

Osterreichische Post AG, SP 02Z034382, S. OÖ Seniorenbund, Obere Donaulände 7, 4020 Linz

# *weiter:bilden*

EINE BILDUNGSINITIATIVE DES OBERÖSTERREICHISCHEN SENIORENBUNDES

## OÖ Seniorenbund Kursprogramm

Kurse  
2024/25



# editorial



Lebenslanges Lernen hält fit. Lernen endet nicht mit einem Abschluss, dem Bestehen einer Prüfung oder dem Verlassen einer Bildungseinrichtung. Nein. Zu lernen bedeutet, wissbegierig zu sein, sich jeden Tag aufs Neue Wissen anzueignen und Dingen auf der Spur zu sein. Durch das ständige Aneignen von Wissen und Fähigkeiten bleiben unsere Gehirnzellen aktiv und stärken somit die geistige Gesundheit. Aus diesem Grund hat der OÖ Seniorenbund vor 15 Jahren das „Institut Sei Aktiv“ (ISA) gegründet, um wissbegierigen Seniorinnen und Senioren ein zielgerichtetes Bildungsangebot zu ermöglichen. In Ihren Händen halten Sie nun das aktuelle Kursangebot.

In diesem Kursprogramm finden Sie ein breites Angebot, das viele verschiedene Interessengebiete abdeckt. Ob Sprachkurse, Vorträge fürs Wohlbefinden und zur Gesundheitsförderung, Kreativität oder das allgegenwärtige Thema Digitalisierung – das ISA-Kursprogramm lässt nur wenig Wünsche offen.

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

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

**Wir freuen uns schon jetzt, Sie bei den Kursen des „Instituts Sei Aktiv“ (ISA) begrüßen zu dürfen!**

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

**BR-PRÄS. 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, Fax: 0732/775311-729. **Fotos:** Shutterstock.com. **Druck:** Birner Druck GmbH, Technologiepark Straße 1, 4615 Holzhausen

**NEUES LEBENSGEFÜHL DURCH ISA**

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

Speziell für diese Zielgruppe werden alle Kurse untertags angeboten!

**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 der Kurs nicht wie geplant stattfinden kann.

**HINWEIS FÜR PERSONEN MIT BEEINTRÄCHTIGUNG**

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

**INFORMATION – BERATUNG – ANMELDUNG**

ISA-INSTITUT SEI AKTIV - WIFI OÖ GMBH  
WIENER STRASSE 150, 4021 LINZ  
TEL.: 05/7000-77  
E-MAIL: anmeldung@isa.at  
www.isa.at



**Tipp**

# inhalt

<b>ISA SENIOREN-UNI</b>	<b>4</b>
KURZLEHRGÄNGE	11

<b>GESUNDHEIT &amp; WOHLBEFINDEN</b>	<b>16</b>
TANZEN	16
FITNESS UND GYMNASTIK	17
YOGA	18
ENTSPANNUNG	19
VORTRÄGE UND WORKSHOPS	20

<b>SPIRITUELLES</b>	<b>23</b>
---------------------	-----------

<b>SPRACHEN</b>	<b>24</b>
-----------------	-----------

<b>EDV &amp; DIGITALES</b>	<b>27</b>
IPHONE & IPAD	27
ANDROID SMARTPHONE	28
WINDOWS	30
ONLINE	31
FOTO	31

<b>NATUR ERLEBEN – NATÜRLICH LEBEN</b>	<b>32</b>
--	-----------

<b>KÜCHE, ERNÄHRUNG &amp; GENUSS</b>	<b>36</b>
WORKSHOPS	36
BUNTE GENUSSWELT	36
KOCHEN	38

<b>KREATIVES, PERSÖNLICHKEIT &amp; RECHT</b>	<b>40</b>
RECHT	42
PERSÖNLICHKEIT	43

## ISA SENIOREN-UNI



Die ISA Senioren-Uni ermöglicht, sich konsequent über zwei Semester mit einem Thema intensiv auseinanderzusetzen und das erworbene Wissen danach unter Beweis zu stellen. Im Herbst 2024 startet die ISA Senioren-Uni erneut mit folgenden fünf Lehrgängen:

- **Linz - Historisches, Lebenslinien, Kunst und Stadtgeflüster** **NEU!**
- **Geopolitik - Aufstieg und Fall der großen Mächte** **NEU!**
- **Bedeutende Hochkulturen** **NEU!**
- **Weltreligionen und Weltanschauungen**
- **Soziologie - Bausteine für eine Welt-Gesellschaftspolitik** **NEU!**

Zusätzlich dazu gibt es noch eine ganze Reihe von Kurzlehrgängen.

### WAS SIND DIE VORAUSSETZUNGEN?

Jede interessierte Person, die 58 Jahre oder älter ist, oder die sich bereits in der nachberuflichen Lebensphase befindet, kann an der ISA Senioren-Uni teilnehmen. Um die Auswahl zu erleichtern, empfehlen wir die 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?

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

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

### KOSTEN DER AUSBILDUNG:

Die Kursgebühr beträgt pro Lehrgang € 520,-.

### WIE KOMME ICH ZUM ABSCHLUSS?

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

### EIN GRUND ZUM FEIERN!

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

### KURZLEHRGÄNGE

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

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

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

#### **4050K   INFORMATIONSVORANSTALTUNG ISA SENIOREN-UNI**

**Linz, Geopolitik, Hochkulturen, Weltreligionen, 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:

- Linz - Historisches, Lebenslinien, Kunst und Stadtgeflüster
- Geopolitik - Aufstieg und Fall der großen Mächte
- Bedeutende Hochkulturen
- Weltreligionen und Weltanschauungen
- Soziologie - Bausteine für eine Welt-Gesellschaftspolitik

**kostenlos**   Anmeldung erforderlich!

**Linz:**

- 26.9.2024, Do 13 bis 16 Uhr



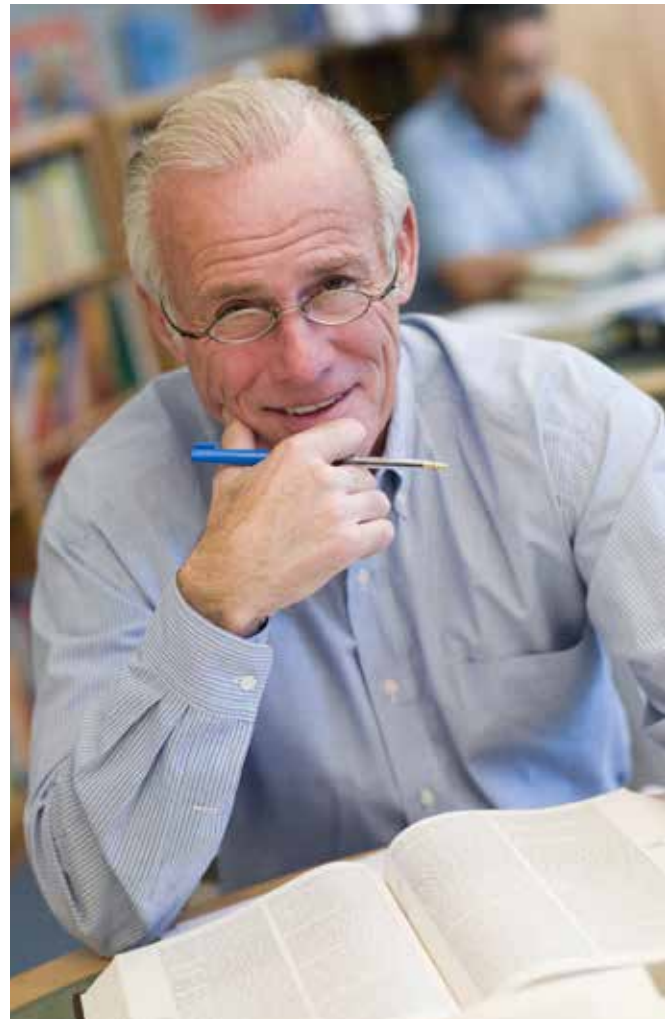
#### **4056K   SENIOREN-UNI: ABSCHLUSSPRÜFUNG**

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

**kostenlos**   Anmeldung erforderlich!

**Linz:**

- Herbst 2025 - *genauer Termin wird noch bekannt gegeben!*



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

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

**kostenlos**   Anmeldung erforderlich!

**Linz:**

- Herbst 2025 - *genauer Termin wird noch bekannt gegeben!*



## 4068K SENIOREN-UNI: LINZ - HISTORISCHES, LEBENSLINIEN, KUNST UND STADTGEFLÜSTER

Die eigene Stadt kennen wir oft am wenigsten. Im Urlaub buchen wir Stadtführungen und sind wissbegierig, zu Hause können wir Touristen oft einfache Fragen zu Linz nicht beantworten. Dieser Lehrgang gibt einen breiten Überblick über unsere Landeshauptstadt. Eine Mischung aus Theorie und Praxis mit vier Ausflügen in die Innenstadt (Startpunkt WIFI, weitere Anreise mit der Straßenbahn). Wir begeben uns auf eine spannende Reise durch die Stahlstadt. Freuen Sie sich darauf, die Stadt neu zu erleben.

**Wissenschaftliche Lehrgangleitung:** Mag. (FH) Angela Stritzinger, Austria Guide



€ 520,- inkl. Unterlagen  
52 Trainingseinheiten

### Linz:

- 25.10.2024 bis 25.4.2025, Fr 9 bis 12:30 Uhr (25.10., 8.11., 15.11., 6.12., 20.12., 10.1., 24.1., 14.2., 28.2., 14.3., 28.3., 11.4., 25.4.)

### MODUL 1: ALLGEMEINES - STADTENTWICKLUNG, ZAHLEN, DATEN FAKTEN, HISTORISCHE ENTWICKLUNG

Linz ist die drittgrößte Stadt Österreichs. Die Geschichte ist bewegt. Wir blicken zu Beginn des Lehrgangs auf die Stadtentwicklung. Wie ist Linz gewachsen? Welcher Motor treibt die Stadt an? Zahlen und Daten sowie die historischen Meilensteine von Linz.

### MODUL 2: PERSÖNLICHKEITEN DER STADT

Menschen prägen die Stadt in einzigartiger Weise, doch wer außer Anton Bruckner und Johannes Kepler hat Linz noch geprägt und welche Frauen sollten vor den Vorhang geholt werden? Eine spannende Reise in die Vita so mancher Linzener Persönlichkeiten.

### MODUL 3: KUNST IN DER STADT

Welche Kunstformen bietet die Stadt und gibt es einen eigenen Linz-Stil? Spiegelt die Kunst einer Stadt unsere Gesellschaft wider? Thema sind ausgewählte Kunstwerke aus Vergangenheit und Gegenwart.

### MODUL 4: SYMBOLE UND MYTHEN

Symbole und oft auch Mythen befinden sich an unerwarteten Orten, oft schwer zu entdecken. Sie können kulturell, religiös, historisch oder gesellschaftlich verankert sein. Nach dem allgemeinen Thema 'Symbolik' geht es auf Spurensuche in die Innenstadt.

### MODUL 5: KRIMINALSZENE DER STADT

Ist Linz gefährlicher als andere Städte? Thema ist die Kriminalität in Österreich und Linz. Was können wir aus der Statistik lernen? Welche Fälle haben einst die Schlagzeilen der Presse beherrscht? Welche Linzener Fälle sind noch ungeklärt?

### Hinweis

Jeweils ein Termin von Modul 2, 3, 4 und 5 findet als Ausflug in die Innenstadt statt.



## 4073K SENIOREN-UNI: GEOPOLITIK - AUFSTIEG UND FALL DER GROSSEN MÄCHTE

Die meisten von uns wurden politisch geprägt in einer Zeit des 'Kalten Krieges'. Dann erlebten wir die Implosion der Sowjetunion und das scheinbare 'Ende der Geschichte' sowie den vermeintlichen Sieg des demokratisch-marktwirtschaftlichen Modells. Es scheint so, dass sich nun ein neues, mehrpoliges System der Weltherrschaft herauszubilden beginnt. In diesem Lehrgang beschäftigen wir uns mit der Frage, warum die Geopolitik zurückgekehrt ist, sowie mit der Gestaltung dieser Umbruchperioden und den damit verbundenen Chancen und Risiken.



**Wissenschaftliche Lehrgangsleitung:** FH - Prof. Mag. Dr. Hannes Hofstadler B.A., M.A.

€ 520,- inkl. Unterlagen  
52 Trainingseinheiten

### LinZ:

- 22.10.2024 bis 6.5.2025, Di 9 bis 12:30 Uhr (22.10., 5.11., 19.11., 3.12., 17.12., 21.1., 4.2., 25.2., 11.3., 25.3., 8.4., 22.4., 6.5.)

### MODUL 1: DIE LOGIK DER WELTHERRSCHAFT - IMPERIEN ODER GROSSE MÄCHTE?

In den Wissenschaften gibt es verschiedene Beschreibungen für Systeme der Weltherrschaft. Wir werden diese Modelle kennenlernen und auf ihre Nützlichkeit zur Erfassung von Vorgängen der Weltpolitik prüfen.

### MODUL 2: UNSERE ANALYSE - TOOLS: DAS PORTER - MODELL UND DAS SIMM

Mit verschiedenen Analysetools lassen sich für die betrachteten Länder die Wirtschaftskraft sowie eine Abschätzung des Potentials für den Aufbau politischer und militärischer Stärke darstellen. Ebenso geht es um historische, kulturelle, philosophische und gesellschaftliche Prägungen.

### MODUL 3: WIRTSCHAFT, KULTUR UND FÄHIGKEITEN DER USA

Wir betrachten die wirtschaftliche Basis, das imperiale System und die Kultur der USA, um herauszuarbeiten, wie das Land zur Weltmacht Nr. 1 werden konnte und u.a. was die wichtigsten Elemente der 'Pax Americana' waren und sind.

### MODUL 4: WIRTSCHAFT, KULTUR UND FÄHIGKEITEN DER EU

Die Analysemethoden des Moduls 2 werden auf die EU als Gesamtheit angewendet, um zu untersuchen, welches Potential die EU hätte, als eigenständiger Machtblock mit Hard- und Soft-Power in der Weltpolitik aufzutreten.

### MODUL 5: WIRTSCHAFT, KULTUR UND FÄHIGKEITEN CHINAS

Die Analysemethoden des Moduls 2 werden auf China angewendet. Es gilt herauszufinden, ob China das Potential hat, die Weltmacht USA erfolgreich herauszufordern und sich als gleichwertiger Gegenpol zu behaupten.

### MODUL 6: WIRTSCHAFT, KULTUR UND FÄHIGKEITEN INDIENS

Die Analysemethoden des Moduls 2 werden auf Indien angewendet. Wir werden untersuchen, ob die etwa 300 Millionen Inder:innen der neuen gebildeten Mittelschicht dem Land das Potential zur Großmacht verschaffen.

### MODUL 7: WIRTSCHAFT, KULTUR UND FÄHIGKEITEN RUSSLANDS

Die Analysemethoden des Moduls 2 werden auf die Russische Föderation und die 'Eurasische Wirtschaftsunion' angewendet. Es stellt sich die Frage, ob das größte Land der Erde das Potential hat, die Weltmacht USA herauszufordern und sich als gleichwertiger eurasischer Gegenpol zu behaupten.

### MODUL 8: GESAMTBILD DER ENTWICKLUNGEN IM SYSTEM DER WELTHERRSCHAFT

Abschließend werden die vorherigen Analysen zu einem Gesamtbild von zeitgeschichtlichen Entwicklungen des Weltherrschafts-Systems zusammen gefügt und dazu auch die vielzitierten BRICS-Staaten betrachtet.



