

# INHALT



<b>GESELLSCHAFT, KUNST, KULTUR</b>	<b>SEITE</b>	<b>6</b>
Finanzbildung, Social Media, ChatGPT, Führungen, Storytelling, Kunstgeschichte, Kinderkino		
<b>ZWEITER BILDUNGSWEG</b>	<b>SEITE</b>	<b>17</b>
Vorbereitung Zusatzprüfung Bürokaufleute, Berufsreifeprüfung, Lehre und Matura		
<b>SPRACHEN</b>	<b>SEITE</b>	<b>22</b>
Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch, Türkisch, Deutsch als Fremdsprache		
<b>NATUR, UMWELT UND TECHNIK</b>	<b>SEITE</b>	<b>38</b>
Waldschule, Imkerei, Garten, Fahrrad Basics, Chaos organisieren, Digitale Fotografie, Astrofotografie		
<b>KREATIVITÄT UND GESTALTEN</b>	<b>SEITE</b>	<b>44</b>
Musik, Kalligraphie, Zeichnen und Malen, Handwerk		
<b>KÜCHE UND GENUSS</b>	<b>SEITE</b>	<b>51</b>
Koch- und Backkurse		
<b>KÖRPER UND GESUNDHEIT</b>	<b>SEITE</b>	<b>61</b>
Bewegung, Entspannung, Gesundheitstipps, Sehtraining, Ernährung, Heilpflanzen, Kosmetik		
<b>Anmeldebedingungen</b>	<b>Seite</b>	<b>4</b>
<b>Wir über uns</b>	<b>Seite</b>	<b>82</b>



### 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](http://www.hungeraufkunstundkultur.at)



Mitteilungen der Volkshochschule Bregenz 2/2026

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](mailto: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: Samson Druck, St. Margarethen (Sbg.) / Hard (Vbg.)

Dr. Michael Grabher  
Geschäftsführer



## Liebe Leserinnen und Leser!

In den letzten Monaten durften wir viel positives Feedback unserer Teilnehmenden entgegennehmen. Das freut uns sehr und motiviert uns bis in die Fingerspitzen, weiter unser Bestes zu geben.

Als Volkshochschule wollen wir Engagement und Menschenfreundlichkeit leben, mit Kursen und Lehrgängen, die Menschen zusammenführen und Perspektiven eröffnen. Niederschwellig und nachhaltig präsentiert sich deshalb unser Programm: Berufsreifeprüfung, Lehre und Matura, Deutsch als Fremdsprache, Sprachen, Sport, Yoga, Zumba, Kulinarik und Kreativität – das alles und mehr können wir Ihnen bieten.

Für großen Andrang haben zuletzt unsere Formate um Trend-Themen wie Social Media und Künstliche Intelligenz gesorgt, deshalb bleiben wir dieser Linie treu.

Gerne freuen wir uns über Ihre Kurswünsche oder Verbesserungsvorschläge. Wir möchten den Weg mit Ihnen gemeinsam gehen und Sie unterstützen, wo wir können.

Begleitende Weiterbildung zählt zu den wichtigsten Faktoren, um ein glückliches und erfülltes Leben zu führen. Und zahlreiche Studien belegen: Wer sich bildet, lebt gesünder und verbessert seine Lebensqualität.

Ich wünsche Ihnen in diesem Sinne viele Entdeckungen bei der Durchsicht unseres Frühjahrsprogramms 2026.

Alles Liebe!

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](mailto:direktion@vhs-bregenz.at)

Internet: [www.vhs-bregenz.at](http://www.vhs-bregenz.at)

Instagram: [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.**

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!

## 2. Kursbesuchsbestätigungen

Wenn Sie eine Teilnahmebestätigung wünschen, tragen Sie es bitte auf der Anmeldeliste 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).



#### 4. Unterstützungen durch den Österreichischen Gewerkschaftsbund (ÖGB):

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

#### 5. Unterrichtszeiten

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

#### 6. Haftung

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

#### 7. Stornogebühren

Wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben und am Tag des Kursbeginns abmelden bzw. unentschuldig fernbleiben, werden Ihnen die Kursgebühren und etwaige 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 2026

Semesterferien	Mo 09.02.2026 bis Sa 14.02.2026
Faschingsdienstag	Di 17.02.2026
Josefitag	Do 19.03.2026
Osterferien	Sa 28.03.2026 bis Mo 06.04.2026
Staatsfeiertag	Fr 01.05.2026
Christi Himmelfahrt	Do 14.05.2026
Pfingstferien	Sa 23.05.2026 bis Mo 25.05.2026
Fronleichnam	Do 04.06.2026
Sommerferien	Sa 11.07.2026 bis So 13.09.2026



# GESELLSCHAFT, KUNST UND KULTUR

## Finanzbildung

### „EASY“ MONEY - GRUNDLAGEN DER KAPITALANLAGE



26S10015

Leitung:	Dr. Michael Grabher
Beginn:	Freitag, 20. März 2026 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

26S10016

Leitung:	Dr. Michael Grabher
Termin:	Freitag, 22. Mai 2026 um 13:00 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.

## SOCIAL MEDIA KURS FÜR ANFÄNGER - TAGESSEMINAR

26S40025

Leitung:	Sara Kapeller, B.A.
Beginn:	Samstag, 16. Mai 2026 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Tag zu 7,2 UE - 09:00 bis 16:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 88,-

- ▶ Allgemeines über Social Media und die verschiedenen Kanäle
- ▶ Funktionen: Liken, Kommentieren, Teilen, Speichern mit den verschiedenen Kanälen (Facebook, Instagram)
- ▶ CO Autor Funktion, Hashtag, Ortsangabe
- ▶ Unterschiede Story, Beiträge und Reels, Co Autor
- ▶ Einrichtung eines privaten Accounts (Instagram und Facebook)
- ▶ Wie erstelle ich einen Status auf WhatsApp und eine Story auf Facebook und Instagram?

**Mitzubringen:** Smartphone oder Tablet mit mindestens einem Account auf Sozialen Medien, evtl. Jause / Getränk

### Vorschau Herbst 2026: Social Media Lehrgang (5 Module)

## SMARTPHONE NUTZUNG FÜR SENIOREN - ANDROID UND APPLE

26S40026

Leitung:	Sara Kapeller, B.A.
Beginn:	Montag, 18. Mai 2026 um 13:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 4,8 UE - 13:00 bis 17:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 63,-

Ein verständlicher Einführungskurs für Senioren zur sicheren und einfachen Nutzung von Android- und Apple-Smartphones. Wir üben grundlegende Funktionen, Telefonie, SMS, Fotos, Apps und Einstellungen – Schritt für Schritt, praxisnah und ohne Zeitdruck. Ideal für Einsteiger. Bitte um Bekanntgabe, ob Sie über ein Android- oder Apple-Handy verfügen. **Mitzubringen:** Smartphone oder Tablet mit WhatsApp, evtl. Getränk

## WHATSAPP-NUTZUNG FÜR SENIOREN

26S40024

Leitung:	Sara Kapeller, B.A.
Beginn:	Montag, 13. April 2026 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 WhatsApp, evtl. Getränk

## DIGITALE ALLTAGSHELPER FÜR EIN SICHERES ÄLTERWERDEN

26S40006

Leitung:	Annette Böhler, MSc
Beginn:	Samstag, 14. März 2026 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 3,6 UE - 14:00 bis 17:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 49,-



Dieser Kurs bietet einen Überblick über moderne und digitale Hilfsmittel, die den Alltag sicherer und komfortabler machen können. Von automatischen Medikamentenspendern, Notruffahren, Sprachassistenten bis hin zu Orientierungshilfen. Wir erforschen, welche Technologien wirklich nützlich sind und den Alltag erleichtern, ganz ohne digitale und technische Vorkenntnisse. Der Kurs richtet sich an Senioren und Angehörige.

**Mitzubringen:** Schreibmaterial für Notizen, Getränk

## CHATGPT FÜR DEN ALLTAGSGBRAUCH

26S40007

Leitung:	Annette Böhler, MSc
Beginn:	Samstag, 11. April 2026 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. Dieser Kurs richtet sich an alle, die neugierig sind und lernen möchten, wie künstliche Intelligenz den Alltag bereichern kann. **Mitzubringen:** Schreibmaterial für Notizen, Getränk



**CHATGPT FÜR DEN ALLTAGSGEBRAUCH - AUFBAUKURS****26S40008**

Leitung:	Annette Böhler, MSc
Beginn:	Samstag, 25. April 2026 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:** Schreibmaterial für Notizen, Getränk

**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.

**CHATGPT FÜR DEN ALLTAGSGEBRAUCH****26S46002**

Leitung:	Annette Böhler, MSc
Beginn:	Dienstag, 3. März 2026 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 2,4 UE - 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium (Musikraum), Pfister 925
Beitrag:	€ 49,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 26S40007

**CHATGPT FÜR DEN ALLTAGSGEBRAUCH****26S46003**

Leitung:	Annette Böhler, MSc
Beginn:	Freitag, 6. März 2026 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. 26S40007



### STORYTELLING - WORTE WERDEN LEBENDIG, ABER WIE?

26S10004

Leitung:	Annette Böhler, MSc
Beginn:	Samstag, 2. Mai 2026 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Vormittag zu 3,6 UE - 09:00 bis 12:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 56,-



NEW!

Geschichten sind so alt wie die Menschheit - und heute relevanter denn je. Ob in Social Media, im Business, im persönlichen Gespräch oder in Texten, wer gute Geschichten erzählen kann, erreicht Menschen tiefer, klarer und nachhaltiger. Dieser Workshop führt die Teilnehmenden von den ersten Höhlenmalereien über Erkenntnisse der Neurowissenschaft hin zur modernen Story-Nutzung in Alltag, Beruf und digitalen Plattformen.

Annette Böhler ist als freie Autorin tätig und veröffentlicht regelmäßig Romane im Empire-Verlag.

**Mitzubringen:** Notizmaterial, evtl. Getränk und Snack

### CHAOS ORGANISIEREN - IN 5 EINFACHEN SCHRITTEN

Beschreibung auf Seite 42

#### 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.

**vhs • wissen live**  
das digitale Wissenschaftsprogramm

#### 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/](http://www.vhs-wissen-live.de/)
- ▶ Vor Veranstaltungsbeginn erhalten Sie per E-Mail den Link zum Livestream.



#### Vorschau Herbst 2026:

- ▶ **Social Media Lehrgang (5 Module) - 3.10.2026 bis 28.11.2026**

Infos unter: [www.vhs-bregenz.at](http://www.vhs-bregenz.at)

## EINE KURZE GESCHICHTE DER KUNST

26S10025

Leitung:	Dr. Christine Schreiber
Beginn:	Dienstag, 3. März 2026 um 19:30 Uhr
Dauer:	3 Abende zu je 2 UE - dienstags von 19:30 bis 21:10 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße, Musiksaal
Beitrag:	€ 49,-



An drei Abenden wird ein kurzer, kompakter Überblick über die großen kunstgeschichtlichen Epochen gegeben.

- ▶ Teil 1: Von den Anfängen bis zum Ende der Antike und zum Frühmittelalter
- ▶ Teil 2: Vom Mittelalter bis zum Beginn des 19. Jahrhunderts
- ▶ Teil 3: Vom 19. Jahrhundert bis zur Gegenwart

Natürlich ist in diesem Format die Konzentration auf die wesentlichen Eckpunkte und damit eine gewisse Verkürzung notwendig. Trotzdem wird ein großes Augenmerk auf den sozialgeschichtlichen Hintergrund von künstlerischen Entwicklungen gelegt, denn Kunst entsteht nicht im luftleeren Raum, sondern ist nur im geistesgeschichtlichen Kontext zu verstehen. Kunst und Geschichte sind eng verbunden. Vor diesem Hintergrund soll gerade die sich immer wieder verändernde Funktion von Kunst verständlich werden.

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

## BLAUE STUNDE – KUNSTFÜHRUNG UND WORKSHOP FÜR ERWACHSENE

Leitung:	Kirsten Helfrich, M.A.	
Termine:	Donnerstag, 7. Mai 2026, 17:30 bis 19:30 Uhr - Ausstellung: KOO JEONG A	26S10035
	Donnerstag, 2. Juli 2026, 17:30 bis 19:30 Uhr - Ausstellung: Cyprien Gaillard	26S10036
Ort:	Bregenz, Kunsthaus (KUB), Karl-Tizian-Platz 1	
Beitrag:	je € 21,- inklusive Eintritt, Führung und Material	

Nach einem Rundgang in der aktuellen Ausstellung darf im KUB-Atelier selbst kreativ gearbeitet werden. Kirsten Helfrich (Künstlerin und Kunstvermittlerin) stellt verschiedene Materialien und Techniken vor, die nach Lust und Laune ausprobiert werden dürfen. Nicht das Ergebnis, sondern der Spaß am gemeinsamen künstlerischen Tun stehen hier im Vordergrund. In Kooperation mit dem Kunsthaus Bregenz.

Foto: KOO JEONG A\_ODORAMA CITIES, Korean Pavilion 2024\_Photo Mark Blower





### UNSERE LANDESBIBLIOTHEK: WAS BIETET SIE - WIE BEDIENE ICH MICH? 26S10032

Leitung:	Mag. Thomas Feurstein
Beginn:	Dienstag, 10. März 2026 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 1,8 UE - 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Vorarlberger Landesbibliothek, Fluher Straße 4; freier Eintritt

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

### RECHERCHE-SCHULUNG

#### V\*FIND - DAS SUCHPORTAL DER LANDESBIBLIOTHEK

26S10033

Leitung:	Wolfgang Köhle
Beginn:	Donnerstag, 26. März 2026 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 Rechercheschulung. 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

#### FÜHRUNG IN DER STIFTSBIBLIOTHEK

26S10034

Leitung:	Mag. Norbert Schnetzer
Beginn:	Dienstag, 21. April 2026 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 THALBACH****26S13000**

Leitung:	Schwester Irene
Beginn:	Mittwoch, 6. Mai 2026 um 14:30 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 2,4 UE - 14:30 bis 16:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Kloster Thalbach, Thalbachgasse 10; Treffpunkt: Parkplatz des Klosters
Beitrag:	€ 23,-

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

**FÜHRUNG DURCH DAS KLOSTER MEHRERAU****26S13001**

Leitung:	Mönch vom Kloster / Zisterzienserabtei
Beginn:	Freitag, 10. April 2026 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 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 Kunstschatze sowie die Kirche und die Barockbibliothek ([www.mehrerau.at/de/kloster](http://www.mehrerau.at/de/kloster)).

