

**VOLKS
HOCH
SCHULE
BREGENZ**



DAS PROGRAMM DER VOLKSHOCHSCHULE BREGENZ

Herbst/Winter 2025/2026



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

ORDINATIONSASSISTENZ

24.09.25 Basismodul VHS Götzis 08.12.25 Aufbaumodul VHS Götzis
14.01.26 Basismodul WIFI Dornbirn 03.04.26 Aufbaumodul WIFI Dornbirn

RÖNTGENASSISTENZ

24.09.25 Basismodul VHS Götzis 08.12.25 Aufbaumodul VHS Götzis

Einführung in die Welt der Radiologie: Online „**Make it easy**“
Bewerben Sie sich für ein „**Schnupperpraktikum**“ in der Radiologie!

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

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

WEITERBILDUNGEN FÜR ORDINATIONS- UND RÖNTGENASSISTENZ



INHALT

GESELLSCHAFT, KUNST, KULTUR	SEITE	6
Finanzbildung, Vorträge, Führungen, Ausstellungen, Social Media, Persönlichkeitsbildung		
ZWEITER BILDUNGSWEG	SEITE	19
Vorbereitungskurs Zusatzprüfung Bürokaufleute, Berufsreifeprüfung, Lehre und Matura		
SPRACHEN	SEITE	24
Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch, Deutsch als Fremdsprache		
NATUR, UMWELT UND TECHNIK	SEITE	38
Waldschule, Fahrrad Basics		
KREATIVITÄT UND GESTALTEN	SEITE	41
Musik, Kalligraphie, Zeichnen und Malen, Handwerk		
KÜCHE UND GENUSS	SEITE	50
Weinseminar, Koch- und Backkurse		
KÖRPER UND GESUNDHEIT	SEITE	59
Bewegung, Entspannung, Ernährung, Heilpflanzen, Kosmetik		
Anmeldebedingungen	Seite	4
Wir über uns	Seite	82



FÖRDERUNG FÜR FINANZSCHWACHE BILDUNGSINTERESSIERTE

- Die Mitgliedseinrichtungen der ARGE Vorarlberger Erwachsenenbildung, also auch die Volkshochschule Bregenz, bekennen sich dazu, bildungswilligen Personen, denen die finanziellen Mittel nicht zur Verfügung stehen, die Teilnahme an ihren Bildungsangeboten zu ermöglichen.
- Personen, die im Besitz des Kulturpasses sind, wird für Bildungsveranstaltungen, deren Besuch bis € 20 kostet, freier Eintritt gewährt; für Bildungsveranstaltungen zwischen € 21,- und € 300,- eine Ermäßigung in der Form, dass nur 50 % des regulären Preises bezahlt werden müssen. Für Premium-Kurse beträgt die max. mögliche Ermäßigung 25 %.
- Details und Voraussetzungen zum Erhalt des Kulturpasses finden Sie in Ihrem Gemeindeamt oder im Internet unter: www.hungeraufkunstundkultur.at



Mitteilungen der Volkshochschule Bregenz 4/2025

Eigentümer, Herausgeber und Medieninhaber: VHS Bregenz;

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

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

IBAN: AT532060100000039925, BIC: SPBRAT2B, Sparkasse Bregenz

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

Gestaltung: Marlene Nußbaumer

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

Druck: Druckerei Mäser GmbH, Lauterach

Dr. Michael Grabher
Geschäftsführer



Liebe Leserinnen und Leser!

Der Staat spart also wieder, nachdem vor etwas mehr als fünf Jahren die „Koste-es-was-es-wolle“-Mentalität ausgerufen wurde. Der Thinktank Agenda Austria sagt dazu: „Ein großer Schritt zur Sanierung des Budgets über Einsparungen im öffentlichen Bereich sieht anders aus. ... In anderen Worten: Gespart wird nicht beim Staat, sondern bei den Bürgern.“

Als älteste Volkshochschule Vorarlbergs ist es seit 1948 unser Auftrag, nicht an der Bildung zu sparen. Wir wollen Menschen zusammenführen und Perspektiven eröffnen. Wir wollen volksnah, niederschwellig, facettenreich und nachhaltig sein: Berufsreifeprüfung, Lehre und Matura, Deutsch als Fremdsprache, Sprachen, Sport, Yoga, Zumba, Kulinarik und Kreativität – das alles und mehr möchten wir Ihnen bieten.

In 22 Gemeinden und an 70 Veranstaltungsorten setzt sich unser superschlankes Team täglich dafür ein, Bildung unbürokratisch und kundenfreundlich ganz in Ihre Nähe zu bringen. An dieser Stelle ist ein Dank an alle unsere Mitarbeiterinnen und ehrenamtlich Tätigen angebracht!

Dass unsere Bemühungen um seriöse Finanzbildung zu so einem großen Erfolg und unsere Finanz-Seminare zur „Maßnahme der nationalen Finanzbildungs-Strategie“ erklärt wurden, freut uns. Wir sind in diesem Segment immer schnell ausgebucht, doch wenn Sie das lesen, ist wohl noch ein Platz an Bord des sinnvollen Spardampfers frei.

Ich wünsche Ihnen viele Entdeckungen bei der Durchsicht unseres Herbstprogramms 2025.
Alles Gute!

Dr. Michael Grabher, Geschäftsführer

ANMELDE- UND TEILNAHME-BEDINGUNGEN

1. Anmeldungen

Sämtliche Veranstaltungen sind anmeldepflichtig; wir bitten um frühzeitige Anmeldung:

Telefon: 05574/52 52 40

E-Mail: direktion@vhs-bregenz.at

Internet: www.vhs-bregenz.at

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

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

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

2. Kursbesuchsbestätigungen

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

3. Ermäßigungen

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

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

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

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

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



4. Unterstützungen durch den Österreichischen Gewerkschaftsbund (ÖGB):

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

5. Unterrichtszeiten

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

6. Haftung

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

7. Stornogeühren

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

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

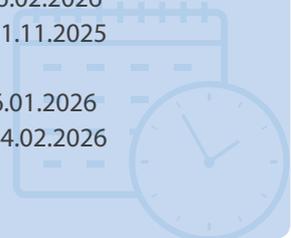
Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der VHS Bregenz sowie das Rücktrittsrecht für Verbraucher bei Vertragsabschluss im Fernabsatz nach Fernabsatzgesetz (FAGG).

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



Schul- bzw. Ferienkalender 2025/26

1. Semester	Mo 08.09.2025 bis Fr 06.02.2026
Herbstferien	Mo 27.10.2025 bis Sa 01.11.2025
Maria Empfängnis	Mo 08.12.2025
Weihnachtsferien	Mi 24.12.2025 bis Di 06.01.2026
Semesterferien	Mo 09.02.2026 bis Sa 14.02.2026



GESELLSCHAFT, KUNST UND KULTUR

Finanzbildung

FINANZBILDUNG KOMPAKT - KEINE ANGST VOR AKTIEN ZOOM-ONLINE-VORTRAG

25W10088



Leitung: Dr. Michael Grabher

Termin: Freitag, 19. September 2025, 10:00 bis 10:50 Uhr

Weil seriöse Finanzbildung wichtig ist: Bestseller-Autor Michael Grabher zeigt Ihnen in einem kurzen Zoom-Online-Vortrag, was moderne Kapitalanlage ausmacht - und das kostenlos.

Das Märchen vom schnellen Reichtum ist in fast allen Fällen eine Illusion. Wie Sie Ihr Geld erfolgreich, souverän und langfristig investieren, erfahren Sie in diesem kurzen und knackigen Vortrag. Lassen Sie sich überraschen!

Den Kenncode erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung. Zoom-Meeting-ID: 938 6907 9818

„EASY“ MONEY - GRUNDLAGEN DER KAPITALANLAGE



25W10015

Leitung: Dr. Michael Grabher

Beginn: Freitag, 26. September 2025 um 13:00 Uhr

Dauer: 1 Nachmittag zu 7 UE - 13:00 bis 18:50 Uhr

Ort: Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82

Beitrag: € 249,- inkl. Getränke

Unser Erfolgs-Seminar wird zum Dauerbrenner!

„Michael Grabher hat mit „Easy money“ einen Volltreffer gelandet.“ *Vorarlberger Nachrichten*

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

Der Staat spart, der fleißige Steuerzahler zahlt. Kann man etwas dagegen tun? Die Antwort lautet: Ja. In „Easy“ money zeigt Ihnen Dr. Michael Grabher, wie Sie Ihr Geld erfolgreich, souverän und langfristig investieren. Unsere Strategie: Wir denken Geld neu und vermeiden die Fehler, die fast alle Anleger machen. Wir vereinfachen die komplexe Materie Finanzmanagement, denn für unsere Altersvorsorge ist das Cleverste gerade gut genug.

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

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

Bonus: Alle Teilnehmenden erhalten ein Überraschungs-Geschenk!



„EASY“ MONEY / NEXT STEP - GELD SICHER VERMEHREN



25W10016

Leitung:	Dr. Michael Grabher
Termin:	Freitag, 7. November 2025, 13:00 bis 18:50 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 229,- inkl. Getränke

Seminar für leicht fortgeschrittene und fortgeschrittene Anleger

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

VORTRAG UND BUCHPRÄSENTATION: „EASY MONEY 1X1“ (IN KOOPERATION MIT EDITION V)

25W10099

Referent:	Dr. Michael Grabher
Termin:	Freitag, 17. Oktober 2025, 18:30 bis ca. 21:50 Uhr
Ort:	Firma Meusburger, Im Schlatt 1, Hohenems - freier Eintritt



Der Erfolg des Finanzbildungs-Seminars „Easy money“ hat Michael Grabher zum renommierten Finanzcoach gemacht, die Erstauflage von „Easy money 1x1“ war schnell ausverkauft und führte sieben Wochen lang die Sachbuch-Bestseller-Liste an. Das Finanzministerium erklärte den Titel als erstes Buch überhaupt zur „Maßnahme der nationalen Finanzbildungs-Strategie“. Wir laden Sie exklusiv zur Präsentation der 2. Auflage von Vorarlbergs Kapitalanlage-Buch „Easy money 1x1“ (Verlag: Edition V) ein. Wie kann man seine Altersvorsorge angesichts unsicherer Pensionen und bedenklicher Weltpolitik neu aufstellen? Michael Grabher gibt einen spannenden Einblick in die Kapitalmärkte. Seien Sie gespannt auf eine Präsentation mit Mehrwert.

Der Autor ist anwesend, beantwortet Fragen und signiert gerne Ihr persönliches Exemplar.
Herzlichen Dank an die Firma Georg Meusburger für die Kooperation!



SOCIAL MEDIA LEHRGANG

25W40000



Leitung:	Sara Kapeller, B.A. und Annette Böhler, MSc
Beginn:	Samstag, 4. Oktober 2025 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Lehrgang zu 32 UE - 6 Termine (5 Module) samstags
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 790,- Paketpreis

In diesem umfassenden Kurs lernen Sie alles, was Sie brauchen, um Ihre Marke, Idee oder Firma online sichtbar zu machen und nachhaltig aufzubauen. Von der richtigen Plattformwahl über beeindruckende Fotos und Videos bis hin zu zielgerichteten Texten und effektiven Strategien. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Zielgruppe begeistern und messbare Ergebnisse erzielen. Ob Sie gerade erst starten oder Ihre bestehenden Kanäle optimieren möchten, dieser Lehrgang bietet Ihnen das komplette Startpaket für professionelles Social Media Management. Gemeinsam machen wir Sie fit für die digitale Bühne – mit praxisnahen Übungen, individuell zugeschnittenem Feedback und inspirierendem Know-how. **Mitzubringen:** Smartphone oder Tablet, Schreibzeug oder Laptop

Sara Kapeller hat Marketing studiert, und arbeitet seit 2019 als Social Media Managerin und Content Creatorin. Zudem ist sie Landesmedienreferentin des Vorarlberger Blasmusikverbandes.

Annette Böhler (Digitale Kommunikation und Marketing), ist erfolgreiche Schriftstellerin und Creative Coach. Ihre Expertise liegt in der Entwicklung einer klaren Kommunikationsstrategie, durchgehenden Bildsprache und aussagekräftigen Texten.

Die Module sind auch einzeln buchbar (Preis je Modul: € 195,--):

Modul 1 – Grundlagen der digitalen Kommunikation, 4.10.2025, 9:00 bis 16:00 Uhr **25W40001**

Themen: Social-Media-Kanäle und ihre Funktionen, Zielgruppe, Persona, Customer Journey

Modul 2 – Fotografie und Content, 18.10. und 8.11.2025, jeweils 9:00 bis 12:00 Uhr **25W40002**

Themen: Grundlagen der Fotografie (im Social-Media-Bereich), praktische Übungen
Content creation (Beiträge und Storys), Canva, CapCut

Modul 3 – Texten für Social Media und Web, 15.11.2025, 9:00 bis 16:00 Uhr **25W40003**

Themen: SEO-Grundlagen, Mitbewerber-Analyse, kreative Ideen für Blogartikel, Keyword-Recherche, kreatives Schreiben, Hashtags, KI als Schreibhilfe, Praxisübungen

Modul 4 – Grundlagen der Videografie (im Social Media Bereich), 22.11.2025, 9:00 bis 16:00 Uhr **25W40004**

Themen: Allgemeines, Trends, Musik, Tipps und Tricks zum Videodreh, CapCut, Videoschnitt

Modul 5 – Strategie-Check, 13.12.2025, 9:00 bis 12:00 Uhr (€ 97,--) **25W40005**

Themen: Planung, Reichweite und Strategie, Business Manager (Verwaltungstool auf Instagram und Facebook), rechtliche Bestimmungen, Insights

WHATSAPP UND CO. FÜR SENIOREN**25W40025**

Leitung:	Sara Kapeller, B.A.
Beginn:	Freitag, 3. Oktober 2025 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Vormittag zu 3,6 UE - 09:00 bis 12:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 56,-



Themen: Einführung in WhatsApp, die Benutzeroberfläche, Nachrichten senden und empfangen, Telefonieren und Videoanrufe, Gruppenchat, Einstellungen und Datenschutz, Medien teilen im Status, praktische Übungen und Beispiele. Ziel des Kurses ist es, die nötige Sicherheit im Umgang mit WhatsApp zu vermitteln und zu zeigen, wie die App im Alltag sinnvoll und sicher genutzt werden kann.

Mitzubringen: Smartphone oder Tablet mit mindestens einem Account auf Sozialen Medien

CHATGPT FÜR DEN ALLTAGSGEBRAUCH**25W40007**

Leitung:	Annette Böhler, MSc
Beginn:	Samstag, 27. September 2025 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 3,6 UE - 14:00 bis 17:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 49,-



In diesem Basiskurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie den virtuellen Assistenten einfach und praktisch nutzen können, ganz ohne Vorkenntnisse. Ob für schnelle Kochrezepte, Mathe-Hilfe für Ihr Kind, kreative Ideen wie ein Gedicht für Großmutter's Geburtstag oder einfach um Ihnen den Alltag zu erleichtern. ChatGPT wird zum digitalen Freund, der Ihnen in vielen Lebenslagen zur Seite steht. Gemeinsam erkunden wir die wichtigsten Funktionen und üben interaktiv. Dieser Kurs richtet sich an alle, die neugierig sind und lernen möchten, wie künstliche Intelligenz den Alltag bereichern kann. Annette Böhler ist freiberufliche Autorin und Creative Coach. Mit einem Studienabschluss in Digitaler Kommunikation und Marketing hilft sie Menschen, digitale Werkzeuge wie ChatGPT für ihren Alltag zu entdecken und sinnvoll zu nutzen. Ihr Ziel: Technik verständlich machen und kreative Wege für mehr Effizienz und Inspiration im Alltag aufzeigen. **Mitzubringen:** bevorzugtes smartes Gerät (Laptop, Tablet oder Smartphone), Schreibmaterial für Notizen, Getränk

CHATGPT FÜR DEN ALLTAGSGEBRAUCH**25W46002**

Leitung:	Annette Böhler, MSc
Beginn:	Dienstag, 7. Oktober 2025 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3,6 UE - 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium (Musikraum), Pfister 925
Beitrag:	€ 49,-



Inhalt wie bei Kurs Nr. 25W40007

CHATGPT FÜR DEN ALLTAGSGEBRAUCH

25W46003

Leitung:	Annette Böhler, MSc
Beginn:	Freitag, 10. Oktober 2025 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3,6 UE - 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium (Musikraum), Pfister 925
Beitrag:	€ 49,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 25W40007

CHATGPT FÜR DEN ALLTAGSGEBRAUCH - AUFBAUKURS

25W40008

Leitung:	Annette Böhler, MSc
Beginn:	Samstag, 11. Oktober 2025 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 3,6 UE - 14:00 bis 17:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 49,-



Gemeinsam entdecken wir weitere Anwendungsmöglichkeiten von ChatGPT, wie zum Beispiel, eigene GPTs zu erstellen oder Projekte anzulegen. Gleichzeitig werfen wir auch einen Blick auf andere spannende KI-Tools, um Songs zu erstellen, Präsentationen zu gestalten oder Transkripte zu schreiben. Den Möglichkeiten sind inzwischen kaum Grenzen gesetzt. Ob smarter Helfer im Alltag, Partner für ein Brainstorming oder Werkzeug für schulisches oder berufliches Vorankommen, KI ist nicht mehr wegzudenken. **Vorkenntnisse:** Besuch des Basiskurses im Frühjahr oder eigene erste Erfahrungen mit ChatGPT. **Mitzubringen:** bevorzugtes smartes Gerät (Laptop, Tablet oder Smartphone), Schreibmaterial für Notizen, Getränk, Snack

TRÄUME VERWIRKLICHEN - VON DER BUCKET-LIST ZUM BUSINESS-PAN ZIELE SETZEN UND ZIELE ERREICHEN

25W10007

Leitung:	Annette Böhler, MSc
Beginn:	Samstag, 8. November 2025 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 3,6 UE - 14:00 bis 17:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 49,-



Sie haben einen Traum, eine Idee oder einen lang gehegten Wunsch? Sie scheitern aber daran, ins Tun zu kommen und wissen nicht so genau, wo und wie anfangen? Vielleicht spielen auch Angst oder Zweifel eine Rolle? In diesem Seminar widmen wir uns verschiedenen Aspekten, die eine Barriere zwischen Traum und Wirklichkeit darstellen können. Schritt für Schritt erarbeiten wir Möglichkeiten, wie sich ein vager Wunsch in ein machbares Vorhaben entwickeln lässt. Egal ob Sie von einer Weltreise träumen, vom Eigenheim, einem späten Studium, dem Schreiben eines Romans oder davon, ein Unternehmen zu gründen. Alles ist möglich, es braucht nur einen Plan. Dies kann von Recherchetätigkeiten bis zum Aufbau einer digitalen Präsenz führen oder Sie in einen „Nightshadower“ verwandeln. Was das ist, besprechen wir dann einfach. Am Ende halten Sie einen persönlichen Plan in den Händen, der hilft, erste Schritte zur Verwirklichung Ihres Traums zu realisieren.

