

**VOLKS  
HOCH  
SCHULE  
BREGENZ**



# **DAS PROGRAMM DER VOLKSHOCHSCHULE BREGENZ**

**Frühjahr/Sommer 2025**



## LEHRGÄNGE

# „ORDINATIONS-/ RÖNTGEN- UND GIPSASSISTENZ“

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

<b>KURSBEGINN:</b>	15.01.2025	Ordinationsassistentenz	WIFI Dornbirn
	21.01.2025	Gipsassistentenz	Hermes Bregenz
	07.05.2025	Ordinationsassistentenz	Hermes Bregenz
	24.09.2025	Ordinationsassistentenz	VHS Götzis

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

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

## WEITER- BILDUNGEN

WUNDVERSORGUNG / BLUTENTNAHME / SUCHT UND SUCHTPATIENTEN / BETREUUNG  
WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT / STRESSMANAGEMENT IM PRAXISALLTAG

# INHALT



<b>GESELLSCHAFT, KUNST, KULTUR</b>	<b>SEITE</b>	<b>6</b>
Finanzbildung, Vorträge, Führungen, Ausstellungen, Social Media, Persönlichkeitsbildung		
<b>ZWEITER BILDUNGSWEG</b>	<b>SEITE</b>	<b>20</b>
Berufsreifeprüfung, Lehre und Matura		
<b>SPRACHEN</b>	<b>SEITE</b>	<b>24</b>
Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch, Deutsch als Fremdsprache		
<b>NATUR, UMWELT UND TECHNIK</b>	<b>SEITE</b>	<b>38</b>
Waldschule, Imkerei, Garten, Fahrrad Basics		
<b>KREATIVITÄT UND GESTALTEN</b>	<b>SEITE</b>	<b>42</b>
Musik, Kalligraphie, Zeichnen und Malen, Handwerk		
<b>KÜCHE UND GENUSS</b>	<b>SEITE</b>	<b>49</b>
Weinseminar, Koch- und Backkurse		
<b>KÖRPER UND GESUNDHEIT</b>	<b>SEITE</b>	<b>58</b>
Bewegung, Entspannung, 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 2/2025

Eigentümer, Herausgeber und Medieninhaber: VHS Bregenz;

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

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

IBAN: AT532060100000039925, BIC: SPBRAT2B, Sparkasse Bregenz

E-Mail: [direktion@vhs-bregenz.at](mailto:direktion@vhs-bregenz.at), Homepage: <http://vhs-bregenz.at>

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

Druck: Vorarlberger Verlagsanstalt GmbH, Dornbirn

Dr. Michael Grabher  
Geschäftsführer



## Liebe Leserinnen und Leser!

Was ist unser aller wichtigste Ressource: Humankapital. Wir müssen uns also gut behandeln, fit bleiben (körperlich wie geistig) – und uns ganz sicher weiterbilden.

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: Berufsreifepprüfung, Lehre und Matura, Deutsch als Fremdsprache, Sprachen, Sport, Yoga, Zumba, Kulinarik und Kreativität – das alles und mehr können wir Ihnen bieten.

Da bei der VHS Bregenz der öffentliche Sparstift angesetzt wurde, mussten wir leider einige nicht kostendeckende Veranstaltungen aus dem Programm nehmen. Das schmerzt, ist aber eine wirtschaftliche Notwendigkeit. Unser Team hat aber schon eine Lösung gefunden: Wir arbeiten noch motivierter, effizienter und fleißiger.

Wenn wir schon beim Sparen sind: Unser Kapitalanlage-Seminar „Easy money“ bricht Rekorde, zuletzt durften wir gemeinsam mit der Sparkasse Bregenz den ETF-Pionier Vanguard in Bregenz begrüßen: ein Highlight, das wir wiederholen möchten.

In eigener Sache: Ich freue mich sehr, Sie zur Buch-Präsentation „Easy money 1x1“ am 24. Jänner 2025 einladen zu dürfen. Das Ziel des Buches ist ziemlich bescheiden: Es soll Ihr Finanzleben für immer nachhaltig verändern. Lassen Sie sich diesen Abend nicht entgehen.

Ich wünsche Ihnen viele Entdeckungen bei der Durchsicht unseres Frühjahrsprogramms 2025.  
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](https://www.instagram.com/vhs_bregenz)

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

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

## 2. Kursbesuchsbestätigungen

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

## 3. Ermäßigungen

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

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

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

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

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



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

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

## 5. Unterrichtszeiten

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

## 6. Haftung

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

## 7. Stornogeühren

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

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

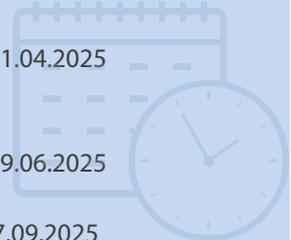
Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der VHS Bregenz sowie das Rücktrittsrecht für Verbraucher bei Vertragsabschluss im Fernabsatz nach Fernabsatzgesetz (FAGG).

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



### Schul- bzw. Ferienkalender 2025

Semesterferien	Mo 10.02.2025 bis Sa 15.02.2025
Faschingsdienstag	Di 04.03.2025
Josefitag	Mi 19.03.2025
Osterferien	Sa 12.04.2025 bis Mo 21.04.2025
Staatsfeiertag	Do 01.05.2025
Christi Himmelfahrt	Do 29.05.2025
Pfingstferien	Sa 07.06.2025 bis Mo 09.06.2025
Fronleichnam	Do 19.06.2025
Sommerferien	Sa 05.07.2025 bis So 07.09.2025



# GESELLSCHAFT, KUNST UND KULTUR

## Finanzbildung



25S10015

### „EASY“ MONEY - GRUNDLAGEN DER KAPITALANLAGE

Leitung:	Dr. Michael Grabher
Beginn:	Freitag, 14. März 2025 um 13:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 7,2 UE - 13:00 bis 19:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 249,- inkl. Getränke

#### Unser Erfolgs-Seminar wird zum Dauerbrenner!

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

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

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

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

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





25510016

## „EASY“ MONEY / NEXT STEP - GELD SICHER VERMEHREN

Leitung:	Dr. Michael Grabher
Beginn:	Freitag, 9. Mai 2025 um 13:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 7,2 UE - 13:00 bis 19:00 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.



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

25510022

Referent:	Dr. Michael Grabher
Termin:	Freitag, 24. Januar 2025, 18:30 bis ca. 21:50 Uhr
Ort:	Dornbirn, LBS 1, Eisengasse 38a - freier Eintritt

Der Erfolg des Finanzbildungs-Seminars „Easy money“ hat Michael Grabher zum renommierten Finanzcoach gemacht. Wir laden Sie exklusiv zur Präsentation von Vorarlbergs erstem Kapitalanlage-Buch „Easy money 1x1“ (Verlag: Edition V) ein. Während die weltweiten Aktienmärkte langfristig durchschnittlich 8 % Jahresrendite erzeugen, werfen Aktienfonds und Investments der Privatanleger nur magere Renditen ab. Wie kann das sein? Wie kann man seine Altersvorsorge angesichts unsicherer Pensionen neu aufstellen? Michael Grabher hat mit seinem Erfolgseminar »Easy« money die Antwort gefunden – und aus dem Seminar Lektüre gemacht. Seien Sie gespannt auf eine Buchpräsentation mit finanziellem Mehrwert. Ändern Sie am 24. Jänner 2025 Ihr Finanzleben! Der Autor ist anwesend und signiert gerne Ihr persönliches Exemplar.

## ChatGPT FÜR DEN ALLTAGSGBRAUCH

25S40004

Leitung:	Annette Böhler, MSc
Beginn:	Samstag, 5. April 2025 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 2,4 UE - 14:00 bis 17:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 45,-



NEW!

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 Großmutterns Geburtstag oder einfach um Ihnen den Alltag zu erleichtern. ChatGPT wird zum digitalen Freund, der Ihnen in vielen Lebenslagen zur Seite steht. Gemeinsam erkunden wir die wichtigsten Funktionen und üben interaktiv. Dieser Kurs richtet sich an alle, die neugierig sind und lernen möchten, wie künstliche Intelligenz den Alltag bereichern kann. Annette Böhler ist freiberufliche Autorin und Creative Coach. Mit einem Studienabschluss in Digitaler Kommunikation und Marketing hilft sie Menschen digitale Werkzeuge wie ChatGPT für ihren Alltag zu entdecken und sinnvoll zu nutzen. Ihr Ziel: Technik verständlich machen und kreative Wege für mehr Effizienz und Inspiration im Alltag aufzeigen. **Mitzubringen:** bevorzugtes smartes Gerät (Laptop, Tablet oder Smartphone) - während des Kurses wird aktiv in ChatGPT gearbeitet. Schreibmaterial für Notizen, Getränk

## SOCIAL MEDIA KURS FÜR ANFÄNGER

25S40025

Leitung:	Sara Kapeller, B.A.
Beginn:	Donnerstag, 12. Juni 2025 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3,6 UE - 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 45,-



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 von einem privaten Account (Instagram und Facebook)
- ▶ Wie erstelle ich einen Status auf WhatsApp und eine Story auf Facebook und Instagram?

Sara Kapeller hat Marketing studiert und ist beruflich im Social Media Bereich tätig.

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



**SOCIAL MEDIA LEHRGANG****25S40026**

Leitung:	Sara Kapeller, B.A. und Annette Böhler, MSc
Beginn:	Samstag, 8. März 2025 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Lehrgang zu 36 UE - 7 Termine samstags
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 790,-

**NEW!**

In diesem umfassenden Kurs lernen Sie alles, was Sie brauchen, um Ihre Marke, Idee oder Firma online sichtbar zu machen und nachhaltig aufzubauen. Von der richtigen Plattformwahl über beeindruckende Fotos und Videos bis hin zu zielgerichteten Texten und effektiven Strategien.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Zielgruppe begeistern und messbare Ergebnisse erzielen. Ob Sie gerade erst starten oder Ihre bestehenden Kanäle optimieren möchten, dieser Lehrgang bietet Ihnen das komplette Startpaket für professionelles Social Media Management. Gemeinsam machen wir Sie fit für die digitale Bühne – mit praxisnahen Übungen, individuell zugeschnittenem Feedback und inspirierendem Know-how.

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

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

**Themen und Termine:****Modul 1 – Grundlagen der digitalen Kommunikation**

>Social-Media-Kanäle und ihre Funktionen	8. März 2025	9 - 12 Uhr
>Planung, Reichweite und Strategie	15. März 2025	9 - 12 Uhr
>Grundlagen der Fotografie (im Social-Media-Bereich), Zielgruppe, Persona, Customer Journey	29. März 2025	9 - 16 Uhr
>Grundlagen der Videografie (im Social Media Bereich)	5. April 2025	9 - 13 Uhr

**Modul 2 – Texten für Social Media und Web**

>SEO-Grundlagen, Mitbewerber-Analyse, kreative Ideen für Blogartikel, Keyword-Recherche, Kreatives Schreiben, Hashtags, KI als Schreibhilfe, Praxisübungen	12. April 2025	9 - 16 Uhr
---	----------------	------------

**Modul 3 – Content erstellen und Strategie-Check**

>Content creation (Beiträge und Storys)	26. April 2025	9 - 12 Uhr
>Videoschnitt I Q&A: Finalisierung Ihrer Fähigkeiten	3. Mai 2025	9 - 15 Uhr

## ERSTELLEN EINER PATIENTENMAPPE

25S10018

Leitung:	Sabrina Mikuta, medizinische Fachangestellte
Beginn:	Montag, 5. Mai 2025 um 19:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 1,8 UE - 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 34,- und Materialkosten (Ordner, Register, Handout): € 7,-

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

Angesprochen sind auch Personen, die eine Patientenmappe für Angehörige erstellen wollen.

## EINFÜHRUNG IN DIE WELT DES TREKKING & WEITWANDERNS MIT (ULTRA)LEICHTEM GEPÄCK - Erfolgreich mit leichter Ausrüstung Outdoor unterwegs sein

25S10010

Leitung:	DI Dominik Schwarz
Beginn:	Donnerstag, 6. März 2025 um 18:30 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3,6 UE - 18:30 bis 21:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 27,-

Mit Rucksack und Zelt unterwegs zu sein macht frei und unabhängig.

Vollgestopfte Rucksäcke, viel zu schwere Ausrüstung, schmerzende Schultern und Füße müssen nicht sein. Denn weniger ist mehr. Dominik Schwarz (selbst seit mehr als 10 Jahren leidenschaftlicher Weitwanderer & Outdoorabenteurer) gibt Tipps, Tricks & Einblicke aus der eigenen Erfahrung. Lernen Sie die Konzepte des (Ultra)leicht-Trekkings



kennen. Machen Sie Ihre nächste Tour zum Erfolg. Für alle die ihre Ausrüstung leichter und effizienter gestalten wollen. Egal ob für eine ausgedehnte Alpenüberquerung, den Jakobsweg, das Zeltabenteuer in Skandinavien oder andere längere Wander- und Trekkingtouren. Lernen Sie die Welt des (Ultra-)leicht Trekkings kennen. Philosophie, Definitionen und Konzepte, die Vor- und Nachteile leichter Ausrüstung, Instrumente wie das Rucksackgewicht reduziert werden kann, wie Sie Ausrüstung angepasst für Ihr nächstes Outdoorabenteuer wählen und vieles mehr. Hinweis: Richtet sich insbesondere an Personen die Outdoor mit Zelt und Schlafsack unterwegs sind oder sich für diese Art des Reisens interessieren (z.B. Trekking und Weitwandern, Bikepacking und Radreisen etc.).

## KUNST UND REALITÄT

25510021

Leitung:	Dr. Christine Schreiber
Beginn:	Montag, 31. März 2025 um 19:30 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 1,8 UE - 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße, Musiksaal
Beitrag:	€ 22,-



NEU!

Warum ist Dürers Hase so realistisch und warum sind Kandinskys Pferde so abstrakt?