**VON DER ZIEGE BIS ZUR NACHTCREME! - FÜHRUNG MOLKE METZLER****26S16015**

Leitung:	Ingo Metzler / Metzler Käse-Molke GmbH
Beginn:	Freitag, 17. April 2026 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 3 UE - 14:00 bis 16:30 Uhr
Ort:	Egg, Metzler Käse-Molke, Bruggan 1025
Beitrag:	€ 25,-

**NEU!**

Von der Ziege bis zur Nachtcreme ist es ein harter, aber natürlicher Weg. Wir möchten Einblick in diese spannende Welt gewähren und zeigen, welche Arbeit sich dahinter verbirgt. Mit unserem Projekt NATURHAUTNAH haben wir einen Ort geschaffen, an dem energieeffizient und nachhaltig gewirtschaftet wird und sämtliche landwirtschaftliche Prozesse hautnah erlebt werden können. Wir möchten unser Lebensthema Bauernhof und alles was dazugehört und was daraus entstehen kann, für jeden *be-greifbar* machen, veranschaulichen und Lust auf Natur wecken. Vom imposanten Kuh-Laufstall und dem turbulenten Ziegen-Tollhaus mit Besuchergalerie über die Kleintier-Kuschelzone, dem Kräutergarten, der Hightech-Kühl- und Wärmetechnik bis hin zur Käseherstellung, zur Molke-Kosmetikverarbeitung und zum feinen Hofladen ... haben wir nichts zu verbergen! Herzlich willkommen! Im Anschluss an die Führung gibt es eine kleine Verkostung der hofeigenen Produkte.



### LITERATUR- UND MUSIKREIHE RENATE BAUER

Nepomukkapelle Bregenz am Kornmarktplatz

Kartenreservierung erforderlich: [renate.m.bauer@gmx.net](mailto:renate.m.bauer@gmx.net) od. 0676 6905423



**Sonntag, 26. April 2026, 11 Uhr**

#### **DER WONNEMONAT MAI UND DIE SÜSSE LIEBE** Konzertante Lesung

Eine Matinee voller Fröhlichkeit, welche die Freude über das neu aufblühende Leben und über das Verliebtsein aufs Trefflichste zum Ausdruck bringt. Lassen Sie sich von Schauspielerin Renate Bauer, Sopranistin Veronika Vetter mit ihrer herrlichen Liedauswahl und Pianistin Zsuzsana Csegzi verführen.

**Sonntag, 3. Mai 2026, 11 Uhr**

#### **ALLERLEI TIERISCHES** Konzertante Lesung

Augenzwinkernd und humorvoll plaudern wir über die Tierwelt, wobei Parallelen zum Menschen durchaus kein Zufall sind! Renate Bauer erzählt und das spritzige Ensemble La Rocaille mit Dorit Woher, Sabine Gstach, Maren Kloster, Veronika Dehmke-Ortner vergnügen uns mit spielerischen Kompositionen.

**Sonntag, 10. Mai 2026, 11 Uhr**

#### **BEI MIR BIST DU SCHÖN! – KONZERT ZUM MUTTERTAG**

Viel Herz, viel Swing, viel Spaß! Sie sind zwar keine Schwestern, aber durch viele Jahre gemeinsamen Musizierens tief miteinander verbunden. Inspiriert von den legendären Andrews Sisters und anderen „singing sisters“ haben Birgit Plankel, Lea Elisabeth Müller und Victoria Türtscher ein unterhaltsames Programm. Frech, flott und – samtig warm.

**Donnerstag, 14. Mai 2026, 17 Uhr Aperovorstellung**

#### **SPECIAL ZUM JUBILÄUM RAINER MARIA RILKE** Die Weise von Liebe und Tod des Cornets Christoph Rilke.

Die Schauspielerin Renate Bauer gestaltet Rilkes Text, der zu den erfolgreichsten Publikationen des Autors zählt, zwischen der ungestümen Leidenschaft eines hoffnungsvollen jungen Menschen und dem sinnlosen Gemetzel eines Krieges. Tauchen Sie mit uns ein in die wunderbare Welt der Lyrik des großen Rainer Maria Rilke.

**Sonntag, 17. Mai 2026, 11 Uhr**

#### **GOTTES KLEINER BRUDER - SHAKESPEARE** Konzertante Lesung

Die Faszination, die Shakespeares Stücke ausüben ist auch nach 462 Jahren ungebrochen. Groß ihr Fantasiereichtum, vielfältig ihre Sprache, tief ihre Tragik, zu entwaffnend ihre Komik. Mit Geschichten und Liedern von John Dowland entführen uns Renate Bauer und Martin Sommerlechner und die Sopranistin Anita Flurina Ströhle mit ihrer Strahlkraft in die Welt zu Elisabethanische Zeiten.

**Sonntag, 31. Mai 2026, 11 Uhr**

#### **SOMMERSÜSSE - SUMMERTIME**

Sommergedichte und Sommermusik fühlen sich an wie Sonnentage im Herzen. Feiern Sie mit uns den Sommer mit Worten von Verlaine bis Busta, Rilke bis Trakl. Es geht um leichte Sommerabende, schwüle Nächte und erfrischende Begegnungen. Mit Schauspielerin Renate Bauer (Erzählung) und Überraschungsgästen aus der Musik.

## IN KOOPERATION MIT DEM SPIELBODEN DORNBIRN

**KINDERKINO: ARIETTY – DIE WUNDERSAME WELT DER BORGER****26S17511**

Termin:	Samstag, 28. Februar 2026, 15:00 bis 16:35 Uhr
Ort:	Dornbirn, Spielboden, Färbergasse 15, Rhombergs Fabrik
Beitrag:	€ 8,- (ermäßigt mit Familienpass: € 6,-) Eintritt wird vor Ort kassiert
	Deutsche Fassung, Animationsfilm – empfohlen ab 6 Jahren

Ein Junge, der sich im abgelegenen Haus seiner Großmutter von einer Krankheit erholen soll, begegnet den Borgern, geheimnisvollen, winzig kleinen Menschenwesen, und freundet sich mit dem Borger-Mädchen Arrietty an. Deren Eltern fürchten jedoch die großen Menschen, nicht zuletzt, weil die misstrauische Haushälterin des Anwesens das Versteck der Borger zu entdecken droht. „Ein nach den Kinderbüchern von Mary Norton liebenswert und charmant entwickelter japanischer Zeichentrickfilm. Kindgerecht und in liebevollen poetischen Bildern erzählt er eine Geschichte, die für den Respekt des Menschen vor allen anderen Lebensformen plädiert.“ (filmdienst.de)

**KINDERKINO: PIPPI LANGSTRUMPF****26S17512**

Termin:	Samstag, 11. April 2026, 15:00 bis 16:40 Uhr
Ort:	Dornbirn, Spielboden, Färbergasse 15, Rhombergs Fabrik
Beitrag:	€ 8,- (ermäßigt mit Familienpass: € 6,-) Eintritt wird vor Ort kassiert
	Deutsche Fassung – empfohlen ab 5 Jahren

Eines Tages reitet ein rothaariges, sommersprossiges Mädchen in ein kleines Städtchen ein. Es hat einen Affen bei sich, den es „Herr Nilsson“ nennt, und außerdem hat es einen Koffer voller Goldmünzen. In Kürze kennt jeder die rothaarige Pippi Langstrumpf aus der Villa Kunterbunt, und jeder weiß, dass sie auf Eltern, Erziehung und Ordnung im Leben wunderbar verzichten kann. Und ganz besonders auf die lästige Schule. Als sie aber hört, dass ihre Lieblingsfreunde Tommy und Annika Weihnachtsferien bekommen und sie nicht, ist sie geradezu empört über diese himmelschreiende Ungerechtigkeit. Und prompt erscheint sie am nächsten Tag zum Unterricht. Aber schon zwei Stunden reichen, und Pippi kann getrost auf Ferien verzichten. Da hat sie nun doch wirklich Besseres zu tun, frei nach ihrem Motto: „Ich mach’ mir die Welt, wiedewiedewie sie mir gefällt.“







Entgeltliche Einschaltung des Landes Vorarlberg

## 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.

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

[www.vorarlberg.at/vlb](http://www.vorarlberg.at/vlb)



**VORBEREITUNGSKURS: ZUSATZPRÜFUNG BÜROKAUFLEUTE****26W27503**

Leitung:	Dipl.-Päd. Elisabeth Dietrich, MEd.
Beginn:	Montag, 14. September 2026 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,- (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 2026; Anmeldeschluss bei der Lehrlingsstelle der Wirtschaftskammer für diesen Termin ist der 31. August 2026).


**hak**  
bregenz

## Grundstein für Karriere oder Studium: **ABEND-HAK BREGENZ.**

- Wirtschaft (IT, BWL usw.), Allgemeinbildung & Fremdsprachen
- Einschlägige Vorbildung wird angerechnet & verkürzt die Studiendauer
- Abschluss der Handelsschule **in 4 Semestern**
- Matura der Handelsakademie **in 8 Semestern**
- Mehr Informationen unter **[www.hak-bregenz.ac.at](http://www.hak-bregenz.ac.at)**

# 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.bildungszuschuss.at](http://www.bildungszuschuss.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

20. Jänner 2026, 19 Uhr  
HAK Bregenz, Hinterfeldgasse 19

## Kursstart

Beginn: 16. - 19. Februar 2026,  
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).

## Fächer & Dauer

	Kursort Bregenz	Kursbeitrag
<b>Mathematik</b>	160 Std. 2 Sem., Kurstag Mo	€ 1.179,- (od. 2 Raten à € 635,-)
<b>Englisch</b>	160 Std. 2 Sem., Kurstag Di	€ 1.179,- (od. 2 Raten à € 635,-)
<b>Deutsch</b>	160 Std. 2 Sem., Kurstag Do	€ 1.179,- (od. 2 Raten à € 635,-)
<b>Fachbereich</b>		
<b>Betriebswirtschaft/ Rechnungswesen</b>	120 Std. 2 Sem., Kurstag Mi Start September 2026	€ 1.179,- (od. 2 Raten à € 635,-)
<b>Informationsmanagement und Medientechnik</b>		€ 1.449,- (od. 2 Raten à € 769,-)

## Kursfolge – wählbar nach Belastbarkeit

- übliche Kursfolge: Beginn Deutsch und Englisch, zwei Semester; Fortsetzung mit Mathematik und Fachbereich (Abschluss: Jänner 2028)
- bei starker Belastung: Sie absolvieren die Fächer hintereinander (Abschluss: Jänner 2030)
- bei voller Konzentration auf die Schule (keine Berufstätigkeit): alle vier Fächer werden parallel absolviert - Fachbereich startet im September (Abschluss: Juni 2027)
- Andere Kombinationen ermöglichen einen Abschluss bzw. eine Dauer nach Wunsch.

## Prüfungsgebühren

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

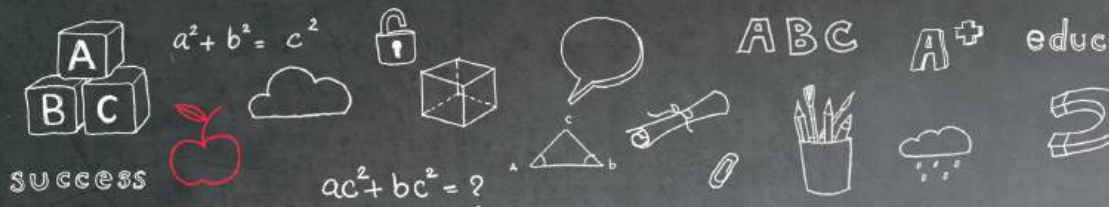
**Zahlungsbedingungen:** Der Teilnehmerbeitrag ist bis Kursbeginn zu überweisen. Sollten Sie an der Teilnahme verhindert sein, bitten wir um schriftliche Stornierung. Bei Abmeldungen weniger als 10 Tage vor Kursbeginn verrechnen wir eine Stornogebühr von 50 %. Bei Stornierungen nach Veranstaltungsbeginn 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](http://vhs-bregenz.at).

**Förderungen:** Vorarlberger Teilnehmer profitieren von einer Landes-Förderung von bis zu 2100 Euro. Informationen: [www.bildungszuschuss.at](http://www.bildungszuschuss.at)

## Anmeldung

[vhs-bregenz.at/brp](http://vhs-bregenz.at/brp)  
[brp@vhs-bregenz.at](mailto:brp@vhs-bregenz.at)





# Lehre und Matura 4.0

## 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
- Anmeldung und Informationsveranstaltungen an Vorarlberger Berufsschulen
- Die Berufsreifeprüfung entspricht der Reifeprüfung an einer höheren Schule.

### Die Unterrichtsfächer

- Deutsch
- Englisch
- Mathematik
- Fachbereich wahlweise:
  - Betriebswirtschaft und Rechnungswesen
  - Informationsmanagement und Medientechnik

### 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 Jahr, ausgenommen Mathematik 1,5 Jahre.
- Wir unterstützen dich mit Coaching-Angeboten und besonderer Prüfungs-Vorbereitung.

## Arbeits- / Freizeitmodell

Die Fächer Deutsch und Englisch finden während der Arbeitszeit an einem Nachmittag statt. Mathematik und der Fachbereich werden am Abend absolviert. Der Einstieg ist im 1. und 2. Lehrjahr möglich.



Modelljahr	(Semester)	Deutsch	Englisch	Mathematik	Fachbereich
<b>Aufnahmeverfahren</b>					
<b>1</b>	1. Sem				
	2. Sem				
<b>2</b>	1. Sem				
	2. Sem				
<b>3</b>	1. Sem				
	2. Sem				

Nachmittags-Unterricht (1 Nachmittag) endet mit: Matura Deutsch, Englisch

Abend-Unterricht endet mit: Matura Mathematik, Fachbereich

Fächer	Unterrichtsstunden
Deutsch	160
Englisch	160
Mathematik	180
Fachbereich	140
<b>Gesamt</b>	<b>640</b>

### Information & Anmeldung:

- in den Berufsschulen Bludenz, Bregenz, Dornbirn, Feldkirch oder
- [www.vhs-bregenz.at](http://www.vhs-bregenz.at)
- [www.vhs-bludenz.at](http://www.vhs-bludenz.at)

## SPRACHEN



### ENGLISH IS THE FUTURE!

#### Englisch für Kinder der 3. und 4. Schulstufe

26S55019

Leitung:	Rosita Ploner
Beginn:	Dienstag, 24. Februar 2026 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 stehen 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



### INTENSIVEINHEIT ENGLISCH

#### Vorbereitung auf den Schulwechsel für Kinder der 4. Schulstufe

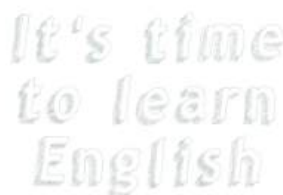
26W55020

Leitung:	Rosita Ploner
Beginn:	Montag, 7. September 2026 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



## SPRACHNIVEAUS – ORIENTIERUNG FÜR IHRE KURSWAHL

Diese Übersicht hilft Ihnen, Ihr Sprachniveau einzuschätzen und den passenden Kurs zu finden.

