



INHALT

GESELLSCHAFT, KUNST, KULTUR	SEITE 6
Finanzbildung, Vorträge, Führungen, Kreatives Schreiben, Kunstgeschichte, Kinderkino	
BERUF, DIGITALES UND TECHNIK	SEITE 14
Social Media Lehrgang, ChatGPT, Smartphone, Lego-Education (MINT)	
ZWEITER BILDUNGSWEG	SEITE 18
Vorbereitung Zusatzprüfung Bürokaufleute, Berufsreifeprüfung, Lehre und Matura	
SPRACHEN	SEITE 22
Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch, Türkisch, Japanisch, Deutsch als Fremdsprache	
NATUR UND UMWELT	SEITE 35
Waldschule, Garten, Wildkräuter, Wanderungen	
KREATIVITÄT UND GESTALTEN	SEITE 38
Musik, Kalligraphie, Zeichnen und Malen, Handwerk	
KÜCHE UND GENUSS	SEITE 46
Koch- und Backkurse	
KÖRPER UND GESUNDHEIT	SEITE 55
Bewegung, Entspannung, Gesundheitstipps, Sehtraining, Ernährung, Heilpflanzen, Kosmetik	
Anmeldebedingungen	Seite 4
Wir über uns	Seite 78



FÖRDERUNG FÜR FINANZSCHWACHE BILDUNGSINTERESSIERTE

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



Mitteilungen der Volkshochschule Bregenz 4/2026

Eigentümer, Herausgeber und Medieninhaber: VHS Bregenz;

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

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

IBAN: AT532060100000039925, BIC: SPBRAT2B, Sparkasse Bregenz

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

Gestaltung: Marlene Nußbaumer

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

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

Dr. Michael Grabher
Geschäftsführer



Liebe Leserinnen und Leser!

Mit der Auszeichnung beim „Staatspreis für Unternehmensqualität“ starten wir mit Ihnen gemeinsam top motiviert in das Herbst-Semester 2026.

Niederschwellig, nachhaltig und qualitätsbewusst präsentiert sich unser umfassendes Programm: Berufsreifeprüfung, Lehre und Matura, Deutsch als Fremdsprache, Sprachen, Sport, Yoga, Kulinarik und Kreativität – wir möchten Ihnen die Bildung bieten, die Spaß macht, Nutzen schafft und sie wirklich weiterbringt.

Neu im Angebot ist die Lego Education Reihe „Computer Science & AI“ – denn wir wollen auch Kindern, die keinen Schwerpunkt in ihrer Schule haben, dieses spannende Erlebnis eröffnen.

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

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

Dr. Michael Grabher
Geschäftsführer

ANMELDE- UND TEILNAHME-BEDINGUNGEN

1. Anmeldungen

Sämtliche Veranstaltungen sind anmeldepflichtig; wir bitten um frühzeitige Anmeldung:

Telefon: 05574/52 52 40

E-Mail: direktion@vhs-bregenz.at

Internet: www.vhs-bregenz.at

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

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

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

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

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

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

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

2. Kursbesuchsbestätigungen

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



4. Unterstützungen durch den Österreichischen Gewerkschaftsbund (ÖGB):

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

5. Unterrichtszeiten

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

6. Haftung

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

7. Stornogebühren

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

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

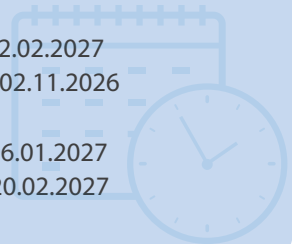
Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der VHS Bregenz sowie das Rücktrittsrecht für Verbraucher bei Vertragsabschluss im Fernabsatz nach Fernabsatzgesetz (FAGG).

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



Schul- bzw. Ferienkalender 2026/27

1. Semester	Mo 14.09.2026 bis Fr 12.02.2027
Herbstferien	Mo 26.10.2026 bis Mo 02.11.2026
Maria Empfängnis	Di 08.12.2026
Weihnachtsferien	Do 24.12.2026 bis Mi 06.01.2027
Semesterferien	Mo 15.02.2027 bis Sa 20.02.2027



GESELLSCHAFT, KUNST UND KULTUR

Finanzbildung



„EASY“ MONEY - GRUNDLAGEN DER KAPITALANLAGE

26W10015

Leitung:	Dr. Michael Grabher
Beginn:	Freitag, 16. Oktober 2026 um 13:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 7 UE - 13:00 bis 18:50 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 259,- inkl. Getränke



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

„Easy“ money zählt zu den erfolgreichsten Finanzformaten im deutschsprachigen Raum. 2023 wurde es vom Bundesministerium für Finanzen zur Maßnahme der nationalen Finanzbildungsstrategie erklärt. Der Staat spart, der fleißige Steuerzahler zahlt. Kann man etwas dagegen tun? Die Antwort lautet:

Ja. In „Easy“ money zeigt Ihnen Dr. Michael Grabher, wie Sie Ihr Geld erfolgreich, souverän und langfristig investieren. Unsere Strategie: Wir denken Geld neu und vermeiden die Fehler, die fast alle Anleger machen. Wir vereinfachen die komplexe Materie Finanzmanagement, denn für unsere Altersvorsorge ist das Cleverste gerade gut genug.

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

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

Bonus: Alle Teilnehmenden erhalten ein Überraschungs-Geschenk!

FINANZBILDUNG KOMPAKT - KEINE ANGST VOR AKTIEN

26W10088

Leitung:	Dr. Michael Grabher
Termin:	Freitag, 18. September 2026, 10:00 bis 10:50 Uhr
Beitrag:	€ 49,-

NEU!

Weil seriöse Finanzbildung wichtig ist: Bestseller-Autor Michael Grabher zeigt Ihnen in einem Zoom-Online-Vortrag, was moderne Kapitalanlage ausmacht. Im Anschluss können Fragen gestellt werden.

Das Märchen vom schnellen Reichtum ist in fast allen Fällen eine Illusion. Dennoch nutzt die Mehrheit die Chancen der Kapitalmärkte nicht oder nicht richtig. Wie Sie Ihr Geld erfolgreich, souverän und langfristig investieren, erfahren Sie in diesem knackigen digitalen Vortrag. Lassen Sie sich überraschen!

Den Kenncode erhalten Sie nach der Bezahlung des Kursbeitrags.

In Kooperation mit den Volkshochschulen Thal (CH), Isny (D), Leutkirch (D), Bludenz, Götzis, Hohenems, Salzburg sowie dem LFI Vorarlberg.

DER WOHLFAHRTSSTAAT IN DER BUDGETKRISE – WIE KANN DIE POLITIK NOCH GEGENSTEUERN?

26W10011

Leitung:	Dr. Michael Grabher
Termin:	Donnerstag, 22. Oktober 2026 um 18:00 Uhr
Ort:	Lustenau, Sozialzentrum Schützengarten, Schützengartenstraße 8
Eintritt frei. Anmeldung unter: direktion@vhs-bregenz.at oder www.vhs-bregenz.at	

Der Wohlfahrtsstaat in der Budgetkrise – Wie kann die Politik noch gegensteuern?

Österreich weist im OECD-Vergleich die höchsten Sozialausgaben gemessen am BIP auf, verzeichnet eine überdurchschnittlich hohe Inflation sowie hohe Pensionsausgaben. Der Budgetdruck steigt jährlich, und harte Einschnitte erscheinen zunehmend unausweichlich.

Auf Basis statistischer Daten werden Fragen aufgeworfen. Unterschiedliche Parteien haben unterschiedliche Konzepte. Aber wie werden künftige Parteien und Regierungen reagieren und den Wohlfahrtsstaat umbauen? Dies werden wir in der folgenden Diskussion näher erörtern.

Erster Teil der Veranstaltung: Impulsreferat von Dr. Michael Grabher, Finanzbuch-Bestsellerautor, Geschäftsführer

Zweiter Teil der Veranstaltung: Im Anschluss ist eine Diskussionsrunde mit Vertreter/-innen aus Politik, Bildung und Wirtschaft geplant.

In Kooperation mit der Österreichischen Gesellschaft für Politische Bildung.



LESUNG VON ROBERT MENASSE MIT ANSCHLIESSENDER DISKUSSION MIT WOLFGANG BURTSCHER

26W10012

Moderation:	Jürgen Thaler, Felder-Archiv
Termin:	Dienstag, 8. September 2026 um 19:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Theater Kosmos, Mariahilfstraße 29
Eintritt frei. Kartenreservierung per Mail an: karten@theaterkosmos.at	

Robert Menasse liest aus seinem neuesten Buch „Die Lebensentscheidung“. Darin geht es um Franz Fiala, der frustriert von der Bürokratie seinen Job bei der Europäischen Kommission in Brüssel hinwirft und sich mehr um seine Mutter in Wien kümmern möchte.

Nach der Lesung diskutieren Robert Menasse und Wolfgang Burtcher (ehemaliger Generaldirektor bei der Europäischen Kommission) über verschiedene Entwicklungen und mögliche Perspektiven für die EU.

Die Veranstaltung wird von EUROPE DIRECT Vorarlberg in Kooperation mit dem Franz-Michael-Felder-Archiv der Vorarlberger Landesbibliothek organisiert.

Foto: Robert Menasse, Bildnachweis © Rafaela Pröll/Suhrkamp Verlag



DER SCHÖNE SCHEIN DES UNTERGANGS:

WIE DIE WIENER MODERNE UM 1900 DIE KUNSTWELT REVOLUTIONIERTE

26W10021

Leitung:	Dr. Christine Schreiber
Beginn:	Dienstag, 10. November 2026 um 19:30 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 2 UE - 19:30 bis ca. 21:10 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße, Musiksaal
Beitrag:	€ 25,-



NEW!

Die Zeit um 1900 war eine Zeit des großen Umbruchs.

Wien war damals ein Zentrum, in dem sich viele innovative Ideen entwickelten. Bildende Kunst, Literatur, Architektur, Musik, Psychologie, Medizin, Design, Städteplanung – in all diesen Bereichen wurden neue Wege beschritten. Dieser Vortrag bietet nicht nur einen Überblick über die wesentlichen Vertreter der bildenden Kunst wie Gustav Klimt und Egon Schiele, sondern versucht den kulturgeschichtlichen Hintergrund mitzubeleuchten, der die Basis für diese Entwicklung war. Wien war eine wachsende Stadt, eine Metropole, die viele Menschen aus dem ganzen Kaiserreich anzog und in der eine junge Generation eine neue Kunst proklamierte und sich in der Secession zusammenschloss unter dem Leitspruch „Der Zeit ihre Kunst. Der Kunst ihre Freiheit.“ Es war eine Zeit, die einerseits eine unvergleichliche kulturelle Blüte hervorbrachte, aber andererseits bereits den Keim für den kommenden Weltkrieg in sich trug. Alles das spiegelt sich in der Kunst dieser Zeit wider.

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.

BLAUE STUNDE – KUNSTFÜHRUNG UND WORKSHOP FÜR ERWACHSENE AUSSTELLUNG: TORKWASE DYSON

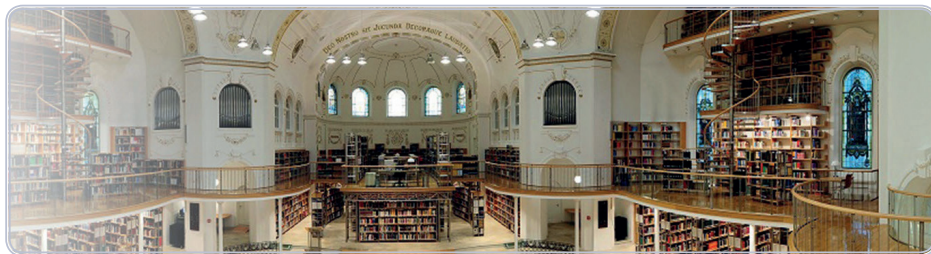
26W10035

Leitung:	Kirsten Helfrich, M.A.
Beginn:	Donnerstag, 26. November 2026 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,- inklusive Eintritt, Führung und Material

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

Foto: Evan Jenkins © Torkwase Dyson





UNSERE LANDESBIBLIOTHEK: WAS BIETET SIE - WIE BEDIENE ICH MICH? 26W10032

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

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

RECHERCHE-SCHULUNG

V*FIND - DAS SUCHPORTAL DER LANDESBIBLIOTHEK

26W10033

Leitung:	Wolfgang Köhle
Beginn:	Dienstag, 13. Oktober 2026 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 1,8 UE - 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Vorarlberger Landesbibliothek, Fluher Straße 4; freier Eintritt

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

DIE WELT DES ALTEN BUCHES

FÜHRUNG IN DER STIFTSBIBLIOTHEK

26W10034

Leitung:	Mag. Norbert Schnetzer
Beginn:	Mittwoch, 18. November 2026 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 1,8 UE - 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Vorarlberger Landesbibliothek, Fluher Straße 4; freier Eintritt

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

FÜHRUNG ÖLMÜHLE SAILER

26W11108

Leitung:	Ramona Sailer
Beginn:	Freitag, 9. Oktober 2026 um 15:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 1,8 UE - 15:00 bis 16:30 Uhr
Ort:	Lochau, Ölmühle Sailer, Toni-Russ-Straße 8d
Beitrag:	€ 23,-

Erleben Sie bei einer Führung in der Ölmühle Sailer hautnah, wie Bio-Produkte hergestellt werden und genießen Sie danach bei einer Verkostung die hochwertigen Öle. Tauchen Sie ein in Aromen und Qualität – ein unvergessliches Erlebnis für alle Sinne!



KLARHEIT FINDEN – ENTSCHEIDUNGEN LEICHTER TREFFEN

26W71183

Leitung:	Marina Linder
Beginn:	Samstag, 21. November 2026 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Tag zu 8,4 UE - 09:00 bis 17:00 Uhr
Ort:	Hörbranz, Pfarrheim (großer Saal), Lindauer Straße 54
Beitrag:	€ 86,-

NEU!



Im Leben stehen wir immer wieder vor Entscheidungen – manche klein, manche richtungsweisend. In diesem Workshop lernen Sie, wie Neurographik dabei unterstützen kann, Gedanken zu ordnen und neue Perspektiven zu entwickeln. Nach einer Einführung in die Methode wird eine persönliche Zeichnung zum Thema Entscheidung und Klarheit gestaltet. Dabei werden verschiedene Aspekte einer Situation sichtbar und innere Zusammenhänge klarer. Der Workshop bietet eine achtsame und kreative Möglichkeit, sich mit eigenen Fragestellungen

auseinanderzusetzen und mehr Klarheit für persönliche Entscheidungen zu gewinnen.