## 4077K SENIOREN-UNI: BEDEUTENDE HOCHKULTUREN

Unter dem Begriff Hochkultur versteht man komplexe Gesellschaftsordnungen, die vor allem einen vielschichtigen Organisationsgrad aufweisen. Verlangt werden unter anderem eine ausgereifte Landwirtschaft, ein strukturiertes Geldwesen, regelmäßige Marktveranstaltungen, ein nuanciertes Schrifttum sowie soziale Differenziertheit, z.B. gestufte Arbeitsteilung. Darüber hinaus gibt es einen funktionierenden Verwaltungsapparat mit zentralen Lenkungsseinheiten, ein dominierendes Religionsgefüge, stilreiche Monumentalbauten und weitverzweigte Handelsbeziehungen. Präsentiert werden die wesentlichen Hochkulturen von Ostasien bis zu Vertretern Amerikas.



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

€ 520,- inkl. Unterlagen  
52 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 15.10.2024 bis 13.5.2025, Di 9 bis 12:30 Uhr (15.10., 29.10., 12.11., 26.11., 10.12., 14.1. 28.1., 11.2., 4.3., 18.3., 1.4., 29.4., 13.5.)

### MODUL 1: JAPAN UND CHINA

Die Jomon-Kultur, welche bis etwa 300 v. Chr. reichte, gilt als erste Hochkultur Japans. In einer der ältesten Hochkulturen - China - hat sich die Volksgruppe der Han bewährt.

### MODUL 2: INDIEN UND MESOPOTAMIEN

Mit der Induskultur besitzt Indien eine der ältesten Hochkulturen. Die Kulturleistungen im Zweistromland Mesopotamien lassen sich in ihrer Vielfalt kaum überblicken.

### MODUL 3: ÄGYPTEN

Diese Hochkultur definiert sich durch die drei Reiche - altes, mittleres und neues Reich - die wiederum durch Dynastien hervortreten.

### MODUL 4: GRIECHENLAND

Diese Hochkultur erstreckt sich etwa vom 8. Jh. v. Chr. bis zum Bestandsende des letzten hellenistisch geprägten Reiches, das 30 v. Chr. in das Römische Imperium eingegliedert wurde.

### MODUL 5: RÖMISCHES REICH

Vier Staatsformen machten sich geltend: die Königszeit, die Republik, die Kaiserzeit und die Spätantike. Erwähnt sei das Zivilrecht, das in weiten Teilen die abendländische Rechtsordnung durchsetzt.

### MODUL 6: ABENDLAND

Der Begriff Okzident entstand als Antonym zum Orient. Zusammengefasst sind dadurch in engerer Auslegung die europäischen Kulturen und noch präziser die Einheit der romanischen und germanischen Völker.

### MODUL 7: AMERIKA

Noch immer ungebrochen faszinieren die Kenntnisse, Traditionen, Bauten und Kulturen der Inka, Maya und Azteken.





## 4082K SENIOREN-UNI: WELTRELIGIONEN UND WELTANSCHAUUNGEN

Weltanschauungen intendieren gegenüber Religionen ohne Gottesidee und Offenbarungen auszukommen. Sie legen die Verantwortung völlig in das individuelle Dafürhalten, indem sie eine je eigene Ethik für sich beanspruchen. Ob Religion oder Weltanschauung: Jede verfügt neben den Glaubensinhalten über ethische Grund- und Verhaltensnormen, die es zu betrachten gilt. Davon hängt wesentlich die existentielle Bedeutung einer religiösen oder weltanschaulichen Überzeugung ab, welche zur Überlegung und Diskussion anregen soll.



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

€ 520,- inkl. Unterlagen  
52 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 24.10.2024 bis 24.4.2025, Do 9 bis 12:30 Uhr (24.10., 7.11., 21.11., 5.12., 19.12., 9.1., 23.1., 6.2., 27.2., 13.3., 27.3., 10.4., 24.4.)

### MODUL 1: ENTSTEHUNG UND VIELFALT DER RELIGIONEN UND HINDUISMUS

Ein religionsgeschichtlicher Exkurs über die Möglichkeiten, sich mit übernatürlichen Kräften zu verbinden und für seine eigenen Zwecke zu instrumentalisieren sowie die vielfältigen Erscheinungsformen des Hinduismus in seinen komplexen Gestaltungen.

### MODUL 2: JUDENTUM

Das Judentum gilt als älteste (viertausendjährige) der sogenannten Offenbarungsreligionen. Menschen jüdischen Glaubens sehen sich nicht nur als Religionsgemeinschaft, sondern auch als Volk Gottes.

### MODUL 3: BUDDHISMUS

Im Unterschied zu den Weltreligionen beziehen sich die Lehrsätze des Buddhismus auf philosophische Überlegungen. Er ist keine Offenbarungsreligion. Ziel des menschlichen Lebens ist die Überwindung allen leidhaften Daseins durch Erleuchtung.

### MODUL 4: ÖSTLICHE UND WESTLICHE LEBENSBEACHTUNGEN

Bereits die Griechen befassten sich mit einer idealen Lebensführung nach ethischen Regeln. Neben dem Stoizismus finden sich in der Antike u.a. epikureische Elemente, die das glückliche Leben bedenken. Östliche und westliche Philosophien beschäftigen sich mit praktischen Lebensentwürfen.

### MODUL 5: CHRISTENTUM

Das Christentum ging aus dem Judentum hervor. Zentral ist die Gestalt des Jesus von Nazareth, von dessen Kreuzigung und Auferstehung berichtet wird. Das Christentum ist die am weitesten verbreitete Weltreligion.

### MODUL 6: ISLAM

Der Islam wurde im frühen 7. Jahrhundert von Mohammed errichtet. Islam bedeutet, sich in den Willen Gottes (Allahs) zu ergeben. Fundament ist der Koran. Der Islam ist die zweitgrößte Weltreligion.



## 4083K SENIOREN-UNI: SOZIOLOGIE - BAUSTEINE FÜR EINE WELT-GESELLSCHAFTSPOLITIK

Die Welt braucht dringend eine globale Gesellschaftspolitik, die noch nicht einmal in Ansätzen vorliegt. Zugleich ist die Gesellschaftspolitik in der Krise. Österreich hat sich im Bereich von Kultur und Bildung und auch im Bereich der Völkerverständigung große Verdienste erworben und gilt als nachahmenswertes Beispiel. In diesem Lehrgang wird vom Vortragenden versucht, mit den Teilnehmern Bausteine einer Welt-Gesellschaftspolitik zu erarbeiten.

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



€ 520,- inkl. Unterlagen  
52 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 16.10.2024 bis 28.5.2025, Mi 9 bis 12:30 Uhr (16.10., 30.10., 13.11., 27.11., 11.12., 29.1., 12.2., 5.3., 19.3., 2.4., 30.4., 14.5., 28.5.)

### MODUL 1: WAS IST GESELLSCHAFTSPOLITIK?

Am Beispiel einer Christlichen Gesellschaftslehre, wie sie mehr oder weniger ausgearbeitet in der Protestantischen Sozialethik oder in der Katholischen Soziallehre vorliegt, werden unter Beachtung allgemeiner Grundprinzipien neue Ansätze zu entwickeln versucht.

### MODUL 2: GESELLSCHAFTSPOLITIK IN DER KRISE

Schon vor Ausbruch der jüngsten Krisen, vor allem Covid-19 Pandemie, Ukraine-'Krieg' und Hamas-Israel-Konflikt, war die Gesellschaftspolitik in vielen modernen Gesellschaften in der Krise, insbesondere Bildungskrise, Pflege-Krise, Spaltungen der Gesellschaft, die systematisch aufzuarbeiten sind.

### MODUL 3: HAUPT-PROBLEME DER GEGENWÄRTIGEN WELT-ENTWICKLUNG

Eine Welt-Gesellschaftspolitik, die Aussicht auf Erfolg haben soll, wird von den Bedürfnissen der Menschen ausgehen müssen. Auf der Basis der Maslow'schen Bedürfnispyramide wird versucht, die Haupt-Probleme der Menschen zu benennen und Abhilfe-Möglichkeiten darzustellen.

### MODUL 4: ZUR NOTWENDIGKEIT EINER THEORETISCHEN ERWEITERUNG

Im Anschluss an die Katholische Soziallehre mit den Grund-Prinzipien um Persönlichkeit, Gemeinwohl, Solidarität und Subsidiarität wird die Notwendigkeit von vier weiteren Grund-Prinzipien: Frieden/Sicherheit, Raum für Innovationen, Notwendigkeit der Einheit und Freiräume für Vielfalt, behandelt.

### MODUL 5: UMSETZUNGSPROBLEME THEORETISCHER KONZEPTE

Im Anschluss an die drei klassischen Machtträger Politik, Wirtschaft, Zivil-Gesellschaft, aber auch unter Beachtung der Gewaltenteilung wird versucht darzustellen, wie heute und morgen Konzepte praktisch verwirklicht werden könnten.

### MODUL 6: AUS FEHLERN FÜR DIE GESELLSCHAFTS-GESTALTUNG LERNEN

Aus Erfahrungen wissen wir, dass man aus Fehlern lernen kann. Trotzdem werden 'Fehler' häufig weder gemeinsam aufgearbeitet noch systematisch daraus gelernt, oft eher vertuscht. Wie können kollektive Fehler gemeinsam aufgearbeitet und alternatives Handeln entwickelt werden?

### MODUL 7: EINE FÖDERAL STRUKTURIERTE WELT-GESELLSCHAFT IM WERDEN?

Auf der Basis und in Auseinandersetzung mit historischen und zeitgenössischen Konzepten, wie z.B. Weltordnungskonzepten von Michail Gorbatschow oder Henry Kissinger wird ein dezentrales weltweites Gesellschaftspolitik-Modell entwickelt, an dem jede(r) sich in gewisser Weise beteiligen kann.



## KURZLEHRGÄNGE



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

#### Lesen - Kennenlernen - Interpretieren

Gute Literatur ist immer 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](http://www.isa.at). Neuerscheinungen der jüngeren Vergangenheit werden zum Kennenlernen kurz vorgestellt, ebenso können dies die Teilnehmer mit ihren Favoriten tun. Ihre Lehrgangsführerin ist Dr. Christine Haiden.

€ 172,- 18 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 5.11.2024 bis 21.1.2025, Di 9 bis 11:30 Uhr  
(5.11., 19.11., 3.12., 17.12., 7.1., 21.1.)

### 4091K **KLASSIKER DER FRAUENLITERATUR** **NEU!**

#### Lesen - Kennenlernen - Interpretieren

Lange galt Frauenliteratur 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](http://www.isa.at). Aktuelle Lektüreempfehlungen der Teilnehmenden sind willkommen. Ihre Lehrgangsführerin ist Dr. Christine Haiden.

€ 172,- 18 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 25.2. bis 6.5.2025, Di 9 bis 11:30 Uhr  
(25.2., 11.3., 25.3., 8.4., 22.4., 6.5.)

### 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.

€ 105,- inkl. Unterlagen  
9 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 24.10. bis 7.11.2024, Do 9 bis 11:30 Uhr

### 4088K **GESICHTER UND GESCHICHTEN** **NEU!**

#### Historische Persönlichkeiten und ihre Lebenswelten

Der Kurs bietet einen fundierten Einblick in das Leben historischer Persönlichkeiten, indem er ihre Lebensumstände und die historische Epoche beleuchtet. Neben politischen und militärischen Ereignissen werden auch Alltagsleben, Wirtschaft, Ernährung, Kleidung und kulturelle Aktivitäten untersucht. Besonderes Augenmerk liegt darauf, wie ihr Einfluss bis heute wirkt. Die erste Persönlichkeit ist Herzog Arnulf von Bayern aus dem 10. Jhd., als unser Gebiet Teil dieses Herzogtums war. Danach wird vom 15. Jhd. Margarete von Österreich betrachtet, die wohl fähigste Frau des Hauses Habsburg. Ihr Trainer ist der Historiker Dr. Gerhard Schwentner.

€ 73,- inkl. Unterlagen  
6 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 25.2. und 4.3.2025, Di 9 bis 11:30 Uhr

### 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 Ihrer Lehrgangsführerin Dr. Christine Haiden.

€ 105,- inkl. Unterlagen  
9 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 23.4. bis 7.5.2025, Mi 9 bis 11:30 Uhr



**4095K KONFLIKTMANAGEMENT**

**NEU!**

**Konfliktursachen - Konfliktbewältigung - Konfliktvermeidung**

Erfahren Sie Wissenswertes zu Methoden, um soziale und persönliche Spannungen zu vermeiden und abzubauen und wie durch einen konstruktiven Dialog gegensätzliche Meinungen ausgeglichen und in Gewinnsituationen umgewandelt werden können. Konflikt- und Kommunikationsfähigkeiten sind ebenso Thema wie Kompromissbereitschaft, Deeskalation, Empathie und Verhandlungstechniken in verschiedenen Phasen eines Konflikts. Ihr Trainer ist Univ. Prof. Dr. mult. Norbert Heinel.

€ 133,- inkl. Unterlagen  
12 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 6.11. bis 20.11.2024, Mi 9 bis 12:30 Uhr

**4099K PRÄGENDE FRAUEN AUS GEGENWART UND VERGANGENHEIT - TEIL 3**

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

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

€ 165,- inkl. Unterlagen  
16 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 21.11. bis 12.12.2024, Do 9 bis 12:30 Uhr

**4100K PRÄGENDE FRAUEN AUS GEGENWART UND VERGANGENHEIT - TEIL 4**

**NEU!**

**Von Oberösterreich nach Ost und West und wieder retour**

Im vierten Teil der Suche nach prägenden Frauen entdecken wir noch mehr interessante Biografien und historische Zusammenhänge. In Oberösterreich treffen wir z.B. auf Valie Export, in den USA begegnen wir der tapferen Rosa Parks, Greta Garbo oder Präsidentengattinnen wie Eleanor Roosevelt. In Russland vertiefen wir uns in die Welt von Revolutionärinnen sowie in das von Literatinnen und Dissidentinnen. Zurück in Österreich treffen wir unter anderem auf Anna Freud und in den Bergen auf Geyerwalli. Ihre Lehrgangsführerin ist Dr. Christine Haiden.

€ 165,- inkl. Unterlagen  
16 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 27.2. bis 20.3.2025, Do 9 bis 12:30 Uhr

**4102K ARCHÄOLOGIE: DAS ANTIKE GRIECHENLAND**

**NEU!**

**Heerführer, Philosophen und die Demokratie**

Die Geschichte des antiken Griechenlands hat die Entwicklung der europäischen Gesellschaft stark beeinflusst, veränderte die alte Welt und ihr Einfluss dauert bis heute fort. Machen Sie eine Zeitreise zu Politik, Göttern, Astronomie, Wissenschaft und Philosophie, sowie stilbildenden Elementen in Architektur, Kunst und Literatur des antiken Griechenlands. Letztlich schauen Sie in den Olymp der griechischen Götterwelt. Ihr Trainer ist Mag. Bernhard Schlag, Archäologe.

€ 165,- inkl. Unterlagen  
16 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 18.3. bis 8.4.2025, Di 14 bis 17:30 Uhr



**4103K DIE PSYCHOLOGIE DES MÄRCHENS**

**NEU!**

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Märchen, die zeitlose Einsichten mit Wahrheit transportieren. Mit der schlichten Sprache und wesentlichen Menschentypen sorgen sie für Spannung und Unterhaltung, vereinen Realitätssinn und Fantasie und liefern Werte, Identifikationsmöglichkeiten und psychologische Einsichten, die Ihnen Ihr Trainer Univ. Prof. Dr. mult. Norbert Heinel näher bringt.

€ 51,- inkl. Unterlagen  
4 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 18.10.2024, Fr 9 bis 12:30 Uhr

**4104K BIOLOGIE 1: GENETISCHES GRUNDWISSEN**

**Einführung in das Verständnis des biologischen Alterns**

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. Ihre Fragen werden gerne berücksichtigt. Ihr Lehrgangsführer ist Dr. Stephen Sokoloff.