Mitzubringen: Schreibmaterial für Notizen, Getränk, Snack

FREIHEIT FÜR DIE KUNST - REGELN UND REGELBRUCH IN DER KUNST

25W10021

Leitung:	Dr. Christine Schreiber
Beginn:	Montag, 17. November 2025 um 19:30 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 1,8 UE - 19:30 bis ca. 21:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße, Musiksaal
Beitrag:	€ 22,-



Kunst war über eine sehr lange Zeit eingebettet in kultische, religiöse und gesellschaftliche Regeln. Ab dem Spätmittelalter und mit der zunehmenden Diesseits-Gewandtheit der Gesellschaft gab es in vielen Epochen Schritte, um diese Regeln zu durchbrechen und neue Wege zu gehen. In einem exemplarischen Überblick werden Entwicklungen gezeigt, die solche Schritte in die Freiheit beschreiben. Vieles was für uns gegenwärtige Betrachtende selbstverständlich ist, war einmal eine revolutionäre Neuerung. Wie können wir zB in einem Zeitalter der unzähligen Selfies verstehen, dass das individuelle Porträt eines Menschen eine große geistesgeschichtliche Neuerung und ein Meilenstein war. Der Vortrag greift exemplarisch Entwicklungen auf bis hin zur Gegenwart. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zur Diskussion.

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

THE LANGUAGE OF ART - SPRACHCAFÉ AUSSTELLUNG MAŁGORZATA MIRGA-TAS

25W10031

Leitung:	Kirsten Helfrich, M.A. / Chris Thomas
Beginn:	Donnerstag, 25. September 2025 um 17:30 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 2,4 UE - 17:30 bis 19:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Kunsthaus (KUB), Karl-Tizian-Platz 1
Beitrag:	€ 21,- inkl. Eintritt, Führung und Getränk

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

In Kooperation mit dem Kunsthaus Bregenz.



UNSERE LANDESBIBLIOTHEK: WAS BIETET SIE - WIE BEDIENE ICH MICH? 25W10032

Leitung:	Mag. Thomas Feurstein
Beginn:	Mittwoch, 1. Oktober 2025 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 1,8 UE - 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Vorarlberger Landesbibliothek, Fluher Straße 4; freier Eintritt

Werfen Sie neugierig einen Blick hinter die schöne, alte Fassade der Vorarlberger Landesbibliothek und entdecken Sie eines der modernsten Informationszentren im Bodenseeraum! Bei diesem Rundgang gewährt das Gallasstift auch Einblick in seine vielfältige Geschichte. Normalerweise verschlossene Bereiche der Bibliothek sind an diesem Abend für Sie zugänglich.

RECHERCHE-SCHULUNG 25W10033

Leitung:	Wolfgang Köhle
Beginn:	Mittwoch, 8. Oktober 2025 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 1,8 UE - 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Vorarlberger Landesbibliothek, Fluher Straße 4; freier Eintritt

Wie Sie gezielt und effizient nach verlässlichen Informationen und Quellen suchen, zeigen wir Ihnen in unserer Recherceschulung. Ob gedruckt oder digital – Sie lernen kompakt und praxisnah den sicheren Umgang mit Katalogen, Datenbanken und Fachportalen. „Wenn es Gott gäbe, wäre er eine Bibliothek.“ Umberto Eco

DIE WELT DES ALTEN BUCHES 25W10034

Leitung:	Mag. Norbert Schnetzer
Beginn:	Donnerstag, 6. November 2025 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 1,8 UE - 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Vorarlberger Landesbibliothek, Fluher Straße 4; freier Eintritt

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



FÜHRUNG DURCH DAS KLOSTER MEHRERAU**25W13001**

Leitung:	Mönch vom Kloster / Zisterzienserabtei
Beginn:	Freitag, 7. November 2025 um 14:30 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 2,4 UE - 14:30 bis 16:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Abtei Mehrerau, Mehrerauer Straße 66 (Treffpunkt bei der Klosterpforte, 50 m vor Kirchenaufgang)
Beitrag:	€ 23,-

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

FÜHRUNG ÖLMÜHLE SAILER**25W11108**

Leitung:	Ramona Sailer
Beginn:	Freitag, 26. September 2025 um 16:30 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 1,8 UE - 16:30 bis 18:00 Uhr
Ort:	Lochau, Ölmühle Sailer, Toni-Russ-Straße 8d
Beitrag:	€ 23,-

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

**FÜHRUNG LUSTENAUER SENF BÖSCH GMBH****25W17000**

Leitung:	Lustenauer Senf Bösch GmbH
Beginn:	Freitag, 7. November 2025 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 1,2 UE - 14:00 bis 15:00 Uhr
Ort:	Lustenau, Senf Bösch GmbH, Glaserweg 26
Beitrag:	€ 25,-

Diese Führung durch die kleine, aber feine Senfmanufaktur in Lustenau (Neubau 2024) gewährt Ihnen einen Einblick in die wunderbare Welt der Senfherstellung. Vom Start - Senfsaat abwägen - bis zum fertigen Produkt können Sie den gesamten Produktionsablauf mitverfolgen. Alle Teilnehmenden erhalten ein kleines Geschenk.



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

FOLLOW US



IN KOOPERATION MIT DEM SPIELBODEN DORNBIRN

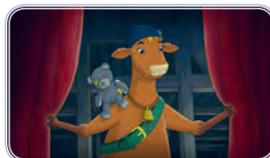


KINDERKINO: WER BIST DU, MAMA MUH?

25W17511

Termin:	Samstag, 25. Oktober 2025, 15:00 bis 16:05 Uhr
Ort:	Dornbirn, Spielboden, Färbergasse 15, Rhomberts Fabrik
Beitrag:	€ 8,- (ermäßigt mit Familienpass: € 6,-) Eintritt wird vor Ort kassiert
	Deutsche Fassung, Animationsfilm - empfohlen ab 5 Jahren

Es ist nicht immer leicht, Mama Muh zur Freundin zu haben, denn nur Gras kauen und auf der Weide stehen findet diese äußerst langweilig. So kommen der eigenwilligen Kuhdame immer wieder Dinge in den Sinn, die Kühe eigentlich nicht tun. „Ein bezaubernder Animationsfilm, der schon die kleinsten Kinofans begeistern wird.“ (Filmbewertungsstelle)



KINDERKINO: WEIHNACHTEN DER TIERE

25W17512

Leitung:	Spielboden Dornbirn
Beginn:	Samstag, 6. Dezember 2025 um 15:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 1,5 UE - 15:00 bis 16:15 Uhr
Ort:	Dornbirn, Spielboden, Färbergasse 15, Rhomberts Fabrik
Beitrag:	€ 8,- (ermäßigt mit Familienpass: € 6,-) Eintritt wird vor Ort kassiert
	Deutsche Fassung, Animationsfilm - empfohlen ab 5 Jahren

Weihnachten steht vor der Tür und die Vorfreude im Wald ist riesig: Alle bereiten sich auf eine märchenhafte Zeit im Herzen des Winters vor. Aber – was für ein Schreck! – das Häuschen vom Weihnachtsmann treibt auf einer schmelzenden Eisscholle ins Meer. „Ein charmantes und süßes Werk für eine junge Zielgruppe“ (film-rezensionen.de)



... das könnte Sie auch interessieren:

- ▶ **Englisch für Kinder** Seite 24
- ▶ **Selbstverteidigungs-, Selbstbehauptungskurs für Kinder** Seite 78
- ▶ **Erste Hilfe für Säuglings- und Kindernotfälle** Seite 79



LITERATUR- UND MUSIKREIHE RENATE BAUER

Nepomukkapelle Bregenz am Kornmarktplatz

Kartenreservierung erforderlich: renate.m.bauer@gmx.net od. 0676 6905423

Sonntag, 7. September 2025, 11 Uhr, Nepomukkapelle WASSER KÜSST MIR WANGE, STIRN UND MUND

Wie entzückt uns das Wasser. Es steht für Lebensfreude, Geburt und Tod, Abschied und Wiederkehr. Es lohnt sich mit den Weltliteraten die Flüsse Seen und Meere zu befahren und ins Wasser zu steigen, mit den Wellen zu spielen. Die Musiker Dominik Wachter - Piano, Gregor Storf - Saxophon, Rosario Bonaccorso - Kontrabass bieten atmosphärische Stimmungsbilder; Renate Bauer - Rezitation.

Sonntag, 14. September 2025, 11 Uhr, Nepomukkapelle RAINER MARIA RILKE ZUM 150. JUBILÄUM DES GROSSEN DICHTERS

Mit der konzertanten Lesung „Hier-Sein ist herrlich“ bieten wir Einblicke in die bahnbrechenden Werke des bedeutendsten Lyrikers der deutschen Sprache an. Mit Renate Bauer - Rezitation, Rosario Bonaccorso - Kontrabass und Claudia Farinone - Gitarre.

Sonntag, 5. Oktober 2025, 11 Uhr, Nepomukkapelle GÄRTNER DER STILLE

Entdecken wir mit einfühlsamer Musik und Texten von Bruder David Steindl-Rast, dem Vorarlberger Schriftsteller und Theologen Walter Buder, dem Dichter und Mystiker Rumi die Schönheit der Fülle des Seins. Das kurze Innehalten am Tag, ein Gesang, ein Gespräch, eine Einladung zur Gesundung. Den Ruf des Augenblicks wollen wir hören. Aglaia Mika - Gesang, Renate Bauer - Rezitation.

Samstag, 18. Oktober 2025, 11 Uhr, Nepomukkapelle GREGORIANISCHER GESANG UND WORT

Begrüßen Sie mit mir Professor Michael Wersin und seine Gregorianik Scholar. Diese alten Gesänge ermöglichen ein Erleben von Zeit, das nicht von Hektik geprägt ist. Renate Bauer erzählt aus der Weisheitsliteratur großer Seelenkennner.

Mittwoch, 15. Oktober 2025, Literaturfrühstück 9 Uhr, PFARRSAAL LOCHAU HERZ-ERQUICKEND HEITER

Mit Schauspieler*innen Renate Bauer, Martin Sommerlechner und Liedermacher Konrad Bönig. Eine herzerquickende Matinee mit humorvollen Geschichten und fröhlicher Musik in Gedenken an den großen Mimen Otto Schenk. Ein Mensch großer Heiterkeit und Lebensfreude. Seine Lieblingstexte und Lieblingsschriftsteller mögen uns an diesem Vormittag Herz und Seele erquickern. Mit Kaffee und Kipferl. Kartenreservierung empfohlen!

Wunsch nach: Texte lebendig werden lassen, Vorträge, Festreden, Know-how für Stimme und Gestaltung?

Anfrage Renate Bauer, 0676 6905423

WISSENSCHAFT PER LIVESTREAM

Holen Sie sich die VHS nach Hause!

Live gestreamt aus der Volkshochschule in München

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



Wie funktioniert's?

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



KURSNR.	DATUM	KURSTITEL	REFERENT:IN
25W10170	15.09.25	Ökonomie für eine gerechte Gesellschaft	Stiglitz Joseph
25W10171	30.09.25	Ordnung - und was wir von ihr zu halten haben	Bayertz Kurt
25W10172	08.10.25	Gefährliche Rivalitäten: Wirtschaftskriege	Plumpe Werner
25W10173	16.10.25	Der Sternenhimmel und die Schöpfungsmythen	Schrott Raoul
25W10174	22.10.25	Von Homer bis zum Klimawandel	Grethlein Jonas
25W10175	24.10.25	FriedenspreisträgerIn des Deutschen Buchhandels	
25W10176	29.10.25	Wann ist ein KI-System vertrauenswürdig?	Schmid Ute
25W10177	03.11.25	Schönheit der Astronomie II	Müller Andreas
25W10178	05.11.25	Für die Freiheit: Der Bauernkrieg 1525	Roper Lyndal
25W10179	06.11.25	Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht	Kreß Claus
25W10180	11.11.25	Wie Quantenmechanik unsere Zukunft beeinflusst	Riel Heike
25W10181	13.11.25	Bonobos und ihre Bedeutung für uns Menschen	Fruth Barbara
25W10182	18.11.25	Neue Technologien und Strafrecht	Beck Susanne
25W10183	24.11.25	Spinnen und Menschen: Eine verwobene Beziehung	Mohnhaupt Jan
25W10184	25.11.25	Innovationen für die Verteidigung	Lauster Michael
25W10185	03.12.25	Bullshit, Fake News und Manipulation	Uhlmann Gyburg
25W10186	10.12.25	Die Zitrusfrüchte Italiens	Peter Peter
25W10187	11.12.25	Wie Bilder erzählen	Neumeister Mirjam
25W10188	15.01.26	Bilderkult und Bildkritik	Claussen Johann Hinrich
25W10189	21.01.26	Demographische Transformation und Pflege	Klie Thomas



Mein Haus des Wissens

Geballtes Wissen unter einem Dach: ob online oder direkt vor Ort, in der Vorarlberger Landesbibliothek finden Sie qualitätsgeprüfte Informationen. Sie ist Bewahrerin des kulturellen Erbes Vorarlbergs und bietet Ihnen einen Ort für Begegnungen, Gespräche und Kulturerlebnisse.

Fluherstraße 4 | 6901 Bregenz | Österreich | T +43 5574 511 44100

www.vorarlberg.at/vlb



WELTLEHRERTAG 2025

mit Primärpädagogin und Psychologin - **Isabella Gölles**

Worte, die bleiben – Warum machen so viele Kinder momentan sprachliche Rückschritte und wie können Eltern und Schulen diese Entwicklung wieder umkehren?

**DIENSTAG 07. OKTOBER 2025,
LANDESBIBLIOTHEK BREGENZ/KUPPELSAAL**

Dauer: 19:00 bis ca. 21:00 Uhr

Kosten: 18€ inklusive Umtrunk

Eintrittskarten: bei laendleticket.at und bei allen Raiffeisenbanken und Sparkassen des Landes.



**VOLKS
HOCH
SCHULE
BREGENZ**

GUTSCHEIN

VERSCHENKEN SIE BILDUNG!

Ein Geschenk für jeden Anlass.

Ein Anruf unter 05574/525240 genügt und wir senden Ihnen den Gutschein zu.

VORBEREITUNGSKURS: ZUSATZPRÜFUNG BÜROKAUFLEUTE**25W27503**

Leitung:	Dipl.-Päd. Elisabeth Dietrich, MEd.
Beginn:	Montag, 8. September 2025 um 19:00 Uhr
Dauer:	12 Abende zu je 3 UE - Montag und Mittwoch von 19:00 bis 21:30 Uhr
Ort:	Landesberufsschule Dornbirn 2, Eisplatzgasse 5
Beitrag:	€ 340,- inkl. Kursunterlagen (exkl. Prüfungsgebühr)

Zielgruppe und Voraussetzung:

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

Kursinhalte:

Kaufmännisches Rechnen, Buchhaltung, Wirtschaftskunde, Schriftverkehr, soweit die Inhalte nicht schon bekannt sein müssen; Büro-Kommunikation und -Organisation, exemplarische Geschäftsfälle im Stil der Lehrabschlussprüfung.

Kursziel:

Ablegung der Lehrabschlussprüfung im Lehrberuf Bürokaufmann/-frau (erster möglicher Termin: November 2025; Anmeldeschluss bei der Lehrlingsstelle der Wirtschaftskammer für diesen Termin ist der 29. August 2025).

**DU HAST
GROSSE
PLÄNE?
WIR AUCH.**

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

Unsere aktuellen Stellenangebote findest du unter:
www.hypovbg.at/karriere

STARTE DEINE
KARRIERE



HYPO
VORARLBERG



DIE BERUFSREIFEPRÜFUNG

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

Zielgruppe

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

Unterrichtsfächer und Prüfungen

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



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

Lehrplan und Unterricht

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

Informationsabend

27. August 2025, Online Zoom-Meeting

Datum & Uhrzeit

Beginn: 8. - 11. September 2025,
jeweils um 18:30 Uhr

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

Kursorte & Fächer

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

Kursfolge – wählbar nach Belastbarkeit

- übliche Kursfolge: Beginn Deutsch und Englisch, zwei Semester; Fortsetzung mit Mathematik und Fachbereich (Abschluss: Juni 2027)
- bei starker Belastung: Sie absolvieren die Fächer hintereinander (Abschluss: Juni 2029)
- bei voller Konzentration auf die Schule (keine Berufstätigkeit): alle vier Fächer werden parallel absolviert (Abschluss: Juni 2026)
- Andere Kombinationen ermöglichen einen Abschluss bzw. eine Dauer nach Wunsch.

Prüfungsgebühren

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

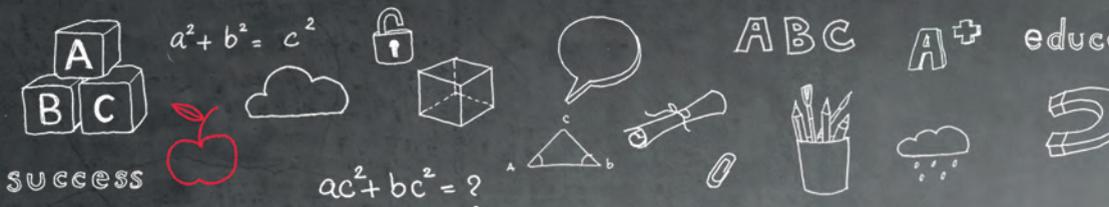
Zahlungsbedingungen: Der Teilnehmerbeitrag ist bis Kursbeginn zu überweisen. Sollten Sie an der Teilnahme verhindert sein, bitten wir um schriftliche Stornierung. Bei Abmeldungen weniger als 10 Tage vor Kursbeginn verrechnen wir eine Stornogebühr von 50 %. Bei Stornierungen nach Veranstaltungsbeginn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

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

Anmeldung

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





Lehre und Matura 3.0

Das Chancenmodell für Vorarlberg

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



Die Fakten

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

Die Unterrichtsfächer

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

Der Ablauf

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



Modelle für den Unterrichtsablauf

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

Arbeits- / Freizeitmodell

	Lehrjahr	Modelljahr (Semester)	Deutsch	Englisch	Mathematik	Fachbereich	
Einstieg ins Aufnahmeverfahren möglich (--- dargestellt)	1						
	2	1 2. Sem					späterer Beginn möglich, Dauer verlängert sich (--- dargestellt)
3	2 1. Sem 2. Sem						
4	3 1. Sem 2. Sem						
4	4 1. Sem 2. Sem						

Variante mit geringer Belastung

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

Freizeitmodell

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

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

Unterrichtsstunden in beiden Modellen

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

Information & Anmeldung:

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

SPRACHEN



INTENSIVEINHEIT ENGLISCH

Vorbereitung auf den Schulwechsel für Kinder der 4. Schulstufe

25W55020

Leitung:	Rosita Ploner
Beginn:	Montag, 1. September 2025 um 09:00 Uhr
Dauer:	3 Vormittage zu je 3,6 UE - Montag, Dienstag, Mittwoch von 9 bis 12 Uhr (Ferienkurs)
Ort:	Höchst, Volksschule Kirchdorf, Franz-Reiter-Straße 10
Beitrag:	€ 68,-

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

Kursunterlagen: 4 Euro werden vor Ort kassiert.

