt und probiert.

Mitzubringen: Schürze, Tasche für das Gebäck

ZOPF UND HEFETEIGGEBÄCK

24W61137

Leitung:	Markus Großer, Bäckermeister und Konditor
Beginn:	Dienstag, 15. Oktober 2024 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4,2 UE - 18:00 bis 21:30 Uhr
Ort:	Hörbranz, Head Areal, Krüzastraße 1
Beitrag:	€ 54,- und Warenespen inkl. Kursunterlagen: € 25,-

Unter Anleitung eines erfahrenen Bäckers lernen wir, wie man einen perfekten Zopf zaubert. Aus dem Hefeteig entstehen aber auch kleine Bäckereien wie Nussgipfel, Buttergipfel, Rosinen-Brötchen sowie Topfen- und Mohnschnecken.

Mitzubringen: Schürze, Tasche für das Gebäck

WEIHNACHTSBÄCKEREI FÜR (AB 7 JAHREN)

24W61138

Leitung:	Markus Großer, Bäckermeister und Konditor
Beginn:	Samstag, 14. Dezember 2024 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Vormittag zu 3,6 UE - 09:00 bis 12:00 Uhr
Ort:	Hörbranz, Head Areal, Krüzastraße 1
Beitrag:	€ 44,- und Warenespen inkl. Kursunterlagen: € 10,-

Ermäßigter Preis mit Familienpass pro Person: € 38,- inkl. Warenespen



Unter Anleitung von Bäcker Markus entstehen leckere Weihnachtskekse wie Lebkuchen, Vanillegipfel oder Cornflakes-Schokokekse, über die sich auch deine Familie freuen wird.

Mitzubringen: Schürze, Tasche für das Gebäck

IN DER WEIHNACHTSBÄCKEREI ...**24W61134**

Leitung:	Markus Großer, Bäckermeister und Konditor
Beginn:	Dienstag, 3. Dezember 2024 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4,2 UE - 18:00 bis 21:30 Uhr
Ort:	Hörbranz, Head Areal, Krüzastraße 1
Beitrag:	€ 54,- und Warenspesen: € 25,-

In einem Weihnachtslied heißt es: „... gibt's so manche Kleckerei“. Wer Lust hat, unter Anleitung, gemeinsam mit anderen, zu „klecksen“ und weihnachtliche Köstlichkeiten wie Kokosbusserl, Vanille-Kipfel und Schwarzweiß-Gebäck mit nach Hause zu nehmen, ist herzlich willkommen. Ein weiteres besonderes Highlight in diesem Kurs ist die Herstellung von leckeren Schokoladenkreationen wie Baileys-Trüffel, Florentiner-Trüffel, Orangen-Nougat-Marzipan-Pralinen, die sich nicht nur zu Weihnachten zum Verschenken eignen.

Mitzubringen: Schürze, große Dose fürs Gebäck

IN DER WEIHNACHTSBÄCKEREI ...**24W61135**

Leitung:	Markus Großer, Bäckermeister und Konditor
Beginn:	Dienstag, 10. Dezember 2024 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4,2 UE - 18:00 bis 21:30 Uhr
Ort:	Hörbranz, Head Areal, Krüzastraße 1
Beitrag:	€ 54,- und Warenspesen: € 15,-

Wenn auch für Sie der Duft von Kokosbusserl, Vanille-Kipfel, Schwarzweiß-Gebäck, Lebkuchen und Eisenbahner zur Weihnachtszeit gehört, sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen. Ein weiteres Highlight ist die Herstellung eines leckeren Weihnachtsstollens.

Mitzubringen: Schürze, große Dose fürs Gebäck



KEKSE BACKEN – EFFIZIENT UND KÖSTLICH

24W67008

Leitung:	Oliver Müller, Bäckermeister
Beginn:	Samstag, 23. November 2024 um 13:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 6 UE - 13:00 bis 18:00 Uhr
Ort:	Lustenau, Mittelschule Hasenfeld (Schulküche), Hasenfeldstraße 12a
Beitrag:	€ 56,- und Warenespen: € 30,-

Weihnachtszeit ist Keks-Zeit, ob klassisch-traditionell oder ein wenig ausgefallener: Tipps und Tricks - von der Auswahl an Rezepten über den Einkauf von regionalen Rohstoffen bis zur richtigen Reihenfolge. Kekse zu backen, bedeutet auch einen großen Zeitaufwand; ein speditives Abarbeiten der Rezepturen spart Zeit und Geld. Als ehemaliger Bäcker zeigt Ihnen der Kursleiter eine sehr effiziente und saubere Arbeitsweise. Gemeinsam backen wir Kekse, die nicht nur gut schmecken, sondern auch zum Verschenken gut geeignet sind. Wir backen ca. 10 verschiedene Sorten: Zimtsterne, Vanillekipferl, Linzer Augen, Kokosbuserl, Eisenbahner mit Marzipan, „Nervenkekse“, Kürbis- und Schokokipferl, Rumkugeln ... Die selbstgemachten Kekse nehmen Sie mit nach Hause.

Mitzubringen: Schürze, große Keksdose, Geschirrtuch und ein Backblech;
es können auch eigene Ausstecher mitgebracht werden.

KEKSE BACKEN – EFFIZIENT UND KÖSTLICH

24W67009

Leitung:	Oliver Müller, Bäckermeister
Beginn:	Samstag, 30. November 2024 um 13:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 6 UE - 13:00 bis 18:00 Uhr
Ort:	Lustenau, Mittelschule Hasenfeld (Schulküche), Hasenfeldstraße 12a
Beitrag:	€ 56,- und Warenespen: € 30,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 24W67008

ZAUBERHAFTE WEIHNACHTSBÄCKEREI

24W66511

Leitung:	Christine Felder, Konditormeisterin
Beginn:	Samstag, 30. November 2024 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 4,8 UE - 14:00 bis 18:00 Uhr
Ort:	Bezau, Mittelschule, Platz 138
Beitrag:	€ 56,- und Warenespen: € 25,-

Wir zaubern eine vorweihnachtliche Überraschung mit einem bunten Sortiment aus köstlichen Weihnachtskekzen. Da ist für jeden etwas dabei: Haferflocken-Plätzchen, Sesambuserl, Kürbiskernkipferl, Florentinerschnitten und viele andere.

Mitzubringen: Backblech, Rollholz, Küchenwaage, Vorratsdose, Schürze, Geschirrtuch

SCHOKOLADEN UND PRALINEN WORKSHOP

24W60008

NEU!

Leitung:	Martina Homann-Dellantonio
Beginn:	Donnerstag, 26. September 2024 um 18:30 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3,6 UE - 18:30 bis 21:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Xocolat Manufaktur Bregenz, Kirchstraße 12
Beitrag:	€ 42,- und Warenspesen: € 38,-

Im Workshop werden die Grundlagen für die Verarbeitung von Schokolade und die Herstellung von Pralinen vermittelt. Es werden handgerollte Trüffel, Trüffel im Hohlkörper und aufdressierte Pralinen hergestellt sowie eine Schokoladentafel gegossen. Besonders wird auf das Thema Temperieren der Schokolade eingegangen. Theoretisches Wissen über Kuvertüre und Schokolade sowie dessen Verarbeitung wird besprochen. Außerdem gibt es eine umfangreiche Verkostung von Schokolade und Pralinen. Schürzen und Behältnisse sind nicht mitzubringen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.