### **A1 – Anfänger (Grundstufen 1 bis 4)**

Für Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Sie lernen einfache Wörter und Sätze für Alltagssituationen wie Begrüßung, Einkaufen oder Wegbeschreibungen.

### **A2 – Grundlegende Kenntnisse (Grundstufen 5 bis 8)**

Sie verstehen vertraute Ausdrücke und können sich über alltägliche Themen verständigen. Ziel ist es, kurze Gespräche sicher zu führen und Ihren Wortschatz zu erweitern.

### **B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendung (Mittelstufe 1)**

Sie verstehen die Hauptaussagen zu vertrauten Themen aus Alltag, Freizeit und Beruf. Sie können einfache Texte verfassen und sich in den meisten Situationen selbstständig ausdrücken.

### **B2 – Selbständige Sprachverwendung (Mittelstufe 2)**

Sie verstehen komplexere Texte und können sich fließend und klar zu verschiedenen Themen äußern. Ideal, wenn Sie Ihre Sprache sicher im Beruf oder Studium einsetzen möchten.

#### **Hinweis zu den Grundstufen:**

Jedes Niveau ist in Stufen unterteilt (zB Grundstufe 2 oder 3) – so können Sie Schritt für Schritt im passenden Tempo lernen und Ihr Wissen gezielt ausbauen.

Sie sind sich noch nicht sicher auf welchem Sprachniveau Sie sind? Dann testen Sie es mit einem Sprachtest: <https://sprachtest.de/>





## ENGLISCH AM VORMITTAG FÜR ANFÄNGER - GRUNDSTUFE 1 (A1)

26550001

Leitung:	Dorotea Skornjak, BA
Beginn:	Dienstag, 24. Februar 2026 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 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 - GRUNDSTUFE 2 (A1)

26550003

Leitung:	Leonor de Fátima López Alva, BA
Beginn:	Dienstag, 24. Februar 2026 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:	€ 154,-



Fortsetzung des Kurses Grundstufe 1. Wir beginnen mit einer kurzen Wiederholung und erarbeiten dann die nächsten Kapitel des Buches. Auch in diesem Kurs steht das Sprechen im Vordergrund, um alltägliche Situationen auf Englisch bewältigen zu können. Quereinsteiger willkommen!

**Lehrbuch:** Fairway A1 new (ISBN 978-3-12-501610-1), ab Unit 4



## ENGLISCH - KONVERSATIONSKURS AM VORMITTAG (A2)

26550002

Leitung:	Dorotea Skornjak, BA
Beginn:	Donnerstag, 29. Januar 2026 um 09:00 Uhr
Dauer:	15 Vormittage zu je 2 UE - donnerstags von 09:00 bis 10:40 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 229,- inkl. Kursunterlagen

**NEU!**

Dieser Vormittagskurs richtet sich an Lernende auf A2-Niveau, die ihr Selbstvertrauen beim Englischsprechen stärken und ihre Sprachkompetenz verbessern möchten. Die Lektionen konzentrieren sich auf Alltagssituationen und praxisnahe Sprache, damit Sie sich in realen Gesprächen natürlicher ausdrücken können.

Der Unterricht bietet eine ausgewogene Mischung aus Sprechübungen und Grammatikwiederholung, sodass Sie wichtige Grammatikstrukturen korrekt und fließend anwenden können. Sie lesen und besprechen kurze Texte zu verschiedenen interessanten Themen und nehmen anschließend an angeleiteten Diskussionen, Rollenspielen und Partnerarbeiten teil, um Ihre Sprachkenntnisse anzuwenden.





## ENGLISCH - KONVERSATIONSKURS (A2)

26556001

Leitung:	Teresa Ganahl-Bridgeford
Beginn:	Dienstag, 10. März 2026 um 17:00 Uhr
Dauer:	7 Abende zu je 2 UE - dienstags von 17:00 bis 18:40 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium, Pfister 925
Beitrag:	€ 132,-

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



## ENGLISCH AM NACHMITTAG FÜR LEICHTFORTGESCHRITTENE (A2)

26550030

Leitung:	Mag. Ursula Röthlin-Mair, M.A.
Beginn:	Donnerstag, 19. Februar 2026 um 15:30 Uhr
Dauer:	10 Nachmittage zu je 2 UE - donnerstags von 15:30 bis 17:10 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 156,-

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



## ENGLISCH AM VORMITTAG - KONVERSATION (MITTELSTUFE B1)

26550004

Leitung:	Mag. Ursula Röthlin-Mair, M.A.
Beginn:	Mittwoch, 25. Februar 2026 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 - CONVERSATION (B1)

26550031

Leitung:	Shonal Jadia
Beginn:	Montag, 2. März 2026 um 15:30 Uhr
Dauer:	8 Nachmittage zu je 2 UE - montags von 15:30 bis 17:10 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)

26550032

Leitung:	Shonal Jadia
Beginn:	Dienstag, 3. März 2026 um 18:00 Uhr
Dauer:	8 Abende zu je 2 UE - dienstags von 18:00 bis 19:40 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 152,-

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)

### ... das könnte Sie auch interessieren:

► **Vegan Thali Magic - Indian Cooking in English**

Seite 53


**FRANZÖSISCH - GRUNDSTUFE 2 (A1)**
**26550005**

Leitung:	Verena Prutsch, MEd
Beginn:	Mittwoch, 25. Februar 2026 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:	€ 154,-



In diesem Kurs steht die mündliche Kommunikation im Vordergrund. Aufbauend auf den ersten Kurs werden wir über Hobbys, Einkaufen und den Tagesablauf sprechen.

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


**FRANZÖSISCH - GRUNDSTUFE 7 (A2)**
**26550006**

Leitung:	Karine Sebac
Beginn:	Mittwoch, 25. Februar 2026 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:	€ 154,-

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


**FRANZÖSISCH - MITTELSTUFE (A2+/B1)**
**26550007**

Leitung:	Karine Sebac
Beginn:	Dienstag, 24. Februar 2026 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:	€ 154,-

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 11 / + Édito A2 – Cahier d'activités, 2e édition (ISBN 978-3-12-529748-7)



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

26S56004

Leitung:	Antonella De Martini-Schätzer
Beginn:	Dienstag, 24. Februar 2026 um 18:30 Uhr
Dauer:	8 Abende zu je 2,5 UE - dienstags von 18:30 bis 20:35 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium, Pfister 925
Beitrag:	€ 154,-

**Kursinhalt:** sich vorstellen, sich nach dem Befinden erkundigen und nach der Herkunft fragen, über Beruf und Herkunft reden, in einem Restaurant oder in einer Bar etwas bestellen. Der bestimmte und der unbestimmte Artikel, regelmäßige Verben in der Gegenwart, einige Präpositionen (a, di, in ...), Grundzahlen bis ca. 200, Fragepronomen, Adjektive usw.

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



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

26S50010

Leitung:	Ursula Steiner
Beginn:	Mittwoch, 25. Februar 2026 um 18:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - mittwochs von 18:30 bis 20:10 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 154,-

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 - GRUNDSTUFE 2 (A1)

26S50008

Leitung:	Ursula Steiner
Beginn:	Montag, 23. Februar 2026 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:	€ 154,-

Sie interessieren sich privat oder beruflich für die italienische Sprache? Sie verbringen Ihren Urlaub gerne in Italien? In diesem Kurs vertiefen 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 3



## ITALIENISCH AM VORMITTAG - GRUNDSTUFE 2 (A1)

26S50011

Leitung:	Marina Longhi
Beginn:	Donnerstag, 26. Februar 2026 um 08:45 Uhr
Dauer:	8 Vormittage zu je 1,8 UE - donnerstags von 08:45 bis 10:15 Uhr
Ort:	Bregenz, Austriahaus, Belruptstraße 21
Beitrag:	€ 132,-



**Inhalt und Lehrbuch wie bei Kurs Nr. 26S50008.**

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



## ITALIENISCH - GRUNDSTUFE 3 (A1)

26S50009

Leitung:	Concetta Torino
Beginn:	Dienstag, 24. Februar 2026 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:	€ 154,-



Sie verbringen Ihren Urlaub gerne in Italien und möchten Ihre Italienisch-Grundkenntnisse vertiefen? In diesem Kurs lernen Sie, einfache Gespräche zu führen und entwickeln eine gewisse Vertrautheit mit dieser schönen Sprache. **Themen:** einen Ort/Weg beschreiben, um Auskunft bitten und darauf reagieren, über das Wetter sprechen, über vergangene Ereignisse berichten etc. **Lehrbuch:** Nuovo Espresso 1 (ISBN 978-3-19-105438-0), ab Lektion 6



## ITALIENISCH - GRUNDSTUFE 4 (A1)

26S50012

Leitung:	Dr. Albina Casoni Sick
Beginn:	Freitag, 20. Februar 2026 um 16:00 Uhr
Dauer:	9 Abende zu je 2 UE - freitags von 16:00 bis 17:40 Uhr
Ort:	Bregenz, Austriahaus, Belruptstraße 21
Beitrag:	€ 156,-

Ein kompakter Auffrischungs- und Einstiegskurs: Wiederholen Sie Grundlagen, erweitern Sie Wortschatz und Grammatik und üben Sie alltägliche Kommunikation – ideal für Neueinsteiger und Wiedereinsteiger. Wir freuen uns auf Sie! **Lehrbuch:** Nuovo Espresso 1 (ISBN 978-3-19-105438-0), ab Lektion 10



**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 5 (A2)

26553008

Leitung:	Mag. Susanne Reiter
Beginn:	Donnerstag, 26. Februar 2026 um 19:00 Uhr
Dauer:	14 Abende zu je 2 UE - donnerstags von 19:00 bis 20:40 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundeshandelsakademie, Hinterfeldgasse 19
Beitrag:	€ 210,-



Sie verbringen Ihren Urlaub gerne in Italien? Dieser Kurs ist perfekt für alle Italien-LiebhaberInnen, die bereits über Grundkenntnisse (verbi riflessivi, modali e passato prossimo) der Sprache verfügen.

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



## ITALIENISCH - GRUNDSTUFE 5 (A2)

26556005

Leitung:	Antonella De Martini-Schätzer
Beginn:	Montag, 23. Februar 2026 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:	€ 154,-

**Inhalt wie bei Kurs Nr. 26553008.**

Fortsetzung vom Herbstkurs, Quereinsteigende mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

**Lehrbuch:** Nuovo Espresso 2 (ISBN 978-3-19-225439-0), ab Lektion 1



## ITALIENISCH AM VORMITTAG - GRUNDSTUFE 6 (A2)

26550014

Leitung:	Marina Longhi
Beginn:	Donnerstag, 26. Februar 2026 um 10:30 Uhr
Dauer:	8 Vormittage zu je 1,8 UE - donnerstags von 10:30 bis 12:00 Uhr
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 978-3-19-225439-0), ab Lektion 3



Folgen Sie uns auf Instagram:  
**vhs\_bregenz**

**FOLLOW US**





## ITALIENISCH-KONVERSATION MITTELSTUFE (A2+)

26S50025

Leitung:	Dr. Paolo Notarantonio
Beginn:	Donnerstag, 19. Februar 2026 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:	€ 154,-

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 6



## SPANISCH FÜR ANFÄNGER - GRUNDSTUFE 1 (A1)

26S50019

Leitung:	Leonor de Fátima López Alva, BA
Beginn:	Dienstag, 24. Februar 2026 um 19:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - dienstags von 19:30 bis 21:10 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 154,-



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 - GRUNDSTUFE 2 (A1)

26S50015

Leitung:	Leonor de Fátima López Alva, BA
Beginn:	Donnerstag, 26. Februar 2026 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:	€ 154,-

Wir lernen die spanischsprachige Kultur (besser) kennen, bauen den Grundwortschatz auf und erlangen wichtige Grammatikkenntnisse. **Themen:** Beschreibung von Personen, Orten, Gegenständen und Zuständen. Stimmungen ausdrücken. Sich auf gewohnte oder gegenwärtige Handlungen beziehen. Über die Regelmäßigkeit von Handlungen sprechen. Auf Pläne und Projekte verweisen. Absichten ausdrücken

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



## SPANISCH - GRUNDSTUFE 3 (A1)

26550016

Leitung:	Leonor de Fátima López Alva, BA
Beginn:	Mittwoch, 25. Februar 2026 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:	€ 154,-

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

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



## SPANISCH - GRUNDSTUFE 5 (A2)

26550017

Beginn:	Februar 2026 um 18:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - 18:30 bis 20:10 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 154,-

**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/B1)

26550018

Leitung:	Leonor de Fátima López Alva, BA
Beginn:	Montag, 23. Februar 2026 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:	€ 154,-

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. Wir arbeiten mit vier zentralen Bereichen: Vergangenheitszeiten, Imperativ, Futur und Subjuntivo, insbesondere dem Subjuntivo presente. 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 11




**TÜRKISCH FÜR ANFÄNGER - GRUNDSTUFE 1 (A1)**
**26550000**
**NEU!**

Leitung:	Tolga Ünal
Beginn:	Mittwoch, 18. Februar 2026 um 18:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - mittwochs von 18:00 bis 19:40 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 179,-

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der türkischen Sprache – praxisnah, verständlich und mit Spaß. Ob für den Urlaub, den Austausch mit Freunden oder die souveräne Dönerbestellung mit oder ohne Zwiebeln – nach diesem Kurs sind Sie bestens vorbereitet. Haydi, gel! (Komm, mach mit!)