Mitzubringen: Federschachtel mit Buntstiften, Schnellhefter



ENGLISH IS THE FUTURE!

Englisch für Kinder der 3. und 4. Schulstufe

25W55019

Leitung:	Rosita Ploner
Beginn:	Dienstag, 23. September 2025 um 16:00 Uhr
Dauer:	8 Nachmittage zu je 2 UE - dienstags von 16:00 bis 17:40 Uhr
Ort:	Höchst, Volksschule Kirchdorf, Franz-Reiter-Straße 10
Beitrag:	€ 97,-

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

Kursunterlagen: 4 Euro werden vor Ort kassiert.

Mitzubringen: Federschachtel mit Buntstiften, Schnellhefter

It's time
to learn
English

**ENGLISCH FÜR ANFÄNGER - GRUNDSTUFE 1 (A1)****25W50003**

Leitung:	Teresa Ganahl-Bridgeförd
Beginn:	Dienstag, 23. September 2025 um 17:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - dienstags von 17:30 bis 19:10 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 149,-

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

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

**ENGLISCH AM VORMITTAG - GRUNDSTUFE 4 (A1)****25W50001**

Leitung:	Dorotea Skornjak, BA
Beginn:	Dienstag, 23. September 2025 um 09:00 Uhr
Dauer:	10 Vormittage zu je 2 UE - dienstags von 09:00 bis 10:40 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 156,-



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

Lehrbuch: Fairway A1 new (ISBN 978-3-12-501610-1), ab Unit 11 mit Wiederholung der Grundlagen

**ENGLISCH AM VORMITTAG - GRUNDSTUFE 8 (A2)****25W50002**

Leitung:	Dorotea Skornjak, BA
Beginn:	Donnerstag, 18. September 2025 um 09:00 Uhr
Dauer:	10 Vormittage zu je 2 UE - donnerstags von 09:00 bis 10:40 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 156,-

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

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



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



ENGLISCH AM VORMITTAG - KONVERSATION (MITTELSTUFE B1)

25W50004



Leitung:	Shonal Jadia
Beginn:	Mittwoch, 24. September 2025 um 09:00 Uhr
Dauer:	10 Vormittage zu je 1,8 UE - mittwochs von 09:00 bis 10:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Austriahaus, Belruptstraße 21
Beitrag:	€ 159,-

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

Lehrmittel: aktuelle englischsprachige Texte



ENGLISCH AM NACHMITTAG FÜR LEICHTFORTGESCHRITTENE (A2)

25W50030

Leitung:	Shonal Jadia
Beginn:	Donnerstag, 25. September 2025 um 15:30 Uhr
Dauer:	9 Nachmittage zu je 2 UE - donnerstags von 15:30 bis 17:20 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 152,-

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

Themenschwerpunkte: Sprechen und Diskutieren verschiedener Themen, Aufbau des Wortschatzes, Üben des Schreibens grammatikalisch korrekter kurzer Sätze usw. Grammatikalische Schwerpunkte: Wiederholung der bereits erworbenen Grammatik; Active/Passive voice, Adverbs, past tense und ihre verschiedenen Formen, Präpositionen usw.

Lehrbuch: STUDIO Elementary Student's Book & Workbook (Helbling Verlag)



PFIFFIKUS.

Alle Weiterbildungen in Vorarlberg auf einen Klick

www.pfiffikus.at

**über 75 Anbieter
mehr als 2.500 Kurse**



**ENGLISCH AM NACHMITTAG - CONVERSATION (B1)****25W50031**

Leitung:	Shonal Jadia
Beginn:	Montag, 22. September 2025 um 15:30 Uhr
Dauer:	9 Nachmittage zu je 2 UE - montags von 15:30 bis 17:20 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 152,-

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

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

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

Lehrbuch: STUDIO-Pre Intermediate Students Book and Work Book-B (Helbling Verlag)

**ENGLISH CONVERSATION (B2)****25W50032**

Leitung:	Shonal Jadia
Beginn:	Dienstag, 23. September 2025 um 18:00 Uhr
Dauer:	9 Abende zu je 2 UE - dienstags von 18:00 bis 19:50 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 159,-



It's time to upgrade the B1+ level you have already completed and take on the challenge of more complex grammatical topics. Learn to use them in everyday conversations or when you want to have English conversations at work, be able to read complex reports and understand different aspects of the language, and if you are still hesitating to express yourself correctly in writing in long sentences, we will continue practicing here. Experience the freedom of reading novels and following the storylines ... Listen and understand the nuances of the different types of English spoken around the world: British, American, Irish, Asian, Australian etc.

Lehrbuch: Studio Upper Intermediate (Helbling Verlag)



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

FOLLOW US





FRANZÖSISCH FÜR ANFÄNGER - GRUNDSTUFE 1 (A1)

25W50005

Leitung:	Verena Prutsch, MEd
Beginn:	Mittwoch, 24. September 2025 um 19:00 Uhr
Dauer:	8 Abende zu je 2,5 UE - mittwochs von 19:00 bis 21:05 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 149,-



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

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



FRANZÖSISCH - GRUNDSTUFE 6 (A2)

25W50006

Leitung:	Karine Sebac
Beginn:	Mittwoch, 24. September 2025 um 17:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - mittwochs von 17:30 bis 19:10 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 149,-

In diesem Kurs herrscht eine angenehme Lernatmosphäre ohne Druck. Ziel ist es, den Teilnehmenden die französische Kultur, die Grundkenntnisse des Französischen und die Freude an dieser wunderschönen Sprache zu vermitteln. Sie erweitern Basisvokabeln, Basisgrammatik, Hör- und Textverständnis, Aussprache und einfache Kommunikation. Die verbale Kommunikation (Dialog-Übungen) steht im Mittelpunkt, sodass Sie bei Reisen in die französischsprachigen Länder oder zu Hause die alltäglichen Zusammenhänge mit Erfolg anwenden können.

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



FRANZÖSISCH - GRUNDSTUFE 10 - MITTELSTUFE 1 (A2+/ B1)

25W50007

Leitung:	Karine Sebac
Beginn:	Dienstag, 23. September 2025 um 17:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - dienstags von 17:30 bis 19:10 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 149,-

Wir erweitern und vertiefen Wortschatz, Aussprache und Kenntnisse der grundlegenden Grammatik mit Themen verschiedener Aktivitäten. Die verbale Kommunikation (Dialog-Übungen) steht im Mittelpunkt, sodass Sie bei Reisen in die französischsprachigen Länder oder zu Hause die alltäglichen Zusammenhänge mit Erfolg anwenden können. Ziel dieses Kurses ist es, den Teilnehmenden die französische Kultur und die Freude an dieser wunderschönen Sprache zu vermitteln. **Lehrbuch:** Édito A2, 2e édition (ISBN 978-3-12-529746-3), ab Lektion 10 / + Édito A2 – Cahier d'activités, 2e édition (ISBN 978-3-12-529748-7)

**ITALIENISCH FÜR ANFÄNGER - GRUNDSTUFE 1 (A1)****25W50008**

Leitung:	Ursula Steiner
Beginn:	Montag, 22. September 2025 um 18:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - montags von 18:30 bis 20:10 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 149,-

Sie interessieren sich privat oder beruflich für die italienische Sprache? Sie verbringen Ihren Urlaub gerne in Italien? In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Grundlagen dieser schönen Sprache, um einfache Gespräche führen zu können. **Lehrbuch:** Nuovo Espresso 1 (ISBN 978-3-19-105438-0), ab Lektion 1

**ITALIENISCH AM VORMITTAG FÜR ANFÄNGER - GRUNDSTUFE 1 (A1) 25W50011**

Leitung:	Marina Longhi
Beginn:	Donnerstag, 25. September 2025 um 08:45 Uhr
Dauer:	8 Vormittage zu je 1,8 UE - donnerstags von 08:45 bis 10:15 Uhr kein Kurs am 9.10. 30.10. u. 6.11.
Ort:	Bregenz, Austriahaus, Belruptstraße 21
Beitrag:	€ 132,-



Inhalt und Lehrbuch wie bei Kurs Nr. 25W50008.

**ITALIENISCH - GRUNDSTUFE 2 (A1)****25W50009**

Leitung:	Concetta Torino
Beginn:	Dienstag, 23. September 2025 um 18:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - dienstags von 18:30 bis 20:10 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 149,-

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

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



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



ITALIENISCH - GRUNDSTUFE 3 (A1)

25W50012

Leitung:	Dr. Albina Casoni Sick
Beginn:	Freitag, 3. Oktober 2025 um 16:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - freitags von 16:00 bis 17:40 Uhr
Ort:	Bregenz, HTL, Reichsstraße 4, Raum B03-03
Beitrag:	€ 149,-

Vertiefen Sie Ihre Grundkenntnisse, erweitern Sie Ihren Wortschatz und festigen Sie die Grammatik. Der Fokus liegt auf alltäglicher Kommunikation. Auch ideal für Wiedereinsteiger, die ihre Italienisch-Kenntnisse auffrischen möchten. Wir freuen uns auf Sie!

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



ITALIENISCH - GRUNDSTUFE 4 (A1)

25W53008

Leitung:	Mag. Susanne Reiter
Beginn:	Donnerstag, 25. September 2025 um 19:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - donnerstags von 19:00 bis 20:40 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundeshandelsakademie, Hinterfeldgasse 19
Beitrag:	€ 149,-



Bei diesem Kurs lernen wir mit Spaß Strukturen, Phrasen und Vokabeln des Alltagslebens (über vergangene Ereignisse berichten; vom Urlaub erzählen usw.). Kultur und Landeskunde sind natürlich auch dabei.

Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1 (ISBN 978-3-19-105438-0), ab Lektion 8



ITALIENISCH AM VORMITTAG - GRUNDSTUFE 5 (A2)

25W50014

Leitung:	Marina Longhi
Beginn:	Donnerstag, 25. September 2025 um 10:30 Uhr
Dauer:	8 Vormittage zu je 1,8 UE - donnerstags von 10:30 bis 12:00 Uhr
	kein Kurs am 9.10., 30.10. und 6.11.
Ort:	Bregenz, Austriahaus, Belruptstraße 21
Beitrag:	€ 132,-

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

Lehrbuch: Nuovo Espresso 2 (ISBN 978-3-19-205439-6), ab Lektion 1



ITALIENISCH - GRUNDSTUFE 5 (A2.1)

25W56005

Leitung:	Antonella De Martini-Schätzer
Beginn:	Montag, 22. September 2025 um 18:30 Uhr
Dauer:	8 Abende zu je 2,5 UE - montags von 18:30 bis 20:35 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium, Pfister 925
Beitrag:	€ 149,-

Kursinhalt: Vita quotidiana, La famiglia und Wiederholung/Festigung der Vergangenheitsform (passato prossimo)
Fortsetzung vom Frühjahrskurs, auch für Quereinsteiger mit Vorkenntnissen.

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



ITALIENISCH-KONVERSATION - MITTELSTUFE (A2+)

25W50025

Leitung:	Dr. Paolo Notarantonio
Beginn:	Donnerstag, 25. September 2025 um 18:05 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - donnerstags von 18:05 bis 19:45 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 149,-

In diesem Kurs liegt das Hauptaugenmerk auf dem Sprechen und der mündlichen Konversation! Mit dem Leitfaden von „Dieci 2“ werden Konversationsthemen behandelt. Die sprachliche Kompetenz steht im Mittelpunkt, aber auch die Grammatik wird je nach Bedarf wiederholt.

Dieser Kurs eignet sich für Personen, die das Sprachniveau A2 bis B1 beherrschen.

Lehrbuch: „Dieci A2“, Hueber Verlag, (ISBN 978-3-19-015647-4), ab Lektion 3

DRUCK GRAFIK VERPACKUNG
LETTERSHP DIRECT-MAILING VERSAND

JETZT ANFRAGEN

QUALITATIV. PREISWERT.
TERMINGERECHT.

www.maeserdruck.at | info@maeserdruck.at +43 (0)55 74/71 210 maeserdruck



SPANISCH FÜR DIE REISE (A1) - VORMITTAGSKURS

25W50019



Leitung:	Leonor de Fátima López Alva, BA
Beginn:	Mittwoch, 8. Oktober 2025 um 10:00 Uhr
Dauer:	6 Vormittage zu je 2 UE - mittwochs von 10:00 bis 11:40 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 109,-

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

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



SPANISCH FÜR ANFÄNGER - GRUNDSTUFE 1 (A1)

25W50015

Leitung:	Leonor de Fátima López Alva, BA
Beginn:	Donnerstag, 25. September 2025 um 19:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - donnerstags von 19:00 bis 20:40 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 149,-



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

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



SPANISCH FÜR ANFÄNGER - GRUNDSTUFE 2 (A1)

25W50016

Leitung:	Leonor de Fátima López Alva, BA
Beginn:	Mittwoch, 24. September 2025 um 19:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - mittwochs von 19:00 bis 20:40 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 149,-

Im praktischen Teil des Kurses üben Sie, in einem Restaurant zu bestellen und einfache Dialoge zu führen. Darüber hinaus werden Stadtviertel, Dörfer und Städte beschrieben, wobei besonderes Augenmerk auf typische Merkmale und Orientierungshilfen gelegt wird. Sie lernen, Wegbeschreibungen zu verstehen und einer Route zu einem bestimmten Ort zu folgen. Auch das Thema Familie und Verwandtschaft wird behandelt, inklusive des entsprechenden Wortschatzes und einfacher Gesprächssituationen. Im gesamten Kurs liegt der Fokus auf der Entwicklung von Kommunikationsfähigkeiten im Alltag, mit besonderem Augenmerk auf Wortschatz, Grammatik und Aussprache.

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

**SPANISCH - GRUNDSTUFE 5 (A2)****25W50017**

Leitung:	Leonor de Fátima López Alva, BA
Beginn:	Dienstag, 23. September 2025 um 18:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - dienstags von 18:30 bis 20:10 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 149,-

Themen: über Aktivitäten im Freien sprechen, Einführung in die Wege der Vergangenheit, Sprechen und Kommunizieren über vergangene Erfahrungen, Unterschiede bei der Erwähnung von Ereignissen, die gerade stattgefunden haben und von Ereignissen, die beendet wurden, Empfehlungen aussprechen, Wiederholung des im Unterricht Gelernten und Beseitigung von Zweifeln an der spanischen Grammatik

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

**SPANISCH - GRUNDSTUFE 8 (A2)****25W50018**

Leitung:	Leonor de Fátima López Alva, BA
Beginn:	Montag, 22. September 2025 um 19:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - montags von 19:00 bis 20:40 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 149,-

Sie lernen, gezielt Empfehlungen und Ratschläge zu geben, sowie Meinungen auszutauschen und Argumente zu formulieren. So entwickeln Sie die Fähigkeit, einfache Diskussionen zu führen und unterschiedliche Standpunkte zu vertreten. Darüber hinaus werden Anleitungen und Gebrauchsanweisungen behandelt. Sie üben, klare und strukturierte Instruktionen zu geben. Zum Abschluss des Moduls lernen Sie, kleine Anekdoten zu erzählen und persönliche Erlebnisse sprachlich lebendig zu schildern. Ziel ist es, die Ausdrucksfähigkeit im Spanischen zu verbessern und sicherer im Umgang mit alltäglichen und vergangenen Situationen zu werden.

Lehrbuch: Perspectivas contigo A2 (ISBN 978-3-06-120935-3), ab Unidad 8-9



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

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE



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

DEUTSCH ALPHA KOMPAKT

25W50205

Leitung:	Norbert Grützner
Beginn:	Montag, 22. September 2025 um 08:30 Uhr
Dauer:	45 Vormittage (180 UE) - Montag, Mittwoch, Freitag von 08:30 bis 12:10 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 1298,- inkl. Bücher und Kopien

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

DEUTSCH A1 UND INTEGRATION - VORMITTAGSKURS

25W50210

Leitung:	Dipl.Päd. Yvonne Mbuyamba-Klauser
Beginn:	Mittwoch, 17. September 2025 um 08:15 Uhr
Dauer:	35 Vormittage (150 UE) - Mittwoch, Donnerstag, Freitag von 08:15 bis 12:05 Uhr
Ort:	Bregenz, Lebensraum, Clemens-Holzmeister-Gasse 2
Beitrag:	€ 1149,- inkl. Bücher und Kopien

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

Kursziel: Sprachniveau A1 mit Integrationswissen

Mitzubringen: Schreibzeug, Heft oder Block

DEUTSCH A1 UND INTEGRATION - ABENDKURS

25W50211

Leitung:	Hilbert Mathis Contini, BA
Beginn:	Donnerstag, 11. September 2025 um 17:45Uhr
Dauer:	34 Abende (150 UE) - Montag, Donnerstag von 17:45 bis 21:40 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße 4, 1. Stock
Beitrag:	€ 1149,- inkl. Bücher und Kopien

Inhalt wie bei Kurs Nr. 25W50210

DEUTSCH A1 UND INTEGRATION - VORMITTAGSKURS**26S50210**

Leitung:	Mag. Irina Raffl
Beginn:	Montag, 26. Januar 2026 um 09:00 Uhr
Dauer:	38 Vormittage (150 UE) - Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag von 09:00 bis 12:35 Uhr
Ort:	Bregenz, HTL, Reichsstraße 4, Haupteingang, 3. Stock, links, Raum B03-03
Beitrag:	€ 1149,- inkl. Bücher und Kopien

Inhalt wie bei Kurs Nr. 25W50210**DEUTSCH A2 UND INTEGRATION - VORMITTAGSKURS****25W50220**

Leitung:	Mag. Irina Raffl
Beginn:	Montag, 22. September 2025 um 09:00 Uhr
Dauer:	38 Vormittage (150 UE) - Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag von 09:00 bis 12:35 Uhr
Ort:	Bregenz, HTL, Reichsstraße 4, Haupteingang, 3. Stock, links, Raum B03-03
Beitrag:	€ 1149,- inkl. Bücher und Kopien

Voraussetzung Sprachniveau A1

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

Kursziel: Niveau A2, Vorbereitung auf die ÖIF A2 Prüfung**Mitzubringen:** Schreibzeug, Heft oder Block**DEUTSCH A2 UND INTEGRATION - ABENDKURS****25W50225**

Leitung:	Lina Palm
Beginn:	Mittwoch, 17. September 2025 um 18:00 Uhr
Dauer:	35 Abende (150 UE) - Mittwoch, Freitag von 18:00 bis 21:50 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 1149,- inkl. Bücher und Kopien

Inhalt wie bei Kurs Nr. 25W50220**INTEGRATIONSPRÜFUNG A2 (INKL. WERTE UND ORIENTIERUNG)****25W50270**

Dauer:	1 Tag - 09:00 bis ca. 16:30 Uhr - Termine auf Anfrage
Ort:	Bregenz, HTL, Reichsstraße 4, Raum B03-03
Beitrag:	€ 195,-

Mit der ÖIF Prüfung auf A2-Niveau haben Sie einen offiziell anerkannten Sprachnachweis von Deutschkenntnissen der Stufe A2, der zur Erfüllung der Integrationsvereinbarung verlangt wird. Diese Prüfung beinhaltet auch Fragen zum Werte- und Orientierungswissen.

