

AUSGABE | 2026/2027

ISA INSTITUT SEI AKTIV
Die Bildungsinitiative des OÖ Seniorenbundes

weiter:bilden

EINE BILDUNGSINITIATIVE DES OBERÖSTERREICHISCHEN SENIORENBUNDES

OÖ Seniorenbund Kursprogramm

JAHRES-
PROGRAMM

2026/
2027

Aktiv bleiben durch Wissen.

WEITERBILDUNG IM ALTER
DIE FREUDE MACHT.

www.isa.at

editorial

Neugier kennt kein Alter.

Lernen bereichert unser Leben in jedem Alter – es endet nicht mit dem letzten Arbeitstag oder dem Abschied aus Schule und Beruf. Vielmehr eröffnet Bildung gerade im späteren Lebensabschnitt neue Horizonte. Wer neugierig bleibt und sich auf Neues einlässt, hält Körper und Geist lebendig, stärkt das persönliche Wohlbefinden und bleibt mit seiner Umwelt verbunden.

Aus dieser Überzeugung heraus hat der OÖ Seniorenbund das „Institut Sei Aktiv“ (ISA) ins Leben gerufen – ein Bildungsangebot für Seniorinnen und Senioren, die mit Interesse, Offenheit und Freude am Lernen durchs Leben gehen.

Mit dem aktuellen Kursprogramm halten Sie eine bunte Vielfalt an Möglichkeiten in Händen. Ob Sprachen, digitale Kompetenzen, Gesundheit, Persönlichkeitsbildung, kreative Angebote oder spannende Vorträge – hier finden Sie zahlreiche Gelegenheiten, Neues zu entdecken und Bekanntes zu vertiefen.

Mindestens ebenso wertvoll wie die Inhalte ist die Begegnung mit anderen Menschen. Gemeinsames Lernen verbindet, schafft neue Freundschaften, eröffnet interessante Gespräche und bereichert den Alltag auf besondere Weise.

Blättern Sie durch das Programm, lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie jene Angebote, die Ihr Interesse wecken und Ihnen neue Perspektiven eröffnen.

Wir freuen uns darauf, Sie bei den Veranstaltungen des „Instituts Sei Aktiv“ willkommen zu heißen und gemeinsam mit Ihnen Neues zu erleben!



LH A. D. DR. JOSEF PÜHRINGER
LANDESOBMANNS

BR MAG. FRANZ EBNER
LANDESGESCHÄFTSFÜHRER

MAG. SIEGFRIED EHRENMÜLLER
LANDESBILDUNGSREFERENT

IMPRESSUM:

Herausgeber und Medieninhaber: OÖ Seniorenbund, ZVR Nr. 200403025, 4020 Linz, Obere Donaulände 7, E-Mail office@ooe-seniorenbund.at,
Tel.: 0732/775311-0 **Fotos:** Adobe Stock **Druck:** hs Druck GmbH, Gewerbestraße Mitte 2, A-4921 Hohenzell bei Ried im Innkreis

NEUES LEBENSGEFÜHL DURCH ISA

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

Speziell für diese Zielgruppe werden alle Kurse untertags angeboten!

Alle Kurse finden im WIFI Linz bzw. an den bei manchen Kursen angegebenen Orten statt.

LASSEN SIE SICH BERATEN• **WIFI Linz:**

Montag bis Donnerstag von 7:30 bis 18:30 Uhr

Freitag von 7:30 bis 18 Uhr

Samstag 7 bis 9:30 Uhr

• **Servicetelefon: 05-7000-77****LEISTBAR & KUNDENFREUNDLICH**

Schriftliche Teilzahlungsvereinbarungen sind nach Rücksprache möglich. Kontaktieren Sie uns, wir beraten Sie sehr gerne! Im WIFI Linz können Sie gratis parken.

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

VOM START WEG BESTENS ORGANISIERT

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

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

HINWEIS FÜR PERSONEN MIT BEEINTRÄCHTIGUNG

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

INFORMATION – BERATUNG – ANMELDUNG

ISA-INSTITUT SEI AKTIV - WIFI OÖ GMBH

WIENER STRASSE 150, 4021 LINZ

TEL.: 05/7000-77

E-MAIL: anmeldung@isa.at | www.isa.at

inhalt

ISA SENIOREN-UNI 4

KURZLEHRGÄNGE 8

GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN 14

TANZEN, FITNESS UND GYMNASTIK 14

YOGA & ENTSPANNUNG 17

VORTRÄGE UND WORKSHOPS 18

SPRACHEN 22

EDV & DIGITALES 25

IPHONE, IPAD & MACBOOK 25

ANDROID SMARTPHONE 27

ANGEBOTE ZU AKTUELLEN DIGITALEN THEMEN 29

WINDOWS 31

KÜCHE, ERNÄHRUNG & GENUSS 32

WORKSHOPS 32

KOCHEN 32

SPIRITUELLES 35

KREATIVES, PERSÖNLICHKEIT & RECHT 36

RECHT 39

PERSÖNLICHKEIT 40



GROSSE ÜBERSICHT ALLER KURSE

42

ISA SENIOREN-UNI



Wer sich intensiv mit einem Fachgebiet auseinandersetzen und sein Wissen gezielt vertiefen möchte, findet in der ISA Senioren-Uni das passende Angebot: Über zwei Semester beschäftigen sich die Teilnehmenden mit einem Thema und können ihre erworbenen Kenntnisse anschließend nachweisen. Im Herbst 2026 startet die ISA Senioren-Uni mit folgenden zwei Lehrgängen:

- **Blitzlichter der Neueren Geschichte** **NEU!**
- **Soziologie: Sozialwissenschaft um der Menschen willen** **NEU!**

Zusätzlich dazu gibt es noch eine ganze Reihe von Kurzlehrgängen.

WAS SIND DIE VORAUSSETZUNGEN?

Die ISA Senioren-Uni richtet sich an alle Interessierten ab 60 Jahren sowie an Personen in der nachberuflichen Lebensphase. Um die Wahl des passenden Lehrgangs zu erleichtern, empfehlen wir die Informationsveranstaltung (*Kursnr. 4050*).

DAUER DER AUSBILDUNG:

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

WO FINDEN DIE LEHRGÄNGE STATT?

Alle Lehrgänge finden im WIFI Linz statt.

WIE ERWERBEN SIE IHR WISSEN UND DIE LERNINHALTE?

Die Lehrinhalte werden in Seminaren, Einzel- und Teamarbeiten, Diskussionsrunden sowie weiteren interaktiven Lernformaten gemeinsam mit erfahrenen Vortragenden erarbeitet. Alle Lehrgänge stehen unter wissenschaftlicher Leitung und gewährleisten ein hohes Qualitätsniveau. In einigen Lehrgängen gibt es ergänzende Unterlagen auf der WIFI-Lernplattform.

KOSTEN DER AUSBILDUNG:

Die Kursgebühr beträgt pro Lehrgang € 548,-.

WIE KOMMEN SIE ZUM ABSCHLUSS?

Nach Absolvierung eines Lehrgangs können Sie sich zur Abschlussprüfung (*Kursnr. 4056*) anmelden. Die Teilnahme ist freiwillig und nicht Voraussetzung für den Besuch des Lehrgangs. Der Abschluss besteht aus einer schriftlichen Arbeit sowie einer mündlichen Prüfung in Form eines Abschlussgesprächs. Nach positiver Absolvierung erhalten Sie Ihr Zertifikat.

EIN GRUND ZUM FEIERN!

Die feierliche Zertifikatsverleihung findet im Herbst im WIFI Linz statt. Gemeinsam mit Angehörigen, anderen Teilnehmenden und Lehrgangsleitern wird der erfolgreiche Abschluss in einem festlichen Rahmen gewürdigt.

KURZLEHRGÄNGE

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

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



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

4050K **INFORMATIONSVORANSTALTUNG ISA SENIOREN-UNI**

Geschichte, Soziologie

Sie erhalten einen Gesamtüberblick über Inhalte, Zielsetzungen, Gebühren und Termine der Senioren-Uni - Angebote. Sie haben die Möglichkeit, die Lehrgangsleiter folgender Senioren-Uni-Lehrgänge kennenzulernen:

- Blitzlichter der Neueren Geschichte
- Soziologie: Sozialwissenschaft um der Menschen willen

kostenlos Anmeldung erforderlich!

WIFI Linz:

- 17.9.2026, Do 13 bis 14:30 Uhr



4057K **SENIOREN-UNI: ZERTIFIKATSVORLEHUNG**

Im Rahmen einer feierlichen Veranstaltung erhalten Sie Ihr Zertifikat zum erfolgreichen Abschluss der ISA Senioren-Uni.

kostenlos Anmeldung erforderlich!

WIFI Linz:

- Herbst 2027 - *genauer Termin wird noch bekanntgegeben.*



4056K **SENIOREN-UNI: ABSCHLUSSPRÜFUNG**

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

kostenlos Anmeldung erforderlich!

WIFI Linz:

- Herbst 2027 - *genauer Termin wird noch bekanntgegeben.*



4063K SENIOREN-UNI: BLITZLICHTER DER NEUEREN GESCHICHTE

Unser heutiges Leben im ‚freien Westen‘ ist stark von historischen Ereignissen und Weichenstellungen geprägt. In diesem Lehrgang betrachten wir bedeutende Umbrüche vom Beginn der Neuzeit im 15. Jahrhundert bis zum Ersten Weltkrieg. Im Mittelpunkt stehen dabei nicht die kriegerischen Auseinandersetzungen, sondern vielmehr die daraus entstandenen wirtschaftlichen, gesellschaftlichen und politischen Umbrüche. Diese werden vor dem Hintergrund zentraler philosophischer Strömungen wie Renaissance, Humanismus und Aufklärung eingeordnet.



Wissenschaftliche Lehrgangsleitung

FH - Prof. Mag. Dr. Hannes Hofstadler, MA, MA

€ 548,- inkl. Unterlagen
52 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 22.10.2026 bis 20.5.2027, Do 9 bis 12:30 Uhr (22.10., 12.11., 26.11., 10.12., 14.1., 28.1., 11.2., 4.3., 18.3., 8.4., 22.4., 13.5., 20.5.)

MODUL 1: ENTSTEHUNG DES EUROPÄISCHEN BÜRGERTUMS UND SEINER WERTE

‚Freie‘ Stadtluft, Renaissance/Humanismus, Auswirkungen auf die Gesellschaft der Neuzeit.

MODUL 2: ‚BACKLASHES‘ EUROPÄISCHER GESCHICHTE

Judenverfolgungen und Hexenverbrennungen als weit verbreitete Entgleisungen europäischer Politik.

MODUL 3: ERSTE EUROPÄISCHE SELBSTZERSTÖRUNG

Der Dreißigjährige Krieg und sein Maßstäbe setzender (westfälischer) Friede als systemschaffender Prozess.

MODUL 4: ZENTRALE DENKANSÄTZE DER EUROPÄISCHEN AUFKLÄRUNG

Geburt des neuen aufgeklärten Denkens an Beispielen aus Großbritannien, deutschen Gebieten und Frankreich.

MODUL 5: ‚AGRARIC REVOLUTION‘ UND ‚SANITARY REVOLUTION‘

Umbrüche in der Landwirtschaft und dem Gesundheitswesen vor der Industriellen Revolution haben diese ermöglicht.

MODUL 6: INDUSTRIELLE REVOLUTION

Warum sie in Westeuropa früher passierte, welche Veränderungen sie auslöste, wer und was sie antrieb.

MODUL 7: REFORM UND REVOLUTION IM ANGLOAMERIKANISCHEN RAUM

Sonn- und Schattenseiten der ‚Glorious Revolution‘ und der US-amerikanischen Staatsbildung.

MODUL 8: FRANZÖSISCHE REVOLUTION

Versuch, die Ideen der Aufklärung politisch in die Tat umzusetzen.

MODUL 9: NAPOLEON, DER GROSSE MODERNISIERER EUROPAS

Napoleon als ‚Top Down‘ Staats-Reformer Europas weit über Frankreich hinaus.

MODUL 10: ‚HUNGRY FORTIES‘

Die Hungerjahre des 19. Jahrhunderts als Hintergrund des Aufstiegs von Marxismus, Kommunismus und Sozialdemokratie.

MODUL 11: DIE REVOLUTIONEN VON 1848

Die Bürger fordern in fast ganz Europa bestehende gesellschaftliche Strukturen heraus.

MODUL 12: DER DEUTSCH-FRANZÖSISCHE KRIEG VON 1870/71

Eine staatstragende späte deutsche Staatswerdung als Konsequenz.

MODUL 13: DIE ‚TRAUMWANDLER‘

Bündnissysteme nach der Ära Bismarck und deren ‚Traumwandeln‘ in den Ersten Weltkrieg hinein.



4068K SENIOREN-UNI SOZIOLOGIE: SOZIALWISSENSCHAFT UM DER MENSCHEN WILLEN

In diesem Lehrgang werden ausgewählte Lebensbereiche - ‚Spezielle Soziologien‘ - kritisch behandelt. Immanuel Kant (1724 - 1804) legt in seinem Werk ‚Zum ewigen Frieden‘ dar, dass eine Föderalisierung der Welt den Weg zu dauerhaftem Frieden erleichtern könnte. Möglicherweise lässt sich das Prinzip der Föderalisierung jedoch nicht nur geografisch, sondern auch auf verschiedene Lebensbereiche übertragen. Eine Darstellung zentraler Lebensbereiche könnte neue Wege zu einem ‚ewigen Frieden‘ zeigen.

Wissenschaftliche Lehrgangsleitung

em. Univ.-Prof. Dr. Klaus Zapotoczky



NEU!

€ 548,- inkl. Unterlagen
52 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

• 14.10.2026 bis 26.5.2027, Mi 9 bis 12:30 Uhr (14.10., 4.11., 18.11., 2.12., 16.12., 3.2., 24.2., 10.3., 31.3., 14.4., 28.4., 12.5., 26.5.)

MODUL 1: BEHINDERT UNSER BILDUNGSSYSTEM DIE PERSÖNLICHE ENTFALTUNG?

Lernfähigkeit und Lernfreude sollen geweckt und gefördert werden. Bildung ist eine lebenslange Aufgabe und vier gleichwertige Bildungsziele sollen in jeweils altersangepasster Weise angestrebt, vermittelt und gelebt werden: Wissen erwerben, verantwortlich handeln, friedlich zusammenleben, leben lernen.

MODUL 2: CHANCEN UND GRENZEN EINES WIRTSCHAFTS-MODELLS, DAS DEN PLANETEN NICHT ZERSTÖRT

Ausgehend vom faszinierenden Buch von Kate Raworth ‚Die Donut-Ökonomie‘ sollen die Gefahren und Chancen neuer Wirtschaftsansätze und Ökonomie-Bilder dargestellt und diskutiert werden.

MODUL 3: IST DIE POLITIK DER ZUKUNFT FRIEDENSPOLITIK?

In Weiterführung und Konkretisierung verschiedener politischer Ansätze des Umgangs miteinander, werden die Ansätze einer monopolaren und einer multipolaren Welt-Gestaltung, wie Ansätze einer jeweils Ebenen-bezogenen Friedens-Politik, dargestellt.

MODUL 4: MACHT UNS DAS GESUNDHEITSSYSTEM KRANK?

In kritischer Auseinandersetzung mit dem Ansatz ‚Gesundheit für alle‘ von Alma Ata und dem Modell der Ottawas-Charta und deren Fortsetzung ‚Gesundheit 21‘ der WHO werden die Mög-

lichkeiten einer zukunftsweisenden europäischen Gesundheits-Gestaltung kritisch dargestellt und Zukunftsgestaltungs-Vorschläge entwickelt.

MODUL 5: KÖNNEN UNS KUNST UND KULTUR BEI UNSERER PERSÖNLICHEN ENTFALTUNG HELFEN?

In Auseinandersetzung mit verschiedenen Künstlern sowie unter kritischer Betrachtung unterschiedlicher Kulturansätze werden einige ‚Entfaltungsbeispiele‘ kritisch dargestellt und diskutiert. Kulturgestaltung auf verschiedenen Ebenen eröffnet zugleich vielfältige Möglichkeiten zur Mitgestaltung.

MODUL 6: KANN ‚SPORT‘ FÜR ALLE EIN LEBENSELIXIER SEIN?

In Auseinandersetzung mit der Geschichte des Sports, sowie in Auseinandersetzung mit der olympischen Idee und den Unterschieden zwischen Spitzen- und Breitensport, werden mithilfe ausgewählter Sportler-Biographien Überlegungen angestellt, wie Sport ein Leben lang sinnvoll betrieben werden kann.

MODUL 7: WIE KÖNNEN SICH UNTERSCHIEDLICH BEGABTE UND TRAINIERTE PERSONEN MITEINANDER ENTFALTEN, VONEINANDER LERNEN UND DABEI FREUDE HABEN UND ERFOLGE FEIERN?

Best-Practice Beispiele werden dargestellt und Anregungen zur eigenen umfassenden Entfaltungsgestaltung zu geben versucht.



KURZLEHRGÄNGE

KULTUR & ZEITGESCHEHEN

4082K IM FOKUS DER GESCHICHTE

NEU!

Ereignisse mit globaler Wirkung

Diese Kursreihe umfasst zwei eigenständige historische Themen, die jeweils großen Einfluss auf bestimmte Regionen hatten. Jedes Thema wird an zwei Vormittagen aus politikgeschichtlicher, wirtschaftsgeschichtlicher und politikwissenschaftlicher Perspektive untersucht. Die Kurse können unabhängig voneinander besucht werden. Mit Mag. Dr. Hannes Hofstadler.

- **Kurs 1:** Imperialismus, Kolonialismus und Rassismus - wie der Kolonialismus Europa und die Welt prägte
- **Kurs 2:** Die Geschichte der Kurden - das Schicksal der Kurden in verschiedenen Ländern im Verlauf der Zeit

€ 101,- inkl. Unterlagen
8 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- **Kurs 1:** 3.12. und 17.12.2026, Do 9 bis 12:30 Uhr
- **Kurs 2:** 25.2. und 11.3.2027, Do 9 bis 12:30 Uhr



4137K GEOPOLITIK AKTUELL

NEU!

Weltgeschehen im Gespräch

Wir leben in bewegten Zeiten, in denen geopolitische Kräfte, Konflikte und Umbrüche die Weltordnung prägen. In diesem Kurs analysieren und diskutieren wir aktuelle Entwicklungen, Konflikte und zentrale Schauplätze weltweit. Jeder Termin widmet sich einem anderen Land oder einer Region, um deren Dynamiken und Zusammenhänge zu verstehen. Der Kurs richtet sich an alle, die sich für das Weltgeschehen interessieren. Die Auswahl des analysierten Landes orientiert sich an der aktuellen weltpolitischen Lage, die Termine können unabhängig voneinander besucht werden. Mit Mag. Dr. Hannes Hofstadler.

€ 101,- inkl. Unterlagen
8 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- **Kurs 1:** 4.11. und 18.11.2026, Mi 9 bis 12:30 Uhr
- **Kurs 2:** 20.1. und 3.2.2027, Mi 9 bis 12:30 Uhr
- **Kurs 3:** 31.3. und 14.4.2027, Mi 9 bis 12:30 Uhr

4087K DAS HEILIGE RÖMISCHE REICH

Die Geschichte Mitteleuropas von 800 bis 1806

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

€ 112,- inkl. Unterlagen
9 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 5.11. bis 19.11.2026, Do 9 bis 11:30 Uhr

4089K GESICHTER UND GESCHICHTEN - TEIL 2

Historische Persönlichkeiten und ihre Lebenswelten -

Kaiserinnen Adelheid und Theophanu / Friedrich der Weise

Neben politischen und militärischen Ereignissen, die rund um die behandelten Personen stattgefunden haben, werden Alltagsleben, Wirtschaft, Ernährung, Kleidung und kulturelle Aktivitäten sowie ihr Einfluss bis heute untersucht. Zuerst geht es um die Kaiserinnen Adelheid und Theophanu im 10. Jhd., die in einer männerdominierten Zeit Erstaunliches geleistet haben. 500 Jahre später ist es Friedrich der Weise, Kurfürst von Sachsen, der durch seine Unterstützung Luthers die Geschichte Mitteleuropas stark beeinflusst hat. Mit dem Historiker Dr. Gerhard Schwentner.

€ 78,- inkl. Unterlagen
6 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 26.1. und 2.2.2027, Di 9 bis 11:30 Uhr

4083K GESICHTER UND GESCHICHTEN - TEIL 3

NEU!