In diesem Vortrag wird der Frage nach der Beziehung von Kunstwerk und Realitätsdarstellung nachgegangen. Was steht hinter einer realitätsnahen Darstellung und warum wird von der Realität abstrahiert? Kunstwerke sind immer eine Auseinandersetzung mit der Realität und den gesellschaftlichen und historischen Bedingungen ihrer jeweiligen Zeit. Der unterschiedliche Zugang zu einer realistischen bzw. abstrahierten Darstellungsweise wird anhand einzelner Kunstwerke aus verschiedenen Epochen exemplarisch gezeigt.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit zur Diskussion.

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

## OPERNFAHRT NABUCCO

25510001

Leitung:	Dr. Paolo Notarantonio
Termin:	Freitag, 13. Juni 2025 bis Sonntag, 15. Juni 2025
Treffpunkt:	Zustiegsstellen werden noch bekannt gegeben
Beitrag:	€ 595,- Anmeldeschluss: 17. Februar 2025

NEU!

Erleben Sie ein unvergessliches Opernwochenende in Verona! Besuchen Sie die legendäre Arena di Verona und genießen Sie Giuseppe Verdis Meisterwerk Nabucco unter offenem Sternenhimmel. Zwei Nächte in einem charmanten Hotel lassen Ihnen genug



Zeit, die romantische Stadt am Adige zu entdecken. Während des Aufenthalts können Sie durch die verwinkelten Gassen der Altstadt flanieren und historische Sehenswürdigkeiten wie das Haus der Julia oder die Piazza delle Erbe bewundern. Der Höhepunkt der Reise ist die grandiose Aufführung von Nabucco, in der die mächtigen Chöre und die dramatische Handlung Sie in den Bann ziehen werden. Lassen Sie sich von der einzigartigen Atmosphäre der Arena verzaubern und genießen Sie ein unvergessliches Opernerlebnis. Ein exklusives Wochenende für alle, die Kultur und italienisches Flair lieben! In Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Hohenems.

Im Preis inbegriffen: Reiseleiter, Busfahrt nach Verona hin und retour, 2 Nächte in einem feinen Hotel mit Frühstück, ein Abendessen und ein Mittagessen, ein Operticket Sektor 3 „Rossini“

**THE LANGUAGE OF ART - SPRACHCAFÉ  
AUSSTELLUNG PRECIOUS OKOYOMON**

**25S10031**

Leitung:	Kirsten Helfrich, M.A. / Chris Thomas
Beginn:	Donnerstag, 13. März 2025 um 17:30 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 2,4 UE - 17:30 bis 19:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Kunsthaus (KUB), Karl-Tizian-Platz 1
Beitrag:	€ 21,- inkl. Eintritt und Getränk

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

**In Kooperation mit dem Kunsthaus Bregenz.**



**VOLKS  
HOCH  
SCHULE  
BREGENZ**

**GUTSCHEIN**

**VERSCHENKEN SIE BILDUNG!**

**Ein Geschenk für jeden Anlass.**

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

**UNSERE LANDESBIBLIOTHEK: WAS BIETET SIE - WIE BEDIENE ICH MICH? 25S10032**

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

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

**V\*FIND - DAS NEUE SUCHPORTAL DER VLB 25S10033**

Leitung:	Wolfgang Köhle
Beginn:	Donnerstag, 3. April 2025 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 1,8 UE - 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Vorarlberger Landesbibliothek, Fluher Straße 4; freier Eintritt

Effizient suchen, filtern und finden in unseren 800.000 Medien, gedruckt, elektronisch, audiovisuell. Nutzen Sie informationskompetent unser neues Suchportal und unseren individuellen Benachrichtigungsdienst für Neuerwerbungen zu genau Ihrem Thema. Gerne gehen wir auf Ihre spezifischen Recherchefragen ein.

„Dümmer wird man durchs Bücherlesen jedenfalls nicht“ (Christine Nöstlinger).

**DIE WELT DES ALTEN BUCHES 25S10034**

Leitung:	Mag. Norbert Schnetzer
Beginn:	Dienstag, 29. April 2025 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 1,8 UE - 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Vorarlberger Landesbibliothek, Fluher Straße 4; freier Eintritt

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





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:** 7. März, 11. April, 9. Mai und 6. Juni 2025

**Uhrzeit:** jeweils freitags von 14 - 17 Uhr

**Beratung:** Rechtsberaterinnen des VEV-Teams

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich!

T 05572/22104-14 F 05572/22104-6 M a.schwaninger@vev.or.at H [www.vev.or.at](http://www.vev.or.at)



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

FOLLOW US



**FÜHRUNG DURCH DAS KLOSTER THALBACH****25S13000**

Leitung:	Schwester Irene
Beginn:	Mittwoch, 28. Mai 2025 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****25S13001**

Leitung:	Frater Johannes
Beginn:	Freitag, 11. April 2025 um 14:30 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 2,4 UE - 14:30 bis 16:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Abtei Mehrerau, Mehrerauer Straße 66 (Treffpunkt Klosterpforte, 50 m vor Kirchenaufgang)
Beitrag:	€ 23,-

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

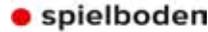
**FÜHRUNG BRAUEREI EGG****25S16015**

Leitung:	Lukas Dorner, Brauerei Egg
Beginn:	Freitag, 14. März 2025 um 19:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 2,4 UE - 19:00 bis 21:00 Uhr
Ort:	Brauerei Egg, Gerbe 500, 6863 Egg
Beitrag:	€ 26,- inkl. Verkostung

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



IN KOOPERATION MIT DEM SPIELBODEN DORNBIRN



**KINDERKINO: TONY, SHELLY UND DAS MAGISCHE LICHT**

**25S17511**

Termin:	Samstag, 12. April 2025, 15:00 bis 16:20 Uhr
Ort:	Dornbirn, Spielboden, Färbergasse 15, Rhomberts Fabrik
Beitrag:	€ 8,- (ermäßigt mit Familienpass: € 6,-) Eintritt wird vor Ort kassiert
	Deutsche Fassung, Animationsfilm - empfohlen ab 8 Jahren

„Ein zauberhafter Puppentrickfilm über Freundschaft, Zusammenhalt, Toleranz und die schönen Seiten, die die Vielfalt des Lebens mit sich bringt. Zugleich ist es ein Film über das langsame Erwachsenwerden und das Abkoppeln von den Eltern. Sehr fantasie- und humorvoll und anders als herkömmliche Trickfilme wird hier gezeigt, wie eine trübe Alltagswelt zu einem farbenfrohen und fröhlichen Platz wird.“

(Filmdatenbank der Jugendmedienkommission)



**KINDERKINO: JIM KNOPF UND LUKAS DER LOKOMOTIVFÜHRER**

**25S17512**

Beginn:	Samstag, 10. Mai 2025, 15:00 bis 16:50 Uhr
Ort:	Dornbirn, Spielboden, Färbergasse 15, Rhomberts Fabrik
Beitrag:	€ 8,- (ermäßigt mit Familienpass: € 6,-) Eintritt wird vor Ort kassiert
	Deutsche Originalfassung - empfohlen ab 6 Jahren

„Grandiose Kinobilder, eine in den Haupt- wie in den Nebenrollen hervorragende Besetzung und spektakuläre Schauwerte vereinen sich zu einer zeitgemäßen Adaption, die trotz aller im Computer generierten Effekte stets bei der Geschichte und den skurrilen Charakteren bleibt. Kuriose Erlebnisse und feine Figurenzeichnung, atemberaubende Action und die gemeinsame Suche nach Identität halten sich so die Waage.“ (filmdienst.de)



**KINDERKINO: MAMA MUH UND DIE GROSSE WEITE WELT**

**25S17513**

Beginn:	Samstag, 24. Mai 2025, 15:00 bis 16:05 Uhr
Ort:	Dornbirn, Spielboden, Färbergasse 15, Rhomberts Fabrik
Beitrag:	€ 8,- (ermäßigt mit Familienpass: € 6,-) Eintritt wird vor Ort kassiert
	Deutsche Fassung, Animationsfilm - empfohlen ab 5 Jahren

Als ein weltreisender Storch auf dem Bauernhof auftaucht, stellt sich für Mama Muh die Frage: Was ist eigentlich ein Zuhause? „Der Animationsfilm erzählt in ruhigem Tempo eine Geschichte, die für kleine Kinder viele Anknüpfungspunkte bietet. Dabei bleibt der Film stets auf Augenhöhe mit seiner Zielgruppe und setzt auf Einfachheit anstatt auf Überfrachtung. (filmdienst.de)



**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, 27. April 2025, 11 Uhr

**THEATER ER-LESEN: YVONNE, DIE PRINZESSIN VON BURGUND**

Rasant, humorvoll, sprachakrobatisch, geistreich, zeitgeistig. Der Autor Witold Gombrowicz schuf mit diesem Stück eine geniale Grotteske, die sich zwischen Normalität und Wahnsinn bewegt. Mit Renate Bauer, Martin Sommerlechner, Simon Latzer (Theater jg Dresden) Vivienne Causemann (Landestheater V) u. a.

Sonntag, 4. Mai 2025, 11 Uhr

**VON IRDISCHEN UND HIMMLISCHEN KLÄNGEN**

Zwei Kontrabassisten – eine Überraschungsmatinee mit Nikolaus Feinig-Hartmann vom Symphonieorchester V und Rosario Bonaccorso, international bekannter Jazzmusiker und Renate Bauer (Texte).

Sonntag, 11. Mai 2025 (Muttertag), 11 Uhr

**MUTTERTAG - HEITER UND FRÖHLICH**

Eine herzerquickende Matinee der ganz besonderen Art – humorvolle Geschichten und fröhliche Musik. Machen Sie unseren bunten musikalisch-literarischen Blumenstrauß als Geschenk für einen lieben Menschen.

Sonntag, 18. Mai 2025, 11 Uhr

**DER VERRÜCKTE KONSUL - PABLO NERUDA**

Sinnlichkeit, Farbe und Aroma, alles findet bei ihm ein Bild, drängt zum Gedicht. Der Gesang einer Biografie des großen chilenischen Dichters. Mit Renate Bauer, Carlo Lorenzi (Percussion), Rosario Bonaccorso (Voice).

Sonntag, 1. Juni 2025, 11 Uhr

**REISELUST MIT HERZ**

Reisen, Sehnsucht nach Leben. Vom Abenteuer des Aufbruchs, angenehmen Reisebekanntschaften, Zwischenfällen auf dem Wege, erholsame Pausen und von herrlicher Fernsicht handelt das amüsante Programm mit Renate Bauer aus Werken bekannter Weltliteraten mit leichtem Augenzwinkern.

Mit Überraschungsgästen aus der Musikerwelt.

Coaching mit Renate Bauer, 0676 6905423: Texte lebendig werden lassen, Know-how Stimm- und Sprechtechnik



## WISSENSCHAFT PER LIVESTREAM

Holen Sie sich die VHS nach Hause!

Live gestreamt aus der Volkshochschule in München



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

### Wie funktioniert's?

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



KURSNR.	DATUM	KURSTITEL	REFERENT:IN
25S10190	17.01.2025	Wissenschaftsgläubigkeit: Politik und Anti-Politik	Strohschneider Peter
25S10191	22.01.2025	Klimahandel – Wie unsere Zukunft verkauft wird	Latif Mojib
25S10170	09.02.2025	Shakyamuni Buddha – Historische Gestalt	Schmidt Gintzer Helwig
25S10171	12.02.2025	Grüner Kolonialismus	Van Beemen Olivier
25S10172	17.02.2025	Schönheit der Astrophysik	Müller Andreas
25S10173	25.02.2025	Dürer im Zeitalter der Wunder	Rublack Ulinka
25S10174	16.03.2025	Epikrise der russischen Selbstvergiftung	Rastorgueva Irina
25S10175	23.03.2025	Wenn Russland gewinnt: Ein Szenario	Masala Carlo
25S10176	10.04.2025	Wie kommt der Geschmack in unser Essen?	Axmann Ilka
25S10177	27.04.2025	Von der „Prostitution“ zur „Sex-Arbeit“	Becker Theodora
25S10178	04.05.2025	Tiere in der antiken und islamischen Philosophie	Adamson Peter
25S10179	07.05.2025	Psychologie der Internetnutzungsstörungen	Brand Matthias
25S10180	14.05.2025	Der Zeitpächter. Einiges über Goethe und Italien	Steinfeld Thomas
25S10181	15.05.2025	Papst und Zeit. Vom Weltreich zur Weltkirche?	Kallscheuer Otto
25S10182	02.06.2025	Der jiddische Witz	Hessing Jakob



Entgeltliche Eigenartung 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.

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

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

# DIE BERUFSREIFEPRÜFUNG

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

## Zielgruppe

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

## Unterrichtsfächer und Prüfungen

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



**FÖRDERUNGEN:**  
Vorarlberger Teilnehmer profitieren von einer Landes-Förderung von bis zu € 2100.  
**Informationen:** [www.bildungszusatzfonds.at](http://www.bildungszusatzfonds.at)

## Lehrplan und Unterricht

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

## Informationsabend

21. Jänner 2025, 19:00 Uhr, BHAK Bregenz, Hinterfeldgasse 19

## Datum & Uhrzeit

Beginn: 17. - 20. Februar 2025, jeweils um 18:30 Uhr

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

## Kursorte & Fächer

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

## Kursfolge – wählbar nach Belastbarkeit

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

## Prüfungsgebühren

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

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

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

### Anmeldung

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





# Lehre und Matura 3.0

## Das Chancenmodell für Vorarlberg

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



### Die Fakten

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

### Die Unterrichtsfächer

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

### Der Ablauf

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



# Modelle für den Unterrichtsablauf

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

## Arbeits- / Freizeitmodell

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

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

## Variante mit geringer Belastung

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

## Freizeitmodell

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

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

### Unterrichtsstunden in beiden Modellen

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

### Information & Anmeldung:

- in den Berufsschulen Bludenz, Bregenz, Dornbirn, Feldkirch oder
- [www.vhs-bregenz.at](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

25555019

Leitung:	Rosita Ploner
Beginn:	Dienstag, 18. Februar 2025 um 16:00 Uhr
Dauer:	8 Nachmittage zu je 2 UE - dienstags von 16:00 bis 17:40 Uhr
Ort:	Höchst, Volksschule Kirchdorf, Franz-Reiter-Straße 10
Beitrag:	€ 97,-

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

**Kursunterlagen:** 4 € werden vor Ort kassiert.

**Mitzubringen:** Federschachtel mit Buntstiften und Schnellhefter



## INTENSIVEINHEIT ENGLISCH

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

25W55020

Leitung:	Rosita Ploner
Beginn:	Montag, 1. September 2025 um 09:00 Uhr
Dauer:	3 Vormittage zu je 3,6 UE - Montag, Dienstag, Mittwoch - 09:00 bis 12:00 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 € werden vor Ort kassiert.