DEUTSCH B1 UND INTEGRATION - VORMITTAGSKURS

25W50230

Leitung:	Claudia Feige-Bildstein
Beginn:	Mittwoch, 1. Oktober 2025 um 08:30 Uhr
Dauer:	33 Vormittage (132 UE) - Montag, Mittwoch, Freitag von 08:30 bis 12:15 Uhr
Ort:	Bregenz, HTL, Reichsstraße 4, Raum A-EG-01
Beitrag:	€ 1079,- inkl. Bücher und Kopien

Voraussetzung Sprachniveau A2

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

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

Mitzubringen: Schreibzeug, Heft oder Block

DEUTSCH B1 UND INTEGRATION - ABENDKURS

25W50232

Beginn:	Montag, 15. September 2025 um 18:00 Uhr
Dauer:	32 Abende (132 UE) - Montag, Mittwoch von 17:45 bis 21:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße 4, 1. Stock
Beitrag:	€ 1079,- inkl. Bücher und Kopien

Inhalt wie bei Kurs Nr. 25W50230

Mitzubringen: Schreibzeug, Heft oder Block

INTEGRATIONSPRÜFUNG B1 (INKL. WERTE UND ORIENTIERUNG)

25W50271

Dauer:	1 Tag - 09:00 bis ca. 16:30 Uhr - Termine auf Anfrage
Ort:	Bregenz, HTL, Reichsstraße 4, Raum B03-03
Beitrag:	€ 195,-

Mit der ÖIF Prüfung auf B1-Niveau haben Sie einen offiziell anerkannten Sprachnachweis von Deutschkenntnissen der Stufe B1, der zur Erfüllung der Integrationsvereinbarung verlangt wird. Diese Prüfung beinhaltet auch Fragen zum Werte- und Orientierungswissen.

DEUTSCH B2 - ABENDKURS**25W50242**

Leitung:	Olga Scheuermann
Beginn:	Montag, 29. September 2025 um 18:00 Uhr
Dauer:	38 Abende (150 UE) - Montag, Mittwoch von 18:00 bis 21:35 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße 4, 1. Stock
Beitrag:	€ 1298,- inkl. Bücher und Kopien

Voraussetzung Sprachniveau B1

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

Dieser Kurs beinhaltet: B2.1 und B2.2

Kursziel: Niveau B2, Vorbereitung auf die ÖIF B2 Sprachprüfung

Mitzubringen: Schreibzeug, Heft oder Block

SPARKASSE 
Bregenz

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

Jetzt
bewerben!



sparkasse.at/bregenz/karriere



Werde Zukunftsgestalter:in!
Jetzt informieren und bewerben.



Für viele spannende Aufgaben suchen wir Verstärkung und neue Teammitglieder.

Jetzt informieren und bewerben unter illwerkekvk.jobs

illwerke  vkw



**VORARLBERGER
EIGENTÜMER
VEREINIGUNG**

Färbergasse 17, Haus K, 6850 Dornbirn

T 0043 5572 / 22104

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

ZVR-Zahl 061596679

Die Vorarlberger Eigentümervereinigung (VEV) ist ein erfolgreich tätiger Verein, der seinen Mitgliedern bei Fragen rund ums Eigentum, Wohnen, Vermieten, Wohnungseigentum etc. Beratung und Betreuung bietet. Der VEV schenken mittlerweile über 7.000 Mitglieder ihr Vertrauen und nehmen deren Dienstleistungen regelmäßig in Anspruch. Sie fragen sich: „Was sind meine Rechte als Wohnungs-, Haus- und Grundeigentümer? Wie vermeide ich Fehler beim Vermieten? Was muss eine korrekte Betriebskostenabrechnung beinhalten?“ Nutzen Sie die Gelegenheit, unsere Dienstleistungen und unsere Beraterinnen bei einer kostenlosen, unverbindlichen und individuellen Erstberatung (ca. 30 min) in angenehmer Atmosphäre kennen zu lernen. Dazu ist keine Mitgliedschaft erforderlich!

Termine: 12. September, 10. Oktober, 14. November 2025 und 16. Jänner 2026

Uhrzeit: jeweils freitags von 14 - 17 Uhr

Beratung: Rechtsberaterinnen des VEV-Teams

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich!

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

NATUR, TECHNIK UND UMWELT

DER WALD UND DIE GESUNDHEIT

In Kooperation mit der Waldschule Bodensee



FICHTENHARZSALBE SELBER HERSTELLEN

25W30007

Leitung:	Mag. phil. Karin Müller-Vögel, Wald- & Kräuterpädagogin, Forst- & Kulturvermittlerin
Beginn:	Freitag, 19. Dezember 2025 um 15:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 4,2 UE - 15:00 bis 18:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Waldhaus der Waldschule Bodensee, Thalbachbergstraße 5
Beitrag:	€ 39,- und Materialkosten



Wer kennt sie nicht, die wunderschönen Wetterfichten, die in höheren Lagen oft einzeln stehen – alt und eindrucksvoll. Sie spenden uns das wertvolle Fichtenharz, ein Allheilmittel, das früher viel Verwendung fand, denn der Weg in die nächste Apotheke war weit, Medikamente teuer. An diesem Nachmittag – kurz vor Weihnachten, kurz vor Sonnwend – lernen wir die heilende Wirkung kennen, unternehmen einen Ausflug in den Wald, hören Geschichten und rühren eine Harzsalbe.

Und wer mag, kann auch gleich ein paar Gläschen als Weihnachtsgeschenke abfüllen (pro TN max. 5, bitte die Anzahl bekannt geben, je Gläschen fallen 5 Euro Materialkosten an).

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

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



HARZ-KRÄUTER-BALSAM

Beschreibung auf Seite 79

FAHRRAD-BASICS: PRAXIS & THEORIE FÜR WARTUNG UND REPARATUR

25W37000

Leitung:	Florian Hämmerle
Beginn:	Mittwoch, 1. Oktober 2025 um 17:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4,8 UE - 17:00 bis 21:00 Uhr
Ort:	Lustenau, Bike-Cycle, Lerchenfeldstraße 18b
Beitrag:	€ 67,-

Schrauberkurs für Einsteiger – Fähigkeiten lernen, Sicherheit gewinnen

In diesem Kurs erlernen Sie grundlegende Handgriffe rund ums Fahrrad – verständlich erklärt und zum Mitmachen! Ob Schlauch flicken, Schaltung einstellen oder Kette pflegen – Schritt für Schritt bauen wir gemeinsam Ihr Wissen auf. Ihr eigenes Rad können Sie mitbringen – so lernen Sie direkt am vertrauten Material und können kleine Reparaturen gleich selbst erledigen. Ein Kurs für alle, die ihr Rad besser verstehen und selbst Hand anlegen wollen – ohne Stress, ohne Vorkenntnisse, dafür mit viel Praxis und guter Stimmung.

Praxis:

- ▶ Rad: Ein- und Ausbau (vorne und hinten) – worauf ist zu achten, welche Tricks gibt es?
- ▶ Schlauchwechsel oder Flicker (vorne und hinten)
- ▶ Bremsbelagwechsel (bei Felgenbremsen, inklusive korrektes Einstellen der Bremsbacken)
- ▶ Schaltung justieren und einstellen
- ▶ Kettenreparaturmöglichkeiten, Kettenschloss, Nieten etc.
- ▶ Antriebsverschleiß erkennen
- ▶ Felgen zentrieren (Behebung von leichtem Achter)

Theorie:

- ▶ Welches Werkzeug brauche ich auf einer Tour?
- ▶ Akkupflege: richtiger Umgang mit dem Akku
- ▶ Serviceintervalle, Pumpen, Ölen und Werkstattservice
- ▶ Luftdruck: Welcher Druck ist auf welchem Untergrund ideal?
- ▶ Reifenwahl: Breite und Profil



FAHRRAD-BASICS: PRAXIS & THEORIE FÜR WARTUNG UND REPARATUR

25W37001

Termin:	Mittwoch, 15. Oktober 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr
Ort:	Lustenau, Bike-Cycle, Lerchenfeldstraße 18b
Beitrag:	€ 67,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 25W37000

KREATIVITÄT UND GESTALTEN

TREFFPUNKT GESANG

25W67000

Leitung:	Monika Chan
Beginn:	Dienstag, 23. September 2025 um 18:30 Uhr
Dauer:	5 Abende zu je 2 UE - dienstags von 18:30 bis 20:10 Uhr
Ort:	Lustenau, Bundeshandelsakademie, Neudorfstraße 22
Beitrag:	€ 89,-

Lerne „dein Instrument“ - die Stimme - kennen!

Wenn Sie wissen, wie das Instrument „Stimme“ funktioniert, dann können Sie besser und vor allem sicherer darauf „spielen“ lernen. Das beginnt bei der richtigen Atemstütze, setzt sich fort beim Verständnis für den Stimmparat und endet beim richtigen Gebrauch der Resonanzräume, wodurch die Stimme zum Klingeln gebracht wird. Ihre Stimme ist untrennbar mit Ihrer Persönlichkeit verbunden und bei der Arbeit an der Stimme arbeitet man immer auch an der Persönlichkeit. Das Schöne am Singen und am „Instrument Stimme“ ist, dass es das persönlichste Instrument der Welt ist. Die Kursleiterin (Künstlername Monika Matyas) ist ausgebildete Jazzsängerin und besitzt langjährige Unterrichts- und Bühnenerfahrung.

FROSCH IM HALS, RÄUSPERZWANG, REIZHUSTEN?**TIPPS UND TRICKS ZUR GESUNDERHALTUNG VON HALS UND STIMME**

Beschreibung auf Seite 68

JODELN TAGESKURS

25W66505

Referenten:	Mag. Evelyn Fink-Mennel und Matthias Härtel
Termin:	Samstag, 20. September 2025, 09:00 bis 18:00 Uhr
Ort:	Vorsäß Leugehr, Sonderdach, 6870 Bezau
Beitrag:	€ 155,- inkl. Verpflegung

Ausgebucht! Vormerkung auf der Warteliste möglich.

GITARRE SPIELEN FÜR ANFÄNGER

25W66037

Leitung:	Irmtraud Denz
Beginn:	Donnerstag, 6. November 2025 um 19:00 Uhr
Dauer:	5 Abende zu je 1,8 UE - donnerstags von 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium (Musikraum), Pfister 925
Beitrag:	€ 86,-

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

Mitzubringen: Akustikgitarre und 4 Euro für Kursunterlagen

GITARRE - LIEBEGLEITUNG FÜR ANFÄNGER

25W67001

Leitung:	Alfred Bischof
Beginn:	Samstag, 20. September 2025 um 09:30 Uhr
Dauer:	8 Vormittage zu je 1,7 UE - samstags von 09:30 bis 10:55 Uhr
Ort:	Lustenau, Theresienheim, Pfarrweg 10
Beitrag:	€ 140,-

In diesem Kurs lernen Sie alle wichtigen Akkorde (C, G, C7, A, F, D, E und diverse Mollgriffe) für das Spielen von Begleitrhythmen. Weiters wird ein kurzer Einblick in die Musiktheorie gegeben, um das Verständnis für das Gitarrenspiel zu erlernen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. **Mitzubringen:** Gitarre, Schreibzeug, Kapodaster und 15 Euro für Lehrmaterial



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

GITARRE 2 - DAS SCHLAGERKARUSSELL - LIEBEGLEITUNG FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

25W67002

Leitung:	Alfred Bischof
Beginn:	Samstag, 20. September 2025 um 11:00 Uhr
Dauer:	8 Vormittage zu je 1,7 UE - samstags von 11:00 bis 12:25 Uhr
Ort:	Lustenau, Theresienheim, Pfarrweg 10
Beitrag:	€ 140,-

Dieser Kurs „Schlagerkarussell“ baut auf den Kurs „Gitarre 1 – Liedbegleitung für Anfänger“ auf. Es werden die Grundgriffe wie C, G, G7, A, F, D, E vertieft und auf das „Barré spielen“ wird eingegangen. Leichte Zupfmuster (Picking) werden erlernt. Wie das Thema anklingen lässt, werden in diesem Kurse diverse allbekannte und auch neue Schlager erlernt. **Mitzubringen:** Gitarre, Schreibzeug, Kapodaster und 15 Euro für Lehrmaterial

UKULELE FÜR ANFÄNGER

26S67003

Leitung:	Alfred Bischof
Beginn:	Samstag, 10. Januar 2026 um 9:30 Uhr
Dauer:	6 Vormittage zu je 1,8 UE - samstags von 9:30 bis 11:00 Uhr
Ort:	Lustenau, Pfarrzentrum Rheindorf, Maria-Theresien-Straße 85
Beitrag:	€ 109,-

Die Ukulele erlebte durch den Song „Over The Rainbow“ von Israel „IZ“ einen weltweiten Boom. In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen dieses fröhlichen Instruments kennen. Gemeinsam werden wir uns die wichtigsten Akkorde wie C, D, G, G7, F, A, E und einfache Schlag- sowie Picking-Muster erarbeiten. Natürlich probieren wir diese direkt an Liedern wie „Over The Rainbow“ und weiteren Songs aus. Der Workshop soll vor allem eines: Spaß machen! Egal ob Sie absoluter Anfänger sind oder schon erste Erfahrungen gesammelt haben, Sie sind herzlich willkommen. Lasst uns gemeinsam die Freude am Ukulele-Spielen entdecken!

Mitzubringen: Ukulele, Schreibzeug und 15 Euro für Kursunterlagen

PANFLÖTENKURS FÜR ERWACHSENE

25W60001

Leitung:	Jacinto Pedro Peralta Medina
Beginn:	Mittwoch, 15. Oktober 2025 um 19:00 Uhr
Dauer:	8 Abende zu je 2 UE - mittwochs von 19:00 bis 20:40 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 139,- Panflötenleihgebühr und Kursunterlagen (Heft + CD): € 30,-

NEU!

Die lateinamerikanische Panflöte heißt Zampoña oder Siku. Dieses Instrument ist im peruanischen und bolivianischen Hochland heimisch und wird in Gruppen gespielt. Mit einfachen Übungen erlernen wir die Spieltechnik der Panflöte; singend und spielend auf der Basis des Gefühls und des Hörens. Die richtige Atmung steigert das körperliche Wohlbefinden.

Der gebürtige Peruaner Jacinto Pedro Peralta Medina ist professioneller Musiker und Instrumentenbauer, der Panflöten in aufwendiger Handarbeit herstellt. Er lebt seit 1991 in Vorarlberg.

Mitzubringen: Schreibzeug und Freude an der Musik. Die Panflöte wird vom Kursleiter für eine Leihgebühr zur Verfügung gestellt.



KOHLE UND AQUARELL WORKSHOP FÜR BEGINNENDE UND LEICHTFORTGESCHRITTENE

25W66045

Leitung:	Ulrike Maria Kleber
Beginn:	Freitag, 24. Oktober 2025 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 4,8 UE - 14:00 bis 18:00 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium, Pfister 925 - Zeichensaal 3-08
Beitrag:	€ 59,-



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

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

REALISTISCHES ZEICHNEN FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE 25W60059

Leitung:	Benjamin Sommeregger
Beginn:	Dienstag, 7. Oktober 2025 um 17:00 Uhr
Dauer:	6 Abende zu je 3,6 UE - dienstags von 17:00 bis 20:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 164,-



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

HALLOWEEN MAKE-UP: MEXIKANISCHER SUGAR SKULL 25W60058

Leitung:	Rubi Juárez
Beginn:	Freitag, 24. Oktober 2025 um 17:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3 UE - 17:00 bis 19:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 45,-



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

Niveau: Anfänger

Fokus: Grundlagen des Make-ups

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

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



COMIC UND CARTOON ZEICHNEN FÜR ANFÄNGER 25W60060

Leitung:	Rubi Juárez
Beginn:	Samstag, 8. November 2025 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 3 UE - 14:00 bis 17:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 45,-



Trau dich, zu übertreiben, zu deformieren und deinen Zeichnungen Leben einzuhauchen. Dieser Workshop kombiniert die Kunst von Comics und Cartoons, um einzigartige Charaktere und ausdrucksstarke Welten zu erschaffen, die alle Regeln brechen. **Mitzubringen:** Bleistifte HB und 2B, Permanentmarker in Schwarz und Farbe, Zeichenpapier A4 und recycelte Pappe, Schere und Cutter, Klebestift oder flüssiger Kleber, Lineal und Zirkel, durchsichtige oder bunte Klebebänder und Getränk

KALLIGRAPHIE-WORKSHOP

25W60015

Leitung:	Christina Zwischenbrugger
Beginn:	Mittwoch, 26. November 2025 um 17:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4,8 UE - 17:00 bis 21:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 58,- und Materialkosten: € 15,-



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

A4, 1 x Blanco-Postkarte und Übungsunterlagen. Zusätzliches Material (wie andersfarbige Postkarten) kann nach Bedarf direkt im Kurs erworben werden.

Selbst mitzubringen: Bleistift, Radiergummi, Anspitzer, Kugelschreiber, Wasser- oder Aquarellfarben, Filzstifte, Wasserglas, Küchenrolle oder Lappen, Kartondeckel (A4) mit Rand, um die Tuscheflasche hineinzustellen

PRÄGEN - GESTALTUNGSTECHNIK AUF PAPIER

25W66054

Leitung:	Renate Welte
Beginn:	Freitag, 17. Oktober 2025 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 7,2 UE - 14:00 bis 20:00 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium (Musikraum), Pfister 925
Beitrag:	€ 75,- (Materialkosten: € 10,- werden vor Ort kassiert)

Prägen ist eine wunderschöne Gestaltungstechnik auf Papier. In diesem Kurs lernen Sie das „händische“ Prägen von Papier mit selbst angefertigten Schablonen! So müssen Sie nicht bei jeder neuen Technik wieder viel Geld für Geräte und Hilfsmittel ausgeben, sondern haben gleich, was Sie gerade brauchen. In diesem Kurs erlernen Sie die Herstellung von Schablonen und können dann jederzeit Ihre eigenen Motive oder Buchstaben in jeder Größe ins Papier prägen - kostengünstig und individuell. Ob es sich um Karten oder Kunstwerke handelt, Sie haben einfach viel mehr Möglichkeiten. Im Kurs lernen Sie dazu die Grundtechniken und Varianten. Zum Üben gestalten wir Karten - es ist dies jedoch kein Bastelkurs - sondern es geht um die Erlernung einer Gestaltungstechnik auf Papier! Die Materialien werden von der Kursleiterin besorgt!



HANDLETTERING, DIE MODERNE KALLIGRAPHIE

25W66049

Leitung:	Renate Welte
Beginn:	Freitag, 3. Oktober 2025 um 17:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4,2 UE - 17:00 bis 20:30 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium (Musikraum), Pfister 925
Beitrag:	€ 48,- (Materialbeitrag: € 4,- werden vor Ort kassiert)



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

Alle Materialien (Brush-Pen, Unterlagen, Übungspapier ...) werden von der Kursleiterin besorgt.