KUCHEN UND TARTES

24W66508

Leitung:	Christine Felder, Konditormeisterin
Beginn:	Samstag, 9. November 2024 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 4,8 UE - 14:00 bis 18:00 Uhr
Ort:	Bezau, Mittelschule, Platz 138
Beitrag:	€ 56,- und Warenspesen: € 18,-

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

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



MACARONS - EDLE FRANZÖSISCHE KÖSTLICHKEITEN

24W66510

Leitung:	Christine Felder, Konditormeisterin
Beginn:	Samstag, 7. Dezember 2024 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Vormittag zu 4,8 UE - 09:00 bis 13:00 Uhr
Ort:	Bezau, Mittelschule, Platz 138
Beitrag:	€ 56,- 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



DESSERTS IM GLAS

24W66509

Leitung:	Christine Felder, Konditormeisterin
Beginn:	Samstag, 16. November 2024 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 4,8 UE -14:00 bis 18:00 Uhr
Ort:	Bezau, Mittelschule, Platz 138
Beitrag:	€ 56,- und Warenspesen, Weckgläser, Unterlagen: € 25,-

Die optisch schönen Gläser kommen bei jedem Fest sehr gut an. Man kann sie super vorbereiten und hat während der Feier keine Arbeit mehr. Speziell für Weihnachten und Silvester bringen wir feine Desserts ins Glas: wie Apfelstrudel, Champagner-Mousse, Zimtstern im Glas und viele andere.

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



KOCHGRUPPE SUCHT GOURMET*

(M/W/D)



Foto: manuelpaul.com

HYPO
VORARLBERG

*IDEALERWEISE MIT BANKERFAHRUNG

Und falls du nicht kochen kannst, bieten wir viele andere Teamevents.

hypovbg.at/karriere



KÖRPER UND GESUNDHEIT

GYMNASTIK UND BALLSPIEL FÜR MÄNNER (Ü 50)

24W70000

Leitung:	Robert Mattersberger, Dipl. Senioren- und Präventionstrainer
Beginn:	Donnerstag, 12. September 2024 um 20:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,8 UE - donnerstags von 20:00 bis 21:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße, Turnhalle
Beitrag:	€ 99,-



NEU!

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. Das Zusammenspiel von Muskelbewegungen und die Reaktionsfähigkeit trainieren wir vor allem durch unterschiedliche Varianten von Ballspielen (zB. Volleyballspiel).

STEP AEROBIC UND BAUCH, BEINE, PO

24W70002

Leitung:	Birgit Netzer
Beginn:	Montag, 16. September 2024 um 20:05 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - montags von 20:05 bis 21:05 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße, Turnhalle
Beitrag:	€ 96,-



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



SEHTRAINING WEG VON DER LESEBRILLE (BEI ALTERSWEITSICHTIGKEIT)

24W70001

Leitung:	Silvia Meier
Beginn:	Mittwoch, 6. November 2024 um 18:00 Uhr
Dauer:	2 Abende zu je 4,8 UE - 6. und 13.11. von 18:00 bis 22:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 78,-



NEU!

Kennst du das Gefühl: Du hast mehrere Brillen, aber wenn du eine brauchst, hast du keine zur Hand? Oder du hast früher gesehen wie ein Adler und jetzt wird die Sicht immer schlechter und kommst mit keiner Brille klar? In diesem Seminar lernst du, wie du mit einfachen alltagstauglichen Übungen deine Sicht im Nah- und Fernbereich wieder bis zur klaren Sicht verbessern kannst. Du lernst, wie du einfach und schnell dich von der Hornhautverkrümmung verabschiedest. Wir testen aus, ob ein verstecktes Schielen und eine Winkelfehlstellung vorhanden ist. Ziel ist es, dass du weißt, wie du mit einfachen, kurzen Augenübungen deine Sicht verbessern kannst, damit du wieder in alle Entfernungen ohne Hilfsmittel klar sehen kannst.

1. + 2. Abend: für alle Sehschwächen; 3. Abend: zusätzlich bei Kurzsichtigkeit (Ferne verschwommen)

Mitzubringen, falls vorhanden: schwächere Lesebrille

Optionaler Zusatztermin für Kurzsichtige: am 27.11.2024 von 18:00 bis 20:00 Uhr (Zusatzgebühr: € 25,-)

HIRNFIT-TRAINING

24W76004

Leitung:	Ferry Orschulik
Beginn:	Mittwoch, 25. September 2024 um 09:00 Uhr
Dauer:	8 Vormittage zu je 1 UE - mittwochs von 09:00 bis 09:50 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium (Turnhalle), Pfister 925
Beitrag:	€ 50,-

HirnFit ist eine lustige Trainingsform, die das Gehirn mittels nicht alltäglichen koordinativen, kognitiven und visuellen Aufgaben fördert - nach dem Prinzip: Bewegungen ausführen, während zugleich das Gehirn gefordert wird. Dabei wird keine Übung so lange trainiert, bis eine Automatisierung eintritt. Mit dem Training wird das Gehirn ständig neu herausgefordert. Dadurch entstehen neue Verbindungen (Synapsen) im Gehirn. Je mehr Verbindungen angelegt sind, desto höher ist die Leistungsfähigkeit. Die Übungen sind dabei so gewählt, dass der Spaß nicht zu kurz kommt. Bereits eine Stunde pro Woche genügt, um schon nach kurzer Zeit die ersten, positiven Veränderungen zu erkennen.

Kleidung: Sportbekleidung (Trainingsanzug) oder bequeme Kleidung, Sportschuhe oder Socken

FINGER- UND HANDÜBUNGEN FÜR DEN ALLTAG FITNESS FÜR DIE HÄNDE = GEHIRNJOGGING

24W70011

Leitung:	Anita Peer, Dipl. Bewusstseinstainerin und Dipl. Reflexzonenmasseurin
Beginn:	Donnerstag, 3. Oktober 2024 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 2,4 UE - 18:00 bis 20:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße, Musiksaal
Beitrag:	€ 32,-



Ohne unsere Hände könnten wir weder Nahrung zu uns nehmen noch arbeiten. Wir (be)greifen unsere Umwelt bereits als Baby durch unsere Hände (und Füße). In der heutigen, digitalen Welt sollten wir vorsorgen, damit unsere wichtigsten Werkzeuge nicht verkümmern. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass Fingerübungen direkt unsere Gehirnfunktionen anregen. Bildlich gesprochen: Liegestütze fürs Gehirn. Nach einer Einführung in die Chirolgie lernen wir Finger- und Handübungen kennen, die einfach in den Alltag integrierbar sind. Abschließend gönnen wir uns eine feine Handmassage. **Mitzubringen:** evtl. Schreibzeug

BECKENBODENKURS FÜR FRAUEN

24W76001

Leitung:	Angelika Perpmer-Küng
Beginn:	Donnerstag, 19. September 2024 um 18:00 Uhr
Dauer:	8 Abende zu je 1,2 UE - donnerstags von 18:00 bis 19:00 Uhr
Ort:	Andelsbuch, Volksschule, Bewegungsraum/Eingang Turnhalle
Beitrag:	€ 90,-



NEU!

Entdecke die Kraft deines Beckenbodens! Lerne deinen Beckenboden bewusst wahrzunehmen und zu stärken. In diesem Kurs lernst du seine Anatomie kennen, ihn zu kräftigen und bewusst zu entspannen. Wie auch seine Verbindung zur Atmung, Rumpfmuskulatur, Sexualität und Kontrolle von Blase und Darm. Mögliche Beschwerden aufgrund von Schwäche werden besprochen, ebenso wie Tipps für einen gesunden Alltag. Enthalten sind Übungen für Wahrnehmung, Koordination, Kräftigung und Entspannung.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnmatte, Trinkflasche, warme Socken

BOULDERN UND KLETTERN FÜR ANFÄNGER

24W77592

Leitung:	Melanie
Beginn:	Mittwoch, 9. Oktober 2024 um 18:00 Uhr
Dauer:	3 Abende zu je 1,8 UE - mittwochs von 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort:	Steinblock Bouldernhalle, Eisengasse 42, Dornbirn
Beitrag:	€ 78,-

NEU!