**Lehrbuch:** Ne güzel! A1 (ISBN 978-3-19-205253-8) ab Lektion 1


**Färbergasse 17, Haus K, 6850 Dornbirn**
**T 0043 5572 / 22104**
**office@vev.or.at, [www.vev.or.at](http://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:** 20. März, 24. April, 29. Mai und 26. Juni 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.schwaninger@vev.or.at **H** [www.vev.or.at](http://www.vev.or.at)



### 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](mailto:daf@vhs-bregenz.at)**

#### DEUTSCH ALPHA KOMPAKT

**26550205**

Leitung:	Norbert Grützner
Beginn:	Montag, 26. Januar 2026 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

**26550210**

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

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

**26550211**

Leitung:	Hilbert Mathis Contini, BA
Beginn:	Montag, 26. Januar 2026 um 17:45 Uhr
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. 26550210**

**DEUTSCH A2 UND INTEGRATION - VORMITTAGSKURS****26S50220**

Leitung:	Mag. Irina Raffl
Beginn:	Montag, 27. April 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:	€ 1195,- 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 - VORMITTAGSKURS****26S50222**

Leitung:	Dipl.Päd. Yvonne Mbuyamba-Klauser
Beginn:	Mittwoch, 18. Februar 2026 um 08:00 Uhr
Dauer:	36 Vormittage (150 UE) - Mittwoch, Donnerstag, Freitag von 08:00 bis 11:45 Uhr
Ort:	Bregenz, Lebensraum, Clemens-Holzmeister-Gasse 2
Beitrag:	€ 1195,- inkl. Bücher und Kopien

**Inhalt wie bei Kurs Nr. 26S50220**

**DEUTSCH A2 UND INTEGRATION - ABENDKURS****26S50225**

Leitung:	Tsvetelina Ivanova
Beginn:	Dienstag, 7. April 2026 um 18:00 Uhr
Dauer:	34 Abende (150 UE) - Montag, Dienstag, Donnerstag von 18:00 bis 21:50 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße 4, 1. Stock
Beitrag:	€ 1195,- inkl. Bücher und Kopien

**Inhalt wie bei Kurs Nr. 26S50220**

**INTEGRATIONSPRÜFUNG A2 (INKL. WERTE UND ORIENTIERUNG)****26S50270**

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

26S50230

Leitung:	Claudia Feige-Bildstein
Beginn:	Mittwoch, 18. Februar 2026 um 08:30 Uhr
Dauer:	33 Vormittage (132 UE) - Montag, Mittwoch, Freitag von 08:30 bis 12:15 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 1098,- 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

26S50232

Leitung:	Maryam Aref
Beginn:	Dienstag, 7. April 2026 um 17:45 Uhr
Dauer:	32 Abende (132 UE) - Montag, Dienstag, Freitag von 17:45 bis 21:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundeshandelsakademie, Hinterfeldgasse 19
Beitrag:	€ 1098,- inkl. Bücher und Kopien

#### Inhalt wie bei Kurs Nr. 26S50230

**Mitzubringen:** Schreibzeug, Heft oder Block

### INTEGRATIONSPRÜFUNG B1 (INKL. WERTE UND ORIENTIERUNG)

26S50271

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 B2.1 - ABENDKURS - TEIL 1

26S50242

Leitung:	Olga Scheuermann
Beginn:	Dienstag, 14. April 2026 um 17:45 Uhr
Dauer:	19 Abende (75 UE) - Dienstag und Freitag von 17:45 bis 21:20 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundeshandelsakademie, Hinterfeldgasse 19
Beitrag:	€ 649,- inkl. Buch 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.

**Kursziel:** Niveau B2.1 - Buch, Teil 1

**Mitzubringen:** Schreibzeug, Heft oder Block

## DEUTSCH B2.2 - ABENDKURS - TEIL 2

26W50242

Leitung:	Olga Scheuermann
Beginn:	Dienstag, 15. September 2026 um 18:00 Uhr
Dauer:	19 Abende (75 UE) - Dienstag und Freitag von 17:45 bis 21:20 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundeshandelsakademie, Hinterfeldgasse 19
Beitrag:	€ 649,- inkl. Buch und Kopien

### Voraussetzung Sprachniveau B2.1

**Kursziel:** Niveau B2, Vorbereitung auf die ÖIF B2 Sprachprüfung

**Mitzubringen:** Schreibzeug, Heft oder Block

Broschüren  
Magazine  
**Qualität**  
Mailings  
Bücher  
**Nachhaltig**  
Werbedrucksorten  
Innovative Ideen

Persönlicher Service –  
direkt, schnell, verbindlich

**Harry Gamper**

Ihr Ansprechpartner vor Ort  
Telefon: +43 664 432 30 15  
Mail: office@samsondruck.at

**samson**  
DRUCK [www.samsondruck.at](http://www.samsondruck.at)


# NATUR, TECHNIK UND UMWELT

## DER WALD UND DIE GESUNDHEIT In Kooperation mit der Waldschule Bodensee



### FIT WIE EIN TANNENZAPFEN – GROSSELTERN UND ENKEL GEMEINSAM IM WALD

26S30004

Leitung:	Mag. phil. Karin Müller-Vögel, Wald- & Kräuterpädagogin, Forst- & Kulturvermittlerin	 <div style="position: absolute; top: 0; right: 0; background: red; color: white; padding: 5px; transform: rotate(45deg);">NEU!</div>
Beginn:	Donnerstag, 2. April 2026 um 10:00 Uhr	
Dauer:	1 Tag zu 4,8 UE - 10:00 bis 14:00 Uhr	
Treffpunkt:	Parkplatz gegenüber der Vorarlberger Landesbibliothek	
Beitrag:	€ 46,00 pro Erwachsener mit 1 - 2 Kindern; ermäßigter Preis mit Familienpass: € 32,00	



Die Zeit der Enkel mit ihren Großeltern ist immer eine ganz besondere. Sie hat ihre eigenen Regeln und ihre Geheimnisse. Warum nicht einmal gemeinsam Geschichten aus dem Wald hören, den Hintergründen von hellen und dunklen Jahresringen auf die Spur kommen und auf offenem

Feuer eine Gründonnerstagsuppe mit Zutaten aus dem Wald kochen? Es ist Frühling, Ostern steht vor der Tür, die Baumsäfte beginnen zu fließen und die Zeit des Wachstums geht so richtig los. Da lohnt es sich, mit allen Sinnen in die vielseitige Welt des Waldökosystems einzutauchen. Das Grün, das im Frühjahr in Wald und Wiese aus dem Boden sprießt, hilft dem Menschen nach der langen Winterzeit auf die Sprünge. Und dieses Grün ist auch die Basis der Gründonnerstagsuppe, die nach dem Streifzug durch den Wald im Waldhaus gemeinsam gekocht wird. Dabei erfahren die Teilnehmenden auch, was das Osterfest mit den Kreisläufen in der Natur zu tun hat – und sicher hat da der eine oder andere Großelternteil noch ein Geheimrezept oder eine Geschichte aus vergangener Zeit zu erzählen ... Treffpunkt (um 10 Uhr, bei jeder Witterung) ist der Parkplatz gegenüber der Vorarlberger Landesbibliothek – öffentlich mit der Buslinie 12c zu erreichen – es wird auf den Bus gewartet. Die Veranstaltung wird unterstützt vom Fachbereich Jugend und Familie des Landes Vorarlberg im Rahmen des Familienpasses.

**Mitzubringen:** 2 Euro pro Person für die Suppe, gutes Schuhwerk, entsprechende Kleidung, eine Jause bzw. alles, was zur Gründonnerstagsuppe gegessen werden möchte



## ZAUBERHAFTES IM FRÜHLINGSWALD: WALDBADEN IM BREGENZER STADTWALD MIT YOGA- UND MEDITATIONSÜBUNGEN (AUCH FÜR NICHTGEÜBTE) 26S30005

Leitung:	Mag. phil. Karin Müller-Vögel und Melanie Schulz, Yogalehrerin
Beginn:	Donnerstag, 7. Mai 2026 um 17:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3,6 UE - 17:00 bis 20:00 Uhr
Treffpunkt:	Parkplatz gegenüber der Vorarlberger Landesbibliothek (Fluher Straße 4)
Beitrag:	€ 36,-

Wie bleiben wir gesund, was macht uns gesund und wie unterstützt uns der Wald dabei?

Waldaufenthalte tun uns einfach gut, das wissen wir inzwischen. Mit zauberhaften Geschichten tauchen wir ein in die Geheimnisse des Waldes und seine vielseitigen, spannenden Strategien. Und während wir mit Yoga- und Meditationsübungen für Körper, Geist und Seele der Resonanz nachspüren, laden wir ein, den Moment auszukosten, das Walderlebnis zu verstärken, Handlungsspielräume zu sehen und die Kunst der kleinen Pause zu pflegen.

Die Yoga- und Meditationsübungen sind auch für Nichtgeübte machbar.

**Mitzubringen:** bergtaugliche Schuhe, wetterfeste Kleidung, Sitzunterlage und Trinkflasche

## HONIG IN DER STADT - BIENENHALTUNG IN BREGENZ WORKSHOP UND FÜHRUNG 26S33001

Leitung:	René Hetz
Beginn:	Samstag, 23. Mai 2026 um 13:30 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 4,8 UE - 13:30 bis 17:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Sonnenstraße 21, Bienenstand
Beitrag:	€ 44,-

René Hetz, Obmann des Imkervereins Bregenz und ausgebildeter Facharbeiter der Bienenwirtschaft, führt Sie in die Welt der Honigbienen ein. In einem zweigeteilten Praxisnachmittag begleiten Sie ihn zu den Bienen in Bregenz und besuchen den Betrieb in Lauterach. Es wird ein erster Eindruck der Imkerei und der Bienenhaltung vermittelt.

Wir treffen uns um 13:30 in Bregenz in der Sonnenstraße 21, nach circa 2 Stunden fahren wir mit dem Zug nach Lauterach und besuchen die Imkerei in der Kapellenstraße 8. **BITTE BEACHTEN:** kein Insektenschutzmittel, Haarspray, Parfüm oder ähnliches am Tag des Workshops auftragen!



### ... das könnte Sie auch interessieren:

- ▶ Kräutersteine / Korbbinden mit Gräsern und Kräutern Seite 80
- ▶ Wildkräuter - Frische Energie für Frühjahrsmüde Seite 81

## EINSTEIGERKURS: NATURNAHER NUTZGARTEN

**26S37002**

Leitung:	Sabine Simon, zertifizierte Kräuterpädagogin, Inhaberin der Natur im Garten-Plakette
Beginn:	Freitag, 24. April 2026 um 15:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 3,6 UE - 15:00 bis 18:00 Uhr
Ort:	6890 Lustenau, Forststraße 29
Beitrag:	€ 42,-

Frisches Obst und Gemüse aus dem eigenen Garten ist gesund, nachhaltig und überraschend einfach anzubauen! In diesem Praxiskurs erhalten Gartenneulinge ein grundlegendes Verständnis für den naturnahen Nutzgarten und lernen, wie man Obst, Gemüse, Beeren und Kräuter in Bio-Qualität selbst anbaut. Dazu gibt es viele praktische Tipps und Tricks für die Umsetzung im eigenen Garten. Wenn Mischkultur, Mulchen und Fruchtfolge Fremdwörter sind, dann ist dieser Kurs genau richtig!



Verschiedene Anbauformen wie Hochbeete, Bauerngarten oder Gewächshaus werden vorgestellt und können direkt besichtigt werden. Anreise, wenn möglich, mit dem Fahrrad (begrenzte Anzahl an Parkplätzen) oder öffentlichen Verkehrsmitteln. Ersatztermin bei Starkregen: 8. Mai 2026

**Werde Zukunftsgestalter:in!**  
Jetzt informieren und bewerben.



Für viele spannende Aufgaben suchen wir  
Verstärkung und neue Teammitglieder.

**Jetzt informieren und bewerben unter [illwerkekvk.jobs](https://illwerkekvk.jobs)**

**illwerke  vkw**



## FAHRRAD-BASICS: PRAXIS & THEORIE FÜR WARTUNG UND REPARATUR

26S37000

Leitung:	Florian Hämmerle
Beginn:	Mittwoch, 11. März 2026 um 17:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4,8 UE - 17:00 bis 21:00 Uhr
Ort:	Lustenau, Bike-Cyrcl, 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 Flicken (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 Werkstattdienst
- ▶ Luftdruck: Welcher Druck ist auf welchem Untergrund ideal?
- ▶ Reifenwahl: Breite und Profil



## FAHRRAD-BASICS: PRAXIS & THEORIE FÜR WARTUNG UND REPARATUR

26S37001

Termin:	Donnerstag, 19. März 2026 um 17:00 Uhr
Ort:	Lustenau, Bike-Cyrcl, Lerchenfeldstraße 18b
Beitrag:	€ 67,-

### Inhalt wie bei Kurs Nr. 26S37000

## CHAOS ORGANISIEREN - IN 5 EINFACHEN SCHRITTEN

26537003

Leitung:	Julia Hofer
Beginn:	Dienstag, 3. März 2026 um 18:30 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3 UE - 18:30 bis 21:00 Uhr
Ort:	Lustenau, Bundeshandelsakademie, Neudorfstr. 22
Beitrag:	€ 35,-

NEU!



Es gibt Momente im Leben, da nimmt das Chaos einfach überhand. Oft ist man so überwältigt, dass man nicht mehr weiß, WO man überhaupt anfangen soll. Oder WIE. Kommt Ihnen das bekannt vor? „Weil ich aus eigener Erfahrung weiß, wie sich viel zu viel Chaos anfühlt, möchte ich mein Wissen, wie man den Überblick und vor allem mehr Platz für das Wesentliche wieder zurückgewinnt, gerne weitergeben.“ Sie erfahren im Kurs, wie in kurzer Zeit Verbesserungen möglich sind und bekommen praktische und alltagstaugliche Tipps & Tricks, wie Sie Sachen ganz einfach reduzieren und strukturieren können. Ungeliebte und aufgeschobene Projekte (Keller, Dachboden, home office ...) können in 5 einfachen Schritten endlich angegangen werden.

## DIGITALE FOTOGRAFIE MIT DER SPIEGELREFLEX- ODER SYSTEMKAMERA SCHWERPUNKT OUTDOOR

26546016

Leitung:	Helmut Düringer / Siegfried Marxgut
Beginn:	Mittwoch, 20. Mai 2026 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Lehrgang zu 21 UE - 2 Abende und 1 Tag
Ort:	EVENT-Küche Hörburger Kurt, Bersbuch 744, 6866 Andelsbuch
Beitrag:	€ 199,-

Mi, 20.05.2026 18:00 - 22:00 Uhr

Mi, 27.05.2026, 18:00 - 22:00 Uhr

Sa, 30.05.2026, ca. 6:00 - ca. 15:00 Uhr

An zwei Abenden stehen die Grundlagen der digitalen Fotografie und der Umgang mit der eigenen Kamera im Vordergrund. Die Unterrichtseinheiten bauen auf sehr vielen praktischen Übungen auf und am Samstag wird das Erlernete in die Praxis umgesetzt. Früh am Morgen nutzen wir die Lichtverhältnisse der „blauen und goldenen Stunde“ und fotografieren zu Themen wie: Landschaft, Makro, Portrait ...



Gegen Mittag erfolgt die Bildauswahl und eine leichte Bildbearbeitung im Schulungsraum und wir schließen mit einer Präsentation der besten Bilder den Kurs ab.

Durch 2 Kursleiter ist eine optimale und individuelle Betreuung garantiert .

Bei der Anmeldung bitte E-Mail-Adresse bekannt geben. Die Teilnehmenden erhalten vor Kursbeginn weitere Informationen. **Mitzubringen:** eigene Kamera

## ASTROFOTOGRAFIE LEHRGANG

**Blicken Sie tiefer ins Universum und entdecken Sie die Schönheit des Nachthimmels!**

Dieser Kurs besteht aus zwei Modulen.