Historische Persönlichkeiten und ihre Lebenswelten - Anna Neumann von Wasserleonburg und Johannes von Hussinec (Jan Hus)

Neben politischen und militärischen Ereignissen, die rund um die behandelten Personen stattgefunden haben, werden Alltagsleben, Wirtschaft, Ernährung, Kleidung und kulturelle Aktivitäten sowie ihr Einfluss bis heute untersucht. Zuerst geht es um Anna Neumann von Wasserleonburg, im 16./17. Jhd. eine der reichsten und einflussreichsten Frauen Innerösterreichs. Im 14./15. Jhd. ist es der Kirchenreformer Jan Hus, der lange vor Luther kirchliche Missstände anprangerte. Im Fokus stehen die Zeit nach den Pestepidemien und der Zustand der Kirche. Mit dem Historiker Dr. Gerhard Schwentner.

€ 78,- inkl. Unterlagen
6 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 2.3. und 9.3.2027, Di 9 bis 11:30 Uhr



4086K **ÖSTERREICHISCHE LITERATUR - KLASSISCH UND MODERN** **NEU!**

Lesen - Kennenlernen - Interpretieren

Gute Literatur ist ein Spiegel ihrer Zeit und schafft sprachlich und formal neue Welten. Bei jedem Termin wird ein österreichischer ‚Klassiker‘ des 20. Jahrhunderts gelesen, analysiert und interpretiert. Dabei lernen Sie den Autor/die Autorin und das jeweilige Umfeld der Texte besser kennen. Die neue Literaturliste finden Sie in der Detailinformation des Kurses auf www.isa.at. Neuerscheinungen werden zum Kennenlernen kurz vorgestellt, ebenso können dies die Teilnehmenden mit ihren Favoriten tun. Mit Dr. Christine Haiden.

€ 182,- inkl. Unterlagen
18 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 20.10.2026 bis 12.1.2027, Di 9 bis 11:30 Uhr
(20.10., 3.11., 17.11., 1.12., 15.12., 12.1.)

4091K **LITERATUR VON FRAUEN - KLASSISCH UND MODERN** **NEU!**

Lesen - Kennenlernen - Interpretieren

Lange galt Literatur von Frauen als zu harmlos oder zu feministisch. Inzwischen haben sich Frauen ihren Platz in der Literaturszene gesichert. In diesem Kurs entdecken und diskutieren Sie Werke von sechs interessanten Autorinnen, begleitet von biografischen und zeitgeschichtlichen Informationen. Die Literaturliste finden Sie in der Detailinformation des Kurses auf www.isa.at. Aktuelle Lektüreempfehlungen der Teilnehmenden sind willkommen. Mit Dr. Christine Haiden.

€ 182,- inkl. Unterlagen
18 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 9.2. bis 27.4.2027, Di 9 bis 11:30 Uhr (9.2., 23.2., 9.3., 30.3., 13.4., 27.4.)



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

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

€ 112,- inkl. Unterlagen
9 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 21.1. bis 4.2.2027, Do 9 bis 11:30 Uhr



4143K **ÖSTERREICH. EINE GESCHICHTE IN FRAUENPORTRÄTS** **NEU!**

Wer die Geschichte Österreichs erzählen will, darf die Frauen nicht vergessen. Zwar standen Frauen selten an der Macht, dennoch prägten sie Gesellschaft und Entwicklung des Landes wesentlich mit. In diesem Kurs verbinden wir die Geschichte Österreichs mit der Geschichte der Frauen. Wir lernen bekannte Frauen kennen, aber auch viele, die im Geschichtsunterricht kaum vorkamen. So entsteht ein neues und vollständigeres Bild unserer Heimat - vom Mittelalter bis zur Neuzeit. Mit Dr. Christine Haiden.

€ 166,- inkl. Unterlagen
315 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 15.10. bis 19.11.2026, Do 9 bis 11:30 Uhr (29.10. kursfrei)

4138K **BILDER DER ERINNERUNG - EINE ZEITREISE IN UNSERE VERGANGENHEIT**

Verborgene Botschaften in alten Fotografien entdecken

Tauchen Sie ein in die faszinierende Geschichte von Linz und Oberösterreich! Die Präsentation alter Fotografien über Menschen, Gebäude, Dokumente und noch mehr aus den Bereichen Gastronomie, Mobilität und Arbeitswelt lassen vergangene Zeiten lebendig werden. Erfahren Sie auch, wie Sie Ihre persönlichen Erinnerungsstücke optimal für die Nachwelt bewahren können. Der Kurs bietet Raum für Austausch, Diskussion und Hilfestellung - oder einfach zum gemeinsamen Schwelgen in Erinnerungen. Ein spannender Blick in die Vergangenheit mit Johannes Gstötenmayer, Obmann des Vereins „Geschichte teilen“.

€ 141,- 12 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 10.11. bis 24.11.2026, Di 9 bis 12:30 Uhr

MENSCH & ZUSAMMENLEBEN



4084K **NATUR UND KULTUR - EIN WIDERSPRUCH?**

NEU!

Ein Thema voller Fragen und überraschender Antworten

Mensch und Kultur haben sich über Jahrtausende stetig weiterentwickelt. Obwohl weltpolitische und wirtschaftliche Herausforderungen oft im Vordergrund stehen, bleibt Natur- und Umweltschutz ein zentrales Zukunftsthema. Der Kurs bietet einen aktuellen Überblick über wichtige Fragestellungen und Entwicklungen in diesem Bereich. Anhand von Beispielen lernen wir wichtige Umweltvorschriften und ihre Auswirkungen kennen und diskutieren unterschiedliche Perspektiven auf ein komplexes Themenfeld, das selten einfache Antworten bereithält. Mit DI Peter Reitinger, MBA.

€ 174,- inkl. Unterlagen
16 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 24.2. bis 10.3.2027, Mi 9 bis 12:30 Uhr,
11.3.2027, Do, ca. 9 bis 12:30 Uhr
(Exkursion Abfallaufbereitungsanlage Linz AG)

4092K **ENNEAGRAMM UND MENSCHENKENNTNIS**

Menschentypen erkennen und auf sie eingehen

Mit zunehmender Lebenserfahrung erkennen wir deutlicher, wie unterschiedlich verschiedene Typen von Menschen ‚ticken‘. Mitunter ist der Umgang mit diesen ‚Typen‘ schwierig und Toleranz gefragt. In diesem Kurs lernen Sie die Persönlichkeitstheorie des Enneagramms kennen und wenden dieses Wissen auf Ihre Beziehungen an. Bald werden Sie mit Freude Typeinschätzungen vornehmen und Ihrer Umwelt typ-spezifisch begegnen! Mit Mag. Dr. Hannes Hofstadler.

€ 141,- inkl. Unterlagen
12 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 24.2. bis 10.3.2027, Mi 9 bis 12:30 Uhr

4095K **KONFLIKTMANAGEMENT**

Konfliktursachen - Konfliktbewältigung - Konfliktvermeidung

Erfahren Sie Wissenswertes über Methoden zur Vermeidung und Bewältigung sozialer und persönlicher Spannungen sowie über konstruktive Dialoge, die gegensätzliche Meinungen in Gewinnsituationen verwandeln können. Themen sind Konflikt- und Kommunikationsfähigkeit, Kompromissbereitschaft, Deeskalation, Empathie und Verhandlungstechniken in verschiedenen Konfliktphasen. Mit Univ. Prof. Dr. mult. Norbert Heinel.

€ 141,- inkl. Unterlagen
12 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 22.2. bis 8.3.2027, Mo 9 bis 12:30 Uhr



4130K **ETHIK 1: LEBEN MACHEN, STERBEN LASSEN?**

Bio- und medizinethische Fragen

Bioethik befasst sich mit ethischen Fragen in Medizin, Forschung und dem Umgang mit Leben. Die medizinische Ethik entwickelte sich zu Selbstbestimmung und Fürsorglichkeit in der Behandlung und Beratung. Aktuelle bioethische Fragen wie Sterbehilfe, Transplantation und Embryonenstatus stehen stets im Spannungsfeld zwischen technologischem Fortschritt und individueller Entscheidungsfreiheit. Wie mit dieser Optionsvielfalt vernünftig umgegangen werden kann, ist Thema der Bio- und Medizinethik und wird mit Dominik Harrer BA M.phil. erörtert.

€ 141,- inkl. Unterlagen
12 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 2.11. bis 23.11.2026, Mo 13 bis 15:30 Uhr

4135K **ETHIK 2: KEIN AUSKOMMEN OHNE EINKOMMEN?**

NEU!

Verantwortung und Toleranz im Kontext der Wirtschaftsethik

Dieser Kurs beschäftigt sich mit den Zusammenhängen von Wirtschaft, Ethik und Gesellschaft. Im Mittelpunkt stehen verantwortungsvolles wirtschaftliches Handeln im lokalen und globalen Kontext sowie die Verantwortung von Unternehmen, Politik und Einzelnen. Auch werden soziale Ungleichheit, Gerechtigkeit, weltweite Armut sowie die Grenzen der Toleranz und der Umgang mit Diversität diskutiert. Es werden aktuelle gesellschaftliche Herausforderungen reflektiert und eingeordnet. Mit Dominik Harrer BA M.phil.

€ 141,- inkl. Unterlagen
12 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 18.1. bis 8.2.2027, Mo 13 bis 15:30 Uhr



WISSEN & VERSTEHEN



4104K **BIOLOGIE 1: GENETISCHES GRUNDWISSEN**

So lässt sich biologisches Altern verstehen

Erfahren Sie, wie biologische Eigenschaften wie Hautfarbe, Körperbau und erbliche Leiden auf Nachkommen übertragen werden. Lernen Sie, wie unsere Entwicklung in den Erbanlagen gespeichert ist und wie die Gentechnologie helfen kann, Erbkrankheiten zu besiegen und den Körper zu verjüngen. Dieser Kurs vermittelt biologisches Grundwissen, um wichtige Probleme unserer Zeit, wie Pandemien und die Gentechnologie, besser zu verstehen. Mit Dr. Stephen Sokoloff.

€ 166,- inkl. Unterlagen
15 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 3.11. bis 1.12.2026, Di 13 bis 15:30 Uhr

4105K **BIOLOGIE 2: DIE EVOLUTION**

Die Entstehung der Menschen sowie unserer Krankheitserreger

Kenntnisse der Natur fördern unser Verständnis, warum wir Bewegung für die Gesundheit benötigen. Weiters sind Krankheitserreger und die Entwicklung von Impfungen Thema. Wir lernen, wie das Leben vor etwa 3,7 Milliarden Jahren entstand und wie sich einfache Lebewesen zu komplexeren Arten entwickelten. Auch das Aufkommen der Dinosaurier, unsere Vorfahren - halb Mensch, halb Menschenaffe - und die Zukunft der menschlichen Evolution werden besprochen. Mit Dr. Stephen Sokoloff.

€ 166,- inkl. Unterlagen
15 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 12.1. bis 9.2.2027, Di 13 bis 15:30 Uhr

4106K BIOLOGIE 3: DAS BIOLOGISCHE ALTERN VERSTEHEN UND VERLANGSAMEN

Die biologische Grundsubstanz der Zelle kann sich erneuern und scheinbar ewig fortbestehen. Warum wird der Mensch dann alt und stirbt? Welche Maßnahmen bzw. Supplemente helfen, länger gesund und aktiv zu bleiben? Was ist mit Alterskrankheiten wie Alzheimer oder Grauer Star? Genetisches Grundwissen wie aus Kurs Biologie 1 ist empfehlenswert, aber keine Voraussetzung. Hilfreich ist auch ein Verständnis für die Wirkungsweise der Bakterien und Viren, wie aus Kurs Biologie 2. Mit Dr. Stephen Sokoloff.

€ 166,- inkl. Unterlagen
15 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 2.3. bis 6.4.2027, Di 13 bis 15:30 Uhr (23.3. kursfrei)

4114K PHYSIK 1: WETTER UND KLIMA**NEU!**

Wie entsteht Wetter und wie sicher sind Klimamodelle? Dieser Kurs vermittelt Grundlagen zu Wetter, Klima und Klimawandel. Wir betrachten die Entwicklung der Wettervorhersage und führen Experimente zu Wetterphänomenen durch. Die Sonne als ‚Motor‘ unseres Wetters ist ebenso Thema wie Klimaforschung und die Frage, welches Klima für Menschen besonders gesund ist. Voraussetzungen für diesen Kurs sind Neugierde und Offenheit. Einschlägiges Fachwissen ist nicht erforderlich. Mit Mag. Engelbert Stütz.

€ 174,- inkl. Unterlagen
16 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 6.11. bis 27.11.2026, Fr 9 bis 12:30 Uhr

**4115K PHYSIK 2: RELATIVITÄTSTHEORIE FÜR ALLE - EINFACH ERKLÄRT****NEU!**

Was ist die Relativitätstheorie und warum ist sie so wichtig? Wir lernen die Ideen von Albert Einstein einfach und verständlich kennen und sehen, dass selbst er nicht immer recht hatte. Wir sprechen über Raum, Zeit und Bewegung, die berühmte Formel $E = mc^2$ und darüber, warum es ohne Relativitätstheorie GPS und Navi nicht gäbe. Oft sind Fragen und Probleme auf dem Weg spannender als das fertige Ergebnis. Ausgehend von Alltagserfahrungen nähern wir uns der Relativitätstheorie, um sie besser zu verstehen. Mit Mag. Engelbert Stütz.

€ 141,- inkl. Unterlagen
12 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 5.3. bis 19.3.2027, Fr 9 bis 12:30 Uhr

**4119K ASTRONOMIE: VOM POLARLICHT ZUM REGENBOGEN****NEU!**

Entdecken Sie faszinierende Phänomene unserer Atmosphäre - von Polarlichtern bis zu Regenbögen. Wir gehen Fragen nach wie der Entstehung von Polarlichtern, ihrer derzeit häufigeren Sichtbarkeit in unseren Breitengraden und ob zwei Menschen denselben Regenbogen sehen. Auch weitere Erscheinungen wie Halos oder Nebensonnen werden thematisiert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ergänzend zur Theorie gibt es eine Exkursion zur Sternwarte. Mit Günther Martello, Obmann der Sternwarte Linz.

€ 141,- inkl. Unterlagen
12 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 3.11. bis 17.11.2026, Di 9 bis 12:30 Uhr

4122K DAS 1x1 DER FINANZEN**Ein Streifzug durch Geldanlage und Finanzwelt**

Geld ist oft ein Tabuthema, obwohl es allgegenwärtig ist. Inwieweit stehen die globalen Finanzen in Zusammenhang mit dem eigenen Sparbuch? Erhalten Sie einen umfassenden Überblick über Begriffe der Finanzwelt, wie Inflation, Zinsen, Kapitalmärkte und Börsen. Sie erhalten Informationen zu Arten von Wertpapieren und zur optimalen Geldanlage. Zudem gibt es Einblicke in Absicherung und Vorsorge, inkl. der Weitergabe von Geld im Rahmen von Versicherungen. Für alle, die ihre Finanzkenntnisse vertiefen möchten. Mit Martin Gangl, Diplom. Finanzberater und Josef Bayer, Leiter einer Personenversicherung.

€ 141,- inkl. Unterlagen
12 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 22.1. bis 5.2.2027, Fr 9 bis 12:30 Uhr

**4146K MUSIK HÖREN UND VERSTEHEN 1****NEU!****Programmmusik**

Programmmusik lässt sich von außermusikalischen Inhalten beflügeln. Dazu gehören literarische Schöpfungen, visuelle Eindrücke von Bildern und Naturgeräusche wie Gewitter, Waldesrauschen und Großstadtlärm. Sie lässt sich sowohl im Altertum nachweisen als auch im Mittelalter, der Renaissance, dem Barock und der Klassik. Mit Univ. Prof. Dr. mult. Norbert Heinel.

€ 112,- inkl. Unterlagen
9 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 26.2. und 5.3.2027, Fr 9 bis 13 Uhr

**4147K MUSIK HÖREN UND VERSTEHEN 2****NEU!****Filmmusik**

Filmmusik (Soundtrack) verbindet Bild und Ton, indem sie die Handlung begleitet, lenkt oder bewusst kontrastiert. Sie beeinflusst die Wahrnehmung und übernimmt eine wichtige dramaturgische Rolle. Die musikalischen Mittel reichen von klassischer bis elektronischer Musik. Anhand von Beispielen werden verschiedene Klangtechniken analysiert und ihre emotionale Wirkung erklärt. Mit Univ. Prof. Dr. mult. Norbert Heinel.

€ 112,- inkl. Unterlagen
9 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 19.3. und 2.4.2027, Fr 9 bis 13 Uhr

4148K MUSIK HÖREN UND VERSTEHEN 3**NEU!****Chansons**

Das Chanson legt besonderen Wert auf anspruchsvolle Texte, ohne die Musik zu vernachlässigen. Vor allem im französischen Kulturkreis zu beobachten, war es bereits im Mittelalter bekannt. Als Gegenstück zur lauten Popmusik vermittelt das Chanson eine gehaltvolle, nachdenkliche Stimmung und lädt zu einer vertieften Auseinandersetzung mit Text und Musik ein. Mit Univ. Prof. Dr. mult. Norbert Heinel.

€ 112,- inkl. Unterlagen
9 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 16.4. und 23.4.2027, Fr 9 bis 13 Uhr



GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN

Mit dem vielfältigen ISA-Kursangebot fällt es leicht, sich rundum wohlfühlen. Ob Tanz, Fitness, Gymnastik oder Entspannung - die abwechslungsreichen Kurse fördern das persönliche Wohlbefinden und stärken Körper und Geist. Spannende Vorträge und Workshops vermitteln zudem Neues rund um das Thema Gesundheit und liefern wertvolle Impulse für den Alltag.

TANZEN, FITNESS UND GYMNASTIK

9831K SALSATION FÜR EINSTEIGER

Bewegung und Tanz mit Latino-Musik

Salsation ist ein Tanz-Workout, bei dem Tanzbewegungen und Trainingssequenzen fließend ineinander übergehen. Die Choreografien fördern Musikalität und Ausdruck, verbessern die Beweglichkeit, setzen Glückshormone frei und verbrennen Kalorien. Erleben Sie einen Mix aus Rhythmen, Kulturen, Tanz und Fitness. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - die Grundschritte werden von Anfang an vermittelt. Salsation macht einfach Spaß! Mit Kerstin Bacallao.

€ 112,- 12 Trainingseinheiten (9 Termine)

WIFI Linz:

- 8.10. bis 3.12.2026, Do 10 bis 11 Uhr

9832K SALSATION FÜR FORTGESCHRITTENE

Bewegung und Tanz mit Latino-Musik

Aufbauend auf den Einsteigerkurs werden nun anspruchsvollere Choreografien durchgeführt. Der für Salsation typische Mix aus Rhythmen, Kulturen, Tänzen und Fitness-Stilen wird mit viel Energie und Spaß fortgesetzt! Mit Kerstin Bacallao.

€ 112,- 12 Trainingseinheiten (9 Termine)

WIFI Linz:

- 8.10. bis 3.12.2026, Do 11:15 bis 12:15 Uhr



9833K PILATES

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

€ 98,- 12 Trainingseinheiten (9 Termine)

WIFI Linz:

- 30.9. bis 2.12.2026, Mi 10 bis 11 Uhr (28.10. kursfrei)
- 27.1. bis 7.4.2027, Mi 10 bis 11 Uhr (17.2. und 24.3. kursfrei)



9829K FLAMENCO

NEU!

Tanz, Ausdruck und Lebensfreude

Flamenco ist Ausdruck von Leidenschaft, Stolz und Emotion. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen von Körperhaltung, Arm-bewegungen, Fußarbeit, Rhythmus und Ausdruck, begleitet von traditioneller Flamenco-Musik. Getanzt wird einzeln und in der Gruppe, ein Partner ist nicht erforderlich. Auch gibt es Einblicke in die spanische Kultur und die Welt des Flamencos. Vorkenntnisse sind nicht nötig, nur Freude an Musik und Bewegung. Mit Eileen Bohorquez.

€ 98,- 12 Trainingseinheiten (9 Termine)

WIFI Linz:

- 30.9. bis 2.12.2026, Mi 11:15 bis 12:15 Uhr (28.10. kursfrei)
- 27.1. bis 7.4.2027, Mi 11:15 bis 12:15 Uhr (17.2. und 24.3. kursfrei)

9835K ZUMBA GOLD

Zumba Gold bringt Ihren Körper in Schwung! Dieses abwechslungsreiche Tanz- und Fitnesstraining verbindet einfache Bewegungen mit mitreißenden lateinamerikanischen Rhythmen. Mit leicht erlernbaren Tanz- und Fitnessübungen entdecken Sie die Freude an Bewegung und fördern gleichzeitig Ihre Fitness. Ideal für Personen ohne Vorkenntnisse. Mit Yelitza Fernandez.