HANDLETTERING, DIE MODERNE KALLIGRAPHIE

25W66050

Leitung:	Renate Welte
Beginn:	Samstag, 18. Oktober 2025 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Vormittag zu 4,2 UE - 09:00 bis 12:30 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium (Musikraum), Pfister 925
Beitrag:	€ 48,- (Materialbeitrag: € 4,- werden vor Ort kassiert)

Inhalt wie bei Kurs Nr. 25W66049

HANDLETTERING AUF T-SHIRTS UND KISSEN

25W66053

Leitung:	Renate Welte
Beginn:	Samstag, 18. Oktober 2025 um 13:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 3,6 UE - 13:00 bis 16:00 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium (Musikraum), Pfister 925
Beitrag:	€ 46,- (Materialbeitrag, je nach Bedarf: ca. € 6,- werden vor Ort kassiert)



Es gibt unzählige Stoffe, die sich mit individuellen Schriftzügen verschönern und verfeinern lassen. Und plötzlich wird aus einem faden T-Shirt ein echter Hingucker oder aus einem unifarbenen Kissen ein persönliches Geschenk!

Wir gestalten ein T-Shirt und ein Kissen mit Handlettering. Wer schon ein wenig Handlettering kann, findet auf Stoff ein neues kreatives Feld. Dabei muss man kein Handlettering-Profi sein. Man kann auch Vorlagen verwenden. Wir lernen, welche Möglichkeiten es gibt, die Motive zu übertragen und wie man Stoffe bedrucken und bemalen kann. Da gibt es viele Tricks und tolle Möglichkeiten, die nicht schwer sind.



Mitzubringen: ein T-Shirt und ein Baumwoll- oder Leinen-Kissenbezug (nicht elastisch und aus hellem Stoff)

BÜCHER RETTEN UND REPARIEREN

25W66052

Leitung:	Renate Welte
Beginn:	Freitag, 3. Oktober 2025 um 13:30 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 3,6 UE - 13:30 bis 16:30 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium (Musikraum), Pfister 925
Beitrag:	€ 46,- (Materialbeitrag, je nach Bedarf: ca. € 5,- werden vor Ort kassiert)



Das Fotoalbum fällt auseinander, das Kochbuch hat Flecken und im Lieblingskinderbuch ist eine Seite angerissen – dabei möchte man diese Erinnerungsstücke doch gerne für kommende Generationen bewahren. Wir lernen Bücher so zu flicken und reparieren, dass man fast nichts mehr sieht und das Buch noch viel Benutzung aushält. Wer viel mit Büchern zu tun hat, oder einfach mal wissen will, wie es geht, oder ein paar Lieblingsbücher hat, die es wert sind, repariert zu werden, ist in diesem Kurs richtig. Vorkenntnisse sind keine nötig, nur ein wenig Bücherliebe. Die Kursleiterin hat viele Jahre in der Buchrestaurierung gearbeitet und gibt gerne ihr Wissen weiter. Die Materialien werden von der Kursleiterin besorgt! **Mitzubringen:** kaputte Bücher



TONKERAMIK - TÖPFERN MIT DER DREHSCHLEIBE

25W66025

Leitung:	Mario Feurstein
Beginn:	Donnerstag, 25. September 2025 um 18:00 Uhr
Dauer:	2 Abende und 1 Nachmittag
Ort:	Andelsbuch, Die Töpferei, Meisten 20
Beitrag:	€ 170,- inkl. Materialien, Glasuren, Brennkosten und Werkzeuge



Wollen Sie in die faszinierende Welt des Töpferns eintauchen? Der Kursleiter begleitet Sie von den ersten Drehversuchen bis zum fertig glasierten und gebrannten Unikat. Gemeinsam arbeiten wir an Ihren individuellen Ideen und Projekten.

Do, 25.09. von 18:00 bis 21:00 Uhr, 1. Töpfern an der Drehschleibe

- ▶ Einführung in die Grundlagen: Ton, Werkzeuge und Techniken
- ▶ Zentrieren des Tons und Formen Ihrer ersten Gefäße (zB Tassen, Schalen, Vasen)
- ▶ individuelle Tipps und Tricks, damit Sie sich kreativ entfalten können

Fr, 26.09. von 18:00 bis 21:00 Uhr, 2. Abdrehen und Verfeinern

- ▶ Nachbearbeitung der Werkstücke: Abdrehen und Verfeinern der Formen
- ▶ Hinzufügen von Details wie Fußringen oder Verzierungen

3. Trocknen und Brennen

- ▶ Infos über das Trocknen und die verschiedenen Brennverfahren
- ▶ Die Werke werden für den Schrübrand vorbereitet

Sa, 18.10. von 14:00 bis 16:00 Uhr, 4. Glasieren und Endbrand

- ▶ Einführung in verschiedene Glasiertechniken: Eintauchen, Pinseln oder Sprühen
- ▶ Unterstützung bei der Farbwahl und Gestaltung Ihrer Stücke
- ▶ Endbrand für langlebige und glänzende Keramiken



HIRTE MIT SCHAF (BEWEGLICH, OHNE GESICHT)

25W66006

Leitung:	Beate Schwärzler
Beginn:	Freitag, 14. November 2025 um 13:30 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 5,7 UE - 13:30 bis 18:15 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium (Werkraum), Pfister 925
Beitrag:	€ 59,- und Materialkosten

Wir fertigen an diesem Nachmittag einen Hirten und ein Schaf (beweglich, ohne Gesicht, passend zu den „Schwarzenberger Krippenfiguren“). Dieser Hirte mit Schaf passt sehr gut zu den Figuren der Heiligen Familie und ist immer ein besonderer Blickfang. Das von der Kursleiterin fertig genähte Kleid, kann nach eigener Kreativität dann weiter ausgestaltet werden (Tücher, Umhang, Pelz etc.). Das dazu passende, vormodellierte Schaf wird von Hand genäht. Folgende Größen sind möglich:

29 cm Figur mit Schaf: € 62,00; 23 cm Figur mit Schaf: € 57,00

Materialkosten werden vor Ort kassiert. Nicht inbegriffen sind Stab, Laterne, Flöte etc.

Mitzubringen: eine gut schneidende, spitze, mittelgroße Schere, Nagelschere, Nähzeug



SCHWARZENBERGER KRIPPENFIGUREN - DIE HEILIGE FAMILIE (BEWEGLICH, OHNE GESICHT)

25W66007

Leitung:	Beate Schwärzler
Beginn:	Freitag, 21. November 2025 um 13:30 Uhr
Dauer:	2 Nachmittage zu je 6 UE - 21.11. und 28.11. von 13:30 bis 18:30 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium (Werkraum), Pfister 925
Beitrag:	€ 105,- und Materialkosten

Erlernen Sie die traditionelle Handwerkskunst zur Herstellung der Schwarzenberger Krippenfiguren und fertigen Sie Ihre eigenen, einzigartigen Figuren der Heiligen Familie. Diese bekannten biblischen Figuren (Maria, Josef und das Jesukind) können vielfältige Körperhaltungen einnehmen und Charaktere ausdrücken, von denen eine ungebrochene Faszination ausgeht. Die Figuren können ganz eigenständig und individuell gestaltet werden. Die von der Kursleiterin mitgebrachte, vorgeschchnittene Kleidung ist in verschiedenen Kleidungsvariationen, Farben und Mustern erhältlich und auch sämtliche Materialien zur Fertigstellung der Figuren werden gestellt. Die Gewänder werden zuhause selber nach Anleitung der Kursleiterin mit der Maschine genäht. Es gibt die Möglichkeit gegen einen Aufpreis von 25 Euro die Gewänder von der Kursleiterin nähen zu lassen. Die Herstellung erfordert etwas handwerkliches Geschick, Kreativität und Fantasie! Die Grundgestelle erhält jeder im Kurs bereits fertig modelliert. Zwei verschiedene Größen sind möglich. Zusätzlich zum Kursbeitrag fallen Materialkosten je nach Größe der Figuren (Gestelle, Kleidung, Haare, Schuhe) in Höhe von: 29 cm: € 100,00, 23 cm: € 90,00 an. Bitte die gewünschte Größe bei der Anmeldung bekanntgeben! Materialkosten werden vor Ort kassiert. **Mitzubringen:** eine mittlere, gut schneidende, spitze Schere, Nagelschere, Nähadeln, Stecknadeln, Korb oder Schachtel für die Figuren



SCHWUNGVOLLER HERBSTKRANZ AUS WALDREBEN UND VERBLIEBENEN GARTENSCHÄTZEN

25W66012



Leitung:	Doris Stadelmann
Beginn:	Freitag, 10. Oktober 2025 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 3,6 UE - 14:00 bis 17:00 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium (Werkraum), Pfister 925
Beitrag:	€ 47,- und Materialkosten

Bei einem Spaziergang in der Natur oder einem Gartenrundgang sammeln wir verschiedene Schätze für unseren Waldrebenkranz, zB Waldreben, Hortensien, Fetthenne, Lampionblumen, Gräser, Fruchtstände von verblühten Pflanzen und Kräutern, Lavendel, Rosmarin usw. und bringen sie zum Kurs mit! Dort winden wir aus Waldreben unseren Basiskranz für diesen - je nach Belieben - schlichten oder üppigeren Herbstkranz, der im Eingangsbereich oder in der Wohnung sicher viel Aufmerksamkeit bekommt.

Mitzubringen: Blumenbindedraht, Baumschere, Waldreben, verschiedenes Naturmaterial nach Wunsch, **Materialkosten:** je nach Bedarf für verschiedenes Beiwerk



ADVENTSKRANZ BINDEN

25W60010

Leitung:	Sara Kapeller, B.A.
Beginn:	Donnerstag, 27. November 2025 um 17:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 2,4 UE - 17:00 bis 19:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße, Werkraum
Beitrag:	€ 36,- und Materialkosten: € 15,-



Wir binden zusammen einen Adventskranz aus Naturmaterialien. Gestärkt mit weihnachtlichem Gebäck und Getränken lernen Sie, wie Sie Ihren individuellen Kranz binden und verzieren. Den gebundenen Kranz können Sie optional mit Bändern versehen und als Tür-/Wandkranz nutzen oder als klassischen Adventskranz mit Kerzen versehen. **Mitzubringen:** Strohkranz, Gartenschere, 4 Kerzen, eventuell Bänder und Dekorationen



KÜCHE UND GENUSS

DAS GROSSE 1X1 DER WEINKUNDE

25W67510

Leitung:	Bruno Fussenegger
Beginn:	Mittwoch, 12. November 2025 um 19:30 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 2,5 UE - 19:30 bis 21:35 Uhr
Ort:	Dornbirn, Bruvino, Bahnhofstraße 8
Beitrag:	€ 34,- und Warenspesen: € 20,-

Dieser Kurs ist ein Angebot an Weingenießerinnen und Weingenießer, die einen großen Wissensdurst haben.

Zusätzlich zur Verkostung besprechen wir folgende Themen:

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



KRÄUTERTEE WERKSTATT

25W77501

Beschreibung auf Seite 81

PASTA DELLA NONNA - TRADITIONELLE PASTA VON HAND GEMACHT

25W67011

Leitung:	Melissa Lo Russo / Maria Lo Russo
Beginn:	Samstag, 27. September 2025 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Vormittag zu 4,8 UE - 09:00 bis 13:00 Uhr
Ort:	Lustenau, Mittelschule Hasenfeld (Schulküche), Hasenfeldstraße 12a
Beitrag:	€ 56,- und Warenspesen: € 15,-

Lernen Sie von den gebürtigen Italienerinnen Melissa und Maria, wie man Pasta nach traditioneller Art von Hand herstellt. Mit den richtigen Techniken und viel Leidenschaft zaubern Sie köstliche Cavatelli, Orecchie di gatto und Tagliatelle – wie in Italien!

Mitzubringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, Vorratsboxen, dünnes Nudelholz, Holzschneidebrett und eine Teigkarte.



PASTA DELLA NONNA - TRADITIONELLE PASTA VON HAND GEMACHT - VOL. 2

25W67012

Leitung:	Melissa Lo Russo / Maria Lo Russo
Beginn:	Samstag, 22. November 2025 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Vormittag zu 4,8 UE - 09:00 bis 13:00 Uhr
Ort:	Lustenau, Mittelschule Hasenfeld (Schulküche), Hasenfeldstraße 12a
Beitrag:	€ 56,- und Warenespenen: € 15,-



Tauchen Sie mit Melissa und Maria in die Kunst der hausgemachten Pasta ein. Die beiden gebürtigen Italienerinnen zeigen Ihnen mit viel Herz und Know-how, wie Sie klassische Ravioli mit feiner Füllung und goldgelbe Farfalle ganz traditionell selbst herstellen – authentisch wie in Italien! **Mitzubringen:** 2 Geschirrtücher, Schürze, Vorratsboxen, dünnes Nudelholz, Holzschneidebrett und eine Teigkarte

KNÖDEL UND SAUCEN - RUND UND VERFÜHRERISCH

25W61130

Leitung:	Werner Vögel
Beginn:	Dienstag, 14. Oktober 2025 um 18:30 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4 UE - 18:30 bis 21:50 Uhr
Ort:	Hörbranz, Mittelschule, Schulgasse 7, Schulküche
Beitrag:	€ 54,- und Warenespenen: € 24,-



Knödelvielfalt: Die runden Köstlichkeiten sind wichtiger Bestandteil der österreichischen Hausmannskost. Sie vereinen die Vielfalt in allen Geschmacksrichtungen von süß bis sauer, von Gemüse bis Fleisch, von der Hauptspeise oder Beilage bis zum Dessert. Zubereitet werden: Serviettenknödel, Semmelknödel mit Speck, Käseknödel, Fleischknödel, Kalbsbrätelnknödel, luftige Topfenknödel mit karamellisierter Fruchtsauce.

Saucen - leicht, pikant, würzig, schaumig: Was Sie über die Grundzubereitungen wissen sollten.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch und Vorratsdose

FESTTAGSBRATEN UND HERZHAFTES SCHMORGERICHTE FLEISCH UND SAUCEN IN ALLEN VARIATIONEN

25W63002

Leitung:	Werner Vögel
Beginn:	Mittwoch, 1. Oktober 2025 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4,5 UE - 18:00 bis 21:45 Uhr
Ort:	Bregenz, Schule Rieden (Schulküche), Michael-Gaismayr-Straße 32
Beitrag:	€ 54,- und Warenespenen: € 30,-

Saftige Braten, gehaltvolle Saucen und Schmorgerichte lassen Ihr Herz höherschlagen. Von der Auswahl der Fleischsorten bis hin zu den Gartemperaturen, hier lernen Sie alles Wichtige rund ums Fleisch. Das i-Tüpfelchen zu jedem Gericht ist die passende Sauce, sie spielt die „Melodie“ zu gebratenen und gekochten Schmankerln aus der Küche. Darüber hinaus gibt es reichlich Tricks und Kniffe für die Zubereitung von Lieblingsgerichten. Zum Schluss werden die Gerichte mit einer passenden Beilage gemeinsam verkostet.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch und Vorratsdosen

KREATIVE IDEEN FÜR DAS WEIHNACHTSMENÜ

25W63003

Leitung:	Werner Vögel
Beginn:	Dienstag, 25. November 2025 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4,5 UE - 18:00 bis 21:45 Uhr
Ort:	Bregenz, Schule Rieden (Schulküche), Michael-Gaismayr-Straße 32
Beitrag:	€ 54,- und Warenespen: € 35,-



Die Weihnachtszeit steht vor der Tür und was wäre diese Zeit ohne ein festliches Menü? Dieser Kochkurs ist die perfekte Gelegenheit, um Ihr bevorstehendes Weihnachtsessen Schritt für Schritt zu planen - von der Vorspeise bis zum Dessert. Eine gute Vorbereitung, so bleibt Ihnen genug Zeit, um die festliche Stimmung zu genießen – ohne den ganzen Tag in der Küche zu verbringen. **Mitzubringen:** Schürze, Geschirrtuch und Vorratsdosen

KOCHEN WIE IN THAILAND - VEGAN

25W63006

Leitung:	David South
Beginn:	Dienstag, 14. Oktober 2025 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4,8 UE - 18:00 bis 22:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Schule Rieden (Schulküche), Michael-Gaismayr-Str. 32
Beitrag:	€ 56,- und Warenespen: € 20,-



SomTam (Thai-Salat), Thai Curry (verschiedene Curry-Pasten), Pad Thai-Glasnudeln mit Tofu und Mango-Klebreis und mehr ... natürlich alles vegan! **Mitzubringen:** Schürze, Geschirrtücher, Vorratsdosen

VORARLBERGER TAPAS - VEGAN

25W63007

Leitung:	David South
Beginn:	Dienstag, 18. November 2025 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4,8 UE - 18:00 bis 22:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Schule Rieden (Schulküche), Michael-Gaismayr-Straße 32
Beitrag:	€ 56,- und Warenespen: € 20,-



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

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtücher, Vorratsdosen



KOCHEN WIE IN SÜDAMERIKA

25W63001

Leitung:	Daniel Guevara Bastidas
Beginn:	Dienstag, 11. November 2025 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4,2 UE - 18:00 bis 21:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Schule Rieden (Schulküche), Michael-Gaismayr-Str. 32
Beitrag:	€ 56,- und Warenspesen: € 20,-



Erleben Sie die Aromen Südamerikas! Lernen Sie von einem ecuadorianischen Profikoch, wie Sie authentische Gerichte wie Ceviche zubereiten. Genießen Sie frische Zutaten, exotische Gewürze und gesellige Stunden. Perfekt für Einsteiger & Kochbegeisterte! **Mitzubringen:** Schürze, Geschirrtücher, Vorratsdosen

INDISCH-VEGETARISCHE KÖSTLICHKEITEN

25W63015

Leitung:	Gita Makwana
Beginn:	Mittwoch, 22. Oktober 2025 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4,5 UE - 18:00 bis 21:45 Uhr
Ort:	Bregenz, Schule Rieden (Schulküche), Michael-Gaismayr-Straße 32
Beitrag:	€ 56,- und Warenspesen: € 17,-

Indisches Essen ist ein Fest für die Sinne. Das berühmte indische Curry ist eine in vielen Variationen und vielen Zutaten hergestellte Gewürzmischung und bildet die Grundlage für viele Gerichte. Überraschen Sie Ihre Gäste mit Speisen aus der unerschöpflichen Quelle der indischen Küche, zB Samosa (Gemüsetaschen) mit Chutney und Dip, Patna-Korma (in Joghurt und Gewürzen geschmortes Gemüse), pikante Kichererbsen, gewürztes Fladenbrot, Safranreis mit Käseballchen, Karotten-Halva und vielem mehr. Anschließend genießen wir die Speisen gemeinsam.