Im ersten Modul geht es um wichtiges Grundwissen, die Ausrüstung für Beobachtung und Fotografie sowie das richtige Beobachten des Sternenhimmels mit den jeweils funktionellen Teleskopen für die verschiedensten Himmelskörper.

Im zweiten Modul steigen Sie in die Astrofotografie ein.

Herr Assmann ist ein erfahrener Techniker und leidenschaftlicher Astrofotograf, der seine Begeisterung für den Sternenhimmel mit

praxisnahen Tipps und fundiertem Wissen verbindet. Mit seiner ruhigen und zugleich motivierenden Art zeigt er Ihnen, wie Sie Ihre astronomische Ausrüstung effizient nutzen – und dabei teure Fehlkäufe vermeiden.

Ein ausführliches Handout ist im Preis enthalten. **Paketpreis (beide Module): € 150,00**

### MODUL 1 – DAS RICHTIGE TELESKOP FÜR DIE RICHTIGE ANWENDUNG

26S30001

Leitung:	Peter Assmann
Beginn:	Dienstag, 14. April 2026 um 18:00 Uhr
Dauer:	2 Abende zu je 3,6 UE - 14.4. und 21.4. von 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 84,-



Im ersten Modul lernen Sie die Grundlagen astronomischer Beobachtung: Aufbau und Funktion verschiedener Teleskope, Unterschiede zwischen Linsen- und Spiegelsystemen, Montierungen, Nachführungen und Filtertechnik – alles praxisnah und leicht verständlich erklärt. Die interaktive Mitarbeit macht diesen Workshop besonders praxisnah – so verstehen Sie die Inhalte nicht nur besser, sondern erleben sie direkt in der Anwendung.

### MODUL 2 – GRUNDLAGEN DER BILDERSTELLUNG UND -BEARBEITUNG

26S30002

Leitung:	Peter Assmann
Beginn:	Dienstag, 5. Mai 2026 um 18:00 Uhr
Dauer:	2 Abende zu je 3,6 UE - 5.5. und 12.5. von 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 84,-

Im zweiten Modul steigen Sie in die Astrofotografie ein: von der Aufnahme von Kalibrierungs- und Testbildern über das Fotografieren der Einzelbilder bis zur digitalen Bildbearbeitung. Schritt für Schritt entsteht Ihr eigenes Astrofoto – auch ohne teures Equipment oder spezielle Vorkenntnisse. Die interaktive Mitarbeit macht diesen Workshop besonders praxisnah – so verstehen Sie die Inhalte nicht nur besser, sondern erleben sie direkt in der Anwendung. Verstehen, wie Technik wirkt – sie gezielt einsetzen und den Himmel mit eigenen Augen und Bildern erleben.

## KREATIVITÄT UND GESTALTEN

### TREFFPUNKT GESANG

26S67000

Leitung:	Monika Chan
Beginn:	Dienstag, 3. März 2026 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 Stimmapparat und endet beim richtigen Gebrauch der Resonanzräume, wodurch die Stimme zum Klingen 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.

### JODELN TAGESKURS

26S66505

Referenten:	Mag. Evelyn Fink-Mennel und Matthias Härtel
Termin:	Samstag, 18. April 2026, 09:00 bis 18:00 Uhr
Ort:	Vorsäß Leugehr, Sonderdach, 6870 Bezaus
Beitrag:	€ 155,- inkl. Verpflegung

**Ausgebucht! Vormerkung auf der Warteliste möglich.**

### GITARRE SPIELEN FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

26S66037

Leitung:	Irmtraud Denz
Beginn:	Donnerstag, 19. Februar 2026 um 19:00 Uhr
Dauer:	5 Abende zu je 1,8 UE - donnerstags von 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium, Pfister 925
Beitrag:	€ 88,-

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

**Voraussetzung:** Grundgriffe A D G E H7 C am em; Anschlagtechnik: 4er-Rhythmus; Zupfen: 3/4-Takt und 2/4-Takt

**Mitzubringen:** Akustikgitarre und 4 € für Kursunterlagen



## GITARRE - LIEDEBEGLEITUNG FÜR ANFÄNGER

26S67001

Leitung:	Alfred Bischof
Beginn:	Donnerstag, 26. Februar 2026 um 18:30 Uhr
Dauer:	6 Abende zu je 2 UE - donnerstags von 18:30 bis 20:10 Uhr (14-tägig)
Ort:	Lustenau, Bundeshandelsakademie, Neudorfstraße 22
Beitrag:	€ 115,-

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](mailto:alfredbischof-liedermacher.at)

## PANFLÖTENKURS FÜR ERWACHSENE

26S60001

Leitung:	Jacinto Pedro Peralta Medina
Beginn:	Mittwoch, 14. Januar 2026 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,-

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.



## KARIKATUREN ZEICHNEN FÜR ANFÄNGER

26S60057

Leitung:	Rubi Juárez
Beginn:	Donnerstag, 21. Mai 2026 um 17:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3,6 UE - 17:00 bis 20:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82, Raum A
Beitrag:	€ 45,-



Entdecken Sie die Kunst der Karikatur ohne vorherige Erfahrung! Wenn Sie schreiben können, können Sie zeichnen! Lernen Sie die einzigartige Technik und verwandeln einfache Striche in humorvolle Ausdrücke. Tauchen Sie in die Kreativität in nur 3 Stunden ein.

**Mitzubringen:** Zeichenpapier (idealerweise im A4-Format), Standard Bleistift HB oder ähnlich, Radiergummi, Blauer Marker (Feinspitze), Roter Marker (Feinspitze)

### REALISTISCHES ZEICHNEN FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

26S60059

Leitung:	Benjamin Sommeregger
Beginn:	Dienstag, 14. April 2026 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). 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



### KOHLE UND AQUARELL WORKSHOP FÜR BEGINNENDE UND LEICHTFORTGESCHRITTENE

26S66045

Leitung:	Ulrike Maria Kleber
Beginn:	Freitag, 20. Februar 2026 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

#### ... das könnte Sie auch interessieren:

► Digitale Fotografie und Astrofotografie

Seiten 42, 43

## KALLIGRAPHIE-WORKSHOP

26S60015

Leitung:	Christina Zwischenbrugger
Beginn:	Samstag, 25. April 2026 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Vormittag zu 4,8 UE - 09:00 bis 13:00 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

26S66054

Leitung:	Renate Welte
Beginn:	Freitag, 27. März 2026 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 6 UE - 14:00 bis 19:00 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium (Musikraum), Pfister 925
Beitrag:	€ 65,- (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 das Erlernen einer Gestaltungstechnik auf Papier. Die Materialien werden von der Kursleiterin besorgt.



### HANDLETTERING, DIE MODERNE KALLIGRAPHIE

26S66050

Leitung:	Renate Welte
Beginn:	Mittwoch, 8. April 2026 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4,2 UE - 18:00 bis 21:30 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.

### BÜCHER RETTEN UND REPARIEREN

26S66052

Leitung:	Renate Welte
Beginn:	Freitag, 24. April 2026 um 15:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 3,6 UE - 15:00 bis 18:00 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 Lieblingskindebuch 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

Infos zu den aktuellen Kursen, Workshops und Lehrgängen  
finden Sie immer auf: [www.vhs-bregenz.at](http://www.vhs-bregenz.at)





## **SNUPPERKURS TONKERAMIK - EINFÜHRUNG IN DIE WELT DER TÖPFERKUNST!**

26S66025

Leitung:	Mario Feurstein
Beginn:	Donnerstag, 5. März 2026 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3,6 UE - 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort:	Andelsbuch, Die Töpferei, Meisten 20
Beitrag:	€ 105,- inkl. Materialien, Glasuren, Brennkosten und Werkzeuge

NEU!

Der Kurs beginnt mit einer kurzen Einführung in die Welt der Töpferei. Sie erfahren Wissenswertes über verschiedene Materialien, Werkzeuge und Arbeitstechniken, bevor es dann praktisch wird: An der Töpferscheibe können Sie selbst Hand anlegen und Ihre ersten eigenen Werke gestalten. Schritt für Schritt werden Sie dabei begleitet und erhalten hilfreiche Tipps, wie Sie Ton formen und kreativ bearbeiten können.

Ganz gleich, ob Sie zum ersten Mal töpfen oder bereits etwas Erfahrung mitbringen – der Kurs ist so aufgebaut, dass alle Teilnehmenden individuell gefördert werden.

Besonders faszinierend ist der Moment, in dem Ihre Ideen Form annehmen: Ob Schale, Becher oder Vase – Sie entscheiden, was Sie erschaffen möchten. Dieser Schnupperkurs bietet nicht nur die Möglichkeit, eine neue kreative Tätigkeit auszuprobieren, sondern auch eine entspannte Auszeit vom Alltag. Am Ende nehmen Sie zwei einzigartige, selbstgemachte Keramiken und viele schöne Erinnerungen an einen inspirierenden Abend mit nach Hause.



## **KREATIV MIT DER LAVENDELÖLTECHNIK - TISCHLÄUFER**

26S66013

Leitung:	Claudia Lässer
Beginn:	Donnerstag, 26. März 2026 um 14:30 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 3 UE - 14:30 bis 17:00 Uhr
Ort:	Lingenau, Min Lado, Hof 231
Beitrag:	€ 65,-

NEU!

Mit reinem Lavendelöl können wir Motive, Texte etc. auf Stoff drucken. Zuerst gestalten wir unsere individuelle Vorlage und werden dann mit dieser Technik unseren Läufer bedrucken, der in der gewünschten Größe von unserer Kursleiterin genäht wird. Es ist auch möglich Kissen oder Baumwolltaschen zu bedrucken.

So kann jeder wundervolle Unikate schaffen, für sich oder als ganz besondere, persönliche Geschenke. Bitte bei der Anmeldung die gewünschte Größe des Läufers bekanntgeben!

**Mitzubringen:** Schere, Lineal, Schreibzeug

**Materialkosten:** Papier für die Vorlagen, Lavendelöl, Pinsel sind im Kursbeitrag enthalten.

Die Kosten für den Läufer werden je nach Größe vor Ort kassiert (110 x 35 cm - 19 Euro).



### DEKO FÜR DEN GARTEN - BLUMEN AUS DRAHT

26S60005

Leitung:	Carmen Stark
Beginn:	Donnerstag, 16. April 2026 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3,6 UE - 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße, Werkraum
Beitrag:	€ 47,- und Materialkosten: ca. 20 € je nach Verbrauch

NEU!



Sie fertigen zwei verschiedene Varianten und für eventuelle Wartezeiten dazwischen einfache Herzen. Muster für Ideen bringt die Referentin mit, Sie haben aber auch die Möglichkeit, eigene kreative Ideen umzusetzen.

Die Kursleiterin bringt neben dem benötigten Werkzeug auch Eisenstangen mit, damit Sie die Drahtblumen sofort nach Fertigstellung aufstellen können.

**Mitzubringen:** Heftpflaster und Trinkflasche

### STEINE SCHLEIFEN - KREATIVITÄT UND NATUR ERLEBEN

26S61200

Leitung:	Ingrid Schwärzler
Beginn:	Samstag, 18. April 2026 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Tag zu 8,4 UE - 09:00 bis 17:00 Uhr
Ort:	Lochau, Dr. Huberstraße 10
Beitrag:	€ 78,- (Materialkosten: € 10,- werden vor Ort kassiert)

NEU!

Möchten Sie lernen, wie man aus einfachen Steinen – Findlingen – kleine Kunstwerke macht? Dann sind Sie bei unserem Steine schleifen Workshop genau richtig! Gemeinsam entdecken wir die Schönheit der Natur, machen Strukturen und Linien sichtbar, und bringen sie zum Glänzen. Der Workshop findet im Freien statt. Es werden keine Maschinen eingesetzt, es wird alles von Hand gemacht.

**Mitzubringen:** Steine (ab Faust-Größe oder Handtellergröße)



Folgen Sie uns auf Instagram:  
**vhs\_bregenz**

FOLLOW US



# KÜCHE UND GENUSS

## AYURVEDA KOCHKURS

26S60002

Leitung:	Ingrid Schwärzler
Beginn:	Samstag, 25. April 2026 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Vormittag zu 4,8 UE - 09:00 bis 13:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Marienberg, Schulküche, Schloßbergstraße 15
Beitrag:	€ 54,- und Warenspesen: € 18,-

NEU!

Indien ist ein Land mit unzähligen Farben und Geschichten, fremdartigen Klängen und geheimnisvollen Düften – die Heimat von Ayurveda. Übersetzt heißt Ayur: Leben und Veda: Wissenschaft. Lassen Sie uns gemeinsam eintauchen in die Welt der Düfte von Ayurveda und ihren Gewürzen. Zum Abschluss kann jeder sein eigenes, kreiertes Currypulver zubereiten. **Mitzubringen:** Schürze, Geschirrtuch und Vorratsboxen; wenn vorhanden: einen Mörser (für Currymischung)

## INDISCH-VEGETARISCHE KÜCHE IM FRÜHLING

26S63015

Leitung:	Gita Makwana
Beginn:	Mittwoch, 25. März 2026 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,-

Probieren Sie jetzt im Frühling die leichte indisch-vegetarische Küche und erfahren Sie dabei, wie diese Art des Kochens zufriedener, gesunder und vitaler macht. Gemeinsam bereiten wir zB Gemüsekrapfen (Pakora) mit Chutney und Dip, Sambar (Dal mit Gemüse), würzige grüne Bohnen, indisches Fladenbrot, Zitronen-Pilaw und vieles mehr zu. Natürlich soll für heiße Sommertage auch ein leckeres „Mango Lassi“ nicht fehlen. Anschließend genießen wir die Speisen gemeinsam.

**Mitzubringen:** zwei Geschirrtücher, Vorratsdose und evtl. Schürze



## INDISCH-VEGETARISCHE KÜCHE IM FRÜHLING

26S61512

Leitung:	Gita Makwana
Beginn:	Samstag, 11. April 2026 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. 26S63015**

### KOCHEN WIE IN SÜDAMERIKA VOL. 2

26S60003

Leitung:	Daniel Guevara Bastidas
Beginn:	Dienstag, 14. April 2026 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4,2 UE - 18:00 bis 21:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Marienberg, Schulküche, Schloßbergstraße 15
Beitrag:	€ 56,- und Warenspesen: € 20,-



NEU!



Erleben Sie die Aromen Südamerikas! Lernen Sie von einem ecuadorianischen Profikoch, wie Sie authentische Gerichte wie Tiradito de Pescado, Empanadas de Carne und Llapingachos Ambateños zubereiten. Genießen Sie frische Zutaten, exotische Gewürze und gesellige Stunden. Perfekt für Einsteiger & Kochbegeisterte!