€ 112,- 12 Trainingseinheiten (9 Termine)

WIFI Linz:

- 7.10. bis 9.12.2026, Mi 8:30 bis 9:30 Uhr (28.10. kursfrei)
- 20.1. bis 31.3.2027, Mi 8:30 bis 9:30 Uhr (17.2., 24.3. kursfrei)

9841K TANZEN AB DER LEBENSMITTE

Tanzen stärkt Gemeinschaft, Herz, Kreislauf, Stoffwechsel und das vegetative Nervensystem. Gleichzeitig werden Gedächtnis, Konzentration und Koordination gefördert. Diese Tanzform für Menschen ab der Lebensmitte ermöglicht einfaches, lustvolles Tanzen in jedem Alter - ohne Vorkenntnisse und auch ohne Partner. Erleben Sie Tänze aus aller Welt, aus verschiedenen Epochen und Kulturen. Mit Anita Döllerer.



€ 136,- 20 Trainingseinheiten (10 Termine)

WIFI Linz:

- 6.10. bis 22.12.2026, Di 15 bis 16:30 Uhr (27.10. kursfrei)
- 26.1. bis 20.4.2027, Di 15 bis 16:30 Uhr (16.2., 23.3., 13.4. kursfrei)

9837K WIRBELSÄULENGYMNASTIK**Bewegen Sie sich ‚rückenfit‘!**

Tun Sie Ihrem Rücken etwas Gutes! Bewegungsmangel und einseitige Belastungen führen oft zu Beschwerden, besonders im Rücken. In diesem Kurs lernen Sie rückschonende Bewegungsabläufe und erhalten praktische Tipps für den Alltag. Gezielte Kräftigungs-, Mobilisations-, Entspannungs- und Atemübungen stärken den Rücken, fördern das Wohlbefinden und helfen, Beschwerden vorzubeugen. Bleiben Sie schmerzfrei bis ins hohe Alter! Mit Sabine Resch.

€ 216,- 20 Trainingseinheiten (15 Termine)

WIFI Linz:

- 22.9.2026 bis 19.1.2027, Di 8:30 bis 9:30 Uhr
- 22.9.2026 bis 19.1.2027, Di 9:45 bis 10:45 Uhr
- 9.2. bis 8.6.2027, Di 8:30 bis 9:30 Uhr (23.3., 13.4., 27.4. kursfrei)
- 9.2. bis 8.6.2027, Di 9:45 bis 10:45 Uhr (23.3., 13.4., 27.4. kursfrei)

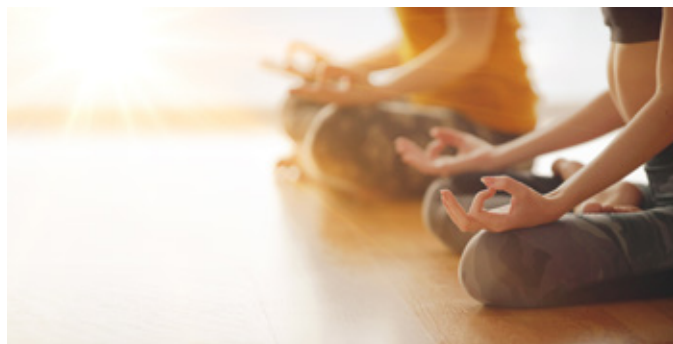
**9838K FASZIEN TRAINING****Vital, elastisch und dynamisch durchs Leben**

Faszientraining fördert Beweglichkeit und Wohlbefinden. Verklebte Faszien können Beschwerden in Rücken, Nacken, Schultern oder Knien verursachen. Mit sanften Dehn- und Bewegungsübungen lockern Sie das Bindegewebe, verbessern dessen Elastizität und unterstützen Ihren Körper dabei, Beschwerden zu lindern, die Muskulatur vor Verletzungen zu schützen und beweglich zu bleiben. Mit Sabine Resch.

€ 131,- 12 Trainingseinheiten (9 Termine)

WIFI Linz:

- 15.10. bis 10.12.2026, Do 8:30 bis 9:30 Uhr
- 14.1. bis 8.4.2027, Do 8:30 bis 9:30 Uhr (25.2., 4.3., 25.3., 1.4. kursfrei)

YOGA UND ENTSPANNUNG**9845K HATHA-YOGA****Für Anfänger und Fortgeschrittene**

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger und Yogafahrende, die eine abwechslungsreiche Yogapraxis schätzen. Sanfte, mobilisierende Übungen wechseln sich mit kraftvollen und fordernden Yogaeinheiten ab. So können Sie Ihren Körper achtsam fordern, Beweglichkeit und Kraft aufbauen und neue Energie tanken. Mit Franziska Berndorfer.

€ 144,- 16 Trainingseinheiten (8 Termine)

WIFI Linz:

- 5.10. bis 30.11.2026, Mo 8:45 bis 10:15 Uhr
- 5.10. bis 30.11.2026, Mo 10:30 bis 12 Uhr
- 11.1. bis 8.3.2027, Mo 8:45 bis 10:15 Uhr (8.2. kursfrei)
- 11.1. bis 8.3.2027, Mo 10:30 bis 12 Uhr (8.2. kursfrei)

**9847K LACH-YOGA****NEU!**

Lachyoga ist ein ebenso unterhaltsames wie wirksames Gesundheitstraining. Durch bewusstes Lachen werden Körper, Geist und Seele gestärkt. Lachyoga kann Stress abbauen, das Immunsystem unterstützen, das Herz-Kreislauf-System fördern und zu mehr Lebensfreude, Gelassenheit und Wohlbefinden beitragen. Probieren Sie es aus! Mit Barbara Krempel.

€ 92,- 8 Trainingseinheiten (6 Termine)

WIFI Linz:

- 15.10. bis 26.11.2026, Do 14 bis 15 Uhr (29.10. kursfrei)
- 25.2. bis 8.4.2027, Do 14 bis 15 Uhr (25.3. kursfrei)

9849K YOGA - WOHLTAT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Übungsreihe für Wirbelsäule, Rücken, Nacken, Schultergürtel und Augen

In diesem Kurs bringen abwechslungsreiche Übungen und Entspannung Körper, Geist und Seele in Einklang. Die Yoga-Zyklen stärken Rücken und Wirbelsäule, fördern die Beweglichkeit, lösen Verspannungen und unterstützen das Immunsystem. Augen-, Gleichgewichts-, Konzentrations- und Atemübungen fördern Wohlbefinden, innere Ruhe, Lebensfreude und Selbstvertrauen. Erleben Sie ein achtsames, sanftes und ursprüngliches Yoga. Mit Dipanwita Rakshit.

€ 129,- 14 Trainingseinheiten (7 Termine)

WIFI Linz:

- 4.11. bis 16.12.2026, Mi 14:30 bis 16 Uhr

9850K ACHTSAMES YOGA

Schwerpunkt Atem-Meditation

Geist und Atem sind eng verbunden - bewusster Atem fördert einen achtsamen Umgang mit eigenen Gefühlen. So lösen sich körperliche und mentale Spannungen, innere Ruhe und Gelassenheit entstehen. Atem-Meditation-Entspannung verbessert den Schlaf und die Atemqualität. Lernen Sie verschiedene Atemtechniken, Meditationen und Methoden der Tiefenentspannung kennen, für mehr innere Balance und Entspanntheit. Mit Dipanwita Rakshit.

€ 112,- 12 Trainingseinheiten (6 Termine)

WIFI Linz:

- 31.3. bis 5.5.2027, Mi 14:30 bis 16 Uhr



9855K QI GONG UND MEDITATION

Aktivieren Sie Ihre Lebensenergie und Ihre Selbstheilungskräfte. Qi Gong kann helfen Krankheiten vorzubeugen und dient der Genesung. Jahreszeitlich passende Themen werden behandelt. Sanftes Dehnen und Bewegungsübungen stärken Sehnen, Bänder, Muskeln und Gelenke auf angenehme Weise. Atem- und Meditationsübungen erhöhen die seelische Widerstandskraft und das allgemeine Wohlbefinden. Mit Doris Fierlinger.

€ 150,- 18 Trainingseinheiten (9 Termine)

WIFI Linz:

- 16.10. bis 18.12.2026, Fr 11 bis 12:30 Uhr (6.11. kursfrei)
- 22.1. bis 2.4.2027, Fr 11 bis 12:30 Uhr (19.2. und 26.3. kursfrei)

9856K TAI CHI UND ENTSPANNUNG

Dieser Kurs bietet eine Einführung in den gesundheitsfördernden Yang-Stil mit zwölf sanften, fließenden Bewegungen. Die kreisbogenförmigen Übungen von Händen, Armen, Füßen und Beinen erhalten die Beweglichkeit des ganzen Körpers und stärken durch die Regeneration die Knorpel und die Gelenke. Die langsame Gewichtsverlagerung hilft das Gleichgewicht zu stabilisieren und unterstützt die aufrechte Haltung. Mit Doris Fierlinger.

€ 150,- 18 Trainingseinheiten (9 Termine)

WIFI Linz:

- 16.10. bis 18.12.2026, Fr 9 bis 10:30 Uhr (6.11. kursfrei)
- 22.1. bis 2.4.2027, Fr 9 bis 10:30 Uhr (19.2. und 26.3. kursfrei)

9860K RASCHER STRESS-ABBAU MIT ‚EFT‘

Finden Sie rasch Ihr emotionales Gleichgewicht wieder!

EFT = Emotional Freedom Techniques ist eine Klopfakupressurmethode, die emotionale Belastungen im Alltag, wie z.B. Stress, Ärger, Wut, Trauer oder Unruhe, durch das Klopfen von Meridianpunkten rasch löst und Sie wieder in Balance bringt. Sie lernen ausgewählte Klopfpunkte und erleben die entspannende und beruhigende Wirkung. EFT ist als Selbsthilfemethode einfach und überall durchzuführen. Mit Eva Maria Kobler.

€ 79,- 4 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 27.1.2027, Mi 13 bis 16:30 Uhr

VORTRÄGE UND WORKSHOPS



9867K GESICHTSGYMNASTIK UND MEHR - FRISCHER AUSSEHEN, SICH JÜNGER FÜHLEN

Entdecken Sie, wie Ihr Gesicht mit einfachen, natürlichen Übungen frischer und vitaler wirken kann. Gesichtsyoga fördert die Durchblutung, unterstützt einen gesunden Alterungsprozess und stärkt die Gesichtsmuskulatur. Sie erlernen Entspannungs-, Massage-, Kräftigungs- und Dehnübungen sowie die wohltuende Gua-Sha-Massage und Face-Cupping. Gezielte Übungen helfen, Verspannungen zu lösen und Fältchen zu mildern. Mit Karin Katzenberger.

€ 110,- inkl. Unterlagen, die Materialgebühr von ca. € 18,- wird direkt im Kurs eingehoben
9 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 7.10. bis 21.10.2026, Mi 9:30 bis 12 Uhr
- 1.3. bis 15.3.2027, Mo 13:30 bis 16 Uhr

9868K TAPING**Schmerzen ‚wegkleben...‘**

Erlernen Sie in diesem Kurs verschiedene Taping-Techniken zur Behandlung von Verletzungen und zur Leistungssteigerung. Das Anbringen der Bänder kann Verspannungen lindern und bei Schulter-, Knie-, Rücken- oder Nackenproblemen helfen. Sie erhalten eine Einführung in die Grundlagen und üben die Techniken praktisch, um sie sicher anwenden zu können. Mit Harald Pastleitner.

€ 94,- inkl. Unterlagen, die Materialgebühr von ca. € 5,- wird direkt im Kurs eingehoben
6 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 22.10.2026, Do 9 bis 14:30 Uhr
- 4.2.2027, Do 9 bis 14:30 Uhr

**9869K AUSTESTEN VON STÖRFELDERN MIT DER RUTE****So finden Sie einen guten Wohn- und Schlafplatz**

Seit dem 15. Jhdt. werden mit der Rute Energiefelder wie Wasseradern und Erdstrahlen detektiert. Auch im Brunnenbau ist diese radiästhetische Methode weiterhin erfolgreich. Lernen Sie den Umgang mit der Einhand- und/oder Wünschelrute und versuchen Sie, Störquellen zu finden. Die nötige Feinfühligkeit ist erlernbar, allerdings gibt es keine Garantie, dass die Kurszeit dafür ausreicht. Viel üben ist der Schlüssel zum Erfolg. Mit Harald Pastleitner.

€ 94,- inkl. Unterlagen
6 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 9.11.2026, Mo 9 bis 14:30 Uhr
- 11.2.2027, Do 9 bis 14:30 Uhr

**9872K DIE ORGANUHR - LEBEN IM RHYTHMUS DER INNEREN ZEIT****NEU!**

Die Organuhr der TCM beschreibt den natürlichen 24-Stunden-Biorhythmus des Körpers und den Energiefluss durch die Organe. Sie hilft, Alltag und Gesundheit bewusster zu gestalten. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Organuhr kennen und erfahren, wie sich mögliche Ungleichgewichte erkennen und mit Methoden wie Akupressur oder Reflexzonenmassage positiv unterstützen lassen. Mit Harald Pastleitner.

€ 94,- inkl. Unterlagen
6 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 16.11.2026, Mo 9 bis 14:30 Uhr
- 1.4.2027, Do 9 bis 14:30 Uhr

4166K SCHMERZ VERSTEHEN**NEU!****Beweglich und aktiv durchs Leben**

Schmerzen können die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Im Kurs betrachten wir Ursachen und Möglichkeiten zur Linderung aus den Perspektiven der Physiotherapie, Osteopathie und des mentalen Trainings. Im Fokus stehen Beweglichkeit, Dehnfähigkeit sowie Bewegung als wirksame Prävention. Sie lernen einfache, alltagstaugliche Übungen zur Verbesserung von Haltung, Aufrichtung und Stabilität. Ein aktiver Kurs mit wertvollen Impulsen für Ihre langfristige Gesundheit. Mit Melanie Pevny.

€ 79,- 4 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 13.10.2026, Di 13 bis 16:30 Uhr
- 28.1.2027, Do 9 bis 12:30 Uhr





**4167K GESUNDE KNOCHEN -
EIN STARKES FUNDAMENT**

NEU!

Osteoporose und Osteopenie im Griff

Unsere Knochen bilden das stabile Gerüst des Körpers und sind entscheidend für Wohlbefinden, Mobilität und Sicherheit im Alltag. Damit sie stark und belastbar bleiben, benötigen sie regelmäßige Bewegung, gezielte Belastung und eine gute Nährstoffversorgung. In diesem Kurs erhalten Sie praktische Alltagstipps sowie einfache, sichere Übungen für zuhause. Gezielte Bewegungs- und Gleichgewichtsübungen fördern Stabilität und stärken Ihre Sicherheit im täglichen Leben. Mit Melanie Pevny.

€ 79,- 4 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 11.11.2026, Mi 9 bis 12:30 Uhr
- 18.3.2027, Do 13 bis 16:30 Uhr

4150K JUNGBRUNNEN STIMMTRAINING

Für eine gesunde, kräftige Stimme

Dieser Kurs stärkt Ihre Stimme durch gezielte Atem- und Sprechtechniken sowie Stimmübungen. Sie lernen Übungen zur Atmung, Artikulation, richtigen Stimmlage, Körperspannung und Körpersprache kennen. Ein Alltags-Aufwärmprogramm hilft Ihnen, Ihre Stimme jung und gesund zu halten. Erhalten Sie eine kraftvolle Stimme und eine junggebliebene, gesunde Erscheinung! Mit Karina Lochner.

€ 142,- 12 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 27.1. bis 10.2.2027, Mi 9 bis 12:30 Uhr



**4151K NATÜRLICH GESUND
BLEIBEN MIT KNEIPP**

NEU!

Ein besonderer Gesundheitstag

Sebastian Kneipp ist vor allem für seine Anwendungen mit kaltem Wasser bekannt. Doch sein Gesundheitskonzept geht weit darüber hinaus: Es basiert auf fünf zentralen Säulen - Lebensordnung, Bewegung, Ernährung, Kräuter/Natur und Wasser. In diesem Seminar beschäftigen wir uns praxisnah und alltagstauglich mit den fünf Säulen der Gesundheitsvorsorge. Sie erhalten wertvolle Impulse und erleben ausgewählte Anwendungen direkt vor Ort. Mit Eva Maria Kobler.

€ 132,- 8 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 4.3.2027, Do 9 bis 16:30 Uhr



4157K GUT GESCHLAFEN?

Anregungen für Schlecht- und Wenigschläfer

Kennen Sie das Gefühl, nicht ausgeschlafen zu sein? Ungesunde Schlafgewohnheiten sowie Ein- und Durchschlafprobleme zehren an der Substanz des Körpers, an Kräften und Lebensenergien. Schenken Sie Ihrem Schlaf mehr Bedeutung. Guter Schlaf ist ein potentieller Schlüsselfaktor für Gesundheit und Erfolg! Sie erhalten einen Mix aus Theorie und Übungen für leichtes Einschlafen, Durchschlafen und ein energiegeloses Aufwachen. Mit Maria Obermair.

€ 85,- inkl. Buch ‚Die perfekte Nacht‘
4 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 5.11.2026, Do 9 bis 12:30 Uhr
- 4.2.2027, Do 9 bis 12:30 Uhr



4162K DAMIT DER ÄRGER NICHT ‚ÄRGER‘ WIRD!

Der Körper als Sprache der Seele - TEIL 1

Ärger kann auf den Magen schlagen - oder ist Ihnen schon einmal etwas über die Leber gelaufen? Der Körper ist DAS Sprachinstrument der Seele. Lernen Sie, die Sprache Ihres Körpers zu verstehen. Das 3-Ebenen-Modell schafft die Grundlage, sich selbst und die Signale des Körpers besser zu verstehen. Praktische Tipps für den Umgang mit ärgerlichen Situationen erhalten Sie von Michael Stinger.

€ 65,- 4 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 4.11.2026, Mi 9 bis 12:30 Uhr

4163K LUST AUF LEBEN

Der Körper als Sprache der Seele - TEIL 2

Wie kann man wieder richtig Lebensfreude bekommen? Achtsamkeit und bewusstes Handeln sind die Grundlagen für Lebensqualität und helfen, den Alltag neu zu entdecken und jeden Tag als Geschenk zu erleben. Dazu erhalten Sie einfach umsetzbare Tipps für den Alltag. Der Besuch des Kurses 4162 wird empfohlen, ist aber nicht zwingend erforderlich. Mit Michael Stinger.

€ 65,- 4 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 31.3.2027, Mi 9 bis 12:30 Uhr



9842K SELBSTVERTEIDIGUNG

Praxisorientierter Kurs

Mit einfachen, altersgerechten Wing-Tsun-Techniken lernen Sie, sich in unangenehmen oder bedrohlichen Situationen zu behaupten. Zusätzlich erhalten Sie reichliches Hintergrundwissen und Einblicke in die Täterpsychologie. WingTsun, ein traditionelles, chinesisches Selbstverteidigungssystem, stärkt Ihre körperliche und geistige Fitness. Der Kursleiter ‚Sifu‘ Andreas Plank hat langjährige Erfahrung in Kampfkunst und Selbstverteidigung.



€ 119,- 10 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 8.10. bis 5.11.2026, Do 9:30 bis 11 Uhr
- 23.2. bis 30.3.2027, Di 9:30 bis 11 Uhr (23.3. kursfrei)



ISA VOR ORT

Mit dem Institut Sei Aktiv bietet der OÖ Seniorenbund gemeinsam mit der WIFI OÖ GmbH ein vielfältiges Bildungsangebot an. Bei Erreichen der Mindestteilnehmerzahl ist ein Teil des Angebots auch in den Regionen verfügbar.

Um einen Kurs in die Region, in den Ort zu bringen, werden mehrere Interessenten benötigt, die den gleichen Kurs besuchen möchten. Bei Erreichen der Mindestteilnehmerzahl von ca. 7 Personen (kann je nach Kurs etwas abweichen) wird vor Ort das gewünschte Kursangebot durchgeführt. Sie haben Interesse oder kennen bereits mehrere Personen, die den gleichen Kurs in der Nähe besuchen möchten? Dann rufen Sie bitte Christine Radler, WIFI OÖ unter 05 7000 7341 an. Sie berät Sie gerne und gibt nähere Auskünfte dazu.

ISA INSTITUT SEI AKTIV
Die Bildungsinitiative des OÖ Seniorenbundes

SPRACHEN

Unser Sprachangebot umfasst Englisch, Französisch, Griechisch, Italienisch und Spanisch. Ob auf Reisen, im Alltag oder aus persönlichem Interesse - Sprachkenntnisse eröffnen neue Möglichkeiten und bereichern den Austausch mit Menschen aus aller Welt. Besonders auf Reisen ist es hilfreich, sich zumindest auf Englisch oder sogar in der jeweiligen Landessprache verständigen zu können.



Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen für Sprachen

A1

Sie beginnen gerade erst mit dem Erlernen der Fremdsprache und haben noch sehr begrenzte Sprachkenntnisse.

A2

Einfache, vertraute und erprobte Alltagssituationen stellen kein Problem dar. Sie können kurze, einfache Gespräche führen, allerdings ist der Wortschatz noch gering.

B1

Sie können einfache Texte lesen, simple Unterhaltungen führen und Ihre Meinung, Ihre Erfahrungen und Ihre Pläne wiedergeben. Bei Gesprächen fühlen Sie sich aber noch etwas eingeschränkt.