Ihr seid Neulinge beim Bouldern und Klettern? Dieser Kurs bietet die perfekte Grundlage, um euch beim Einstieg in diesen Sport zu helfen. Ihr lernet in kurzer Zeit die Welt des Kletterns kennen und wie man sich sicher und verletzungsfrei in der Vertikalen bewegt.



GANZKÖRPERFIT: MOBILISIERUNG, KRAFT UND FLEXIBILITÄT

24W70003

Leitung:	Stefanie Vetter, MA
Beginn:	Mittwoch, 25. September 2024 um 19:10 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - mittwochs von 19:10 bis 20:10 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße, Gymnastikraum
Beitrag:	€ 96,-



NEU!

In unserem ganzheitlichen Fitnesskurs erwartet dich ein ausgewogenes Programm, das Mobilisierung, Krafttraining, Faszientraining und Stretching kombiniert. Wir beginnen mit sanften Mobilisierungsübungen, um die Gelenke zu lockern und aufzuwärmen. Anschließend stärken wir unsere Muskulatur, um Kraft und Ausdauer aufzubauen und kommen leicht ins Schwitzen. Das anschließende Faszientraining hilft, Verklebungen in den Muskeln zu lösen und die Beweglichkeit zu verbessern, während wir abschließend mit wohltuendem Stretching die Flexibilität erhöhen und die Muskeln entspannen. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene, dieser Kurs bietet jeder/jedem die perfekte Balance aus Anstrengung und Entspannung für ein rundum gesundes und fittes Körpergefühl.

Mitzubringen: Sportkleidung, Wasserflasche; sowie einen Yogablock (wer hat)

Intensives Ganzkörpertraining

HIGH INTENSITY ATHLETIC WORKOUT

24W71265

Leitung:	Julia Bacciocco, M.Sc Gesundheitsförderung und zert. Entspannungstherapeutin
Beginn:	Donnerstag, 12. September 2024 um 18:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - donnerstags von 18:30 bis 19:30 Uhr
Ort:	Lochau, Volksschule (Turnhalle), Landstraße 28
Beitrag:	€ 96,-



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

24W71163

Leitung:	Julia Bacciocco, M.Sc Gesundheitsförderung und zert. Entspannungstherapeutin
Beginn:	Montag, 16. September 2024 um 18:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1 UE - montags von 18:30 bis 19:20 Uhr
Ort:	Hörbranz, Pfarrheim (großer Saal), Lindauer Straße 54
Beitrag:	€ 92,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 24W71265

HIGH INTENSITY ATHLETIC WORKOUT

24W71263

Leitung:	Lisa Laninschegg
Beginn:	Dienstag, 24. September 2024 um 18:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - dienstags von 18:30 bis 19:30 Uhr
Ort:	Lochau, Mehrzweckhalle, Landstraße 28
Beitrag:	€ 96,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 24W71265

HIGH INTENSITY ATHLETIC WORKOUT

24W71164

Leitung:	Julia Bacciocco, M.Sc Gesundheitsförderung und zert. Entspannungstherapeutin
Beginn:	Montag, 2. Dezember 2024 um 18:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1 UE - montags von 18:30 bis 19:20 Uhr
Ort:	Hörbranz, Pfarrheim (großer Saal), Lindauer Straße 54
Beitrag:	€ 92,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 24W71265

HIGH INTENSITY ATHLETIC WORKOUT

24W71266

Leitung:	Julia Bacciocco, M.Sc Gesundheitsförderung und zert. Entspannungstherapeutin
Beginn:	Donnerstag, 5. Dezember 2024 um 18:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - donnerstags von 18:30 bis 19:30 Uhr
Ort:	Lochau, Volksschule (Turnhalle), Landstraße 28
Beitrag:	€ 96,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 24W71265

HIGH INTENSITY ATHLETIC WORKOUT

24W71264

Leitung:	Lisa Laninschegg
Beginn:	Dienstag, 10. Dezember 2024 um 18:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - dienstags von 18:30 bis 19:30 Uhr
Ort:	Lochau, Mehrzweckhalle, Landstraße 28
Beitrag:	€ 96,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 24W71265





UNSERE EMPFEHLUNG

Vor den Yoga-Übungen nur leichte Kost zu sich nehmen bzw. ein bis zwei Stunden vor Beginn nichts mehr essen!
Bitte mitbringen: eine rutschfeste Matte, 2 Decken, evtl. ein Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung

TRADITIONELLES YOGA - „MIT DEM SCHLAF DER YOGIS“ ZUR KREATIVITÄT 24W70010

Leitung:	Algund Egger, Yoga Nidra-Kursleiterin, zertifizierte Yogalehrerin
Beginn:	Donnerstag, 10. Oktober 2024 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: Yogamatte, 2 warme Decken und bequeme Kleidung

HATHA-YOGA AM ABEND - ASANAS (RUHENDE KÖRPERSTELLUNGEN) 24W73026

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



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

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

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

HATHA-YOGA AM VORMITTAG - ASANAS (RUHENDE KÖRPERSTELLUNGEN) 24W70029

Leitung:	Gertie Steiner-Kullmann, Dipl. Yogalehrerin
Beginn:	Donnerstag, 19. September 2024 um 09:00 Uhr
Dauer:	10 Vormittage zu je 1,8 UE - donnerstags von 09:00 bis 10:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Pfarrheim St. Gallus, (Raum E1), Kapuzinergasse 6
Beitrag:	€ 164,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 24W73026

HATHA-YOGA FÜR EINSTEIGER 24W71130

Leitung:	Karin Florian, Dipl. Yogalehrerin
Beginn:	Montag, 23. September 2024 um 20:10 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,5 UE - montags von 20:10 bis 21:25 Uhr
Ort:	Hörbranz, Kindergarten Dorf, Römerstraße 3
Beitrag:	€ 124,-

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

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

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

HATHA-YOGA FÜR LEICHTFORTGESCHRITTENE 24W71132

Leitung:	Karin Florian, Dipl. Yogalehrerin
Beginn:	Donnerstag, 26. September 2024 um 18:15 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,8 UE - donnerstags von 18:15 bis 19:45 Uhr
Ort:	Hörbranz, Kindergarten Dorf, Römerstraße 3
Beitrag:	€ 139,-

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

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



HATHA-YOGA FÜR LEICHTFORTGESCHRITTENE UND FORTGESCHRITTENE 24W71131

Leitung:	Karin Florian, Dipl. Yogalehrerin
Beginn:	Donnerstag, 26. September 2024 um 20:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,7 UE - donnerstags von 20:00 bis 21:25 Uhr
Ort:	Hörbranz, Kindergarten Dorf, Römerstraße 3
Beitrag:	€ 139,-

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

HATHA-YOGA FÜR LEICHTFORTGESCHRITTENE UND FORTGESCHRITTENE 24W71133

Leitung:	Karin Florian, Dipl. Yogalehrerin
Beginn:	Montag, 23. September 2024 um 18:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,7 UE - montags von 18:30 bis 19:55 Uhr
Ort:	Hörbranz, Kindergarten Dorf, Römerstraße 3
Beitrag:	€ 139,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 24W71131