€ 133,- inkl. Unterlagen  
12 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 9.10. bis 30.10.2024, Mi 9 bis 11:30 Uhr

**4105K BIOLOGIE 2: DIE EVOLUTION****Die Entstehung der Menschen sowie der Viren und Bakterien**

Kenntnisse der Evolution helfen uns, unsere Natur zu verstehen: Warum Bewegung für die Gesundheit wichtig ist und wie bestimmte Bakterien uns fit halten können. Wir lernen, wie das Leben vor etwa 3,77 Milliarden Jahren entstand und wie sich primitive Lebewesen zu Menschen entwickelten. Der Kurs behandelt auch die Zukunft der menschlichen Evolution. Fragen zu Darwin, den Sauriern, Homo sapiens und Krankheitserregern können Sie mit Dr. Stephen Sokoloff besprechen und diskutieren.

€ 133,- inkl. Unterlagen  
12 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 20.11. bis 11.12.2024, Mi 9 bis 11:30 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. Ihr Lehrgangleiter ist Dr. Stephen Sokoloff.

€ 133,- inkl. Unterlagen  
12 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 26.2. bis 19.3.2025, Mi 9 bis 11:30 Uhr

**4107K PHYSIK 1: SCHWINGUNGEN UND WELLEN****NEU!**

Ausgangspunkt sind Phänomene aus Alltag und Technik. Sie können unter Anleitung selbständig experimentieren und erwerben so Wissen zu Schwingungen und Wellen, z.B. bei Sprache und Musik, erdbebensicherem Bauen, Hängebrücken, mechanischen Uhren uvm. Beste Voraussetzungen für diesen Kurs sind Neugierde und Offenheit. Einschlägiges Fachwissen ist nicht Voraussetzung. Ihr Lehrgangleiter ist Mag. Engelbert Stütz.

€ 165,- inkl. Unterlagen  
16 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 24.1. bis 14.2.2025, Fr 9 bis 12:30 Uhr

**4108K PHYSIK 2: PHOTOVOLTAIK UND LEUCHTDIODEN**

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

€ 165,- inkl. Unterlagen  
16 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 21.3. bis 11.4.2025, Fr 9 bis 12:30 Uhr

**4113K WIRTSCHAFT 1: CHAT GPT IST ERST DER ANFANG****NEU!****Wie Innovationen die Wirtschaft beeinflussen**

Innovationen spielen eine zentrale Rolle für das Wirtschaftswachstum und die Wettbewerbsfähigkeit von Nationen und Unternehmen weltweit. Sie treiben technologischen Fortschritt voran, erschließen neue Märkte, verbessern die Effizienz von Produktionsprozessen und fördern die Entwicklung neuer Produkte und Dienstleistungen. Die Bedeutung von Innovationen für die offizielle Wirtschaft und die inoffizielle (Schatten-) Wirtschaft werden in diesem Vortrag von em. Prof. Dr. Dr. h.c. Friedrich Schneider und Dr. Elisabeth Dreer MSc aufgezeigt.

€ 43,- 4 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 22.11.2024, Fr 9 bis 12:30 Uhr



## 4117K **WIRTSCHAFT 2: ÖSTERREICH IM STRUDEL GLOBALER SPANNUNGEN**

**NEU!**

### Eine ökonomische Perspektive

Als (früherer) Brückenbauer zwischen Ost und West steht Österreich vor der Herausforderung, sich in einem Umfeld geopolitischer Spannungen zu behaupten, während es gleichzeitig wirtschaftliche Partnerschaften auf der ganzen Welt pflegt. Die wachsende Konkurrenz zwischen den USA und China sowie das Aufkommen Indiens als aufstrebende Wirtschaftsmacht stellen Österreich vor strategische Entscheidungen und Handelsabwägungen. Dr. Elisabeth Dreer MSc wird einen Eindruck über die dynamischen Beziehungen zwischen Österreich, den USA, China und Indien aus ökonomischer Perspektive vermitteln.

€ 43,- 4 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 4.4.2025, Fr 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. Inwiefern stehen die globalen Finanzen in Zusammenhang mit dem eigenen Sparbuch? In diesem Kurs erhalten Sie einen umfassenden Überblick über die Begriffe der Finanzwelt, wie Inflation, Zinsen, Kapitalmärkte und Börsen. Sie lernen verschiedene Arten von Wertpapieren kennen und erhalten wertvolle Informationen zur optimalen Geldanlage. Der Kurs bietet zudem Einblicke in Absicherung und Vorsorge, einschließlich der Weitergabe von Geld im Rahmen von Versicherungen. Ideal für alle, die ihre Finanzkenntnisse vertiefen möchten. Ihre Lehrgangleiter sind Martin Gangl, Diplom. Finanzberater und Josef Bayer, Leiter einer Personenversicherung.

€ 133,- inkl. Unterlagen  
12 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 19.3. bis 2.4.2025, Mi 9 bis 12:30 Uhr

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

In unserem Sonnensystem wurden auf vielen Objekten mit fester Oberfläche jede Menge Einschlagkrater entdeckt, nur die Erde ist scheinbar nicht betroffen. Die Gefahr ist jedoch so groß, dass die Frage nicht lautet, ob wir von einem Einschlag bedroht sind sondern wann dieser erfolgen wird. Daher gründete die NASA

das 'Planetary Defense Coordination Office'. Erfahren Sie Wissenswertes über laufende und geplante Missionen vieler Länder, auch über neueste Erkenntnisse in der Kosmologie. Ihr Trainer ist Günther Martello, Obmann der Sternwarte Linz.

€ 133,- inkl. Unterlagen  
12 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 29.1. bis 12.2.2025, Mi 9 bis 12:30 Uhr

## 4124K **MUSIK HÖREN UND VERSTEHEN 1**

### Sinfonie und Konzert

Genießen Sie Musik aus verschiedenen Epochen, präsentiert von den besten Orchestern, Dirigenten und Solisten. Bild- und Tonaufnahmen werden erläutert, um Ihr Verständnis und Ihren Hörgenuss zu steigern. Schwerpunkte dieses Kurses sind Schlüsselwerke der Sinfonik und Instrumentalkonzerte. Es wird auf die Entwicklungsgeschichte dieser Musikformen, die Erweiterung der Orchesterbesetzung und die Anforderungen an Solisten eingegangen. Ihr Trainer ist Univ. Prof. Dr. mult. Norbert Heinel.

€ 56,- inkl. Unterlagen  
4,5 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 7.2.2025, Fr 9 bis 13 Uhr

## 4125K **MUSIK HÖREN UND VERSTEHEN 2**

### Oper und Ballett

Die unsterbliche Gattung der Gesangs-Oper verträgt sich ausgezeichnet mit der wortlosen Tanz-Oper. In beiden Fällen spielt das Libretto eine entscheidende Rolle, das die Musik zu ihrer Erfüllung bringt. Allerdings hat sich in der Orchesterpraxis eingebürgert, Ballettmusik auch konzertant aufzuführen. Ihr Trainer ist Univ. Prof. Dr. mult. Norbert Heinel.

€ 56,- inkl. Unterlagen  
4,5 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 7.3.2025, Fr 9 bis 13 Uhr

## 4126K **MUSIK HÖREN UND VERSTEHEN 3**

### Operette und Musical

Operette und Musical -Spätformen des Musiktheaters - sind zu Publikumslieblingen aufgestiegen, vor allem da auch der sogenannten leichten Musik Niveauvolles abverlangt wird. Während sich die Operette eigene Textdichter und Thematiken leistet, nimmt sich das Musical in vielen Fällen die klassische Literatur zum Vorbild. Ihr Trainer ist Univ. Prof. Dr. mult. Norbert Heinel.

€ 56,- inkl. Unterlagen  
4,5 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 4.4.2025, Fr 9 bis 13 Uhr

**4127K MUSIK HÖREN UND VERSTEHEN 4****Jazz und Pop**

Die Geschichte des Jazz und Pop hat trotz ihres kurzen Bestandes reichhaltige Richtungen und Stile hervorgebracht, die vor allem von ihren Interpreten geprägt wurden und werden. Sie erneuern immer wieder in Evergreens, Revivals bzw. individuell geprägten Standards. Ihr Trainer ist Univ. Prof. Dr. mult. Norbert Heinel.

€ 56,- inkl. Unterlagen  
4,5 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 9.5.2025, Fr 9 bis 13 Uhr

**4128K ETHIK 1: WER STÖRT?!****NEU!****Ethische Orientierung in unruhigen Zeiten**

Störmomente gehören zum Leben und schützen vor starren Denk- und Handlungsmustern. In Zeiten von Unsicherheit hilft Ethik als Grundlagenreflexion, sinnvolle von schädlichen Störungen zu unterscheiden, Orientierung zu geben und zukunftsfähige Werte zu identifizieren. In diesem Kurs werden Grundbegriffe wie 'Norm', 'Recht', 'Kritik', 'Ethik' und 'Moral' vor dem Hintergrund ethischer Theorien erörtert und anhand konkreter Beispiele veranschaulicht. Ihr Lehrgangleiter ist Dominik Harrer BA M.phil.

€ 133,- 12 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 14.10. bis 28.10.2024, Mo 13 bis 16:30 Uhr

**4129K ETHIK 2: DER MENSCH - DAS VERNÜNFTIGE TIER?****NEU!****Woher wir kommen und was wir tun sollen**

Dieser Kurs bietet eine Auseinandersetzung mit existenziellen Lebensfragen und zeitkritischen Gesellschaftsanalysen durch die Grundfragen der Philosophie: 'Was können wir wissen? Was sollen wir tun? Was dürfen wir hoffen?'. Es geht um die philosophische Anthropologie (ein Fachgebiet der Philosophie, das sich mit dem Wesen des Menschen befasst) und die grundsätzliche Frage, was der Mensch ist und was er aus sich machen soll, verbunden mit ethischen Grundfragen. Ihr Lehrgangleiter ist Dominik Harrer BA M.phil.

€ 133,- inkl. Unterlagen  
12 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 27.1. bis 10.2.2025, Mo 13 bis 16:30 Uhr

**4133K GESCHICHTE DER NATURWISSENSCHAFTEN - TEIL 1****NEU!****Mathematik - Physik - Geologie**

Tauchen Sie ein in die historische Entwicklung der Rechenkünste, von den ersten Berechnungen 3000 v. Chr. in Ägypten bis zu aktuellen Anwendungen in der Informatik, die Geburtsstunde der Physik bei den Feuersteinen unserer Vorfahren bis zu Entdeckungen in der Quantenphysik. Unter anderem sind die Erkenntnisse rund um die Beschaffenheit der Erde, Tektonik und Erderwärmung Thema. Ihre Trainer sind Univ. Prof. Dr. mult. Norbert Heinel und Dr. Ilse Heinel.

€ 133,- inkl. Unterlagen  
12 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 28.11. bis 12.12.2024, Do 9 bis 12:30 Uhr

**4134K GESCHICHTE DER NATURWISSENSCHAFTEN - TEIL 2****NEU!****Erdkunde - Chemie - Biologie**

Erfahren Sie, wie die Vermessung und Kartierung der Kontinente voranschritt und welche bahnbrechenden Fortschritte von der Alchemie bis zur Biochemie gemacht wurden. Entdecken Sie den Weg vom Einzeller zum Biocomputer, die Rolle der Molekularbiologie und Themen wie Keimtheorie und Genomik. Tauchen Sie ein in die rasanten Entwicklungen der Wissenschaften. Ihre Trainer sind Univ. Prof. Dr. mult. Norbert Heinel und Dr. Ilse Heinel.

€ 133,- inkl. Unterlagen  
12 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 16.1. bis 30.1.2025, Do 9 bis 12:30 Uhr

## GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN

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

### TANZEN

#### 9825K TANZKURS: TANZSPASS - SIVIVA FÜR EINSTEIGER

Dieser Kurs richtet sich mit gesundheitsfördernden Bewegungen und mitreißenden Choreografien gleichermaßen an Paare und 'Tanz-Singles' und bietet jede Menge Abwechslung und viel Spaß. Ihr Trainer ist Alexander Kreissl, er möchte bei Musik, Bewegung und Geselligkeit seine Erfahrungen teilen. Für Personen mit keinen oder geringen Vorkenntnissen für dieses Programm.

€ 149,- 20 Trainingseinheiten (8 Termine)  
Linz (Tanzschule Alexander Kreissl, Galvanistraße 4, 4040 Linz):  
• 15.10. bis 10.12.2024, Di 13:30 bis 15:30 Uhr (29.10. kursfrei)  
• 4.2. bis 1.4.2025, Di 13:30 bis 15:30 Uhr (18.2. kursfrei)



#### 9827K AMERICAN LINE DANCE FÜR EINSTEIGER

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

€ 139,- 14 Trainingseinheiten (8 Termine)  
Linz (Tanzschule Alexander Kreissl, Galvanistraße 4, 4040 Linz):  
• 16.10. bis 11.12.2024, Mi 10 bis 11:20 Uhr (30.10. kursfrei)

#### 9828K AMERICAN LINE DANCE FÜR FORTGESCHRITTENE

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

€ 139,- 14 Trainingseinheiten (8 Termine)  
Linz (Tanzschule Alexander Kreissl, Galvanistraße 4, 4040 Linz):  
• 5.2. bis 2.4.2025, Mi 10 bis 11:20 Uhr (19.2. kursfrei)

#### 9829K DISCOFOX FÜR GOLDEN AGERS **NEU!**

##### Für Einsteiger

Discofox passt immer! Der Tanz mit der allergrößten Bandbreite an Musikstilen, egal ob Oldies oder aktuelle Hits. Der Tanz für alle Fälle und ein Garant für ausgiebigen Tanzspaß. Das Lerntempo wird im Kurs ganz entspannt sein, der Spaß steht im Vordergrund. Anmeldung paarweise, gerne können auch zwei Damen miteinander tanzen! Ihr Trainer ist Alexander Kreissl.

€ 139,- 14 Trainingseinheiten (8 Termine)  
Linz (Tanzschule Alexander Kreissl, Galvanistraße 4, 4040 Linz):  
• 27.9. bis 22.11.2024, Fr 10 bis 11:20 Uhr

#### 9830K GRUNDKURS FÜR PAARE 1 FÜR GOLDEN AGERS **NEU!**

##### Für Einsteiger

Das ist Ihr Start in ein neues Hobby! Oder Sie möchten sich zielgerichtet auf eine Tanzveranstaltung (Ball, Hochzeit,...) vorbereiten. Im Grundkurs 1 lernen Sie die wichtigsten Tänze (z.B. Walzer, Quickstep, Samba usw.) und erste Figuren, um auf der Tanzfläche gut über die Runden zu kommen. Anmeldung paarweise, gerne können auch zwei Damen miteinander tanzen! Ihr Trainer ist Alexander Kreissl.

€ 139,- 14 Trainingseinheiten (8 Termine)  
Linz (Tanzschule Alexander Kreissl, Galvanistraße 4, 4040 Linz):  
• 24.9. bis 19.11.2024, Di 15:40 bis 17 Uhr (29.10. kursfrei)

#### 9843K BOOGIE FÜR GOLDEN AGERS **NEU!**

##### Für Einsteiger

Ein Zeitsprung zurück in die goldene Zeit des Boogie! Lässige Musik, einfache Schrittkombinationen und jede Menge gute Laune. Aller Anfang ist leicht! Beim 4er Schritt ist das Tempo noch sehr gemütlich, der Spaß steht im Vordergrund. Anmeldung paarweise, gerne können auch zwei Damen miteinander tanzen! Ihr Trainer ist Alexander Kreissl.

€ 139,- 14 Trainingseinheiten (8 Termine)  
Linz (Tanzschule Alexander Kreissl, Galvanistraße 4, 4040 Linz):  
• 24.9. bis 19.11.2024, Di 10 bis 11:20 Uhr (29.10. kursfrei)



## FITNESS UND GYMNASTIK

### 9831K SALSATION FÜR EINSTEIGER

#### Bewegung und Tanz mit Latino-Musik

'Salsation' ist ein revolutionäres Tanz-Workout, bei dem innovative Tanzbewegungen und Trainingssequenzen ineinander fließen. Die Choreografien umfassen Musikalität und lyrischen Ausdruck, verbessern Ihre Mobilität, setzen Glückshormone frei und verbrennen Kalorien. Erleben Sie einen Mix aus Rhythmen, Kulturen, Tänzen und Fitness-Stilen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Salsation macht unheimlich viel Spaß! Ihre Trainerin ist Kerstin Bacallao.