B2

Sie können Filme in Standardsprache verstehen, längeren Redebeiträgen und komplexeren Argumenten folgen. Sie können sich spontan und relativ fließend verständigen und Ihre Ansichten vertreten.

C1

Sie können ohne große Mühe Unterhaltungen und Radiosendungen verstehen. Sie können in jeder Situation sicher kommunizieren, auch schriftlich drücken Sie sich klar und strukturiert aus.

C2

Ihre Sprachkenntnisse sind nahezu auf muttersprachlichem Niveau. Sie beteiligen sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen und verfassen komplexe Texte.

9802K ENGLISCH A1 - FÜR ANFÄNGER OHNE VORKENNTNISSE

Entdecken Sie Englisch von Grund auf in unserem Basiskurs für absolute Anfänger OHNE Vorkenntnisse. Lernen Sie Grundvokabular, die richtige Aussprache und üben Sie erste einfache Sätze. Gemeinsam in der Gruppe macht das Lernen nicht nur Spaß, sondern fällt auch leichter. Bitte bringen Sie am 1. Kurstag folgendes Lehrbuch mit: Easy English Upgrade A1.1, Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-06-122673-2.

€ 162,- exkl. Lehrbuch
24 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 6.10.2026 bis 19.1.2027, Di 10:45 bis 12:15 Uhr (27.10. kursfrei)

9803K ENGLISCH A1 - FÜR ANFÄNGER MIT VORKENNTNISSEN

Sie haben vor langer Zeit Englisch gelernt und meinen, alles vergessen zu haben? In diesem Kurs frischen Sie Ihre Englischkenntnisse auf Niveau A1 auf. Schwerpunkt ist das Wiederholen, Vertiefen und Üben vorhandener Kenntnisse. Ideal für Personen mit geringen Vorkenntnissen, die Englisch noch einmal von Beginn an erlernen möchten. Bitte bringen Sie am 1. Kurstag folgendes Lehrbuch mit: Easy English Upgrade A1.1, Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-06-122673-2.

€ 162,- exkl. Lehrbuch
24 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 4.11.2026 bis 10.2.2027, Mi 10:30 bis 12 Uhr (23.12. kursfrei)
- 27.1. bis 28.4.2027, Mi 9 bis 10:30 Uhr (17.2., 24.3. kursfrei)



9804K ENGLISCH A2 - REFRESHER FÜR WIEDEREINSTEIGER

Sie haben vor langer Zeit Englisch gelernt und durch Reisen, Beruf oder Medien immer wieder Kontakt zur Sprache gehabt? In diesem Kurs frischen Sie Ihre Englischkenntnisse auf Niveau A2 auf. Schwerpunkt ist das Wiederholen, Vertiefen und Üben vorhandener Kenntnisse, für mehr Sicherheit im Umgang mit der Sprache. Bitte bringen Sie am 1. Kurstag folgendes Lehrbuch mit: Easy English Upgrade A2.1, Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-06-122719-7.

€ 162,- exkl. Lehrbuch
24 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 8.10.2026 bis 14.1.2027, Do 13 bis 14.30 Uhr (29.10. kursfrei)
- 27.1. bis 28.4.2027, Mi 10:45 bis 12:15 Uhr (17.2., 24.3. kursfrei)

9806K COME AND TALK IN ENGLISH**Für Personen mit Vorkenntnissen**

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

€ 162,- 24 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 14.10.2026 bis 20.1.2027, Mi 12:30 bis 14 Uhr (28.10. kursfrei)

**9800K THE BRITISH ISLES - WHERE THE UK MEETS IRELAND****NEU!****Englische Konversation mit einem anglo-irischen Native Speaker**

Dieser Kurs lädt ein, entspannt Englisch zu sprechen, spannende Geschichten über Irland zu hören und den irischen Humor kennenzulernen. Sprachpraxis, kulturelles Wissen und geselliges Miteinander werden dabei kombiniert. Geleitet wird der Kurs von einem Trainer mit anglo-irischen Wurzeln, der authentische Einblicke in Sprache und Kultur Irlands bietet und diese durch persönliche Erzählungen lebendig macht. Der Kurs verbessert auf unterhaltsame Weise Ihre Sprachfertigkeit und richtet sich an Personen mit Englisch-Vorkenntnissen.

€ 89,- 12 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 4.11. bis 9.12.2026, Mi 9 bis 10:30 Uhr

9801K ENGLISCHE REDEWENDUNGEN FÜR DEN ALLTAG**NEU!****English Idioms for everyday use**

Englische Redewendungen sind feste Ausdrücke, deren Bedeutung sich oft nicht direkt aus einzelnen Wörtern erschließen lässt. Sie machen Gespräche natürlicher und verleihen unserer Ausdrucksweise Farbe, Charme und Witz. Sie helfen komplexe Situationen kurz zu beschreiben, lassen unser Englisch authentischer klingen und geben Einblicke in die Denkweise englischsprachiger Länder. So erweitern sie unseren sprachlichen Horizont und machen Spaß beim Lernen.

€ 89,- inkl. Unterlagen
12 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 13.10. bis 24.11.2026, Di 10 bis 11:30 Uhr (27.10. kursfrei)

**9808K FRANZÖSISCH FÜR DEN URLAUB****Bon Voyage! Für Personen ohne Vorkenntnisse**

Bereiten Sie sich sprachlich auf Ihre Reise nach Frankreich vor! In diesem Kurs erlernen Sie den Grundwortschatz und die wichtigsten Redewendungen für alltägliche Situationen wie im Hotel, beim Ticketkauf, im Restaurant oder beim Einkaufen. Zudem erfahren Sie Interessantes und Wissenswertes über Land und Leute, um Ihre Vorfreude auf den Urlaub zu steigern. Bitte bringen Sie am 1. Kurstag folgendes Lehrbuch mit: Französisch für den Urlaub, A1, Einstieg in Sprache und Kultur, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528825-6.

€ 162,- exkl. Lehrbuch
24 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 5.10.2026 bis 11.1.2027, Mo 13 bis 14:30 Uhr

9809K FRANZÖSISCH FÜR DEN URLAUB - AUFBAU**Bon Voyage! Für Personen mit geringen Vorkenntnissen**

In diesem Seminar vertiefen Sie Ihre Grundkenntnisse in spielerischer, entspannter Atmosphäre. Typische Alltagssituationen für den Urlaub werden behandelt, sodass Sie optimal auf Ihre Reise nach Frankreich vorbereitet sind. Bitte bringen Sie am 1. Kurstag folgendes Lehrbuch mit: Französisch für den Urlaub, A1, Einstieg in Sprache und Kultur, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528825-6.

€ 162,- exkl. Lehrbuch
24 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 1.2. bis 10.5.2027, Mo 13 bis 14:30 Uhr (15.2., 22.3. kursfrei)

9812K GRIECHISCH FÜR ANFÄNGER**Für Personen ohne Vorkenntnisse**

Bereiten Sie sich auf Ihre Reise nach Griechenland vor! In diesem Kurs lernen Sie den wichtigsten Wortschatz und einfache Phrasen für Alltagssituationen auf unterhaltsame und abwechslungsreiche Weise. Zudem erhalten Sie interessante Einblicke in die griechische Kultur sowie Informationen über Land und Leute. Bitte bringen Sie am 1. Kurstag folgendes Lehrbuch mit: Pame! A1, Der Griechischkurs, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005404-6

€ 162,- inkl. Unterlagen
24 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 6.10.2026 bis 26.1.2027, Di 9 bis 10:30 Uhr (27.10., 22.12. kursfrei)

**9815K ITALIENISCH FÜR ANFÄNGER 1****Für Personen ohne Vorkenntnisse**

Erlernen Sie die Grundlagen der italienischen Sprache, um Land und Leute besser zu verstehen. In einer freundlichen und geselligen Umgebung lernen Sie gemeinsam mit anderen Anfängern die schöne italienische Sprache. Für Sprachbegeisterte ohne Vorkenntnisse. Bitte bringen Sie am 1. Kurstag folgendes Lehrbuch mit: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-502202-7.

€ 162,- exkl. Lehrbuch
24 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 7.10.2026 bis 20.1.2027, Mi 14 bis 15:30 Uhr
(28.10. und 23.12. kursfrei)

9816K ITALIENISCH FÜR ANFÄNGER 2**Für Personen mit geringen Vorkenntnissen**

Vertiefen Sie Ihre Grundkenntnisse in diesem Kurs, um sich in wichtigen Alltagssituationen besser ausdrücken zu können. Geeignet für Personen mit geringen Vorkenntnissen. Bitte bringen Sie am 1. Kurstag folgendes Lehrbuch mit: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-502202-7.

€ 162,- exkl. Kursbuch
24 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 3.2. bis 5.5.2027, Mi 14 bis 15:30 Uhr (17.2. und 24.3. frei)

9819K SPANISCH FÜR ANFÄNGER 1**Für Personen ohne Vorkenntnisse**

Dieser Kurs bietet einen unterhaltsamen Einstieg in die spanische Sprache mit humorvollen Methoden für Kommunikation, Grammatik und Wortschatz. Ideal für Anfänger, die Spanisch in einer entspannten Atmosphäre erlernen möchten und dabei vielfältige Eindrücke und Erfahrungen sammeln wollen. Bitte bringen Sie am 1. Kurstag folgendes Lehrbuch mit: Impresiones A1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-304545-4.

€ 162,- exkl. Lehrbuch
24 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 13.10.2026 bis 26.1.2027, Di 9 bis 10:30 Uhr (27.10. kursfrei)

9820K SPANISCH FÜR ANFÄNGER 2**Für Personen mit geringen Vorkenntnissen**

Mit temperamentvollem Leben, Essen und der Familie geht die Reise weiter durch die spanischsprachige Welt. Lernen Sie spanische Rituale sowie die spanische und lateinamerikanische Kultur und ihre Mentalität kennen. Ziel des Kurses ist, die bereits erlernten Grundkenntnisse weiter auszubauen und die wichtigsten Alltagssituationen ausdrücken zu können. Bitte bringen Sie am 1. Kurstag folgendes Lehrbuch mit: Impresiones A1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-304545-4.

€ 162,- exkl. Lehrbuch
24 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 23.2. bis 18.5.2027, Di 9 bis 10:30 Uhr (23.3. kursfrei)

9822K SPANISCHE KONVERSATION - LAND UND LEUTE**Für Personen mit Vorkenntnissen**

Entspannt auf Spanisch sprechen ist Inhalt und Ziel dieses Kurses. Es wird u.a. über Feste, Bräuche und Traditionen, die beliebtesten gastronomischen Produkte, die Geschichte der Tapas, den Jakobsweg, die Rhythmen und die Musik in Spanien gesprochen. Der Kurs vertieft auf unterhaltsame Weise Ihre Sprachfertigkeit und ist an Personen mit Vorkenntnissen in der spanischen Sprache gerichtet. Sie sollen bereits in der Lage sein, einfache Gespräche bzw. Small Talk über sich und Ihre Tätigkeiten in verschiedenen Zeitformen zu führen.

€ 162,- inkl. Unterlagen
24 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 5.10.2026 bis 19.4.2027, Mo 10 bis 11:30 Uhr -
14 tägig (Jänner 2027 kursfrei)



EDV & DIGITALES

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

9745K EDV-INFORMATIONSVANSTALTUNG

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

kostenlos Anmeldung ist erforderlich!

WIFI Linz:

- 17.9.2026, Do 11 bis 12 Uhr

9746K EINZELTRAINING EDV - HILFE BEI DIGITALEN FRAGEN UND PROBLEMEN

Für digitale Anliegen - ob zu Smartphone, Tablet oder PC, zu Online-Diensten, der ID Austria oder zu Fragen rund um Sicherheit - bietet der OÖ Seniorenbund in Kooperation mit 'DigitalZeug' eine digitale Ombudsstelle an. Das Erstgespräch (bis zu 15 Minuten) ist kostenlos und kann telefonisch, online oder vor Ort stattfinden. Sollte die Lösung mehr Zeit in Anspruch nehmen, wird im Anschluss ein Beratungstermin inklusive Kostenschätzung vereinbart.

Kontakt Tel. 0732/775311-732 oder
digitaleombudsstelle@ooesb.at

Einzeltrainings gibt es nur noch über die Ombudsstelle des OÖSB. Im WIFI Linz werden keine EDV-Einzeltrainings mehr angeboten.



IPHONE + IPAD + MACBOOK

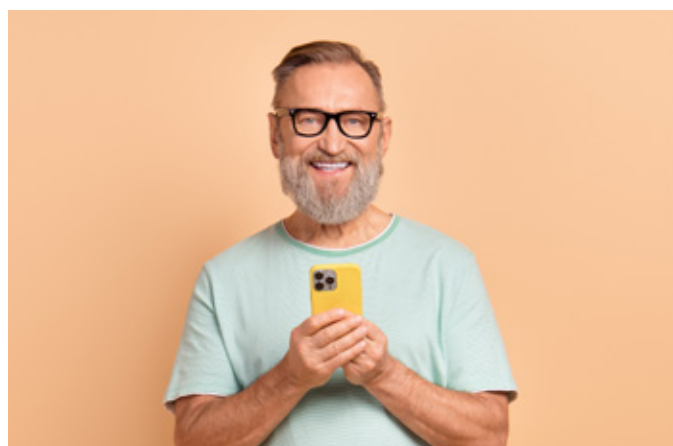
9749K FIT MIT DEM IPHONE - GRUNDLAGEN

In diesem Kleingruppentraining erfahren Sie, welche Möglichkeiten Ihr iPhone bietet und wie Sie die verschiedenen Werkzeuge nutzen. Sie lernen die grundlegende Bedienung Ihres Geräts sowie die Nutzung von Apps kennen. Dazu gehört das Anlegen von Kontakten, die Verwaltung von Terminen und die Nutzung der Google-Suche.

€ 94,- 6 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 6.10. und 13.10.2026, Di 14:30 bis 17 Uhr
- 3.2. und 10.2.2027, Mi 13 bis 15:30 Uhr



9750K FIT MIT DEM IPAD - GRUNDLAGEN

In diesem Kleingruppentraining erfahren Sie, welche Möglichkeiten Ihr iPad bietet und wie Sie die verschiedenen Werkzeuge nutzen. Sie lernen die grundlegende Bedienung Ihres Geräts sowie die Nutzung von Apps kennen. Dazu gehört das Anlegen von Kontakten, die Verwaltung von Terminen und die Nutzung der Google-Suche.

€ 94,- 6 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 20.1. und 27.1.2027, Mi 13 bis 15:30 Uhr

9751K FIT MIT DEM IPHONE/IPAD - AUFBAU

Aufbauend auf den Grundlagenkurs vertiefen Sie Ihre Kenntnisse im Umgang mit Ihrem Gerät. Sie lernen, den App-Store zu bedienen und Apps zu installieren. Zudem erhalten Sie Tipps zu E-Mails, iCloud und Sicherheitseinstellungen. Sie erfahren auch, wie Sie Ihr Gerät als Navigationshilfe nutzen können.

€ 94,- 6 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 10.11. und 17.11.2026, Di 14:30 bis 17 Uhr
- 10.3. und 17.3.2027, Mi 13 bis 15:30 Uhr

9748K MACBOOK FÜR EINSTEIGER

In diesem Kurs lernen Sie in einfachem Tempo den sicheren Umgang mit Ihrem MacBook. Die Benutzeroberfläche, der Aufbau des Betriebssystems, Einstellungen, Tastenkürzel, Sicherheit und Surfen im Internet sind ebenso Thema wie Apple Mail, Verwaltung von Dateien und Ordnern, Kontakte, Kalender, Notizen und Erinnerungen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

€ 157,- inkl. Unterlagen
12 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 26.2. bis 12.3.2027, Fr 9 bis 12:30 Uhr

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

In diesem Kleingruppentrainings erfahren Sie, welche Möglichkeiten Ihre Apple Watch bietet und wie Sie die verschiedenen Funktionen in Ihren Alltag integrieren können. Sie lernen, wie die Apple Watch Ihnen helfen kann, fit und gesund zu bleiben oder zu werden. Auch für Interessierte, die noch keine Apple Watch nutzen, aber eine Anschaffung erwägen.

€ 94,- 6 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 25.11. und 2.12.2026, Mi 13 bis 15:30 Uhr
- 8.4. und 15.4.2027, Do 14:30 bis 17 Uhr

9753K BESONDERHEITEN DER ICLOUD**Daten sichern, auf Geräten synchron halten, teilen**

In diesem Kurs lernen Sie Apples iCloud näher kennen. Sie erfahren alles Wichtige zur Apple-ID, zum iCloud-Schlüsselbund und zu iCloud Drive. Sie lernen, wie Sie Ihre Daten sichern und über all Ihre Apple-Geräte hinweg synchronisieren können. Für iPhone/iPad/MacBook-Nutzer.

€ 94,- 6 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 6.11. und 13.11.2026, Fr 9 bis 11:30 Uhr
- 1.2. und 8.2.2027, Mo 14:30 bis 17 Uhr

9754K FOTOGRAFIEREN MIT DEM IPHONE/IPAD**Aufnehmen, ordnen und teilen**

Lernen Sie die Foto-Funktionen Ihres iPhones oder iPads optimal zu nutzen! Sie erfahren, wie Sie mit Kamera und Fotos-App gelungene Aufnahmen machen, diese bearbeiten, organisieren, Alben erstellen sowie Bilder schnell wiederfinden und teilen. Ein Einblick in die iCloud-Fotomediathek zeigt die automatische Synchronisation Ihrer Fotos. Tipps zur Erstellung von Fotobüchern runden den Kurs ab. Gute Kenntnisse im Umgang mit Ihrem Gerät, wie nach Kurs ‚9749-Fit mit dem iPhone-Grundlagen‘ oder ‚9750-Fit mit dem iPad-Grundlagen‘, sind erforderlich.

€ 94,- 6 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 14.10. und 21.10.2026, Mi 13 bis 15:30 Uhr
- 22.1. und 29.1.2027, Fr 9 bis 11:30 Uhr

9755K WHATSAPP AM IPHONE - TIPPS UND TRICKS

In diesem Kurs lernen Sie die zahlreichen Möglichkeiten und nützlichen Tipps und Tricks von WhatsApp auf Ihrem iPhone kennen. Sie können Texte erstellen, versenden und mit Emojis versehen, Gruppen anlegen, Fotos und Videos versenden, wichtige Nachrichten archivieren und die automatische Speicherung von Fotos deaktivieren. Zusätzlich erhalten Sie Informationen zur Privatsphäre und zu den Nutzungsbedingungen.

€ 68,- 4 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 31.3.2027, Mi 9 bis 12:30 Uhr

**9756K UNTERWEGS MIT NÜTZLICHEN APPS AM IPHONE**

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihr iPhone optimal nutzen, um den Alltag zu erleichtern. Sie erfahren u.a. wie Sie Fahrpläne der ÖBB oder Linz-AG prüfen und Tickets kaufen, mit Apple Maps navigieren und das nächste Geschäft oder Restaurant finden. Nutzen Sie Easypark zum Parken in der Stadt oder retten Sie Lebensmittel mit TooGoodToGo. Entdecken Sie die Vielzahl an Apps im AppStore und probieren Sie diese aus.

€ 94,- 6 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 9.3. und 16.3.2027, Di 14:30 bis 17 Uhr

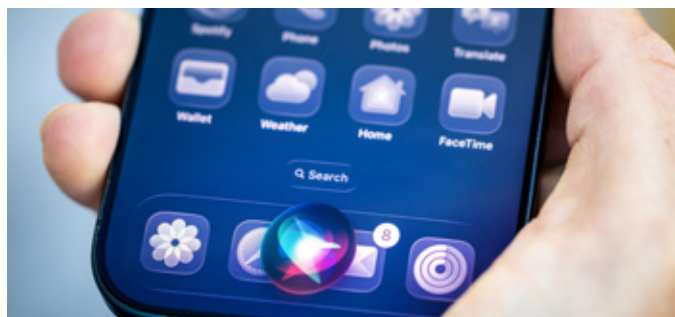
9747K KÜNSTLICHE INTELLIGENZ AM IPHONE/IPAD NUTZEN

Der Kurs führt in die spannende Welt der künstlichen Intelligenz (KI) ein, hilft sie zu entdecken und am eigenen Gerät anzuwenden. Der Sprachassistent Siri, Bilderkennung mit Google Lens sowie Anwendungsbeispiele mit dem Apple-Übersetzer sind ebenso Thema wie ChatGPT und weitere hilfreiche Apps.

€ 94,- 6 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 4.11. und 11.11.2026, Mi 13 bis 15:30 Uhr
- 5.2. und 12.2.2027, Fr 9 bis 11:30 Uhr
- 13.4. und 20.4.2027, Di 13 bis 15:30 Uhr



9786K APPLE-GERÄTE CLEVER KOMBINIEREN

NEU!