Wichtig: Zeichnerische Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Mitzubringen: A4-Papier weiß, schwarzer Gelstift (1 mm), Holzfarbstifte, Spitzer, dicker schwarzer Filzstift

PIPPI LANGSTRUMPF UND ZAPPELPHILIPP – HOCHSENSIBLE & ANDERE BESONDERE KINDER

► Beschreibung auf Seite 64

KREATIVES SCHREIBEN - MIT STIFT UND PAPIER DEN KOPF AUF NEUE IDEEN BRINGEN

26W10004

Leitung:	MMag. Yvonne Kaltenberger, Schreibpädagogin
Beginn:	Samstag, 24. Oktober 2026 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Vormittag zu 3,6 UE - 09:00 bis 12:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 56,-



Sie wollen das Chaos im Kopf ordnen? Frust loswerden? Lösungen finden? Sich selbst besser kennen lernen? Inputs fürs Tagebuch erhalten? Einfach mal drauflos schreiben und schauen, was passiert? Dann sind Sie hier richtig! Denn Schreiben wirkt: ordnend, klärend, entlastend, entschleunigend, die innewohnende Kreativität weckend, die persönliche Kraft entfaltend u.v.m.

Mitzubringen: Ihr(e) Lieblingsstift(e) und eventuell, wenn vorhanden, ein Lieblingsheft - und etwas zum Trinken

MEIN LEBEN IN 7 KAPITELN - METHODEN ZUR BIOGRAFIEARBEIT

26W10005

Leitung:	MMag. Yvonne Kaltenberger, Schreibpädagogin, Trainerin für Biografiearbeit
Beginn:	Freitag, 13. November 2026 um 16:30 Uhr
Dauer:	1 Wochenende zu 6,6 UE - Freitag: 16:30 - 19:00, Samstag (14.11.): 09:00 - 12:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 95,-

Wenn Ihr Leben ein Buch wäre, was wäre der passende Titel? Wie lauteten die einzelnen Kapitel? Ist ein roter Faden erkennbar? Mit kreativen Methoden stöbern wir in der Lebenskiste und tauchen ein in Fragmente der ganz eigenen Lebensgeschichte. Durch den Rückblick auf Vergangenes lässt sich die Gegenwart besser verstehen und so die Zukunft aktiv gestalten. Dieser Workshop dient dazu, Methoden zur Biografiearbeit kennen zu lernen und einzelne Lebensphasen zu beleuchten.

Mitzubringen: Ihr(e) Lieblingsstift(e) und eventuell, wenn vorhanden, ein Lieblingsheft - und etwas zum Trinken

KALLIGRAPHIE

► Beschreibung auf Seite 40



Folgen Sie uns auf Instagram:
vhs_bregenz

FOLLOW US



IN KOOPERATION MIT DEM SPIELBODEN DORNBIRN



● spielboden



KINDERKINO: ERNEST UND CELESTINE

26W17512

Termin:	Samstag, 28. November 2026, 15:00 bis 16:20 Uhr
Ort:	Dornbirn, Spielboden, Färbergasse 15, Rhombergs Fabrik
Beitrag:	€ 8,- (ermäßigt mit Familienpass: € 6,-) Eintritt wird vor Ort kassiert
	Deutsche Fassung, Animationsfilm - empfohlen ab 6 Jahren

Ein neugieriges und aufgeschlossenes Maus-Mädchen aus einem Waisenhaus freundet sich mit einem grummeligen, alleinstehenden Bären an, womit die beiden heftig an der bürgerlichen „Lehre“ von den unüberwindlichen Grenzen zwischen Mäuse- und Bärengesellschaft rütteln. In vielen Abenteuern machen sich die beiden daran, das starre „Weltgefüge“ aus Vorurteilen und Ängsten aufzubrechen.



WISSENSCHAFT PER LIVESTREAM

Holen Sie sich die VHS nach Hause!

Live gestreamt aus der Volkshochschule in München

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

vhs • wissen live
das digitale Wissenschaftsprogramm

Wie funktioniert's?

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



LITERATUR- UND MUSIKREIHE RENATE BAUER**Nepomukkapelle Bregenz am Kornmarktplatz****Kartenreservierung erforderlich: renate.m.bauer@gmx.net od. 0676 6905423****Sonntag, 20. September 2026, 11 Uhr****EIN HÖFLICHES ENDE UND ANDERE UNANNEHMlichkeiten**

Ein quicklebendiges Potpourri erwartet unsere Gäste. Der Liedermacher Konrad Bönig mit Praktikantin Nora, die ihren Chef mit ihrem streichfähigen Cello unterstützt, sowie Schauspielerinnen Renate Bauer entführen Sie augenzwinkernd zwischen herzerreißenden und witzigen Liedern in die Freuden und Leiden des Bestatters und seiner Kundschaft.

Sonntag, 27. September 2026, 11 Uhr**BACH - DIE PILGERFAHRT NACH LÜBECK** Konzertante Lesung

In dieser meisterhaften Novelle führt uns Hans Franck auf die Spuren des jungen Johann Sebastian Bach, seine Reise von Arnstadt in Thüringen, wo er Organist war, nach Lübeck zu Dietrich Buxtehude, dem berühmtesten Orgelspieler seiner Zeit. Dieses humorvolle dichterische Kleinod der klassischen Lektüre erzählen Renate Bauer und Martin Sommerlechner und eine Meisterin der Überraschung spielt an der Orgel.

Sonntag, 4. Oktober 2026, 11 Uhr**FRANZ VON ASSISI - DER MANAGER VOR 800 JAHREN**

Francesco ein universeller Heiliger, er gilt als Wegbereiter von Pazifismus und Ökumene, Vorreiter des modernen Umweltschutzes und der Ökologie. Franziskus war nicht der stets Fröhliche, sondern ein Mann voller Widersprüche, eigensinnig und ein leidenschaftlicher Revoluzzer. Seine Anziehungskraft ist seit 800 Jahren ungetrübt. Musikalisch begleitet erzählt Renate Bauer.

Sonntag, 11. Oktober 2026, 11 Uhr**MIT DER REIFE WIRD MAN IMMER JÜNGER**

Hermann Hesse erforscht das Alter. Er gehört zu den Autoren, die das Glück hatten, alle Lebensstufen auf charakteristische Weise erfahren und darstellen zu können. Renate Bauer erzählt seine Betrachtungen.

Ein musikalisches Special: Genießen Sie die exzellenten Musikerinnen Anja Nowotny-Baldauf (Flöte) und Ulrike Neubacher (Harfe).

Samstag, 17. Oktober 2026, 19 Uhr**GREGORIANISCHER GESANG - DANKBARKEIT BRINGT ALLES ZUM LEUCHTEN**

Die Kunst der Dankbarkeit als Schlüssel zu einem verborgenen Schatz.

Professor Michael Wersin und die Kursteilnehmer seines Gregorianik-Seminars begleiten uns auf eine besondere Reise in unser Innerstes. Renate Bauer erzählt über das große Geschenk Dankbarkeit, eine Lebenshaltung und der Schlüssel zur Freude.

SOCIAL MEDIA LEHRGANG (5 MODULE)**26W40000**

Leitung:	Sara Kapeller, B.A. und Annette Böhler, MSc
Beginn:	Samstag, 3. Oktober 2026 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Lehrgang zu 32 UE - 6 Termine (5 Module) samstags
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 790,- Paketpreis

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

Voraussetzungen: Grundkenntnisse (Instagram, Facebook) + mindestens ein Account auf Instagram

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

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

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

Modul 1 – Grundlagen der digitalen Kommunikation, 3.10.2026, 9:00 bis 16:00 Uhr **26W40001**

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

Modul 2 – Fotografie und Content, 17.10.2026, 9:00 bis 16:00 Uhr **26W40002**

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

Modul 3 – Texten für Social Media und Web, 7.11.2026, 9:00 bis 16:00 Uhr **26W40003**

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

Modul 4 – Grundlagen der Videografie (im Social Media Bereich), 13.11. (Nachm.) + 14.11. (Vorm.) **26W40004**

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

Modul 5 – Strategie-Check, 28.11.2026, 9:00 bis 12:00 Uhr (€ 97,--) **26W40005**

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

CHATGPT FÜR DEN ALLTAGSGEBRAUCH**26W40006**

Leitung:	Annette Böhler, MSc
Beginn:	Freitag, 25. September 2026 um 17:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4,2 UE - 17:00 bis 20:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße, Musiksaal
Beitrag:	€ 52,-



In diesem Basiskurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie den virtuellen Assistenten einfach und praktisch nutzen können, ganz ohne Vorkenntnisse. Ob für schnelle Kochrezepte, Mathe-Hilfe für Ihr Kind, kreative Ideen wie ein Gedicht für Großmutter's Geburtstag oder einfach um Ihnen den Alltag zu erleichtern. ChatGPT wird zum digitalen Freund, der Ihnen in vielen Lebenslagen zur Seite steht. Gemeinsam erkunden wir die wichtigsten Funktionen und üben interaktiv. Dieser Kurs richtet sich an alle, die neugierig sind und lernen möchten, wie künstliche Intelligenz den Alltag bereichern kann. **Mitzubringen:** Schreibmaterial für Notizen, Getränk

CHATGPT FÜR DEN ALLTAGSGEBRAUCH**26W40007**

Beginn:	Samstag, 14. November 2026 um 13:30 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 4,2 UE - 13:30 bis 17:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 52,-

Inhalt und Kursleitung wie bei Kurs Nr. 26W40006

CHATGPT FÜR DEN ALLTAGSGEBRAUCH**26W46002**

Beginn:	Dienstag, 20. Oktober 2026 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4,2 UE - 18:00 bis 21:30 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium (Musikraum), Pfister 925
Beitrag:	€ 52,-

Inhalt und Kursleitung wie bei Kurs Nr. 26W40006

CHATGPT FÜR DEN ALLTAGSGEBRAUCH - AUFBAUKURS**26W46003**

Leitung:	Annette Böhler, MSc
Beginn:	Freitag, 20. November 2026 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3,6 UE - 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium (Musikraum), Pfister 925
Beitrag:	€ 52,-

Gemeinsam entdecken wir weitere Anwendungsmöglichkeiten von ChatGPT, wie zum Beispiel, eigene GPTs zu erstellen oder Projekte anzulegen. Gleichzeitig werfen wir auch einen Blick auf andere spannende KI-Tools, um Songs zu erstellen, Präsentationen zu gestalten oder Transkripte zu schreiben. Den Möglichkeiten sind inzwischen kaum Grenzen gesetzt. Ob smarter Helfer im Alltag, Partner für ein Brainstorming oder Werkzeug für schulisches oder berufliches Vorankommen, KI ist nicht mehr wegzudenken. **Mitzubringen:** Schreibmaterial für Notizen

Vorkenntnisse: Besuch des Basiskurses oder eigene erste Erfahrungen mit ChatGPT

MEIN SMARTPHONE - UNTERWEGS UND MOBIL SCHWERPUNKT NAVIGATION UND MOBILITÄT

26W46004

NEW!

Leitung:	Annette Böhler, MSc
Beginn:	Freitag, 9. Oktober 2026 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3,6 UE - 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium (Musikraum), Pfister 925
Beitrag:	€ 56,-

In diesem Kurs lernen Sie praktische Smartphone-Anwendungen für unterwegs kennen: Navigation, Routenplanung, digitale Parkmöglichkeiten, Tickets für öffentliche Verkehrsmittel und Wetter-Apps. Außerdem beschäftigen wir uns mit WhatsApp, Videoanrufen und sicherer Verwendung von Apps. Der Kurs richtet sich an alle mit Grundkenntnissen, die ihr Smartphone sicherer und vielseitiger nutzen möchten. Alles wird in ruhiger Atmosphäre, leicht und verständlich und mit ausreichend Zeit für Fragen erklärt.



Mitzubringen: Handy und Schreibmaterial für Notizen

VORBEREITUNGSKURS: ZUSATZPRÜFUNG BÜROKAUFLEUTE

26W27503

Leitung:	Dipl.-Päd. Elisabeth Dietrich, MEd.
Beginn:	Montag, 14. September 2026 um 19:00 Uhr
Dauer:	12 Abende zu je 3 UE - Montag und Mittwoch von 19:00 bis 21:30 Uhr
Ort:	Landesberufsschule Dornbirn 2, Eisplatzgasse 5
Beitrag:	€ 360,- (exkl. Prüfungsgebühr)

Zielgruppe und Voraussetzung:

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

Kursinhalte:

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

Kursziel:

Ablegung der Lehrabschlussprüfung im Lehrberuf Bürokaufmann/-frau (erster möglicher Termin: November 2026; Anmeldeschluss bei der Lehrlingsstelle der Wirtschaftskammer für diesen Termin ist der 28. August 2026).



PROGRAMMIEREN LERNEN MIT LEGO SPIKE EDUCATION FÜR KINDER UND JUGENDLICHE (10 - 14 JAHRE)

26W36070

Leitung:	Emanuel Ragg
Beginn:	Dienstag, 8. September 2026 um 09:00 Uhr
Dauer:	2 Vormittage zu je 3 UE - Dienstag/Mittwoch von 09:00 bis 11:30 Uhr
Ort:	Egg, Mittelschule, Pfister 780
Beitrag:	€ 60,-

In diesem Workshop lernst du spielerisch die faszinierende Welt des Programmierens mit LEGO Spike Education kennen. Du erforschst technische Konzepte und verbesserst dabei deine MINT-Fähigkeiten in Mathematik, Informatik und Technik. Gemeinsam in Kleingruppen forschst du nach kreativen Lösungen für verschiedene Herausforderungen, verbesserst so deine Fähigkeiten im Team zu arbeiten und Lösungen zu finden. Der Kurs fördert nicht nur deine technischen, sondern auch deine sozialen und emotionalen Kompetenzen. Komm vorbei und entdecke, wie spannend Technik sein kann. Lass dich überraschen!

Mitzubringen: Tablet (wenn vorhanden); Entdeckergeist und Freude an der Zusammenarbeit

LEGO EDUCATION: COMPUTER SCIENCE & AI FÜR KINDER (6 – 10 JAHRE)

26W37070

Leitung:	Mag. Katja Hämmerle, BA
Beginn:	Dienstag, 8. September 2026 um 09:00 Uhr
Dauer:	4 Vormittage zu je 3 UE - Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag von 09:00 bis 11:30 Uhr
Ort:	Lustenau, Bundesgymnasium, Mühlefeldstraße 20
Beitrag:	€ 125,-

In diesem Workshop lernst du spielerisch die faszinierende Welt von Programmieren und künstlicher Intelligenz mit LEGO Education kennen. Du baust mit LEGO-Steinen, erforschst technische Konzepte und entwickelst dabei deine MINT-Fähigkeiten wie Mathematik, Problemlösen und Teamarbeit. Gemeinsam findet ihr kreative Lösungen für verschiedene Herausforderungen und verbessert diese durch Ausprobieren und Forschen. Der Kurs fördert nicht nur deine technischen, sondern auch deine sozialen und emotionalen Kompetenzen. Komm vorbei und entdecke, wie spannend Technik sein kann – lass dich überraschen!

Mitzubringen: Entdeckergeist und Freude an der Zusammenarbeit



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.bildungszuschnitt.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.