€ 98,- 12 Trainingseinheiten (9 Termine)

#### Linz:

- 10.10. bis 5.12.2024, Do 10 bis 11 Uhr
- 23.1. bis 3.4.2025, Do 10 bis 11 Uhr (20.2. und 27.2. kursfrei)

### 9835K SALSATION FÜR FORTGESCHRITTENE

**NEU!**

#### 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! Ihre Trainerin ist Kerstin Bacallao.

€ 98,- 12 Trainingseinheiten (9 Termine)

#### Linz:

- 10.10. bis 5.12.2024, Do 11:15 bis 12:15 Uhr
- 23.1. bis 3.4.2025, Do 11:15 bis 12:15 Uhr (20.2. und 27.2. kursfrei)



### 9832K ZUMBA GOLD

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

€ 98,- 12 Trainingseinheiten (9 Termine)

#### Linz:

- 2.10. bis 4.12.2024, Mi 8:30 bis 9:30 Uhr (30.10. kursfrei)
- 15.1. bis 19.3.2025, Mi 8:30 bis 9:30 Uhr (19.2. kursfrei)

### 9833K PILATES

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

€ 82,- 12 Trainingseinheiten (9 Termine)

#### Linz:

- 2.10. bis 4.12.2024, Mi 10:30 bis 11:30 Uhr (30.10. kursfrei)
- 15.1. bis 19.3.2025, Mi 10:30 bis 11:30 Uhr (19.2. kursfrei)

### 9834K SMOVEY



#### Kleine Ringe mit großer Wirkung

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

€ 82,- Die Leihgebühr von € 10,- für die Smovey-Ringe wird direkt im Kurs eingehoben  
12 Trainingseinheiten (9 Termine)

#### Linz:

- 29.11.2024 bis 7.2.2025, Fr 9 bis 10 Uhr

### 9837K WIRBELSÄULENGYMNASTIK

#### Bewegen Sie sich 'rückenfit'!

Bewegungsmangel, Schonhaltung und einseitige Belastungen führen oft zu Beschwerden im Bewegungsapparat, besonders im Rücken. Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Sie erhalten nützliche Tipps zur Entlastung der Wirbelsäule im Alltag. Gesunde Bewegungsabläufe, gezieltes Muskeltraining, Mobilisation sowie Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Stärken Sie Ihren Rücken und bleiben Sie schmerzfrei bis ins hohe Alter! Ihre Trainerin ist Sabine Resch.

€ 165,- 16 Trainingseinheiten (12 Termine)

#### Linz:

- 24.9. bis 17.12.2024, Di 8:30 bis 9:30 Uhr (8.10. kursfrei)
- 24.9. bis 17.12.2024, Di 9:45 bis 10:45 Uhr (8.10. kursfrei)
- 14.1. bis 8.4.2025, Di 8:30 bis 9:30 Uhr (18.2. kursfrei)
- 14.1. bis 8.4.2025, Di 9:45 bis 10:45 Uhr (18.2. kursfrei)

### 9838K FASZIEN TRAINING

#### Vital, elastisch und dynamisch durchs Leben

Verletzungen und Verklebungen der Faszien können Rücken-, Nacken-, Schulter- und Knieschmerzen verursachen. Lernen Sie, wie wichtig das Bindegewebe (Faszien) für Ihre Gesundheit ist. Sie üben sanfte Dehnungs- und Bewegungsabläufe, um die Faszien zu lockern und deren Elastizität zu steigern. Faszientraining schützt die Muskulatur vor Verletzungen und hält Ihren Körper in Form. Erfahren Sie, wie Sie durch gezieltes Training Ihre Beschwerden lindern und Ihre Beweglichkeit verbessern können. Ihre Trainerin ist Sabine Resch.

€ 165,- 16 Trainingseinheiten (12 Termine)

#### Linz:

- 17.10.2024 bis 16.1.2025, Do 8:30 bis 9:30 Uhr
- 30.1. bis 22.5.2025, Do 8:30 bis 9:30 Uhr  
(20.2., 27.2., 10.4. und 17.4. kursfrei)

### 9840K OUTDOOR FITNESS MIT NORDIC WALKING

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

€ 81,- 8 Trainingseinheiten (6 Termine)

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

- 23.9. bis 28.10.2024, Mo 14 bis 15 Uhr
- 3.3. bis 7.4.2025, Mo 14 bis 15 Uhr

## YOGA



### 9845K HATHA-YOGA

#### Für Anfänger und Fortgeschrittene

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

€ 136,- 16 Trainingseinheiten (8 Termine)

#### Linz:

- 30.9. bis 25.11.2024, Mo 8:45 bis 10:15 Uhr (14.10. kursfrei)
- 30.9. bis 25.11.2024, Mo 10:30 bis 12 Uhr (14.10. kursfrei)
- 13.1. bis 10.3.2025, Mo 8:45 bis 10:15 Uhr (10.2. kursfrei)
- 13.1. bis 10.3.2025, Mo 10:30 bis 12 Uhr (10.2. kursfrei)
- 7.4. bis 2.6.2025, Mo 8:45 bis 10:15 Uhr
- 7.4. bis 2.6.2025, Mo 10:30 bis 12 Uhr

### 9849K YOGA - WOHLTAT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

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

In diesem speziellen Yogakurs werden durch unterschiedliche Übungs- und Entspannungsreihen Körper, Geist und Seele in Harmonie gebracht. Die Yogazyklen stärken die Wirbelsäule und den Rücken, fördern die Beweglichkeit der Gelenke, lösen Verspannungen und unterstützen das Immunsystem. Gezielte Augen-, Gleichgewichts- und Konzentrationsübungen sowie Atemübungen (Pranayama) verbessern das Wohlbefinden und führen zu innerer Ausgeglichenheit, Vitalität, Energie, Lebensfreude, Ruhe und Selbstvertrauen. Das jeweils zweistündige Treffen ermöglicht, ursprüngliches Yoga auf praxisnahe, achtsame und sanfte Weise zu erleben. Ihre Trainerin ist Dipanwita Rakshit.

€ 172,- 24 Trainingseinheiten (9 Termine)

#### Linz:

- 19.3. bis 28.5.2025, Mi 14:30 bis 16:30 Uhr (9.4. und 16.4. kursfrei)



### 9850K ACHTSAMES YOGA

#### Schwerpunkt Atem-Meditation

Der Geist und der Atem sind direkt miteinander verbunden. Bewusster Atem hilft uns, einen sanften und achtungsvollen Umgang mit eigenen Gefühlen und Emotionen zu finden. Dadurch lösen wir körperliche und mentale Verspannungen und erfahren innere Ruhe und Gelassenheit. Atem-Meditation-Entspannung wirkt schlaffördernd und steigert die Atemqualität. Lernen Sie verschiedene Atemtechniken sowie Meditations- und Tiefenentspannungsmethoden kennen. Erleben Sie mehr Entspannung und innere Balance. Ihre Trainerin ist Dipanwita Rakshit.

€ 121,- 16 Trainingseinheiten (6 Termine)

#### Linz:

- 25.9. bis 30.10.2024, Mi 14 bis 16 Uhr

## 9852K DIE YOGISCHE ERNÄHRUNG

### Nähren und genährt sein

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

€ 71,- 8 Trainingseinheiten (3 Termine)

#### Linz:

- 28.3. bis 11.4.2025, Fr 10 bis 12 Uhr

## ENTSPANNUNG



## 9854K MEDITATION - DIE KRAFTVOLLE STILLE

### Indoor und Outdoor

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

€ 121,- 16 Trainingseinheiten (6 Termine)

#### Linz:

- 28.4. bis 2.6.2025, Mo 14:30 bis 16:30 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. Ihre Trainerin ist Doris Fierlinger.

€ 145,- 18 Trainingseinheiten (9 Termine)

#### Linz:

- 8.11.2024 bis 17.1.2025, Fr 13 bis 14:30 Uhr
- 7.2. bis 11.4.2025, Fr 13 bis 14:30 Uhr (21.2. kursfrei)

## 9857K DAS WÄRE DOCH GELACHT - LACHEN ≠ LÄCHERLICH

Das Lachen und der Humor können nicht alt werden. Noch nie hat sich jemand zu Tode gefreut oder gelacht. Laut wissenschaftlichen Erkenntnissen leben glückliche und humorvolle Menschen um einige Jahre gesünder und länger. Humor und Lachen bestimmen Ihr Leben positiv und ermöglichen Ihnen, fit, frech und gesund zu bleiben. Lernen Sie, den positiven Einfluss von Humor in Ihren Alltag zu integrieren und ein gesünderes, glücklicheres Leben zu führen. Ihre Trainerin ist Elisabeth Scheinecker, Dipl. Mentaltrainerin, Humor- und Lachbeauftragte.

€ 64,- 8 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 16.10.2024, Mi 9 bis 17 Uhr
- 20.3.2025, Do 9 bis 17 Uhr

## 9858K TIEFENENTSPANNUNG MIT KLANGSCHALEN

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

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

€ 71,- 4 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 6.2.2025, Do 13 bis 16:30 Uhr

## 9859K 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. Gemeinsam werden ausgewählte Klopfpunkte erlernt und die entspannende und beruhigende Wirkung erlebt. EFT ist als Selbsthilfemethode einfach und überall durchzuführen. Ihre Trainerin ist Mag. Eva Maria Kobler, Business-, Gesundheits- und Naturcoach.

€ 71,- 4 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 8.4.2025, Di 13 bis 16:30 Uhr

## VORTRÄGE UND WORKSHOPS

### 9868K TAPING

#### Schmerzen 'wegkleben...'

Erlernen Sie in diesem Kurs verschiedene Taping-Techniken zur Behandlung von Verletzungen und zur Leistungssteigerung. Das Anbringen der bunten Bänder kann effektiv Verspannungen lindern und bei Schulter-, Knie-, Rücken- oder Nackenproblemen unterstützen. Sie erhalten eine Einführung in die Grundlagen des Tapings und führen praktische Übungen durch, um die Techniken sicher und korrekt anwenden zu können. Trainer ist Harald Pastleitner.

€ 88,- inkl. Unterlagen, der Materialkostenbeitrag von ca. € 4,- wird direkt im Kurs eingehoben;  
6 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 15.10.2024, Di 9 bis 14:30 Uhr
- 26.2.2025, Mi 9 bis 14:30 Uhr



### 9869K AUSTESTEN VON STÖRFELDERN MIT DER RUTE

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

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

€ 88,- inkl. Unterlagen  
6 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 13.11.2024, Mi 9 bis 14:30 Uhr
- 24.4.2025, Do 9 bis 14:30 Uhr

### 9870K AUSTESTEN VON STÖRFELDERN MIT DER RUTE - AUFBAU

#### Für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessenten, die bereits einen Grundkurs mit dem Tensor oder der Wünschelrute absolviert haben. Nach einer kurzen Wiederholung der Basis werden verschiedene Testungen vorgenommen, um das bereits vorhandene Wissen zu vertiefen und die Messgenauigkeit zu verbessern. Auch das Austesten nach 'Erich Körbler' wird praktisch umgesetzt. Trainer ist Harald Pastleitner.

€ 88,- inkl. Unterlagen  
6 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 27.5.2025, Di 9 bis 14:30 Uhr

### 9871K TCM - DER SCHLÜSSEL ZU MEHR WOHLBEFINDEN **NEU!**

#### Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin

Erkunden Sie die Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) in diesem Kurs. Entdecken Sie ein ganzheitliches medizinisches System, das Körper, Geist und Seele in Einklang bringt, um Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern. Lernen Sie u.a. Wissenswertes zu Yin und Yang, die 5 Elemente, die Lebensenergie Qi sowie Meridiane und Akupunkturpunkte. Trainer ist Harald Pastleitner.

€ 88,- inkl. Unterlagen  
6 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 28.10.2024, Mo 9 bis 14:30 Uhr
- 11.3.2025, Di 9 bis 14:30 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! Ihre Trainerin ist Dr. Karina Lochner, klassische Sängerin und Stimmtrainerin.

€ 124,- 12 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 28.1. bis 11.2.2025, Di 8:30 bis 12 Uhr

**4151K ENERGETISCHE GESUNDHEIT -  
AUCH DURCH SELBSTHILFE!**

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

€ 47,- 3 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 8.11.2024, Fr 9:30 bis 12 Uhr
- 4.4.2025, Fr 9:30 bis 12 Uhr

**4152K MÜDE? SCHLAPP?  
ENERGIELOS? -  
WIE NEUGEBOREN DURCH FASTEN**

**Vortrag**

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

€ 54,- inkl. Unterlagen  
4 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 28.2.2025, Fr 9 bis 12:30 Uhr

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

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

€ 35,- inkl. Unterlagen  
3 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 15.11.2024, Fr 9 bis 11:30 Uhr
- 30.4.2025, Mi 9 bis 11:30 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. Ihre Trainerin ist Maria Obermair, Kinesiologin und Gesundheitscoach.

€ 79,- inkl. Buch 'Die perfekte Nacht'  
4 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 12.11.2024, Di 9 bis 12:30 Uhr
- 1.4.2025, Di 9 bis 12:30 Uhr

**4161K TYPISCH ICH...**

**NEU!**

**Natürlich gesund bleiben mit der Traditionell Europäischen Medizin (TEM)**

Was bin ich für ein Typ? Kenne ich meinen Wesenskern? Darüber Klarheit zu haben ist eine wertvolle Qualität für innere Stärke, Stabilität und die persönliche Gesundheitsvorsorge. Sie erhalten Einblick in die Grundlagen der Traditionell Europäischen Medizin (TEM) und die Persönlichkeitstypen mit ihren speziellen Bedürfnissen, Stärken, Schwächen und Potentialen. Lernen Sie sich auf eine besondere Weise kennen und stärken Sie sich mit typgerechten Gesundheits- und Selbstcoaching-Tipps. Ihre Trainerin ist Mag. Eva Maria Kobler, Business-, Gesundheits- und Naturcoach.

€ 71,- 4 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 5.3.2025, Mi 13 bis 16:30 Uhr

### 4162K **DAMIT DER ÄRGER NICHT 'ÄRGER' WIRD!**

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

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

€ 47,- 3 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 12.2.2025, Mi 9 bis 11:30 Uhr



### 4163K **LUST AUFS LEBEN**

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

Wie kann man wieder richtig Lust aufs Leben bekommen? Durch eine bewusste Weiterentwicklung im Alltag lässt sich der Sinn im Leben erkennen und jeder Tag kraftvoll neu entdecken. Achtsamkeit und Bewusstsein sind die Grundlagen für Lebensqualität, um so jeden Tag als Geschenk zu sehen! Es gibt wieder alltags-taugliche Tipps, die einfach umzusetzen sind. Der Besuch des Kurses 4162 wird empfohlen, ist aber nicht zwingend erforderlich. Ihr Trainer ist Michael Stinger, Energetiker, Lebens- und Sozialberater.

€ 47,- 3 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 26.3.2025, Mi 9 bis 11:30 Uhr



### 4165K **PENSION ER-LEBEN 1 - EINFLUSS AUF DIE GESUNDHEIT NEHMEN**

**NEU!**

Erfahren Sie in diesem Kurs, welche Faktoren das körperliche Wohlbefinden beeinflussen und wie Sie mit Einschränkungen, Beschwerden und Krankheiten umgehen können. Erhalten Sie wertvolle Tipps aus Theorie und Praxis für den Alltag sowie Erklärungen zu den Funktionsabläufen im Körper (Haut, Atmung, Blutdruck...). Nutzen Sie die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch mit Ihrer Trainerin Roswitha Ehrenguber, Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin mit langjähriger Berufspraxis.