Mitzubringen: zwei Geschirrtücher, Vorratsdose und evtl. Schürze



INDISCH-VEGETARISCHE KÖSTLICHKEITEN

25W61501

Leitung:	Gita Makwana
Beginn:	Samstag, 8. November 2025 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 4,5 UE - 14:00 bis 17:45 Uhr
Ort:	Lauterach, Mittelschule, Montfortplatz 16 (Eingang hinten beim Kindergarten)
Beitrag:	€ 56,- und Warenspesen: € 17,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 25W63015



KIMCHI, SAUERKRAUT UND CO. SAUERGEMÜSE UND FERMENTATION ALLGEMEIN

25W63004

Leitung:	Sanjay Bösch
Beginn:	Dienstag, 21. Oktober 2025 um 18:30 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3 UE - 18:30 bis 21:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Schule Rieden (Schulküche), Michael-Gaismayr-Straße 32
Beitrag:	€ 54,- und Warenspesen inkl. Kursunterlagen: € 25,-

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

KIMCHI, SAUERKRAUT UND CO. SAUERGEMÜSE UND FERMENTATION ALLGEMEIN

25W67004

Leitung:	Sanjay Bösch
Beginn:	Donnerstag, 2. Oktober 2025 um 18:30 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3 UE - 18:30 bis 21:00 Uhr
Ort:	Lustenau, Mittelschule Hasenfeld (Schulküche), Hasenfeldstraße 12a
Beitrag:	€ 54,- und Warenspesen inkl. Kursunterlagen: € 25,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 25W63004

BROT UND BRÖTLE - VOM KLEINGEBÄCK BIS ZUM LAIB

25W67006

Leitung:	Oliver Müller, Bäckermeister
Beginn:	Samstag, 25. Oktober 2025 um 13:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 6 UE - 13:00 bis 18:00 Uhr
Ort:	Lustenau, Mittelschule Hasenfeld (Schulküche), Hasenfeldstraße 12a
Beitrag:	€ 58,- und Warenspesen: € 15,-

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

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Tasche fürs Gebäck, evtl. Schreibzeug

BROTBACKEN**25W61132**

Leitung:	Markus Großer, Bäckermeister und Konditor
Beginn:	Mittwoch, 22. Oktober 2025 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4,2 UE - 18:00 bis 21:30 Uhr
Ort:	Hörbranz, Head Areal, Krüzastraße 1
Beitrag:	€ 54,- und Warenspesen inkl. Kursunterlagen: € 25,-

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

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

Mitzubringen: Schürze, Tasche für das Gebäck

BROTBACKEN**25W61134**

Leitung:	Markus Großer, Bäckermeister und Konditor
Beginn:	Mittwoch, 12. November 2025 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4,2 UE - 18:00 bis 21:30 Uhr
Ort:	Hörbranz, Head Areal, Krüzastraße 1
Beitrag:	€ 54,- und Warenspesen inkl. Kursunterlagen: € 25,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 25W61132

SAUERTEIG-BROTBACKKURS**25W61133**

Leitung:	Markus Großer, Bäckermeister und Konditor
Beginn:	Mittwoch, 29. Oktober 2025 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4,2 UE - 18:00 bis 21:30 Uhr
Ort:	Hörbranz, Head Areal, Krüzastraße 1
Beitrag:	€ 54,- und Warenspesen inkl. Kursunterlagen: € 25,-

In diesem Kurs machen wir auf Sauerteigbasis Kärntner Vinschgerle, Seelen, Ciabatta und französische Baguette. Hierbei geht es darum, dass die Teige mit wenig Hefe und einer langen Teigruhe entstehen. Die Backwaren bilden dadurch mehr Eigenaroma und erhalten eine längere Haltbarkeit. Für die Backwaren verwenden wir Dinkel, Roggen und das Original-Schweizer Ruchmehl, das sich durch ein einzigartiges Aroma und eine besondere Rösche auszeichnet. **Mitzubringen:** Schürze, Tasche für das Gebäck



KLEINGEBÄCKKURS

25W61136

Leitung:	Markus Großer, Bäckermeister und Konditor
Beginn:	Mittwoch, 5. November 2025 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4,2 UE - 18:00 bis 21:30 Uhr
Ort:	Hörbranz, Head Areal, Krüzastraße 1
Beitrag:	€ 54,- und Warenspesen inkl. Kursunterlagen: € 25,-

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

Mitzubringen: Schürze, Tasche für das Gebäck



IN DER WEIHNACHTSBÄCKEREI ...

25W61135

Leitung:	Markus Großer, Bäckermeister und Konditor
Beginn:	Mittwoch, 19. November 2025 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4,2 UE - 18:00 bis 21:30 Uhr
Ort:	Hörbranz, Head Areal, Krüzastraße 1
Beitrag:	€ 54,- und Warenspesen inkl. Kursunterlagen: € 25,-

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

Mitzubringen: Schürze, große Dose fürs Gebäck

KEKSE BACKEN – EFFIZIENT UND KÖSTLICH

25W67008

Leitung:	Oliver Müller, Bäckermeister
Beginn:	Samstag, 29. November 2025 um 13:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 6 UE - 13:00 bis 18:00 Uhr
Ort:	Lustenau, Mittelschule Hasenfeld (Schulküche), Hasenfeldstraße 12a
Beitrag:	€ 58,- und Warenspesen: € 30,-

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

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

DESSERTS IM GLAS**25W66509**

Leitung:	Christine Felder, Konditormeisterin
Beginn:	Samstag, 11. Oktober 2025 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 4,8 UE - 14:00 bis 18:00 Uhr
Ort:	Bezau, Mittelschule, Platz 138
Beitrag:	€ 56,- und Warenspesen, Weckgläser, Unterlagen: € 25,-

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

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

**ZAUBERHAFT WEIHNACHTSBÄCKEREI****25W66511**

Leitung:	Christine Felder, Konditormeisterin
Beginn:	Samstag, 29. November 2025 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 4,8 UE - 14:00 bis 18:00 Uhr
Ort:	Bezau, Mittelschule, Platz 138
Beitrag:	€ 56,- und Warenspesen: € 25,-

Wir zaubern eine vorweihnachtliche Überraschung mit einem bunten Sortiment aus köstlichen Weihnachtskeksen. Da ist für jeden etwas dabei: Haferflocken-Plätzchen, Sesambusserl, Kürbiskernkipferl, Florentinerschnitten und viele andere. Kinder ab 8 Jahren können in Begleitung eines Erwachsenen teilnehmen - auf Anfrage (begrenzte Plätze). **Mitzubringen:** Backblech, Rollholz, Küchenwaage, Vorratsdose, Schürze, Geschirrtuch



MACARONS - EDLE FRANZÖSISCHE KÖSTLICHKEITEN

25W66510

Leitung:	Christine Felder, Konditormeisterin
Beginn:	Samstag, 8. November 2025 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 4,8 UE - 14:00 bis 18:00 Uhr
Ort:	Bezau, Mittelschule, Platz 138
Beitrag:	€ 56,- und Warenspesen: € 15,-

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

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



SCHOKOLADEN UND PRALINEN WORKSHOP

25W60008

Leitung:	Martina Homann-Dellantonio
Beginn:	Donnerstag, 16. Oktober 2025 um 18:30 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3,6 UE - 18:30 bis 21:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Xocolat Manufaktur Bregenz, Kirchstraße 12
Beitrag:	€ 48,- und Warenspesen: € 38,-



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

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



KÖRPER UND GESUNDHEIT

GYMNASTIK UND BALLSPIEL FÜR MÄNNER (Ü 50)

25W70000

Leitung:	Robert Mattersberger, Dipl. Senioren- und Präventionstrainer
Beginn:	Donnerstag, 18. September 2025 um 20:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,8 UE - donnerstags von 20:00 bis 21:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße, Turnhalle
Beitrag:	€ 99,-



Mit zunehmendem Alter ist es wichtig, das Gleichgewicht, die Beweglichkeit, die Koordination und die Reaktionsfähigkeit zu erhalten bzw. zu verbessern. Durch gymnastische Bewegungen und stärkende Übungen beim Zirkeltraining kann dieses Ziel erreicht werden. Das Zusammenspiel von Muskelbewegungen und die Reaktionsfähigkeit trainieren wir vor allem durch unterschiedliche Varianten von Ballspielen (zB Volleyballspiel).

STEP AEROBIC UND BAUCH, BEINE, PO

25W70002

Leitung:	Birgit Netzer
Beginn:	Montag, 15. September 2025 um 20:05 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - montags von 20:05 bis 21:05 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße, Turnhalle
Beitrag:	€ 98,-



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

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

PILATES-FLOW

25W70006

Leitung:	Anuk Walser
Beginn:	Mittwoch, 17. September 2025 um 20:05 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - mittwochs von 20:05 bis 21:05 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße, Turnhalle
Beitrag:	€ 98,-

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

Mitzubringen: Sportkleidung, Turnmatte, Handtuch und Trinkflasche

RÜCKENFIT - PILATES - BEWEGUNG MACHT DEN RÜCKEN STARK

25W71506

Leitung:	Daniela Schmöller
Beginn:	Freitag, 26. September 2025 um 08:30 Uhr
Dauer:	10 Vormittage zu je 1,2 UE - freitags von 08:30 bis 09:30 Uhr
Ort:	Kennelbach, FC-Sportheim, Schindlersiedlung 17
Beitrag:	€ 114,-

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

Mitzubringen: Turnmatte, Handtuch, Sportkleidung und Trinkflasche



RÜCKENFIT

25W71282

Leitung:	Dipl. Sportlehrerin Christine Kaufmann
Beginn:	Donnerstag, 18. September 2025 um 18:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - donnerstags von 18:30 bis 19:30 Uhr
Ort:	Lochau, Volksschule (Turnhalle), Landstraße 28
Beitrag:	€ 98,-

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

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Wasserflasche und eine Turnmatte

HIGH INTENSITY ATHLETIC WORKOUT - INTENSIVES GANZKÖRPERTRAINING

25W71263

Leitung:	Lisa Laninschegg
Beginn:	Dienstag, 16. September 2025 um 18:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - dienstags von 18:30 bis 19:30 Uhr
Ort:	Lochau, Festhalle, Landstraße 28
Beitrag:	€ 98,-



Das hoch intensive Ganzkörpertraining fördert nicht nur speziell Kraft und Ausdauer, sondern besitzt auch mobilisierende und schnell kräftigende Elemente. Dennoch sorgt eine Kombination aus den unterschiedlichen sportmotorischen Fähigkeiten für nachhaltige Trainingseffekte, die uns auch im Alltag fitter machen. Neben Schweiß fließen hier zudem die Kalorien, dank Nachbrenneffekt auch noch Stunden später. Bitte in Sportkleidung zum Kurs kommen! **Mitzubringen:** lockere Turnkleidung, Hallenturnschuhe, Wasserflasche und eine Matte



HIGH INTENSITY ATHLETIC WORKOUT

25W71264

Leitung:	Lisa Laninschegg
Beginn:	Dienstag, 2. Dezember 2025 um 18:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - dienstags von 18:30 bis 19:30 Uhr
Ort:	Lochau, Mehrzweckhalle, Landstraße 28
Beitrag:	€ 98,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 25W71263

POWER WORKOUT LANGHANTELTRAINING FÜR FRAUEN UND MÄNNER

25W76008

Leitung:	Ulrike Mulej
Beginn:	Dienstag, 16. September 2025 um 19:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - dienstags von 19:00 bis 20:00 Uhr
Ort:	Egg, Turnhalle der Volksschule (separater Eingang), Pfarrhof 648
Beitrag:	€ 98,-

Power Workout ist ein Gruppen-Trainingskonzept, das mit Hilfe von Langhanteln und variabel regulierbaren Gewichtsscheiben alle großen Muskelgruppen des Körpers trainiert (Beine, Brust, Rücken, Trizeps, Bizeps, Schulter und Bauch). Der komplette Stundenablauf, die Musik, die Übungsauswahl, Übungsfrequenz und das Übungstempo führen zu einem motivierenden Kraftausdauertraining. Durch das Prinzip der Progression (unterschiedlich schwere Gewichtsscheiben) sind sehr schnell sichtbare Trainingserfolge möglich. Wichtige Trainingseffekte vom Langhanteltraining sind: verbesserte Muskelkraft und Kraftausdauer, Figur-Verbesserung, Erhöhung der Knochendichte (Osteoporose!), Verbesserung der Zugfestigkeit von Sehnen und Bändern, Förderung der muskulären Balance und allgemeinen Körperhaltung, erhöhter Stoffwechsel, insbesondere zur Fettverbrennung, Stressabbau und vieles mehr.



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

Zumba



ZUMBA GOLD

25W70009

Leitung:	Anna Imgrunt, MHPE MA
Beginn:	Donnerstag, 18. September 2025 um 18:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - donnerstags von 18:00 bis 19:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße, Gymnastikraum
Beitrag:	€ 98,-



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

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

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch und ein Getränk

ZUMBA

25W71172

Leitung:	Jennifer Motz
Beginn:	Mittwoch, 17. September 2025 um 19:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - mittwochs von 19:30 bis 20:30 Uhr
Ort:	Hörbranz, Pfarrheim (großer Saal), Lindauer Straße 54
Beitrag:	€ 98,-



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

ZUMBA

25W71174

Leitung:	Jennifer Motz
Beginn:	Mittwoch, 10. Dezember 2025 um 19:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - mittwochs von 19:30 bis 20:30 Uhr
Ort:	Hörbranz, Pfarrheim (großer Saal), Lindauer Straße 54
Beitrag:	€ 98,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 25W71172

ZUMBA

25W71267

Leitung:	Jennifer Motz
Beginn:	Mittwoch, 17. September 2025 um 18:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - mittwochs von 18:00 bis 19:00 Uhr
Ort:	Lochau, Volksschule (Turnhalle), Landstraße 28
Beitrag:	€ 98,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 25W71172

ZUMBA

25W71268

Leitung:	Jennifer Motz
Beginn:	Mittwoch, 10. Dezember 2025 um 18:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - mittwochs von 18:00 bis 19:00 Uhr
Ort:	Lochau, Volksschule (Turnhalle), Landstraße 28
Beitrag:	€ 98,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 25W71172

ZUMBA-FITNESS

25W76002

Leitung:	Michaela Ratz
Beginn:	Donnerstag, 25. September 2025 um 18:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - donnerstags von 18:00 bis 19:00 Uhr
Ort:	Andelsbuch, Volksschule, Bewegungsraum/Eingang Turnhalle
Beitrag:	€ 98,-



Zumba ist ein Tanz-Fitness-Programm, das Cardiotraining und lateinamerikanisch inspirierten Tanz umfasst. Bei Zumba® bewegt man sich im Fluss der Musik. Beim Zumba® steht nicht die Leistung, sondern der Spaß an erster Stelle. Durch die Musik, die einfach zu erlernenden Bewegungsabläufe und die damit verbundenen schnellen Fortschritte ist der Spaßfaktor besonders hoch. Gleichzeitig ist Zumba® ein effektives Fitness-Training, bei dem das Herz-Kreislauf-System in Schwung kommt und die Fettverbrennung angeregt wird.

Mitzubringen: Turnkleidung, Hallenturnschuhe und Wasserflasche

ZUMBA FITNESS

25W77001

Leitung:	Cynthia Carrion
Beginn:	Montag, 15. September 2025 um 18:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,1 UE - montags von 18:30 bis 19:25 Uhr
Ort:	Lustenau, Mittelschule Kirchdorf, Maria-Theresien-Straße 27
Beitrag:	€ 96,-



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

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

Tanz

FITNESSDANCE & JAZZDANCE FÜR ERWACHSENE MIT EINFACHEN CHOREOGRAFIEEN

25W70018

Leitung:	Claudia Nappi, Präventionspädagogin und Tanzlehrerin
Beginn:	Donnerstag, 6. November 2025 um 19:45 Uhr
Dauer:	7 Abende zu je 1 UE - donnerstags von 19:45 bis 20:35 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße, Gymnastikraum
Beitrag:	€ 69,-



Es erwartet Sie:

- ▶ ein Mix aus verschiedenen Tanzrichtungen,
- ▶ einfache Choreografien, die jeder mitmachen kann zu aktueller und moderner Musik,
- ▶ Training für Ausdauer, Koordination und Körpergefühl,
- ▶ gute Laune.

Vorkenntnisse sind dabei nicht nötig, egal ob Sie Tanzen schon lieben oder etwas Neues ausprobieren möchten, der Spaß an der Bewegung steht dabei im Vordergrund!

Mitzubringen: bequeme, dehnbare Kleidung und eine Trinkflasche

ALOHA FROM HAWAII - HULATANZ UND FITNESS FÜR ANFÄNGER UND LEICHTFORTGESCHRITTENE

25W70014

Leitung:	Anita Peer
Beginn:	Mittwoch, 24. September 2025 um 18:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - mittwochs von 18:00 bis 19:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße, Gymnastikraum
Beitrag:	€ 109,-



Hula bedeutet in Hawaii: Tanz des Lebens! Erde dich und lebe deine Kraft!



„Hula tanzen“ macht Spaß und stärkt nicht nur unsere Körpermitte, sondern bringt Fitness in Körper und Geist. Beim Hawaii-Tanz spielen auch die Hände eine große Rolle. Sie erzählen Geschichten. Wer Sehnsucht nach den wunderschönen hawaiianischen Inseln hat, kann beim Hula entspannen. Nach Erlernen der Grundschritte tanzen wir zu einfachen Choreografien. Durch Hulatanz verbessern wir unsere gesamte Körperbeweglichkeit bis ins hohe Alter. **Mitzubringen:** Tuch für die Hüfte, bequeme Kleidung (weiteres wird im Kurs besprochen)

TREFFPUNKT TANZ! FÜR TANZBEGEISTERTE AB 50

25W77000

Leitung:	Rosmarie Pühringer, Seniorentanzleiterin
Beginn:	Dienstag, 7. Oktober 2025 um 14:30 Uhr
Dauer:	10 Nachmittage zu je 2 UE - dienstags von 14:30 bis 16:10 Uhr
Ort:	Lustenau, Pfarrzentrum Rheindorf, Maria-Theresien-Straße 85
Beitrag:	€ 109,- Kursbeitrag für Inhaber der Lustenauer Seniorenkarte: € 92,-

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

MODERN LINE DANCE - WORKSHOP

25W77500

Leitung:	Jutta Stromeyer
Beginn:	Mittwoch, 17. September 2025 um 17:30 Uhr
Dauer:	6 Abende zu je 1,2 UE - mittwochs von 17:30 bis 18:30 Uhr
Ort:	Dornbirn, Tanzzentrum Bodensee, Arlbergstraße 7
Beitrag:	€ 97,-

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

Mitzubringen: Am besten in bequemer Kleidung und bequemen Schuhen kommen!