Das perfekte Zusammenspiel von iPhone, iPad und Mac

Nutzen Sie mehrere Apple Geräte? In diesem Kurs erfahren Sie, wie iPhone, iPad und Mac gemeinsam genutzt werden. Sie lernen, wie Daten automatisch synchronisiert werden und Sie Inhalte einfach zwischen Ihren Geräten austauschen. Wichtige Funktionen wie iCloud, AirDrop sowie Telefonie und Nachrichten über mehrere Geräte werden erklärt. Praxisnahe Beispiele zeigen, wie Ihre Geräte nahtlos zusammenarbeiten und Sie dadurch im Alltag Zeit sparen.

€ 94,- 6 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 27.11. und 4.12.2026, Fr 9 bis 11:30 Uhr
- 24.2. und 3.3.2027, Mi 13 bis 15:30 Uhr



ANDROID SMARTPHONE

9757K FIT MIT DEM ANDROID SMARTPHONE - GRUNDLAGEN

Basiswissen für einen perfekten Start

In diesem interaktiven Kleingruppenttraining perfektionieren Sie den Umgang mit Ihrem Android-Smartphone und nutzen es effektiv im Alltag. Lernen Sie, wie Sie Kontakte abspeichern, die Kommunikation über SMS und WhatsApp beherrschen, online recherchieren (Googeln) und Ihr Smartphone im (EU-)Ausland verwenden. Ideal für Nutzer, die mehr Sicherheit im Umgang mit ihrem Gerät gewinnen möchten.

€ 94,- inkl. Unterlagen
6 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 18.11. und 25.11.2026, Mi 13 bis 15:30 Uhr
- 1.3. und 8.3.2027, Mo 9:30 bis 12 Uhr

9758K FIT MIT DEM ANDROID SMARTPHONE - AUFBAU

Tipps für erfahrene Nutzer

Aufbauend auf den Grundlagenkurs lernen Sie in diesem Modul fortgeschrittene Funktionen Ihres Android-Smartphones kennen. Erfahren Sie, wie Sie den Play Store nutzen, Apps hinzufügen und entfernen und Ihr Gerät sicher konfigurieren. Nutzen Sie Ihr Smartphone als Navigationsgerät, zum Lesen von Nachrichten, Verwalten Ihres Terminkalenders und Abrufen von Fahrplänen. Optimieren Sie die Nutzung Ihres Smartphones im täglichen Leben.

€ 94,- inkl. Unterlagen
6 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 13.10. und 20.10.2026, Di 9:30 bis 12 Uhr
- 20.1. und 27.1.2027, Mi 13 bis 15:30 Uhr
- 8.4. und 15.4.2027, Do 9:30 bis 12 Uhr

9759K FOTOGRAFIEREN MIT DEM ANDROID SMARTPHONE

In diesem Kleingruppenttraining lernen Sie, die Fotofunktionen Ihres Android-Smartphones effektiv zu nutzen. Entdecken Sie, wie Sie Kameraeinstellungen anpassen, mit verschiedenen Foto-Einstellungen experimentieren und besondere Aufnahmen wie Panoramen, Collagen und Selbstauslöser-Fotos erstellen. Sie erfahren, wie Sie Ihre Fotos mit Google Fotos organisieren, Alben erstellen und Bilder bequem auf dem PC nutzen können.

€ 94,- inkl. Unterlagen
6 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 13.10. und 20.10.2026, Di 13 bis 15:30 Uhr
- 20.1. und 27.1.2027, Mi 9:30 bis 12 Uhr
- 10.3. und 17.3.2027, Mi 9:30 bis 12 Uhr

9760K KÜNSTLICHE INTELLIGENZ AM ANDROID SMARTPHONE NUTZEN

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

€ 94,- inkl. Unterlagen
6 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 14.10. und 21.10.2026, Mi 9:30 bis 12 Uhr
- 22.1. und 29.1.2027, Fr 9:30 bis 12 Uhr
- 7.4. und 14.4.2027, Mi 13 bis 15:30 Uhr

9761K KREATIVE FOTOBEARBEITUNG MIT DEM ANDROID SMARTPHONE

Sie erhalten Praktische Tipps und leicht verständliche Anleitungen zum kreativen Gestalten von Erinnerungen, Bearbeiten von Fotos, Schneiden und Einfügen von Texten. Aus eigenen Fotos kann man Collagen, eine Diashow oder Highlight Show gestalten. Kombinieren Sie Ihre Aufnahmen zu unvergesslichen Kurzfilmen mit passendem Soundtrack. Mit dem handyeigenen Foto-Editor erwachen Ihre Bilder zu neuem Leben.

€ 94,- inkl. Unterlagen
6 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 20.11. und 27.11.2026, Fr 13 bis 15:30 Uhr
- 7.4. und 14.4.2027, Mi 9:30 bis 12 Uhr



9762K VERKAUFSPLATTFORMEN

NEU!

Sicher kaufen und verkaufen im Internet mit dem Android Smartphone

Momox, Buchmaxe, Facebook Marketplace, Shpock, Widado oder Refurbed zählen zu den beliebten Verkaufs- und Kaufplattformen, die in diesem Kurs vorgestellt werden. Neben Willhaben bieten sie attraktive Alternativen mit vielen Optionen für günstige Einkäufe. Dabei ist Nachhaltigkeit wichtig, weil gebrauchte Kleidung und Medien weiter genutzt, günstig abgegeben und im Umlauf bleiben. Auch gibt es wertvolle Tipps zur Onlinesicherheit sowie für einen sicheren Kauf und Verkauf.

€ 94,- inkl. Unterlagen
6 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 2.12. und 9.12.2026, Mi 9:30 bis 12 Uhr
- 4.3. und 11.3.2027, Do 13 bis 15:30 Uhr

9764K CLOUD-DIENSTE NUTZEN

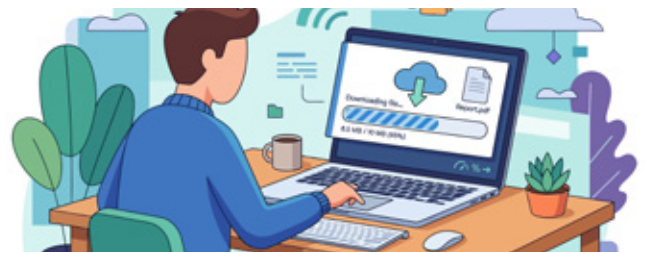
Daten am Android Smartphone sichern, bearbeiten, teilen

Lernen Sie die verschiedenen Cloud-Dienste kennen und deren Funktionen und Vorteile zu unterscheiden. Sie legen ein Konto an, speichern, bearbeiten und teilen Bilder und Videos in Ihrer bevorzugten Cloud. Zudem erhalten Sie Tipps zur Datensicherheit. Gute Kenntnisse im Umgang mit dem Smartphone sind erforderlich. Bitte bringen Sie die Zugangsdaten für Ihr Google- oder Microsoft-Konto mit.

€ 94,- inkl. Unterlagen
6 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 14.10. und 21.10.2026, Mi 13 bis 15:30 Uhr
- 5.2. und 12.2.2027, Fr 9:30 bis 12 Uhr



9765K WHATSAPP - TIPPS UND TRICKS

Für Android Smartphone - Nutzer

In diesem Kurs lernen Sie die vielseitigen Möglichkeiten und Tipps und Tricks von WhatsApp kennen. Sie erstellen und versenden Texte mit Emojis, legen Gruppen an, teilen Fotos und Videos, archivieren wichtige Nachrichten und schalten störende Chats stumm. Zudem erfahren Sie, wie Sie die automatische Speicherung von Medien deaktivieren und erhalten wichtige Informationen zu Privatsphäre und Nutzungsbedingungen.

€ 94,- inkl. Unterlagen
6 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 4.11. und 11.11.2026, Mi 9:30 bis 12 Uhr
- 22.1. und 29.1.2027, Fr 13 bis 15:30 Uhr

9766K WAS MEIN GOOGLE-KONTO ALLES KANN

Ein umfassender Überblick über die wichtigsten Funktionen am Android Smartphone

In diesem interaktiven Kurs entdecken Sie die umfangreichen Möglichkeiten Ihres Google-Kontos. Sie lernen, persönliche Daten zu organisieren, Kontakte zu sichern, Termine zu planen, E-Mails zu schreiben und zu verwalten. Zudem erfahren Sie, wie Sie Ihr Handy bei Verlust orten, Daten wiederherstellen, Ihre Privatsphäre schützen und die vielfältigen Google-Dienste optimal nutzen können.

€ 94,- inkl. Unterlagen
6 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 4.12. und 11.12.2026, Fr 9:30 bis 12 Uhr
- 2.2. und 9.2.2027, Di 13 bis 15:30 Uhr

9767K MEINE SPUREN IM INTERNET**Alternative Apps am Android Smartphone**

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Ihr digitaler Fußabdruck im Internet aussieht und welche Daten Google, Facebook und andere Dienste von Ihnen gesammelt haben. Sie lernen, wie Sie Ihre Daten einsehen und verwalten können, was Sie preisgeben müssen und welche Einstellungen Sie deaktivieren können. Zudem werden alternative Dienste vorgestellt, die weniger Daten sammeln. Bitte bringen Sie die Zugangsdaten zu Ihrem Google- oder Facebook-Konto mit, um Ihre persönliche Datensammlung näher zu betrachten.

€ 94,- inkl. Unterlagen
6 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 4.11. und 11.11.2026, Mi 13 bis 15:30 Uhr
- 4.3. und 11.3.2027, Do 9:30 bis 12 Uhr

9770K UNTERWEGS MIT NÜTZLICHEN APPS AM ANDROID SMARTPHONE

In diesem Kurs lernen Sie, den Fahrplan der ÖBB mit ÖBB Scotty zu checken, Öffi-Tickets zu kaufen und mit Apps wie Bus-Bahn-Bim und Google Maps unterwegs zu sein, sowie Geschäfte und Restaurants zu finden. Wegfinder und Handyparken erleichtern den Alltag in der Stadt. Für Ihre Aktivitäten in der Natur planen Sie Wandertouren mit Bergfex und Co, nutzen einen Schrittzähler und identifizieren z.B. Berggipfel, Pflanzen und Sternbilder. Sie erfahren, wie Sie Ihr Smartphone mit Apps aus dem Google Store erweitern.

€ 94,- inkl. Unterlagen
6 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 20.11. und 27.11.2026, Fr 9:30 bis 12 Uhr
- 5.2. und 12.2.2027, Fr 13 bis 15:30 Uhr

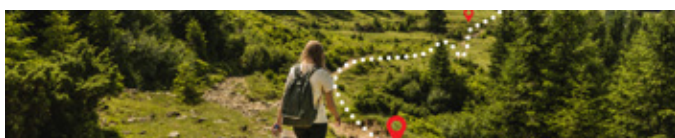
9763K WANDERN MIT GPS UND DIGITALEN KARTEN**Orientierung mit dem Android-Smartphone**

Gedruckte Karten und Kompass waren lange unverzichtbar - heute ergänzt das Smartphone die Orientierung. Mit Theorie und praxisnahen Übungen rund ums WIFI Linz und einer Orientierungswanderung im freien Gelände lernen Sie u.a. den Umgang mit GPS sowie Koordinateneingabe und digitale Tourenplanung. Gute Kenntnisse im Kartenlesen sowie im Umgang mit Smartphone und PC sind erforderlich. Ihr Trainer ist Dipl.-Ing. Gerd Simon, Autor digitaler Wandertouren und Mitarbeiter beim österr. Alpenverein.

€ 157,- 12 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 19.4. bis 26.4.2027, Mo Mi 13 bis 16:30 Uhr

**ANGEBOTE ZU AKTUELLEN DIGITALEN THEMEN****9768K BEHÖRDENWEGE ONLINE ERLEDIGEN MIT DER ‚ID AUSTRIA‘****Für Android Smartphone und iPhone Nutzer**

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Verwaltungsangelegenheiten bequem von zu Hause aus erledigen können, z.B. Steuerfragen, gesundheitliche Dokumente und Anfragen bei Krankenkassen und lokalen Behörden. Sie erfahren, wie Sie die ‚ID Austria‘ nutzen und welche Sicherheitsmaßnahmen zu beachten sind. Wenn Sie die ‚ID Austria‘ bereits haben, bringen Sie bitte Ihre Zugangsdaten mit. Eine Registrierung ist NICHT Voraussetzung für die Teilnahme, da allgemeine Tipps und Informationen zur Nutzung besprochen werden.

€ 68,- inkl. Unterlagen
4 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 25.11.2026, Mi 9 bis 12:30 Uhr
- 9.2.2027, Di 9 bis 12:30 Uhr
- 8.4.2027, Do 13 bis 16:30 Uhr

9772K DIGITALE HELFER - SICHER UND BEQUEM DURCH DEN ALLTAG**Für Android Smartphone und iPhone Nutzer**

Was tun bei einem Sturz, wenn gerade niemand in der Nähe ist? Wie können Sprachassistenten wie Alexa oder Google im Alltag unterstützen? Der Kurs zeigt leicht verständlich, wie digitale Helfer - von Notrufsystemen und Notfalluhren bis hin zu Sprachsteuerung und smarten Assistenzlösungen - den Alltag sicherer, selbstständiger und komfortabler gestalten können.

€ 53,- inkl. Unterlagen
3 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 18.11.2026, Mi 9:30 bis 12 Uhr
- 2.3.2027, Di 13 bis 15:30 Uhr



9781K **GESUNDHEIT IM NETZ - INFORMATIONEN FINDEN, DIE WIRKLICH HELFEN**

NEU!

Wie Apps und Internet den Gesundheitsalltag erleichtern

Bei gesundheitlichen Fragen liefert ‚Dr. Google‘ unzählige Antworten - doch welche Informationen sind verlässlich? Lernen Sie, vertrauenswürdige Gesundheitsinformationen im Internet zu finden sowie Werbung von Fakten zu unterscheiden. Außerdem zeigen wir praktische digitale Helfer für den Alltag, etwa E-Rezept, elektronischen Impfpass oder Apps zur Erinnerung an Medikamente und zum Dokumentieren von Gesundheitswerten. Für Android Smartphone und iPhone.

€ 113,- inkl. Unterlagen
8 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 25.1. und 1.2.2027, Mo 12:30 bis 16 Uhr
- 30.3. und 6.4.2027, Di 12:30 bis 16 Uhr



9782K **DIGITALER NACHLASS - ,MEIN DIGITALES ICH‘**

NEU!

Mit guter Vorsorge Angehörige entlasten

E-Mails, Online-Konten, Fotos in der Cloud, Social-Media-Profilen oder Online-Banking: Wir hinterlassen viele digitale Spuren, die uns überdauern. Ohne Vorsorge kann dieser digitale Nachlass für Angehörige belastend werden. Erfahren Sie, wie Sie Ihre wichtigsten Accounts ordnen, Passwort-Manager oder sichere Listen nutzen, Zugangsdaten sicher verwalten und festlegen, was mit Ihren digitalen Daten einmal passieren soll. Für Android Smartphone und iPhone.

€ 68,- inkl. Unterlagen
4 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 23.2.2027, Di 12:30 bis 16 Uhr
- 12.4.2027, Mo 12:30 bis 16 Uhr

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

In diesem Kurs lernen Sie, das Internet sicher zu nutzen. Sie werden über häufige Betrugsfallen im Internet aufgeklärt und erhalten wertvolle Tipps, wie Sie sich davor schützen können. Der Trainer beantwortet Ihre persönlichen Fragen, sodass Sie ohne Angst das Internet nutzen können. Grundkenntnisse am Smartphone und im Internet sind erforderlich.

€ 68,- 4 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 12.11.2026, Do 8:30 bis 12 Uhr
- 15.4.2027, Do 12:30 bis 16 Uhr

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

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

€ 68,- inkl. Unterlagen
4 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 6.10.2026, Di 13:30 bis 17 Uhr
- 11.2.2027, Do 13:30 bis 17 Uhr

9795K **FOTOBÜCHER ERSTELLEN LEICHT GEMACHT**

mit dem Happy-Foto-Designer

Sie lernen Ihre eigenen Fotobücher, Fotos und Wandbilder zu erstellen und versehen die Bilder mit Texten und zusätzlichen Informationen. Sie wenden verschiedene Effekte an und lernen ein eigenes Fotobuch zu gestalten bzw. zu bestellen. Bitte nehmen Sie Ihre digitalen Fotos auf einem Datenträger mit. Gute Kenntnisse im Umgang mit dem PC wie z.B. nach Kurs ‚9788-EDV für Fortgeschrittene 1‘ sind erforderlich. Wenn Sie schon bei Happy-Foto registriert sind, nehmen Sie bitte die Zugangsdaten mit.

€ 125,- inkl. Unterlagen
9 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 9.11. bis 16.11.2026, Mo Mi 13:30 bis 16 Uhr
- 20.4. bis 27.4.2027, Di Do 9 bis 11:30 Uhr



WINDOWS



9787K EDV FÜR EINSTEIGER

Den PC grundlegend bedienen

Entdecken Sie die Grundlagen des Computers in diesem Kurs für Einsteiger. Ideal für Personen mit keinen oder nur wenigen Vorkenntnissen. Lernen Sie u.a., wie Sie mit Windows 11 und Office 2021 arbeiten, Informationen aus dem Internet beziehen und E-Mails versenden. Ein perfekter Start in die digitale Welt.

€ 157,- inkl. Unterlagen
12 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 7.10. bis 21.10.2026, Mi 8:30 bis 12 Uhr

9788K EDV FÜR FORTGESCHRITTENE 1

Arbeiten am PC

Perfektionieren Sie Ihre Fähigkeiten im Umgang mit Windows 11 und Office 2021. Lernen Sie, Fotos aus dem Internet zu verwenden, Texte zu erstellen, Ihre Daten zu organisieren, E-Mails zu verwalten und sicher im Internet zu surfen. Kenntnisse wie aus dem Einführungskurs ‚9787-EDV für Einsteiger‘ oder vergleichbare sind erforderlich.

€ 202,- inkl. Unterlagen
16 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 11.11. bis 2.12.2026, Mi 8:30 bis 12 Uhr

9789K EDV FÜR FORTGESCHRITTENE 2

Perfektionieren Ihrer Arbeit am PC

Sie vertiefen Ihr Wissen in den Office-Programmen Word, Excel und PowerPoint und erhalten Tipps für Windows Updates und Sicherheitseinstellungen. Dieser Kurs wird mit dem Betriebssystem Windows 11 und den Programmen von Office 2021 durchgeführt. Kenntnisse wie aus Kurs ‚9788-EDV für Fortgeschrittene 1‘ oder vergleichbare sind erforderlich.

€ 202,- inkl. Unterlagen
16 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 20.1. bis 10.2.2027, Mi 8:30 bis 12 Uhr

Kath. Familienverband OÖ
Bildung verbindet - Kursprogramm Herbst 2026
Seminare | Workshops | Beratung | Coaching



Alle Infos und Anmeldung zu den Kursen online unter
www.familie.at/ooe/bildung, oder per Mail an asanger@familie.at.

familien^v
Katholischer Familienverband
Oberösterreich

	Datum	Uhrzeit	Ort
PERSÖNLICHKEIT			
Kommunikation als Türöffner - damit das Miteinander gelingt	Mi, 16.10.2026	13.00-17.00	4020 Linz, Kapuzinerstr. 84
Raus aus der Stressfalle - rein in den Energiemodus	Mo, 30.11.2026	19.30-21.00	online
Im Flow: Potential entfalten und Ziele erreichen	Mi, 02.12.2026	09.00-16.00	4020 Linz, Kapuzinerstr. 84
FAMILIE			
Immer diese Streitereien	Mi, 30.09.2026	09.00-16.00	4020 Linz, Kapuzinerstr. 84
Rhythmus spüren und erleben	Fr, 16.10.2026	09.00-12.00	4020 Linz, Kapuzinerstr. 84
Stark fürs Leben - 5 Säulen für eine glückliche Kindheit	Fr, 23.10.2026	09.00-16.30	4020 Linz, Kapuzinerstr. 84
Komm spiel mit mir	Mi, 04.11.2026	09.00-12.00	4020 Linz, Kapuzinerstr. 84
Mit Büchern wachsen	Mi, 04.11.2026	13.00-15.00	4020 Linz, Kapuzinerstr. 84
COACHING ZU PERSÖNLICHEN THEMEN – INDIVIDUELL VEREINBAR			
www.vertraue-leben.at			

KÜCHE, ERNÄHRUNG UND GENUSS

Ob 'geübter Kochprofi' oder 'Küchenneuling' - die Kochkurse von ISA bieten für alle das passende Angebot. Entdecken Sie Wissenswertes rund um Ernährung und Genuss in Theorie und Praxis und erfahren Sie so manches Küchegeheimnis. Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche Rezepte, neue Geschmackserlebnisse und wertvolle Tipps für die Küche im Alltag.