€ 94,- inkl. Unterlagen  
8 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 13.11. und 20.11.2024, Mi 9 bis 12:30 Uhr



### 4166K **PENSION ER-LEBEN 2 - BEWEGUNG IST LEBEN**

**NEU!**

Wo fängt Bewegung an, welches Maß ist richtig und wann schadet sie sogar? Sie erhalten theoretisches und praktisches Wissen zu Bewegungsabläufen, Defiziten, Verbesserungsmöglichkeiten und Hilfsmitteln bei Einschränkungen. Zudem werden die Auswirkungen von Muskelschwund im Alter behandelt und praktische Empfehlungen für den Alltag gegeben. Ihre Trainerin ist Roswitha Ehrenguber, Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin mit langjähriger Berufspraxis.

€ 94,- inkl. Unterlagen  
8 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 26.2. und 5.3.2025, Mi 9 bis 12:30 Uhr

## SPIRITUELLES

### BESINNUNGSTAG AM 28.11.2024

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

Der Veranstaltungsort für den Besinnungstag wird noch bekannt gegeben.

Auch 2025 finden wieder Besinnungstage statt.



### PILGERN IM FRÜHJAHR 2025

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

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



### KLOSTERTAGE IM FRÜHJAHR 2025

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

**Bei Interesse wenden Sie sich bitte an  
office@wiraktiv.at oder 0732/777222**



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

## SPRACHEN

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



### 9802K ENGLISCH FÜR ANFÄNGER 1

#### Für Personen ohne Vorkenntnisse

Entdecken Sie Englisch von Grund auf in unserem Basiskurs für absolute Anfänger. Lernen Sie Grundvokabular, verbessern Sie Ihre 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

€ 153,- exkl. Lehrbuch  
24 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 7.10.2024 bis 20.1.2025, Mo 10 bis 11:30 Uhr (28.10. und 23.12. kursfrei)

### 9803K ENGLISCH FÜR ANFÄNGER 2

#### Für Personen mit geringen Vorkenntnissen

Vertiefen Sie Ihre Englischkenntnisse im Fortsetzungskurs. Perfekt für Absolventen des Anfängerkurses oder mit ähnlichen Vorkenntnissen. Erlernen Sie den Grundwortschatz, üben Sie Grammatik, Hör- und Leseverständnis. Gemeinsames Lernen in der Gruppe fördert den Erfolg und bereitet Freude. Bitte bringen Sie am 1. Kurstag folgendes Lehrbuch mit: Easy English Upgrade A1.1, Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-06-122673-2

€ 153,- exkl. Lehrbuch  
24 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 3.2. bis 12.5.2025, Mo 10 bis 11:30 Uhr (17.2., 14.4. und 21.4. kursfrei)

### 9804K ENGLISCH REFRESHER

NEU!

#### Für Wiedereinsteiger

Sie haben vor langer Zeit Englisch gelernt und meinen alles vergessen zu haben? In diesem Kurs frischen Sie Ihre Englischkenntnisse auf. Der Schwerpunkt liegt auf dem Wiederholen, Vertiefen und Üben bereits erworbener Kenntnisse. Ideal für Personen, die Grundkenntnisse aus Schule und Freizeit haben und einen Neubeginn im Erlernen der englischen Sprache machen möchten. Bitte bringen Sie am 1. Kurstag folgendes Lehrbuch mit: Easy English Upgrade A1.1, Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-06-122673-2

€ 153,- exkl. Lehrbuch  
24 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 6.11.2024 bis 5.2.2025, Mi 9 bis 10:30 Uhr
- 25.2. bis 20.5.2025, Di 14:30 bis 16 Uhr (15.4.2025 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.

€ 153,- 24 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 2.10.2024 bis 8.1.2025, Mi 10 bis 11:30 Uhr
- 4.2. bis 6.5.2025, Di 9:30 bis 11 Uhr

### 9807K BRUSH UP YOUR ENGLISH WITH SONGS

#### Schnupperkurs

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

€ 46,- 6 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 9.10. bis 23.10.2024, Mi 13 bis 14:30 Uhr





## 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

€ 153,- exkl. Lehrbuch  
24 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 5.11.2024 bis 4.2.2025, Di 9 bis 10:30 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.

€ 153,- exkl. Lehrbuch  
24 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 25.2. bis 20.5.2025, Di 9 bis 10:30 Uhr (15.4.2025 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.

€ 153,- inkl. Unterlagen  
24 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 13.1. bis 7.4.2025, Mo 9:30 bis 11 Uhr (17.2.2025 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: 978-3-12-525201-1

€ 153,- exkl. Lehrbuch  
24 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 7.10.2024 bis 20.1.2025, Mo 14 bis 15:30 Uhr (28.10. und 23.12.2024 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: 978-3-12-525201-1

€ 153,- exkl. Kursbuch  
24 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 10.2. bis 19.5.2025, Mo 14 bis 15:30 Uhr (17.2. und 14.4.2025 kursfrei)

## 9818K ITALIENISCH LERNEN MIT LERNKRIMIS

NEU!

### Für Personen mit Vorkenntnissen

Entdecken Sie eine spannende Methode, um Italienisch zu lernen! Mit einem Lernkrimi lesen Sie packende Kriminalfälle und verbessern interaktiv Ihre Sprachkenntnisse. Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer der Kurse 'Italienisch für Anfänger 1 und 2' oder mit ähnlichen Vorkenntnissen. Auch für leicht Fortgeschrittene bietet sich hier eine unterhaltsame Möglichkeit, die italienische Sprache zu vertiefen. Bitte nehmen Sie folgendes Buch am 1. Kurstag mit: Lernkrimi: Dieci minuti per morire, ISBN 978-3-8174-1949-4

€ 153,- exkl. Lehrbuch  
24 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 5.11.2024 bis 4.2.2025, Di 11 bis 12:30 Uhr



## 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 978-3-19-004545-7.

€ 153,- exkl. Lehrbuch  
24 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 16.10.2024 bis 22.1.2025, Mi 9 bis 10:30 Uhr (30.10.2024 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 978-3-19-004545-7

€ 153,- exkl. Lehrbuch  
24 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 5.2. bis 7.5.2025, Mi 9 bis 10:30 Uhr (19.2. und 16.4.2025 kursfrei)

## 9822K SPANISCHE KONVERSATION - LAND UND LEUTE

NEU!

### 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.

€ 84,- inkl. Unterlagen  
12 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 2.10. bis 6.11.2024, Mi 10 bis 11:45 Uhr

## 9823K RUSSISCH FÜR ANFÄNGER

NEU!

### Für Personen ohne Vorkenntnisse

Bereiten Sie sich auf eine Reise in russischsprachige Länder oder die Kommunikation mit Russisch sprechenden Personen in Österreich vor? Dieser Kurs bietet einen leicht verständlichen Einstieg in Russisch inklusive des kyrillischen Alphabets, Aussprache, Kultur und Mentalität. Mit Eselsbrücken und Humor macht das Lernen Spaß. Perfekt für Anfänger oder Wiedereinsteiger, um Russisch leicht zu erlernen und sich grundlegend zu verständigen. Bitte bringen Sie folgendes Lehrbuch am 1. Kurstag mit: Russisch lernen für Anfänger, Swetlana Lebedew, ISBN: 978-94-036-7792-7

€ 153,- exkl. Lehrbuch  
24 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 15.1. bis 9.4.2025, Mi 13 bis 14:30 Uhr (19.2.2025 kursfrei)



## 9824K KROATISCH FÜR ANFÄNGER

NEU!

### Für Personen ohne Vorkenntnisse

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

€ 153,- exkl. Lehrbuch  
24 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 5.11.2024 bis 4.2.2025, Di 14 bis 15:30 Uhr

## EDV UND DIGITALES

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

### 9745K EDV-INFORMATIONSVORANSTALTUNG

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

**kostenlos** Anmeldung ist erforderlich!

**Linz:**

- 26.9.2024, Do 11 bis 12 Uhr

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

**individuell und maßgeschneidert**

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

**€ 60,-** pro Trainingseinheit

**Linz:**

- 05-7000-7341

## IPHONE + IPAD

### 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.

**€ 88,-** inkl. Unterlagen  
6 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 19.11. und 26.11.2024, Di 14 bis 16:30 Uhr
- 7.3. und 14.3.2025, Fr 9:30 bis 12 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.

**€ 88,-** inkl. Unterlagen  
6 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 7.2. und 14.2.2025, Fr 9:30 bis 12 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.

**€ 88,-** inkl. Unterlagen  
6 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 14.10. und 21.10.2024, Mo 14 bis 16:30 Uhr
- 21.1. und 28.1.2025, Di 14 bis 16:30 Uhr
- 4.4. und 11.4.2025, Fr 9:30 bis 12 Uhr

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

In diesem Kleingruppentraining 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.

**€ 88,-** 6 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 6.11. und 13.11.2024, Mi 14 bis 16:30 Uhr
- 6.2. und 13.2.2025, Do 14 bis 16:30 Uhr



**9753K BESONDERHEITEN DER ICLOUD NEU!**

**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.

€ 49,- 3 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 2.12.2024, Mo 14 bis 16:30 Uhr
- 18.3.2025, Di 14 bis 16:30 Uhr

**9754K FOTOGRAFIEREN MIT DEM IPHONE/IPAD**

Lernen Sie die Foto-Funktionen Ihres iPhones oder iPads optimal zu nutzen! Sie erfahren, welche Foto-Funktionen Ihr Gerät bietet und wie Sie diese richtig einsetzen. Zudem verwenden Sie verschiedene Foto-Apps zur Aufnahme und Bearbeitung Ihrer Fotos und lernen, wie Sie diese direkt und sofort ausdrucken. Gute Kenntnisse im Umgang mit dem iPhone oder iPad, wie nach Kurs '9749-Fit mit dem iPhone-Grundlagen' oder '9750-Fit mit dem iPad-Grundlagen', sind erforderlich.

€ 64,- 4 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 5.12.2024, Do 9 bis 12:30 Uhr
- 26.3.2025, Mi 14 bis 17:30 Uhr



**9755K WHATSAPP AM IPHONE - TIPPS UND TRICKS NEU!**

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.

€ 49,- 3 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 23.10.2024, Mi 14 bis 16:30 Uhr

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

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, retten Sie Lebensmittel mit TooGoodToGo oder lassen Sie sich Gedichte von ChatGPT schreiben. Entdecken Sie die Vielzahl an Apps im AppStore und probieren Sie diese aus.

€ 49,- 3 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 3.2.2025, Mo 14 bis 16:30 Uhr

**ANDROID SMARTPHONE**

**9757K FIT MIT DEM ANDROID SMARTPHONE - GRUNDLAGEN**

**Basiswissen für einen perfekten Start**

In diesem interaktiven Kleingruppentraining 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.

€ 88,- inkl. Unterlagen  
6 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 27.11. und 4.12.2024, Mi 9:30 bis 12 Uhr
- 27.2. und 6.3.2025, Do 13 bis 15:30 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.

€ 88,- inkl. Unterlagen  
6 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 15.10. und 22.10.2024, Di 9:30 bis 12 Uhr
- 22.1. und 29.1.2025, Mi 9:30 bis 12 Uhr
- 3.4. und 10.4.2025, Do 13 bis 15:30 Uhr

## 9759K FOTOGRAFIEREN MIT DEM ANDROID SMARTPHONE

In diesem Kleingruppentraining 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 auf dem PC nutzen können.

€ 64,- 4 Trainingseinheiten

### Linz:

- 22.10.2024, Di 13 bis 16:30 Uhr
- 19.3.2025, Mi 9 bis 12:30 Uhr



## 9772K KÜNSTLICHE INTELLIGENZ AM 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 der bekannten ChatGPT oder Zeichnen mit KI kennen. Für Android-Smartphone-Nutzer.

€ 49,- 3 Trainingseinheiten

### Linz:

- 17.10.2024, Do 9:30 bis 12 Uhr
- 10.12.2024, Di 13 bis 15:30 Uhr
- 26.2.2025, Mi 13 bis 15:30 Uhr

## 9781K CLOUD-DIENSTE NUTZEN

### Daten 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. Für Android-Smartphone-Nutzer.

€ 49,- 3 Trainingseinheiten

### Linz:

- 12.11.2024, Di 13 bis 15:30 Uhr
- 5.2.2025, Mi 9:30 bis 12 Uhr

## 9782K WHATSAPP - TIPPS UND TRICKS

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. Für Android-Smartphone-Nutzer.

€ 49,- 3 Trainingseinheiten

### Linz:

- 21.11.2024, Do 9:30 bis 12 Uhr
- 9.4.2025, Mi 13 bis 15:30 Uhr

## 9783K WAS MEIN GOOGLE-KONTO ALLES KANN

**NEU!**

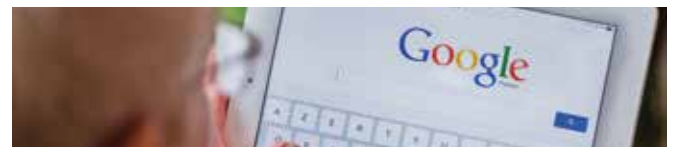
### Ein umfassender Überblick über die wichtigsten Funktionen

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. Für Android-Smartphone-Nutzer.

€ 49,- inkl. Unterlagen  
3 Trainingseinheiten

### Linz:

- 29.1.2025, Mi 13 bis 15:30 Uhr
- 3.4.2025, Do 9:30 bis 12 Uhr



## 9785K WAS GOOGLE UND CO ÜBER MICH WISSEN

### Alternative Apps

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. Für Android-Smartphone-Nutzer.

€ 49,- 3 Trainingseinheiten

### Linz:

- 10.12.2024, Di 9:30 bis 12 Uhr
- 12.3.2025, Mi 13 bis 15:30 Uhr

**9787K BEHÖRDENWEGE ONLINE  
ERLEDIGEN MIT DER 'ID AUSTRIA'**

**NEU!**

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. Für Android-Smartphone-Nutzer.

€ 49,- 3 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 27.11.2024, Mi 13 bis 15:30 Uhr
- 6.3.2025, Do 9:30 bis 12 Uhr



**9791K UNTERWEGS MIT NÜTZLICHEN  
APPS AM 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. Wegfinder und Handyparken erleichtern den Alltag in der Stadt. Entdecken Sie auch, wie Sie Geschäfte und Restaurants finden, Radio hören oder Spiele auf Ihrem Handy nutzen können. Erfahren Sie, wie Sie Ihr Android-Smartphone mit kostenlosen und kostenpflichtigen Apps aus dem Google Store erweitern. Für Android-Smartphone-Nutzer.

€ 49,- 3 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 12.11.2024, Di 9:30 bis 12 Uhr
- 9.4.2025, Mi 9:30 bis 12 Uhr

**9792K OUTDOOR-AKTIVITÄTEN  
AM SMARTPHONE**

Bewegen Sie sich gerne in der Natur? Lernen Sie die beliebtesten Outdoor-Apps zur Planung und Aufzeichnung Ihrer Aktivitäten kennen. Planen Sie Wandertouren mit Bergfex, nutzen Sie Routenplaner-Apps wie ÖBB Scotty, Bus-Bahn-Bim oder Google Maps, und checken Sie Ihre Gesundheit mit einem Schrittzähler. Verwenden Sie die Adidas-Running-App und identifizieren Sie Berge, Sternbilder, Blumen, Bäume und Pilze. Für Android-Smartphone-Nutzer.

€ 49,- 3 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 17.10.2024, Do 13 bis 15:30 Uhr
- 12.3.2025, Mi 9:30 bis 12 Uhr

**WINDOWS**

**9762K 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.

€ 149,- inkl. Unterlagen  
12 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 20.11. bis 4.12.2024, Mi 9 bis 12:30 Uhr



**9763K 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 '9762-EDV für Einsteiger' oder vergleichbare sind erforderlich.