HATHA-YOGA FÜR LEICHTFORTGESCHRITTENE UND FORTGESCHRITTENE 25S71134

Leitung:	Karin Florian, Dipl. Yogalehrerin
Beginn:	Montag, 13. Januar 2025 um 18:30 Uhr
Dauer:	5 Abende zu je 1,8 UE - montags von 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort:	Hörbranz, Kindergarten Dorf, Römerstraße 3
Beitrag:	€ 79,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 24W71131

HATHA-YOGA FÜR LEICHTFORTGESCHRITTENE 25S71135

Leitung:	Karin Florian, Dipl. Yogalehrerin
Beginn:	Donnerstag, 9. Januar 2025 um 18:15 Uhr
Dauer:	5 Abende zu je 1,8 UE - donnerstags von 18:15 bis 19:45 Uhr
Ort:	Hörbranz, Kindergarten Dorf, Römerstraße 3
Beitrag:	€ 79,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 24W71132



SHIATSU MEETS YOGA 1 - ELEMENT ERDE

**Wir erkunden das Element Erde und die dazugehörigen
Meridiane Magen und Milz sowie ihre Eigenschaften**

24W73111

Leitung:	Mag. Béatrice Dragon, Dipl. Shiatsu praktikerin, Dipl. Yogalehrerin
Beginn:	Samstag, 5. Oktober 2024 um 10:30 Uhr
Dauer:	1 Tag zu 6 UE - 10:30 bis 16:30 Uhr (mit Mittagspause)
Ort:	Hard, Wirkungsraum, Am Sägenkanal 12
Beitrag:	€ 86,-



NEW!

Shiatsu (aus dem japanischen Fingerdruck) ist eine traditionelle japanische Körpertherapie, die durch gezielten Druck, Dehnungen und Rotationen das energetische Gleichgewicht im Körper fördert. In dieser Reihe von 5 Tagesworkshops entdecken wir die 3 fernöstlichen Heilkünste: Shiatsu, Yoga und Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und lassen sie einander begegnen. Die Theorie der 5 Wandlungsphasen wird Hand in Hand mit praktischen Yogaübungen, Shiatsubehandlung und geleiteter Meditation illustriert. An diesen 5 Tagen reisen wir durch die verschiedenen Jahreszeiten und entdecken ihre entsprechenden Energiemeridiane mit ihren jeweiligen Merkmalen. Durch Yoga wird der Körper wacher, fitter, wir tanken Energie auf und füllen unsere Batterien auf. Der Geist kommt zur Ruhe. Es entsteht eine innere Balance. Mit Shiatsu aktivieren wir die Selbstheilungskräfte. Durch Akupressur- und Akupunkturpunkte lernen wir, Symptome zu lindern, unterstützen das Immunsystem und fördern den Energiefluss im Körper. Nach dem Tag fühlst du dich in deiner Kraft entspannt, friedlich und ausbalanciert.

Mitzubringen: Yogamatte und eine Decke, evtl. eine Mittagsjause

SHIATSU MEETS YOGA 2 - ELEMENT METALL

Meridiane Lunge und Dickdarm sowie ihre Eigenschaften

24W73112

Termin: Samstag, 30. November 2024, 10:30 bis 16:30 Uhr (mit Mittagspause)

SHIATSU MEETS YOGA 3 - ELEMENT WASSER

Meridiane Niere und Blase sowie ihre Eigenschaften

25S73113

Termin: Samstag, 1. Februar 2025, 10:30 bis 16:30 Uhr (mit Mittagspause)

SHIATSU MEETS YOGA 4 - ELEMENT HOLZ

Meridiane Leber und Gallenblase sowie ihre Eigenschaften

25S73114

Termin: Samstag, 5. April 2025, 10:30 bis 16:30 Uhr (mit Mittagspause)

SHIATSU MEETS YOGA 5 - ELEMENT FEUER

Meridiane Herz und Dünndarm sowie ihre Eigenschaften

25S73115

Termin: Samstag, 24. Mai 2025, 10:30 bis 16:30 Uhr (mit Mittagspause)

YOGA FLOW

24W73100

Leitung:	Claudia Burger, Dipl. Yoga- und Pilates-Trainerin
Beginn:	Montag, 23. September 2024 um 18:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,5 UE - montags von 18:30 bis 19:45 Uhr
Ort:	Hard, Volksschule Mittelweiherburg (Gymnastikraum), Flurstraße 10
Beitrag:	€ 129,-

Für Menschen, die es sportlicher mögen und offen für Herausforderungen sind, mit moderner Musik und stets einer Prise Humor. Die gesunde anatomische Ausrichtung der Knochen und Gelenke steht in diesem modernen Yogastil im Vordergrund. Ziel: Zeit für sich, Stärkung und Dehnung des Körpers und dynamisch-sportliche, fließende Bewegungen.



Ablauf: Jede gerade Woche „Flow on beat“: ist eine moderne Interpretation von Vinyasa-Yoga. Mit Musik wird eine Choreographie auf einen Song eingeübt, sodass am Ende eine Art Tanz entsteht. Jede ungerade Woche: verschiedene Themen wie zB Rückbeuge, Corworkout, Armbalance . . .

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

YOGA FÜR MÄNNER

24W73102

Leitung:	Claudia Burger, Dipl. Yoga- und Pilates-Trainerin
Beginn:	Montag, 23. September 2024 um 20:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,5 UE - montags von 20:00 bis 21:15 Uhr
Ort:	Hard, Volksschule Mittelweiherburg (Gymnastikraum), Flurstraße 10
Beitrag:	€ 129,-

NEU!

Regelmäßig Yoga praktizieren hat verschiedene Effekte auf die Gesundheit, sowohl geistig als auch körperlich. Yoga relaxt, baut Stress ab, dehnt und kräftigt zugleich. Die Muskeln werden gestärkt und bleiben trotzdem beweglich. Außerdem verbessert es auch die Konzentration.

Die Teilnehmer erwarten: verschiedene Yogabewegungen, verschiedene Flows zusammen mit Atmung und Musik. Jede Yogaeinheit endet mit einem kurzen Entspannungsteil.

Für alle Level: leicht beginnen - von Zeit zu Zeit steigern – dranbleiben.

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



Abonnieren Sie unseren WhatsApp Kanal für laufende Infos zu unserem Herbstprogramm. Kurzfristig freie Plätze bei beliebten Kursen, neue Kurse, Zusatzkurse uvm.



VINYASA FLOW YOGA FÜR SIE UND IHN

24W76003

Leitung:	Franziska Herzog
Beginn:	Montag, 30. September 2024 um 19:00 Uhr
Dauer:	8 Abende zu je 1,2 UE - montags von 19:00 bis 20:00 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium (Turnhalle), Pfister 925
Beitrag:	€ 80,-

NEU!

In diesem Yoga-Kurs verbinden wir bewusstes Atmen mit fließenden Bewegungen - mal sanft, mal dynamisch - und kommen so immer mehr in den eigenen Flow. So finden wir für jedes Bedürfnis die passende Übung. Der Kurs ist so gestaltet, dass wir in den ersten Einheiten eine Basis aus den gängigsten Übungsabfolgen schaffen, auf denen wir nach und nach aufbauen können. Die Yoga-Einheiten sind für jede und jeden geeignet, sie werden an das Niveau der Teilnehmenden angepasst, dass sowohl Yoga-Neulinge als auch erfahrene Yoga-Praktizierende teilnehmen können.