Kursstart

Beginn: 14. - 17. September 2026,
jeweils um 18:30 Uhr

Kursort

HAK Bregenz, Hinterfeldgasse 19

Der Unterricht erfolgt durch akademisch geprüfte Lehrkräfte aus allgemein- und berufsbildenden höheren Schulen.

Die Teilnehmerbeiträge verstehen sich inkl. Kopien (nicht beinhaltet: Prüfungsgebühren, sonstige Lehrmittel).

Fächer & Dauer

	Dauer	Kursbeitrag
Mathematik	160 Std. 2 Sem., Kurstag Mo	€ 1.229,- (od. 2 Raten à € 659,-)
Englisch	160 Std. 2 Sem., Kurstag Di	€ 1.229,- (od. 2 Raten à € 659,-)
Deutsch	160 Std. 2 Sem., Kurstag Do	€ 1.229,- (od. 2 Raten à € 659,-)
Fachbereich		
Betriebswirtschaft/ Rechnungswesen	120 Std. 2 Sem., Kurstag Mi	€ 1.229,- (od. 2 Raten à € 659,-)
Informationsmanagement und Medientechnik		€ 1.506,- (od. 2 Raten à € 799,-)

Kursfolge – wählbar nach Belastbarkeit

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

Prüfungsgebühren

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

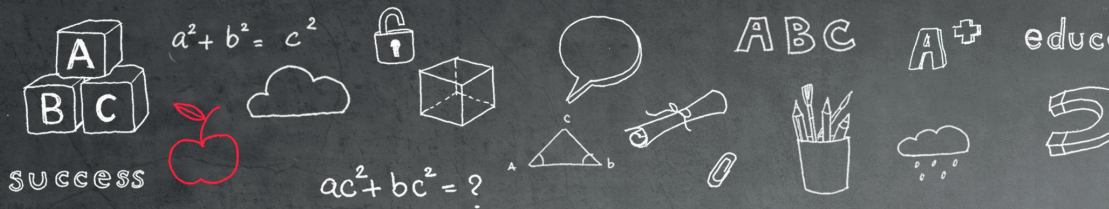
Zahlungsbedingungen: Der Teilnehmerbeitrag ist bis Kursbeginn zu überweisen. Sollten Sie an der Teilnahme verhindert sein, bitten wir um schriftliche Stornierung. Bei Abmeldungen weniger als 10 Tage vor Kursbeginn verrechnen wir eine Stornogebühr von 50 %. Bei Stornierungen nach Veranstaltungsbeginn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

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

Anmeldung

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





Lehre und Matura 4.0

Das Chancenmodell für Vorarlberg

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



Die Fakten

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

Die Unterrichtsfächer

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

Der Ablauf

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



Arbeits- / Freizeitmodell

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

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

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

■ Abend-Unterricht endet mit: Matura Mathematik, Fachbereich

Fächer	Unterrichtsstunden
Deutsch	160
Englisch	160
Mathematik	180
Fachbereich	140
Gesamt	640

Information & Anmeldung:

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

SPRACHEN



INTENSIVEINHEIT ENGLISCH

Vorbereitung auf den Schulwechsel für Kinder der 4. Schulstufe

26W55019

Leitung:	Rosita Ploner
Beginn:	Montag, 7. September 2026 um 09:00 Uhr
Dauer:	3 Vormittage zu je 3,6 UE - Montag, Dienstag, Mittwoch von 9 bis 12 Uhr (Ferienkurs)
Ort:	Höchst, Volksschule Kirchdorf, Franz-Reiter-Straße 10
Beitrag:	€ 69,-

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

Kursunterlagen: 4 Euro werden vor Ort kassiert.

Mitzubringen: Federschachtel mit Buntstiften, Schnellhefter



ENGLISH IS THE FUTURE!

Englisch für Kinder der 3. und 4. Schulstufe

26W55020

Leitung:	Rosita Ploner
Beginn:	Dienstag, 6. Oktober 2026 um 16:00 Uhr
Dauer:	8 Nachmittage zu je 2 UE - dienstags von 16:00 bis 17:40 Uhr
Ort:	Höchst, Volksschule Kirchdorf, Franz-Reiter-Straße 10
Beitrag:	€ 98,-

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

Kursunterlagen: 4 Euro werden vor Ort kassiert.

Mitzubringen: Federschachtel mit Buntstiften, Schnellhefter

*It's time
to learn
English*

SPRACHNIVEAUS – ORIENTIERUNG FÜR IHRE KURSWAHL

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

A1 – Anfänger (Grundstufen 1 bis 4)

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

A2 – Grundlegende Kenntnisse (Grundstufen 5 bis 8)

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

B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendung (Mittelstufe 1)

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

B2 – Selbständige Sprachverwendung (Mittelstufe 2)

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

Hinweis zu den Grundstufen:

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

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





ENGLISCH FÜR ANFÄNGER - GRUNDSTUFE 1 (A1)

26W50002

Leitung:	Teresa Ganahl-Bridgeford
Beginn:	Dienstag, 29. September 2026 um 17:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - dienstags von 17:30 bis 19:10 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 154,-

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

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



ENGLISCH - GRUNDSTUFE 3 (A1)

26W50003

Leitung:	Leonor de Fátima López Alva, BA
Beginn:	Dienstag, 22. September 2026 um 17:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - dienstags von 17:30 bis 19:10 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 154,-



Im Kurs werden zunächst grundlegende sprachliche Strukturen wiederholt, vertieft und bestehende Unsicherheiten gezielt bearbeitet. Darauf aufbauend wird der Unterricht so gestaltet, dass die Teilnehmenden ihre bereits erworbenen Kenntnisse aktiv anwenden und insbesondere ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit weiterentwickeln können. Im Mittelpunkt stehen die kommunikative Anwendung der Sprache in Alltagssituationen sowie die schrittweise Erweiterung des Wortschatzes.

Lehrbuch: Fairway A1 new (ISBN 978-3-12-501610-1), ab Unit 7



ENGLISCH AM NACHMITTAG FÜR LEICHTFORTGESCHRITTENE (A2)

26W50030

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

In unserem Englischkurs A2 erweitern und festigen Sie Ihre Basiskenntnisse. Einfache Konversation, Lese- und Schreibübungen sollen helfen, sprachliche Hemmungen zu überwinden und neu Erworbenes zu üben. Es erwartet Sie ein abwechslungsreicher Unterricht in entspannter Atmosphäre (Niveau A2). Quereinsteiger sind herzlich willkommen! **Lehrbuch:** Fairway A2 new (ISBN 978-3-12-501612-5), ab Unit 6



ENGLISCH AM VORMITTAG - KONVERSATION (MITTELSTUFE B1)

26W50004

Leitung:	Mag. Ursula Röthlin-Mair, M.A.
Beginn:	Mittwoch, 16. September 2026 um 09:00 Uhr
Dauer:	10 Vormittage zu je 1,8 UE - mittwochs von 09:00 bis 10:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Austriahaus, Belruptstraße 21
Beitrag:	€ 159,-

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



FRANZÖSISCH - GRUNDSTUFE 3 - 4 (A1)

26W50005

Leitung:	Verena Prutsch, MEd
Beginn:	Mittwoch, 16. September 2026 um 19:00 Uhr
Dauer:	8 Abende zu je 2,5 UE - mittwochs von 19:00 bis 21:05 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 154,-



In diesem Kurs steht die mündliche Kommunikation im Vordergrund. Aufbauend auf den beiden ersten Kursen werden im Kurs folgende Themen wiederholt und vertieft: Einkaufssituationen, Kleidung / Personenbeschreibung, die Wohnung / das Haus beschreiben, über ein Wochenende berichten und planen

Lehrbuch: On y va! A1 (ISBN 978-3-19-103325-5), ab Lektion 8



FRANZÖSISCH - GRUNDSTUFE 8 (A2)

26W50006

Leitung:	Karine Sebac
Beginn:	Mittwoch, 23. September 2026 um 17:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - mittwochs von 17:30 bis 19:10 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 154,-

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

Lehrbücher: Édito A2, 2e édition (ISBN 978-3-12-529746-3), ab Lektion 5/ + Édito A2 – Cahier d'activités, 2e édition (ISBN 978-3-12-529748-7)



FRANZÖSISCH - MITTELSTUFE (B1)

26W50007

Leitung:	Karine Sebac
Beginn:	Dienstag, 22. September 2026 um 17:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - dienstags von 17:30 bis 19:10 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 154,-

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

Lehrbücher: Editio B1, 3e édition – ISBN 978-3-12-529762-3 ab Lektion 1/ + Édito B1 – Cahier d'activités, 3e édition (ISBN 978-3-12-529761-6)



ITALIENISCH FÜR ANFÄNGER - GRUNDSTUFE 1 (A1)

26W50010

Beginn:	Donnerstag, 24. September 2026 um 18:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - donnerstags von 18:30 bis 20:10 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 154,-

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

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



ITALIENISCH AM VORMITTAG FÜR ANFÄNGER - GRUNDSTUFE 1 (A1) 26W50011

Beginn:	Donnerstag, 24. September 2026 um 08:45 Uhr
Dauer:	8 Vormittage zu je 1,8 UE - donnerstags von 08:45 bis 10:15 Uhr
Ort:	Bregenz, Austriahaus, Belruptstraße 21
Beitrag:	€ 132,-

Inhalt und Lehrbuch wie bei Kurs Nr. 26W50010



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



ITALIENISCH - GRUNDSTUFE 2 (A1.2)

26W56004

Leitung:	Antonella De Martini-Schätzer
Beginn:	Dienstag, 22. September 2026 um 18:30 Uhr
Dauer:	8 Abende zu je 2,5 UE - dienstags von 18:30 bis 20:35 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium, Pfister 925
Beitrag:	€ 154,-

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

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

Fortsetzung vom Frühjahrskurs, Quereinsteigende mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

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



ITALIENISCH - GRUNDSTUFE 2 (A1)

26W50009

Leitung:	Ursula Steiner
Beginn:	Mittwoch, 23. September 2026 um 18:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - mittwochs von 18:30 bis 20:10 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 154,-



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

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



ITALIENISCH - GRUNDSTUFE 3 (A1)

26W50008

Leitung:	Ursula Steiner
Beginn:	Montag, 21. September 2026 um 18:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - montags von 18:30 bis 20:10 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 154,-

Sie 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.

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1 (ISBN 978-3-19-105438-0), ab Lektion 6



ITALIENISCH - GRUNDSTUFE 4 - 5 (A1)

26W50012

Leitung:	Dr. Albina Casoni Sick
Beginn:	Freitag, 9. Oktober 2026 um 16:00 Uhr
Dauer:	10 Nachmittage zu je 2 UE - freitags von 16:00 bis 17:40 Uhr
Ort:	Bregenz, Austriahaus, Belruptstraße 21
Beitrag:	€ 184,-

Ein kompakter Auffrischungs- und Einstiegskurs zum Lehrwerk „Espresso Nuovo A1“: Wiederholen Sie Grundlagen, erweitern Sie Wortschatz und Grammatik und üben Sie alltägliche Kommunikation – ideal für Neueinsteiger und Wiedereinsteiger. Wir freuen uns auf Sie!

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1 (ISBN 978-3-19-105438-0), ab Lektion 10 - das Lehrwerk wird wiederholt.



ITALIENISCH - GRUNDSTUFE 6 (A2)

26W53008

Leitung:	Mag. Susanne Reiter
Beginn:	Donnerstag, 17. September 2026 um 19:00 Uhr
Dauer:	12 Abende zu je 2 UE - donnerstags von 19:00 bis 20:40 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundeshandelsakademie, Hinterfeldgasse 19
Beitrag:	€ 182,-



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

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



ITALIENISCH - GRUNDSTUFE 6 (A2)

26W56005

Leitung:	Antonella De Martini-Schätzer
Beginn:	Montag, 21. September 2026 um 18:30 Uhr
Dauer:	8 Abende zu je 2,5 UE - montags von 18:30 bis 20:35 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium, Pfister 925
Beitrag:	€ 154,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 26W53008

Fortsetzung vom Frühjahrskurs, Quereinsteigende mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Nuovo Espresso 2 (ISBN 978-3-19-225439-0), ab Lektion 3 mit kurzer Wiederholung von Lektion 2



Folgen Sie uns auf Instagram:
vhs_bregenz

FOLLOW US





ITALIENISCH AM VORMITTAG - GRUNDSTUFE 7 (A2)

26W50014

Leitung:	Dr. Paolo Notarantonio
Beginn:	Donnerstag, 24. September 2026 um 10:30 Uhr
Dauer:	8 Vormittage zu je 1,8 UE - donnerstags von 10:30 bis 12:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Austriahaus, Belruptstraße 21
Beitrag:	€ 132,-

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

Lehrbuch: Nuovo Espresso 2 (ISBN 978-3-19-225439-0), ab Lektion 4



SPANISCH FÜR DIE REISE (A1) - VORMITTAGSKURS

26W50021

Leitung:	Leonor de Fátima López Alva, BA
Beginn:	Montag, 5. Oktober 2026 um 10:00 Uhr
Dauer:	6 Vormittage zu je 2 UE - montags von 10:00 bis 11:40 Uhr
Ort:	Bregenz, Austriahaus, Belruptstraße 21
Beitrag:	€ 109,-

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

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



SPANISCH FÜR ANFÄNGER - GRUNDSTUFE 1 (A1)

26W50019

Beginn:	Montag, 28. September 2026 um 18:45 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - montags von 18:45 bis 20:25 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 154,-

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

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



SPANISCH - GRUNDSTUFE 3 (A1)

26W50015

Leitung:	Leonor de Fátima López Alva, BA
Beginn:	Donnerstag, 24. September 2026 um 19:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - donnerstags von 19:00 bis 20:40 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 154,-



Themen: Wir knüpfen an Kurs 2 an und festigen zentrale sprachliche Grundlagen sowie den Gebrauch wichtiger Verben und die Zukunftsform. In praktischen Alltagssituationen wie Restaurant, Hotel oder Stadtorientierung üben die Teilnehmenden das freie Sprechen. Erste Vergangenheitsformen werden eingeführt und angewendet. Der Fokus liegt auf der aktiven Kommunikation und dem Ausbau der mündlichen Ausdrucksfähigkeit.