€ 192,- inkl. Unterlagen  
16 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 22.1. bis 12.2.2025, Mi 9 bis 12:30 Uhr

**9764K 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 '9763-EDV für Fortgeschrittene 1' oder vergleichbare sind erforderlich.

€ 192,- inkl. Unterlagen  
16 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 5.3. bis 26.3.2025, Mi 9 bis 12:30 Uhr

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

In einem Verein als Vorstand, Kassierer, Kassenprüfer, Schriftführer oder Organisator mitzuwirken bedeutet, viel Zeit für das Führen von Listen, das Aufbereiten von Aussendungen und das Verteilen von Informationen aufzuwenden. Die Office-Programme Excel, Word und Outlook bieten einfache Möglichkeiten, mit denen z.B. das Bearbeiten von Listen, das Gestalten von Aussendungen, das Drucken von Etiketten sowie Verteilerlisten für den Mail-Versand schnell zu erledigen sind. Gute Kenntnisse im Umgang mit dem PC wie z.B. nach Kurs '9763-EDV für Fortgeschrittene 1' sind erforderlich.

€ 149,- inkl. Unterlagen  
12 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 3.2. bis 10.2.2025, Mo Mi Mo 13:30 bis 17 Uhr

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

Die Internet-Seite willhaben.at ist eine Online-Plattform für den Kauf und Verkauf von Gebrauchtwagen. 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.).

€ 64,- inkl. Unterlagen  
4 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 7.10.2024, Mo 13:30 bis 17 Uhr
- 14.1.2025, Di 8:30 bis 12 Uhr
- 6.5.2025, Di 8:30 bis 12 Uhr

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

In diesem Kurs lernen Sie, das Internet sicher zu nutzen. Sie werden über häufige Betrugsmaschinen 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 von PC und Internet sind erforderlich.

€ 64,- 4 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 2.10.2024, Mi 8:30 bis 12 Uhr
- 5.3.2025, Mi 13 bis 16:30 Uhr

**9790K REISEN IM INTERNET**

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

€ 64,- 4 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 7.11.2024, Do 9 bis 12:30 Uhr

**FOTO****9795K FOTOBÜCHER ERSTELLEN  
LEICHT GEMACHT****mit dem Happy-Foto-Designer**

Sie lernen Ihre eigenen Fotobücher, Fotos und Wandbilder zu erstellen und versehen die Bilder mit Texten und zusätzlichen Informationen. Sie wenden 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 '9763-EDV für Fortgeschrittene 1' sind erforderlich. Wenn Sie schon bei Happy-Foto registriert sind, nehmen Sie bitte die Zugangsdaten mit.

€ 118,- inkl. Unterlagen  
9 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 14.10. bis 21.10.2024, Mo Do Mo 13:30 bis 16 Uhr
- 13.5. bis 20.5.2025, Di Do Di 13:30 bis 16 Uhr

## NATUR ERLEBEN – NATÜRLICH LEBEN

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

### 9876K VIRIDITAS - GRÜNKRAFT - AUF IN DEN FRÜHLING!

#### Klostermedizin nach Hl. Hildegard von Bingen

Erfahren Sie in diesem Kurs mehr über die Kraft der Natur nach Hildegard von Bingen. Wir erkunden die Viriditas, die treibende Kraft des Frühlings, und ihre Bedeutung für unser Wohlbefinden. Entdecken Sie die vielfältigen Anwendungen von Baumwasser, Triebspitzen, Knospen und verschiedenen Pflanzen wie Brennnessel, Schlüsselblume und Wermut. Gemeinsam stellen wir eine kleine Frühlingsapothek her. Ihre Trainerin ist Silvia Winklehner.

€ 60,- inkl. Unterlagen, die Materialgebühr von ca. € 18,- wird direkt im Kurs eingehoben  
4 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 2.4.2025, Mi 9 bis 12:30 Uhr



### 9877K SEIFENSIEDEN

#### Für Anfänger

Entdecken Sie im Kurs die traditionelle Handwerkskunst des Seifensiedens! Lernen Sie, wie Sie hochwertige Naturseifen ganz nach Ihren Vorlieben umweltfreundlich herstellen können. Wir verwenden das Kaltsiedeverfahren, um gemeinsam eine palmölfreie Blütenseife mit natürlichen Zutaten wie Ringelblume, Rose oder Lavendel zu kreieren. Keine künstlichen Zusatzstoffe, nur reiner Duft und Pflege für den ganzen Körper. Ihre Trainerin ist Silvia Winklehner.

€ 60,- inkl. Unterlagen, die Materialgebühr von ca. € 5,- wird direkt im Kurs eingehoben  
4 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 22.1.2025, Mi 9 bis 12:30 Uhr

### 9880K KRÄUTERWANDERUNG

#### Heilkräuter und deren Verwendung

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

€ 43,- 3 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 9.5.2025, Fr 9:30 bis 12 Uhr (Treffpunkt: Straßenbahnhaltstelle Johannes-Kepler-Universität)

### 9881K RÄUCHERN MIT HEIMISCHEN HEILKRÄUTERN

#### Für positive Energie im eigenen Wohnbereich

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

€ 43,- 3 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 22.11.2024, Fr 9 bis 11:30 Uhr



### 9882K KRÄUTERWANDERUNG TRAUNAUEN

#### Ein Streifzug durch das Natura 2000 - Schutzgebiet

Entdecken Sie die Vielfalt des Natura 2000-Schutzgebiets bei Ebelsberg auf einem Streifzug durch die Traun-Au. Erfahren Sie altes Wissen über die dort wild wachsenden Pflanzen und Kräuter, die nicht nur unsere Küche bereichern, sondern auch die Gesundheit stärken. Genießen Sie ein kleines Picknick und erleben Sie die Natur hautnah. Ihre Trainerin ist Waltraud Müller.

€ 56,- 5 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 14.5.2025, Mi 13:30 bis 17:45 Uhr (Treffpunkt: Haltestelle 'Ebelsberg' der Straßenbahn Linie 2, in Richtung Solar-City, um 13:30 Uhr)



**9883K SELBERMACHEN MACHT FREUDE - GESCHENKE AUS DER NATUR**

Entdecken Sie in unserem Kurs die Herstellung besonderer Weihnachtsgeschenke aus natürlichen Zutaten. Wir werden neue Rezepte für verschiedene Produkte wie Trank der Freude, Fruchtleder, Senf, Hagebutten-Delikatessen, Melissegeist, Kräuter-Kekse und mehr kennenlernen. Erhalten Sie Anregungen und Ideen für individuelle Geschenke und genießen Sie einen informativen und inspirierenden Vormittag. Ihre Trainerin ist Silvia Winklehner.

€ 60,- inkl. Unterlagen, die Materialgebühr von ca. € 20,- wird direkt im Kurs eingehoben;  
4 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 11.12.2024, Mi 9 bis 12:30 Uhr

**9884K SELBSTGEMACHTE BIENENWACHSTÜCHER**



Entdecken Sie die Vielseitigkeit von Bienenwachstüchern in unserem Kurs. Erfahren Sie, wie sie als umweltfreundliche Alternative zu Alu- und Frischhaltefolien verwendet werden können. Lernen Sie Herstellertechniken, Zutaten und Pflege kennen. Jeder Teilnehmer kann zwei Tücher herstellen und bügeln. Ihre Trainerin ist Mag. Michaela Bittner.

€ 60,- inkl. Unterlagen, die Materialgebühr von ca. € 8,- wird direkt im Kurs eingehoben  
4 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 28.11.2024, Do 9 bis 12:30 Uhr

**9885K MUSS ALLES PLASTIK SEIN?**

**NEU!**



Plastik ist in aller Munde, und das ist leider wörtlich zu nehmen. An den Anblick von Plastik im Supermarkt sind wir gewöhnt, aber leider sehen wir immer mehr Plastik in der Natur, in der Wiese, am Gehsteigrand, im Wasser. Wie kommt es dorthin und was macht es mit der Umwelt, mit uns? Muss alles aus Plastik sein oder ist es in gewissen Bereichen wirklich sinnvoll - und wo nicht? Ihre Trainerin ist Martina Eigner.

€ 64,- inkl. Unterlagen  
4 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 19.11.2024, Di 9 bis 12:30 Uhr
- 27.3.2025, Do 9 bis 12:30 Uhr

**9886K ALTERNATIVEN ZUM GIFTCOCKTAIL IM PUTZMITTELSCHRANK**

**Natürliche Reinigungsmittel aus Wald und Wiese**

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

€ 60,- inkl. Unterlagen, die Materialgebühr von ca. € 10,- wird direkt im Kurs eingehoben  
4 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 5.11.2024, Di 13 bis 16:30 Uhr

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

**Insektenfreundliche Blühpflanzen und natürliche Pflanzenschutzmittel**

Entdecken Sie die Vielfalt der Wildpflanzen und Kräuter in unserem Kurs. Erfahren Sie, wie Sie einen insektenfreundlichen Garten gestalten und lernen Sie verschiedene Wildbienen und Schmetterlinge kennen. Im praktischen Teil stellen wir Kräuterjauchen, -auszüge und -tees her, die Pflanzen stärken und schützen, sowie natürliche Pflanzenschutzmittel. Ihre Trainerin ist Waltraud Müller.

€ 60,- inkl. Unterlagen  
4 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 11.3.2025, Di 13 bis 16:30 Uhr

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



**Pflanzen und ihre Verwendung in der Küche**

Entdecken Sie die Vielfalt von Wildpflanzen und -früchten in unserem Kurs. Bereichern Sie Ihren Speiseplan mit vitaminreichen Köstlichkeiten aus der Natur. Wir füllen unseren Erntekorb und zaubern gemeinsam einen Kräutercocktail, Beerenbutter, Kräutersalz und Wildfruchtaufstrich. Zum Abschluss genießen wir ein 'Wildes Buffet'. Ihre Trainerin ist Waltraud Müller.

€ 60,- inkl. Unterlagen, die Materialgebühr von ca. € 12,- wird direkt im Kurs eingehoben  
4 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 23.4.2025, Mi 9 bis 12:30 Uhr

**9889K PECHSALBE - LÄRCHENHARZ - WEIHRACH** **NEU!**

Entdecken Sie die vielfältigen Anwendungen von Harz in unserem Workshop! Von Pechsalbe bis Kirschgummi, wir tauchen ein in altes Heilwissen und stellen gemeinsam wirkungsvolle Produkte her. Erfahren Sie alles über Lärchenharz, Weihrauch und Myrrhe und erleben Sie einen duftenden Vormittag mit spannenden Informationen und praktischen Anwendungen! Ihre Trainerin ist Silvia Winklehner.

€ 60,- inkl. Unterlagen, die Materialgebühr von ca. € 18,- wird direkt im Kurs eingehoben  
4 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 15.1.2025, Mi 9 bis 12:30 Uhr

**9890K LEBEN MIT DER NATUR IM JAHRESKREIS**

**NEU!**



Erweitern Sie Ihr Wissen über Wildkräuter, Wildfrüchte, Bäume und die Naturapotheke des Waldes in unserem fünftägigen Kräuter-Workshop. Entdecken Sie die Vielfalt der Natur je nach Jahreszeit und verarbeiten Sie Wildkräuter, Knospen, Blätter, Wildfrüchte, Wurzeln und Samen zu schmackhaften und pflegenden Produkten. Erfahren Sie alles Wissenswerte über Pflanzeninhaltsstoffe und traditionelle sowie moderne Zubereitungsmöglichkeiten. Der Kurs richtet sich an Einsteiger und Fortgeschrittene und bietet umfangreiche Skripten mit Pflanzenportraits, Rezepten und altem sowie neuem Wissen. Von der Grünkraft über Knospen-Kunde bis hin zur Herstellung von Likören und Salben - erleben Sie die Vielfalt der Kräuterkunde in all ihren Facetten, von Frühling bis Winter. Ihre Trainerin ist Silvia Winklehner.

€ 366,- inkl. Unterlagen  
40 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 1.4. bis 9.12.2025 (1.4., 10.6., 5.8., 21.10., 9.12.2025)

**9895K FRAUENKRÄUTER**

**Kräuter, die Frauen gut tun**

Erfahren Sie in diesem Kurs alles über Frauenkräuter in der Volks- und Klosterheilkunde. Entdecken Sie ihre Bedeutung und erfolgreiche Anwendungen. Im praktischen Teil wird gemeinsam eine Tinktur, eine Salbe für schöne Beine und ein Frauensalz hergestellt. Ihre Trainerin ist Waltraud Müller.

€ 60,- inkl. Unterlagen, die Materialgebühr von ca. € 10,- wird direkt im Kurs eingehoben  
4 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 5.5.2025, Mo 9 bis 12:30 Uhr

**9893K HERBSTZEIT - WURZEL UND SAMEN**



Entdecken Sie die kraftvolle Welt der Wurzeln in unserem Workshop! Erfahren Sie traditionelles Heilwissen über essbare Wurzeln und Samen. Wir stellen Beinwell-Salbe und verschiedene Produkte aus Blutwurz, Brennnessel, Baldrian und mehr her. Von Verdauungsschnaps bis Immunbooster - ein praktischer Kurs für Wurzel-Enthusiasten! Ihre Trainerin ist Silvia Winklehner.

**€ 60,-** inkl. Unterlagen, die Materialgebühr von ca. € 18,- wird direkt im Kurs eingehoben  
4 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 23.10.2024, Mi 9 bis 12:30 Uhr

**9896K KRÄUTERWISSEN - BITTERSTOFFE**

**NEU!**

'Bitter im Mund, ist dem Magen gesund'. Entdecken Sie die gesundheitlichen Vorteile von Bitterstoffen in Frühlingskräutern! Unser Kurs bietet Einblicke in Löwenzahn, Mariendistel, Wermut und mehr. Sie lernen, besondere Produkte wie Bitter-Tee, -Likör und -Pulver zuzubereiten. Ein praxisorientierter Workshop mit umfangreichem Skript und Rezepten erwartet Sie. Ihre Trainerin ist Silvia Winklehner.

**€ 60,-** inkl. Unterlagen, die Materialgebühr von ca. € 18,- wird direkt im Kurs eingehoben  
4 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 19.3.2025, Mi 9 bis 12:30 Uhr



# Bildung mit Herz

KURSPROGRAMM HERBST 2024/FRÜHJAHR 2025



*Information und Anmeldung*

**Kath. Familienverband OÖ**



Diözesanhaus, Kapuzinerstr. 84 (DH K84), 4020 Linz, Tel.: 0732-7610, asanger@familie.at, [www.familie.at/ooe/bildung](http://www.familie.at/ooe/bildung)

**PERSÖNLICHKEIT**

Selbstfürsorge - weil ich es mir wert bin	Di. 05.11.2024   Mi. 26.02.2025	9.00-16.00	DH K84
Selbstfürsorge Plus+ "vom Energieräuber zum Energiebringer"	Di. 04.03.2025	9.00-13.00	DH K84
Konflikte lösen - Lebensqualität gewinnen	Do. 17.10.2024   Di. 25.03.2025	9.00-16.00	DH K84
Kommunikation als Türöffner - damit das Miteinander gelingt	Mi. 27.11.2024   Fr. 04.04.2025	9.00-16.00	DH K84

**PARTNERSCHAFT**

Was Paare wirklich zusammen hält - Beziehungspflege	Fr. 22.11.2024	14.00-18.00	DH K84
---	----------------	-------------	--------

**FAMILIE**

Stark fürs Leben - 5 Säulen für eine glückliche Kindheit	Mi. 29.01.2025	9.00-16.00	DH K84
Die eigene Rolle finden - Wege, Grenzen und Ziele in der Familie	Do. 14.11.2024   Mi. 16.04.2025	9.00-16.00	DH K84
..."kaufst ma des bitte" - Umgang mit Geld und Konsum bei Kindern	Mo. 13.01.2025		online
Digitale Medien & Co - Auswirkungen für Kinder	Mo. 20.01.2025		online
Frustriert, ausgelaugt, genervt - heraus aus der Ohnmacht ...	Fr. 14.02.2025	14.00-18.00	DH K84

**BERATUNG | COACHING ZU IHREN PERSÖNLICHEN THEMEN - INDIVIDUELL VEREINBAR**

Web: [www.vertraue-leben.at](http://www.vertraue-leben.at) | E-Mail: [asanger@vertraue-leben.at](mailto:asanger@vertraue-leben.at)

## KÜCHE, ERNÄHRUNG UND GENUSS

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

### WORKSHOPS

4177K **ERFOLGREICH SPROSSEN,  
KEIMLINGE, MIKROGRÜN UND  
WEIZENGRAS ZIEHEN**

NEU!