Mitzubringen: Yogamatte, eine Decke, gemütliche Kleidung, 2 Yogablöcke (wer hat)

MIT YOGA STRESS ABBAUEN

24W77003

Leitung:	Theresia Kammerer-Kapun, Dipl. Yogalehrerin und Dipl. Krankenschwester
Beginn:	Montag, 16. September 2024 um 18:30 Uhr
Dauer:	8 Abende zu je 1,5 UE - montags von 18:30 bis 19:45 Uhr
Ort:	Lustenau, Bewegungsraum Schülerbetreuung Kirchdorf, Rathausstraße 9a
Beitrag:	€ 109,-

Mit ganz einfachen, entspannenden Übungen und Hilfsmitteln bringen wir unseren Körper in den Zustand der Ruhe und können so zu natürlichem Wohlbefinden und innerer Harmonie finden. Für diesen Kurs braucht es keine Vorkenntnisse. **Empfehlung:** Vor den Yoga-Übungen nur leichte Kost zu sich nehmen bzw. ein bis zwei Stunden vor Beginn nichts mehr essen! **Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Matte, Decke, Polster

KRAFT UND RUHE DURCH YOGA

24W77509

Leitung:	Vera Niederkofler
Beginn:	Mittwoch, 16. Oktober 2024 um 15:00 Uhr
Dauer:	8 Nachmittage zu je 1,8 UE - mittwochs von 15:00 bis 16:30 Uhr
Ort:	Dornbirn, Secret Place Yoga, Gütle 11b
Beitrag:	€ 98,-



NEU!

Durch einen harmonischen Mix aus traditionellen Yogaübungen und fließenden Abfolgen mobilisierst, kräftigst und dehnt du deinen Körper. Kombiniert mit bewusster Atmung und Meditationsübungen findest du zu innerer Ruhe, Stärke und Gelassenheit. Dieser Kurs ist für Anfänger sowie für erfahrene Yoga-Praktizierende geeignet. **Mitzubringen:** Yogamatte und bequeme Kleidung



Pilates

PILATES

24W77002

Leitung:	Beret Ohlendorf
Beginn:	Montag, 7. Oktober 2024 um 19:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - montags von 19:30 bis 20:30 Uhr
Ort:	Lustenau, Mittelschule Kirchdorf, Maria-Theresien-Straße 27
Beitrag:	€ 96,-



NEU!

Pilates ist eine Wohltat für Körper und Geist. Im Fokus stehen die gezielte Kräftigung des Körperzentrums, die Beweglichkeitsschulung der Wirbelsäule und eine Präzisierung der aufrechten Körperhaltung sowie eine intensive Verknüpfung von Atmung und Bewegung.

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, dicke Socken und Matte oder Decke

PILATES-FLOW

24W70006

Leitung:	Anuk Walser
Beginn:	Mittwoch, 18. September 2024 um 20:05 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - mittwochs von 20:05 bis 21:05 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße, Turnhalle
Beitrag:	€ 96,-

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

Mitzubringen: Sportkleidung, Turnmatte, Handtuch und Trinkflasche



Zumba



ZUMBA GOLD

24W70009

Leitung:	Anna Imgrunt, MHPE MA
Beginn:	Donnerstag, 3. Oktober 2024 um 18:00 Uhr
Dauer:	8 Abende zu je 1,2 UE - donnerstags von 18:00 bis 19:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße, Gymnastikraum
Beitrag:	€ 85,-

Zumba® Gold ist perfekt für aktive ältere Erwachsene oder Einsteiger/-innen, die nach einem passenden Zumba® Kurs suchen, der die beliebten Original-Bewegungen mit geringerer Intensität anbietet. Lateinamerikanische Musik sowie bekannte Rhythmen, kombiniert mit leicht erlernbaren Choreografen, schaffen eine mitreißende Party-Atmosphäre, bei der die Verbesserung von Gleichgewicht, Ausdauer und Koordination erzielt wird.

Der Kurs ist für alle Altersklassen geeignet, aber nicht für Personen mit akuten oder chronischen Knieproblemen.

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch und ein Getränk



ZUMBA

24W71172

Leitung:	Adriana Acuña Arevalo
Beginn:	Mittwoch, 11. September 2024 um 19:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - mittwochs von 19:30 bis 20:30 Uhr
Ort:	Hörbranz, Pfarrheim (großer Saal), Lindauer Straße 54
Beitrag:	€ 96,-

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

ZUMBA

24W71267

Leitung:	Adriana Acuña Arevalo
Beginn:	Mittwoch, 11. September 2024 um 18:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - mittwochs von 18:00 bis 19:00 Uhr
Ort:	Lochau, Volksschule (Turnhalle), Landstraße 28
Beitrag:	€ 96,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 24W71172

ZUMBA

24W71173

Beginn:	Mittwoch, 18. Dezember 2024 um 19:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - mittwochs von 19:30 bis 20:30 Uhr
Ort:	Hörbranz, Pfarrheim (großer Saal), Lindauer Straße 54
Beitrag:	€ 96,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 24W71172



ZUMBA

24W71268

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

Inhalt wie bei Kurs Nr. 24W71172

ZUMBA FITNESS

24W77001

Leitung:	Cynthia Carrion
Beginn:	Montag, 16. September 2024 um 18:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,1 UE - montags von 18:30 bis 19:25 Uhr
Ort:	Lustenau, Mittelschule Kirchdorf, Maria-Theresien-Straße 27
Beitrag:	€ 94,-

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

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

Tanz

TREFFPUNKT TANZ! FÜR TANZBEGEISTERTE AB 50

24W77000

Leitung:	Rosmarie Pühringer, Seniorentanzleiterin
Beginn:	Dienstag, 1. Oktober 2024 um 14:30 Uhr
Dauer:	10 Nachmittage zu je 2 UE - dienstags von 14:30 bis 16:10 Uhr
Ort:	Lustenau, Pfarrzentrum Rheindorf, Maria-Theresien-Straße 85
Beitrag:	€ 103,- Kursbeitrag für Inhaber der Lustenauer Seniorenkarte: € 86,-

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!

TANZ UND BIOGRAPHIE

24W77005

NEU!

Leitung:	Maria Schwärzler
Beginn:	Mittwoch, 2. Oktober 2024 um 19:30 Uhr
Dauer:	3 Abende zu je 3 UE - mittwochs von 19:30 bis 22:00 Uhr
Ort:	Lustenau, Volksschule Hasenfeld, Hasenfeldstraße 12
Beitrag:	€ 79,-

Ob kraftvoll fließend, stürmisch, erdverbunden oder sanft und leise – immer nehmen wir die Qualitäten der Elemente – Erde, Feuer, Wasser, Luft - in unsere Bewegungen auf. In ihnen drückt sich unsere Biographie, unsere Lebensgeschichte aus. Wir spüren den Fragen nach: „Wo ist mein Leben im Fluss, kraftvoll, erdverbunden, feurig? Oder wo liebt es das Sanfte, das Stille?“ So wird unser Elemente-Tanz ein „Lebens-Tanz“

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Schreibzeug

ALOHA FROM HAWAII - HULATANZ UND FITNESS

24W70012

Leitung:	Anita Peer
Beginn:	Dienstag, 24. September 2024 um 18:50 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,5 UE - dienstags von 18:50 bis 20:05 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße, Gymnastikraum
Beitrag:	€ 117,-

Hula bedeutet in Hawaii: Tanz des Lebens! Erde dich und lebe deine Kraft! Hula tanzen macht Spaß und stärkt nicht nur unsere Körpermitte, sondern bringt Fitness in Körper und Geist. Beim Hawaiitanz spielen auch die Hände eine große Rolle. Sie erzählen Geschichten. Wer Sehnsucht nach den wunderschönen hawaiianischen Inseln hat, kann beim Hula entspannen. Dieser Tanzstil bringt Standfestigkeit in unseren Alltag und ist außerdem eine gute Vorsorge gegen Osteoporose.