WORKSHOPS

4176K ISS DICH JUNG! MIT DER RICHTIGEN ERNÄHRUNG JUNG BLEIBEN UND ALT WERDEN

Gesund und vital durchs Leben - in diesem Workshop zeigt Ihnen Dipl. Ernährungstrainerin Maria Neubauer, wie Sie mit der richtigen Ernährung Ihr Wohlbefinden steigern und aktiv etwas für ein langes Leben tun können. Erfahren Sie, wie Sie durch gezielte Kalorienreduktion, Anti-Aging-Tipps und einen speziellen Ernährungsplan Ihr biologisches Alter positiv beeinflussen und langfristig Lebensfreude sowie Leistungsfähigkeit erhalten können.

€ 69,- inkl. Unterlagen und Rezepte
4 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 12.2.2027, Fr 9 bis 12:30 Uhr

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

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

€ 69,- inkl. Unterlagen und Rezepte
4 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 21.10.2026, Mi 13 bis 16:30 Uhr



4179K MIKROBIOM - DER DARM UNSER 2. GEHIRN UND DER SCHLÜSSEL ZUR GESUNDHEIT

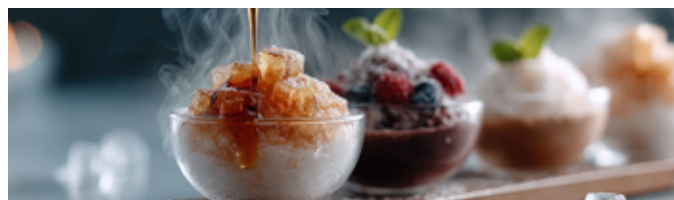
Unsere Gesundheit wird maßgeblich von unserem (Darm-) Mikrobiom beeinflusst und sogar unsere psychische Verfassung ist davon abhängig. Erfahren Sie von Dipl. Ernährungstrainerin Maria Neubauer alles rund um das Superorgan und die vielfältigen Zusammenhänge mit Immunsystem und Gehirn, Selbsttests zum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

€ 69,- inkl. Unterlagen und Rezepte
4 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 20.11.2026, Fr 9 bis 12:30 Uhr
- 31.3.2027, Mi 13 bis 16:30 Uhr

KOCHEN



9897K SPASS IM GLAS

NEU!

Der Kurs zeigt, wie vielseitig und kreativ sich Speisen in kleinen Gläsern inszenieren lassen. Ob warm oder kalt, süß oder pikant - hier wird gekocht, geschichtet und angerichtet. Von raffinierten Vorspeisen über originelle Buffetideen bis hin zu verführerischen Desserts entstehen kleine Genussmomente, die nicht nur geschmacklich, sondern auch optisch überzeugen und mit wenig Aufwand große Wirkung erzielen. Mit Küchenmeister Karl Auinger.

€ 93,- inkl. Lebensmittel und Rezepte
6 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 26.4.2027, Mo 9 bis 14 Uhr

9899K DER RICHTIGE DREH MIT DEM KNÖDEL

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

€ 93,- inkl. Lebensmittel und Rezepte
6 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 24.10.2026, Sa 9 bis 14 Uhr

9901K MÄNNERKOCHKURS

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

€ 144,- inkl. Lebensmittel und Rezepte
12 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 15.3. und 16.3.2027, Mo Di 9 bis 14 Uhr

9903K SCHNITZEL - DER KLASSIKER IN DER WIENER KÜCHE

Entdecken Sie die Wiener Kulinarik und lernen Sie sowohl die perfekte Zubereitung des originalen Wiener Schnitzels - goldbraun, knusprig und genau in der richtigen Dicke - als auch vieler weiterer Varianten wie z.B. Naturschnitzel und gefüllte Schnitzel. Die passenden Gewürze und Beilagen sind mit dabei. Mit Küchenmeister Karl Auinger.

€ 99,- inkl. Lebensmittel und Rezepte
6 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 16.4.2027, Fr 9 bis 14 Uhr

**9904K MUSCHELN UND AUSTERN****NEU!**

Austern und Muscheln sind beliebte Meeresfrüchte und vielseitig in der Küche einsetzbar. Lernen Sie unter fachkundiger Anleitung die professionelle Verarbeitung und Zubereitung - von der Vorbereitung bis zur stilvollen Präsentation. Sie erfahren, worauf es bei der Auswahl hochwertiger Produkte ankommt, wie Frische und Qualität erkannt werden und erhalten von Küchenmeister Karl Auinger praktische Tipps für die Küche.

€ 99,- inkl. Lebensmittel und Rezepte
6 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 10.2.2027, Mi 9 bis 14 Uhr

9906K CURRYS UND ORIGINELLE EINTÖPFE

In diesem Kurs dreht sich alles um die Welt der Currys und originellen Eintöpfe - aromatisch, vielfältig und kreativ. Entdecken Sie klassische asiatische Gerichte und spannende Interpretationen aus anderen Küchen. Von würzigen Currys mit fein abgestimmten Gewürzen bis hin zu herzhaften Eintöpfen mit ungewöhnlichen Zutaten lernen Sie von Küchenmeister Karl Auinger, wie aus einfachen Komponenten echte Geschmackserlebnisse entstehen.

€ 93,- inkl. Lebensmittel und Rezepte
6 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 11.12.2026, Fr 9 bis 14 Uhr

**9911K EUROPÄISCHE LÄNDERKÜCHE****NEU!**

Die europäische Küche ist vielfältig und jedes Land hat eigene besondere Gerichte, geprägt von Kultur und regionalen Zutaten. Entdecken Sie internationale Gerichte aus Europa und lernen Sie typische Rezepte und Zubereitungsarten kennen. Wir kochen Spezialitäten aus unterschiedlichen Ländern und bringen so ein Stück Urlaub direkt zu Ihnen. Lassen Sie sich von Küchenmeister Karl Auinger bei der kulinarischen Reise durch Europa überraschen.

€ 99,- inkl. Lebensmittel und Rezepte
6 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 13.11.2026, Fr 9 bis 14 Uhr

9913K WINTERGEMÜSE - GENUSS UND VIELFALT AUS DER REGION

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

€ 93,- inkl. Lebensmittel und Rezepte
6 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 31.10.2026, Sa 9 bis 14 Uhr

9915K RAFFINIERT BRATEN VOM RIND, KALB UND LAMM

Auf einfache Art zeigt Ihnen Küchenmeister Karl Auinger den Ansatz von guter Hausmannskost bis zum Internationalen Schmorgericht. Sie erfahren, welche Teilstücke sich am besten eignen, vom Klassiker angefangen bis zu den eher vergessenen Lebensmitteln. Sie erhalten viele praktische Tipps, die sowohl für den Profi als auch für den Hobbykoch passen, und die Sie sofort umsetzen können.

€ 99,- inkl. Lebensmittel und Rezepte
6 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

• 23.1.2027, Sa 9 bis 14 Uhr

9918K PASTA E BASTA!

NEU!

Entdecken Sie den Geschmack Italiens mit frischer Pasta. Ob als Suppeneinlage oder Hauptgericht - für jede Gelegenheit gibt es die passende Pasta. Lernen Sie, wie frischer Nudelteig richtig zubereitet wird, mit oder ohne Ei. Außerdem zeigen wir verschiedene Füllungen, passende Soßen und praktische Tipps zur Aufbewahrung. Freuen Sie sich auf ein Stück ‚La Bella Vita‘ für zuhause. Mit Küchenmeister Karl Auinger.

€ 93,- inkl. Lebensmittel und Rezepte
6 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

• 5.5.2027, Mi 9 bis 14 Uhr



9920K BROT BACKEN

Immer mehr Menschen möchten wissen, was in ihrem täglichen Brot steckt - Fertigmischungen und Zusatzstoffe sorgen für Unsicherheit. Bäckermeister Maximilian Stöcher zeigt Ihnen, wie Sie Brotvariationen und Kleingebäck selbst herstellen. Sie erfahren welches Mehl sich wofür eignet, Wissenswertes über Getreidesorten, Sauerteig sowie eigene Brotgewürzmischungen und lernen, wie echtes, gutes Brot entsteht.

€ 93,- inkl. Lebensmittel und Rezepte
6 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

• 22.10.2026, Do 9 bis 14 Uhr

9923K LEBKUCHENHAUS BACKEN MIT DEM ENKELKIND

Gemeinsam mit Ihrem Enkelkind werden Sie ein schönes Lebkuchenhaus backen und es bunt verzieren. Jedes wird ein Unikat und darf natürlich mit nach Hause genommen werden. Kreative neue Ideen und das gemeinsame Erlebnis mit dem Enkelkind stehen im Vordergrund. Mit Küchenmeister Karl Auinger.

€ 82,- inkl. Lebensmittel, pro Kunde darf ein Enkelkind mitgenommen werden, jedes weitere Enkelkind zu einem Aufpreis von € 12,-
6 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

• 27.11.2026, Fr 14 bis 19 Uhr



9924K BACKEN FÜR OSTERN

NEU!

Der Osterbackkurs vermittelt die Zubereitung traditioneller Ostergebäcke. Im Mittelpunkt stehen Brucheteige, ihre richtige Verarbeitung sowie das fachgerechte Flechten und Formen klassischer Ostergebäcke. Außerdem lernen Sie die Zubereitung von Lamperl und Haserl aus Sandmasse, inklusive Veredelung mit Schokolade. Auch Osterbrot und Osterpinzen stehen am Programm - mit besonderem Augenmerk auf Qualität und Form. Mit Bäckermeister Maximilian Stöcher.

€ 93,- inkl. Lebensmittel und Rezepte
6 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

• 5.3.2027, Fr 9 bis 14 Uhr

9928K SUPPEN, SAUCEN, FONDS

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

€ 93,- inkl. Lebensmittel und Rezepte
6 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

• 2.10.2026, Fr 14 bis 19 Uhr



9926K HÜLSENFRÜCHTE

NEU!

Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen und Kichererbsen sind gesund, vielseitig und richtige Kraftpakete. Sie lernen, wie diese pflanzlichen Eiweißquellen kreativ und einfach zubereitet werden können - ob warm, kalt, als Hummus oder Burger. Sie erhalten Tipps zur schmackhaften Zubereitung, erfahren mehr über die wertvollen Inhaltsstoffe und lernen Kräuter kennen, die die Gerichte bekömmlicher und aromatischer machen. Mit Küchenmeister Karl Auinger.

€ 93,- inkl. Lebensmittel und Rezepte
6 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

• 26.2.2027, Fr 14 bis 19 Uhr

9929K ‚STRUDELN‘ DURCH DIE KÜCHE

Von Suppeneinlagen, pikanten Vorspeisen, Beilagen bis hin zum süßen Abschluss zeigt Ihnen Küchenmeister Karl Auinger, wie Sie köstliche Strudelvarianten einfach und schnell nachkochen können. Die Strudelvariationen sind schier unendlich und der Kreativität bei Hüllen und vor allem Füllen sind kaum Grenzen gesetzt. Lassen Sie sich in die heimische Strudelküche ‚kulinarisch einwickeln‘ und werden Sie selbst zum Strudelprofi.

€ 93,- inkl. Lebensmittel und Rezepte
6 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

• 20.5.2027, Do 9 bis 14 Uhr



SPIRITUELLES



BESINNUNGSTAG – 26.11.2026 IN KREMSMÜNSTER

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

Teilnahmegebühr: € 15,- pro Person

Auch 2027 finden Besinnungstage statt.



PILGERN IM FRÜHJAHR 2027

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

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



GEMEINSAM FEIERN AM 24.12.2026, 10 UHR

Der 24. Dezember ist ein besonderer Tag – doch gerade für Menschen, die ihn allein verbringen müssen, kann er eine große Herausforderung sein. Deshalb laden wir herzlich ein, einige Stunden in Gemeinschaft zu erleben. Es erwartet Sie ein weihnachtliches Programm mit einer Stadtrundfahrt mit dem Bummelzug zum Neuen Dom und einer Domkrippen-Führung. Gerne können auch eigene Weihnachtsgeschichten mitgebracht werden.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an organisation@ooe-seniorenbund.at oder 0732/775311-1

KREATIVES, PERSÖNLICHKEIT & RECHT

Viele Kurse in diesem Bereich bieten die Möglichkeit, neue und interessante Hobbys kennenzulernen, die Ihre Freizeit abwechslungsreicher und spannender gestalten können. Darüber hinaus bietet ISA Veranstaltungen an, die Ihnen helfen, auch herausfordernde Lebenssituationen leichter zu bewältigen.

9934K GRUNDLAGEN DER AHNFORSCHUNG

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

145,- inkl. Unterlagen
12 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 19.1. und 26.1.2027, Di 9 bis 12:30 Uhr,
10.2.2027, Mi 14 bis 17:30 Uhr (Exkursion Landesarchiv)



9935K EINSATZ DES COMPUTERS IN DER AHNFORSCHUNG

Lernen Sie von Ihrem eigenen PC aus Ahnenforschung zu betreiben, ermittelte Daten mit kostenlosen Programmen zu verwalten und Ausdrucke zu erstellen. Grundkenntnisse am Computer sowie erste Erfahrungen in der Ahnenforschung sollten vorhanden sein. Unerfahrenen wird der vorherige Besuch des Kurses '9934-Grundlagen der Ahnenforschung' empfohlen. Mit Erich Lang.

€ 68,- inkl. Unterlagen
4 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 2.2.2027, Di 9 bis 12:30 Uhr

9938K NEURODINGS® - NEUROKREATIVES ZEICHNEN FÜR EINSTEIGER

Für mehr Wohlbefinden im Innen und Außen

Kreative Neurobilder bieten einen einfachen Weg zu positiver Veränderung. Mit Linien, Formen und Farben können alte Denksstrukturen umgestaltet werden, um Stress abzubauen, Ziele anzusteuern oder Harmonie in Ihr Leben zu bringen. Holen Sie sich Motivation, Mut, Kraft oder Ausdauer. NEURODINGS® ist für alle, die sich kreativ mit negativen Gedankenmustern auseinandersetzen möchten. Es erfordert keine zeichnerischen Vorkenntnisse. Mit Maria Auinger, Dipl. Lebensberaterin.

€ 86,- inkl. Unterlagen, die Materialgebühr von
ca. € 5,- wird direkt im Kurs eingehoben
8 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 12.11. und 19.11.2026, Do 9 bis 12:30 Uhr



9937K NEURODINGS® FÜR KENNER

Dieser Workshop ist für alle Interessierten, die schon Erfahrung mit NEURODINGS® haben, und mit neuen Zeichenabläufen ihre Vielfalt an Möglichkeiten erweitern möchten. Bei Bedarf kann auch auf Wunschthemen der Gruppe eingegangen werden. Sie aktivieren neurokreativ Ihre Talente und Potentiale, bauen Belastendes ab. Neue Gedanken, Sichtweisen und Ideen können entstehen. Zuerst am Papier und dann im Leben. Mit Maria Auinger, Dipl. Lebensberaterin.

€ 86,- inkl. Unterlagen, die Materialgebühr von
ca. € 5,- wird direkt im Kurs eingehoben
8 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 11.3. und 18.3.2027, Do 9 bis 12:30 Uhr

9939K KALLIGRAFIE - DIE KUNST DES SCHREIBENS

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

€ 155,- inkl. Unterlagen, exkl. Material
20 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 4.11. bis 2.12.2026, Mi 9 bis 12 Uhr



9942K KREATIVWERKSTATT ZEICHNEN

Sehen - Erfassen - Gestalten

Wollen Sie kreativ arbeiten? Trainieren Sie das bewusste Sehen und setzen Sie Ihre Wahrnehmungen zeichnerisch um. Mit gezielten Übungen entdecken Sie Formen, Proportionen und Ausdrucksmöglichkeiten und entwickeln Ihren eigenen Stil. Behandelt werden Grundlagen der Linienführung, Flächengestaltung, Freihandzeichnen, Naturstudien sowie Techniken wie Bleistift-, Kohle-, Tusche- und Kreidezeichnung. Mit Mag.art. Anabel Almaguer-Lehner.

€ 162,- exkl. Material
24 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 27.1. bis 21.4.2027, Mi 9 bis 11:30 Uhr
(10.2., 17.2., 24.3., 31.3., 14.4. kursfrei)



9945K AQUARELLMALEREI - FÜR EINSTEIGER



Kreative Auszeit mit Pinsel und Farbe

Tauchen Sie ein in die Welt der Aquarellmalerei - ganz entspannt und ohne Vorkenntnisse! Lernen Sie Schritt für Schritt den Umgang mit Wasser, Farben und Pinsel. Entdecken Sie grundlegende Techniken und probieren Sie verschiedene Motive aus. In gemütlicher Atmosphäre bleibt viel Raum zum Experimentieren und für eigene Ideen. Aus ersten Übungen entstehen Aquarelle wie Blumen- oder Landschaftsbilder bzw. Motive für Grußkarten. Mit Eva Mayr, Illustratorin.

€ 174,- inkl. Unterlagen, die Materialgebühr von ca. € 20,- wird direkt im Kurs eingehoben
15 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 6.10. bis 20.10.2026, Di 9 bis 12:45 Uhr
- 27.1. bis 10.2.2027, Mi 9 bis 12:45 Uhr

9946K AQUARELLMALEREI - FÜR FORTGESCHRITTENE

NEU!

Kreative Auszeit mit Pinsel und Farbe

Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse in der Aquarellmalerei und entwickeln Sie Ihren eigenen künstlerischen Ausdruck weiter. Wir beschäftigen uns intensiver mit Farbwirkung, Bildaufbau und verschiedenen Aquarelltechniken und erarbeiten Schritt für Schritt größere Motive und vollständige Bilder. Dabei bleibt viel Raum zum Experimentieren, Ausprobieren und für den kreativen Austausch in der Gruppe. Mit Eva Mayr, Illustratorin.

€ 132,- die Materialgebühr von ca. € 10,- wird direkt im Kurs eingehoben
10 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 17.11. und 24.11.2026, Di 9 bis 12:45 Uhr
- 10.3. und 17.3.2027, Mi 9 bis 12:45 Uhr



9948K DIE SPRACHE DER FARBEN

NEU!

Farben verstehen - gezielt einsetzen - bewusst erleben

Farben beeinflussen unsere Wirkung und unser Wohlbefinden. Erfahren Sie, welcher Farbtyp Sie sind und welche Farben Sie zum Strahlen bringen. Die Wirkung von Farben auf Gesundheit, Wohnraum und Ernährung sowie die Grundlagen der Farbpsychologie sind ebenso Thema wie viele Anregungen, Farben bewusster einzusetzen für mehr Harmonie und Ausstrahlung im Alltag. Mit Petra Greckhamer, Dipl. Farb- und Stilberaterin.

€ 86,- inkl. Unterlagen
8 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 25.2. und 4.3.2027, Do 9 bis 12:30 Uhr

9950K ORDNUNG SCHAFFEN, WENN DAS LOSLASSEN SCHWERFÄLLT

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

€ 55,- 4 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 7.10.2026, Mi 9 bis 12:30 Uhr
- 8.2.2027, Mo 9 bis 12:30 Uhr

9951K SO SCHREIBE ICH MEINE BIOGRAFIE

Wie Erinnerungen ihren Weg aufs Papier finden

„Erzähl uns von früher!“ - das wünschen sich Kinder und Enkel. Vielleicht möchten auch Sie Erinnerungen aufschreiben, wissen aber nicht, wie Sie beginnen sollen. Entdecken Sie einen einfachen Zugang zum biografischen Schreiben. Es entstehen Texte, Anekdoten und Gedichte - ganz ohne den Anspruch, gleich ein ganzes Buch schreiben zu müssen. Impulse, gemeinsames Schreiben und der Austausch in der Gruppe machen Mut und eröffnen neue Perspektiven. Wir schreiben mit der Hand, es gibt keine Fehler, keine Korrekturen und keinen Rotstift. Mit Mag. Claudia Riedler-Bittermann.

€ 129,- 12 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 28.1. bis 11.2.2027, Do 13 bis 16:30 Uhr

9955K DER WEG ZUM GUTEN FOTO

NEU!

Grundlagenkurs Fotografie für Einsteiger und Fortgeschrittene

Sie möchten mehr als nur die Automatik Ihrer Kamera nutzen und die Grundlagen von Blende, Belichtungszeit und ISO-Empfindlichkeit verstehen? Lernen Sie die wichtigsten Zusammenhänge der Fotografie kennen - von Kamertechnik und Objektivwahl bis zum Bildaufbau. Gestaltungstipps, Übungen und ein Fotospaziergang helfen Ihnen, Ihre Fotografie weiterzuentwickeln. Für Personen mit Kompakt-, Bridge-, Spiegelreflex- oder Systemkamera. Mit Günther Gröger, Fotograf.