#### Gesunde und abwechslungsreiche Vitalkost

Frisch gezogene Keimlinge zählen zu den frischesten und gesündesten Lebensmitteln überhaupt. Mit den richtigen Zutaten und der passenden Technik gelingt der abwechslungsreiche Sprossengarten gleich von Anfang an. Erfahren Sie Wissenswertes zu Anzuchtmethoden, Verarbeitung, Hygienemaßnahmen, Bezugsquellen und Rezepten, kosten Sie verschiedene Sprossensorten und Keimlingsbrot. Mit vielen Tipps und Tricks für die erfolgreiche Sprossenzucht. Ihre Trainerin ist Mag. Michaela Bittner.

€ 60,- inkl. Unterlagen, die Materialgebühr von ca. € 10,- wird direkt im Kurs eingehoben  
4 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 17.10.2024, Do 9 bis 12:30 Uhr
- 18.3.2025, Di 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'.

€ 64,- inkl. Unterlagen und Rezepte  
4 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 8.11.2024, Fr 9 bis 12:30 Uhr
- 5.2.2025, 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.

€ 64,- inkl. Unterlagen und Rezepte  
4 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 27.11.2024, Mi 13 bis 16:30 Uhr
- 14.3.2025, Fr 9 bis 12:30 Uhr

### BUNTE GENUSSWELT

4187K **KÄSE INTERNATIONAL**



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

€ 77,- inkl. Unterlagen und Verkostung  
5 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 6.2.2025, Do 9 bis 13:15 Uhr

**4188K KÄSELAND ÖSTERREICH MIT GETRÄNKEBEGLEITUNG**



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

€ 77,- inkl. Unterlagen und Verkostung  
5 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 4.10.2024, Fr 9 bis 13:15 Uhr

**4189K SMOOTHIE, COCKTAIL UND FRAPPÉ**

Lernen Sie, für jeden Anlass den passenden Drink zu kreieren. Rühren, mixen oder shaken – der Geschmacks-richtung sind keine Grenzen gesetzt. Erfahren Sie, wie man mit einfacher Ausstattung gesunde oder alkoholische Cocktails herstellt und durch Garnituren zum Blickfang macht. Verkosten Sie Smoothies, Cocktails und Frappés in verschiedenen Varianten und legen Sie selbst Hand an. Durch das Seminar führt Veronika Herndler, Sommelière Österreich.



€ 77,- inkl. Unterlagen und Verkostung  
5 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 10.4.2025, Do 9 bis 13:15 Uhr

**4191K KAFFEE - "DAS SCHWARZE GOLD"**

Entdecken Sie die Welt des Kaffees! In diesem Kurs erfahren Sie alles über die Herkunft des Kaffees und seinen Weg vom Kirschenkern bis zur Bohne in Ihrer Tasse. Lernen Sie Wissenswertes über Koffein, ergänzt durch Bilder von Kaffeeplantagen in Äthiopien. Verkosten Sie verschiedene Kaffeesorten und Zubereitungen sowie bekannte Kaffeespezialitäten. Das Seminar wird von Veronika Herndler, Diplom-Kaffeesommelière, geleitet und bietet theoretische und praktische Einblicke in die faszinierende Welt des Kaffees.

€ 64,- inkl. Unterlagen und Verkostung  
5 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 17.1.2025, Fr 9 bis 13:15 Uhr

**4192K WEINLAND ÖSTERREICH**



Erleben Sie die Vielfalt der heimischen Rebsorten! Eine Mischung aus Theorie und Verkostung bringt Ihnen die Keltertrauben aus dem Weinland Österreich näher. Genießen Sie Weine unterschiedlicher Regionen und erfahren Sie von Veronika Herndler, Sommelière Österreich, mehr über die Herstellung, Qualitätsstufen und passende Essensbegleiter. Vertiefen Sie Ihr Wissen über das Getränk im Glas und genießen Sie einen spannenden Einblick in die österreichische Weinwelt.

€ 77,- inkl. Unterlagen und Verkostung  
5 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 5.12.2024, Do 13 bis 17:15 Uhr

**KOCHEN**

**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 den Knödel eingeweiht.

€ 84,- inkl. Lebensmittel und Rezepte  
6 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 17.3.2025, Mo 9 bis 14 Uhr

### 9900K **BOWLS - BUNTE GERICHTE AUS DER SCHÜSSEL**

**NEU!**

Bowls sind trendige, bunte, gesunde Gerichte aus einer Schüssel. Vor ein paar Jahren haben sie erstmals unseren Esstisch erobert. Bei diesen Gerichten werden stets gesunde und sattmachende Komponenten und Lebensmittel in einem tiefen Teller angerichtet. Die Bowls zeichnen sich durch Saisonalität, gesunde Zutaten und internationale Einflüsse aus. Erkunden Sie viele tolle Rezeptideen mit Küchenmeister Karl Auinger.

€ 84,- inkl. Lebensmittel und Rezepte  
6 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 5.5.2025, Mo 9 bis 14 Uhr



### 9901K **MÄNNERKOCKKURS**

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

€ 118,- inkl. Lebensmittel und Rezepte  
10 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 13.2. und 14.2.2025, Do Fr 9 bis 13:15 Uhr

### 9904K **JAKOBSMUSCHELN, AUSTERN, KREBS UND HUMMER**

Was ist bei Schalen- und Krustentieren zu beachten? Lernen Sie alles über Zubereitung, Warenkunde, Tipps zum richtigen Einkauf und passende Lagerung. Küchenmeister Karl Auinger nimmt Ihnen alle Vorbehalte, wenn es an die Leckerbissen mit harter Schale und weichem Kern geht. Sie lernen verschiedene Zubereitungsmethoden und zaubern aus frischen Meeresdelikatessen ein edles Gericht.

€ 90,- inkl. Lebensmittel und Rezepte  
6 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 25.3.2025, Di 9 bis 14 Uhr

### 9908K **SPARGEL**

**NEU!**

Kalium, Vitamine E, C, B-Folsäure und vieles mehr in einem so wohlschmeckenden Gemüse zu finden, ist ein Geschenk der Natur. Spargel gilt auch als Nierenreiniger. Wollen Sie Spargel selbst kochen, tun sich bereits beim Kauf erste Hürden auf. Wie erkennt man, ob das Gemüse frisch ist? Erkunden Sie viele tolle Rezeptideen rund um dieses 'Edelgemüse' mit Küchenmeister Karl Auinger.

€ 90,- inkl. Lebensmittel und Rezepte  
6 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 26.4.2025, Sa 9 bis 14 Uhr



### 9911K **RUND UM DIE HEIMISCHE BAUERN - ENTE**

Wie jedes Jahr freuen sich viele Feinschmecker auf eine heimische Bauern - Ente. Unser erfahrener Küchenmeister Karl Auinger zeigt Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie aus einer Ente ein herrliches Menü auf den Tisch zaubern können.

€ 90,- inkl. Lebensmittel und Rezepte  
6 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 13.11.2024, Mi 9 bis 14 Uhr

### 9912K **WILDKOCKKURS**

Bringen Sie die bunte Vielfalt des Waldes in Ihre Küche. In diesem Kurs erlernen Sie Basisgerichte und außergewöhnliche Kreationen der Wildzubereitung. Kochen Sie mit Küchenmeister Karl Auinger herzhaftere Gerichte aus Wald und Flur.

€ 90,- inkl. Lebensmittel und Rezepte  
6 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 19.11.2024, Di 9 bis 14 Uhr



**9914K GULASCH UND GOULASH**

**NEU!**

Was zeichnet Rindergulasch Rezepte aus? Wichtig ist das richtige Verhältnis im Volumen zwischen Zwiebeln und Fleisch. Klassisches Rindergulasch wird ganz einfach ohne viel Schnickschnack zubereitet. Mit Tipps und Tricks von Küchenmeister Karl Auinger geht klassisches Gulasch kochen ganz einfach und gelingt immer. Erkunden Sie viele verschiedene und großartige Gulasch Rezepte.

€ 84,- inkl. Lebensmittel und Rezepte  
6 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 11.1.2025, Sa 9 bis 14 Uhr

**9917K ASIA UND SUSHI NEU INTERPRETIERT**

Nach diesem Kurs beherrschen Sie die Zubereitung von Sushi und Maki mit internationalen und heimischen Produkten. Sie erfahren Wissenswertes zu Reis, Soßen, Wickeltechniken sowie der richtigen Zusammenstellung und Präsentation von Küchenmeister Karl Auinger.

€ 90,- inkl. Lebensmittel und Rezepte  
6 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 22.5.2025, Do 9 bis 14 Uhr

**9922K ERDÄPFEL - DIE WERTVOLLE KNOLLE**

**NEU!**

Erdäpfel sind Bodenschätze der Extraklasse mit Vitamin C und B. Sie sind unverzichtbar, zählen zu den vielseitigsten Lebensmitteln und haben als wahre Allrounder für jeden Gaumen etwas zu bieten. Ob Suppe, Salat, Vorspeise, sie schmecken nicht nur als Beilage, sondern sind auch köstliche Hauptdarsteller. Lassen Sie sich von Küchenmeister Karl Auinger mit vielen Rezeptideen überraschen.

€ 84,- inkl. Lebensmittel und Rezepte  
6 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 19.10.2024, Sa 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. Ihr Trainer ist Küchenmeister Karl Auinger.

€ 74,- inkl. Lebensmittel, pro zahlendem Kunden darf ein Enkelkind zum Kurs mitgenommen werden, jedes weitere Enkelkind zu einem Aufpreis von € 10,-  
6 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 29.11.2024, Fr 14 bis 19 Uhr

**9928K SUPPEN, SAUCEN, FONDS**

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

€ 84,- inkl. Lebensmittel und Rezepte  
6 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 12.10.2024, Sa 9 bis 14 Uhr



**9929K "STRUDELN" DURCH DIE KÜCHE**

Von Suppeneinlagen, pikanten Vorspeisen, Beilagen bis hin zum süßen Abschluss zeigt Ihnen Küchenprofi Karl Auinger, wie Sie köstliche Strudelvarianten einfach und schnell nachkochen können. Apfelstrudel, Milchrahmstrudel, Krautstrudel und viele mehr. Die Strudelvariationen sind schier unendlich und der Kreativität bei Hüllen und vor allem Füllen sind kaum Grenzen gesetzt. Lassen Sie sich 'kulinarisch einwickeln' und werden Sie selbst zum Strudelprofi.

€ 84,- inkl. Lebensmittel und Rezepte  
6 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 17.6.2025, Di 9 bis 14 Uhr

**9933K KLASSIKER DER ÖSTERREICHISCHEN KÜCHE**

Die österreichische Küche hat viele hervorragende Spezialitäten zu bieten, ungeachtet der mittlerweile exotischen Einflüsse. Von Küchenmeister Karl Auinger werden einige 'Klassiker' ausgewählt, die im Rahmen dieses Kurses machbar, herausfordernd und abwechslungsreich sind. Erfahren Sie unter anderem Tipps und Tricks zu Wiener Schnitzel mit soufflierter Panier, Zwiebelrostbraten, Kaiserschmarrn und Topfenpalatschinken.

€ 84,- inkl. Lebensmittel und Rezepte  
6 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 7.12.2024, Sa 9 bis 14 Uhr



## KREATIVES, PERSÖNLICHKEIT UND RECHT

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

### 9934K GRUNDLAGEN DER AHNENFORSCHUNG

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

€ 138,- inkl. Unterlagen  
12 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 22.1. und 29.1.2025, Mi 9 bis 12:30 Uhr, 12.2.2025, Mi 14 bis 17:30 Uhr (Exkursion Landesarchiv)



### 9935K EINSATZ DES COMPUTERS IN DER AHNENFORSCHUNG

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

€ 64,- inkl. Unterlagen  
4 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 5.2.2025, Mi 9 bis 12:30 Uhr

### 9937K NEURODINGS® FÜR KENNER

NEU!



### Neurokreatives Zeichnen

Dieser Workshop ist für alle Interessierten, welche schon Erfahrung mit NEUERDINGS® 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. Ihre Trainerin ist Maria Auinger, Dipl. Lebensberaterin.

€ 78,- inkl. Unterlagen, die Materialgebühr  
von ca. € 5,- wird direkt im Kurs eingehoben  
8 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 11.11. und 18.11.2024, Mo 13 bis 16:30 Uhr

### 9939K KALLIGRAFIE - DIE KUNST DES SCHREIBENS

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

€ 144,- inkl. Unterlagen, exkl. Material  
20 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 24.10. bis 28.11.2024, Do 9 bis 12 Uhr

### 9941K SCHREIBRAUM - KREATIVES SCHREIBEN

NEU!

Ganz egal, ob kreatives Schreiben Neuland für Sie ist oder Sie bereits erfahren sind: Im SchreibRaum ist Platz für Schreiben ohne Bewertung und ohne Ergebnisdruck. Zu kreativen Impulsen spinnen Sie Ideen, spielen mit Worten und fangen Sätze ein. Es



entstehen kurze Geschichten, Gedichte und Gedankensammlungen. Das Wichtigste dabei ist die Freude am Tun. Es gibt Impulse, Schreibzeit, Gelegenheit zum Vorlesen, Austausch sowie Tipps zum Weiterschreiben. Ihre Trainerin ist Sonja Kapaun.

€ 118,- 12 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 24.2. bis 24.3.2025, Mo 14 bis 16:30 Uhr (10.3. kursfrei)

**9944K FILZEN**



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

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

€ 58,- die Materialgebühr von ca. € 40,- wird direkt im Kurs eingehoben  
5 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 10.10.2024, Do 9 bis 13:15 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. Ihre Trainerin ist Lisa Brandstätter, Zertifizierter Ordnungcoach.

€ 48,- 4 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 6.11.2024, Mi 9 bis 12:30 Uhr
- 27.2.2025, Do 9 bis 12:30 Uhr

**9951K SEITENWEISE ERINNERUNGEN**

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

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

€ 115,- 12 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 14.1. bis 11.2.2025, Di 9 bis 12:30 Uhr (14-tägig)

**9953K HARMONIKA LERNEN LEICHT GEMACHT!**



**ohne Noten - mit Leihinstrument**

Lernen Sie die Steirische Harmonika! In kürzester Zeit spielen Sie Ihre Lieblingsmelodien. Mit der einfachen Griffschrift sind auch keine Notenkenntnisse erforderlich. Für den leichteren Einstieg haben Sie die Möglichkeit, eine Harmonika gegen Kautions zu leihen. Ihr Trainer ist Benno Mitterlehner. Organisatorisches:

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

€ 172,- 8 Trainingseinheiten (7 Termine)

**Linz:**

- 4.10.2024, Fr 8:45 bis 10:15 Uhr, 18.10.2024 bis 17.1.2025, Fr 9:30 bis 10:15 Uhr

**9954K HARMONIKA LERNEN - AUFBAU**

**Für leicht Fortgeschrittene - mit Leihinstrument**

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

Organisatorisches:

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

€ 172,- 8 Trainingseinheiten (7 Termine)

**Linz:**

- 4.10.2024, Fr 10:30 bis 12 Uhr, 18.10.2024 bis 17.1.2025, Fr 10:30 bis 11:15 Uhr

**9956K FIT FOR DRIVE**

**NEU!**

**Tipps für Führerscheinbesitzer**

Sie haben den Führerschein schon seit vielen Jahren und fühlen sich sicher im Straßenverkehr? Oder gibt es doch Unsicherheiten bei Verkehrsvorschriften, dem Fahrzeug, dem Verhalten gegenüber anderen Verkehrsteilnehmern oder den richtigen Maßnahmen bei einem Unfall? Der ehemalige Polizist und Verkehrskoach Werner Graf frischt Ihr Wissen auf, gibt praktische Verhaltenstipps und berichtet aus jahrelanger Erfahrung im Streifendienst. Erfahren Sie alles Wichtige, um sicher und informiert unterwegs zu sein und Verwaltungsstrafen zu vermeiden.