**Mitzubringen:** Federschachtel mit Buntstiften, Schnellhefter

It's time  
to learn  
English

**ENGLISCH FÜR ANFÄNGER - GRUNDSTUFE 1 (A1)****25S50020**

wird bei Nachfrage organisiert

Dauer: 10 Abende zu je 2 UE

Ort: Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4

Beitrag: € 149,-

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

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

**ENGLISCH AM VORMITTAG - GRUNDSTUFE 3 (A1)****25S50001**

Leitung: Dorotea Skornjak, BA

Beginn: Dienstag, 25. Februar 2025 um 09:00 Uhr

Dauer: 10 Vormittage zu je 2 UE - dienstags von 09:00 bis 10:40 Uhr

Ort: Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82

Beitrag: € 152,-



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

**Lehrbuch:** Fairway A1 new (ISBN 978-3-12-501610-1), ab Unit 7 mit Wiederholung der Grundlagen

**ENGLISCH AM VORMITTAG - GRUNDSTUFE 7 (A2)****25S50002**

Leitung: Dorotea Skornjak, BA

Beginn: Donnerstag, 16. Januar 2025 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: € 225,-

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

**Lehrbuch:** Fairway A2 new (ISBN 978-3-12-501612-5), ab Unit 7



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



## ENGLISCH FÜR FORTGESCHRITTENE (A2/B1)

25556001

Leitung:	Teresa Ganahl-Bridgeford
Beginn:	Dienstag, 11. März 2025 um 17:00 Uhr
Dauer:	7 Abende zu je 2 UE - dienstags von 17:00 bis 18:40 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium, Pfister 925
Beitrag:	€ 129,-

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

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



## ENGLISCH AM VORMITTAG - KONVERSATION (MITTELSTUFE B1)

25550004

Leitung:	Teresa Ganahl-Bridgeford
Beginn:	Mittwoch, 19. Februar 2025 um 08:45 Uhr
Dauer:	10 Vormittage zu je 1,8 UE - mittwochs von 08:45 bis 10:15 Uhr
Ort:	Bregenz, Austriahaus, Belruptstraße 21
Beitrag:	€ 159,-

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

**Lehrmittel:** aktuelle englischsprachige Texte



# PFIFFIKUS.

Alle Weiterbildungen in  
Vorarlberg auf einen Klick

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

über 75 Anbieter  
mehr als 2.500 Kurse





## ENGLISCH AM NACHMITTAG FÜR LEICHTFORTGESCHRITTENE (A2.1) 25S50030

Leitung:	Shonal Jadia
Beginn:	Donnerstag, 27. Februar 2025 um 15:30 Uhr
Dauer:	9 Nachmittage zu je 2 UE - donnerstags von 15:30 bis 17:20 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 149,-

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

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

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

**Lehrbuch:** STUDIO Elementary Student's Book & Workbook, (Helbling Verlag), ISBN: 978-3-99089-001-1, ab Lektion 3



## ENGLISCH AM NACHMITTAG - CONVERSATION (B1) 25S50031

Leitung:	Shonal Jadia
Beginn:	Montag, 24. Februar 2025 um 15:30 Uhr
Dauer:	9 Nachmittage zu je 2 UE - montags von 15:30 bis 17:20 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 149,-

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

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

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

**Lehrbuch:** STUDIO-Pre Intermediate Students Book and Work Book-B, (Helbling Verlag), ISBN: 978-3-99045-957-7, ab Lektion 9



## FRANZÖSISCH FÜR ANFÄNGER - GRUNDSTUFE 1 (A1)

25550003

Leitung:	Verena Prutsch, MEd
Beginn:	Mittwoch, 19. Februar 2025 um 19:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - mittwochs von 19:00 bis 20:40 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 149,-



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

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



## FRANZÖSISCH - GRUNDSTUFE 3 (A1)

25550005

Leitung:	Louis-André Lilla
Beginn:	Montag, 24. Februar 2025 um 19:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - montags von 19:00 bis 20:40 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 149,-

Ziel dieses Kurses ist es, den Teilnehmenden die französische Kultur, die Grundkenntnisse des Französischen und die Freude an dieser wunderschönen Sprache zu vermitteln. Die verbale Kommunikation steht im Mittelpunkt, sodass Sie bei Reisen in die französischsprachigen Länder oder zu Hause die alltäglichen Zusammenhänge mit Erfolg anwenden können. **Lehrbuch:** On y va! A1 (ISBN 978-3-19-103325-5), ab Lektion 7



## FRANZÖSISCH - GRUNDSTUFE 5 (A2)

25550006

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

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

**Lehrbuch:** Édito A2, 2e édition (ISBN 978-3-12-529746-3), ab Lektion 1 / + Édito A2 – Cahier d'activités, 2e édition (ISBN 978-3-12-529748-7)

**FRANZÖSISCH - GRUNDSTUFE 9 (A2)****25S50007**

Leitung:	Karine Sebac
Beginn:	Dienstag, 18. Februar 2025 um 17:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - dienstags von 17:30 bis 19:10 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 149,-

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

**Lehrbuch:** Édito A2, 2e édition (ISBN 978-3-12-529746-3), ab Lektion 9 / + Édito A2 – Cahier d'activités, 2e édition (ISBN 978-3-12-529748-7)

**EN FRANÇAIS S'IL VOUS PLAÎT - KONVERSATION (A2)****25S56002**

Leitung:	Louis-André Lilla
Beginn:	Mittwoch, 23. April 2025 um 18:30 Uhr
Dauer:	8 Abende zu je 2 UE - mittwochs von 18:30 bis 20:10 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium, Pfister 925
Beitrag:	€ 145,-

Sie haben schon einmal Französisch gelernt? Sie lieben diese Sprache und wollen sie wieder aktivieren? Auf lockere, aber bestimmte Art eignen wir uns die Redewendungen, den Wortschatz und bei Bedarf die französische Grammatik wieder an und sprechen über dies und jenes. Rendez-vous à Egg le 23 avril!



**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 FÜR ANFÄNGER - GRUNDSTUFE 1 (A1)

25550009

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



**NEU!**

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

**Lehrbuch:** Nuovo Espresso 1 (ISBN 978-3-19-205438-9), ab Lektion 1



## ITALIENISCH - GRUNDSTUFE 2 (A1)

25550012

Leitung:	Dr. Albina Casoni Sick
Beginn:	Freitag, 31. Januar 2025 um 16:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - freitags von 16:00 bis 17:40 Uhr
Ort:	Bregenz, HTL, Reichsstraße 4, Raum B03-03
Beitrag:	€ 149,-

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

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



## ITALIENISCH AM VORMITTAG - GRUNDSTUFE 2 (A1)

25550011

Leitung:	Marina Longhi
Beginn:	Donnerstag, 30. Januar 2025 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:	€ 135,-



**Inhalt wie bei Kurs Nr. 25550012**

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

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



**ITALIENISCH - GRUNDSTUFE 2 (A1)****25S56004**

Leitung:	Antonella De Martini-Schätzer
Beginn:	Dienstag, 18. Februar 2025 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:	€ 149,-

**Kursinhalt:** im Restaurant bestellen, Vorlieben ausdrücken und über die Freizeit sprechen;

Plural, Artikel, mi piace und non mi piace, Adjektive genauer bestimmen usw.

Fortsetzung vom Herbstkurs, auch für Quereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen.

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

**ITALIENISCH - GRUNDSTUFE 3 (A1)****25S53008**

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



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)****25S56005**

Leitung:	Antonella De Martini-Schätzer
Beginn:	Montag, 17. Februar 2025 um 18:30 Uhr
Dauer:	8 Abende zu je 2,5 UE - montags von 18:30 bis 20:35 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium, Pfister 925
Beitrag:	€ 149,-

**Kursinhalt:** In giro per l'Italia, Sapori d'Italia und Wiederholung/Festigung der Vergangenheitsform (passato prossimo). Fortsetzung vom Herbstkurs, auch für Quereinsteiger mit Vorkenntnissen.

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



## ITALIENISCH AM VORMITTAG - GRUNDSTUFE 5 (A2)

25S50014

Leitung:	Marina Longhi
Beginn:	Donnerstag, 30. Januar 2025 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:	€ 135,-

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

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



## ITALIENISCH-KONVERSATION - MITTELSTUFE (A2+)

25S50025

Leitung:	Dr. Paolo Notarantonio
Beginn:	Donnerstag, 20. Februar 2025 um 18:05 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - donnerstags von 18:05 bis 19:45 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 149,-

**NEW!**

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)



## SPANISCH FÜR DIE REISE (A1)

25S50019

Beginn:	Freitag, 4. April 2025 um 14:30 Uhr
Dauer:	6 Nachmittage zu je 3 UE - freitags von 14:30 bis 17:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 145,-

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

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

**SPANISCH FÜR ANFÄNGER - GRUNDSTUFE 1  
HOLA, QUÉ TAL?**

25557000

Leitung:	Nidia Bonnet
Beginn:	Dienstag, 1. April 2025 um 19:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - dienstags von 19:00 bis 20:40 Uhr
Ort:	Lustenau, Bundeshandelsakademie, Neudorfstraße 22
Beitrag:	€ 149,-

**NEW!**

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

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

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

25550015

Leitung:	Leonor de Fátima López Alva, BA
Beginn:	Mittwoch, 5. März 2025 um 19:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - mittwochs von 19:00 bis 20:40 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 149,-



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)**

25550016

Leitung:	Leonor de Fátima López Alva, BA
Beginn:	Donnerstag, 27. Februar 2025 um 19:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - donnerstags von 19:00 bis 20:40 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 149,-

Wir lernen die spanischsprachige Kultur (besser) kennen, bauen den Grundwortschatz auf und erlangen wichtige Grammatikkenntnisse. **Themen:** kulturelle Gewohnheiten in spanischsprachigen Ländern, Feste, Freizeit, Bräuche und Besonderheiten, Beschreibungen von Menschen und Orten, Alltagsaktivitäten, Schreiben von E-Mails und Postkarten. Der richtige Gebrauch der Verben ser und estar. Beschreibung von Personen, Situationen und Orten

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



## SPANISCH - GRUNDSTUFE 4 (A1)

25550017

Leitung:	Leonor de Fátima López Alva, BA
Beginn:	Dienstag, 25. Februar 2025 um 18:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - dienstags von 18:30 bis 20:10 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 149,-



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

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



## SPANISCH - GRUNDSTUFE 7 (A2)

25550018

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

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

**Themen:** Kommunikation und Medien, besondere Vorlieben und Bräuche in den verschiedenen Ländern, in denen Spanisch gesprochen wird, über Reisen und Reisevorbereitungen sprechen, Ratschläge und Empfehlungen geben, gruppenbezogene und individuelle Kommunikationsdynamik

**Lehrbuch:** Perspectivas contigo A2 (ISBN 978-3-06-120935-3), ab Unidad 7



## 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

**25S50205**

Beginn:	Montag, 17. Februar 2025 um 08:30 Uhr
Dauer:	46 Vormittage (180 UE) - Montag, Mittwoch, Donnerstag von 08:30 bis 12:10 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 1254,- und Kursunterlagen (Kursbuch): € 35,-

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

### DEUTSCH A1 UND INTEGRATION - VORMITTAGSKURS

**25S50210**

Leitung:	Mag. Irina Raffl
Beginn:	Dienstag, 22. April 2025 um 09:00 Uhr
Dauer:	38 Vormittage (150 UE) - Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag von 09:00 bis 12:35 Uhr
Ort:	Bregenz, HTL, Reichsstraße 4, Raum B03-03
Beitrag:	€ 1049,- und Kursunterlagen/Lehrbücher: € 35,-

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

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

### DEUTSCH A1 UND INTEGRATION - ABENDKURS

**25S50211**

Leitung:	Mag. Flora Dietrich
Beginn:	Montag, 17. Februar 2025 um 18:10 Uhr
Dauer:	36 Abende (150 UE) - Montag, Mittwoch von 18:10 bis 21:55 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße 4, 1. Stock
Beitrag:	€ 1049,- und Kursunterlagen/Lehrbücher: € 35,-

**Inhalt wie bei Kurs Nr. 25S50210**

## DEUTSCH A2 UND INTEGRATION - VORMITTAGSKURS

25550220

Leitung:	Mag. Irina Raffl
Beginn:	Dienstag, 28. Januar 2025 um 09:00 Uhr
Dauer:	38 Vormittage (150 UE) - Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag von 09:00 bis 12:35 Uhr
Ort:	Bregenz, HTL, Reichsstraße 4, Raum B03-03
Beitrag:	€ 1049,- und Kursunterlagen/Lehrbücher: € 35,-

### Voraussetzung Sprachniveau A1

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

**Kursziel:** Niveau A2 plus Vorbereitung auf die ÖIF A2 Integrationsprüfung

## DEUTSCH A2 UND INTEGRATION - NACHMITTAGSKURS

25550221

Leitung:	Mag. Michaela Schneider-Rümmele
Beginn:	Montag, 17. Februar 2025 um 13:30 Uhr
Dauer:	38 Nachmittage (150 UE) - Montag, Mittwoch, Donnerstag von 13:30 bis 17:05 Uhr
Ort:	Bregenz, HTL, Reichsstraße 4, Raum B03-03
Beitrag:	€ 1049,- und Kursunterlagen/Lehrbücher: € 35,-

**Inhalt wie bei Kurs Nr. 25550220**

## DEUTSCH A2 UND INTEGRATION - ABENDKURS

25550225

Beginn:	Montag, 17. Februar 2025 um 18:00 Uhr
Dauer:	38 Abende (150 UE) - Montag, Donnerstag von 18:00 bis 21:35 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße 4, 1. Stock
Beitrag:	€ 1049,- und Kursunterlagen/Lehrbücher: € 35,-

**Inhalt wie bei Kurs Nr. 25550220**

## INTEGRATIONSPRÜFUNG A2 (INKL. WERTE UND ORIENTIERUNG)

25550270

Dauer:	1 Tag - 09:00 bis ca. 16:30 Uhr - Termine auf Anfrage
Ort:	Bregenz, HTL, Reichsstraße 4, Raum B03-03
Beitrag:	€ 189,-

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

Diese Prüfung beinhaltet auch Fragen zum Werte- und Orientierungswissen.