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



SPANISCH - GRUNDSTUFE 5 - 6 (A2)

26W50017

Leitung:	Leonor de Fátima López Alva, BA
Beginn:	Mittwoch, 23. September 2026 um 19:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - mittwochs von 19:00 bis 20:40 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 154,-

Im Kurs vertiefen wir die bereits erlernten Vergangenheitsformen und deren sichere Anwendung im Alltag. Die Teilnehmenden erweitern ihre kommunikativen Fähigkeiten, um Meinungen, Vermutungen, Bewertungen und Stimmungen auszudrücken. Sie lernen, Geschichten strukturiert zu erzählen und in typischen Alltagssituationen – wie bei Reklamationen oder der Rückgabe von Produkten – angemessen zu reagieren. Der Schwerpunkt liegt auf aktiver, alltagsnaher Kommunikation. **Lehrbuch:** Perspectivas contigo A2 (ISBN 978-3-06-120935-3), ab Unidad 1



SPANISCH - MITTELSTUFE (B1)

26W50018

Leitung:	Leonor de Fátima López Alva, BA
Beginn:	Montag, 21. September 2026 um 19:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - montags von 19:00 bis 20:40 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 154,-

Die Teilnehmenden lernen, gezielt Empfehlungen und Ratschläge zu geben sowie Meinungen auszutauschen und Argumente zu formulieren. Dadurch entwickeln sie die Fähigkeit, einfache Diskussionen zu führen und unterschiedliche Standpunkte zu vertreten. Sie üben, Erfahrungen zu beschreiben, Ereignisse zu erzählen, Wünsche auszudrücken, Pläne zu erklären und ihre Meinung zu vertreten. Im Kurs werden die grammatischen Grundlagen der Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft sowie des Konditionals und des Subjuntivo im praktischen Alltag wiederholt, überprüft und vertieft. **Lehrbuch:** Perspectivas contigo B1 (ISBN 978-3-06-120954-4), ab Unidad 1



TÜRKISCH FÜR ANFÄNGER - GRUNDSTUFE 1 (A1)

26W50000

Leitung:	Tolga Ünal
Beginn:	Mittwoch, 30. September 2026 um 18:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - mittwochs von 18:00 bis 19:40 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 184,-

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der türkischen Sprache – praxisnah, verständlich und mit Spaß.

Ob für den Urlaub, den Austausch mit Freunden oder die souveräne Dönerbestellung mit oder ohne Zwiebeln – nach diesem Kurs sind Sie bestens vorbereitet. Haydi, gel! (Komm, mach mit!)

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

JAPANISCH FÜR ANFÄNGER

26W50001

Leitung:	Moeko Enjoji
Beginn:	Donnerstag, 15. Oktober 2026 um 18:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 2 UE - donnerstags von 18:00 bis 19:40 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 184,-

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der japanischen Sprache – praxisnah, verständlich und mit Freude an Sprache und Kultur. Ob für eine Reise nach Japan, Gespräche mit Freunden oder eine Bestellung im Restaurant – hier sind Sie richtig! どうぞ、いっしょに学びましょう! (Dōzo, issho ni manabimashō! – Kommen Sie, lernen wir gemeinsam!)

Lehrbuch: Suki, Nihongo A1–A2 – Hybride Ausgabe allango (ISBN: 978-3-12-607289-2), ab Lektion 1



Broschüren
Magazine

Qualität
Mailings

Bücher

Nachhaltig

Werbedrucksorten

Innovative Ideen

Persönlicher Service –
direkt, schnell, verbindlich

Harry Gamper

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

samson
DRUCK www.samsondruck.at

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE



Öffnungszeiten im VHS-Büro (Römerstraße 14) für Anmeldungen zu den Deutschkursen:
Montag bis Freitag von 9 - 12 Uhr und nach Terminvereinbarung: 05574 525240
daf@vhs-bregenz.at

DEUTSCH ALPHA KOMPAKT

26W50205

Leitung:	Norbert Grützner
Beginn:	Montag, 14. September 2026 um 08:15 Uhr
Dauer:	40 Vormittage (180 UE) - Montag, Dienstag, Freitag von 08:15 bis 12:15 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 1298,- inkl. Bücher und Kopien

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

DEUTSCH A1 UND INTEGRATION - VORMITTAGSKURS

26W50210

Leitung:	Claudia Feige-Bildstein
Beginn:	Montag, 14. September 2026 um 08:30 Uhr
Dauer:	35 Vormittage (150 UE) - Montag, Mittwoch, Freitag von 08:00 bis 11:50 Uhr
Ort:	Bregenz, Lebensraum, Clemens-Holzmeister-Gasse 2
Beitrag:	€ 1195,- inkl. Bücher und Kopien

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

Kursziel: Sprachniveau A1 mit Integrationswissen

Mitzubringen: Schreibzeug, Heft oder Block

DEUTSCH A1 UND INTEGRATION - ABENDKURS

26W50211

Leitung:	Tolga Ünal
Beginn:	Montag, 21. September 2026 um 17:50 Uhr
Dauer:	35 Abende (150 UE) - Montag, Dienstag, Donnerstag von 17:50 bis 21:45 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße 4, 1. Stock
Beitrag:	€ 1195,- inkl. Bücher und Kopien

Inhalt wie bei Kurs Nr. 26W50210

DEUTSCH A2 UND INTEGRATION - VORMITTAGSKURS**26W50221**

Leitung:	Mag. Irina Raffl
Beginn:	Montag, 19. Oktober 2026 um 08:50 Uhr
Dauer:	38 Vormittage (150 UE) - Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag von 08:50 bis 12:25 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 1195,- inkl. Bücher und Kopien

Voraussetzung Sprachniveau A1

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

Kursziel: Niveau A2, Vorbereitung auf die ÖIF A2 Prüfung

Mitzubringen: Schreibzeug, Heft oder Block und etwas zum Trinken

DEUTSCH A2 UND INTEGRATION - ABENDKURS**26W50225**

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

Inhalt wie bei Kurs Nr. 26W50221 - Voraussetzung Sprachniveau A1

INTEGRATIONSPRÜFUNG A2 (INKL. WERTE UND ORIENTIERUNG)**26W50270**

Dauer:	1 Tag - 09:00 bis ca. 16:30 Uhr - Termine auf Anfrage
Ort:	Bregenz (Beitrag: € 195,-)

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



DEUTSCH B1 UND INTEGRATION - VORMITTAGSKURS

26W50231

Leitung:	Dipl. Päd. Yvonne Mbuyamba-Klauser
Beginn:	Mittwoch, 16. September 2026 um 08:00 Uhr
Dauer:	30 Vormittage (132 UE) - Mittwoch, Donnerstag, Freitag von 08:00 bis 12:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 1098,- inkl. Bücher und Kopien

Voraussetzung Sprachniveau A2

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

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

Mitzubringen: Schreibzeug, Heft oder Block und etwas zum Trinken

INTEGRATIONSPRÜFUNG B1 (INKL. WERTE UND ORIENTIERUNG)

26W50271

Dauer:	1 Tag - 09:00 bis ca. 16:30 Uhr - Termine auf Anfrage
Ort:	Bregenz (Beitrag: € 195,-)

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

DEUTSCH B2 - ABENDKURS

26W50242

Leitung:	Olga Scheuermann
Beginn:	Donnerstag, 17. September 2026 um 17:45 Uhr
Dauer:	38 Abende (150 UE) - Montag und Donnerstag von 17:45 bis 21:20 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße 4, 1. Stock
Beitrag:	€ 1298,- inkl. Buch und Kopien

Voraussetzung Sprachniveau B1

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

Kursziel: Niveau B2, Vorbereitung auf die ÖIF B2 Sprachprüfung

Mitzubringen: Schreibzeug, Heft oder Block

NATUR UND UMWELT

DER WALD UND DIE GESUNDHEIT In Kooperation mit der Waldschule Bodensee



FICHTENHARZSALBE SELBER HERSTELLEN

26W30007

Leitung:	Mag. phil. Karin Müller-Vögel, Wald- & Kräuterpädagogin
Beginn:	Freitag, 18. Dezember 2026 um 15:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 4,2 UE - 15:00 bis 18:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Waldhaus der Waldschule Bodensee, Thalbachbergstr. 5
Beitrag:	€ 48,-



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

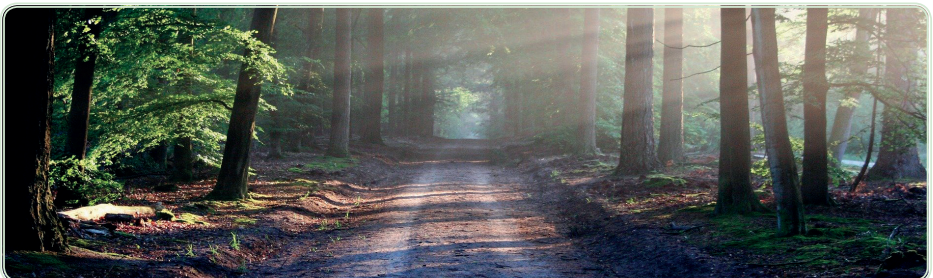
Und wer mag, kann auch gleich ein paar Gläschen als Weihnachtsgeschenke abfüllen (pro TN max. 5, bitte die Anzahl bekannt geben, je Gläschen fallen 5 Euro Materialkosten an).

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

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

BERGWALDLICHTER UND KIENSPANSALBE

► Beschreibung auf Seite 75



PFLANZENKRAFT AM WEGESRAND – GRÜNE WEGBEGLEITER ZU JEDER JAHRESZEIT

Leitung:	Lydia Slanitz-Wildauer, Kräuterpädagogin
Dauer:	jeweils 1 Nachmittag zu 3 UE
Treffpunkt:	Bregenz, Kiosk Wocherhafen, Achsiedlungsstraße 80
Beitrag je Kurs:	€ 30,-

NEU!



Pflanzen begleiten Menschen seit Jahrtausenden. Auf gemeinsamen Wegen durch die Natur lernen wir ausgewählte Heilpflanzen, Bäume und andere Schätze am Wegesrand neu kennen. Durch Beobachtung, Austausch und praktische Anregungen entdecken wir ihre Qualitäten und erfahren, welche Ressourcen sie für Gesundheit, Alltag und herausfordernde Zeiten bereithalten. Die Begehung findet im Naturschutzgebiet Wocherhafen und entlang der Bregenzer Ache statt. Die ausgesuchten Routen richten sich nach den Umgebungsbedingungen am Kurstag.

Der Kurs findet bei jeder Witterung statt. Daher bitte angepasste Kleidung mitbringen.

PFLANZENKRAFT AM WEGESRAND - IM HERBST

26W73001

Termin:	Freitag, 2. Oktober 2026, 13:30 bis 16:00 Uhr
---------	---

PFLANZENKRAFT AM WEGESRAND - IM WINTER

26W73002

Termin:	Freitag, 11. Dezember 2026, 13:30 bis 16:00 Uhr
---------	---

PFLANZENKRAFT AM WEGESRAND - IM FRÜHLING

27S73003

Termin:	Freitag, 19. März 2027, 14:00 bis 16:30 Uhr
---------	---

PFLANZENKRAFT AM WEGESRAND – IM SOMMER

27S73004

Termin:	Freitag, 4. Juni 2027, 14:00 bis 16:30 Uhr
---------	--



WILDKRÄUTER - FRISCHE ENERGIE FÜR DEN HERBST KRÄUTERWANDERUNG

26W75002

Leitung:	Petra Vetter-Gaßner, Kräuterpädagogin
Beginn:	Samstag, 26. September 2026 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 3,5 UE - 14:00 bis 16:55 Uhr
Ort:	Höchst, Treffpunkt beim Parkplatz Rheinauhalle, Rheinauweg 55
Beitrag:	€ 33,- (Materialkosten: € 5,- werden vor Ort kassiert)

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

Die Führung findet bei jeder Witterung statt; bitte entsprechende Kleidung anziehen.

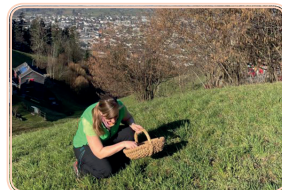
KRÄUTERWANDERUNG AM KARREN UND FÜHRUNG IM PERMAKULTURGARTEN

26W77500

Leitung:	Tanja Rusch, Kräuterpädagogin
Beginn:	Freitag, 18. September 2026 um 16:30 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3 UE - 16:30 bis 19:00 Uhr
Treffpunkt:	Dornbirn, Mühlebacher Brunnen, Mühlebacherstraße 26a
Beitrag:	€ 30,-

NEU!

Was alles Nützliches, Magisches und Übersehenes am meistbegangenen Berg Dornbirns wächst, erfahren wir bei einer spannenden Kräuterwanderung am Dornbirner Hausberg, dem Karren. Zusätzlich besichtigen wir den Permakulturgarten von Margit Rusch, hoch über Dornbirn direkt am Wanderweg zum Karren gelegen und hören einiges über das System der Permakultur und sehen weitere heimische Heilpflanzen.



Weg: meist Forstweg/Straße, ca. 180 Höhenmeter, meist mäßige Steigung

Mitzubringen: gute Schuhe mit griffiger Sohle, dem Wetter angepasste Kleidung, evtl. Getränk

KRÄUTERTEE WERKSTATT

- Beschreibung auf Seite 76

GIBT'S NOCH GRÜNE ZWEIGE IN GARTEN UND FELD ...

- Beschreibung auf Seite 43

KREATIVITÄT UND GESTALTEN

UKULELE FÜR ANFÄNGER

26W67003

Leitung:	Alfred Bischof
Beginn:	Samstag, 26. September 2026 um 9:30 Uhr
Dauer:	6 Vormittage zu je 1,8 UE - samstags von 9:30 bis 11:00 Uhr
Ort:	Lustenau, Theresienheim, Pfarrweg 10
Beitrag:	€ 109,-

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



Mitzubringen: Ukulele, Schreibzeug und Kosten für Kursunterlagen: 15 Euro (bitte passend mitbringen)

UKULELE FÜR LEICHTFORTGESCHRITTENE

27S67015

Leitung:	Alfred Bischof
Beginn:	Samstag, 9. Januar 2027 um 9:30 Uhr
Dauer:	6 Vormittage zu je 1,8 UE - samstags von 9:30 bis 11:00 Uhr
Ort:	Lustenau, Theresienheim, Pfarrweg 10
Beitrag:	€ 109,-

Aufbaukurs. Lasst uns gemeinsam die Freude am Ukulele-Spielen entdecken!

Mitzubringen: Ukulele, Schreibzeug und Kosten für Kursunterlagen: 15 Euro (bitte passend mitbringen)

JODELN TAGESKURS

26W66505

Referenten:	Mag. Evelyn Fink-Mennel und Matthias Härtel
Termin:	Samstag, 26. September 2026, 09:00 bis 18:00 Uhr
Ort:	Vorsäß Leugehr, Sonderdach, 6870 Bezau
Beitrag:	€ 189,- inkl. Verpflegung

Ausgebucht! Vormerkung auf der Warteliste möglich.

COMIC UND CARTOON ZEICHNEN FÜR ANFÄNGER

26W60060

Leitung:	Rubi Juárez
Beginn:	Samstag, 17. Oktober 2026 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 3 UE - 14:00 bis 17:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 47,-



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

GESICHTER ZEICHNEN FÜR ANFÄNGER

26W66057

Leitung:	Ulrike Maria Kleber
Beginn:	Freitag, 9. Oktober 2026 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 4,6 UE - 14:00 bis 18:00 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium, Pfister 925
Beitrag:	€ 59,-

Ein Gesicht zeigt unendlich viele Details und Facetten in einem einzigartigen Zusammenspiel. Das Suchen und Finden der richtigen Linien ist spannend und reizvoll zugleich. Anhand von einfachen Hilfslinien und genauem Hinschauen üben wir, ein Gesicht zu erfassen.