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



MODERN LINE DANCE - WORKSHOP

24W77500

NEU!

Leitung:	Jutta Stromeyer
Beginn:	Mittwoch, 18. September 2024 um 18:30 Uhr
Dauer:	7 Abende zu je 1,2 UE - mittwochs von 18:30 bis 19:30 Uhr
Ort:	Dornbirn, Tanzzentrum Bodensee, Arlbergstraße 7
Beitrag:	€ 94,-

Modern Line Dance ist durch verschiedene Tanzstile wie ChaChaCha, Walzer, Salsa, Bachata, Country usw. sehr kreativ und vielfältig. Gemeinsam tanzen wir kleine, leicht erlernbare Choreos auf mitreißende Musik. Die Trainerin Jutta Stromeyer hat ihre line-dance Ausbildung bei Profitänzer Christian Polanc, bekannt aus der Fernsehshow „Let's dance“, gemacht.

Mitzubringen: bequeme Kleidung und bequeme Schuhe



SALSA - WORKSHOP

24W77501

NEU!

Leitung:	Sabine Riegel / Martin Mühlemann
Beginn:	Freitag, 20. September 2024 um 19:30 Uhr
Dauer:	7 Abende zu je 1,2 UE - freitags von 19:30 bis 20:30 Uhr
Ort:	Dornbirn, Tanzzentrum Bodensee, Arlbergstraße 7
Beitrag:	€ 188,- pro Paar



Erleben Sie die Magie von Salsa, spüren Sie die Energie der Musik und tanzen Sie sich in einen neuen Lebensstil voller Leidenschaft und Freude. Salsa - mehr als nur ein Tanz, ein Lebensgefühl! Die Trainer Martin Mühlemann und Sabine Riegel sind international ein erfolgreiches Show- und Tuniertanzpaar.

Wir empfehlen, den Kurs zu zweit zu besuchen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung und Schuhe

RÜCKENFIT

24W71282

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

Wer kennt es nicht; Verspannungen, Muskelverkürzung und Schmerzen im Rücken? Nur durch gezielte Kräftigung, Mobilisation und Dehnungsübungen bekommen Sie wieder mehr Bewegungsfreiheit. Schmerzen lindern sich, die Mobilität kommt zurück und in der Gruppe macht ein Training noch mehr Spaß! Gönnen Sie deshalb Ihrem Rücken und sich selbst ein wohltuendes Training! Dies ist keine Physiotherapie für akute Rückenprobleme!

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Wasserflasche und eine Turnmatte

RÜCKENFIT - PILATES - BEWEGUNG MACHT DEN RÜCKEN STARK

24W71506

Leitung:	Daniela Schmöller
Beginn:	Freitag, 27. September 2024 um 08:30 Uhr
Dauer:	10 Vormittage zu je 1,2 UE - freitags von 08:30 bis 09:30 Uhr
Ort:	Kennelbach, FC-Sportheim, Schindlersiedlung 17
Beitrag:	€ 114,-

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





GESTÄRKT DURCH LUNGEN-QIGONG IN DEN HERBST

24W70018

Leitung:	Dr. Christine Schreiber
Beginn:	Dienstag, 1. Oktober 2024 um 17:45 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - dienstags von 17:45 bis 18:45 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße, Gymnastikraum
Beitrag:	€ 117,-



Gesundheit bedeutet in der chinesischen Medizin, dass die Lebensenergie „Qi“ ungehindert und in Balance in den Meridianen (Leitbahnen) durch den Körper fließen kann. Taiji Quan und Qi Gong sind alte chinesische Praktiken, die diese Energie von Blockaden freisetzen, erhalten und steigern soll.

Verschiedene Qigong-Formen aktivieren nach den Prinzipien der traditionellen chinesischen Medizin unterschiedliche Organe. Lungen-Qigong ist speziell für die Pflege der Lungen, Aktivierung des Atemsystems und Stärkung des Immunsystems geeignet. In diesem Kurs lernen wir eine Qigong-Form mit 8 Bildern, die speziell Lunge und Atmung stärkt. Neben der Wirkung auf die Organe fördert Qigong auch im Allgemeinen die Beweglichkeit und vermittelt ein vertieftes Körperbewusstsein. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte tragen Sie lockere, bequeme Kleidung!

Mitzubringen: weiche Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken, Trinkflasche

QI GONG UND TAI JI ZEN

FÜR LEICHTFORTGESCHRITTENE UND FORTGESCHRITTENE

24W73105

Leitung:	Monika Madlener
Beginn:	Dienstag, 17. September 2024 um 18:00 Uhr
Dauer:	8 Abende zu je 1,8 UE - dienstags von 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort:	Hard, Pfarrzentrum (Saal), Kirchplatz 1
Beitrag:	€ 164,-

Neben ausgewählten Übungen des Qi Gong üben und praktizieren Leichtfortgeschrittene und Fortgeschrittene teils gemeinsam, teils getrennt 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. Der Kurs richtet sich an alle, die schon einmal (bei einem Kurs) mit dieser Form in Berührung gekommen sind.

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

QIGONG - 8 BROKATE

24W77007

Leitung:	Roswitha Becker-Stadel, zertifizierte Übungsleiterin Qigong
Beginn:	Freitag, 27. September 2024 um 18:00 Uhr
Dauer:	8 Abende zu je 1,2 UE - freitags von 18:00 bis 19:00 Uhr
Ort:	Lustenau, Volksschule Hasenfeld, Hasenfeldstraße 12
Beitrag:	€ 96,-

NEU!

Die 8 Brokate sind die „8 wertvollen Übungen“, die der Gesunderhaltung dienen. Es ist eine sehr alte chinesische Übungsform aus der daoistischen Gesundheitspraxis. Sie wirken auf die inneren Organe und Leitbahnen (Meridiane), über die die Lebensenergie (Qi) fließt, regen die Blutzirkulation an und regulieren das Nervensystem. Im Kurs wird jeder Schritt der Bewegungen erklärt und die richtige Atmung dabei berücksichtigt. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Nach einer kurzen Aufwärmphase werden die ersten Übungen der „8 Brokate“ erklärt und gemeinsam geübt. Diese Übungen sind für Menschen jeden Alters geeignet.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe

FASZIEN TRAINING - DURCH SCHWINGEN, DEHNEN, ROLLEN ZUM WOHLBEFINDEN

24W71507

Leitung:	Daniela Schmöller
Beginn:	Freitag, 27. September 2024 um 09:45 Uhr
Dauer:	10 Vormittage zu je 1,2 UE - freitags von 09:45 bis 10:45 Uhr
Ort:	Kennelbach, FC-Sportheim, Schindlersiedlung 17
Beitrag:	€ 114,-



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

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

AQUAFITNESS

24W77006

Leitung:	Heike Grill-Stoeklitsch, zertifizierte Aqua- und Zumba-Trainerin
Beginn:	Dienstag, 8. Oktober 2024 um 19:10 Uhr
Dauer:	6 Abende zu je 1,2 UE - dienstags von 19:10 bis 20:10 Uhr
Ort:	Lustenau, Mittelschule Rheindorf (Lehrschwimmbecken), Rotkreuzstr. 10, Eingang hinten
Beitrag:	€ 72,-