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

**DEUTSCH B1 UND INTEGRATION - VORMITTAGSKURS****25S50230**

Leitung:	Claudia Feige-Bildstein
Beginn:	Montag, 24. Februar 2025 um 08:30 Uhr
Dauer:	37 Vormittage (150 UE) - Montag, Mittwoch, Freitag von 08:30 bis 12:15 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82, Raum A
Beitrag:	€ 1049,- und Kursunterlagen/Lehrbücher: € 35,-

**Voraussetzung Sprachniveau A2**

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

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

**DEUTSCH B1 UND INTEGRATION - ABENDKURS****25S50233**

Leitung:	Hilbert Mathis Contini, BA
Beginn:	Montag, 24. Februar 2025 um 18:00 Uhr
Dauer:	33 Abende (132 UE) - Montag, Mittwoch, Donnerstag von 18:00 bis 21:35 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße 4, 1. Stock
Beitrag:	€ 1049,- und Kursunterlagen/Lehrbücher: € 35,-

**Inhalt wie bei Kurs Nr. 25S50230****INTEGRATIONSPRÜFUNG B1 (INKL. WERTE UND ORIENTIERUNG)****25S50271**

Dauer:	1 Tag - 09:00 bis ca. 16:30 Uhr - Termine auf Anfrage
Ort:	Bregenz, HTL, Reichsstraße 4, Raum B03-03
Beitrag:	€ 189,-

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

**DEUTSCH B2 - ABENDKURS****25S50242**

Beginn:	Montag, 17. Februar 2025 um 18:30 Uhr
Dauer:	38 Abende (150 UE) - Montag, Mittwoch von 18:00 bis 21:45 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 1149,- und Kursunterlagen/Lehrbücher: € 40,-

**Voraussetzung Sprachniveau B1**

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

# NATUR, TECHNIK UND UMWELT

## DER WALD UND DIE GESUNDHEIT

In Kooperation mit der Waldschule Bodensee



### ZAUBERHAFTES IM FRÜHLINGSWALD: WALDBADEN IM BREGENZER STADTWALD MIT YOGA- UND MEDITATIONSÜBUNGEN (AUCH FÜR NICHTGEÜBTE) 25S30001

Leitung:	Mag. phil. Karin Müller-Vögel, Wald- & Kräuterpädagogin, Forst- & Kulturvermittlerin Melanie Schulz, Yogalehrerin
Beginn:	Donnerstag, 24. April 2025 um 17:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3,6 UE - 17:00 bis 20:00 Uhr
Treffpunkt:	Parkplatz gegenüber der Vorarlberger Landesbibliothek (Fluher Straße 4)
Beitrag:	€ 32,-

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

### EIN SOMMERNACHTSTRAUM IM WALD: WALDBADEN IM BREGENZER STADTWALD MIT YOGA- UND MEDITATIONSÜBUNGEN (AUCH FÜR NICHTGEÜBTE) 25S30002

Leitung:	Mag. phil. Karin Müller-Vögel und Melanie Schulz, Yogalehrerin
Beginn:	Donnerstag, 12. Juni 2025 um 17:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3,6 UE - 17:00 bis 20:00 Uhr
Treffpunkt:	Parkplatz gegenüber der Vorarlberger Landesbibliothek (Fluher Straße 4)
Beitrag:	€ 32,-

**Inhalt wie bei Kurs Nr. 25S30001.**



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

25533100

**NEW!**

Leitung:	René Hetz
Beginn:	Samstag, 24. Mai 2025 um 13:30 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 4,8 UE - 13:30 bis 17:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Sonnenstraße 21, Bienenstand
Beitrag:	€ 39,-

René Hetz, Obmann des Imkerverein Bregenz und ausgebildeter Facharbeiter der Bienenwirtschaft, führt Sie in die Welt der Honigbienen ein. In einem zweigeteilten Praxismittwoch 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!

## GESUNDES GEMÜSE AUS DEM EIGENEN GARTEN

25536001

**NEW!**

Leitung:	Reinhold Eberle
Beginn:	Montag, 3. März 2025 um 19:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 2,4 UE - 19:00 bis 21:00 Uhr
Ort:	Hittisau, Kräuterhaus Soni, Platz 524
Beitrag:	€ 22,-

Damit Sie erfolgreich gesundes Gemüse aus dem eigenen Garten ernten können, müssen Sie schon jetzt mit der Planung bzw. den Vorbereitungen beginnen. Erfahren Sie mehr über:

- ▶ die Anlage eines Gemüsegartens, Einteilung des Gartens
- ▶ die Bodenbearbeitung
- ▶ EM und Schwarzerde - Was sind das?
- ▶ Gartenplan, Fruchtfolge, Mischkultur
- ▶ Anzucht, Aussaat, säen, pikieren, pflanzen
- ▶ den Mond
- ▶ die Düngung



**Mitzubringen:** Block und Schreibzeug für Notizen

## FÜHRUNG DURCH DEN PERMAKULTUR-HAUSGARTEN

25S37001

Leitung:	Elisabeth Esterer-Vogel
Beginn:	Freitag, 6. Juni 2025 um 16:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 2,4 UE - 16:00 bis 18:00 Uhr
Ort:	Lustenau, Flurstraße 30a
Beitrag:	€ 32,-

### Gartenführung Permakulturgarten der Familie Vogel

„Unser vielfältiger Hausgarten wurde nach den Grundsätzen der Permakultur angelegt und wird auch entsprechend bewirtschaftet. Bei der Gartenführung gebe ich eine kurze Einführung in die Gestaltungsgrundsätze der Permakultur und zeige, wie sie in unserem Garten umgesetzt werden. Dabei werden die verschiedensten Gartenelemente unseres Selbstversorgungs- und Naturgartens besichtigt. Unterschiedliche Arten von Gemüsebeeten, Gewächshäuser, Kräuter-, Blumen- und Beerenbeete, Mulchwiese, Kompostanlage, Hühner- und Entenstall, Gartenteich und andere Nützlingsbiotope, Wildsträucherhecke und vieles mehr können entdeckt und erkundet werden. Gerne beantworte ich Ihre Fragen und erzähle von meinen Erfahrungen.“

Die Gartenführung lädt zum Kennenlernen und Nachmachen im eigenen Garten ein.



**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**  **vk**



## FAHRRAD-BASICS: PRAXIS & THEORIE FÜR WARTUNG UND REPARATUR 25S37000

Leitung:	Florian Hämmerle
Beginn:	Mittwoch, 23. April 2025 um 18:15 Uhr
Dauer:	2 Abende zu je 3,5 UE - 23.4. und 30.4. von 18:15 bis 21:15 Uhr
Ort:	Lustenau, Bike-Cycle, Lerchenfeldstraße 18b
Beitrag:	€ 79,-

**NEU!**

### Praxis:

- ▶ Rad Ein- und Ausbau (vorne und hinten) – worauf ist zu achten, welche Tricks gibt es?
- ▶ Schlauchwechsel oder Flicker (vorne und hinten)
- ▶ Bremsbelagwechsel (bei Felgenbremsen, inklusive korrektes Einstellen der Bremsbacken)
- ▶ Schaltung justieren und einstellen
- ▶ Kettenreparaturmöglichkeiten
- ▶ Antriebsverschleiß
- ▶ Felgen nachspannen bzw. zentrieren (Behebung von „Achter“)
- ▶ Lager einstellen (Motor, Rad, Lenkung, Tretlager)

Gerne können Sie Ihr eigenes Rad mitbringen.

### Theorie:

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

## KREATIVITÄT UND GESTALTEN

### GESANG FÜR ANFÄNGER

25S67000

Leitung:	Monika Chan
Beginn:	Dienstag, 11. März 2025 um 18:30 Uhr
Dauer:	5 Abende zu je 2 UE - dienstags von 18:30 bis 20:10 Uhr
Ort:	Lustenau, Bundeshandelsakademie, Neudorfstraße 22
Beitrag:	€ 89,-

#### Lerne „dein Instrument“ - die Stimme kennen!

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

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

Beschreibung auf Seite 80.

### JODELN TAGESKURS

25S66505

Referenten:	Mag. Evelyn Fink-Mennel und Matthias Härtel
Termin:	Samstag, 12. April 2025, 09:00 bis 18:00 Uhr
Ort:	Vorsäß Leugehr, Sonderdach, 6870 Bezaun
Beitrag:	€ 150,- inkl. Verpflegung

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

### GITARRE - WORKSHOP FÜR LEICHTFORTGESCHRITTENE

25S67002

Leitung:	Alfred Bischof
Beginn:	Freitag, 28. März 2025 um 15:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag und 1 Vormittag - 28.3. von 15:00-18:30, 29.3. von 9:30 - 13:00 Uhr
Ort:	Lustenau, Pfarrzentrum Rheindorf, Maria-Theresien-Straße 85
Beitrag:	€ 102,-

**NEU!**

Dieser Workshop baut auf den Kurs „Gitarre 1 - Liedbegleiter für Anfänger“ auf. Es werden die Grundgriffe wie C, G, G7, A, F, D, E vertieft und auf das Barre spielen eingegangen. Leichte Zupfmuster (Picking) werden erlernt. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.



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

Bei Fragen zum Gitarrenkauf können Sie sich gerne an den Kursleiter wenden: [alfredbischof-liedermacher.at](mailto:alfredbischof-liedermacher.at)

## UKULELE - WORKSHOP FÜR ANFÄNGER

25S67001

Leitung:	Alfred Bischof
Beginn:	Freitag, 25. April 2025 um 15:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag und 1 Vormittag - 25.4. von 15:00-18:30, 26.4. von 9:30 - 13:00 Uhr
Ort:	Lustenau, Pfarrzentrum Rheindorf, Maria-Theresien-Straße 65
Beitrag:	€ 102,-

NEW!

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

**Mitzubringen:** Ukulele, Schreibzeug; Kosten für Kursunterlagen: 15 Euro (bitte vor Ort bar bezahlen)

## KOHLE UND AQUARELL WORKSHOP FÜR BEGINNENDE UND LEICHTFORTGESCHRITTENE

25S66045

Leitung:	Ulrike Maria Kleber
Beginn:	Samstag, 22. Februar 2025 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 4,8 UE - 14:00 bis 18:00 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium, Pfister 925 - Zeichensaal 3-08
Beitrag:	€ 59,-



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

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

## REALISTISCHES ZEICHNEN FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

25S60059

Leitung:	Benjamin Sommeregger
Beginn:	Dienstag, 25. Februar 2025 um 17:00 Uhr
Dauer:	6 Abende zu je 3,6 UE - dienstags von 17:00 bis 20:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 164,-

Grundlagenkurs des Zeichnens nach akademischer Tradition des 19. Jahrhunderts (Licht, Form, Linie) anhand von Portraitzeichnungen. 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



## GESICHTER ZEICHNEN FÜR ANFÄNGER

25S60057

Leitung:	Rubi Juárez
Beginn:	Samstag, 15. März 2025 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 4,2 UE - 14:00 bis 17:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 45,-

NEU!



Lerne die Grundlagen der Proportionen und Elemente, um ausdrucksstarke und harmonische Gesichter zu zeichnen. Dieser Workshop ist speziell für Anfänger gedacht, die das Wesentliche beherrschen möchten, um Porträts zu schaffen, die Emotionen vermitteln. **Mitzubringen:** Bleistifte HB, 2B und 6B, Zeichenpapier A4 oder ein Zeichenblock, Knetradiergummi, Spitzer, Lineal (für die ersten Hilfslinien)

## EXTREMES COMIC UND CARTOON: ÜBERTREIBE UND HAB SPASS

25S60060

Leitung:	Rubi Juárez
Beginn:	Samstag, 8. März 2025 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 4,2 UE - 14:00 bis 17:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 45,-

NEU!

Trau dich, zu übertreiben, zu deformieren und deinen Zeichnungen Leben einzuhauchen. Dieser Workshop kombiniert die Kunst von Comics und Cartoons, um einzigartige Charaktere und ausdrucksstarke Welten zu erschaffen, die alle Regeln brechen.

**Mitzubringen:** Bleistifte HB und 2B, Permanentmarker in Schwarz und Farbe, Zeichenpapier A4 und recycelte Pappe, Schere und Cutter, Klebestift oder flüssiger Kleber, Lineal und Zirkel, durchsichtige oder bunte Klebebänder

## KALLIGRAPHIE-WORKSHOP

25560015

Leitung:	Christina Zwischenbrugger
Beginn:	Samstag, 29. März 2025 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 3,6 UE - 14:00 bis 18:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 56,- 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

25566052

Leitung:	Renate Welte
Beginn:	Samstag, 24. Mai 2025 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Tag zu 7,2 UE - 09:00 bis 16:00 Uhr (1 Stunde Mittagspause)
Ort:	Egg, Gymnasium (Musikraum), Pfister 925
Beitrag:	€ 75,- (Materialkosten: € 10,- werden vor Ort kassiert)

NEW!