Mitzubringen: Skizzenblock und weiche Bleistifte



MALEN MIT ÖL - GRUNDKURS MIT SCHWERPUNKT LANDSCHAFT

26W66546

Leitung:	Lea Mikusic
Beginn:	Freitag, 16. Oktober 2026 um 13:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 7,2 UE - 13:00 bis 19:00 Uhr
Ort:	Bezau, Mittelschule, Platz 138
Beitrag:	€ 85,- und Materialkosten



Die Ölmalerei ist eine faszinierende Kunstform! In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen kennen: Eigenschaften von Ölfarben, Farbmischung, Pinsel- und Maltechniken sowie den richtigen Umgang mit Materialien. Anhand einer Landschaftsbild-Vorlage entstehen erste eigene Werke. Mit Geduld, Freude und praktischen Tipps gelingt der Einstieg in die Ölmalerei. Die Kursleiterin bringt alle Materialien (Leinwand 30/40; Pinsel, Farben etc.) mit! Materialbeitrag: 25 Euro

KREATIVE KARTENKUNST FREIES MALEN MIT AQUARELL

26W60020

Leitung:	Christina Zwischenbrugger
Beginn:	Samstag, 17. Oktober 2026 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Vormittag zu 4,8 UE - 09:00 bis 13:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 65,-



NEU!

Gemeinsam tauchen wir in die kreative Welt der Farben, Formen, Schrift und Gestaltung ein. Mit inspirierenden Impulsen und einfachen Techniken erschaffen Sie in vier Stunden Ihre ganz persönlichen Kunstwerke. Zeit ganz für Sie, in der Ideen wachsen und Kartenkunst ganz entspannt entstehen darf. Mit Inspiration, liebevollen Anleitungen und viel Freiraum für Ihre eigenen Einfälle gestalten Sie Karten, Bilder und Lesezeichen, die Ihre persönliche Handschrift tragen. Ohne Druck, ohne Perfektionismus – dafür mit Herz, Freude und ganz viel Kreativität.

Mitzubringen: wasserfester Fineliner, Blanco-Aquarell-Postkarten und/oder andere Kartons und Papiere zum bemalen und beschreiben, Block Transparentpapier A4, weiße Blätter A4, Bleistift, Radiergummi, Anspitzer, Kugelschreiber, Filzstifte, Wasser- oder Aquarellfarben, (Acrylfarben), Pinsel, Wasserglas, Schere, Küchenrolle oder Lappen, Klemmbrett

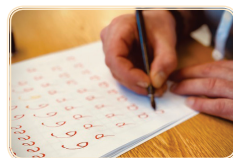
KALLIGRAPHIE

26W67001

Leitung:	Carmen Götz
Beginn:	Donnerstag, 8. Oktober 2026 um 18:30 Uhr
Dauer:	5 Abende zu je 3 UE - donnerstags von 18:30 bis 21:00 Uhr
Ort:	Lustenau, Bundeshandelsakademie, Neudorfstraße 22
Beitrag:	€ 165,- (Materialkosten: € 14,- werden vor Ort kassiert)

NEU!

Lust auf kreatives Schreiben? In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Kalligraphie - einfach, modern und Schritt für Schritt. Ein kurzer Theorieteil gibt Ihnen das nötige Wissen zu Werkzeug und Materialien. Danach geht's direkt ins Tun: Mit gezielten Übungen entwickeln Sie ein Gefühl für die Kursive Schrift. Die neue Schrift kann vielseitig eingesetzt werden - zB für Karten, Einladungen, Schriftbilder, Journaling, Geschenkideen oder kreative DIY-Projekte. Machen Sie mit und entdecken Sie, wie entspannend und inspirierend schönes Schreiben sein kann.



KREATIVES SCHREIBEN - MIT STIFT UND PAPIER DEN KOPF AUF NEUE IDEEN BRINGEN

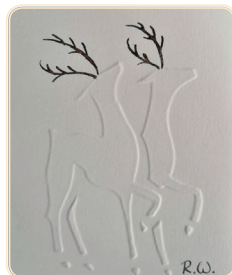
► Beschreibung auf Seite 11

PRÄGEN - GESTALTUNGSTECHNIK AUF PAPIER

26W66054

Leitung:	Renate Welte
Beginn:	Freitag, 16. Oktober 2026 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 6 UE - 14:00 bis 19:00 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium (Musikraum), Pfister 925
Beitrag:	€ 65,- (Materialkosten: € 10,- werden vor Ort kassiert)

Entdecken Sie die kreative Technik des Papierprägens! Lernen Sie, eigene Schablonen herzustellen und individuelle Motive, Schriftzüge oder Muster in Papier zu prägen – flexibel, kostengünstig und ohne teure Spezialgeräte. Anhand von Karten erlernen Sie die Grundlagen und vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten dieser besonderen Papiertechnik. **Mitzubringen:** Cutter
Alle anderen Materialien werden von der Kursleiterin besorgt!



HANDLETTERING, DIE MODERNE KALLIGRAPHIE

26W66051

Leitung:	Renate Welte
Beginn:	Mittwoch, 7. Oktober 2026 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4,2 UE - 18:00 bis 21:30 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium (Musikraum), Pfister 925
Beitrag:	€ 49,- (Materialbeitrag: € 4,- werden vor Ort kassiert)



In diesem Grundkurs erlernen Sie die moderne Kalligraphie, d.h. die Buchstaben bewusst zu zeichnen, kreativ zu gestalten und Schritt für Schritt die Fähigkeiten zu erweitern. 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. Handlettering ist eine kreative Reise, bei der Übung, Geduld und Freude am Gestalten entscheidend sind. Alle Materialien (Brush-Pen, Unterlagen, Übungspapier ...) werden von der Kursleiterin besorgt.

SNUPPERKURS TONKERAMIK - EINFÜHRUNG IN DIE WELT DER TÖPFERKUNST!

26W66025

Leitung:	Mario Feurstein
Beginn:	Donnerstag, 17. September 2026 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3,6 UE - 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort:	Andelsbuch, Die Töpferei, Meisten 20
Beitrag:	€ 109,- inkl. Materialien, Glasuren, Brennkosten und Werkzeuge

Entdecken Sie die Kunst des Töpferns an der Drehscheibe! Nach einer kurzen Einführung gestalten Sie unter fachkundiger Anleitung zwei eigene Keramikstücke. Diese werden professionell gebrannt und glasiert. Ob Anfänger oder mit Vorkenntnissen – genießen Sie kreative Stunden und nehmen Sie einzigartige, selbst gefertigte Werke mit nach Hause.



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

26W66007

Leitung:	Beate Schwärzler
Beginn:	Freitag, 6. November 2026 um 13:30 Uhr
Dauer:	2 Nachmittage zu je 6 UE - 6.11. und 13.11. von 13:30 bis 18:30 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium (Werkraum), Pfister 925
Beitrag:	€ 110,- und Materialkosten

Erlernen Sie die traditionelle Handwerkskunst zur Herstellung der Schwarzenberger Krippenfiguren und fertigen Sie Ihre eigenen, einzigartigen Figuren der Heiligen Familie. Diese bekannten biblischen Figuren (Maria, Josef und das Jesukind) können vielfältige Körperhaltungen einnehmen und Charaktere ausdrücken, von denen eine ungebrochene Faszination ausgeht; sie lassen sich bewegen und reden zum Betrachter durch Körperhaltung und Gestik; dadurch sind die Figuren auch für Kinder sehr ansprechend. Die Figuren können ganz eigenständig und individuell gestaltet werden.



Die von der Kursleiterin mitgebrachte, vorgeschchnittene Kleidung ist in verschiedenen Kleidungsvariationen, Farben und Mustern erhältlich und auch sämtliche Materialien zur Fertigstellung der Figuren werden gestellt. Die Gewänder werden zuhause selber nach Anleitung der Kursleiterin mit der Maschine genäht. Es gibt die Möglichkeit, gegen einen Aufpreis von 25 Euro, die Gewänder von der Kursleiterin nähen zu lassen. Die Herstellung erfordert etwas handwerkliches Geschick, Kreativität und Fantasie! Die Grundgestelle erhält jeder im Kurs bereits fertig modelliert. Zwei verschiedene Größen sind möglich. Zusätzlich zum Kursbeitrag fallen Materialkosten je nach Größe der Figuren (Gestelle, Kleidung, Haare, Schuhe) in Höhe von: 29 cm: € 100,00, 23 cm: € 90,00 an. Bitte die gewünschte Größe bei der Anmeldung bekanntgeben! Materialkosten werden vor Ort kassiert.

Mitzubringen: eine mittlere, gut schneidende, spitze Schere, Nagelschere, Nähnadeln, Stecknadeln, Korb oder Schachtel für die Figuren

HIRTE MIT SCHAF (BEWEGLICH, OHNE GESICHT)

26W66006

Leitung:	Beate Schwärzler
Beginn:	Freitag, 20. November 2026 um 13:30 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 6,3 UE - 13:30 bis 18:45 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium (Werkraum), Pfister 925
Beitrag:	€ 63,- und Materialkosten

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

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

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

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



GIBT'S NOCH GRÜNE ZWEIFE IN GARTEN UND FELD ...

26W66012

Leitung:	Doris Stadelmann
Beginn:	Freitag, 9. Oktober 2026 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 3,6 UE - 14:00 bis 17:00 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium (Werkraum), Pfister 925
Beitrag:	€ 47,-

Was hat mein Garten oder die Natur noch an grünen Zweigen zu bieten (zB Fichte, Efeu, Konifere, Eukalyptus, Olive, Hortensie, Gräser, Karde, Möhre ...), um daraus einen besonderen Tür- oder Tischschmuck herzustellen?

Mitzubringen: oben genanntes Naturmaterial nach Wunsch, Stroh- oder Metallreifen, Blumenbindedraht, Baumschere, Handschuhe

Materialkosten: je nach Bedarf für verschiedenes Beiwerk



NEU!



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

05574 525240 | direktion@vhs-bregenz.at | www.vhs-bregenz.at



ADVENTSKRANZ BINDEN

26W60010

Leitung:	Sara Kapeller, B.A.
Beginn:	Mittwoch, 25. November 2026 um 17:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 2,4 UE - 17:00 bis 19:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße, Werkraum
Beitrag:	€ 36,- und Materialkosten: € 15,-



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

STEINE SCHLEIFEN - KREATIVITÄT UND NATUR ERLEBEN

26W61200

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

Möchten Sie lernen, wie man aus einfachen Steinen – Findlingen – kleine Kunstwerke macht? Dann sind Sie bei unserem Steine-schleifen-Workshop genau richtig! Gemeinsam entdecken wir die Schönheit der Natur, machen Strukturen und Linien sichtbar, und bringen sie zum Glänzen. Der Workshop findet je nach Wetter im Freien oder drinnen statt. Es werden keine Maschinen eingesetzt, es wird alles von Hand gemacht. **Mitzubringen:** Steine (ab Faust-Größe oder Handtellergröße)



SNUPPERKURS SIEBDRUCK MIT PFLANZENBASIERTER FARBE - OHNE PLASTIK

26W61201

Leitung:	Dr. Judith Deriu
Beginn:	Mittwoch, 7. Oktober 2026 um 18:30 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3,6 UE - 18:30 bis 21:30 Uhr
Ort:	Lochau, picolor e. U., Hofer Straße 29
Beitrag:	€ 53,- und Materialkosten: € 30,-


NEU!


Dieser Kurs wird angeboten durch das Startup picolor (www.picolor.eu), das nachhaltige Siebdruckfarben aus pflanzlichen Rohstoffen entwickelt. Sie erhalten eine Einführung in die Welt des Siebdrucks und erlernen die Feinheiten der Siebdrucktechnik für den Druck auf Textil und Papier. Da sich die Druckfarben aktuell noch in der Entwicklung befinden und die Farbpalette nur schrittweise erweitert wird, liegt der Fokus derzeit auf dem Siebdruck mit schwarzer Farbe. Die Materialkosten beinhalten: Stoffstücke zum Üben, 2x Baumwolltasche, 2x Grußkarte mit Umschlag, Siebe und Utensilien für den Druck

STRICKEN FÜR ANFÄNGER UND WIEDEREINSTEIGER – BASICS 1

26W60003

Leitung:	Christina Binder-Ebeling
Beginn:	Freitag, 30. Oktober 2026 um 16:30 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3 UE - 16:30 bis 18:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 42,-

NEU!

In diesem Kurs werden die grundlegenden Techniken des Strickens vermittelt. Ganz gleich, ob Sie anfangen oder nach einer längeren Pause die Kenntnisse auffrischen möchten – Sie sind hier herzlich willkommen!

Die Lerninhalte des Kurses umfassen: Basiswissen zu den verschiedenen Materialien, die zum Stricken benötigt werden; das Aufnehmen von Maschen als Grundvoraussetzung für jedes Strickprojekt; das Stricken von rechten und linken Maschen und das Abketten, um die Arbeit fachgerecht zu beenden.

Die Materialliste und weitere Infos werden vor Kursbeginn (per E-Mail) zugesandt.



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



KÜCHE UND GENUSS

AYURVEDA KOCHKURS

26W60002

Leitung:	Ingrid Schwärzler
Beginn:	Samstag, 17. Oktober 2026 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Vormittag zu 4,8 UE - 09:00 bis 13:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Marienberg, Schulküche, Schloßbergstraße 15
Beitrag:	€ 56,- und Warenspesen: € 18,-

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

INDISCH-VEGETARISCHE KÖSTLICHKEITEN

26W63015

Leitung:	Gita Makwana
Beginn:	Mittwoch, 21. Oktober 2026 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4,5 UE - 18:00 bis 21:45 Uhr
Ort:	Bregenz, Schule Rieden (Schulküche), Michael-Gaismayr-Str. 32 - Einfahrt über Untere Burggräflergasse
Beitrag:	€ 56,- und Warenspesen: € 20,-

Zu festlichen Anlässen und zu Weihnachten könnten Sie Ihre Gäste einmal mit kulinarischen Köstlichkeiten aus Indien überraschen! Das berühmte indische Curry ist eine in vielen Variationen und mit vielen Zutaten hergestellte Gewürzmischung und bildet die Grundlage für viele Gerichte. Wir bereiten gemeinsam zB Malai-Kofta (frittierte Käsebällchen in Sahnesoße), Alu-Patra mit Dip und Chutney, Gemüse-Curry, Swadisht-Dal (Gemischter Dal), Indisches Fladenbrot, Kokosnuss-Pilaw, Indische Grießspeise mit Karamell-Geschmack und vieles mehr zu. Anschließend genießen wir die Speisen gemeinsam. **Mitzubringen:** zwei Geschirrtücher, Vorratsdose und evtl. Schürze



INDISCH-VEGETARISCHE KÖSTLICHKEITEN

26W61501

Leitung:	Gita Makwana
Beginn:	Samstag, 7. November 2026 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 4,5 UE - 14:00 bis 17:45 Uhr
Ort:	Lauterach, Mittelschule, Montfortplatz 16 (Eingang hinten beim Kindergarten)
Beitrag:	€ 56,- und Warenspesen: € 20,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 26W63015

KOCHEN WIE IN MEXICO

26W67004

Leitung:	Jessica Davila Avila
Beginn:	Samstag, 14. November 2026 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Vormittag zu 4,8 UE - 09:00 bis 13:00 Uhr
Ort:	Lustenau, Mittelschule Hasenfeld (Schulküche), Hasenfeldstr. 12a
Beitrag:	€ 56,- und Warenspesen: € 20,-



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

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtücher, Vorratsdosen

KOCHEN WIE IN DER TÜRKEI - FLEISCHGERICHTE

26W60009

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

NEU!