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

Mitzubringen: Badekleidung, Handtuch, 2 Schwimnudeln, Trinkflasche

ACHTSAMKEIT, MEDITATION UND ENTSPANNUNG

24W77004

Leitung:	Aniella Rathfelder, Psychologin BSc
Beginn:	Mittwoch, 6. November 2024 um 19:30 Uhr
Dauer:	4 Abende zu je 1,2 UE - mittwochs von 19:30 bis 20:30 Uhr
Ort:	Lustenau, Volksschule Hasenfeld, Hasenfeldstraße 12
Beitrag:	€ 54,-



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

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Decke

STRÖMEN/JIN SHIN JYTSU - BASISKURS 1

24W76007

Leitung:	Viviane Von der Thannen
Beginn:	Samstag, 19. Oktober 2024 um 13:30 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 4,8 UE - 13:30 bis 17:30 Uhr
Ort:	Andelsbuch, Volksschule (Aula), Hof 334
Beitrag:	€ 50,-



Energiebahnen strömen durch unseren gesamten Körper und versorgen auf diese Weise alle Bereiche, alle Organe und alle noch so kleinen Zellen mit Lebensenergie. Energieströme sind nicht sichtbar, jedoch spüren wir deutlich, wenn die Energie nicht frei fließen kann. Durch unsere Lebensweise und durch unser Denken und Fühlen kann es zu Blockaden in unserem Energiesystem kommen. Diese können sich schließlich auch auf körperlicher oder aber auch auf psychischer Ebene bemerkbar machen und somit zu verschiedenen Symptomen führen. Jin Shin Jyutsu kümmert sich um das Energiesystem und harmonisiert Körper, Geist und Seele zugleich.

Durch sanftes Berühren an bestimmten Körperstellen, kann unser Körper entspannen, Blockaden können sich lösen und die körpereigenen Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Wir spüren wieder mehr Lebensfreude und inneres Gleichgewicht.

Im Basiskurs 1 werden Grundlagen des Jin Shin Jyutsu erarbeitet und wir lernen einfache, wirkungsvolle Griffe und Übungen, die überall und jederzeit anwendbar sind. Neben der theoretischen Vermittlung dieses Wissens haben wir genügend Zeit zum „Strömen“. Wir lernen unser wichtiges Werkzeug „Hände“ neu kennen und verstehen.

Mitzubringen: Schreibzeug/Farbstifte, Matte, Decke, evtl. Kissen, bequeme Kleidung



Abonnieren Sie unseren WhatsApp Kanal für laufende Infos zu unserem Herbstprogramm. Kurzfristig freie Plätze bei beliebten Kursen, neue Kurse, Zusatzkurse uvm.



STRÖMEN/JIN SHIN JYTSU - VON ANFANG AN IN GUTEN HÄNDEN

24W76008

Leitung:	Viviane Von der Thannen
Beginn:	Mittwoch, 6. November 2024 um 19:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3 UE - 19:00 bis 21:30 Uhr
Ort:	Andelsbuch, Volksschule (Aula), Hof 334
Beitrag:	€ 40,-

NEU!

Mit Jin Shin Jyutsu, auch Strömen genannt, bekommen Eltern eine wunderbare Möglichkeit an die Hand, um ihre Kinder auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene einfach und wirksam zu unterstützen.

Und all das mit deinen eigenen Händen! Einfach und kraftvoll!

An diesem Abend werden wir Anwendungen erlernen, die speziell auf die Bedürfnisse von Babys und Kleinkindern abgestimmt sind. Wie können Mamas möglichst schnelle, effektive Hilfe für alle „Wehwechen“ für sich und ihre Kinder anwenden? Was tut meinem Kind gut? Was tut der Mama gut? Die Teilnehmenden (nicht nur an Mamas gerichtet) werden unser wichtiges Werkzeug „Hände“ neu kennen und verstehen lernen. Ein wunderbarer Weg, Gesundheit und Wohlergehen des Kindes von Anfang an liebevoll zu fördern und in die eigenen Hände zu nehmen.



Mitzubringen: Schreibzeug/Farbstifte, Matte, Decke, evtl. Kissen, bequeme Kleidung

STRÖMEN/JIN SHIN JYTSU - STRÖMEND DURCH DIE WECHSELJAHRE

24W76009

Leitung:	Viviane Von der Thannen
Beginn:	Mittwoch, 13. November 2024 um 19:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3 UE - 19:00 bis 21:30 Uhr
Ort:	Andelsbuch, Volksschule (Aula), Hof 334
Beitrag:	€ 40,-

NEU!

Viele Frauen erleben die Wechseljahre mit körperlichen und psychischen Beschwerden. Der Körper macht eine große hormonelle und energetische Umwandlung durch. Je früher wir Frauen uns gut um uns kümmern, desto weniger Beschwerden werden wir haben. Jin Shin Jyutsu („Strömen“) bietet eine kraftvolle Möglichkeit, uns in diesem Wandel auf allen Ebenen zu unterstützen, Beschwerden zu lindern, uns mit mehr Energie aufzuladen und mehr in die Ruhe und Gelassenheit zu kommen.

An diesem Abend werden wir einfache, aber kraftvolle Strömgriffe erlernen, welche Beschwerden lindern, lästige Symptome erleichtern, uns aber gleichzeitig mit mehr Energie versorgen und uns mehr Ruhe und Gelassenheit für diese „Phase Frau-sein“ schenken.

Mitzubringen: Schreibzeug/Farbstifte, Matte, Decke, evtl. Kissen, bequeme Kleidung

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



FUSSREFLEXZONENTHERAPIE FÜR DEN HAUSGEBRAUCH

24W76005

Leitung:	Barbara Oberhauser
Beginn:	Samstag, 21. September 2024 um 08:30 Uhr
Dauer:	1 Vormittag zu 3,6 UE - 08:30 bis 11:30 Uhr
Ort:	Andelsbuch, Volksschule, Bewegungsraum/Eingang Turnhalle
Beitrag:	€ 55,-



NEU!

In diesem Kurs lernst du, wie du die Grundlagen der Fußreflexzonenmassage für den Hausgebrauch anwenden kannst. Wir werden praktische Übungen durchführen, um verschiedene Reflexzonen am Fuß zu lokalisieren und zu stimulieren. Du wirst lernen, wie bestimmte Druckpunkte auf den Fußsohlen mit verschiedenen Organen und Körperteilen verbunden sind und wie du diese gezielt massieren kannst, um das Wohlbefinden zu verbessern. Am Ende des Kurses wirst du in der Lage sein, eine einfache Fußreflexzonenmassage bei dir selbst oder anderen durchzuführen. Skript wird von der Kursleiterin bereitgestellt.

Mitzubringen: ein Kissen, Matte, bequeme Kleidung, Schreibmaterialien

HANDREFLEXZONEN-MASSAGEGRIFFE FÜR DEN HAUSGEBRAUCH

24W70013

Leitung:	Conny Welte
Beginn:	Samstag, 12. Oktober 2024 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Tag zu 8,4 UE - 09:00 bis 17:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 90,-

NEU!

„Entdecke den faszinierenden Schatz in Deinen Händen“

Auf jedem Millimeter der Hände befinden sich Reflexpunkte, über die wir mit der Handreflex-Massage den Organismus ganzheitlich regulieren können, sei es mit einer Selbstbehandlung wie auch beim gegenseitigen Verwöhnen. Wir können dabei tiefgreifend ordnend auf unsere Organe, Gelenke, Wirbelsäule, Gehirn & das Seelenleben Einfluss nehmen.