KREISTANZ FÜR FRAUEN

25W73107

Leitung:	Christiane Wohlgenannt, BEd.
Beginn:	Mittwoch, 8. Oktober 2025 um 17:30 Uhr
Dauer:	5 Abende zu je 1,8 UE - mittwochs von 17:30 bis 19:00 Uhr (14-tägig)
Ort:	Hard, Wirkungsraum, Am Sägenkanal 12
Beitrag:	€ 94,-



Im Kreis von wunderbaren Frauen dürfen wir uns im gemeinsamen Kreistanz aufgehoben, getragen und geführt fühlen. Gemeinsam werden wir kraftvolle und klare Schritte setzen, aber auch kleine bewegte Meditationen zum Innehalten und Stillwerden genießen. Jede ist willkommen und eine Bereicherung für die Gemeinschaft.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken (wer will, kann auch barfuß tanzen)

AQUAFITNESS

25W77006

Leitung:	Heike Grill-Stoecklitsch, Zertifizierte Aqua- und Zumba-Trainerin
Beginn:	Dienstag, 7. Oktober 2025 um 19:10 Uhr
Dauer:	6 Abende zu je 1,2 UE - dienstags von 19:10 bis 20:10 Uhr
Ort:	Lustenau, Mittelschule Rheindorf (Lehrschwimmbecken), Rotkreuzstr. 10, Eingang hinten
Beitrag:	€ 76,-

Dieses Workout fördert Kraft und Ausdauer, schont dabei aber die Gelenke und die Wirbelsäule. Durch das Trainieren gegen den Wasserwiderstand kommt es zu einer umfassenden Steigerung der Kraftausdauer. Aquafitness optimiert zudem das Herz-Kreislauf-System, führt zu besserer Ausdauer und ist gut für den Stoffwechsel.

Mitzubringen: Badekleidung, Handtuch, eine „Schwimmnudel“, Trinkflasche, optional: zwei Aqua-Hanteln/ Aqua-Dumbbells

KRAULKURS FÜR ANFÄNGER

25W76009

Leitung:	Vicki Kohler, Triathlon Trainerin
Beginn:	Mittwoch, 24. September 2025 um 16:15 Uhr
Dauer:	8 Abende zu je 1,2 UE - mittwochs von 16:15 bis 17:15 Uhr
Ort:	Lingenau, Treffpunkt Vitalhotel Quellengarten
Beitrag:	€ 92,-

Grundvoraussetzung ist, dass Sie mit dem Wasser vertraut sind und mindestens 50 m gut schwimmen können! Kraulen ist ein schneller Schwimmstil, dabei wird auch die gesamte Rückenmuskulatur mobilisiert und gekräftigt, die Ausdauer verbessert und zudem unterstützt die Bewegung im Wasser die Fettverbrennung. In 8 Kurseinheiten erlernen wir die Atmung, die richtige Wasserlage, den korrekten Beinschlag und den Armzug, sowie die Koordination von Armen und Beinen. Vicky Kohler hält einige Schwimmrekorde und möchte Ihnen so viel es geht von ihren Erfahrungen und ihrem Können weitergeben.

Mitzubringen: gutsitzende Badekleidung, eine Schwimmbrille und bei langen Haaren eine Badehaube
Der Eintritt ins Hallenbad ist in der Kursgebühr nicht enthalten.



KRAULKURS FÜR FORTGESCHRITTENE

25W76010

Leitung:	Vicki Kohler, Triathlon-Trainerin
Beginn:	Mittwoch, 8. Oktober 2025 um 17:30 Uhr
Dauer:	6 Abende zu je 1,2 UE - mittwochs von 17:30 bis 18:30 Uhr
Ort:	Lingenau, Treffpunkt Vitalhotel Quellengarten
Beitrag:	€ 72,-



Grundvoraussetzung ist, dass Sie eine Länge von 20 m Kraulen können oder bereits einen Anfängerkurs besucht haben. In diesem Kurs lernen Sie, die eigene Schwimmtechnik sowie Ausdauer und Schwimgeschwindigkeit noch weiter zu verbessern. Dazu bauen wir auch Übungen des Brust- und Rückenschwimmens mit ein. Kraulen ist ein schneller Schwimmstil; dabei wird auch die gesamte Rückenmuskulatur mobilisiert und gekräftigt, die Ausdauer verbessert und zudem unterstützt die Bewegung im Wasser die Fettverbrennung.

In 6 Kurseinheiten verbessern wir die richtige Wasserlage, den korrekten Beinschlag und den Armzug, sowie die richtige Atemtechnik. Vicky Kohler hält einige Schwimmrekorde und möchte Ihnen so viel es geht von ihren Erfahrungen und ihrem Können weitergeben.

Mitzubringen: gutsitzende Badekleidung, eine Schwimmbrille und bei langen Haaren eine Badehaube
Der Eintritt ins Hallenbad ist in der Kursgebühr nicht enthalten.

EASY RUNNING

25W76011

Leitung:	Vicki Kohler, Triathlon-Trainerin
Beginn:	Samstag, 27. September 2025 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Vormittag zu 2,4 UE - 09:00 bis 11:00 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium, Pfister 925
Beitrag:	€ 35,-



Jeder Mensch hat seinen eigenen und individuellen Laufstil. In der heutigen Zeit sind wir gestresst, möchten aber doch etwas für unsere Gesundheit tun und gehen zwischen den Terminen gerne noch schnell eine Runde Laufen.

Leider nimmt man sehr oft den Stress der Arbeit mit ins Training. An diesem Tag wird mit einigen Übungen gezeigt, wie wir locker und damit auch effizienter laufen können, wie wir die Ausdauer fördern und unseren Körper ohne hohe Belastung trainieren können. Wir werden zum Teil barfuß laufen, um uns und unseren Körper / unsere Füße besser zu spüren und so auch den richtigen Abdruck und das Abrollen besser zu fühlen. Wir machen Übungen, um die Lockerheit in den Armen und Schultern wieder zu finden und natürlich ein paar Lauftechnik-Übungen, die man in jede Laufeinheit einbauen sollte. Auch das richtige Dehnen als mindestens genauso wichtigen Abschluss eines jeden Trainings gehört dazu!

Mitzubringen: Trinkflasche und ein kleines Handtuch



SELBSTHILFE BEI VERSPANNUNGEN UND SCHMERZEN – TEIL 1 ENTLASTUNG DURCH SPEZIELLE KIEFERÜBUNGEN

25W70011

Leitung:	Anita Peer, Dipl. Bewusstseinstrainerin und Dipl. Reflexzonenmasseurin
Beginn:	Donnerstag, 6. November 2025 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 2 UE - 18:00 bis 19:40 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße, Musiksaal
Beitrag:	€ 32,-



Was wir tagsüber erleben, verarbeiten wir nachts, körperlich oder seelisch. Dies macht sich durch Einschlaf- und Durchschlafstörungen, Zähneknirschen usw. bemerkbar. Unterschätzt wird, dass im Kiefer die meisten Verspannungen stattfinden. In diesem Workshop informiere ich über Entlastung durch spezielle Kieferübungen – gleich zum Mitmachen! **Mitzubringen:** Schreibzeug

„Teil 1“ am 6.11. und „Teil 2“ am 13.11. sind einzeln buchbar.

SELBSTHILFE BEI VERSPANNUNGEN UND SCHMERZEN – TEIL 2 SCHWERPUNKTE: AKUPRESSUR UND TCM

25W70012

Leitung:	Anita Peer, Dipl. Bewusstseinstrainerin und Dipl. Reflexzonenmasseurin
Beginn:	Donnerstag, 13. November 2025 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 2 UE - 18:00 bis 19:40 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße, Musiksaal
Beitrag:	€ 32,-

Eine Möglichkeit, sich selbst Gutes zu tun, ist Akupressur gegen Schmerzen und für einen besseren Energiefluss. Eine gefahrlose Methode, um gesund und leistungsstark zu bleiben. Wir lernen einige Akupressurpunkte aus der TCM-Medizin näher kennen. **Mitzubringen:** evtl. Schreibzeug; Kostenbeitrag für Unterlagen: 3 Euro

FROSCH IM HALS, RÄUSPERZWANG, REIZHUSTEN? TIPPS UND TRICKS ZUR GESUNDERHALTUNG VON HALS UND STIMME

25W77007

Leitung:	Sabine Spiegel, Logopädin in eigener Praxis, Stimm- und Sprechtrainerin
Beginn:	Mittwoch, 22. Oktober 2025 um 19:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 2,4 UE - 19:00 bis 21:00 Uhr
Ort:	Lustenau, Bundeshandelsakademie, Neudorfstraße 22
Beitrag:	€ 39,-

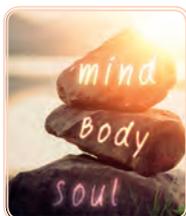


Gemeinsam beschäftigen wir uns an diesem Abend mit dem Wunderwerk „Hals und Stimme“ und lernen, effektiv ständigem Räuspern, Globusgefühl und Dauerhüsteln entgegenzuwirken.

ACHTSAMKEIT, MEDITATION UND ENTSPANNUNG

25W77004

Leitung:	Aniella Rathfelder, Psychologin BSc
Beginn:	Montag, 3. November 2025 um 18:30 Uhr
Dauer:	4 Abende zu je 1,2 UE - montags von 18:30 bis 19:30 Uhr
Ort:	Lustenau, Bewegungsraum Schülerbetreuung Kirchdorf, Rathausstraße 9a
Beitrag:	€ 54,-



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

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Decke

ACHTSAM DURCHS LEBEN - LIFE-ONLINE-MEDITATION FÜR MEHR INNERE RUHE

25W70050

Leitung:	Mag. Stefanie Graf
Beginn:	Mittwoch, 1. Oktober 2025 um 17:30 Uhr
Dauer:	8 Abende zu je 1,2 UE - mittwochs von 17:30 bis 18:30 Uhr
Ort:	Livestream
Beitrag:	€ 72,-



Nehmen Sie sich Zeit für sich - bequem zuhause!

Kursinhalte: Körperwahrnehmung, Atemübungen, Entspannungstechniken, Aufmerksamkeit fokussieren, leichter Einstieg in positive Reflexion, Umgang mit Grübeln, mentales Aufräumen, bewusster Abschied von Belastendem, vertiefende Meditationspraxis, Fokus auf persönliche Stärken, Fähigkeiten und Potenziale

Ziel: zur Ruhe kommen, „runterfahren“, innere Akzeptanz fördern, liebevoller Umgang mit sich selbst, neue Perspektiven entwickeln, positives Denken stärken, Vertrauen ins Loslassen stärken, Gelassenheit im Alltag bewahren, mentale Kraft langfristig nutzen

Voraussetzung und Vorbereitung: ruhige Umgebung, Unterlage (Matte od. Decke) oder Stuhl; Decke zum Zudecken und Kissen

Den Zoom-Kenncode erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.

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





SEHTRAINING WEG VON DER LESEBRILLE (BEI ALTERSWEITSICHTIGKEIT)

25W70001

Leitung:	Silvia Meier
Beginn:	Mittwoch, 15. Oktober 2025 um 18:00 Uhr
Dauer:	2 Abende zu je 4,8 UE - 15.10. und 22.10. von 18:00 bis 22:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 81,- (Materialkosten: € 7,- werden vor Ort kassiert)



Kennen Sie das Gefühl: Sie haben mehrere Brillen, aber wenn Sie eine brauchen, haben Sie keine zur Hand? Oder Sie haben früher gesehen wie ein Adler und jetzt wird die Sicht immer schlechter und Sie kommen mit keiner Brille klar? In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie mit einfachen alltagstauglichen Übungen die Sicht im Nah- und Fernbereich wieder bis zur klaren Sicht verbessern können. Sie lernen, wie Sie sich einfach und schnell von der Hornhautverkrümmung verabschieden. Wir testen aus, ob ein verstecktes Schielen und eine Winkelfehlstellung vorhanden ist. Ziel ist es, dass Sie wissen, wie Sie mit einfachen, kurzen Augenübungen Ihre Sicht verbessern können, damit Sie wieder in alle Entfernungen ohne Hilfsmittel klar sehen können.

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

Mitzubringen (falls vorhanden): schwächere Lesebrille

Optionaler Zusatztermin für Kurzsichtige (Zusatzgebühr: € 25,-)

BECKENBODENTRAINING FÜR FRAUEN

25W71101

Leitung:	Angelika Perpmer-Küng
Beginn:	Montag, 15. September 2025 um 18:00 Uhr
Dauer:	7 Abende zu je 1,2 UE - montags von 18:00 bis 19:00 Uhr
Ort:	Hörbranz, Pfarrheim (Martinsaal), Lindauer Straße 54
Beitrag:	€ 86,-



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

Dieses Angebot ist nicht als Rückbildungs- oder Geburtsvorbereitungskurs gedacht!

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnmatte, Trinkflasche, warme Socken



STRÖMEN/JIN SHIN JYUTSU - EINFÜHRUNGSWORKSHOP

25W76006

Leitung:	Viviane Von der Thannen
Beginn:	Freitag, 26. September 2025 um 13:30 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 4,8 UE - 13:30 bis 17:30 Uhr
Ort:	Andelsbuch, Volksschule (Aula), Hof 334
Beitrag:	€ 52,-



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

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

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

Yoga

VINYASA FLOW YOGA FÜR SIE UND IHN

25W76003

Leitung:	Franziska Herzog
Beginn:	Montag, 22. September 2025 um 17:50 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - montags von 17:50 bis 18:50 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium (Turnhalle), Pfister 925
Beitrag:	€ 102,-

Flow ist ein Zustand der inneren Ruhe und höchster Präsenz. In diesem Yoga-Kurs verbinden wir bewusstes Atmen mit fließenden Bewegungen - mal sanft, mal dynamisch - und kommen so immer mehr in den eigenen Flow.

Von Woche zu Woche lernen wir verschiedene Asanas (Körperhaltungen) und deren Kramas (Variationen) kennen. So finden wir für jedes Bedürfnis die passende Übung. Der Kurs ist so gestaltet, dass wir in den ersten Einheiten eine Basis aus den gängigsten Übungsabfolgen schaffen, auf denen wir nach und nach aufbauen können.

Die Yoga-Einheiten sind für jede und jeden geeignet, sie werden an das Niveau der Teilnehmenden angepasst, sodass sowohl Yoga-Neulinge als auch erfahrene Yoga-Praktizierende teilnehmen können.

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

nichts mehr essen. **Mitzubringen:** Yogamatte, eine Decke, bequeme Kleidung, 2 Yogablöcke (wer hat)



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

25W73010

Leitung:	Algund Egger, Yoga Nidra-Kursleiterin, zertifizierte Yogalehrerin
Beginn:	Donnerstag, 9. Oktober 2025 um 18:00 Uhr
Dauer:	8 Abende zu je 1,2 UE - donnerstags von 18:00 bis 19:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Kindergarten Mariahilf, Mariahilfstraße 54a
Beitrag:	€ 98,-

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

Mitzubringen: Yogamatte, 2 warme Decken und bequeme Kleidung

HATHA YOGA

25W75001

Leitung:	Beret Ohlendorf, zertifizierte Yogalehrerin
Beginn:	Dienstag, 14. Oktober 2025 um 17:30 Uhr
Dauer:	8 Abende zu je 1,2 UE - dienstags von 17:30 bis 18:30 Uhr
Ort:	Höchst, Alte Schule, Kirchplatz 20
Beitrag:	€ 102,-

NEU!



Hatha-Yoga ist ein klassisches Yoga mit ganzheitlichem Ansatz. Das Ziel ist ein gesunder Körper mit einem ausgeglichenen Geist und Seelenfrieden. Yoga löst Blockaden und verhilft zu Gelassenheit und innerer Stärke, um die Herausforderungen des hektischen Alltags in unserer modernen Welt zu meistern. Dieser traditionelle Yogakurs besteht hauptsächlich aus einer festgelegten Asana-Abfolge (Yogapositionen), Meditation,

Mantren, Atemübungen und einer besonders gründlichen Schlussentspannung. Hatha-Yoga ist in fünf einfache Prinzipien eingeteilt: richtige Körperübung, richtige Atmung, richtige Entspannung, richtige Ernährung und positives Denken. **Mitzubringen:** bequeme Kleidung und eine Bodenmatte

HATHA-YOGA AM ABEND - ASANAS (RUHENDE KÖRPERSTELLUNGEN)

25W73026

Leitung:	Gertie Steiner-Kullmann, Dipl. Yogalehrerin
Beginn:	Mittwoch, 17. September 2025 um 18:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,8 UE - mittwochs von 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Kindergarten St. Gebhard, Holzackergasse 2
Beitrag:	€ 164,-



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

Ruhe kehrt ein und ein tieferes Bewusstsein für unsere wahren Bedürfnisse. Asanas halten Wirbelsäule und Gelenke lebendig, kräftigen ganzheitlich und vertiefen die Atmung. Das geschieht in langsamen, rhythmischen

Bewegungsfolgen (konzentrische, exzentrische Bewegungen im Wechsel), eingebettet in den natürlichen Atemrhythmus. Alle Haltungen erlauben Variationen. Vom Konzept her kann sie jede/jeder entspannt einnehmen. So gelingt es allmählich, im Alltag Verspannungen aufzuspüren und mehr Leichtigkeit zu genießen. Wir beenden jede Übungssequenz mit mentaler Entspannung und Stille.

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

HATHA-YOGA AM VORMITTAG - ASANAS (RUHENDE KÖRPERSTELLUNGEN) 25W70029

Leitung:	Gertie Steiner-Kullmann, Dipl. Yogalehrerin
Beginn:	Donnerstag, 18. September 2025 um 09:00 Uhr
Dauer:	10 Vormittage zu je 1,8 UE - donnerstags von 09:00 bis 10:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Pfarrheim St. Gallus (Saal), Kapuzinergasse 6
Beitrag:	€ 169,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 25W73026

HATHA-YOGA FÜR EINSTEIGER

25W71130

Leitung:	Karin Florian, Dipl. Yogalehrerin
Beginn:	Montag, 22. September 2025 um 20:10 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,5 UE - montags von 20:10 bis 21:25 Uhr
Ort:	Hörbranz, Kindergarten Dorf, Römerstraße 3
Beitrag:	€ 126,-



Dieser Kurs richtet sich an Yoga-Neulinge. Wir erlernen einfache Yoga-Grundhaltungen, Atem- und Entspannungsübungen und eine einfache Yoga-Einsteiger-Sequenz. Vor dem Kurs nur leichte Kost zu sich nehmen bzw. 2 bis 3 Stunden vor Beginn nichts mehr essen, was schwer im Magen liegt.