€ 178,- inkl. Unterlagen
16 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 2.3. bis 13.4.2027, Di 9 bis 12:30 Uhr (14-tägig)



9956K FIT FOR DRIVE

Tipps für Führerscheinbesitzer

Sie haben den Führerschein seit Jahren und fühlen sich sicher im Straßenverkehr? Oder bestehen Unsicherheiten bei Verkehrsvorschriften, Fahrzeug oder Verhalten bei einem Unfall? Der ehemalige Polizist und Verkehrsscoach Werner Graf frischt Ihr Wissen auf, inkl. Novellen 2025-2026 und neue Assistenzsysteme, gibt praktische Tipps und berichtet aus langjähriger Erfahrung im Streifendienst. So sind Sie informiert, sicher unterwegs und vermeiden Verwaltungsstrafen.

€ 55,- inkl. Unterlagen
4 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 19.10.2026, Mo 13 bis 16:30 Uhr
- 7.4.2027, Mi 9 bis 12:30 Uhr



RECHT



9963K TEIL 1: VERERBEN ODER VERSCHENKEN?

inklusive individueller Rechtsauskunft

Die Regelung Ihres Nachlasses ist oft komplex. Klare Vorstellungen verleihen Ihrem ‚Letzten Willen‘ Kraft und die überdachte Entscheidung zwischen Erbe und Schenkung bringt viele Vorteile. Sie erhalten Praxistipps und Antworten auf Ihre Fragen. Themen sind u.a. Rechtsnachfolge unter Lebenden, Schenkung, Pflichtteil und gesetzliche Erbfolge. Inklusive Rechtsauskunft für Ihre individuellen Fragen. Mit Dr. Barbara Kovsca.

€ 71,- inkl. Unterlagen
5 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 21.10.2026, Mi 12:30 bis 16:45 Uhr
- 28.1.2027, Do 12:30 bis 16:45 Uhr

9964K TEIL 2: TESTAMENT RICHTIG VERFASSEN

Damit ein Testament gültig ist, muss es bestimmte Formvorschriften erfüllen. Worauf kommt es an? Was muss ich beachten, wenn ich das Testament selbst verfasse? Wann brauche ich einen Rechtsanwalt oder Notar? Diese Fragen werden in diesem Kurs individuell beantwortet. Mit Dr. Barbara Kovsca. Der vorherige Besuch des Kurses ‚9963-TEIL 1: Vererben oder Verschenken?‘ wird empfohlen.

€ 60,- inkl. Unterlagen
4 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 16.11.2026, Mo 12:30 bis 16 Uhr
- 10.2.2027, Mi 12:30 bis 16 Uhr



9965K ERWACHSENENSCHUTZ, PATIENTENVERFÜGUNG UND STERBEVERFÜGUNG

vormals Sachwalterschaft

Was passiert, wenn ich nicht mehr sprechen kann oder nach einer Operation ins Koma falle? Wer vertritt meine Interessen und kümmert sich um meine Angelegenheiten? Erfahren Sie in diesem Kurs alles über die Möglichkeiten und Hilfestellungen der Vorsorge, darunter Arten der Patientenverfügung, Erwachsenenschutz, Sterbeverfügung und Alternativen dazu. Ideal für alle, die sich oder Angehörige absichern möchten. Mit Dr. Barbara Kovsca.

60,- inkl. Unterlagen
4 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 10.12.2026, Do 12:30 bis 16 Uhr
- 17.3.2027, Mi 12:30 bis 16 Uhr

9966K WAS KONSUMENTEN WISSEN MÜSS(T)EN!

Im Alltag ist es oft wichtig, rechtlich die richtigen Schritte zu kennen. Dafür braucht man nicht immer eine Rechtsvertretung, sondern spezielles Wissen und das Verständnis, worauf man bestehen kann. Wir besprechen typische Probleme und klären, welche Ansprüche bestehen. Kostenpflichtige Kostenvoranschläge, Vertragsarten nach ABGB, Schadenersatz, Rücktritt, Gewährleistung und Garantie, Fernabsatz u.a. sowie Ihre Fragen werden behandelt. Mit Dr. Barbara Kovsca.

€ 60,- inkl. Unterlagen
4 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 2.4.2027, Fr 12:30 bis 16 Uhr



PERSÖNLICHKEIT

9968K **NATÜRLICH SCHÖN: RICHTIGES MAKE-UP MIT 60+**

Entdecken Sie in unserem Schminkkurs für Damen ab 60+, wie Sie Ihre natürliche Schönheit unterstreichen und Ihren Look frisch gestalten. Sie lernen einfache Techniken, um Teint, Augen und Lippen gekonnt zu betonen, und erhalten Tipps für ein gepflegtes, elegantes Erscheinungsbild. Freuen Sie sich auf individuelle Beratung, eine angenehme Atmosphäre und viel Spaß beim Ausprobieren! Mit Karin Katzenberger MBA.

€ 86,- inkl. Unterlagen, die Materialgebühr von ca. € 18,- wird direkt im Kurs eingehoben
4 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 21.10.2026, Mi 13 bis 16:30 Uhr
- 15.3.2027, Mo 9 bis 12:30 Uhr

9973K **GEDÄCHTNISTRaining FÜR DEN ALLTAG**

NEU!

Bleiben Sie aktiv, jung und frisch im Kopf!

Im Rahmen dieses Lehrgangs fördern wir unsere kognitiven Fähigkeiten. Diese umfassen Vorgänge wie Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Sprache, Lernen, das Lösen von Problemen, Entscheidungsfindung, Kreativität, logisches Denken und räumliche Vorstellungskraft. Es erwartet Sie eine kurzweilige Auseinandersetzung mit den obigen Themen, passend dazu gibt es Spiel, Spaß und ‚Hausaufgaben‘. Mit Beatrix Lindinger, Dipl. Mentaltrainerin.

€ 166,- inkl. Unterlagen
15 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 13.10. bis 17.11.2026, Di 9:30 bis 12 Uhr (27.10. kursfrei)
- 11.3. bis 15.4.2027, Do 9:30 bis 12 Uhr (25.3. kursfrei)



9976K **RESILIENZ - WAS UNS STARK MACHT**

Wie Sie gut durch stürmische Zeiten kommen

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie konstruktiv mit belastenden Lebensumständen, Misserfolgen und Krisen umgehen können und wie Sie bei Niederlagen wieder aufstehen und zuversichtlich vorwärtsgen. Resilienz bezeichnet die Fähigkeit, mit schwierigen Lebensphasen, Stresssituationen oder Konflikten gut zurechtzukommen. Während sich die Umstände oft nicht ändern lassen, können Sie lernen, Herausforderungen anders anzugehen und so Ihre Resilienz zu erhöhen. Mit Maria Auinger, Dipl. Lebensberaterin.

€ 86,- inkl. Unterlagen
8 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 10.11. und 17.11.2026, Di 9 bis 12:30 Uhr

9978K **INNERE KRAFTQUELLEN ENTDECKEN**

Jeder Mensch verfügt über vielfältige Kraftquellen. Manche nutzen wir täglich - etwa Atmung oder Ernährung, andere sind verborgen und liegen ungenutzt in uns. Viele von uns wissen nicht, wie viel Kraft in ihnen steckt. Gemeinsam spüren wir Ihre persönlichen Ressourcen auf, aktivieren verborgene Kraftquellen und stärken so Ihre Selbstwirksamkeit. Mit Maria Auinger, Dipl. Lebensberaterin.

€ 55,- inkl. Unterlagen
4 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 20.1.2027, Mi 13 bis 16:30 Uhr



9988K ZEIT ALS GESCHENK - ZEIT BEWUSST GESTALTEN IM RUHESTAND

Wer heute in Pension geht, hat oft noch ein Drittel oder Viertel des Lebens vor sich und bleibt lange gesund und mobil. Viele wollen diese Zeit sinnvoll nutzen. Damit man sich weder mit Terminen überlädt noch die Zeit vertrödelt, hilft etwas Zeitmanagement. Der Gewinn: mehr Lebensgenuss und oft bessere Gesundheit durch eine entspanntere Tagesstruktur. Mit Maria Auinger, Dipl. Lebensberaterin.

€ 86,- inkl. Unterlagen
8 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 3.2. und 10.2.2027, Mi 9 bis 12:30 Uhr



9990K DIE KUNST DES ERZÄHLENS

Geschichtenerzählen für alle, die Freude am Erzählen haben

Geschichten sind Magie und sprechen die kindliche Fantasie an. Besonders die Atmosphäre beim Vorlesen ist entscheidend. Solche Erlebnisse stärken das Urvertrauen und bleiben unvergesslich. Durch innere Bilder, Rollengestaltung und bewusste Pausen lassen Sie Geschichten lebendig werden. Sie lernen, mit Stimme, Blick, Gestik und Mimik Emotionen und Stimmungen zu erzeugen. Mit Dr. Karina Lochner, klassische Sängerin und Stimmtrainerin.

€ 106,- 8 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 14.10.2026, Mi 9 bis 17 Uhr



9993K DER WEG ZUM GLÜCK - IMPULSE ZUM WELTTAG DES GLÜCKS **NEU!**

Am 20. März wird der Welttag des Glücks gefeiert. Die meisten Menschen wünschen sich ein glückliches Leben - doch was bedeutet Glück eigentlich? Ist es Zufall oder lässt sich Glück bewusst fördern und erlernen? In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit aktuellen Erkenntnissen der Glücksforschung und entdecken, wie wir mehr Glück und Zufriedenheit in unser Leben bringen können. Mit Maria Auinger, Dipl. Lebensberaterin.

€ 86,- inkl. Unterlagen
8 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 17.3.2027, Mi 13 bis 16:30 Uhr



9996K MIT KÖRPERSPRACHE SICHER UND AUTHENTISCH AUFTRETEN **NEU!**

Körpersprache beeinflusst, wie wir wirken und kommunizieren. In diesem Kurs lernen Sie, Ihre eigene Körpersprache bewusster einzusetzen, selbstbewusst aufzutreten und nonverbale Signale besser zu verstehen. Themen sind unter anderem Haltung, Mimik, Gestik und Stimme. Praktische Übungen, individuelles Feedback und der Austausch in der Gruppe helfen Ihnen, Ihre Kommunikation, Präsenz und Ausstrahlung zu stärken. Mit MMag. Dr. Kerstin Draxler.

€ 142,- 12 Trainingseinheiten

WIFI Linz:

- 4.11. bis 18.11.2026, Mi 9 bis 12:30 Uhr

Neugierig bleiben.

WISSEN, DAS BEGEISTERT.



ÜBERSICHT KURSE 2026/2027

SEPTEMBER

9745-EDV-Informationsveranstaltung	EDV	17.9.2026, Do 11 bis 12 Uhr
4050-Informationsveranstaltung ISA Senioren-Uni	Senioren-Uni	17.9.2026, Do 13 bis 14:30 Uhr
9837-Wirbelsäulengymnastik 1-1	Gesundheit	22.9.2026 bis 19.1.2027, Di 8:30 bis 9:30 Uhr
9837-Wirbelsäulengymnastik 2-1	Gesundheit	22.9.2026 bis 19.1.2027, Di 9:45 bis 10:45 Uhr
9833-Pilates	Gesundheit	30.9. bis 2.12.2026, Mi 10 bis 11 Uhr
9829-Flamenco	Gesundheit	30.9. bis 2.12.2026, Mi 11:15 bis 12:15 Uhr

OKTOBER

9928-Suppen, Saucen, Fonds	Kochen	2.10.2026, Fr 14 bis 19 Uhr
9845-Hatha-Yoga 1-1	Gesundheit	5.10. bis 30.11.2026, Mo 8:45 bis 10:15 Uhr
9822-Spanische Konversation - Land und Leute	Sprachen	5.10.2026 bis 19.4.2027, Mo 10 bis 11:30 Uhr
9845-Hatha-Yoga 2-1	Gesundheit	5.10. bis 30.11.2026, Mo 10:30 bis 12 Uhr
9808-Französisch für den Urlaub	Sprachen	5.10.2026 bis 11.1.2027, Mo 13 bis 14:30 Uhr
9812-Griechisch für Anfänger	Sprachen	6.10.2026 bis 26.1.2027, Di 9 bis 10:30 Uhr
9945-Aquarellmalerei - für Einsteiger	Kreatives	6.10. bis 20.10.2026, Di 9 bis 12:45 Uhr
9802-Englisch A1 - für Anfänger OHNE Vorkenntnisse	Sprachen	6.10.2026 bis 19.1.2027, Di 10:45 bis 12:15 Uhr
9780-willhaben.at - die Plattform für Ein- und Verkauf	EDV	6.10.2026, Di 13:30 bis 17 Uhr
9749-Fit mit dem iPhone - Grundlagen	EDV	6.10. und 13.10.2026, Di 14:30 bis 17 Uhr
9841-Tanzen ab der Lebensmitte	Gesundheit	6.10. bis 22.12.2026, Di 15 bis 16:30 Uhr
9787-EDV für Einsteiger	EDV	7.10. bis 21.10.2026, Mi 8:30 bis 12 Uhr
9835-Zumba Gold	Gesundheit	7.10. bis 9.12.2026, Mi 8:30 bis 9:30 Uhr
9950-Ordnung schaffen, wenn das Loslassen schwerfällt	Kreatives	7.10.2026, Mi 9 bis 12:30 Uhr
9867-Gesichtsgymnastik und mehr - Frischer aussehen, sich jünger fühlen	Gesundheit	7.10. bis 21.10.2026, Mi 9:30 bis 12 Uhr
9815-Italienisch für Anfänger 1	Sprachen	7.10.2026 bis 20.1.2027, Mi 14 bis 15:30 Uhr
9842-Selbstverteidigung	Gesundheit	8.10. bis 5.11.2026, Do 9:30 bis 11 Uhr
9831-Salsation für Einsteiger	Gesundheit	8.10. bis 3.12.2026, Do 10 bis 11 Uhr
9832-Salsation für Fortgeschrittene	Gesundheit	8.10. bis 3.12.2026, Do 11:15 bis 12:15 Uhr
9804-Englisch A2 - Refresher für Wiedereinsteiger	Sprachen	8.10.2026 bis 14.1.2027, Do 13 bis 14:30 Uhr
9819-Spanisch für Anfänger 1	Sprachen	13.10.2026 bis 26.1.2027, Di 9 bis 10:30 Uhr
9758-Fit mit dem Android Smartphone - Aufbau	EDV	13.10. und 20.10.2026, Di 9:30 bis 12 Uhr
9973-Gedächtnistraining für den Alltag	Kreatives	13.10. bis 17.11.2026, Di 9:30 bis 12 Uhr
9801-Englische Redewendungen für den Alltag	Sprachen	13.10. bis 24.11.2026, Di 10 bis 11:30 Uhr
4166-Schmerz verstehen	Gesundheit	13.10.2026, Di 13 bis 16:30 Uhr
9759-Fotografieren mit dem Android Smartphone	EDV	13.10. und 20.10.2026, Di 13 bis 15:30 Uhr
4068-Senioren-Uni Soziologie: Sozialwissenschaft um der Menschen willen	Senioren-Uni	14.10.2026 bis 26.5.2027, Mi 9 bis 12:30 Uhr
9990-Die Kunst des Erzählens	Kreatives	14.10.2026, Mi 9 bis 17 Uhr
9760-Künstliche Intelligenz am Android Smartphone nutzen	EDV	14.10. und 21.10.2026, Mi 9:30 bis 12 Uhr
9806-Come and talk in English	Sprachen	14.10.2026 bis 20.1.2027, Mi 12:30 bis 14 Uhr
9754-Fotografieren mit dem iPhone/iPad	EDV	14.10. und 21.10.2026, Mi 13 bis 15:30 Uhr
9764-Cloud-Dienste nutzen	EDV	14.10. und 21.10.2026, Mi 13 bis 15:30 Uhr
9838-Faszientraining	Gesundheit	15.10. bis 10.12.2026, Do 8:30 bis 9:30 Uhr
4143-Österreich. Eine Geschichte in Frauenporträts	Senioren-Uni	15.10. bis 19.11.2026, Do 9 bis 11:30 Uhr
9847-Lach-Yoga	Gesundheit	15.10. bis 26.11.2026, Do 14 bis 15 Uhr

9856-Tai Chi und Entspannung	Gesundheit	16.10. bis 18.12.2026, Fr 9 bis 10:30 Uhr
9855-Qi Gong und Meditation	Gesundheit	16.10. bis 18.12.2026, Fr 11 bis 12:30 Uhr
9956-Fit for Drive	Kreatives	19.10.2026, Mo 13 bis 16:30 Uhr
4086-Österreichische Literatur - klassisch und modern	Senioren-Uni	20.10.2026 bis 12.1.2027, Di 9 bis 11:30 Uhr
9963-TEIL 1: Vererben oder verschenken?	Kreatives	21.10.2026, Mi 12:30 bis 16:45 Uhr
4178-Essen gegen das Vergessen - Wie man mit richtiger Ernährung seine grauen Zellen in Schwung bringt	Kochen	21.10.2026, Mi 13 bis 16:30 Uhr
9968-Natürlich schön: Richtiges Make-up mit 60+	Kreatives	21.10.2026, Mi 13 bis 16:30 Uhr
4063-Senioren-Uni: Blitzlichter der Neueren Geschichte	Senioren-Uni	22.10.2026 bis 20.5.2027, Do 9 bis 12:30 Uhr
9868-Taping	Gesundheit	22.10.2026, Do 9 bis 14:30 Uhr
9920-Brot backen	Kochen	22.10.2026, Do 9 bis 14 Uhr
9899-Der richtige Dreh mit dem Knödel	Kochen	24.10.2026, Sa 9 bis 14 Uhr
9913-Wintergemüse - Genuss und Vielfalt aus der Region	Kochen	31.10.2026, Sa 9 bis 14 Uhr
NOVEMBER		
4130-Ethik 1: Leben machen, sterben lassen?	Senioren-Uni	2.11. bis 23.11.2026, Mo 13 bis 15:30 Uhr
4119-Astronomie: Vom Polarlicht zum Regenbogen	Senioren-Uni	3.11. bis 17.11.2026, Di 9 bis 12:30 Uhr
4104-Biologie 1: Genetisches Grundwissen	Senioren-Uni	3.11. bis 1.12.2026, Di 13 bis 15:30 Uhr
4137-Geopolitik aktuell	Senioren-Uni	4.11. und 18.11.2026, Mi 9 bis 12:30 Uhr
4162-Damit der Ärger nicht „ärger“ wird!	Gesundheit	4.11.2026, Mi 9 bis 12:30 Uhr
9800-The British Isles - where the UK meets Ireland	Sprachen	4.11. bis 9.12.2026, Mi 9 bis 10:30 Uhr
9939-Kalligrafie - die Kunst des Schreibens	Kreatives	4.11. bis 2.12.2026, Mi 9 bis 12 Uhr
9996-Mit Körpersprache sicher und authentisch auftreten	Kreatives	4.11. bis 18.11.2026, Mi 9 bis 12:30 Uhr
9765-WhatsApp - Tipps und Tricks	EDV	4.11. und 11.11.2026, Mi 9:30 bis 12 Uhr
9803-Englisch A1 - für Anfänger MIT Vorkenntnissen	Sprachen	4.11.2026 bis 10.2.2027, Mi 10:30 bis 12 Uhr
9747-Künstliche Intelligenz am iPhone/iPad nutzen	EDV	4.11. und 11.11.2026, Mi 13 bis 15:30 Uhr
9767-Meine Spuren im Internet	EDV	4.11. und 11.11.2026, Mi 13 bis 15:30 Uhr
9849-Yoga - Wohltat für Körper, Geist und Seele	Gesundheit	4.11. bis 16.12.2026, Mi 14:30 bis 16 Uhr
4087-Das Heilige Römische Reich	Senioren-Uni	5.11. bis 19.11.2026, Do 9 bis 11:30 Uhr
4157-Gut geschlafen?	Gesundheit	5.11.2026, Do 9 bis 12:30 Uhr
4114-Physik 1: Wetter und Klima	Senioren-Uni	6.11. bis 27.11.2026, Fr 9 bis 12:30 Uhr
9753-Besonderheiten der iCloud	EDV	6.11. und 13.11.2026, Fr 9 bis 11:30 Uhr
9869-Austesten von Störfeldern mit der Rute	Gesundheit	9.11.2026, Mo 9 bis 14:30 Uhr
9795-Fotobücher erstellen leicht gemacht	EDV	9.11. bis 16.11.2026, Mo Mi 13:30 bis 16 Uhr
4138-Bilder der Erinnerung - Eine Zeitreise in unsere Vergangenheit	Senioren-Uni	10.11. bis 24.11.2026, Di 9 bis 12:30 Uhr
9976-Resilienz - Was uns stark macht	Kreatives	10.11. und 17.11.2026, Di 9 bis 12:30 Uhr
9751-Fit mit dem iPhone/iPad - Aufbau	EDV	10.11. und 17.11.2026, Di 14:30 bis 17 Uhr
9788-EDV für Fortgeschrittene 1	EDV	11.11. bis 2.12.2026, Mi 8:30 bis 12 Uhr
4167-Gesunde Knochen - ein starkes Fundament	Gesundheit	11.11.2026, Mi 9 bis 12:30 Uhr
9784-Schutz vor Kriminalität im Internet und am Handy	EDV	12.11.2026, Do 8:30 bis 12 Uhr
9938-NEURODINGS® - Neurokreatives Zeichnen für Einsteiger	Kreatives	12.11. und 19.11.2026, Do 9 bis 12:30 Uhr
9911-Europäische Länderküche	Kochen	13.11.2026, Fr 9 bis 14 Uhr
9872-Die Organuhr - Leben im Rhythmus der inneren Zeit	Gesundheit	16.11.2026, Mo 9 bis 14:30 Uhr
9964-TEIL 2: Testament richtig verfassen	Kreatives	16.11.2026, Mo 12:30 bis 16 Uhr
9946-Aquarellmalerei - für Fortgeschrittene	Kreatives	17.11. und 24.11.2026, Di 9 bis 12:45 Uhr
9772-Digitale Helfer - Sicher und bequem durch den Alltag	EDV	18.11.2026, Mi 9:30 bis 12 Uhr
9757-Fit mit dem Android Smartphone - Grundlagen	EDV	18.11. und 25.11.2026, Mi 13 bis 15:30 Uhr