Geht es Ihnen auch so auf die Nerven, wenn Sie bei jeder neuen Technik wieder viel Geld für Geräte und Hilfsmittel ausgeben müssen und dann doch nie das haben, was Sie gerade brauchen? In diesem Kurs erlernen Sie die Herstellung von Schablonen und können dann jederzeit Ihre eigenen Motive in jeder Größe ins Papier prägen - kostengünstig und individuell. Ob es sich um Karten oder Kunstwerke handelt, Sie haben einfach mehr Möglichkeiten. Im Kurs lernen Sie dazu die Grundtechniken und Varianten. Zum Üben gestalten wir Karten - es ist dies jedoch kein Bastelkurs - sondern es geht um die Erlernung einer Gestaltungstechnik auf Papier! Die Materialien werden von der Kursleiterin besorgt!





## HANDLETTING AUF FLASCHEN UND STEINEN

25S66049

Leitung:	Renate Welte
Beginn:	Samstag, 26. April 2025 um 13:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 3,6 UE - 13:00 bis 16:00 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium, Pfister 925 - Musikraum
Beitrag:	€ 46,- (Materialbeitrag: € 6,- werden vor Ort kassiert)



Wer schon ein wenig Handlettering kann, lernt im Kurs, wie man Steine und Flaschen am besten beschriftet. Bei Flaschen ist es die gerundete Fläche, die anspruchsvoll zum Schreiben ist, bei Steinen ist die Wetterfestigkeit die Herausforderung und die eher raue Oberfläche. Dazu gibt es viele Tipps und Tricks, wie Sie wunderschöne, persönliche Unikate und Geschenke herstellen können. Wer kein Handlettering kann, bekommt Tipps, wie er mit Handschrift und Blockschrift zu guten Ergebnissen kommt. Statt Steine können auch Betonformen mitgebracht werden.

**Mitzubringen:** Flaschen und Steine (oder Betonformen)



## HANDLETTING, DIE MODERNE KALLIGRAPHIE

25S66050

Leitung:	Renate Welte
Beginn:	Samstag, 26. April 2025 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Vormittag zu 4,2 UE - 09:00 bis 12:30 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium (Musikraum), Pfister 925
Beitrag:	€ 48,- (Materialbeitrag: € 4,- werden vor Ort kassiert)

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.

## KREATIVZEIT TÖPFERN - TONKERAMIK

25S66024

Leitung:	Stephanie Sieben
Beginn:	Freitag, 21. März 2025 um 14:00 Uhr
Dauer:	2 Nachmittage zu je 4,2 UE - 21.3. und 28.3. von 14:00 bis 17:00 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium (Werkraum), Pfister 925
Beitrag:	€ 99,-

Kreative Auszeit. Kommen Sie zum Töpferkurs und erleben Sie die Freude am freien und kreativen Gestalten! Wir zeigen Schritt für Schritt alles, was Sie zum Töpfern brauchen – ob Sie ganz neu dabei sind oder schon Vorerfahrung mitbringen.

Techniken wie Platten-, Aufbau-, und Daumenschalentechnik sind einfach zu erlernen und bieten eine gute Basis, um mit der Töpferei zu beginnen. Gemeinsam schaffen wir in entspannter Atmosphäre schöne Dinge für Haus & Garten: von Geschirr wie Tassen und Teller über Deko bis hin zu besonderen Gartenobjekten für jede Jahreszeit und Festlichkeit (Geschenke). Beim Töpfern und Gestalten können Sie vollkommen abschalten und kommen ins Tun. Im Anschluss werden die Stücke gebrannt, am 2. Nachmittag bunt glasiert und nach dem 2. Brand sind sie spülmaschinenfest einsatzfähig. Der Abholtermin für die fertig gebrannten Werke wird im Kurs mit den Teilnehmenden ausgemacht.

**Mitzubringen:** altes Hemd oder Oberteil! Wer hat auch Naturmaterialien wie Blätter, Blüten oder Spitzen (Deckchen), die als Stempel dienen können! Materialkosten: 15 € beinhalten Ton, Brennen und die Glasuren - alle Materialien und Werkzeuge werden gestellt.



## KREATIVZEIT TÖPFERN - TONKERAMIK

25S66025

Leitung:	Stephanie Sieben
Beginn:	Freitag, 21. März 2025 um 17:30 Uhr
Dauer:	2 Abende zu je 3,6 UE - 21.3. und 28.3. von 17:30 bis 20:30 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium (Werkraum), Pfister 925
Beitrag:	€ 99,-

**Inhalt wie bei Kurs Nr. 25S66024**



## HIRTE MIT SCHAF (BEWEGLICH, OHNE GESICHT)

25S66006

Leitung:	Beate Schwärzler
Beginn:	Freitag, 21. März 2025 um 13:30 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 5,4 UE - 13:30 bis 18:00 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium, Pfister 925 - Zeichensaal 3-08
Beitrag:	€ 59,- und Materialkosten

**NEU!**

Wir fertigen an diesem Nachmittag einen Hirten und ein Schaf (beweglich, ohne Gesicht, passend zu den „Schwarzenberger Krippenfiguren“). Dieser Hirte mit Schaf kann auch sehr gut über Ostern aufgestellt werden und bietet einen besonderen Blickfang. Das von der Kursleiterin fertig genähte Kleid, kann nach eigener Kreativität dann weiter ausgestaltet werden. (Tücher, Umhang, Pelz etc.)

Das dazu passende, vormodellierte Schaf wird von Hand genäht.

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

Folgende Größen sind möglich:

29 cm Figur mit Schaf, Materialkosten € 56,00

23 cm Figur mit Schaf, Materialkosten € 49,00

Nicht inbegriffen sind z.B. Stab, Laterne, Flöte etc.



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

25S46016

Leitung:	Helmut Düringer / Siegfried Marxgut
Beginn:	Montag, 7. April 2025 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,-

Mo, 07.04.2025, 18:00 - 22:00 Uhr

Mi, 23.04.2025, 18:00 - 22:00 Uhr

Sa, 26.04.2025, 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



# KÜCHE UND GENUSS

## DAS GROSSE 1X1 DER WEINKUNDE

25567510

Leitung:	Bruno Fussenegger
Beginn:	Mittwoch, 23. April 2025 um 19:30 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 2,5 UE - 19:30 bis 21:35 Uhr
Ort:	Dornbirn, Bruvino, Bahnhofstraße 8
Beitrag:	€ 34,- und Warenespen: € 20,-

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

### Zusätzlich zur Verkostung besprechen wir folgende Themen:

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



## „AROMEN DES FRÜHLINGS“ – SPARGEL-KOCHKURS KREATIVE, LEICHTE KÜCHE VON HEUTE

25561130

Leitung:	Werner Vögel
Beginn:	Dienstag, 29. April 2025 um 18:30 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4 UE - 18:30 bis 21:50 Uhr
Ort:	Hörbranz, Mittelschule (Schulküche), Lindauer Str. 57 - Eingang Schulgasse 7
Beitrag:	€ 54,- und Warenespen: € 30,-

Alles rund um den Spargel und die vielseitigen Zubereitungsmöglichkeiten des königlichen Gemüses.

Darüber hinaus zahlreiche Tipps für Zubereitung und Begleitung.

Der Frühling lässt grüßen. Jedes Jahr aufs Neue freuen wir uns über die Spargelsaison. Was wäre die saisonale Küche im Frühjahr ohne das weiße Gold? Der perfekte Zeitpunkt, kreative Variationen kennenzulernen. Neue Kreationen mit Fisch, Fleisch, Bärlauch, diversen Beilagen und dazu passenden feinen Saucen verschmelzen zu kulinarischen Höhepunkten. Kochen und genießen Sie mit uns das Feinste mit erstklassigem Spargel.

**Mitzubringen:** Geschirrtuch, evtl. Schürze und Vorratsdosen



**BÄRLAUCH KÜCHE - Frische Ideen mit dem grünen Alleskönner**

25567500

Leitung:	Tanja Rusch
Beginn:	Freitag, 21. März 2025 um 17:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3,6 UE - 17:00 bis 20:00 Uhr
Ort:	Dornbirn, Bürgle 8b
Beitrag:	€ 49,- (Warespesen: € 7,- werden vor Ort kassiert)



**NEU!**



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

**WILDE SALATSCHÜSSEL**

25567501

Leitung:	Tanja Rusch
Beginn:	Donnerstag, 3. April 2025 um 17:30 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3 UE - 17:30 bis 20:00 Uhr
Ort:	Dornbirn, Bürgle 8b
Beitrag:	€ 49,- (Warespesen: € 2,- werden vor Ort kassiert)

**NEU!**

Aus wild wachsenden Kräutern einen Salat zaubern? Wie das geht, zeige ich euch bei der „Wilden Salatschüssel“. Wir sammeln und bestimmen zusammen essbare Pflanzen und verarbeiten diese gemeinsam zu einem leckeren Salat. In geselliger Runde wird dieser dann bei einem gemütlichen Plausch verspeist. **Mitzubringen:** scharfes Messer, Schneidbrettchen



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

25567011

Leitung:	Melissa Lo Russo
Beginn:	Samstag, 26. April 2025 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Vormittag zu 4,8 UE - 09:00 bis 13:00 Uhr
Ort:	Lustenau, Mittelschule Hasenfeld (Schulküche), Hasenfeldstraße 12a
Beitrag:	€ 54,- und Warespesen: € 15,-

**NEU!**

Zusammen mit der Kursleiterin Melissa stellen Sie Nudeln traditionell von Hand her, so wie es ihre Nonna ihr beigebracht hat. Ob Cavatelli, Orecchie di gatto oder Tagliatelle – mit der richtigen Technik werden auch Sie zum „Pasta-Maker“!

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



**PASQUA A NAPOLI - TRADITIONELLES ITALIENISCHES OSTERMENÜ****25567012**

Leitung:	Melissa Lo Russo
Beginn:	Samstag, 12. April 2025 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Vormittag zu 4,8 UE - 09:00 bis 13:00 Uhr
Ort:	Lustenau, Mittelschule Hasenfeld (Schulküche), Hasenfeldstraße 12a
Beitrag:	€ 54,- und Warenspesen: € 20,-

**NEU!**

Erleben Sie die Kunst der italienischen Küche und bereiten Sie ein traditionelles Ostermenü zu! Unter Anleitung von Melissa und ihrer Mutter erlernen Sie traditionelle Ostergerichte wie Casatiello, Parmigiana und Pastiera Napoletana. Tauchen Sie ein in die kulinarische Vielfalt Italiens und genießen Sie in geselliger Runde Ihre selbst kreierten Speisen. **Mitzubringen:** 2 Geschirrtücher, Schürze, Vorratsboxen

**SAUCEN UND KNÖDEL - RUND UND VERFÜHRERISCH****25563001**

Leitung:	Werner Vögel
Beginn:	Mittwoch, 19. Februar 2025 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: € 27,-



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

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

**Mitzubringen:** Schürze, Geschirrtuch und Vorratsdosen

**FESTTAGSBRATEN UND HERZHAFTES SCHMORGERICHTE  
FLEISCH UND SAUCEN IN ALLEN VARIATIONEN****25563002**

Leitung:	Werner Vögel
Beginn:	Dienstag, 25. März 2025 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: € 30,-

**NEU!**

Sie lernen die perfekte Fleischzubereitung und das Herstellen köstlichster Saucen.

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

**Mitzubringen:** Schürze, Geschirrtuch und Vorratsdosen

## KOCHEN WIE IN THAILAND - VEGAN

25563006

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

NEU!

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

## KOCHEN WIE IN ENGLAND - VEGETARISCH

25563007

Leitung:	David South
Beginn:	Dienstag, 29. April 2025 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4,8 UE - 18:00 bis 22:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Schule Rieden (Schulküche), Michael-Gaismayr-Straße 32
Beitrag:	€ 56,- und Warenspesen: € 20,-



NEU!

Britische Gerichte von veganen Haggis mit Whiskycrème, Yorkshire-Pudding mit Salbeifüllung bis hin zu Garden Pie mit Sauce und mehr! **Mitzubringen:** Schürze, Geschirrtücher, Vorratsdosen

## INDISCH-VEGETARISCHE KÜCHE IM FRÜHLING

25563015

Leitung:	Gita Makwana
Beginn:	Mittwoch, 2. April 2025 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4,5 UE - 18:00 bis 21:45 Uhr
Ort:	Bregenz, Schule Rieden (Schulküche), Michael-Gaismayr-Straße 32
Beitrag:	€ 56,- und Warenspesen: € 17,-

Die indische Küche überzeugt nicht nur durch ihre exotische Vielfalt, sondern auch durch gesundheitsfördernde Zutaten, wie zB. Bockshornklee, Ingwer, Kurkuma, Asant etc. Gemeinsam bereiten wir mit Hilfe dieser Gewürze und Kräuter zB. Blumenkohl-Pakora mit Dip und Chutney, Dal Makhani, Süßkartoffeln- und Grünebohnen-Curry, indisches Fladenbrot (Kräuter Naan), Pilaw, Cremiges Joghurtdessert mit Safran und vieles mehr zu. Anschließend genießen wir die Speisen gemeinsam.