€ 45,- inkl. Unterlagen  
4 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 22.10.2024, Di 13 bis 16:30 Uhr
- 24.2.2025, Mo 13 bis 16:30 Uhr
- 25.4.2025, Fr 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. In diesem Kurs erhalten Sie Praxistipps und Antworten auf Ihre Fragen. Themen sind u.a. Rechtsnachfolge unter Lebenden, Schenkung, Pflichtteil und gesetzliche Erbfolge. Inklusive Rechtsauskunft, bei der Ihre individuellen Fragen beantwortet werden. Ihre Trainerin ist Dr. Barbara Kovsca.

€ 66,- inkl. Unterlagen  
5 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 23.10.2024, Mi 12:30 bis 16:45 Uhr
- 23.1.2025, 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. Ihre Trainerin ist Dr. Barbara Kovsca. Der vorherige Besuch des Kurses '9963-TEIL 1: Vererben oder Verschenken?' wird empfohlen.

€ 45,- inkl. Unterlagen  
3 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 20.11.2024, Mi 12:30 bis 15 Uhr
- 13.2.2025, Do 12:30 bis 15 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, Erwachsenenenschutz, Sterbeverfügung und Alternativen dazu. Ideal für alle, die sich oder Angehörige absichern möchten. Ihre Trainerin ist Dr. Barbara Kovsca.

€ 55,- inkl. Unterlagen  
4 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 26.11.2024, Di 12:30 bis 16 Uhr
- 12.3.2025, Mi 12:30 bis 16 Uhr

**9966K POCHEN SIE AUF IHR RECHT!**

**...und was Sie dazu wissen sollten**

Im Alltag ist es oft wichtig, rechtlich die richtigen Hebel anzusetzen. Dieser Kurs vermittelt Ihnen spezielle Kenntnisse und das nötige Wissen, um Ihre Ansprüche geltend zu machen, ohne gleich eine Rechtsvertretung zu benötigen. Es werden Fragen und Antworten besprochen, die aufkommen, wenn etwas schief läuft. Themen sind unter anderem kostenpflichtige Kostenvoranschläge, Vertragsarten, Schadenersatz, Rücktritt und Gewährleistung. Ihre Trainerin ist Dr. Barbara Kovsca.

**55,-** inkl. Unterlagen  
4 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 29.1.2025, Mi 12:30 bis 16 Uhr

**PERSÖNLICHKEIT**

**9972K LUST AUF...  
DENKAKROBATIK,  
DISKUSSION, MUSIK UND BEWEGUNG?**

**NEU!**

**Die wöchentliche Vielfalt für geistige, seelische und emotionale Fitness**

Widmen Sie sich vielseitigen, spannenden und unterhaltsamen Aktivitäten zur Förderung der geistigen, seelischen und emotionalen Fitness im Alter. Dieser Kurs bietet Denkakrobatik, Impuls-Referate, Diskussionen zu aktuellen Themen, literarische Anregungen, eine Musik-Viertelstunde, wöchentliche Bewegungseinheiten und vieles mehr. Erleben Sie wöchentlich ein buntes Potpourri an Ideen mit Ihrer Trainerin Mag. Dr. Marie-Luise Doblhofer. Hinweis: Der zweite Kurs ist sowohl für Neueinsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

**€ 128,-** 16 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 17.10. bis 5.12.2024, Do 14 bis 15:30 Uhr
- 23.1. bis 20.3.2025, Do 14 bis 15:30 Uhr (20.2. kursfrei)



**9973K GUTES LEBEN UND LERNEN IM ALTER**

**NEU!**

**Von der Vision zur Tat**

Dieser Lehrgang unterstützt die Bildung der eigenen Persönlichkeit im Alter. Sie definieren persönliche Ziele und erkennen Ihre Stärken, Fähigkeiten und Talente. Sie lernen bewährte Lernstrategien, um Ihre Ziele zu erreichen. Durch Einzelreflexionen, Kleingruppenarbeit, Visionen eines idealen Lebensalltags und Übungen zur Persönlichkeitsstärkung entwickeln Sie sich weiter. Strategien zur Angstbewältigung und effektive Methoden zum Selbst- und Zeitmanagement werden vorgestellt. Der Kurs endet mit einer gemeinsamen Reflexion der Erfolge. Ihr Trainer ist Dominik Harrer BA M.phil, begleitet durch Univ.-Prof. Ines Weber, die ein innovatives Konzept der Persönlichkeitsbildung entwickelt hat.

**€ 128,-** 16 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 22.1. bis 9.4.2025, Mi Di 9 bis ca. 12:30 Uhr (22.1, 4.3., 5.3, 9.4.)



**9974K GEDÄCHTNISTRAINING MIT PFIFF**

In diesem Kurs üben Sie spielerisch erlernbare Gedächtnistechniken, die im Alltag angewendet werden können. Dadurch verbessern sich Gedächtnisleistung, Konzentration und Merkfähigkeit in kurzer Zeit. Umfangreiche Informationen über die neuesten Ergebnisse der Gedächtnisforschung, über gehirngemäße Ernährung und Lebensweise sowie die Möglichkeit, das Gedächtnis online am Computer zu trainieren, runden den Kurs ab. Ihre Trainerin ist Dr. Ilse Heinel.

**€ 114,-** inkl. Unterlagen  
16 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 3.2. bis 31.3.2025, Mo 10 bis 11:30 Uhr (17.2. 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. Erfahren Sie, wie Sie bei Niederlagen wieder aufstehen und zuversichtlich vorwärtsgehen. 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. Ihre Trainerin ist Maria Auinger, Dipl. Lebensberaterin.

€ 78,- inkl. Unterlagen  
8 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 26.11. und 3.12.2024, Di 9 bis 12:30 Uhr



### 9978K INNERE KRAFTQUELLEN ENTDECKEN

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

€ 45,- inkl. Unterlagen  
4 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 25.2.2025, Di 9 bis 12:30 Uhr



### 9980K ERFOLGREICH KOMMUNIZIEREN IM ALLTAG

#### So sage ich, was ich meine

Erfahren Sie in diesem Kurs, wie Sie Missverständnisse in der Kommunikation vermeiden können. Oftmals wird Gesagtes falsch verstanden und wohl jeder kennt das Gefühl von 'Das habe ich doch gar nicht so gemeint!' Lernen Sie nonverbale Signale zu deuten, klare und wertschätzende Formulierungen zu nutzen und Rückmeldungen effektiv einzusetzen. Mit praktischen Übungen verbessern Sie Ihre kommunikativen Fähigkeiten für den Alltag in Familie, Freundeskreis und Verein. Ihre Trainerin ist MMag. Katrin Wipplinger.

€ 94,- inkl. Unterlagen  
8 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 22.4. und 29.4.2025, Di 9 bis 12:30 Uhr



### 9981K MEINE PERSÖNLICHE STRAHLKRAFT

Erfahren Sie, warum manche Menschen eine besondere Anziehungskraft haben und alle Blicke auf sich ziehen, selbst ohne außergewöhnliche Attraktivität oder Fähigkeiten. Charisma, die besondere und gewinnende Ausstrahlung, macht eine authentische Persönlichkeit aus, die mit überzeugendem Auftreten, stimmiger Erscheinung sowie Stärke und Sicherheit punktet. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Charisma entwickeln und Ihre Ausstrahlung gezielt verbessern können. Ihre Trainerin ist Maria Auinger, Dipl. Lebensberaterin.

€ 45,- inkl. Unterlagen  
4 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 24.3.2025, Mo 13 bis 16:30 Uhr

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

Welche Lebensbereiche verändern sich durch die Pensionierung und was gibt es zu beachten? Wie gelingt der Übergang in ein aktives, sinnvolles Leben danach? In diesem Kurs lernen Sie, Ihre Zeit neu zu gestalten und zu organisieren, um Lebensfreude und Erfüllung zu finden. Machen Sie eine konkrete Analyse Ihrer Lebenssituation und erhalten Sie wertvolle Tipps für die Neuentwicklung sowie das Entdecken von Ressourcen, Visionen und Bedürfnissen. Ihre Trainerin ist Maria Auinger, Dipl. Lebensberaterin.

€ 78,- inkl. Unterlagen  
8 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 4.2. und 11.2.2025, Di 9 bis 12:30 Uhr

**9983K RHETORIK 1:  
JEDERZEIT SCHLAGFERTIG**

**NEU!**

Wer hätte nicht gerne immer die richtige Antwort parat? Nie wieder sprachlos in kniffligen Situationen und durch selbstbewusstes Auftreten nie wieder verlegen sein. Lernen Sie einfache Regeln, geschicktes Fragen und passende Redewendungen, um Schlagfertigkeit zu erlernen. Sie werden in der Lage sein, jeden Angreifer problemlos zu entwarnen, Ihre Fassung zu bewahren und jeden verbalen Angriff schnell, elegant und treffsicher zu kontern. Ihr Trainer ist Univ. Prof. Dr. mult. Norbert Heinel.

€ 51,- 4 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 13.2.2025, Do 9 bis 12:30 Uhr



**9984K RHETORIK 2: SMALLTALK**

**NEU!**

Lernen Sie, Alltagsgespräche locker und gefällig zu führen und dabei Beziehungen zu knüpfen. Vermeiden Sie peinliches Schweigen und lockern Sie die Atmosphäre. Smalltalk-Themen sind meist allgemein, dienen dem besseren Kennenlernen und nicht selten einer Nützlichkeitsstrategie. Üben Sie die Feinheiten des Smalltalks, um die Konversation in eine persönliche Richtung zu lenken. So wird das Nebensächliche zum Ereignis. Ihr Trainer ist Univ. Prof. Dr. mult. Norbert Heinel.

€ 51,- 4 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 12.3.2025, Mi 9 bis 12:30 Uhr

**9985K RHETORIK 3: ARGUMENTIEREN -  
ABER RICHTIG**

**NEU!**

Gute Argumente und logische Beweise nützen wenig, wenn beim Gegenüber unfaire rhetorische Taktiken ins Spiel kommen. Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie Tricks, Fehlschlüsse und Irreführungen erkennen und umgehen können. Entwickeln Sie Ihre Fähigkeiten, sachliche Überlegenheit zu bewahren und Ihre Argumente überzeugend vorzutragen, um in jeder Situation erfolgreich zu sein. Erfahren Sie, wie Sie nicht nur im Recht sind, sondern auch Recht bekommen. Ihr Trainer ist Univ. Prof. Dr. mult. Norbert Heinel.

€ 51,- 4 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 9.4.2025, Mi 9 bis 12:30 Uhr

**9987K ICH WEISS NICHT, WAS ICH  
SAGEN SOLL...**

**Begegnung mit trauernden Menschen**

Erfahren Sie in diesem Kurs, wie Sie angemessen mit trauernden Menschen umgehen können. Sie lernen, wie Sie Ängste abbauen und Sicherheit gewinnen, wenn Sie Freunden oder Angehörigen in der Trauer begegnen. Themen wie Kommunikation, Trost und das richtige Verhalten werden praxisnah behandelt. Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs nicht für Menschen gedacht ist, die sich gerade selbst in einem Trauerprozess befinden. Ihre Trainerin ist Susanne Bock, Dipl. Partner-, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin.

€ 45,- 4 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 29.1.2025, Mi 9 bis 12:30 Uhr

**9990K DIE KUNST DES ERZÄHLENS**

Geschichtenerzählen für alle, die Freude am Erzählen haben Geschichten sind Magie - und entsprechen damit der kindlichen Fantasie. Insbesondere die Atmosphäre des Vorlesens spielt eine große Rolle. Diese kindlichen Erlebnisse stärken das Urvertrauen und schaffen unvergessliche Erlebnisse. Mit der Verinnerlichung von Bildern, Rollengestaltung und bewusster Pausensetzung erwecken Sie Geschichten zum Leben. Sie lernen, wie Sie durch Stimme, Blickkontakt, Körpergestik und Gesichtsmimik Emotionen wecken und Stimmungen erzeugen. Ihre Trainerin ist Dr. Karina Lochner, klassische Sängerin und Stimmtrainerin.

€ 94,- 8 Trainingseinheiten

**Linz:**

- 28.11.2024, Do 9 bis 17 Uhr



## 9992K **PFLICHTGEFÜHL, LIEBE UND SELBSTSCHUTZ**

**NEU!**

### Der Balanceakt zwischen selbstlosem Helfen und eigener Lebensfreude

'Wenn du JA zum Anderen sagst, pass auf, dass du nicht NEIN zu dir sagst.' (Coelho). In diesem Kurs werden Themen rund um Krankheit, Alter, Pflege und Engagement diskutiert. Erfahren Sie, wie Sie für Angehörige und Freunde da sein können, ohne sich selbst zu vernachlässigen. Diskutieren Sie über Bedürfnisse, Überforderung, Schuldgefühle, gesunden Egoismus und das Bedürfnis nach Harmonie. Finden Sie eine Balance zwischen eigenen Grenzen, Lebensfreude und sinnstiftender Hilfe. Ihre Trainerin ist Maria Ardelt, Lebens- und Sozialberaterin.

€ 45,- 4 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 14.11.2024, Do 9 bis 12:30 Uhr

## 9996K **GEHEIMNISSE DER KÖRPERSPRACHE**

### Sich selbst und andere besser verstehen

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

€ 58,- 4 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 24.10.2024, Do 13 bis 16:30 Uhr



## 9997K **IMPRO WORKSHOP**

**NEU!**

### Ausprobieren - kreieren - spontan sein

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

€ 58,- 4 Trainingseinheiten

#### Linz:

- 22.1.2025, Mi 13 bis 16:30 Uhr

## NEUES LEBENSGEFÜHL DURCH ISA

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

Speziell für diese Zielgruppe werden alle Kurse untertags angeboten!

**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 der Kurs nicht wie geplant stattfinden kann.

## HINWEIS FÜR PERSONEN MIT BEEINTRÄCHTIGUNG

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

## INFORMATION – BERATUNG – ANMELDUNG

ISA-INSTITUT SEI AKTIV - WIFI OÖ GMBH

WIENER STRASSE 150, 4021 LINZ

TEL.: 05/7000-77

E-MAIL: anmeldung@isa.at

www.isa.at

**Tipp**



## ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN FÜR ISA IM WIFI OBERÖSTERREICH

### KURSPREISE

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

### STORNO

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

### MAHN- UND INKASSOSPESEN

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

### RÜCKTRITTSRECHT VON DER KURSANMELDUNG IM SINNE DES FERNABSATZGESETZES

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

### ABSAGE VON VERANSTALTUNGEN

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

### TEILNAHMEBESTÄTIGUNG

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

### GERICHTSSTAND UND ANWENDBARES RECHT

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

### DATENSCHUTZ

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

### MITNAHME VON TIEREN

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

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

# Die starke Stimme für die Generation 60+

BEGEGNUNG • KULTUR • BERATUNG • SPORT • REISEN • WEITERBILDUNG



**„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-Präs. Mag. Franz EBNER, Landesgeschäftsführer OÖ Seniorenbund



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



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

**ISA** INSTITUT SEI AKTIV

Die Bildungsinitiative des OÖ Seniorenbundes

**ISA-INSTITUT SEI AKTIV**

Wiener Straße 150, 4021 Linz

Tel.: 05/7000-77

Fax: 05/7000-7609

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

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