4179-Mikrobiom - Der Darm unser 2. Gehirn und der Schlüssel zur Gesundheit	Kochen	20.11.2026, Fr 9 bis 12:30 Uhr
9770-Unterwegs mit nützlichen Apps am Android Smartphone	EDV	20.11. und 27.11.2026, Fr 9:30 bis 12 Uhr
9761-Kreative Fotobearbeitung mit dem Android Smartphone	EDV	20.11. und 27.11.2026, Fr 13 bis 15:30 Uhr
9768-Behördenwege online erledigen mit der ‚ID Austria‘	EDV	25.11.2026, Mi 9 bis 12:30 Uhr
9752-Meine Apple Watch als Begleiter im Alltag	EDV	25.11. und 2.12.2026, Mi 13 bis 15:30 Uhr
9786-Apple-Geräte clever kombinieren	EDV	27.11. und 4.12.2026, Fr 9 bis 11:30 Uhr
9923-Lebkuchenhaus backen mit dem Enkelkind	Kochen	27.11.2026, Fr 14 bis 19 Uhr
DEZEMBER		
9762-Verkaufsplattformen	EDV	2.12. und 9.12.2026, Mi 9:30 bis 12 Uhr
4082-Im Fokus der Geschichte	Senioren-Uni	3.12. und 17.12.2026, Do 9 bis 12:30 Uhr
9766-Was mein Google-Konto alles kann	EDV	4.12. und 11.12.2026, Fr 9:30 bis 12 Uhr
9965-Erwachsenenschutz, Patientenverfügung und Sterbeverfügung	Kreatives	10.12.2026, Do 12:30 bis 16 Uhr
9906-Currys und originelle Eintöpfe	Kochen	11.12.2026, Fr 9 bis 14 Uhr
JÄNNER		
9845-Hatha-Yoga 1-2	Gesundheit	11.1. bis 8.3.2027, Mo 8:45 bis 10:15 Uhr
9845-Hatha-Yoga 2-2	Gesundheit	11.1. bis 8.3.2027, Mo 10:30 bis 12 Uhr
4105-Biologie 2: Die Evolution	Senioren-Uni	12.1. bis 9.2.2027, Di 13 bis 15:30 Uhr
9838-Faszientraining	Gesundheit	14.1. bis 8.4.2027, Do 8:30 bis 9:30 Uhr
4135-Ethik 2: Kein Auskommen ohne Einkommen?	Senioren-Uni	18.1. bis 8.2.2027, Mo 13 bis 15:30 Uhr
9934-Grundlagen der Ahnenforschung	Kreatives	19.1. und 26.1.2027, Di 9 bis 12:30 Uhr, Mi 10.2.2027
9789-EDV für Fortgeschrittene 2	EDV	20.1. bis 10.2.2027, Mi 8:30 bis 12 Uhr
9835-Zumba Gold	Gesundheit	20.1. bis 31.3.2027, Mi 8:30 bis 9:30 Uhr
4137-Geopolitik aktuell	Senioren-Uni	20.1. und 3.2.2027, Mi 9 bis 12:30 Uhr
9759-Fotografieren mit dem Android Smartphone	EDV	20.1. und 27.1.2027, Mi 9:30 bis 12 Uhr
9750-Fit mit dem iPad - Grundlagen	EDV	20.1. und 27.1.2027, Mi 13 bis 15:30 Uhr
9758-Fit mit dem Android Smartphone - Aufbau	EDV	20.1. und 27.1.2027, Mi 13 bis 15:30 Uhr
9978-Innere Kraftquellen entdecken	Kreatives	20.1.2027, Mi 13 bis 16:30 Uhr
4090-Journalismus: Die vierte Macht und ihre Zukunft	Senioren-Uni	21.1. bis 4.2.2027, Do 9 bis 11:30 Uhr
4122-Das 1x1 der Finanzen	Senioren-Uni	22.1. bis 5.2.2027, Fr 9 bis 12:30 Uhr
9754-Fotografieren mit dem iPhone/iPad	EDV	22.1. und 29.1.2027, Fr 9 bis 11:30 Uhr
9856-Tai Chi und Entspannung	Gesundheit	22.1. bis 2.4.2027, Fr 9 bis 10:30 Uhr
9760-Künstliche Intelligenz am Android Smartphone nutzen	EDV	22.1. und 29.1.2027, Fr 9:30 bis 12 Uhr
9855-Qi Gong und Meditation	Gesundheit	22.1. bis 2.4.2027, Fr 11 bis 12:30 Uhr
9765-WhatsApp - Tipps und Tricks	EDV	22.1. und 29.1.2027, Fr 13 bis 15:30 Uhr
9915-Raffinierte Braten vom Rind, Kalb und Lamm	Kochen	23.1.2027, Sa 9 bis 14 Uhr
9781-Gesundheit im Netz - Informationen finden, die wirklich helfen	EDV	25.1. und 1.2.2027, Mo 12:30 bis 16 Uhr
4089-Gesichter und Geschichten - Teil 2	Senioren-Uni	26.1. und 2.2.2027, Di 9 bis 11:30 Uhr
9841-Tanzen ab der Lebensmitte	Gesundheit	26.1. bis 20.4.2027, Di 15 bis 16:30 Uhr
4150-Jungbrunnen Stimmtraining	Gesundheit	27.1. bis 10.2.2027, Mi 9 bis 12:30 Uhr
9803-Englisch A1 - für Anfänger MIT Vorkenntnissen	Sprachen	27.1. bis 28.4.2027, Mi 9 bis 10:30 Uhr
9942-Kreativwerkstatt Zeichnen	Kreatives	27.1. bis 21.4.2027, Mi 9 bis 11:30 Uhr
9945-Aquarellmalerei - für Einsteiger	Kreatives	27.1. bis 10.2.2027, Mi 9 bis 12:45 Uhr
9833-Pilates	Gesundheit	27.1. bis 7.4.2027, Mi 10 bis 11 Uhr
9804-Englisch A2 - Refresher für Wiedereinsteiger	Sprachen	27.1. bis 28.4.2027, Mi 10:45 bis 12:15 Uhr
9829-Flamenco	Gesundheit	27.1. bis 7.4.2027, Mi 11:15 bis 12:15 Uhr
9860-Rascher Stress-Abbau mit ‚EFT‘	Gesundheit	27.1.2027, Mi 13 bis 16:30 Uhr

4166-Schmerz verstehen	Gesundheit	28.1.2027, Do 9 bis 12:30 Uhr
9963-TEIL 1: Vererben oder verschenken?	Kreatives	28.1.2027, Do 12:30 bis 16:45 Uhr
9951-So schreibe ich meine Biografie	Kreatives	28.1. bis 11.2.2027, Do 13 bis 16:30 Uhr
FEBRUAR		
9809-Französisch für den Urlaub - Aufbau	Sprachen	1.2. bis 10.5.2027, Mo 13 bis 14:30 Uhr
9753-Besonderheiten der iCloud	EDV	1.2. und 8.2.2027, Mo 14:30 bis 17 Uhr
9935-Einsatz des Computers in der Ahnenforschung	Kreatives	2.2.2027, Di 9 bis 12:30 Uhr
9766-Was mein Google-Konto alles kann	EDV	2.2. und 9.2.2027, Di 13 bis 15:30 Uhr
9988-Zeit als Geschenk - Zeit bewusst gestalten im Ruhestand	Kreatives	3.2. und 10.2.2027, Mi 9 bis 12:30 Uhr
9749-Fit mit dem iPhone - Grundlagen	EDV	3.2. und 10.2.2027, Mi 13 bis 15:30 Uhr
9816-Italienisch für Anfänger 2	Sprachen	3.2. bis 5.5.2027, Mi 14 bis 15:30 Uhr
4157-Gut geschlafen?	Gesundheit	4.2.2027, Do 9 bis 12:30 Uhr
9868-Taping	Gesundheit	4.2.2027, Do 9 bis 14:30 Uhr
9747-Künstliche Intelligenz am iPhone/iPad nutzen	EDV	5.2. und 12.2.2027, Fr 9 bis 11:30 Uhr
9764-Cloud-Dienste nutzen	EDV	5.2. und 12.2.2027, Fr 9:30 bis 12 Uhr
9770-Unterwegs mit nützlichen Apps am Android Smartphone	EDV	5.2. und 12.2.2027, Fr 13 bis 15:30 Uhr
9950-Ordnung schaffen, wenn das Loslassen schwerfällt	Kreatives	8.2.2027, Mo 9 bis 12:30 Uhr
9837-Wirbelsäulengymnastik 1-2	Gesundheit	9.2. bis 8.6.2027, Di 8:30 bis 9:30 Uhr
4091-Literatur von Frauen - klassisch und modern	Senioren-Uni	9.2. bis 27.4.2027, Di 9 bis 11:30 Uhr
9768-Behördenwege online erledigen mit der ‚ID Austria‘	EDV	9.2.2027, Di 9 bis 12:30 Uhr
9837-Wirbelsäulengymnastik 2-2	Gesundheit	9.2. bis 8.6.2027, Di 9:45 bis 10:45 Uhr
9904-Muscheln und Austern	Kochen	10.2.2027, Mi 9 bis 14 Uhr
9964-TEIL 2: Testament richtig verfassen	Kreatives	10.2.2027, Mi 12:30 bis 16 Uhr
9869-Austesten von Störfeldern mit der Rute	Gesundheit	11.2.2027, Do 9 bis 14:30 Uhr
9780-willhaben.at - die Plattform für Ein- und Verkauf	EDV	11.2.2027, Do 13:30 bis 17 Uhr
4176-Iss dich jung! Mit der richtigen Ernährung jung bleiben und alt werden	Kochen	12.2.2027, Fr 9 bis 12:30 Uhr
4095-Konfliktmanagement	Senioren-Uni	22.2. bis 8.3.2027, Mo 9 bis 12:30 Uhr
9820-Spanisch für Anfänger 2	Sprachen	23.2. bis 18.5.2027, Di 9 bis 10:30 Uhr
9842-Selbstverteidigung	Gesundheit	23.2. bis 30.3.2027, Di 9:30 bis 11 Uhr
9782-Digitaler Nachlass - ‚Mein digitales Ich‘	EDV	23.2.2027, Di 12:30 bis 16 Uhr
4084-Natur und Kultur - ein Widerspruch?	Senioren-Uni	24.2. bis 10.3.2027, Mi 9 bis 12:30 Uhr
4092-Enneagramm und Menschenkenntnis	Senioren-Uni	24.2. bis 10.3.2027, Mi 9 bis 12:30 Uhr
9786-Apple-Geräte clever kombinieren	EDV	24.2. und 3.3.2027, Mi 13 bis 15:30 Uhr
4082-Im Fokus der Geschichte	Senioren-Uni	25.2. und 11.3.2027, Do 9 bis 12:30 Uhr
9948-Die Sprache der Farben	Kreatives	25.2. und 4.3.2027, Do 9 bis 12:30 Uhr
9847-Lach-Yoga	Gesundheit	25.2. bis 8.4.2027, Do 14 bis 15 Uhr
4146-Musik hören und verstehen 1	Senioren-Uni	26.2. und 5.3.2027, Fr 9 bis 13 Uhr
9748-MacBook für Einsteiger	EDV	26.2. bis 12.3.2027, Fr 9 bis 12:30 Uhr
9926-Hülsenfrüchte	Kochen	26.2.2027, Fr 14 bis 19 Uhr
MÄRZ		
9867-Gesichtsgymnastik und mehr - Frischer aussehen, sich jünger fühlen	Gesundheit	1.3. bis 15.3.2027, Mo 13:30 bis 16 Uhr
9757-Fit mit dem Android Smartphone - Grundlagen	EDV	1.3. und 8.3.2027, Mo 9:30 bis 12 Uhr
4083-Gesichter und Geschichten - Teil 3	Senioren-Uni	2.3. und 9.3.2027, Di 9 bis 11:30 Uhr
9955-Der Weg zum guten Foto	Kreatives	2.3. bis 13.4.2027, Di 9 bis 12:30 Uhr
4106-Biologie 3: Das biologische Altern verstehen und verlangsamen	Senioren-Uni	2.3. bis 6.4.2027, Di 13 bis 15:30 Uhr
9772-Digitale Helfer - Sicher und bequem durch den Alltag	EDV	2.3.2027, Di 13 bis 15:30 Uhr

4151-Natürlich gesund bleiben mit Kneipp	Gesundheit	4.3.2027, Do 9 bis 16:30 Uhr
9767-Meine Spuren im Internet	EDV	4.3. und 11.3.2027, Do 9:30 bis 12 Uhr
9762-Verkaufsplattformen	EDV	4.3. und 11.3.2027, Do 13 bis 15:30 Uhr
4115-Physik 2: Relativitätstheorie für alle - einfach erklärt	Senioren-Uni	5.3. bis 19.3.2027, Fr 9 bis 12:30 Uhr
9924-Backen für Ostern	Kochen	5.3.2027, Fr 9 bis 14 Uhr
9756-Unterwegs mit nützlichen Apps am iPhone	EDV	9.3. und 16.3.2027, Di 14:30 bis 17 Uhr
9946-Aquarellmalerei - für Fortgeschrittene	Kreatives	10.3. und 17.3.2027, Mi 9 bis 12:45 Uhr
9759-Fotografieren mit dem Android Smartphone	EDV	10.3. und 17.3.2027, Mi 9:30 bis 12 Uhr
9751-Fit mit dem iPhone/iPad - Aufbau	EDV	10.3. und 17.3.2027, Mi 13 bis 15:30 Uhr
9937-NEURODINGS® für Kenner	Kreatives	11.3. und 18.3.2027, Do 9 bis 12:30 Uhr
9973-Gedächtnistraining für den Alltag	Kreatives	11.3. bis 15.4.2027, Do 9:30 bis 12 Uhr
9901-Männerkochkurs	Kochen	15.3. und 16.3.2027, Mo Di 9 bis 14 Uhr
9968-Natürlich schön: Richtiges Make-up mit 60+	Kreatives	15.3.2027, Mo 9 bis 12:30 Uhr
9965-Erwachsenenschutz, Patientenverfügung und Sterbeverfügung	Kreatives	17.3.2027, Mi 12:30 bis 16 Uhr
9993-Der Weg zum Glück - Impulse zum Welttag des Glücks	Kreatives	17.3.2027, Mi 13 bis 16:30 Uhr
4167-Gesunde Knochen - ein starkes Fundament	Gesundheit	18.3.2027, Do 13 bis 16:30 Uhr
4147-Musik hören und verstehen 2	Senioren-Uni	19.3. und 2.4.2027, Fr 9 bis 13 Uhr
9781-Gesundheit im Netz - Informationen finden, die wirklich helfen	EDV	30.3. und 6.4.2027, Di 12:30 bis 16 Uhr
4137-Geopolitik aktuell	Senioren-Uni	31.3. und 14.4.2027, Mi 9 bis 12:30 Uhr
4163-Lust aufs Leben	Gesundheit	31.3.2027, Mi 9 bis 12:30 Uhr
9755-WhatsApp am iPhone - Tipps und Tricks	EDV	31.3.2027, Mi 9 bis 12:30 Uhr
4179-Mikrobiom - Der Darm unser 2. Gehirn und der Schlüssel zur Gesundheit	Kochen	31.3.2027, Mi 13 bis 16:30 Uhr
9850-Achtsames Yoga	Gesundheit	31.3. bis 5.5.2027, Mi 14:30 bis 16 Uhr
APRIL / MAI		
9872-Die Organuhr - Leben im Rhythmus der inneren Zeit	Gesundheit	1.4.2027, Do 9 bis 14:30 Uhr
9966-Was Konsumenten wissen muss(t)en!	Kreatives	2.4.2027, Fr 12:30 bis 16 Uhr
9956-Fit for Drive	Kreatives	7.4.2027, Mi 9 bis 12:30 Uhr
9761-Kreative Fotobearbeitung mit dem Android Smartphone	EDV	7.4. und 14.4.2027, Mi 9:30 bis 12 Uhr
9760-Künstliche Intelligenz am Android Smartphone nutzen	EDV	7.4. und 14.4.2027, Mi 13 bis 15:30 Uhr
9758-Fit mit dem Android Smartphone - Aufbau	EDV	8.4. und 15.4.2027, Do 9:30 bis 12 Uhr
9768-Behördenwege online erledigen mit der ‚ID Austria‘	EDV	8.4.2027, Do 13 bis 16:30 Uhr
9752-Meine Apple Watch als Begleiter im Alltag	EDV	8.4. und 15.4.2027, Do 14:30 bis 17 Uhr
9782-Digitaler Nachlass - ‚Mein digitales Ich‘	EDV	12.4.2027, Mo 12:30 bis 16 Uhr
9747-Künstliche Intelligenz am iPhone/iPad nutzen	EDV	13.4. und 20.4.2027, Di 13 bis 15:30 Uhr
9784-Schutz vor Kriminalität im Internet und am Handy	EDV	15.4.2027, Do 12:30 bis 16 Uhr
4148-Musik hören und verstehen 3	Senioren-Uni	16.4. und 23.4.2027, Fr 9 bis 13 Uhr
9903-Schnitzel - der Klassiker in der Wiener Küche	Kochen	16.4.2027, Fr 9 bis 14 Uhr
9763-Wandern mit GPS und digitalen Karten	EDV	19.4. bis 26.4.2027, Mo Mi 13 bis 16:30 Uhr
9795-Fotobücher erstellen leicht gemacht	EDV	20.4. bis 27.4.2027, Di Do 9 bis 11:30 Uhr
9897-Spaß im Glas	Kochen	26.4.2027, Mo 9 bis 14 Uhr
9918-Pasta e Basta!	Kochen	5.5.2027, Mi 9 bis 14 Uhr
9929-‘Strudeln‘ durch die Küche	Kochen	20.5.2027, Do 9 bis 14 Uhr

Bildung verbindet

VIELFALT ERLEBEN, WISSEN GEMEINSAM ERWEITERN.





ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN FÜR ISA IM WIFI OBERÖSTERREICH

KURSPREISE

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

STORNO

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

MAHN- UND INKASSOSPESEN

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

RÜCKTRITTSRECHT VON DER KURSANMELDUNG IM SINNE DES FERNABSATZGESETZES

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

ABSAGE VON VERANSTALTUNGEN

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

TEILNAHMEBESTÄTIGUNG

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

GERICHTSSTAND UND ANWENDBARES RECHT

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

DATENSCHUTZ

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

MITNAHME VON TIEREN

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

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

Die starke Stimme für die Generation 60+

BEGEGNUNG • KULTUR • BERATUNG • SPORT • REISEN • WEITERBILDUNG



„Wir laden alle Seniorinnen und Senioren herzlich dazu ein, Teil unserer Gemeinschaft zu werden. Der OÖ Seniorenbund bietet ein breites Angebot in den Bereichen Bildung, Gesellschaft, Gesundheit, Kultur, Reisen und Sport.

Wir freuen uns auf Sie!“

LH a.D. Dr. Josef Pühringer, Landesobmann OÖ Seniorenbund
BR Mag. Franz Ebner, Landesgeschäftsführer OÖ Seniorenbund



OÖ Seniorenbund, Obere Donaulände 7, 4020 Linz, Tel.: 0732/775311-0, office@ooe-seniorenbund.at
www.ooe-seniorenbund.at f @



INFORMATION & ANMELDUNG:
05/7000-77 oder anmeldung@isa.at, www.isa.at

ISA INSTITUT SEI AKTIV
Die Bildungsinitiative des OÖ Seniorenbundes

ISA-INSTITUT SEI AKTIV
Wiener Straße 150, 4021 Linz
Tel.: 05/7000-77
Fax: 05/7000-7609
E-Mail: anmeldung@isa.at
www.isa.at