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

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch und Vorratsboxen

SUSHI UND ONIGIRI

26W60014

Leitung:	Moeko Enjoji
Beginn:	Donnerstag, 8. Oktober 2026 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4,2 UE - 18:00 bis 21:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Marienberg, Schulküche, Schloßbergstraße 15
Beitrag:	€ 54,- und Warenspesen: € 20,-

NEU!

Frisch, leicht, lecker! Wir starten beim Kochen des Sushi-Reises und probieren verschiedene Füllungen für Onigiri. Schritt für Schritt entstehen Sushimaki-Rollen und kleine Onigiri-Snacks, die zuhause leicht nachzumachen sind.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch und evtl. Vorratsdose



BENTO BOX - JAPANISCHE LUNCHBOX

26W60015

Leitung:	Moeko Enjoji
Beginn:	Mittwoch, 4. November 2026 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4,2 UE - 18:00 bis 21:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Marienberg, Schulküche, Schloßbergstraße 15
Beitrag:	€ 54,- und Warensesen: € 20,-

NEU!

Bunt, abwechslungsreich und lecker! Wir bereiten knuspriges Karaage (Hähnchen), Tamagoyaki (Omelett), Onigiri und dekorative Karottengarnituren zu. Schritt für Schritt entsteht ein Bento, das sich leicht zuhause nachkochen lässt. **Mitzubringen:** Schürze, Geschirrtuch und Vorratsdose mit Unterteilungen (Bentobox)



RAMEN UND GYOZA

26W60017

Leitung:	Moeko Enjoji
Beginn:	Mittwoch, 9. Dezember 2026 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4,2 UE - 18:00 bis 21:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Marienberg, Schulküche, Schloßbergstraße 15
Beitrag:	€ 54,- und Warensesen: € 20,-

NEU!

Herzhaft, wärmend, köstlich! Wir kochen aromatische Ramen (ohne Schweinefleisch) mit hausgemachter Brühe und selbstgemachten Nudeln. Dazu gibt's knusprige Gyoza mit würziger Füllung, leicht zuzubereiten und lecker. **Mitzubringen:** Schürze, Geschirrtuch und evtl. Vorratsdose

KIMCHI, SAUERKRAUT UND CO.

SAUERGEMÜSE UND FERMENTATION ALLGEMEIN

26W63004

Leitung:	Sanjay Bösch
Beginn:	Donnerstag, 26. November 2026 um 18:30 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3 UE - 18:30 bis 21:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Marienberg, Schulküche, Schloßbergstraße 15
Beitrag:	€ 54,- und Warensesen inkl. Kursunterlagen: € 25,-

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



KIMCHI, SAUERKRAUT UND CO. SAUERGEMÜSE UND FERMENTATION ALLGEMEIN

26W67002

Leitung:	Sanjay Bösch
Beginn:	Donnerstag, 5. November 2026 um 18:30 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3 UE - 18:30 bis 21:00 Uhr
Ort:	Lustenau, Mittelschule Hasenfeld (Schulküche), Hasenfeldstraße 12a
Beitrag:	€ 54,- und Warenspesen inkl. Kursunterlagen: € 25,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 26W63004

KREATIVE KARTOFFELKÜCHE

26W63006

Leitung:	David South
Beginn:	Dienstag, 10. November 2026 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4,8 UE - 18:00 bis 22:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Schule Rieden (Schulküche), Michael-Gaismayr-Str. 32
Beitrag:	€ 56,- und Warenspesen: € 15,-



Der gebürtige Brite David zeigt, wie vielseitig die Kartoffel sein kann. Gemeinsam werden klassische und kreative Kartoffelgerichte zubereitet – von cremigem Püree über knusprige Pommes bis hin zu Patatas Bravas und spicy potatoes. Praktische Tipps und Genuss inklusive. **Mitzubringen:** Schürze, Geschirrtücher, Vorratsdosen

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

26W67011

Leitung:	Maria Lo Russo / Melissa Lo Russo
Beginn:	Samstag, 10. Oktober 2026 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Vormittag zu 4,8 UE - 09:00 bis 13:00 Uhr
Ort:	Lustenau, Mittelschule Hasenfeld (Schulküche), Hasenfeldstraße 12a
Beitrag:	€ 58,- und Warenspesen: € 15,-

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



WILD, PILZE UND BEILAGEN

26W61109

Leitung:	Werner Vögel
Beginn:	Dienstag, 6. Oktober 2026 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4 UE - 18:00 bis 21:20 Uhr
Ort:	Hörbranz, Mittelschule (Schulküche), Lindauer Str. 57 - Eingang Schulgasse 7
Beitrag:	€ 54,- und Warenspesen: € 33,-

Die Teilnehmenden lernen verschiedene Zubereitungsarten von Wild in Kombination mit Pilzen und passenden Knödeln. Von einfachen Rezepten bis hin zu kreativen Gerichten der Herbstküche reichen die kulinarischen Erlebnisse. **Mitzubringen:** Schürze, Geschirrtuch und Vorratsdosen.

VARIANTENREICHER FISCHKOCHKURS

26W63001

Leitung:	Werner Vögel
Beginn:	Dienstag, 3. November 2026 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4,5 UE - 18:00 bis ca. 22:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Schule Rieden (Schulküche), Michael-Gaismayr-Str. 32
Beitrag:	€ 54,- und Warenspesen: € 35,-



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

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch und Vorratsdosen

MÄNNER AN DEN HERD

26W63002

Leitung:	Werner Vögel
Beginn:	Dienstag, 1. Dezember 2026 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4,5 UE - 18:00 bis ca. 22:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Schule Rieden (Schulküche), Michael-Gaismayr-Str. 32
Beitrag:	€ 54,- und Warenspesen: € 30,-

Schwingen Sie die Kochlöffel und lassen Sie es in der Küche rocken, denn beim Männer-Kochkurs geht's heiß her und schnell zur Sache. Das Ziel dieses Kochkurses ist Männer-orientiert: schnell und praktisch ein paar beeindruckende Gerichte aus regionalen Produkten kreieren. Dieser Kurs wird Gerichten gewidmet, die Lust auf Kochen wecken sollen, zB Salatkreation, Suppe, Kurzbraten von Fleisch, Niedertemperaturgaren, feine Saucen aus dem Bratensatz herstellen; passende Beilagen und ein leckeres Dessert finalisieren diesen Männerkochkurs.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch und Vorratsdosen

BROTBACKEN**26W61132**

Leitung:	Markus Großer, Bäckermeister und Konditor
Beginn:	Dienstag, 20. Oktober 2026 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4,2 UE - 18:00 bis 21:30 Uhr
Ort:	Hörbranz, Head Areal, Krüzastraße 1
Beitrag:	€ 54,- und Warenspesen inkl. Kursunterlagen: € 25,-

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

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

Mitzubringen: Schürze, Tasche für das Gebäck

BROTBACKEN**26W61133**

Beginn:	Dienstag, 10. November 2026 um 18:00 Uhr
Ort:	Hörbranz, Head Areal, Krüzastraße 1
Beitrag:	€ 54,- und Warenspesen inkl. Kursunterlagen: € 25,-



Inhalt wie bei Kurs Nr. 26W61132

SAUERTEIG-BROTBACKKURS**26W61136**

Leitung:	Markus Großer, Bäckermeister und Konditor
Beginn:	Dienstag, 27. Oktober 2026 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4,2 UE - 18:00 bis 21:30 Uhr
Ort:	Hörbranz, Head Areal, Krüzastraße 1
Beitrag:	€ 54,- und Warenspesen inkl. Kursunterlagen: € 25,-

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

SAUERTEIG-BROTBACKKURS**26W61137**

Beginn:	Dienstag, 17. November 2026 um 18:00 Uhr
Ort:	Hörbranz, Head Areal, Krüzastraße 1
Beitrag:	€ 54,- und Warenspesen inkl. Kursunterlagen: € 25,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 26W61136



PIZZA VOM PROFI

26W67007

Leitung:	Cosma Regoli
Beginn:	Mittwoch, 11. November 2026 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4,2 UE - 18:00 bis 21:30 Uhr
Ort:	Lustenau, Mittelschule Hasenfeld (Schulküche), Hasenfeldstraße 12a
Beitrag:	€ 95,- inkl. Warenkosten

Im Backofen, auf Stein und im Gas-Pizzaofen gebackene Pizzen haben jeweils ihre eigenen Eigenschaften. Ein perfekter Pizzateig ist elastisch, luftig und hat eine gute Struktur. Cosma Regoli wird Sie in die Welt der Pizzabäckerei einführen und Ihnen zeigen, wie Sie diesen perfekten Teig herstellen können. Genießen Sie die Zeit beim Probieren verschiedener Pizzen und bringen Sie gerne Ihr Lieblingsgetränk mit. **Mitzubringen:** 2 Geschirrtücher, Kochschürze und Tupper für den Teigling. Bring your own drink!



WEIHNACHTLICHE HEFEZOPFBÄCKEREIEN

26W61134

Leitung:	Markus Großer, Bäckermeister und Konditor
Beginn:	Dienstag, 1. Dezember 2026 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 4,2 UE - 18:00 bis 21:30 Uhr
Ort:	Hörbranz, Head Areal, Krüzastraße 1
Beitrag:	€ 54,- und Warensesen inkl. Kursunterlagen: € 25,-

Weihnachtliche Köstlichkeiten aus dem perfekten Hefeteig sehen nicht nur verführerisch aus, sondern schmecken auch wunderbar. Durch das Kennenlernen der richtigen Flechttechniken entsteht so zB ein Weihnachtsstern.

Mitzubringen: Schürze, Tasche für das Gebäck

NEU!

TORTEN - KUNSTWERKE FÜR AUGEN UND GAUMEN

26W66509

Leitung:	Christine Felder, Konditormeisterin
Beginn:	Samstag, 17. Oktober 2026 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Vormittag zu 4,8 UE - 09:00 bis 13:00 Uhr
Ort:	Bezau, Mittelschule, Platz 138
Beitrag:	€ 56,- und Warensesen: € 20,-

Torten zu verzieren, ist eine Kunst - die man aber lernen kann. Gezeigt wird, wie Torten mit Rollfondant gedeckt werden, wie Schokoladenglasur gelingt oder Torten mit Sahne eingestrichen werden. Anschließend lernen wir, verschiedene Tortendekors selbst herzustellen, wie zB Marzipanfiguren für Kindergeburtstag, Schokoladendekor oder Blumen und andere Dekorationen aus Fondant. **Mitzubringen:** Schürze, Geschirrtuch, Handmixer, Rührschüssel, Spritzbeutel, Küchenwaage, Backblech und Vorratsdose



NEU!

MACARONS - EDLE FRANZÖSISCHE KÖSTLICHKEITEN**26W66510**

Leitung:	Christine Felder, Konditormeisterin
Beginn:	Samstag, 7. November 2026 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 4,8 UE - 14:00 bis 18:00 Uhr
Ort:	Bezau, Mittelschule, Platz 138
Beitrag:	€ 56,- und Warenspesen: € 18,-



Der herrlichen Mischung aus knuspriger Mandelhülle und cremigem Kern sind geschmacklich keine Grenzen gesetzt - von klassisch schokoladig bis experimentell oder fruchtig ist alles möglich. Mit wenig Zutaten, etwas Geduld und viel Liebe gelingen Macarons ganz leicht - wenn man weiß, wie. **Mitzubringen:** Schürze, Geschirrtuch, Handmixer, Rührschüssel, Spritzbeutel, Küchenwaage, Backblech und Vorratsdose

ZAUBERHAFTE WEIHNACHTSBÄCKEREI**26W66511**

Leitung:	Christine Felder, Konditormeisterin
Beginn:	Samstag, 28. November 2026 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 4,8 UE - 14:00 bis 18:00 Uhr
Ort:	Bezau, Mittelschule, Platz 138
Beitrag:	€ 56,- und Warenspesen: € 25,-

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

WEIHNACHTSKEKSE BACKEN**26W67008**

Leitung:	Sara Kapeller, B.A.
Beginn:	Samstag, 12. Dezember 2026 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Vormittag zu 5,4 UE - 09:00 bis 13:30 Uhr
Ort:	Lustenau, Mittelschule Hasenfeld (Schulküche), Hasenfeldstraße 12a
Beitrag:	€ 56,- und Warenspesen: € 23,-

In der typischen Weihnachtsbäckerei dürfen Keksle in der Advent Zeit nicht fehlen. In diesem Kurs werden wir zusammen einen selber gemachten Lebkuchen und Mürbteig herstellen und daraus feine Keksle backen. Wir werden zusammen Lebkuchen-Ausstecher, Linzeraugen, Mürbteig-Ausstecher, Mostkeks, Vanillekipferl und Zimtsterne machen. **Mitzubringen:** Schürze, große Keksdose, Geschirrtuch und ein Backblech; es können auch eigene Ausstecher mitgebracht werden.



SCHOKOLADEN UND PRALINEN WORKSHOP

26W60008

Leitung:	Martina Homann-Dellantonio
Beginn:	Donnerstag, 1. Oktober 2026 um 18:30 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3,6 UE - 18:30 bis 21:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Xocolat Manufaktur Bregenz, Kirchstraße 12
Beitrag:	€ 48,- und Warenspesen: € 42,-



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

NATURPRODUKTE FÜR KINDER

Rühren, Formen, Kneten - für die Haut von Kindern und Teenagern

► Beschreibung auf Seite 74



**VOLKS
HOCH
SCHULE
BREGENZ**






Ein Geschenk für jeden Anlass!

GUTSCHEIN

V e r s c h e n k e n S i e B i l d u n g !

Ein Anruf genügt und wir senden Ihnen einen Gutschein zu!
05574 525240

KÖRPER UND GESUNDHEIT

FIT & AKTIV: FUNKTIONELLES TRAINING & BALLSPIELE FÜR MÄNNER (50 PLUS)

26W70000

Leitung:	Robert Mattersberger, Dipl. Senioren- und Präventionstrainer
Beginn:	Donnerstag, 17. September 2026 um 20:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,8 UE - donnerstags von 20:00 bis 21:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße, Turnhalle
Beitrag:	€ 102



Bleiben Sie leistungsfähig, beweglich und sicher im Alltag! Dieser Kurs bietet ein gezieltes Training, das speziell auf die Bedürfnisse von Männern ab 50 Jahren zugeschnitten ist. Im Fokus steht ein ganzheitliches funktionelles Training, das Ihre körperliche Belastbarkeit nachhaltig steigert. Durch abwechslungsreiche Übungen werden gezielt **Stabilität & Gleichgewicht, Kraft & Ausdauer** und **Mobilität** verbessert.