**Mitzubringen:** Schürze, Geschirrtücher, Vorratsdosen

### KOCHEN WIE IN ECUADOR

26S60006

Leitung:	Daniel Guevara Bastidas
Beginn:	Donnerstag, 11. Juni 2026 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4,2 UE - 18:00 bis 21:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Marienberg, Schulküche, Schloßbergstraße 15
Beitrag:	€ 56,- und Warenspesen: € 20,-

NEU!

Tauchen Sie ein in die faszinierende Geschmackswelt Ecuadors! Entdecken Sie, wie Sie authentische Gerichte wie Tortilla de Verde con Queso, Encebollado de Pescado und Colada Morada ganz einfach selbst zubereiten. Freuen Sie sich auf frische Zutaten, exotische Gewürze und eine gemütliche, gesellige Atmosphäre. Perfekt für Einsteiger und alle, die leidenschaftlich gern kochen! **Mitzubringen:** Schürze, Geschirrtücher, Vorratsdosen

### KOCHEN WIE IN MEXICO

26S60004

Leitung:	Jessica Davila Avila
Beginn:	Samstag, 18. April 2026 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Vormittag zu 4,8 UE - 09:00 bis 13:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Marienberg, Schulküche, Schloßbergstraße 15
Beitrag:	€ 56,- und Warenspesen: € 20,-



NEU!

Mexikanischer Kochkurs in Österreich, in dem Sie authentische Techniken, traditionelle Geschmackswelten und die kulturelle Essenz Mexikos entdecken. Ideal für Anfänger und Genussliebhaber. Erleben Sie Farben, Aromen und einzigartige Texturen und kreieren Sie geschmackvolle Gerichte in einer lebendigen, kreativen und inspirierenden Atmosphäre. **Mitzubringen:** Schürze, Geschirrtücher, Vorratsdosen

**KOCHEN WIE IN DER TÜRKEI - VEGETARISCH****26S60009**

Leitung:	Ayse Gül Ögmen
Beginn:	Donnerstag, 9. April 2026 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4,8 UE - 18:00 bis 22:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Marienberg, Schulküche, Schloßbergstraße 15
Beitrag:	€ 56,- und Warenspesen: € 18,-

**NEW!**

Wer nach Abwechslung auf dem Speiseplan sucht und die mediterrane Küche liebt, ist in diesem Kochkurs genau richtig. Wir zeigen Ihnen, wie man kostensparend frische, leckere und außergewöhnliche vegetarische türkische Spezialitäten zubereitet. Die türkischen Leckereien werden wir gemeinsam an diesem Abend genießen.

**Mitzubringen:** Schürze, Geschirrtuch und Vorratsdosen

**VEGETARISCH KOCHEN - EINFACH UND LECKER****26S63006**

Leitung:	David South
Beginn:	Dienstag, 14. April 2026 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 Warenspesen: € 20,-

**NEW!**

Kochen für jeden Tag. Köstliche Gerichte aus guten Zutaten – einfach und komplett vegetarisch. Lernen Sie, wie Sie mit Selbstvertrauen leckere Gerichte zubereiten, ganz ohne Fleisch und ohne Sternekoch-Kenntnisse!

**Mitzubringen:** Schürze, Geschirrtücher, Vorratsdosen

**VEGAN THALI MAGIC – INDIAN COOKING IN ENGLISH****26S63007**

Leitung:	David South
Beginn:	Dienstag, 5. Mai 2026 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4,8 UE - 18:00 bis 22:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Schule Rieden (Schulküche), Michael-Gaismayr-Straße 32
Beitrag:	€ 56,- und Warenspesen: € 20,-

**NEW!**

A traditional dish, made up of several individual components of South Asian cuisine, like samosa, dal, onion bhaji, curry (more than one kind!), raita and naan bread... beautiful as one meal, but can all be expanded into individual meals! All of it delicious, and vegan! **Voraussetzung:** Englisch auf Niveau A2

**Mitzubringen:** Schürze, Geschirrtücher, Vorratsdosen

### HAUSGEMACHTE GESUNDE LIMONADE - KOMBUCHA, KEFIR UND GINGERBEER

26S63008

Leitung:	Sanjay Bösch
Beginn:	Dienstag, 12. Mai 2026 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: € 20,-

NEU!

Was wäre die Welt ohne Cola? Ein Ort mit weniger Zahnschmerzen, garantiert. Zudem auch ein Ort voller Vielfalt, Farbe, Geschmäcker (100 % natürlich noch dazu!) und Leben – nämlich mikroskopisch kleines Leben.

Lernen Sie, eigene, erfrischende Limonaden-Alternativen wie Kombucha und Gingerbeer zuhause zu brauen.

Dies spart „einen Haufen“ Kosten und Müll und bereichert dafür mit probiotischen Mikroorganismen Ihr Wohlbe-  
finden. **Mitzubringen:** Geschirrtuch, 2 Einmachgläser à 500 ml und eine 1-Liter-Flasche

### KIMCHI, SAUERKRAUT UND CO. SAUERGEMÜSE UND FERMENTATION ALLGEMEIN

26S63004

Leitung:	Sanjay Bösch
Beginn:	Dienstag, 24. März 2026 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

26S67004

Leitung:	Sanjay Bösch
Beginn:	Dienstag, 19. Mai 2026 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. 26S63004**



**PASTA DELLA NONNA - TRADITIONELLE PASTA VON HAND GEMACHT****26S67011**

Leitung:	Melissa Lo Russo / Maria Lo Russo
Beginn:	Samstag, 11. April 2026 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

**BÄRLAUCH-KÜCHE - SICHER BESTIMMEN UND GENIESSEN****26S67500**

Leitung:	Tanja Rusch
Beginn:	Freitag, 27. März 2026 um 16:30 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4,2 UE - 16:30 bis 20:00 Uhr
Ort:	Dornbirn, Fam. Rusch, Bürgle 8b
Beitrag:	€ 49,- und Warenspesen: € 7,-



Frische Ideen mit dem grünen Alleskönner. Der Bärlauch, ein echter Tausendsassa der Naturküche, steht im Mittelpunkt! Erfahren Sie, wie Sie den aromatischen Wilden sicher erkennen und ernten können. Gemeinsam probieren wir verschiedene Rezepte aus und entdecken die Vielseitigkeit des Bärlauchs. Probieren Sie selbst und entdecken Sie den feinen Geschmack des Frühlings! **Mitzubringen:** scharfes Messer, Schneidbrettchen

**PIZZA VOM PROFI****26S60007**

Leitung:	Cosma Regoli
Beginn:	Donnerstag, 26. März 2026 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4,2 UE - 18:00 bis 21:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Marienberg, Schulküche, Schloßbergstraße 15
Beitrag:	€ 89,- inkl. Warenkosten

**NEU!**

Im Backofen, auf Stein und im Gas-Pizzaofen gebackene Pizzen haben jeweils ihre eigenen Eigenschaften. Ein perfekter Pizzateig ist elastisch, luftig und hat eine gute Struktur. Cosma Regoli wird Sie in die Welt der Pizzabäckerei einführen und Ihnen zeigen, wie Sie diesen perfekten Teig herstellen können. Genießen Sie die Zeit beim Probieren verschiedener Pizzen und bringen Sie gerne Ihr Lieblingsgetränk mit.

**Mitzubringen:** 2 Geschirrtücher, Kochschürze und Behälter für den Teigling, Getränk



### SCHNELLE AUFLÄUFE FÜR DEN FRÜHLING

26S61130

Leitung:	Werner Vögel
Beginn:	Dienstag, 5. Mai 2026 um 18:30 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4 UE - 18:30 bis 21:50 Uhr
Ort:	Hörbranz, Mittelschule (Schulküche), Lindauer Str. 57 - Eingang Schulgasse 7
Beitrag:	€ 54,- und Warenspesen: € 25,-

Schnelle Aufläufe können Sie auch saisonal zubereiten: Wenn Sie auf das passende Gemüse zurückgreifen, gibt es für jede Jahreszeit die richtigen Rezepte. Viele Anregungen und vielseitige Ofenhits, die richtig warm ums Herz machen - mit Fleisch, Fisch, vegetarisch, vegan - oder süß mit Hirse, Topfen und Marillen erwarten Sie. Ob mit Kartoffeln, Nudeln, Couscous oder viel Gemüse, ob kalorienarm oder deftig mit Käse überbacken – Aufläufe sind so vielseitig wie die Geschmäcker. **Mitzubringen:** Schürze, Geschirrtuch und Vorratsdosen

### VARIANTENREICHER FISCHKOCHKURS

26S63001

Leitung:	Werner Vögel
Beginn:	Dienstag, 28. April 2026 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4 UE - 18:00 bis 21:20 Uhr
Ort:	Bregenz, Schule Rieden (Schulküche), Michael-Gaismayr-Str. 32
Beitrag:	€ 54,- und Warenspesen: € 33,-



Sie lernen verschiedene schonende Garverfahren für Fische kennen (gedünstet, pochiert, gebraten) und erhalten viele küchentechnische Tipps. Inhalt: Bodensee-Bouillabaisse (Fischsuppe), Matjesfilet auf roten Rüben, Blätterteig-Fischstrudel, Zanderfilet mit Gemüsebutter auf Blattspinat, Fischfilet in der Kartoffelhülle, Lachsmittelstück auf Lauch in Safransauce, Fischfilet in der Mandelkruste mit Zitronen-Kapern-Butter, Scampi und Shrimps. Im Anschluss an den Kochkurs werden die zubereiteten Köstlichkeiten gemeinsam in gemütlicher Runde verspeist.

**Mitzubringen:** Schürze, Geschirrtuch und Vorratsdosen

### FLEISCH RICHTIG GAREN

26S63002

Leitung:	Werner Vögel
Beginn:	Mittwoch, 13. Mai 2026 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4 UE - 18:00 bis 21:20 Uhr
Ort:	Bregenz, Schule Rieden (Schulküche), Michael-Gaismayr-Straße 32
Beitrag:	€ 54,- und Warenspesen: € 33,-

Entdecken Sie den Spaß am Kochen: Auf die perfekte Brattemperatur und das schonende Niedertemperaturgaren wird bei den Zubereitungen großes Augenmerk gelegt. Mit dieser zeitsparenden Garmethode wird eine sehr hohe Wertigkeit der Speisen gewährleistet. Erfahren Sie vom Küchenmeister, was die kleinen, aber feinen Unterschiede sind, auf die es bei den verschiedenen Fleischsorten ankommt. Garen von Schnitzeln, Medaillons, Braten im Ganzen, rosa gebratenes Filet, Kurzgebratenes und das einfache Herstellen von Saucen aus dem Bratensatz, wie man Fleisch richtig schneidet und vieles mehr. Zum Schluss werden die Gerichte mit einer passenden Beilage gemeinsam verköstigt. **Mitzubringen:** Schürze, Geschirrtuch und Vorratsdosen



**LECKERES NICHT NUR ZUR FASCHINGS- UND FUNKENZEIT****26S61136**

Leitung:	Markus Großer, Bäckermeister und Konditor
Beginn:	Mittwoch, 11. Februar 2026 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,-

Unter Anleitung eines Bäckers entstehen professionelle Faschingskrapfen, aber auch Funkenküachle und Donuts laden zum Probieren ein. **Mitzubringen:** Schürze, Tasche für das Gebäck

**BROTBACKEN****26S61132**

Leitung:	Markus Großer, Bäckermeister und Konditor
Beginn:	Mittwoch, 28. Januar 2026 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

**SAUERTEIG-BROTBACKKURS****26S61133**

Leitung:	Markus Großer, Bäckermeister und Konditor
Beginn:	Mittwoch, 4. Februar 2026 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



### BROTBACKEN IM HOLZBACKOFEN AUF DEM BIOHOF BISER

26S66038

Leitung:	Susanne Biser
Beginn:	Samstag, 21. März 2026 um 13:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 5,4 UE - 13:00 bis 17:30 Uhr
Ort:	Doren, Biohof Biser, Rohrhalden 130
Beitrag:	€ 56,- (Materialkosten: € 10 werden vor Ort kassiert)



In unserem Garten steht ein Backofen, den wir mit Holz einfeuern. Wenn das Feuer abgebrannt ist, wird die Asche ausgeräumt und das Brot kommt hinein. Heraus kommen wunderbare Brotlaibe, die duften und schmecken – so wie früher.

Wir backen Roggensauerteigbrot mit Natursauerteig, ein Hefe-Weizenbrot mit langer Teigführung und ganz wenig Hefe, das zu Baguette,

Brot oder Kleingebäck verarbeitet werden kann und Dinkelbrötchen mit „Brühstück“, damit sie schön saftig werden. Dazu kneten wir die Teige, besprechen das Brotbacken mit Vorteigen und Sie erhalten viele Tipps und Tricks und dürfen am Schluss das gebackene Brot und die Rezepte mit nach Hause nehmen. Brot kann auch im E-Herd gebacken werden!



### BROTBACKEN IM HOLZBACKOFEN AUF DEM BIOHOF BISER

26S66039

Leitung:	Susanne Biser
Beginn:	Samstag, 11. April 2026 um 13:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 5,4 UE - 13:00 bis 17:30 Uhr
Ort:	Doren, Biohof Biser, Rohrhalden 130
Beitrag:	€ 56,-

**Inhalt wie bei Kurs Nr. 26S66038**

### STRUDELBACKKURS - SÜSS UND PIKANT

26S66507

Leitung:	Christine Felder, Konditormeisterin
Beginn:	Samstag, 14. März 2026 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,-

Wir backen mit selbst gezogenem Strudelteig süße Strudel und stellen mit einem Topfenblätterteig vegetarische Strudel her. Eine Vielfalt an süßen und pikanten Füllungen erwartet uns.

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

**BLECHKUCHEN UND ROULADEN****26S66508**

Leitung:	Christine Felder, Konditormeisterin
Beginn:	Samstag, 21. März 2026 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,-

Wir backen gemeinsam feine Blechkuchen - von Apfelkuchen, Bienenstich, Zwetschkengucken bis Donauwelle - und lernen dabei, wie man einen Rührteig und einen Hefeteig herstellt. Und wir backen gemeinsam Biskuit-Rouladen mit verschiedenen Füllungen: Topfen-, Schwarzwälder-, Tiramisu- und Marillen-Roulade.