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



## INDISCH-VEGETARISCHE KÜCHE IM FRÜHLING

25561512

Leitung:	Gita Makwana
Beginn:	Samstag, 22. März 2025 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 4,5 UE - 14:00 bis 17:45 Uhr
Ort:	Lauterach, Mittelschule, Montfortplatz 16 (Eingang hinten beim Kindergarten)
Beitrag:	€ 56,- und Warenspesen: € 17,-

**Inhalt wie bei Kurs Nr. 25563015**

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

25567004

Leitung:	Sanjay Bösch
Beginn:	Montag, 16. Juni 2025 um 18:30 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3 UE - 18:30 bis 21:00 Uhr
Ort:	Lustenau, Mittelschule Hasenfeld (Schulküche), Hasenfeldstraße 12a
Beitrag:	€ 54,- und Warenspesen inkl. Kursunterlagen: € 25,-

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



## KOCHEN WIE IN SRI LANKA - VEGANE KÜCHE

25567005

Leitung:	Chandrakumar Thiyagarajah
Beginn:	Donnerstag, 3. April 2025 um 18:30 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4,5 UE - 18:30 bis 22:15 Uhr
Ort:	Lustenau, Mittelschule Hasenfeld (Schulküche), Hasenfeldstraße 12a
Beitrag:	€ 54,- und Warenspesen: € 24,-

Erlernen Sie beim tamilischen Koch Chandran die Zubereitung von Ulundu Wadai (Linsenbällchen) und Kadalai Wadai (Kichererbsen-Bällchen mit Chutney) oder Sambol-Kokospaste. Der Thali-Teller wird aus heimischem Gemüse gezaubert. Puddu Birriyani (speziell zubereiteter Reismehlgrieß) und Apalam-Linsenfladen machen den Thali komplett. Wie es auf der Insel üblich ist, gibt es Tomaten-Sambol dazu.

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

## PERSISCHE GENUSSREISE: KULINARISCHE SCHÄTZE AUS 1001 NACHT

25560001

Leitung:	Saham Ghorbani
Beginn:	Freitag, 16. Mai 2025 um 17:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4,8 UE - 17:00 bis 21:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Marienberg, Schulküche, Schloßbergstraße 15
Beitrag:	€ 56,- und Warenspesen: € 20,-



**NEU!**



Lassen Sie sich von den Aromen der persischen Küche verzaubern!

In diesem Kochkurs bereiten wir gemeinsam Khoresht-e Bademjoun zu - ein köstlicher, traditioneller Eintopf aus Auberginen und Fleisch. Außerdem lernen Sie, wie man duftenden Safranreis zubereitet und genießen persischen Tee. Begleitet wird der Kurs von einer Auswahl feiner persischer Süßigkeiten. Ein Erlebnis für alle Sinne, die die Kultur und Kulinarik Persiens lebendig werden lässt!

**Mitzubringen:** Schürze, Geschirrtücher, Vorratsdosen

## BROT UND BRÖTLE - VOM KLEINGEBÄCK BIS ZUM LAIB

25567006

Leitung:	Oliver Müller, Bäckermeister
Beginn:	Samstag, 29. März 2025 um 13:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 6 UE - 13:00 bis 18:00 Uhr
Ort:	Lustenau, Mittelschule Hasenfeld (Schulküche), Hasenfeldstr. 12a
Beitrag:	€ 56,- und Warenspesen: € 15,-

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

**Mitzubringen:** Schürze, Geschirrtuch, Tasche fürs Gebäck

## BROTBACKEN

25561132

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

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

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

**Mitzubringen:** Schürze, Tasche für das Gebäck

## SAUERTEIG-BROTBACKKURS

25561133

Leitung:	Markus Großer, Bäckermeister und Konditor
Beginn:	Dienstag, 11. Februar 2025 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4,2 UE - 18:00 bis 21:30 Uhr
Ort:	Hörbranz, Head Areal, Krüzastraße 1
Beitrag:	€ 54,- und Warenspesen inkl. Kursunterlagen: € 25,-

In diesem Kurs machen wir auf Sauerteigbasis Kärntner Vinschgerle, Seelen, Ciabatta und französische Baguette. Hierbei geht es darum, dass die Teige mit wenig Hefe und einer langen Teigruhe entstehen. Die Backwaren bilden dadurch mehr Eigenaroma und erhalten eine längere Haltbarkeit.

Für die Backwaren verwenden wir Dinkel, Roggen und das Original-Schweizer Ruchmehl.

**Mitzubringen:** Schürze, Tasche für das Gebäck



**BROTBACKEN IM HOLZBACKOFEN AUF DEM BIOHOF BISER**

**25566038**

Leitung:	Susanne Biser
Beginn:	Samstag, 5. April 2025 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!



**FLUFFIG UND BUNT - KINDERBACKKURS (AB 8 JAHREN)**

**25567014**

Leitung:	Melanie Eicher
Beginn:	Samstag, 10. Mai 2025 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Vormittag zu 3,6 UE - 09:00 bis 12:00 Uhr
Ort:	Lustenau, Mittelschule Hasenfeld (Schulküche), Hasenfeldstraße 12a
Beitrag:	€ 49,- und Warenspesen: € 9,-
	Ermäßigter Preis mit Familienpass pro Kind: € 41,- inkl. Warenspesen

**NEW!**

Wir backen gemeinsam verschiedene Muffins, welche ihr dann mit nach Hause nehmen dürft.

**Mitzubringen:** Schürze, Geschirrtuch, Aufbewahrungsdosen

Die Veranstaltung wird unterstützt vom Fachbereich Jugend und Familie des Landes Vorarlberg im Rahmen des Familienpasses.



## STRUDELBACKKURS - SÜSS UND PIKANT

25566507

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

**NEU!**

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

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

## BLECHKUCHEN UND ROULADEN

25566508

Leitung:	Christine Felder, Konditormeisterin
Beginn:	Samstag, 22. März 2025 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 4,8 UE - 14:00 bis 18:00 Uhr
Ort:	Bezau, Mittelschule, Platz 138
Beitrag:	€ 56,- und Warenkosten: € 15,-

**NEU!**

Wir backen gemeinsam feine Blechkuchen - von Apfelkuchen, Bienenstich, Zwetschgenkuchen 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

## DESSERTS IM GLAS

25566509

Leitung:	Christine Felder, Konditormeisterin
Beginn:	Samstag, 5. April 2025 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 4,8 UE - 14:00 bis 18:00 Uhr
Ort:	Bezau, Mittelschule, Platz 138
Beitrag:	€ 56,- und Warenespen, Weckgläser, Unterlagen: € 25,-

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



## SCHOKOLADEN UND PRALINEN WORKSHOP

25S60008

Leitung:	Martina Homann-Dellantonio
Beginn:	Donnerstag, 20. Februar 2025 um 18:30 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3,6 UE - 18:30 bis 21:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Xocolat Manufaktur Bregenz, Kirchstraße 12
Beitrag:	€ 44,- 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 und es sind keine Vorkenntnisse notwendig.



**VOLKS  
HOCH  
SCHULE  
BREGENZ**

# GUTSCHEIN

**VERSCHENKEN SIE BILDUNG!**

Ein Geschenk für jeden Anlass.

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



## KÖRPER UND GESUNDHEIT

### GYMNASTIK UND BALLSPIEL FÜR MÄNNER (Ü 50)

25S70000

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



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

### STEP AEROBIC UND BAUCH, BEINE, PO

25S70002

Leitung:	Birgit Netzer
Beginn:	Montag, 31. März 2025 um 20:05 Uhr
Dauer:	8 Abende zu je 1,2 UE - montags von 20:05 bis 21:05 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße, Turnhalle
Beitrag:	€ 79,-



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

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

25S70011

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



NEU!

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

„Teil 1“ am 6.3. und „Teil 2“ am 13.3. sind einzeln buchbar.

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

25S70012

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

NEU!

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

## HANDREFLEXZONEN-MASSAGEGRIFFE FÜR DEN HAUSEGEBRAUCH

25S70013

Leitung:	Conny Welte
Beginn:	Samstag, 10. Mai 2025 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Tag zu 8,4 UE - 09:00 bis 17:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 93,-

„Entdecke den faszinierenden Schatz in Deinen Händen“

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



## SEHTRAINING

### WEG VON DER LESEBRILLE (BEI ALTERSWEITSICHTIGKEIT)

25S70001

Leitung:	Silvia Meier
Beginn:	Donnerstag, 3. April 2025 um 18:00 Uhr
Dauer:	2 Abende zu je 4,8 UE - Do., 3.4. und Mi., 9.4. von 18:00 bis 22:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 81,- (Materialkosten: € 7,- werden vor Ort kassiert)



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

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

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

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

## BECKENBODENKURS FÜR FRAUEN

25S76001

Leitung:	Angelika Perpmer-Küng
Beginn:	Donnerstag, 27. Februar 2025 um 18:00 Uhr
Dauer:	7 Abende zu je 1,2 UE - donnerstags von 18:00 bis 19:00 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium (kleiner Musikraum), Pfister 925
Beitrag:	€ 82,-



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.

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Turnmatte, Trinkflasche, warme Socken

**STRÖMEN/JIN SHIN JYTSU - BASISKURS**

**25576007**

Leitung:	Viviane Von der Thannen
Beginn:	Freitag, 28. März 2025 um 13:30 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 4,8 UE - 13:30 bis 17:30 Uhr
Ort:	Andelsbuch, Volksschule (Aula), Hof 334
Beitrag:	€ 52,-



Energiebahnen strömen durch unseren gesamten Körper und versorgen auf diese Weise alle Bereiche, alle Organe und alle noch so kleinen Zellen mit Lebensenergie. Energieströme sind nicht sichtbar, jedoch spüren wir deutlich, wenn die Energie nicht frei fließen kann. Durch unsere Lebensweise und durch unser Denken und Fühlen kann es zu Blockaden in unserem Energiesystem kommen. Diese können sich schließlich auch auf körperlicher oder aber auch auf psychischer Ebene bemerkbar machen und somit zu verschiedenen Symptomen führen. Jin Shin Jytsu kümmert sich um das Energiesystem und harmonisiert Körper, Geist und Seele zugleich. Durch sanftes Berühren an bestimmten Körperstellen, kann unser Körper entspannen, Blockaden können sich lösen und die körpereigenen Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Wir spüren wieder mehr Lebensfreude und inneres Gleichgewicht. Im Basiskurs werden Grundlagen des Jin Shin Jytsu erarbeitet und wir lernen einfache, wirkungsvolle Griffe und Übungen, die überall und jederzeit anwendbar sind. Neben der theoretischen Vermittlung dieses Wissens haben wir genügend Zeit zum „Strömen“. Wir lernen unser wichtiges Werkzeug „Hände“ neu kennen und verstehen.

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



**DRUCK GRAFIK VERPACKUNG**

**LETTERSHP DIRECT-MAILING VERSAND**



**JETZ ANFRAGEN**



**QUALITATIV. PREISWERT.**

**TERMINGERECHT.**

www.maeserdruck.at | info@maeserdruck.at



+43 (0)55 74/71 210



### Intensives Ganzkörpertraining

#### HIGH INTENSITY ATHLETIC WORKOUT - INTENSIVES GANZKÖRPERTRAINING

25S71263

Leitung:	Lisa Laninschegg
Beginn:	Dienstag, 11. März 2025 um 18:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - dienstags von 18:30 bis 19:30 Uhr
Ort:	Lochau, Festhalle, Landstraße 28
Beitrag:	€ 98,-

Das hochintensive Ganzkörpertraining fördert nicht nur speziell Kraft und Ausdauer, sondern besitzt auch mobilisierende und schnellkräftigende Elemente. Dennoch sorgt eine Kombination aus den unterschiedlichen sportmotorischen Fähigkeiten für nachhaltige Trainingseffekte, die uns auch im Alltag fitter machen. Neben Schweiß fließen hier zudem die Kalorien, dank Nachbrenneffekt auch noch Stunden später.

Bitte in Sportkleidung zum Kurs kommen!

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

#### HIGH INTENSITY ATHLETIC WORKOUT - INTENSIVES GANZKÖRPERTRAINING

25S71264

Leitung:	Lisa Laninschegg
Beginn:	Dienstag, 27. Mai 2025 um 18:30 Uhr
Dauer:	5 Abende zu je 1,2 UE - dienstags von 18:30 bis 19:30 Uhr
Ort:	Lochau, Mehrzweckhalle, Landstraße 28
Beitrag:	€ 51,-

**Inhalt wie bei Kurs Nr. 25S71263**

## HIGH INTENSITY ATHLETIC WORKOUT - INTENSIVES GANZKÖRPERTRAINING

25571266

Leitung:	Julia Bacciocco, M.Sc Gesundheitsförderung und zert. Entspannungstherapeutin
Beginn:	Donnerstag, 3. April 2025 um 18:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - donnerstags von 18:30 bis 19:30 Uhr
Ort:	Lochau, Volksschule (Turnhalle), Landstraße 28
Beitrag:	€ 98,-



Inhalt wie bei Kurs Nr. 25571263

## HIGH INTENSITY ATHLETIC WORKOUT

24W71164

Leitung:	Julia Bacciocco, M.Sc Gesundheitsförderung und zert. Entspannungstherapeutin
Beginn:	Montag, 27. Januar 2025 um 18:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1 UE - montags von 18:30 bis 19:20 Uhr
Ort:	Hörbranz, Pfarrheim (großer Saal), Lindauer Straße 54
Beitrag:	€ 92,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 25571263

## POWER WORKOUT

### LANGHANTELTRAINING FÜR FRAUEN UND MÄNNER

25576006

Leitung:	Ulrike Mulej
Beginn:	Dienstag, 25. Februar 2025 um 19:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - dienstags von 19:00 bis 20:00 Uhr
Ort:	Egg, Turnhalle der Volksschule (separater Eingang), Pfarrhof 648
Beitrag:	€ 98,-

Power Workout ist ein Gruppen-Trainingskonzept, das mit Hilfe von Langhanteln und variabel regulierbaren Gewichtsscheiben alle großen Muskelgruppen des Körpers trainiert (Beine, Brust, Rücken, Trizeps, Bizeps, Schulter und Bauch).

Der komplette Stundenablauf, die Musik, die Übungsauswahl, Übungsfrequenz und das Übungstempo führen zu einem motivierenden Kraftausdauertraining.

Durch das Prinzip der Progression (unterschiedlich schwere Gewichtsscheiben) sind sehr schnell sichtbare Trainingserfolge möglich. Wichtige Trainingseffekte vom Langhanteltraining sind: verbesserte Muskelkraft und Kraftausdauer,

Figur-Verbesserung, Erhöhung der Knochendichte (Osteoporose!), Verbesserung der Zugfestigkeit von Sehnen und Bändern, Förderung der muskulären Balance und allgemeinen Körperhaltung, erhöhter Stoffwechsel, insbesondere zur Fettverbrennung, Stressabbau und vieles mehr.