Im Anschluss an den Fitness-Teil sorgen abwechslungsreiche Ballspiele (zB Volleyball) für Spaß und Dynamik. Hier trainieren wir spielerisch die Reaktionsfähigkeit und Koordination und fördern den Teamgeist.

FUNKTIONELLE PRÄVENTION 40 PLUS – FIT FÜR JEDEN TAG

26W70010

Leitung:	Robert Mattersberger, Dipl. Senioren- und Präventionstrainer
Beginn:	Mittwoch, 16. September 2026 um 18:30 Uhr
Dauer:	6 Abende zu je 1,2 UE - 16.9., 7.10., 14.10., 11.11., 2.12., 9.12. von 18:30 bis 19:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße, Gymnastikraum
Beitrag:	€ 66,-

Prävention beginnt bereits, bevor die ersten Probleme entstehen. Der Kurs richtet sich an alle, die aktiv in ihre Zukunfts-Fitness investieren möchten. Es wird auf funktionelle Bewegungsabläufe gesetzt, die Rücken, Gelenke und Rumpf gezielt stärken. **Ganzheitliche Stärkung:** Das Training wirkt Haltungsschäden entgegen und verbessert die Balance nachhaltig. **Alltagssicherheit:** Erreichen Sie das gute Gefühl, sowohl für berufliche Anforderungen als auch für die Freizeit körperlich bestens gewappnet zu sein. **Effizienz:** Ein bodenständiges und präventives Programm, das genau da ansetzt, wo Ihr Körper Unterstützung braucht.



STEP AEROBIC UND BAUCH, BEINE, PO

26W70002

Leitung:	Birgit Netzer
Beginn:	Montag, 28. September 2026 um 20:05 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - montags von 20:05 bis 21:05 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße, Turnhalle
Beitrag:	€ 102,-



Das Training startet mit choreographischen Schrittkombinationen auf höhenverstellbaren Steps zu flotter Musik - hervorragend für Beine und Po. Nach 30 Minuten Step folgt ein intensives Training für Beine, Po und abschließend für den Bauch. Abgerundet wird diese Einheit durch leichtes Stretching. **Mitzubringen:** Handtuch, evtl. eigene Turnmatte, Turnschuhe, Sportkleidung, Trinkflasche, Gummiband und evtl. Hanteln

RÜCKENFIT

26W71282

Leitung:	Sabrina Nachbaur
Beginn:	Donnerstag, 17. September 2026 um 18:10 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - donnerstags von 18:10 bis 19:10 Uhr
Ort:	Lochau, Volksschule (Turnhalle), Landstraße 28
Beitrag:	€ 102,-



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

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Wasserflasche und eine Turnmatte

RÜCKENFIT

26W71284

Leitung:	Sabrina Nachbaur
Beginn:	Donnerstag, 3. Dezember 2026 um 18:10 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - donnerstags von 18:10 bis 19:10 Uhr
Ort:	Lochau, Volksschule (Turnhalle), Landstraße 28
Beitrag:	€ 102,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 26W671282



Bitte melden Sie sich frühzeitig für die Kurse an und informieren Sie uns, falls Sie am 1. Kurstag nicht anwesend sein können!
05574 525240 | direktion@vhs-bregenz.at | www.vhs-bregenz.at

EFFEKTIVES WORKOUT FÜR DEN GANZEN KÖRPER

26W71283

Leitung:	Sabrina Nachbaur
Beginn:	Donnerstag, 17. September 2026 um 19:15 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - donnerstags von 19:15 bis 20:15 Uhr
Ort:	Lochau, Volksschule (Turnhalle), Landstraße 28
Beitrag:	€ 102,-

In diesem Kurs erwartet Sie ein intensives Ganzkörper-Training, das Cardio- und Kraftübungen kombiniert. Wir arbeiten mit kurzen, intensiven Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Der Kurs beginnt mit einem dynamischen Aufwärmen, gefolgt von einem intensiven Hauptteil und einem abschließenden Stretching.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Wasserflasche und eine Turnmatte

EFFEKTIVES WORKOUT FÜR DEN GANZEN KÖRPER

26W71285

Leitung:	Sabrina Nachbaur
Beginn:	Donnerstag, 3. Dezember 2026 um 19:15 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - donnerstags von 19:15 bis 20:15 Uhr
Ort:	Lochau, Volksschule (Turnhalle), Landstraße 28
Beitrag:	€ 102,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 26W71283

HIGH INTENSITY ATHLETIC WORKOUT - INTENSIVES GANZKÖRPERTRAINING

26W71263

Beginn:	Dienstag, 6. Oktober 2026 um 18:15 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - dienstags von 18:15 bis 19:15 Uhr
Ort:	Lochau, Festhalle, Landstraße 28
Beitrag:	€ 102,-

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

HIGH INTENSITY ATHLETIC WORKOUT

27S71264

Beginn:	Dienstag, 12. Januar 2027 um 18:15 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - dienstags von 18:15 bis 19:15 Uhr
Ort:	Lochau, Festhalle, Landstraße 28
Beitrag:	€ 102,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 26W71263

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

26W71171

Leitung:	Christian Loitz
Beginn:	Freitag, 9. Oktober 2026 um 17:00 Uhr
Dauer:	3 Abende zu je 1,8 UE - freitags von 17:00 bis 18:30 Uhr
Ort:	Hörbranz, KKS Kampfschule, Krüzastraße 1 (neben dem Hofer)
Beitrag:	€ 45,-

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



JUMPING FITNESS

26W77005

Leitung:	Corina Tüzün
Beginn:	Donnerstag, 24. September 2026 um 17:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1 UE - donnerstags von 17:00 bis 17:50 Uhr
Ort:	Lustenau, Studio Sonnenstraße 19
Beitrag:	€ 110,-



Jumping Fitness ist ein dynamisches Ganzkörpertraining auf dem Trampolin, das Ausdauer, Koordination und Kraft effektiv verbessert. Durch abwechslungsreiche Choreografien und motivierende Musik werden Gelenke geschont, während gleichzeitig Kalorien verbrannt und das Herz-Kreislauf-System gestärkt wird. Ein energiegeladenes Workout mit viel Spaß und hoher Trainingswirkung für jedes Fitnesslevel.

NEU!

STRONG NATION - EFFEKTIVES GANZKÖRPER-WORKOUT

26W77006

Leitung:	Jennifer Motz
Beginn:	Montag, 12. Oktober 2026 um 19:30 Uhr
Dauer:	9 Abende zu je 1,1 UE - montags von 19:30 bis 20:25 Uhr
Ort:	Lustenau, Mittelschule Kirchdorf, Maria-Theresien-Straße 27
Beitrag:	€ 92,-

Mehr Power. Mehr Ausdauer. Mehr DU. STRONG Nation kombiniert intensive Bodyweight-Übungen mit motivierender Musik zu einem effektiven Ganzkörper-Workout. Spüre deine Stärke - wir sehen uns im Kurs.

Mitzubringen: Matte, lockere Turnkleidung, Hallenturnschuhe, Wasserflasche

NEU!

Werde Zukunftsgestalter:in!
Jetzt informieren und bewerben.



Für viele spannende Aufgaben suchen wir
Verstärkung und neue Teammitglieder.

Jetzt informieren und bewerben unter illwerkekvk.jobs

illwerke  **vk**

PILATES MIT EVA - DIE PERFEKTE BALANCE

26W77002

Leitung:	Eva Bösch, Msc
Beginn:	Montag, 28. September 2026 um 18:45 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - montags von 18:45 bis 19:45 Uhr
Ort:	Lustenau, move physio & pilates, Schillerstraße 6
Beitrag:	€ 199,-



NEU!

Physiotherapie trifft Pilates

Pilates ist sehr beliebt – aber was steckt dahinter? In diesem Kurs lernen Sie die Pilates Methode einfach und verständlich kennen, aus Evas fundierter physiotherapeutischer Perspektive. Sie erfahren, welche Grundprinzipien Pilates ausmachen, was Joseph Pilates erreichen wollte und warum dieses Training bis heute sinnvoll ist – zur Vorbeugung und auch bei Beschwerden. Zu Beginn werden die Grundlagen des Körpers erklärt, insbesondere wie die tiefe, stabilisierende Muskulatur funktioniert und aktiviert wird. Darauf aufbauend lernen Sie die Pilates-Prinzipien und ausgewählte Übungen - Schritt für Schritt und für jedes Level geeignet – unabhängig von Alter, Fitnesslevel oder körperlichen Einschränkungen.

Eva Bösch, Msc, akademische Physiotherapeutin, lernte und forschte an der University of South Australia, einer weltweit angesehenen Hochschule für Physiotherapie. Sie liebt Menschen, die sie gerne begleitet – und zwar aus ihrer Komfortzone.

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, dicke Socken und Matte oder Decke



Zumba



ZUMBA GOLD

26W70009

Leitung:	Anna Imgrunt, MHPE MA
Beginn:	Donnerstag, 17. September 2026 um 18:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - donnerstags von 18:00 bis 19:00 Uhr (kein Kurs am 1.10., 22.10., 29.10. und 26.11)
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße, Gymnastikraum
Beitrag:	€ 102,-



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

Koordination erzielt wird. Der Kurs ist für alle Altersklassen geeignet, aber nicht für Personen mit akuten oder chronischen Knieproblemen. **Mitzubringen:** bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch und ein Getränk

ZUMBA

26W71172

Leitung:	Jennifer Motz
Beginn:	Mittwoch, 16. September 2026 um 19:35 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - mittwochs von 19:35 bis 20:35 Uhr
Ort:	Hörbranz, Pfarrheim (großer Saal), Lindauer Straße 54
Beitrag:	€ 102,-



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

ZUMBA

26W71174

Leitung:	Jennifer Motz
Beginn:	Mittwoch, 2. Dezember 2026 um 19:35 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - mittwochs von 19:35 bis 20:35 Uhr
Ort:	Hörbranz, Pfarrheim (großer Saal), Lindauer Straße 54
Beitrag:	€ 102,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 26W71172

ZUMBA AM VORMITTAG

26W71173

Leitung:	Adrienn Becsi
Beginn:	Dienstag, 22. September 2026 um 09:00 Uhr
Dauer:	8 Vormittage zu je 1,2 UE - dienstags von 09:00 bis 10:00 Uhr
Ort:	Hörbranz, Pfarrheim (Raum Urwald)
Beitrag:	€ 98,-



Inhalt wie bei Kurs Nr. 26W71172

ZUMBA

26W71267

Leitung:	Jennifer Motz
Beginn:	Mittwoch, 16. September 2026 um 18:10 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - mittwochs von 18:10 bis 19:10 Uhr
Ort:	Lochau, Volksschule (Turnhalle), Landstraße 28
Beitrag:	€ 102,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 26W71172

ZUMBA

26W71268

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

Inhalt wie bei Kurs Nr. 26W71172

ZUMBA

26W77001

Leitung:	Jennifer Motz
Beginn:	Montag, 12. Oktober 2026 um 18:30 Uhr
Dauer:	9 Abende zu je 1,1 UE - montags von 18:30 bis 19:25 Uhr
Ort:	Lustenau, Mittelschule Kirchdorf, Maria-Theresien-Straße 27
Beitrag:	€ 92,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 26W71172



ZUMBA-FITNESS – DAS TANZ-FITNESS-PROGRAMM FÜR JUNG UND ALT

26W76002

Leitung:	Michaela Ratz
Beginn:	Donnerstag, 24. September 2026 um 18:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - donnerstags von 18:00 bis 19:00 Uhr
Ort:	Andelsbuch, Volksschule, Bewegungsraum/Eingang Turnhalle
Beitrag:	€ 102,-



Zumba® ist ein Tanz-Fitness-Programm, das Cardiotraining und lateinamerikanisch inspirierten Tanz umfasst. Bei Zumba bewegt man sich im Fluss der Musik, aber es steht nicht die Leistung, sondern der Spaß an erster Stelle. Durch die heißen Rhythmen, die einfach zu erlernenden Bewegungsabläufe und die damit verbundenen schnellen Fortschritte sind die Zumba-Stunden energiegeladen und voller Spaß – eine perfekte Kombination, um den Alltagsstress hinter sich zu lassen und gleichzeitig fit zu bleiben. Zumba ist für jeden geeignet und es sind keine Vorkenntnisse notwendig - so macht Bewegung wieder Spaß! **Mitzubringen:** Turnkleidung, Hallenturnschuhe und Wasserflasche

POWER WORKOUT LANGHANTELTRAINING FÜR FRAUEN UND MÄNNER

26W76008

Leitung:	Ulrike Mulej
Beginn:	Dienstag, 22. September 2026 um 19:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - dienstags von 19:00 bis 20:00 Uhr
Ort:	Egg, Turnhalle der Volksschule (separater Eingang), Pfarrhof 648
Beitrag:	€ 102,-

Power Workout ist ein Gruppen-Trainingskonzept, das mit Hilfe von Langhanteln und variabel regulierbaren Gewichtsscheiben alle großen Muskelgruppen des Körpers trainiert (Beine, Brust, Rücken, Trizeps, Bizeps, Schulter und Bauch). Der komplette Stundenablauf, die Musik, die Übungsauswahl, Übungsfrequenz und das Übungstempo führen zu einem motivierenden Kraftausdauertraining. Durch das Prinzip der Progression (unterschiedlich schwere Gewichtsscheiben) sind sehr schnell sichtbare Trainingserfolge möglich. **Mitzubringen:** Die Teilnehmenden müssen die Hanteln selbst mitbringen. 8 Langhantelsets stehen für eine Leihgebühr von € 15,- für die Kursdauer zur Verfügung und können in dieser Zeit auch mit nach Hause genommen werden. Anfragen und Reservierungen bzgl. Langhanteln bitte bei der Kursleiterin: Tel. 0664 1110241.



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



AQUAFITNESS

26W76005

Leitung:	Ulrike Mulej
Beginn:	Freitag, 25. September 2026 um 08:30 Uhr
Dauer:	7 Vormittage zu je 1,2 UE - freitags von 08:30 bis 09:20 Uhr
Ort:	Lingenau, Quellenbad, Am Holz 93
Beitrag:	€ 77,-

Aquafitness ist Bewegung im Wasser mit gleichzeitiger Entlastung der Gelenke, der Bänder und der Wirbelsäule. Die sanfte Schulung von Muskelkraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Belastbarkeit ist gerade im Wasser von besonderer Wirksamkeit. Durch den Widerstand des Wassers erhält jede Bewegung eine neue Dimension.

Anmerkung: Auch für Nichtschwimmer möglich!

Kosten für die Eintritte ins Hallenbad sind im Kursbeitrag nicht inbegriffen. Einlass ist ab 8:15 Uhr!