**Mitzubringen:** Schürze, Handmixer, Rührschüssel, Kuchenbox, Geschirrtuch, Küchenwaage und (wer hat) einen viereckigen Backrahmen

**DESSERTS IM GLAS****26S66509**

Leitung:	Christine Felder, Konditormeisterin
Beginn:	Samstag, 11. April 2026 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Vormittag zu 4,8 UE - 09:00 bis 13:00 Uhr
Ort:	Bezau, Mittelschule, Platz 138
Beitrag:	€ 56,- und Warenspesen, Weckgläser, Unterlagen: € 28,-

Die optisch schönen Gläser kommen bei jeder Feier sehr gut an. Man kann sie super vorbereiten und hat während der Feier keine Arbeit mehr. Wir bringen klassische und moderne Desserts ins Glas; speziell für Frühling und Sommer: Erdbeerjuice mit Stracciatella-Creme, Früchte-Tiramisu, Holunderblüten-Mousse, Rhabarber-Streusel, Kirschgrieß-Mousse, Marillen-Sacher im Glas, Pfirsich-Himbeer-Trifle, Rhabarber-Topfen-Mousse, Erdbeer-Limetten-Mousse. **Mitzubringen:** Schürze, Geschirrtuch, Handmixer, Rührschüssel, evtl. kleine Vorratsdosen für restl. Cremen, Korb oder Schachtel für den Transport der Gläser, Küchenwaage



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



### SCHOKOLADEN UND PRALINEN WORKSHOP

26S60008

Leitung:	Martina Homann-Dellantonio
Beginn:	Mittwoch, 25. Februar 2026 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.



# GUTSCHEIN

**VERSCHENKEN SIE BILDUNG!**

**Ein Geschenk für jeden Anlass.**

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

# KÖRPER UND GESUNDHEIT

## GYMNASTIK UND BALLSPIEL FÜR MÄNNER (Ü 50)

26S70000

Leitung:	Robert Mattersberger, Dipl. Senioren- und Präventionstrainer
Beginn:	Donnerstag, 19. Februar 2026 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:	€ 102,-



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

26S70002

Leitung:	Birgit Netzer
Beginn:	Montag, 23. Februar 2026 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:	€ 102,-



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

## BAUCH, BEINE, PO UND ARME

26S70020

Leitung:	Sabrina Nachbaur
Beginn:	Dienstag, 17. März 2026 um 19:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,8 UE - dienstags von 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße, Gymnastikraum
Beitrag:	€ 132,-



**NEU!**

Mit einem intensiven Workout werden Beine, Po, Schultern und auch die Arme gekräftigt, bevor im „Bodenteil“ besonders der Bauch in den Vordergrund rückt.

**Mitzubringen:** bequeme, dehnbare Kleidung, eine Matte und eine Trinkflasche

### PILATES-FLOW

26570006

Leitung:	Berta Keckeis, Dipl. Pilates- und Beckenbodentrainerin
Beginn:	Mittwoch, 18. Februar 2026 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:	€ 102,-



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

26571282

Leitung:	Sabrina Nachbaur
Beginn:	Donnerstag, 26. Februar 2026 um 18:10 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - donnerstags von 18:10 bis 19:10 Uhr
Ort:	Lochau, Volksschule (Turnhalle), Landstraße 28
Beitrag:	€ 102,-

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

### EFFEKTIVES WORKOUT FÜR DEN GANZEN KÖRPER

26571283

Leitung:	Sabrina Nachbaur
Beginn:	Donnerstag, 26. Februar 2026 um 19:15 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - donnerstags von 19:15 bis 20:15 Uhr
Ort:	Lochau, Volksschule (Turnhalle), Landstraße 28
Beitrag:	€ 102,-



NEU!

In diesem Kurs erwartet Sie ein intensives Ganzkörper-Training, das Cardio- und Kraftübungen kombiniert.

Wir arbeiten mit kurzen, intensiven Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Der Kurs beginnt mit einem dynamischen Aufwärmen, gefolgt von einem intensiven Hauptteil und einem abschließenden Stretching.

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Wasserflasche und eine Turnmatte

## HIGH INTENSITY ATHLETIC WORKOUT - INTENSIVES GANZKÖRPERTRAINING

26571263

Leitung:	Lisa Laninschegg
Beginn:	Dienstag, 10. März 2026 um 18:15 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - dienstags von 18:30 bis 19:30 Uhr
Ort:	Lochau, Festhalle, Landstraße 28
Beitrag:	€ 102,-



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

26571264

Leitung:	Lisa Laninschegg
Beginn:	Dienstag, 26. Mai 2026 um 18:15 Uhr
Dauer:	7 Abende zu je 1,37 UE - dienstags von 18:15 bis 19:15 Uhr
Ort:	Lochau, Festhalle, Landstraße 28
Beitrag:	€ 72,-

**Inhalt wie bei Kurs Nr. 26571263**

## KRAV MAGA - SELBSTVERTEIDIGUNG IN REALEN BEDINGUNGEN, SCHNELL EINFACH UND MIT SPASS!

26571171

Leitung:	Christian Loitz
Beginn:	Freitag, 13. März 2026 um 17:00 Uhr
Dauer:	3 Abende zu je 1,8 UE - freitags von 17:00 bis 18:30 Uhr
Ort:	Hörbranz, KKS Kampfschule, Krüzastraße 1 (neben dem Hofer)
Beitrag:	€ 45,-

**NEU!**



Krav Maga ist schnell, direkt und leicht zu lernen. Sie lernen, sich sofort zu schützen – ohne Regeln. Sie nutzen einfache, starke Bewegungen. Sie wehren sich gegen Schläge, Würgen, Messer oder mehrere Angreifer. Krav Maga macht Sie sicher, stark und selbstbewusst. Es ist real, effektiv und richtig energiegeladen! Richtiger Stand – richtige Abwehrposition – Überblick – Hilfsmittel – Erklärung Pfefferspray – effektive Faustschläge – Tritt-Techniken – Hebel-Technik usw.

**Mitzubringen:** lockere Turnkleidung, Hallenturnschuhe und Wasserflasche

## Zumba



### ZUMBA GOLD

26570009

Leitung:	Anna Imgrunt, MHPE MA
Beginn:	Donnerstag, 19. Februar 2026 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:	€ 102,-



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

26571172

Leitung:	Jennifer Motz
Beginn:	Mittwoch, 25. März 2026 um 19:35 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:	€ 102,-



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

26571174

Leitung:	Jennifer Motz
Beginn:	Mittwoch, 10. Juni 2026 um 19:35 Uhr
Dauer:	5 Abende zu je 1,2 UE - mittwochs von 19:35 bis 20:35 Uhr
Ort:	Hörbranz, Pfarrheim (großer Saal), Lindauer Straße 54
Beitrag:	€ 52,-

**Inhalt wie bei Kurs Nr. 26571172**



## ZUMBA AM VORMITTAG

26S71173

Leitung:	Adrienn Becsi
Beginn:	Dienstag, 24. Februar 2026 um 08:30 Uhr
Dauer:	8 Vormittage zu je 1,2 UE - dienstags von 08:30 bis 09:30 Uhr
Ort:	Hörbranz, Pfarrheim (Raum Urwald)
Beitrag:	€ 98,-



Inhalt wie bei Kurs Nr. 26S71172

## ZUMBA

26S71267

Leitung:	Jennifer Motz
Beginn:	Mittwoch, 25. März 2026 um 18:10 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - mittwochs von 18:10 bis 19:10 Uhr
Ort:	Lochau, Volksschule (Turnhalle), Landstraße 28
Beitrag:	€ 102,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 26S71172

## ZUMBA

26S71268

Leitung:	Jennifer Motz
Beginn:	Mittwoch, 10. Juni 2026 um 18:10 Uhr
Dauer:	5 Abende zu je 1,2 UE - mittwochs von 18:10 bis 19:10 Uhr
Ort:	Lochau, Volksschule (Turnhalle), Landstraße 28
Beitrag:	€ 52,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 26S71172

## ZUMBA-FITNESS

26S76002

Leitung:	Michaela Ratz
Beginn:	Donnerstag, 26. Februar 2026 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:	€ 102,-



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

26577001

Leitung:	Cynthia Carrion
Beginn:	Jänner und April 2026
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:	€ 98,-



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

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

## Tanz

### TREFFPUNKT TANZ! FÜR TANZBEGEISTERTE AB 50

26577000

Leitung:	Rosmarie Pühringer, Seniorentanzleiterin
Beginn:	Dienstag, 3. Februar 2026 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:	€ 112,- Kursbeitrag für Inhaber der Lustenauer Seniorenkarte: € 95,-

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!

### KREISTÄNZE FÜR FRAUEN

26573107

Leitung:	Christiane Wohlgenannt, BEd.
Beginn:	Freitag, 17. April 2026 um 18:30 Uhr
Dauer:	3 Abende zu je 1,8 UE - freitags von 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort:	Hard, Wirkungsraum, Am Sägenkanal 12
Beitrag:	€ 66,-



NEU!



Kreistanzen für Frauen bietet schwungvolle, aber auch ruhige Tänze aus verschiedenen Kulturen. Getanzt wird im Kreis zu moderner und traditioneller Musik. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, die Freude am gemeinsamen Tanzen steht im Vordergrund!

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

## TANGO ARGENTINO

26570003

Leitung:	Gertraud Felser
Beginn:	Freitag, 22. Mai 2026 um 19:00 Uhr
Dauer:	2 Abende zu je 3,6 UE - 22.5. / 29.5. von 19 bis 22 Uhr
Ort:	Bregenz, HTL, Turnhalle, Reichsstraße 4
Beitrag:	€ 125,- pro Paar



NEU!

Schnupperkurs für Anfänger: Tauchen Sie ein in die Welt des Tango Argentino und lassen Sie sich verzaubern!

Kursinhalt: Entspannungs- und Tonisierungs-Training, Balance-, Dehnungs- und Atemübungen.

Haltung, Schritttechnik, Rhythmus, Grundschrte, Prinzip des Führens und Folgens. Bitte als Tanzpaar anmelden!

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung und Tanzschuhe mit Ledersohle (oder Socken oder Turnpatschen), KEINE harten Schuhe mit Absätzen oder Spitze!

## FITNESSDANCE & JAZZDANCE FÜR ERWACHSENE MIT EINFACHEN CHOREOGRAFIEEN

26570018

Leitung:	Claudia Nappi, Präventionspädagogin und Tanzlehrerin
Beginn:	Donnerstag, 16. April 2026 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



**PFIFFIKUS.**

Alle Weiterbildungen in  
Vorarlberg auf einen Klick

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

über 75 Anbieter  
mehr als 2.500 Kurse



### POWER WORKOUT LANGHANTELTRAINING FÜR FRAUEN UND MÄNNER

26576008

Leitung:	Ulrike Mulej
Beginn:	Dienstag, 24. Februar 2026 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:	€ 102,-

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. **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.



### AQUAFITNESS

26576005

Leitung:	Ulrike Mulej
Beginn:	Mittwoch, 25. Februar 2026 um 09:00 Uhr
Dauer:	5 Vormittage zu je 1 UE - mittwochs von 09:00 bis 09:50 Uhr
Ort:	Lingenau, Quellenbad, Am Holz 93
Beitrag:	€ 55,-

Aquafitness ist Bewegung im Wasser mit gleichzeitiger Entlastung der Gelenke, der Bänder und der Wirbelsäule. Die sanfte Schulung von Muskelkraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Belastbarkeit ist gerade im Wasser von besonderer Wirksamkeit. Durch den Widerstand des Wassers erhält jede Bewegung eine neue Dimension. Anmerkung: auch für Nichtschwimmer möglich! Kosten für die Eintritte ins Hallenbad sind im Kursbeitrag nicht inbegriffen.

### AQUAFITNESS

26577003

Leitung:	Heike Grill-Stoecklitsch, zertifizierte Aqua- und Zumba-Trainerin
Beginn:	Dienstag, 17. Februar 2026 um 19:10 Uhr
Dauer:	8 Abende zu je 1,2 UE - dienstags von 19:10 bis 20:10 Uhr
Ort:	Lustenau, Mittelschule Rheindorf (Lehrschwimmbecken), Rotkreuzstr. 10, Eingang hinten
Beitrag:	€ 92,-

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

## KRAULKURS FÜR ANFÄNGER

26S76009

Leitung:	Vicki Kohler, Triathlon-Trainerin
Beginn:	Mittwoch, 4. März 2026 um 16:30 Uhr
Dauer:	8 Abende zu je 1,2 UE - mittwochs von 16:30 bis 17:30 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. Vicki 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

26S76010

Leitung:	Vicki Kohler, Triathlon-Trainerin
Beginn:	Mittwoch, 4. März 2026 um 17:35 Uhr
Dauer:	6 Abende zu je 1,2 UE - mittwochs von 17:35 bis 18:35 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 Schwimmgeschwindigkeit 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.



### EASY RUNNING

26576011

Leitung:	Vicki Kohler, Triathlon-Trainerin
Beginn:	Freitag, 24. April 2026 um 17:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 2,4 UE - 17:00 bis 19:00 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.



### FAMILIEN-EINSTEIGERKURS INS BOGENSCHIESSEN (KINDER AB 8 JAHREN)

26576109

Leitung:	Ingrid Fink-Nöckler, Staatl. gepr. Bergwander-/ Naturführerin und Sportmentaltrainerin / KreativBEWEGEN
Beginn:	Freitag, 1. Mai 2026 um 15:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag - 15:00 bis ca. 18:30 Uhr
Ort:	Riefensberg, Bogenparcours, Treffpunkt: Unterlitten 3 (Haus nach dem Golfpark-Clubhaus)
Beitrag:	€ 25,- Leihmaterial und Parcoursgebühr: € 15,-



**Dauer:** Wanderung zum Einschussplatz und betreutes Standschießen: ca. 90 min. Anschließend können Sie den Parcours eigenständig mit Ihren Kindern durchwandern und auf 3D-Tiere zielen. Für den Parcours müssen

Sie mit einer Zeit von 1,5 - 2 Stunden rechnen.

**Die Ausrüstung erhalten Sie am Treffpunkt:** 6943 Riefensberg, Unterlitten 3 (Haus nach dem Golfplatz). Pro verlorenem/kaputtem Pfeil sind 3 Euro zu entrichten.

Die Veranstaltung wird unterstützt vom Fachbereich Jugend und Familie des Landes Vorarlberg im Rahmen des Familienpasses. Ermäßigter Preis mit Familienpass pro Person: € 28,- inkl. Ausrüstung und Parcoursgebühr

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



## BECKENBODENTRAINING FÜR FRAUEN

26S71101

Leitung:	Angelika Perpmer-Küng
Beginn:	Montag, 13. April 2026 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

26S76006

Leitung:	Viviane Von der Thannen
Beginn:	Dienstag, 17. März 2026 um 19:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3 UE - 19:00 bis 21:30 Uhr
Ort:	Andelsbuch, Volksschule (Aula), Hof 334
Beitrag:	€ 38,-



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 auch Zeit zum „Strömen“. Wir lernen unser wichtiges Werkzeug „Hände“ neu kennen und verstehen.

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

Infos zu den aktuellen Kursen, Workshops und Lehrgängen  
finden Sie immer auf: [www.vhs-bregenz.at](http://www.vhs-bregenz.at)





### GESUNDER SCHLAF - EINFACHE ENTSPANNUNGS- UND BEWUSSTSEINSÜBUNGEN

26S70012

Leitung:	Simone Stoll
Beginn:	Samstag, 28. Februar 2026 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 3,6 UE - 14:00 bis 17:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 46,-

NEU!