Mitzubringen: bequeme Kleidung (Jogginghose oder Leggings), eine rutschfeste Yogamatte, eine Decke für die Entspannung, warme Socken und - falls vorhanden - Yoga-Klotz und Yoga-Gurt

HATHA-YOGA FÜR LEICHTFORTGESCHRITTENE

25W71135

Leitung:	Karin Florian, Dipl. Yogalehrerin
Beginn:	Donnerstag, 25. September 2025 um 18:15 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,8 UE - donnerstags von 18:15 bis 19:45 Uhr
Ort:	Hörbranz, Kindergarten Dorf, Römerstraße 3
Beitrag:	€ 142,-

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

HATHA-YOGA FÜR LEICHTFORTGESCHRITTENE

26S71137

Leitung:	Karin Florian, Dipl. Yogalehrerin
Beginn:	Donnerstag, 8. Januar 2026 um 18:15 Uhr
Dauer:	5 Abende zu je 1,8 UE - donnerstags von 18:15 bis 19:45 Uhr
Ort:	Hörbranz, Kindergarten Dorf, Römerstraße 3
Beitrag:	€ 79,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 25W71135

HATHA-YOGA FÜR LEICHTFORTGESCHRITTENE UND FORTGESCHRITTENE

25W71131

Leitung:	Karin Florian, Dipl. Yogalehrerin
Beginn:	Donnerstag, 25. September 2025 um 20:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,7 UE - donnerstags von 20:00 bis 21:25 Uhr
Ort:	Hörbranz, Kindergarten Dorf, Römerstraße 3
Beitrag:	€ 142,-

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

HATHA-YOGA FÜR LEICHTFORTGESCHRITTENE UND FORTGESCHRITTENE

25W71134

Leitung:	Karin Florian, Dipl. Yogalehrerin
Beginn:	Montag, 22. September 2025 um 18:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,7 UE - montags von 18:30 bis 19:55 Uhr
Ort:	Hörbranz, Kindergarten Dorf, Römerstraße 3
Beitrag:	€ 142,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 25W71131

HATHA-YOGA FÜR LEICHTFORTGESCHRITTENE UND FORTGESCHRITTENE

26S71136

Leitung:	Karin Florian, Dipl. Yogalehrerin
Beginn:	Montag, 12. Januar 2026 um 18:30 Uhr
Dauer:	5 Abende zu je 1,8 UE - montags von 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort:	Hörbranz, Kindergarten Dorf, Römerstraße 3
Beitrag:	€ 79,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 25W71131

Mitzubringen: bequeme Kleidung (Jogginghose oder Leggings), eine rutschfeste Yogamatte, eine Decke für die Entspannung, warme Socken und - falls vorhanden - Yoga-Klotz und Yoga-Gurt



YOGA FLOW

25W73100

Leitung:	Claudia Burger, Dipl. Yogalehrerin und staatl. geprüfte Trainerin
Beginn:	Montag, 15. September 2025 um 18:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,5 UE - montags von 18:30 bis 19:45 Uhr
Ort:	Hard, Volksschule Mittelweiherburg (Gymnastikraum), Flurstraße 10
Beitrag:	€ 129,-

Für Menschen, die es sportlicher mögen und offen für Herausforderungen sind, mit moderner Musik und stets einer Prise Humor. Die gesunde anatomische Ausrichtung der Knochen und Gelenke steht in diesem modernen Yogastil im Vordergrund. Ziel: Zeit für sich, Stärkung und Dehnung des Körpers und dynamisch-sportliche, fließende Bewegungen. **Ablauf:** Jede gerade Woche „Flow on beat“: ist eine moderne Interpretation von Vinyasa-Yoga. Mit Musik wird eine Choreographie auf einen Song eingeübt, sodass am Ende eine Art Tanz entsteht. Jede ungerade Woche: verschiedene Themen wie zB Rückbeuge, Core-Workout, Armbalance ...



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

YOGA FÜR MÄNNER

25W73102

Leitung:	Claudia Burger, Dipl. Yogalehrerin und staatl. geprüfte Trainerin
Beginn:	Montag, 15. September 2025 um 20:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - montags von 20:00 bis 21:00 Uhr
Ort:	Hard, Volksschule Mittelweiherburg (Gymnastikraum), Flurstraße 10
Beitrag:	€ 129,-

Regelmäßig Yoga praktizieren hat verschiedene Effekte auf die Gesundheit, sowohl geistig als auch körperlich. Yoga relaxt, baut Stress ab, dehnt und kräftigt zugleich. Die Muskeln werden gestärkt und bleiben trotzdem beweglich. Außerdem verbessert es auch die Konzentration. Die Teilnehmer erwartet: kräftigende und drehende Yogabewegungen, verschiedene Themen wie zB Rückbeuge, Hüfte, Bauch, Flows usw. zusammen mit Atmung und Musik. Jede Yogaeinheit endet mit einem kurzen Entspannungsteil.

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

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



YOGA

QI GONG UND TAI JI ZEN FÜR ANFÄNGER

26S73104

Leitung:	Monika Madlener / Iris Willinger-Erhart
Beginn:	Dienstag, 13. Januar 2026 um 18:00 Uhr
Dauer:	4 Abende zu je 1,8 UE - dienstags von 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort:	Hard, Pfarrzentrum (Saal), Kirchplatz 1
Beitrag:	€ 76,-

In der Auffassung der Traditionellen Chinesischen Medizin ist der Mensch gesund, wenn die Lebensenergie Qi gleichmäßig im Körper zirkuliert. Qi Gong und Tai Ji sind sanft ausgeführte, vom Atem gesteuerte Übungen, die die körpereigenen Kräfte verstärkt zum Fließen bringen. Wir brauchen dieser grundlegenden Bewegung nur zu folgen. Diese uralten Bewegungsformen sind für jede Altersstufe geeignet. Sie unterstützen körperliches und seelisches Gleichgewicht, pflegen (innere) Ruhe in Bewegung und Bewegung in Ruhe. Tai Ji Zen stellt den meditativen, gesundheitsfördernden Aspekt gegenüber der Selbstverteidigung in den Vordergrund. Der Kurs bietet eine vertiefte Einführung; es können einige Qi Gong Übungen und eine kompakte Einheit aus den 80 Formen des Tai Ji Zen erlernt werden. **Mitzubringen:** lockere Kleidung, Wollsocken oder leichte Gymnastikschuhe, evtl. eine Decke

QI GONG UND TAI JI ZEN FÜR LEICHTFORTGESCHRITTENE UND FORTGESCHRITTENE

25W73105

Leitung:	Monika Madlener
Beginn:	Dienstag, 4. November 2025 um 18:00 Uhr
Dauer:	6 Abende zu je 1,8 UE - dienstags von 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort:	Hard, Pfarrzentrum (Saal), Kirchplatz 1
Beitrag:	€ 109,-



Neben ausgewählten Übungen des Qi Gong üben und praktizieren Leichtfortgeschrittene und Fortgeschrittene teils gemeinsam, teils getrennt, einerseits die grundlegende Basis, andererseits die Vielfalt der 80 Formen des Tai Ji Zen, die den meditativen, gesundheitsfördernden Aspekt gegenüber der Selbstverteidigung in den Vordergrund stellen. **Mitzubringen:** lockere Kleidung, Wollsocken oder leichte Gymnastikschuhe, evtl. eine Decke

QI GONG - 8 BROKATE

25W77008

Leitung:	Roswitha Becker-Stadel, zertifizierte Übungsleiterin Qigong
Beginn:	Donnerstag, 2. Oktober 2025 um 18:00 Uhr
Dauer:	8 Abende zu je 1,8 UE - donnerstags von 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort:	Lustenau, Kindergarten Am Engelbach, Hasenfeldstraße 35
Beitrag:	€ 109,-

Die 8 Brokate sind die "8 wertvollen Übungen", die der Gesunderhaltung dienen. Sie sind kraftvoll und zentrierend. Sie wirken auf die inneren Organe und Leitbahnen (Meridiane), über die die Lebensenergie (Qi) fließt, regen die Blutzirkulation an und regulieren das Nervensystem. Im Kurs wird jeder Schritt der Bewegungen erklärt und die

richtige Atmung dabei berücksichtigt. Diese Übungen sind für Menschen jeden Alters geeignet. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Wir beginnen mit Entspannungen auf der Matte/Decke. Nach einer kurzen Aufwärmphase werden die ersten Übungen der „8 Brokate“ erklärt und gemeinsam geübt.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte/Decke und Hallenschuhe

QI GONG FÜR DEN ALLTAG

25W70019

Leitung:	Dr. Christine Schreiber
Beginn:	Dienstag, 4. November 2025 um 17:45 Uhr
Dauer:	7 Abende zu je 1,2 UE - dienstags von 17:45 bis 18:45 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße, Gymnastikraum
Beitrag:	€ 84,-



Gesundheit bedeutet in der chinesischen Medizin, dass die Lebensenergie „Qi“ ungehindert und in Balance in den Meridianen (Leitbahnen) durch den Körper fließen kann.

In den 7 Abenden werden wir Übungen für den Alltag erlernen: Übungen, die wir leicht in unseren Alltag integrieren können und die auf die herbstlich-winterliche Zeit abgestimmt sind. Das sind einerseits Übungen aus dem Lungen-Qigong, aber auch Elemente des Nieren-Qigong und dem Wirbelsäulen-Qigong (Chan Mi Qigong). Es sind einfach zu erlernende Bewegungsabfolgen, die das Ziel haben von innerer und äußerer Ausgeglichenheit, der Erhaltung und Stärkung der körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheit und der Vorbeugung von Krankheiten. Qigong fördert auch die Beweglichkeit und ein vertieftes Körperbewusstsein.

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

BODY AND BRAIN - GEHIRNJOGGING

25W70020

Leitung:	Niza Grundler
Beginn:	Dienstag, 30. September 2025 um 19:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - dienstags von 19:00 bis 20:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße, Gymnastikraum
Beitrag:	€ 98,-



Gehirnjogging fördert die geistige Fitness durch Denkspiele, Rätsel und Übungen, die das Gedächtnis und die Konzentration trainieren. Es hält den Geist aktiv und kann das Risiko von kognitiven Erkrankungen verringern. Regelmäßiges Gehirnjogging macht Spaß und ist eine tolle Möglichkeit, die mentale Gesundheit zu stärken!

Mitzubringen: bequeme, dehnbare Kleidung und eine Trinkflasche



HIRNFIT-TRAINING

25W76004

Leitung:	Ferry Orschulik
Beginn:	Mittwoch, 22. Oktober 2025 um 09:00 Uhr
Dauer:	8 Vormittage zu je 1 UE - mittwochs von 09:00 bis 09:50 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium (Turnhalle), Pfister 925
Beitrag:	€ 59,-

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

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

SELBSTVERTEIDIGUNGS-, SELBSTBEHAUPTUNGSKURS FÜR KINDER VON 5 - 7 JAHREN

25W16001

Leitung:	Claudia Nappi, Präventionspädagogin und Tanzlehrerin
Beginn:	Samstag, 11. Oktober 2025 um 13:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 2 UE - 13:00 bis 14:40 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium (Turnhalle), Pfister 925
Beitrag:	€ 30,- Ermäßigter Preis mit Familienpass pro Person: € 21,-



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

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



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



SELBSTVERTEIDIGUNGS-, SELBSTBEHAUPTUNGSKURS FÜR KINDER VON 8 - 12 JAHREN

25W16002

Leitung:	Claudia Nappi, Präventionspädagogin und Tanzlehrerin
Beginn:	Samstag, 11. Oktober 2025 um 15:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 4 UE - 15:00 bis 18:20 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium (Turnhalle), Pfister 925
Beitrag:	€ 44,- Ermäßigter Preis mit Familienpass pro Person: € 31,-



Inhalt wie bei Kurs Nr. 25W16001

Die Kurse werden unterstützt vom Fachbereich ‚Jugend und Familie‘ des Landes Vorarlberg im Rahmen des Familienpasses.

ERSTE HILFE FÜR SÄUGLINGS- UND KINDERNOTFÄLLE

25W76000

Leitung:	Erste-Hilfe-Lehrbeauftragte
Beginn:	Freitag, 17. Oktober 2025 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 4,8 UE - 14:00 bis 18:00 Uhr
Ort:	Egg, Rettungsheim (Schulungsraum), Gerbe 1144
Beitrag:	€ 98,- Ermäßigter Preis mit Familienpass: € 69,-
Anmeldung bis 7.10.25 erforderlich	



Gerade bei Notfällen mit Säuglingen, Kleinkindern und Kindern ist es wichtig, die entsprechenden lebensrettenden Sofortmaßnahmen zu kennen und zu beherrschen.

Das gibt Sicherheit und hilft beim Helfen. Ein erfahrener Ausbilder des Österreichischen Roten Kreuzes vermittelt diese lebensrettenden Sofortmaßnahmen in Theorie und Praxis. Die Veranstaltung wird unterstützt vom Fachbereich ‚Jugend und Familie‘ des Landes Vorarlberg im Rahmen des Familienpasses.



HARZ-KRÄUTER-BALSAM

25W76043

Leitung:	Ingeborg Sponsel
Beginn:	Mittwoch, 15. Oktober 2025 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 2,4 UE - 18:00 bis 20:00 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium, Pfister 925
Beitrag:	€ 33,- (Materialkosten: € 3,- werden vor Ort kassiert)



Kräuter und das Harz unserer heimischen Nadelbäume sind ein unschlagbares Team, um gesund über die kalte Jahreszeit zu kommen. Aus Harz, Rinde, Tannennadeln und im Sommer gesammelten Heilpflanzen kochen wir einen wohlriechenden Balsam. In der Erkältungszeit eignet er sich zum Auftragen auf Brust und Rücken. Nach alten Überlieferungen leistet der Balsam auch gute Dienste bei Schründen und rissiger Haut!

NATURSEIFEN SIEDEN - „GESCHENK FÜR DICH UND DEINE LIEBEN“

25W76502

NEU!

Leitung:	Karin Beer
Beginn:	Dienstag, 28. Oktober 2025 um 19:30 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3 UE - 19:30 bis 22:00 Uhr
Ort:	6886 Schoppernau, Haus Karin, Halde 395
Beitrag:	€ 45,- und Materialkosten inkl. Skript: € 39,-

Orangen, Zimt und Tannenduft, auch Seifenduft liegt in der Luft! In diesem Kurs sieden wir weihnachtliche Seifen für dich und deine lieben. Die handgemachten Naturseifen müssen nach der Herstellung 6 Wochen lagern, bevor sie zum Einsatz kommen oder verschenkt werden dürfen. Um Fettflecken zu vermeiden, bitte Langarm-Arbeitskleidung tragen! **Mitzubringen:** Gummihandschuhe, Schutzbrille, altes Handtuch und kleiner Karton für den Transport



RÄUCHERBÜNDEL FÜR DIE RAUNÄCHTE

25W77009

NEU!

Leitung:	Ingeborg Sponzel
Beginn:	Donnerstag, 23. Oktober 2025 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 2,4 UE - 14:00 bis 16:00 Uhr
Ort:	Lustenau, Gutshof Heidensand, Schmitterstraße 4
Beitrag:	€ 33,- (Materialkosten: € 3,- werden vor Ort kassiert)

Traditionelles und überaus Wissenswertes gibt es zu erzählen über diese Nächte zum Jahreswechsel. Das Räuchern mit heimischen Heilpflanzen ist eine alte Tradition und wird vielerorts wieder gepflegt. Mit Geschichten und kreativen Ideen begeben wir uns auf die Spuren dieses alten Brauchtums. Mit heimischen Heilpflanzen und Harzen binden wir Räucherbündel, zum mit nach Hause nehmen'. Der Kurs findet bei jedem Wetter im Freien unter einem Vordach statt, bitte entsprechende Kleidung und Schuhe anziehen.



... das könnte Sie auch interessieren:

- ▶ **Fichtenharzsalbe selber herstellen** Seite 38
- ▶ **Schwungvoller Herbstkranz aus Waldreben** Seite 49
- ▶ **Sauergemüse und Fermentation allgemein** Seite 54

KRÄUTERTEE WERKSTATT

25W77501

Leitung:	Tanja Rusch
Beginn:	Freitag, 10. Oktober 2025 um 18:30 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 1,8 UE - 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort:	Dornbirn, Fam. Rusch, Bürgle 8b
Beitrag:	€ 32,- (Materialkosten: € 8,- werden vor Ort kassiert)



Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Tees und erleben Sie, wie Sie mit der Kraft der Natur Ihr Wohlbefinden steigern können. Im Workshop lernen Sie verschiedene heimische Kräuter kennen und erfahren, wie Sie sie zu wohltuenden Teemischungen verarbeiten können. Erfahren Sie alles über die Eigenschaften verschiedener Kräuter, die richtige Zubereitung und Anwendung von Tees sowie praktische Tipps für den Alltag.

Ob zur Stärkung des Immunsystems, zur Entspannung oder als natürliche Hilfe bei Beschwerden – finden Sie den passenden Tee für Ihre Bedürfnisse.

WILDKRÄUTER - FRISCHE ENERGIE FÜR DEN HERBST

25W75002

Leitung:	Petra Vetter-Gaßner, Naturpädagogin
Beginn:	Samstag, 20. September 2025 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 3,5 UE - 14:00 bis 16:55 Uhr
Ort:	Höchst, Treffpunkt beim Parkplatz Rheinauhalle, Rheinauweg 55
Beitrag:	€ 33,- (Materialkosten: € 5,- werden vor Ort kassiert)



Frisch gepflückte Wildkräuter dienen als gute Hausmittel für die kalte Jahreszeit. Wir machen eine kleine Kräuterwanderung und erfahren Wissenswertes über die Bestimmungsmerkmale der Pflanzen, deren Inhaltsstoffe, Ernte und Anwendungsmöglichkeiten. Anschließend stärken wir uns mit den Köstlichkeiten aus der Natur (bei Schlechtwetter im Naturparkhaus) und Sie erhalten Rezepte und Kostproben zum Nachmachen. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt, bitte entsprechende Kleidung anziehen.



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

FOLLOW US



WIR ÜBER UNS

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

Der Vorstand



Dir. Mag. Klemens Voit
Vorsitzender



OStR. Mag. Josef Fritsch
stv. Vorsitzender



Mag. Lothar Köb
Schriftführer



Mag. Dr. Josef Eder
Finanzreferent



HR Mag. Gabriela Dür
Beirätin



HR Mag. Dr. Evelyn Marte-Stefani
Beirätin



Dr. Karoline Rümmele
Beirätin

Die Bereichsleiterinnen ... in den Regionen



Gabriele Fink
Bereich Leiblachtal



Birgit Pernsteiner
Bereich Lustenau



Helma Schneider
Bereich Egg-Bregenzerwald

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

Die
Mitarbeiter/
-innen

... im
VHS-Büro



**Dr. Michael
Grabher**
Geschäftsführer



Mag. Stefanie Graf
Direktorin
Berufsreifeprüfung



**Marlene
Nußbaumer**
stv. Geschäftsführerin
Kursmanagement



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



**Tamara
Peralta Medina**
Kursmanagement,
Administration



**Veronika
Loretz**
Buchhaltung

VOLKS
HOCH
SCHULE
BREGENZ



SO ERREICHEN SIE UNS:

Öffnungszeiten:

Montag und Dienstag
von 9:00 - 12:00 und 14:00 - 16:00 Uhr
Mittwoch bis Freitag von 9:00 - 12:00 Uhr

Parteienverkehr:

Dienstag von 14:00 - 16:00 Uhr
Donnerstag von 9:00 - 12:00 Uhr
und nach Terminvereinbarung

Volkshochschule Bregenz

Römerstraße 14, 6900 Bregenz
Tel. 05574 525240
direktion@vhs-bregenz.at
www.vhs-bregenz.at

Bankverbindung: Sparkasse Bregenz,
IBAN: AT532060100000039925, BIC: SPBRAT2B



Michael Grabher

EASY MONEY

1×1

So legen
Sie Ihr Geld
richtig an.

Im Buchhandel
erhältlich!



EDITION V



VOLKS
HOCH
SCHULE
BREGENZ

IN KOOPERATION
MIT

hak has fk

DER ANDERE WEG ZUR MATURA



www.vhs-bregenz.at

NEUE ZUKUNFTSPERSPEKTIVEN
MIT DER
BERUFSREIFEPRÜFUNG



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