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





### UNSERE EMPFEHLUNG

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

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

25570010

Leitung:	Algund Egger, Yoga Nidra-Kursleiterin, zertifizierte Yogalehrerin
Beginn:	Donnerstag, 6. März 2025 um 18:00 Uhr
Dauer:	8 Abende zu je 1,2 UE - donnerstags von 18:00 bis 19:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Kindergarten Weinschlössle, Gallusstraße 46
Beitrag:	€ 98,-

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

**Mitzubringen:** Yogamatte, 2 warme Decken und bequeme Kleidung

### HATHA-YOGA AM ABEND - ASANAS (RUHENDE KÖRPERSTELLUNGEN)

25573026

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



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

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

## HATHA-YOGA FÜR ANFÄNGER UND GEÜBTE - ZWISCHENKURS

25S73036

Leitung:	Gertie Steiner-Kullmann, Dipl. Yogalehrerin
Beginn:	Mittwoch, 22. Januar 2025 um 18:00 Uhr
Dauer:	4 Abende zu je 1,8 UE - mittwochs von 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Kindergarten St. Gebhard, Holzackergasse 2
Beitrag:	€ 67,-

**Inhalt wie bei Kurs Nr. 25S73026**

## HATHA-YOGA AM VORMITTAG - ASANAS (RUHENDE KÖRPERSTELLUNGEN)

25S70029

Leitung:	Gertie Steiner-Kullmann, Dipl. Yogalehrerin
Beginn:	Donnerstag, 20. Februar 2025 um 09:00 Uhr
Dauer:	10 Vormittage zu je 1,8 UE - donnerstags von 09:00 bis 10:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Pfarrheim St. Gallus, (Raum E1), Kapuzinergasse 6
Beitrag:	€ 164,-

**Inhalt wie bei Kurs Nr. 25S73026**

## HATHA-YOGA FÜR EINSTEIGER

25S71130

Leitung:	Karin Florian, Dipl. Yogalehrerin
Beginn:	Montag, 24. Februar 2025 um 20:10 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,5 UE - montags von 20:10 bis 21:25 Uhr
Ort:	Hörbranz, Kindergarten Dorf, Römerstraße 3
Beitrag:	€ 126,-

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

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

## HATHA-YOGA FÜR LEICHTFORTGESCHRITTENE UND FORTGESCHRITTENE

25S71131

Leitung:	Karin Florian, Dipl. Yogalehrerin
Beginn:	Donnerstag, 27. Februar 2025 um 20:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,7 UE - donnerstags von 20:00 bis 21:25 Uhr
Ort:	Hörbranz, Kindergarten Dorf, Römerstraße 3
Beitrag:	€ 142,-

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon länger Yoga üben und die Grundübungen kennen. Wir vertiefen unsere Yogapraxis mit bereits bekannten und neuen, auch mal herausfordernden Yogahaltungen und Übungssequenzen.

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

### HATHA-YOGA FÜR LEICHTFORTGESCHRITTENE

25S71132

Leitung:	Karin Florian, Dipl. Yogalehrerin
Beginn:	Donnerstag, 27. Februar 2025 um 18:15 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,8 UE - donnerstags von 18:15 bis 19:45 Uhr
Ort:	Hörbranz, Kindergarten Dorf, Römerstraße 3
Beitrag:	€ 142,-

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

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

### HATHA-YOGA FÜR LEICHTFORTGESCHRITTENE UND FORTGESCHRITTENE

25S71133

Leitung:	Karin Florian, Dipl. Yogalehrerin
Beginn:	Montag, 24. Februar 2025 um 18:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,7 UE - montags von 18:30 bis 19:55 Uhr
Ort:	Hörbranz, Kindergarten Dorf, Römerstraße 3
Beitrag:	€ 142,-

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon länger Yoga üben und die Grundübungen kennen. Wir vertiefen unsere Yogapraxis mit bereits bekannten und neuen, auch mal herausfordernden Yogahaltungen und Übungssequenzen.

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



## HATHA YOGA FÜR ALLE

25577003

NEU!

Leitung:	Dr. Vera Niederkofler
Beginn:	Montag, 17. Februar 2025 um 18:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,5 UE - montags von 18:30 bis 19:45 Uhr
Ort:	Lustenau, Bewegungsraum Schülerbetreuung Kirchdorf, Rathausstraße 9a
Beitrag:	€ 126,-

Durch einen harmonischen Mix aus traditionellen Yogaübungen und fließenden Abfolgen mobilisieren, kräftigen und dehnen Sie Ihren Körper. Kombiniert mit bewusster Atmung und Meditationsübungen finden Sie zu innerer Ruhe, Stärke und Gelassenheit. Präzise Anleitungen sowie genügend Freiraum für individuelle Variationen machen diesen Kurs ideal für Anfänger sowie für erfahrene Yoga-Praktizierende.

**Mitzubringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung, evtl. Kissen, Decke oder Yogablöcke

## HATHA YOGA FÜR ALLE

25577509

Leitung:	Dr. Vera Niederkofler
Beginn:	Samstag, 22. März 2025 um 09:00 Uhr
Dauer:	7 Vormittage zu je 1,5 UE - samstags von 09:00 bis 10:15 Uhr
Ort:	Dornbirn, Bundesgymnasium, Realschulstraße 3, Turnhalle
Beitrag:	€ 99,-



Starten Sie das Wochenende zentriert, gelassen und voller Energie!

**Inhalt wie bei Kurs Nr. 25577003**

## VINYASA FLOW YOGA FÜR SIE UND IHN

25576003

Leitung:	Franziska Herzog
Beginn:	Montag, 24. Februar 2025 um 18:00 Uhr
Dauer:	8 Abende zu je 1,2 UE - montags von 18:00 bis 19:00 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium (Turnhalle), Pfister 925
Beitrag:	€ 82,-

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, dass sowohl Yoga-Neulinge als auch erfahrene Yoga-Praktizierende teilnehmen können.

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

## YOGA FLOW

25573100

Leitung:	Claudia Burger, Dipl. Yoga- und Pilates-Trainerin
Beginn:	Montag, 17. Februar 2025 um 18:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,5 UE - montags von 18:30 bis 19:45 Uhr
Ort:	Hard, Volksschule Mittelweiherburg (Gymnastikraum), Flurstraße 10
Beitrag:	€ 129,-

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



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

## YOGA FÜR MÄNNER

25573102

Leitung:	Claudia Burger, Dipl. Yoga- und Pilates-Trainerin
Beginn:	Montag, 17. Februar 2025 um 20:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,5 UE - montags von 20:00 bis 21:15 Uhr
Ort:	Hard, Volksschule Mittelweiherburg (Gymnastikraum), Flurstraße 10
Beitrag:	€ 129,-

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

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

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

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



## SHIATSU MEETS YOGA 3 - ELEMENT WASSER

Wir erkunden das Element Wasser und die dazugehörigen

Meridiane Niere und Blase sowie ihre Eigenschaften

25573113

Leitung:	Mag. Béatrice Dragon, Dipl. Shiatsu-Praktikerin, Dipl. Yogalehrerin
Beginn:	Samstag, 1. Februar 2025 um 10:30 Uhr
Dauer:	1 Tag zu 6 UE - 10:30 bis 16:30 Uhr (mit Mittagspause)
Ort:	Hard, Wirkungsraum, Am Sägenkanal 12
Beitrag:	€ 86,-



## SHIATSU MEETS YOGA 4 - ELEMENT HOLZ

Meridiane Leber und Gallenblase sowie ihre Eigenschaften

25573114

Termin:	Samstag, 5. April 2025, 10:30 bis 16:30 Uhr (mit Mittagspause); € 86,-
---------	--

## SHIATSU MEETS YOGA 5 - ELEMENT FEUER

Meridiane Herz und Dünndarm sowie ihre Eigenschaften

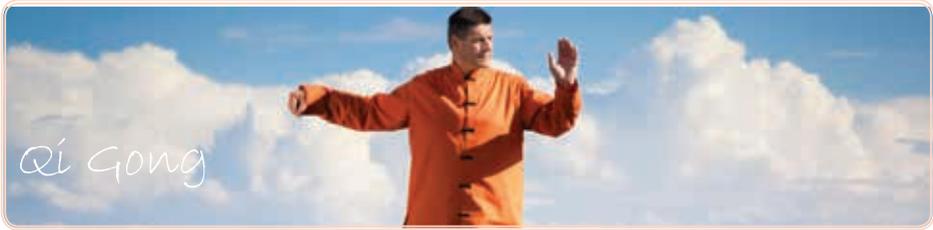
25573115

Termin:	Samstag, 24. Mai 2025, 10:30 bis 16:30 Uhr (mit Mittagspause); € 86,-
---------	---

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

**Mitzubringen:** Yogamatte, 2 Decken, warme Socken und evtl. eine Mittagsjause

**Reihe von gesamt 5 Tagesworkshops - jeder Tag (Kurs) ist einzeln buchbar.**



**QI GONG UND TAI JI ZEN  
FÜR ANFÄNGER UND LEICHTFORTGESCHRITTENE**

**25S73104**

Leitung:	Monika Madlener	
Beginn:	Dienstag, 18. Februar 2025 um 18:00 Uhr	
Dauer:	9 Abende zu je 1,8 UE - dienstags von 18:00 bis 19:30 Uhr (kein Kurs am 18.3. und 22.4.)	
Ort:	Hard, Pfarrzentrum (Saal), Kirchplatz 1	
Beitrag:	€ 164,-	

In der Auffassung der Traditionellen Chinesischen Medizin ist der Mensch gesund, wenn die Lebensenergie Qi gleichmäßig im Körper zirkuliert. Qi Gong und Tai Ji sind sanft ausgeführte, vom Atem gesteuerte Übungen, die die körpereigenen Kräfte verstärkt zum Fließen bringen. Wir brauchen dieser grundlegenden Bewegung nur zu folgen. Diese uralten Bewegungsformen sind für jede Altersstufe geeignet. Sie unterstützen körperliches und seelisches Gleichgewicht, pflegen (innere) Ruhe in Bewegung und Bewegung in Ruhe.

Anfänger und bereits etwas Erfahrene üben gemeinsam ausgewählte Übungen des Qi Gong sowie die grundlegende Basis der 80 Formen des Tai Ji Zen, die den meditativen, gesundheitsfördernden Aspekt gegenüber der Selbstverteidigung in den Vordergrund stellen. Die Chinesen sagen: „Wer täglich Tai Ji übt, erlangt die Beweglichkeit eines Kindes, die Kraft eines Holzfällers und den Geist eines Weisen.“

Ab dem 5. Abend wird der Kurs gemeinsam mit den Fortgeschrittenen geführt.

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

**QI GONG UND TAI JI ZEN  
FÜR LEICHTFORTGESCHRITTENE UND FORTGESCHRITTENE**

**25S73105**

Leitung:	Monika Madlener
Beginn:	Dienstag, 25. März 2025 um 18:00 Uhr
Dauer:	8 Abende zu je 1,8 UE - dienstags von 18:00 bis 19:30 Uhr (kein Kurs am 22.4.)
Ort:	Hard, Pfarrzentrum (Saal), Kirchplatz 1
Beitrag:	€ 149,-

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. Die ersten 5 Abende wird der Kurs gemeinsam mit den Anfängern geführt.

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

## SHIBASHI: DIE 18 HARMONISCHEN BEWEGUNGEN DES TAI JI QI GONG

25570019

Leitung:	Dr. Christine Schreiber
Beginn:	Dienstag, 11. März 2025 um 17:45 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - dienstags von 17:45 bis 18:45 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße, Gymnastikraum
Beitrag:	€ 117,-



NEW!

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

Die Abfolge dieser 18 Bewegungen erfasst den ganzen Körper und öffnet alle Meridiane. Die 18 harmonischen Bewegungen sind somit eine sehr wirksame Abfolge mit dem Ziel innerer und äußerer Ausgeglichenheit, der Erhaltung und Stärkung der körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheit und der Vorbeugung von Krankheiten.

Qi Gong fördert auch die Beweglichkeit und ein vertieftes Körperbewusstsein.

Bitte tragen Sie lockere, bequeme Kleidung!

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

**DU HAST  
GROSSE  
PLÄNE?  
WIR AUCH.**

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

Unsere aktuellen Stellenangebote findest du unter:  
[www.hypovbg.at/karriere](http://www.hypovbg.at/karriere)

STARTE DEINE  
**KARRIERE**



**HYPO**  
VORARLBERG



## Pilates und Rückenfit

### PILATES

25577002

Leitung:	Daniela Schmöller	
Beginn:	Montag, 17. März 2025 um 19:30 Uhr	
Dauer:	8 Abende zu je 1,2 UE - montags von 19:30 bis 20:30 Uhr	
Ort:	Lustenau, Mittelschule Kirchdorf, Maria-Theresien-Straße 27	
Beitrag:	€ 81,-	

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

**Mitzubringen:** bequeme Sportkleidung, dicke Socken und Matte oder Decke

### PILATES-FLOW

25570006

Leitung:	Anuk Walser
Beginn:	Mittwoch, 19. Februar 2025 um 20:05 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - mittwochs von 20:05 bis 21:05 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße, Turnhalle
Beitrag:	€ 98,-

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

**Mitzubringen:** Sportkleidung, Turnmatte, Handtuch und Trinkflasche

### RÜCKENFIT

25571282

Beginn:	Donnerstag, 6. März 2025 um 19:35 Uhr
Dauer:	8 Abende zu je 1,2 UE - donnerstags von 19:35 bis 20:35 Uhr
Ort:	Lochau, Volksschule (Turnhalle), Landstraße 28
Beitrag:	€ 81,-

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

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

## RÜCKENFIT - PILATES - BEWEGUNG MACHT DEN RÜCKEN STARK

25S71506

Leitung:	Daniela Schmöller
Beginn:	Freitag, 28. Februar 2025 um 08:30 Uhr
Dauer:	10 Vormittage zu je 1,2 UE - freitags von 08:30 bis 09:30 Uhr
Ort:	Kennelbach, FC-Sportheim, Schindlersiedlung 17
Beitrag:	€ 114,-

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



## RÜCKENFIT - BEWEGUNG MACHT DEN RÜCKEN STARK

25S71507

Leitung:	Daniela Schmöller
Beginn:	Mittwoch, 19. März 2025 um 18:00 Uhr
Dauer:	8 Abende zu je 1,2 UE - mittwochs von 18:00 bis 19:00 Uhr
Ort:	Kennelbach, FC-Sportheim, Schindlersiedlung 17
Beitrag:	€ 92,-

**NEU!**

**Inhalt wie bei Kurs Nr. 25S71506**

## Zumba

### ZUMBA GOLD

25S70009

Leitung:	Anna Imgrunt, MHPE MA
Beginn:	Donnerstag, 20. Februar 2025 um 18:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - donnerstags von 18:00 bis 19:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße, Gymnastikraum
Beitrag:	€ 98,-

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

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

**Mitzubringen:** bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch und ein Getränk



## ZUMBA

25570015

Leitung:	Tania Castillo
Beginn:	Freitag, 21. Februar 2025 um 19:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - freitags von 19:00 bis 20:00 Uhr
Ort:	Bregenz, HTL, Turnhalle, Reichsstraße 4
Beitrag:	€ 98,-

NEU!