Im gemeinsamen Gespräch und an Hand praktischer Beispiele beleuchten wir v. a. die sozialen und seelisch-geistigen Hintergründe und Gesetzmäßigkeiten für einen gesunden und erholsamen Schlaf. Mentale Übungen, einfache Körper- und Atemübungen und die Kenntnis über die tieferen Zusammenhänge des Tag- und Nachtrhythmus eröffnen individuelle praktische Ansätze im Alltag. Eine Ordnung und Stärkung in der Psyche durch Eigenaktivität sind ein Schlüsselansatz! **Mitzubringen:** Schreibzeug, bequeme Kleidung, eine Decke und etwas zum Trinken

### BLUTHOCHDRUCK - STÄRKUNG DER HERZMITTE WAS KANN ICH SELBST VORBEUGEND UND UNTERSTÜTZEND TUN?

26S70013

Leitung:	Simone Stoll
Beginn:	Samstag, 7. März 2026 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 3,6 UE - 14:00 bis 17:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 46,-

NEU!

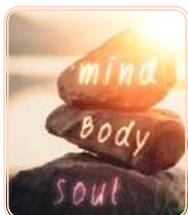
Was kann ich selbst tun? Im gemeinsamen Gespräch entwickeln wir ein einfaches aber umfassendes Bild zum Herz-Kreislaufsystem, das v. a. die sozialen und seelisch-geistigen Aspekte in den Mittelpunkt stellt. Von diesem Bild ausgehend wächst ein Verständnis für unsere praktische Übungsweise. Freie Atemübungen, einfache Körperübungen und Konzentrationsübungen mit einer gezielten Aufmerksamkeit wirken insgesamt ordnend, beruhigend, entlastend und stärkend auf das Nervensystem sowie gesamte Zirkulationssystem.

**Mitzubringen:** Schreibzeug, etwas zum Trinken und eine Decke

### ACHTSAMKEIT, MEDITATION UND ENTSPANNUNG

26S77004

Leitung:	Aniella Rathfelder, Psychologin BSc
Beginn:	Montag, 13. April 2026 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, Rathausstr. 9
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 bietet 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 - LIVE-ONLINE-MEDITATION FÜR MEHR INNERE RUHE

26570050

Leitung:	Mag. Stefanie Graf
Beginn:	Mittwoch, 18. Februar 2026 um 17:30 Uhr
Dauer:	6 Abende zu je 1,2 UE - mittwochs von 17:30 bis 18:30 Uhr
Ort:	Livestream
Beitrag:	€ 65,-



### 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.

## SEHTRAINING WEG VON DER LESEBRILLE (BEI ALTERSWEITSICHTIGKEIT)

26570001

Leitung:	Silvia Meier
Beginn:	Montag, 13. April 2026 um 18:30 Uhr
Dauer:	3 Abende zu je 3,6 UE - montags von 18:30 bis 21:30 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. bis 3. Abend für alle Sehschwächen. 4. Abend zusätzlich möglich - bei Kurzsichtigkeit (Ferne verschwommen)

**Mitzubringen** (falls vorhanden): schwächere Lesebrille

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



### Yoga



#### VINYASA FLOW YOGA FÜR SIE UND IHN

26576003

Leitung:	Franziska Herzog
Beginn:	Montag, 16. Februar 2026 um 17:50 Uhr
Dauer:	7 Abende zu je 1,2 UE - montags von 17:50 bis 18:50 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium (Turnhalle), Pfister 925
Beitrag:	€ 72,-

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

26573010

Leitung:	Algund Egger, Yoga Nidra-Kursleiterin, zertifizierte Yogalehrerin
Beginn:	Donnerstag, 12. März 2026 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



**Bitte melden Sie sich frühzeitig für die Kurse an und informieren Sie uns, falls Sie am 1. Kurstag nicht anwesend sein können!**

**05574 525240 | [direktion@vhs-bregenz.at](mailto:direktion@vhs-bregenz.at) | [www.vhs-bregenz.at](http://www.vhs-bregenz.at)**

## HATHA YOGA

26575001

Leitung:	Beret Ohlendorf, zertifizierte Yogalehrerin
Beginn:	Dienstag, 7. April 2026 um 17:30 Uhr
Dauer:	7 Abende zu je 1,2 UE - dienstags von 17:30 bis 18:30 Uhr
Ort:	Höchst, Alte Schule, Kirchplatz 20
Beitrag:	€ 94,-



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 Schlusssentspannung. 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

26573026

Leitung:	Gertie Steiner-Kullmann, Dipl. Yogalehrerin
Beginn:	Mittwoch, 18. Februar 2026 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:	€ 169,-



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

26570029

Leitung:	Gertie Steiner-Kullmann, Dipl. Yogalehrerin
Beginn:	Donnerstag, 19. Februar 2026 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. 26573026**

### HATHA-YOGA FÜR EINSTEIGER

26S71130

Leitung:	Karin Florian, Dipl. Yogalehrerin
Beginn:	Montag, 23. Februar 2026 um 20:15 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,5 UE - montags von 20:10 bis 21:25 Uhr
Ort:	Hörbranz, Kindergarten Dorf, Römerstraße 3
Beitrag:	€ 132,-



Dieser Kurs richtet sich an Yoga-Neulinge. Wir erlernen einfache Yoga-Grundhaltungen, Atem- und Entspannungsübungen und eine einfache Yoga-Einsteiger-Sequenz. Am besten 2 Stunden vor dem Kurs nichts mehr essen bzw. nur leichte Kost zu sich nehmen. Größere Mahlzeiten sollten 2-3 Stunden zurückliegen.

**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

26S71135

Leitung:	Karin Florian, Dipl. Yogalehrerin
Beginn:	Donnerstag, 26. Februar 2026 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:	€ 145,-

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

### HATHA-YOGA FÜR LEICHTFORTGESCHRITTENE UND FORTGESCHRITTENE

26S71131

Leitung:	Karin Florian, Dipl. Yogalehrerin
Beginn:	Donnerstag, 26. Februar 2026 um 20:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,8 UE - donnerstags von 20:00 bis 21:30 Uhr
Ort:	Hörbranz, Kindergarten Dorf, Römerstraße 3
Beitrag:	€ 145,-

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

26S71134

Leitung:	Karin Florian, Dipl. Yogalehrerin
Beginn:	Montag, 23. Februar 2026 um 18:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,8 UE - montags von 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort:	Hörbranz, Kindergarten Dorf, Römerstraße 3
Beitrag:	€ 145,-

**Inhalt wie bei Kurs Nr. 26S71131**

## YOGA FLOW FÜR FORTGESCHRITTENE

26S73100

Leitung:	Claudia Burger, Dipl. Yogalehrerin und staatl. geprüfte Trainerin
Beginn:	Montag, 16. Februar 2026 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:	€ 132,-

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 UND FRAUEN

26S73102

Leitung:	Claudia Burger, Dipl. Yogalehrerin und staatl. geprüfte Trainerin
Beginn:	Montag, 16. Februar 2026 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:	€ 132,-

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 und Teilnehmerinnen 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.



### QI GONG UND TAI JI ZEN FÜR ANFÄNGER

26573104

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. 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

26573105

Leitung:	Monika Madlener
Beginn:	Dienstag, 24. Februar 2026 um 18:00 Uhr
Dauer:	9 Abende zu je 1,8 UE - dienstags von 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort:	Hard, Pfarrzentrum (Saal), Kirchplatz 1
Beitrag:	€ 164,-



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

### QIGONG - 18 GESUNDHEITSÜBUNGEN (SHIBASHI) FÜR NEU- UND WIEDEREINSTEIGER

26577007

Leitung:	Roswitha Becker-Stadel, zertifizierte Übungsleiterin Qigong
Beginn:	Donnerstag, 16. April 2026 um 18:00 Uhr
Dauer:	8 Abende zu je 1,8 UE - donnerstags von 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort:	Lustenau, Kindergarten Am Schlatt, Birkenweg 6
Beitrag:	€ 109,-

Qigong ist ein wesentlicher Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Diese 18 reichhaltigen Bewegungen nach Meister Lin Housheng, sind eine Übungsreihe, die die sanften und fließenden Bewegungen von Qigong und Taiji verbindet. Der Körper wird in seiner Gesamtheit gedehnt, gekräftigt und der Geist entspannt sich. Muskeln, Sehnen und Gelenke werden gestärkt, die Selbstwahrnehmung und Konzentrationsfähigkeit können verbessert werden. Diese Übungen sind für Menschen jeden Alters geeignet.

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Matte/Decke und Hallenschuhe

## QIGONG - DIE 8 BROKATE - VERTIEFUNG

26577008

Leitung:	Roswitha Becker-Stadel, zertifizierte Übungsleiterin Qigong
Beginn:	Donnerstag, 19. Februar 2026 um 18:00 Uhr
Dauer:	4 Abende zu je 1,8 UE - donnerstags von 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort:	Lustenau, Kindergarten Am Schlatt, Birkenweg 6
Beitrag:	€ 55,-

An diesem Kurs können diejenigen teilnehmen, die einen Einsteigerkurs besucht oder bereits Erfahrungen mit Qigong „Die Acht Brokate“ gemacht haben. **Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Matte/Decke und Hallenschuhe

## FÜNF ELEMENTE QIGONG

26570019

Leitung:	Dr. Christine Schreiber
Beginn:	Dienstag, 27. Januar 2026 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,-



Dieser Kurs bietet einen kleinen Einblick in die Elementenlehre der traditionellen chinesischen Medizin. Wir lernen die Elemente und ihnen zugeordneten Qigong-Übungen kennen. Diese Übungen basieren auf einer jahrhundertelangen Tradition und stammen aus dem chinesischen Wudang-Gebirge, einem der großen Zentren von Qigong und Taiji. Gesundheit bedeutet in der chinesischen Medizin, dass die Lebensenergie „Qi“ ungehindert und in Balance in den Meridianen durch den Körper fließen kann. Bei den Übungen handelt es sich um langsame sanfte Bewegungen. Neben der Wirkung auf die Meridiane, fördert Qigong auch die Beweglichkeit und ein vertieftes Körperbewusstsein. Bitte tragen Sie lockere, bequeme Kleidung!

**Mitzubringen:** weiche Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken, Trinkflasche

## SELBSTVERTEIDIGUNGS-, SELBSTBEHAUPTUNGSKURS FÜR KINDER VON 5 - 7 JAHREN

26510005

Leitung:	Claudia Nappi, Präventionspädagogin und Tanzlehrerin
Beginn:	Freitag, 10. April 2026 um 16:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 2 UE - 16:00 bis 17:40 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium (Turnhalle), Pfister 925
Beitrag:	€ 31,- Ermäßigter Preis mit Familienpass pro Person: € 22,-



**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

### SELBSTVERTEIDIGUNGS-, SELBSTBEHAUPTUNGSKURS FÜR KINDER VON 8 - 12 JAHREN

26S10006

Leitung:	Claudia Nappi, Präventionspädagogin und Tanzlehrerin
Beginn:	Freitag, 12. Juni 2026 um 16:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 4 UE - 16:00 bis 19:20 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium (Turnhalle), Pfister 925
Beitrag:	€ 45,- Ermäßigter Preis mit Familienpass pro Person: € 32,-



#### Inhalt wie bei Kurs Nr. 26S10005

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

### KRÄUTERSTEINE

26S76043

Leitung:	Ingeborg Sponsel
Beginn:	Mittwoch, 22. April 2026 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)

Heilpflanzen mit Natursteinen zu verbinden ist eine alte Tradition. Die Steine, die mit den entsprechenden, unseren Organen zugeordneten Kräutern umwickelt werden, sind in Verbindung mit Wärme oder Kälte ein praktisches Hausmittel. Steine haben das Sonnenlicht gespeichert, stärken unsere Gesundheit und unterstützen die Kraft der Kräuter. Das Herstellen von heilkräftigen Kräutersteinen, die sie mit nach Hause nehmen, ist eine kreative Handarbeit.



### KORBBINDEN MIT GRÄSERN UND KRÄUTERN

26S77009

Leitung:	Ingeborg Sponsel
Beginn:	Donnerstag, 26. März 2026 um 13:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 4,8 UE - 13:00 bis 17:00 Uhr
Ort:	Lustenau, Gutshof Heidensand, Schmitterstraße 4
Beitrag:	€ 38,- (Materialkosten: € 7,- werden vor Ort kassiert)



Mit getrocknetem Bergheu binden wir nach altem Handwerk und erlernen diese Fertigkeit. Durch das Einarbeiten von Heilpflanzen lassen sich die Werkstücke vielseitig nutzen. Je nach Form und Größe dienen sie als Brotkorb oder als heilende Auflage. Sie nehmen einen duftenden Korb mit nach Hause. Der Kurs findet bei jedem Wetter im Freien unter einem Vordach statt, bitte entsprechende Kleidung und Schuhe anziehen. Materialkosten 7 Euro pro Person. Bitte vor Ort bar zahlen.



## SHAMPOO-BARS, DUSCH-BARS – NATÜRLICH, PRAKTISCH UND UMWELTFREUNDLICH

26S76502

Leitung:	Karin Beer
Beginn:	Mittwoch, 11. März 2026 um 18:30 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3 UE - 18:30 bis 21:00 Uhr
Ort:	6886 Schoppernau, Haus Karin, Halde 395
Beitrag:	€ 52,- und Materialkosten inkl. Skript: € 49,-

NEU!

Shampoo-Bars sind plastikfrei, ohne Silikone und Konservierungsstoffe – gut für Sie und die Umwelt. Natürliche Öle und Pflanzenstoffe reinigen sanft und pflegen Haut und Haar. Ergiebig, leicht und ideal für unterwegs. Handgemacht aus milden Tensiden, Pflanzenölen, Tonerden und ätherischen Ölen. Nach 2 - 3 Tagen einsatzbereit. **Mitzubringen:** Mundschutz (da einige Zutaten stauben), mehrere Einweghandschuhe, Gummihandschuhe, Schutzbrille und kleiner Karton für den Transport



## WILDKRÄUTER - FRISCHE ENERGIE FÜR FRÜHJAHRSMÜDE KRÄUTERWANDERUNG

26S75002

Leitung:	Petra Vetter-Gaßner, Naturpädagogin
Beginn:	Samstag, 2. Mai 2026 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 sind ein gutes Hausmittel gegen Frühjahrsmüdigkeit. Wir machen eine kleine Kräuterwanderung und erfahren Wissenswertes über die Bestimmungsmerkmale der Pflanzen, deren Inhaltsstoffe, Ernte und Anwendungsmöglichkeiten. Anschließend stärken wir uns mit den Köstlichkeiten aus der Natur 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**

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 Bereichs- leiterinnen ... 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 größtenteils 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