AUTOGENES TRAINING

24W70015

Leitung:	Angelika Riedl
Beginn:	Samstag, 21. September 2024 um 09:00 Uhr
Dauer:	4 Vormittage zu je 1,2 UE - samstags von 09:00 bis 10:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Austriahaus, Belruptstraße 21
Beitrag:	€ 68,-



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

VORBEUGUNG CHRONISCHER ERKRANKUNGEN IM ALLTAG

24W16012

Referentin:	Dipl.-Jur. Nora Lynn Rodiek, B.Sc.
Termin:	Freitag, 25. Oktober 2024, 16:30 bis 18:30 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium (Musikraum), Pfister 925
Beitrag:	€ 22,-

NEU!

Vorbeugung von Zivilisationskrankheiten im Alltag durch einen gesundheitsfördernden Lebensstil.

In den Industrienationen sind beispielsweise Bluthochdruck und andere Herz-Kreislauf- und Nieren-Erkrankungen, Übergewicht, Arthrose und Diabetes Typ 2 (als Folge von Überernährung und Bewegungsmangel) sowie Krebserkrankungen sehr weit verbreitet. Weltweit bahnt sich eine Diabetes-Typ-2 Epidemie an. Ca. 40 % der Krebserkrankungen lassen sich durch einen gesunden Lebensstil vermeiden. Trotz der gesamtgesellschaftlichen Relevanz herrscht eine große Unaufgeklärtheit in Bezug auf Präventionsmöglichkeiten und einer gesundheitsfördernden Lebensweise. Zunächst wird ein Überblick über die häufigsten Zivilisationskrankheiten und Folgeerkrankungen gegeben. Was bedeutet es für den Alltag an einer solchen Zivilisationskrankheit zu leiden? Wie kann man durch einen gesunden Lebensstil einen entscheidenden Beitrag zur Prävention von Zivilisationskrankheiten leisten? Es erfolgen anschauliche Tipps zur praktischen Umsetzung von einfachen Präventionsmaßnahmen im Alltag. Nora Lynn Rodiek: Institutsleitung & Geschäftsführerin, Hochschuldozentin, Psychologischer Berater & Personal Coach (BTB), Betrieblicher Gesundheitsmanager (TÜV)

RÄUCHERTRADITIONEN MIT HEIMISCHEN HEILPFLANZEN

24W76043

Leitung:	Ingeborg Sponsel
Termin:	Mittwoch, 16. Oktober 2024, 18:00 bis 20:00 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium (Musikraum), Pfister 925
Beitrag:	€ 32,- und Materialkosten: € 3,-

Die alten Überlieferungen über die Wirkung unserer heimischen Räucherpflanzen können uns unterstützen und im Alltag begleiten. Räuchern mit Heilpflanzen ist altes Brauchtum und wird vielerorts wieder gepflegt. Die Gartenkräuter und wildwachsende Pflanzen, verwandelt durch die Glut des Feuers, sind ein natürliches Werkzeug zur Reinigung von Räumen, wirken desinfizierend und wurden in der Heilkunde eingesetzt. Duftende Rauchfahnen von würzigen Kräutern, Wurzeln und Harz beruhigen oder inspirieren uns. Mit dem Wissen über die Heilkraft und die Eigenheiten unserer heimischen Räucherpflanzen binden wir ein Räucherbündel und befassen uns mit den Möglichkeiten der Verwendung.



KRÄUTER DESTILLIEREN - WORKSHOP

24W70032

Leitung:	Conny Welte
Termin:	Samstag, 5. Oktober 2024, 1 Tag - 09:00 bis 17:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Marienberg, Schulküche, Schloßbergstraße 15
Beitrag:	€ 66,-

NEU!

Wie stelle ich aus meinen Heilpflanzen in meinem Garten eigene Pflanzenwässer her und wofür kann ich sie verwenden? Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Pflanzendüfte.

BADEPRALINEN SELBER MACHEN

24W70031

Leitung:	Conny Welte
Beginn:	Mittwoch, 9. Oktober 2024 um 17:30 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 2,4 UE - 17:30 bis 19:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 42,- und Materialkosten: € 10,-

NEU!

In einem Abendworkshop lernen wir, wie man sich ganz einfach selber verwöhnen kann mit selbst gemachten Pralinen für ein Hand-, Fuß- oder Vollbad. Wer getrocknetes Pflanzenmaterial hat, bitte gerne pulverisiert mitbringen.

FLECHT- UND HOCHSTECKFRISUREN: KEIN ALTER ZOPF

24W77013

Leitung:	Karin Jennerwein, Friseurmeisterin
Beginn:	Donnerstag, 10. Oktober 2024 um 19:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3,6 UE - 19:00 bis 22:00 Uhr
Ort:	Lustenau, Bundeshandelsakademie, Neudorfstraße 22
Beitrag:	€ 49,- und Kursunterlagen: € 10,-

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



ORIENTIERUNGSLAUF FÜR FAMILIEN (KINDER AB 8 JAHREN)

24W76109

Leitung:	Ingrid Fink-Nöckler, staatl. gepr. Bergwander-/Naturführerin und Sportmentaltrainerin / KreativBEWEGEN
Beginn:	Samstag, 28. September 2024 um 13:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 3 UE - 13:00 bis 15:30 Uhr
Ort:	Hittisau, Treffpunkt vor der Schule
Beitrag:	€ 31,- und Materialkosten: € 3,-

NEU!

Unterwegs mit spezieller Orientierungskarte, evtl. zusätzlichem Kompass auf der Suche nach vorgegebenen Zielen (Posten). Diese Ziele sind rot/weiße Markierungsschirme mit Zangen, jede Zange weist ein anderes Symbol auf. Wichtig ist mit der Zange im vorgegebenen Feld zu markieren, nur so kann der Rundkurs korrekt durchlaufen bzw. durchwandert werden. Wir üben dies im Vorfeld im Kleinfeld und mit Einzelposten und Sternlaufübungen. Anschließend gibt es noch einen Rundkurs zu bewältigen.

Die Veranstaltung wird unterstützt vom Fachbereich Jugend und Familie des Landes Vorarlberg im Rahmen des Familienpasses. Ermäßigter Preis mit Familienpass pro Person: € 24,--
Mitzubringen: gutes Schuhwerk und ggf. warme (Regenschutz-)Kleidung



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. Stefanie Graf
Direktorin
Berufsreifeprüfung



Mag. Lothar Köb
Vizedirektor
Berufsreifeprüfung



**Marlene
Nußbaumer**
stv. Geschäftsführerin
Kursmanagement



**Monika Veigl-
Petschko, BA**
Administration
Berufsreifeprüfung



**Mag. Bernd
Längle**
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 von 14:00 - 16:00 Uhr

Donnerstag von 9:00 - 12:00 Uhr

und nach Terminvereinbarung

Volkshochschule Bregenz

Römerstraße 14, 6900 Bregenz

Tel. 05574 525240

direktion@vhs-bregenz.at

www.vhs-bregenz.at

Bankverbindung: Sparkasse Bregenz,

IBAN: AT532060100000039925, BIC: SPBRAT2B



KUB News



@kunsthausbregenz
news@kunsthaus-bregenz.at





VOLKS
HOCH
SCHULE
BREGENZ

IN KOOPERATION
MIT

hak has fl

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





Herbst 2024 | [Was ist ein S-Bahn-Ticket?](#)