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

**Mitzubringen:** bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch und ein Getränk

## ZUMBA AM VORMITTAG

25571171

Leitung:	Adrienn Becsi
Beginn:	Freitag, 7. März 2025 um 09:30 Uhr
Dauer:	10 Vormittage zu je 1,2 UE - freitags von 09:30 bis 10:30 Uhr
Ort:	Hörbranz, Pfarrheim (großer Saal), Lindauer Straße 54
Beitrag:	€ 98,-

NEU!

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

25571172

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

**Inhalt wie bei Kurs Nr. 25571171**

## ZUMBA

25571267

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

**Inhalt wie bei Kurs Nr. 25571171**

## ZUMBA

25571268

Leitung:	Jennifer Motz
Beginn:	Mittwoch, 4. Juni 2025 um 18:00 Uhr
Dauer:	5 Abende zu je 1,2 UE - mittwochs von 18:00 bis 19:00 Uhr
Ort:	Lochau, Volksschule (Turnhalle), Landstraße 28
Beitrag:	€ 51,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 25571171

## ZUMBA

25571174

Leitung:	Jennifer Motz
Beginn:	Mittwoch, 4. Juni 2025 um 19:30 Uhr
Dauer:	5 Abende zu je 1,2 UE - mittwochs von 19:30 bis 20:30 Uhr
Ort:	Hörbranz, Pfarrheim (großer Saal), Lindauer Straße 54
Beitrag:	€ 51,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 25571171

## ZUMBA FITNESS

25577001

Leitung:	Cynthia Carrion
Beginn:	Montag, 13. Januar 2025 um 18:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,1 UE - montags von 18:30 bis 19:25 Uhr
Ort:	Lustenau, Mittelschule Kirchdorf, Maria-Theresien-Straße 27
Beitrag:	€ 96,-

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

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



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



## Tanz

### TREFFPUNKT TANZ! FÜR TANZBEGEISTERTE AB 50

25S77000

Leitung:	Rosmarie Pühringer, Seniorentanzleiterin
Beginn:	Dienstag, 4. Februar 2025 um 14:30 Uhr
Dauer:	10 Nachmittage zu je 2 UE - dienstags von 14:30 bis 16:10 Uhr
Ort:	Lustenau, Pfarrzentrum Rheindorf, Maria-Theresien-Straße 85
Beitrag:	€ 106,- Kursbeitrag für Inhaber der Lustenauer Seniorenkarte: € 89,-

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!

### ALOHA FROM HAWAII - HULATANZ UND FITNESS FÜR ANFÄNGER UND LEICHTFORTGESCHRITTENE

25S70014

Leitung:	Anita Peer
Beginn:	Dienstag, 18. Februar 2025 um 19:00 Uhr
Dauer:	12 Abende zu je 1,2 UE - dienstags von 19:00 bis 20:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße, Gymnastikraum
Beitrag:	€ 119,-

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

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

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



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

FOLLOW US



## MODERN LINE DANCE - WORKSHOP

25S77500

Leitung:	Jutta Stromeyer
Beginn:	Montag, 13. Januar 2025 um 17:30 Uhr
Dauer:	6 Abende zu je 1,2 UE - montags von 17:30 bis 18:30 Uhr
Ort:	Dornbirn, Tanzzentrum Bodensee, Arlbergstraße 7
Beitrag:	€ 89,-

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



## FITNESSDANCE & JAZZDANCE FÜR ERWACHSENE

25S70018

Leitung:	Claudia Nappi, Präventionspädagogin
Beginn:	Donnerstag, 6. März 2025 um 19:45 Uhr
Dauer:	6 Abende zu je 1 UE - donnerstags von 19:45 bis 20:35 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße, Gymnastikraum
Beitrag:	€ 65,-



**NEU!**

Erleben Sie die perfekte Mischung aus Bewegung, Tanz und Spaß! Unser abendlicher Fitnessdance- und Jazzdance-Kurs richtet sich an Erwachsene, die nach einem aktiven Ausgleich zum Alltag suchen. Dynamische Fitnessmoves werden mit eleganten Jazzdance-Elementen kombiniert – ideal, um Körper und Geist in Schwung zu bringen. Im Fokus stehen Freude an der Bewegung, rhythmische Choreografien und ein motivierendes Gruppenerlebnis. Zum krönenden Abschluss des Kurses präsentieren wir die einstudierten Tänze in einer kleinen internen Show. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene, hier sind Sie genau richtig!

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



## AQUAFITNESS

25S77006

Leitung:	Heike Grill-Stoecklitsch, Zertifizierte Aqua- und Zumba-Trainerin
Beginn:	Dienstag, 18. Februar 2025 um 19:10 Uhr
Dauer:	6 Abende zu je 1,2 UE - dienstags von 19:10 bis 20:10 Uhr
Ort:	Lustenau, Mittelschule Rheindorf (Lehrschwimmbecken), Rotkreuzstr. 10, Eingang hinten
Beitrag:	€ 76,-

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

**Mitzubringen:** Badekleidung, Handtuch, 2 Schwimnudeln, Trinkflasche

## KRAULKURS FÜR ANFÄNGER

25S76008

Leitung:	Vicki Kohler, Triathlon Trainerin
Beginn:	Mittwoch, 19. Februar 2025 um 17:00 Uhr
Dauer:	8 Abende zu je 1,2 UE - mittwochs von 17:00 bis 18:00 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.

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



## BOULDERN UND KLETTERN FÜR ANFÄNGER

25S77592

Leitung:	Trainerin der Boulderhalle Dornbirn
Beginn:	Donnerstag, 13. März 2025 um 18:00 Uhr
Dauer:	3 Abende zu je 1,8 UE - donnerstags von 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort:	Steinblock Boulderhalle, Eisengasse 42, Dornbirn
Beitrag:	€ 82,-

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



## WILDKRÄUTER - FRISCHE ENERGIE FÜR FRÜHJAHRSMÜDE - KRÄUTERWANDERUNG

25S75003

Leitung:	Elke Beiler
Beginn:	Samstag, 3. Mai 2025 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 3,5 UE - 14:00 bis 16:55 Uhr
Ort:	Höchst, Treffpunkt beim Parkplatz Rheinauhalle, Rheinauweg 55
Beitrag:	€ 33,-

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 (bei Schlechtwetter im Naturparkhaus) und Sie erhalten Rezepte und Kostproben zum Nachmachen. Die Führung findet bei jeder Witterung statt; bitte entsprechende Kleidung anziehen.

## VON DER WIESE AUF DEN TISCH - KRÄUTERWANDERN

25S76043

Leitung:	Ingeborg Sponzel
Beginn:	Samstag, 26. April 2025 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 3 UE - 14:00 bis 16:30 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium, Pfister 925
Beitrag:	€ 33,- (Materialkosten: € 3,- werden vor Ort kassiert)



Die Frühjahrskräuter mit ihrer Fülle an Vitaminen, Mineralstoffen und weiteren heilwirksamen Inhaltsstoffen eignen sich bestens, um unser Immunsystem zu stärken. Damit wir sie gut kennenlernen, gehen wir Blätter und Blüten sammeln und stellen daraus ein köstliches Wildkräuterpesto zum mit nach Hause nehmen her. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt, bitte entsprechende Kleidung anziehen.

**Mitzubringen:** Holzbrettle und Messer

## BITTER - NÖTIGE FRÜHJAHRSKRÄUTER

25S77008

Leitung:	Ingeborg Sponzel
Beginn:	Donnerstag, 8. Mai 2025 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 2,4 UE - 14:00 bis 16:00 Uhr
Ort:	Lustenau, Gutshof Heidensand, Schmitterstraße 4
Beitrag:	€ 32,- (Materialkosten: € 3,- werden vor Ort kassiert)

**NEU!**

„Bitter dem Mund im Magen gesund“ ist ein alter Spruch der immer noch Gültigkeit hat. Bitterkräuter unterstützen das Immunsystem, die Verdauung, die Blutbildung und helfen das Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper zu regulieren. Auf dem Gutshof Heidensand gehen wir auf Kräutersuche und stellen daraus einen Magenbitter und eine Tinktur zum mit nach Hause nehmen her.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt, bitte entsprechende Kleidung und Schuhe anziehen.

### FROSCH IM HALS, RÄUSPERZWANG, REIZHUSTEN? TIPPS UND TRICKS ZUR GESUNDERHALTUNG VON HALS UND STIMME 25S77007

Leitung:	Sabine Spiegel, Logopädin in eigener Praxis, Stimm- und Sprechtrainerin
Beginn:	Mittwoch, 12. März 2025 um 19:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 2,4 UE - 19:00 bis 21:00 Uhr
Ort:	Lustenau, Bundeshandelsakademie, Neudorfstraße 22
Beitrag:	€ 39,-



**NEU!**

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

### ERSTE HILFE FÜR SÄUGLINGS- UND KINDERNOTFÄLLE 25S76000

Leitung:	Erste-Hilfe-Lehrbeauftragte
Beginn:	Freitag, 9. Mai 2025 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 4,8 UE - 14:00 bis 18:00 Uhr
Ort:	Egg, Rettungsheim (Schulungsraum), Gerbe 1144
Beitrag:	€ 98,- Ermäßigter Preis mit Familienpass: € 69,- Anmeldung bis 30.04.25 erforderlich



Gerade bei Notfällen mit Säuglingen, Kleinkindern und Kindern ist es wichtig, die entsprechenden lebensrettenden Sofortmaßnahmen zu kennen und zu beherrschen. Ein erfahrener Ausbilder des Österreichischen Roten Kreuzes vermittelt lebensrettende Sofortmaßnahmen in Theorie und Praxis bei Notfällen. Die Veranstaltung wird unterstützt vom Fachbereich Jugend und Familie des Landes Vorarlberg im Rahmen des Familienpasses.



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



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

25576109

Leitung:	Ingrid Fink-Nöckler, Staatl. gepr. Bergwander-/ Naturführerin und Sportmentaltrainerin / KreativBEWEGEN
Beginn:	Samstag, 24. Mai 2025 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

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

25510006

Leitung:	Claudia Nappi, Präventionspädagogin
Beginn:	Freitag, 4. April 2025 um 16:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag/Abend zu 4 UE - 16:00 bis 19:20 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße, Turnhalle
Beitrag:	€ 44,- Ermäßigter Preis mit Familienpass pro Person: € 29,-



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

Das Ziel der „gewaltFREleben-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.

Die Veranstaltung wird unterstützt vom Fachbereich Jugend und Familie des Landes Vorarlberg im Rahmen des Familienpasses.

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Trinkflasche und eine kleine Jause



# WIR ÜBER UNS

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

## Der Vorstand



**Dir. Mag. Klemens Voit**  
Vorsitzender



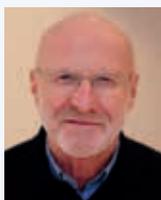
**Dir. Armin Brunner**  
stv. Vorsitzender



**Mag. Lothar Köb**  
Schriftführer



**Mag. Dr. Josef Eder**  
Finanzreferent



**Dir. Hermann Thüringer**  
Beirat



**HR Mag. Dr. Evelyn Marte-Stefani**  
Beirätin



**Dr. Karoline Rümmele**  
Beirätin

## Die Bereichsleiterinnen ... in den Regionen



**Gabriele Fink**  
Bereich Leiblachtal



**Birgit Pernsteiner**  
Bereich Lustenau



**Helma Schneider**  
Bereich Egg-Bregenzerwald

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

Die  
Mitarbeiter/  
-innen

... im  
VHS-Büro



**Dr. Michael  
Grabher**  
Geschäftsführer



**Mag. Stefanie Graf**  
Direktorin  
Berufsreifeprüfung



**Marlene  
Nußbaumer**  
stv. Geschäftsführerin  
Kursmanagement



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



**Sylvia  
Hauser, Zert. EB**  
Leitung Deutsch  
als Fremdsprache



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

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

**Bankverbindung:** Sparkasse Bregenz,

IBAN: AT532060100000039925, BIC: SPBRAT2B



Michael Grabher

# EASY MONEY

1×1

So legen  
Sie Ihr Geld  
**richtig** an

Erscheint am  
20. Januar 2025

EDITION V



VOLKS  
HOCH  
SCHULE  
BREGENZ

IN KOOPERATION  
MIT

hak has f

# DER ANDERE WEG ZUR MATURA



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

NEUE ZUKUNFTSPERSPEKTIVEN  
MIT DER  
BERUFSREIFEPRÜFUNG



Volkshochschule Bregenz  
Römerstraße 14  
A 6900 Bregenz  
Tel 05574 525240  
[direktion@vhs-bregenz.at](mailto:direktion@vhs-bregenz.at)