AQUAFITNESS

26W77003

Leitung:	Heike Grill-Stoecklitsch, zertifizierte Aqua- und Zumba-Trainerin
Beginn:	Dienstag, 6. Oktober 2026 um 19:10 Uhr
Dauer:	4 Abende zu je 1,2 UE - dienstags von 19:10 bis 20:10 Uhr
Ort:	Lustenau, Mittelschule Rheindorf (Lehrschwimmbaden), Rotkreuzstr. 10 - Eingang hinten
Beitrag:	€ 52,-

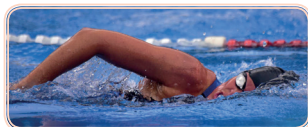
Dieses Workout fördert Kraft und Ausdauer, schont dabei aber die Gelenke und die Wirbelsäule. Durch das Trainieren gegen den Wasserwiderstand kommt es zu einer umfassenden Steigerung der Kraftausdauer. Aquafitness optimiert zudem das Herz-Kreislauf-System, führt zu besserer Ausdauer und ist gut für den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

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

KRAULKURS FÜR ANFÄNGER

26W76009

Leitung:	Vicki Kohler, Triathlon-Trainerin
Beginn:	Mittwoch, 30. September 2026 um 16:30 Uhr
Dauer:	8 Nachmittage zu je 1,2 UE - mittwochs von 16:30 bis 17:30 Uhr
Ort:	Lingenau, Treffpunkt Vitalhotel Quellengarten
Beitrag:	€ 92,-



Grundvoraussetzung ist, dass Sie mit dem Wasser vertraut sind und mindestens 50 m gut schwimmen können! Kraulen ist ein schneller Schwimmstil, dabei wird auch die gesamte Rückenmuskulatur mobilisiert und gekräftigt, die Ausdauer verbessert und zudem unterstützt die

Bewegung im Wasser die Fettverbrennung. In 8 Kurseinheiten erlernen wir die Atmung, die richtige Wasserlage, den korrekten Beinschlag und den Armzug, sowie die Koordination von Armen und Beinen. Vicki Kohler hält einige Schwimmrekorde und möchte Ihnen so viel es geht von ihren Erfahrungen und ihrem Können weitergeben.

Mitzubringen: gutsitzende Badekleidung, eine Schwimmbrille und bei langen Haaren eine Badehaube!

Der Eintritt ins Hallenbad ist in der Kursgebühr nicht enthalten.

BECKENBODENTRAINING FÜR FRAUEN

26W71101

Leitung:	Angelika Perpmer-Küng
Beginn:	Montag, 21. September 2026 um 18:00 Uhr
Dauer:	7 Abende zu je 1,2 UE - montags von 18:00 bis 19:00 Uhr
Ort:	Hörbranz, Pfarrheim (Martinsaal), Lindauer Straße 54
Beitrag:	€ 86,-



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

Dieses Angebot ist nicht als Rückbildungs- oder Geburtsvorbereitungskurs gedacht!

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnmatte, Trinkflasche, warme Socken



PIPPI LANGSTRUMPF, ZAPPELPHILIPP, MIMOSE & ANDERE BESONDERE KINDER WENN ALLES ZU BUNT, ZU LAUT, ZU VIEL UND ZU CHAOTISCH WIRD

26W71105

Leitung:	Mag. Martina Gächter
Beginn:	Samstag, 7. November 2026 um 09:00 Uhr
Dauer:	2 Termine zu je 4,2 UE - 7.11. von 09:00 bis 13:00 Uhr und 9.1. von 09:00 bis 12:00 Uhr
Ort:	Hörbranz, Pfarrheim (Martinsaal), Lindauer Straße 54
Beitrag:	€ 86,- Ermäßigter Preis mit Familienpass: € 60,-

NEU!



Manche Kinder fühlen intensiver, denken schneller, bewegen sich mehr, nehmen tiefer wahr oder reagieren empfindsamer auf ihre Umwelt. Das kann wunderschön sein – und gleichzeitig Familien, Schule und Alltag an ihre Grenzen bringen. In diesem Kurs öffnen wir eine Schatztruhe voller bewährter Erfahrungen, Übungen und alltagstauglicher Werkzeuge, die mehr Ruhe, Gelassenheit und Leichtigkeit in das Zusammenleben bringen können. Im Mittelpunkt stehen einfache und wirkungsvolle Methoden – besonders Jin Shin Jyutsu (Strömen) – ergänzt durch Impulse aus Neurographik, Atmung, Gleichgewichtsarbeit und der Sedona-Methode. Dieser Kurs richtet sich an Eltern, Pädagogen, Jugend- und Sozialarbeiter, Erzieher und Interessierte. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Die Veranstaltung wird unterstützt vom Fachbereich ‚Jugend und Familie‘ des Landes Vorarlberg im Rahmen des Familienpasses. Der Kurs findet in zwei zusammengehörenden Teilen statt (7.11. und 9.1.).

KLARHEIT FINDEN – ENTSCHEIDUNGEN LEICHTER TREFFEN

► Beschreibung auf Seite 10

STRÖMEN/JIN SHIN JYUTSU - EINFÜHRUNGSWORKSHOP

26W76006

Leitung:	Viviane Von der Thannen
Beginn:	Dienstag, 29. September 2026 um 19:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3 UE - 19:00 bis 21:30 Uhr
Ort:	Andelsbuch, Volksschule (Aula), Hof 334
Beitrag:	€ 38,-



Jin Shin Jyutsu ist eine japanische Methode, die mit sanften Berührungen an bestimmten Körperstellen arbeitet. Im Einführungsworkshop lernen Sie die Grundlagen sowie einfache Griffe und Übungen für den Alltag kennen. Neben theoretischem Wissen bleibt Zeit für praktische Anwendungen und das bewusste Wahrnehmen der eigenen Hände. **Mitzubringen:** Schreibzeug, Matte, Decke, evtl. Kissen, bequeme Kleidung

HIRNFIT-TRAINING

26W76004

Leitung:	Ferry Orschulik
Beginn:	Mittwoch, 30. September 2026 um 09:00 Uhr
Dauer:	8 Vormittage zu je 1 UE - mittwochs von 09:00 bis 09:50 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium (Turnhalle), Pfister 925
Beitrag:	€ 63,-

HirnFit ist eine lustige Trainingsform, die das Gehirn mittels nicht alltäglichen koordinativen, kognitiven und visuellen Aufgaben fördert - nach dem Prinzip: Bewegungen ausführen, während zugleich das Gehirn gefordert wird. Das Prinzip des Konzeptes ist ebenso einfach wie komplex. Dabei wird keine Übung so lange trainiert, bis eine Automatisierung eintritt. Mit dem Training wird das Gehirn ständig neu herausgefordert. Dadurch entstehen neue Verbindungen (Synapsen) im Gehirn. Je mehr Verbindungen angelegt sind, desto höher ist die Leistungsfähigkeit.



Die Übungen sind dabei so gewählt, dass der Spaß nicht zu kurz kommt. Bereits eine Stunde pro Woche genügt, um schon nach kurzer Zeit die ersten, positiven Veränderungen zu erkennen.

Mitzubringen: Trainingsanzug oder sonstige bequeme Kleidung, Sportschuhe oder Socken

RHYTHMUS. FOKUS. VERBINDUNG. FREUDE.

26W71182

Leitung:	Marina Linder
Beginn:	Dienstag, 10. November 2026 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abende zu 1,8 UE - 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort:	Hörbranz, Pfarrheim (großer Saal), Lindauer Straße 54
Beitrag:	€ 32,-

NEU!

Stellen Sie sich vor: Ein Kreis von Menschen, Bälle in Bewegung, ein gemeinsamer Rhythmus. Wir werfen, fangen, beobachten und trainieren spielerisch Aufmerksamkeit, Koordination und Konzentration. Für alle – unabhängig von Alter oder Fitness. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Bringen Sie Neugier und Ihr inneres Kind mit.

TREFFPUNKT TANZ! FÜR TANZBEGEISTERTE AB 50

26W77000

Leitung:	Rosmarie Pühringer, Seniorentanzleiterin
Beginn:	Dienstag, 6. Oktober 2026 um 14:30 Uhr
Dauer:	10 Nachmittage zu je 2 UE - dienstags von 14:30 bis 16:10 Uhr
Ort:	Lustenau, Pfarrzentrum Rheindorf, Maria-Theresien-Straße 85
Beitrag:	€ 112,- Kursbeitrag für Inhaber der Lustenauer Seniorenkarte: € 95,-

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

GESUNDER SCHLAF -

EINFACHE ENTSPANNUNGS- UND BEWUSSTSEINSÜBUNGEN

26W70012

Leitung:	Simone Stoll
Beginn:	Samstag, 10. Oktober 2026 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 3,6 UE - 14:00 bis 17:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Seminarpark Arlbergstraße 82
Beitrag:	€ 48,-

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

Mitzubringen: Schreibzeug, bequeme Kleidung, eine Decke und etwas zum Trinken



SEHTRAINING

WEG VON DER LESEBRILLE (BEI ALTERSWEITSICHTIGKEIT)

26W70001

Leitung:	Silvia Meier
Beginn:	Mittwoch, 4. November 2026 um 18:00 Uhr
Dauer:	3 Abende zu je 3,6 UE - mittwochs von 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium, Blumenstraße 4
Beitrag:	€ 82,- (Materialkosten: € 7,- werden vor Ort kassiert)



Mehrere Brillen und trotzdem nie die richtige zur Hand? In diesem Seminar lernen Sie einfache Übungen zur Unterstützung der Nahsicht kennen. Wir betrachten mögliche Sehgewohnheiten, testen auf Hornhautverkrümmung und üben Entspannungstechniken für die Augen. Sie erhalten praktische Anregungen für den Alltag und Raum für individuelle Fragen. **Mitzubringen:** etwas zum Trinken und falls vorhanden: schwächere Lesebrille

Yoga



TRADITIONELLES YOGA -

„MIT DEM SCHLAF DER YOGIS“ ZUR KREATIVITÄT

26W73010

Leitung:	Algund Egger, Yoga Nidra-Kursleiterin, zertifizierte Yogalehrerin
Beginn:	Donnerstag, 8. Oktober 2026 um 18:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - donnerstags von 18:00 bis 19:00 Uhr
Ort:	Bregenz, Kindergarten Mariahilf, Mariahilfstraße 54a
Beitrag:	€ 136,-

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

26W73026

Leitung:	Gertie Steiner-Kullmann, Dipl. Yogalehrerin
Beginn:	Mittwoch, 23. September 2026 um 18:00 Uhr
Dauer:	12 Abende zu je 1,8 UE - mittwochs von 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Kindergarten St. Gebhard, Holzackergerasse 2
Beitrag:	€ 198,-



Asanas halten Wirbelsäule und Gelenke lebendig. Energie beginnt zu fließen. Sie kräftigen, verfeinern die Atmung und berühren feinstoffliche Ebenen. Das geschieht durch achtsame Bewegungsfolgen (zB Sonnengruß), und durch Bewegungen, in denen wir mit natürlichem Atemrhythmus verweilen. Yoga ermöglicht innere Reifung durch die Integration aller Systeme. Erfahrungen, die sich in Atem-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen vertiefen.

HATHA-YOGA AM VORMITTAG

26W70029

Leitung:	Gertie Steiner-Kullmann, Dipl. Yogalehrerin
Beginn:	Donnerstag, 17. September 2026 um 09:00 Uhr
Dauer:	12 Vormittage zu je 1,8 UE - donnerstags von 09:00 bis 10:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Pfarrheim St. Gallus (Saal), Kapuzinergasse 6
Beitrag:	€ 220,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 26W73026

Empfehlung: vor den Yoga-Übungen nur leichte Kost zu sich nehmen bzw. ein bis zwei Stunden vor Beginn nichts mehr essen! **Mitzubringen:** eine rutschfeste Matte, 2 Decken, evtl. ein Kissen, wärmende Socken, bequeme Kleidung

YOGA AM ABEND - BEWUSST UND BEWEGLICH

26W70005

Leitung:	Eloisa Zoroddu
Beginn:	Dienstag, 22. September 2026 um 19:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - dienstags von 19:30 bis 20:30 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße, Musiksaal
Beitrag:	€ 117,-

NEU!

Eine achtsame Hatha-Yoga-Praxis, die Körper und Geist verbindet. Durch bewusste Bewegungen, Atmung und Entspannung entwickeln wir mehr Beweglichkeit, Kraft und ein harmonisches Zusammenspiel der gesamten Muskulatur. Die Übungen fördern Stabilität, Körperbewusstsein und Vitalität – für ein ausgeglichenes, bewegliches und kraftvolles Körpergefühl.

Mitzubringen: Sportkleidung, Turnmatte, Handtuch und Trinkflasche

YOGA AM ABEND – ENTSPANNUNG FÜR RÜCKEN UND GEIST

26W70006

Leitung:	Eloisa Zoroddu
Beginn:	Dienstag, 22. September 2026 um 20:35 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - dienstags von 20:35 bis 21:35 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße, Musiksaal
Beitrag:	€ 117,-

NEU!

Eine ruhige Yogaeinheit zum Ausklang des Tages. Sanfte Übungen lösen Verspannungen im Rücken, fördern die Entspannung und schenken neue Energie für Körper und Geist. Durch bewusste Atmung und achtsame Bewegung finden wir zu mehr Ruhe und Wohlbefinden.

Mitzubringen: Sportkleidung, Turnmatte, Handtuch und Trinkflasche



PFIFFIKUS.

Alle Weiterbildungen in
Vorarlberg auf einen Klick

www.pfiffikus.at

über 75 Anbieter
mehr als 2.500 Kurse



Vorarlberg
unser Land

bifo!
Beratung für Bildung und Beruf

HATHA-YOGA FÜR EINSTEIGER

26W71130

Leitung:	Karin Florian, Dipl. Yogalehrerin
Beginn:	Montag, 28. September 2026 um 20:15 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,5 UE - montags von 20:15 bis 21:30 Uhr
Ort:	Hörbranz, Kindergarten Dorf, Römerstraße 3
Beitrag:	€ 132,-



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

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

HATHA-YOGA FÜR LEICHTFORTGESCHRITTENE

26W71137

Leitung:	Karin Florian, Dipl. Yogalehrerin
Beginn:	Donnerstag, 24. September 2026 um 18:15 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,8 UE - donnerstags von 18:15 bis 19:45 Uhr
Ort:	Hörbranz, Kindergarten Dorf, Römerstraße 3
Beitrag:	€ 149,-

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

HATHA-YOGA FÜR LEICHTFORTGESCHRITTENE UND FORTGESCHRITTENE

26W71131

Leitung:	Karin Florian, Dipl. Yogalehrerin
Beginn:	Donnerstag, 24. September 2026 um 20:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,8 UE - donnerstags von 20:00 bis 21:30 Uhr
Ort:	Hörbranz, Kindergarten Dorf, Römerstraße 3
Beitrag:	€ 149,-

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

HATHA-YOGA FÜR LEICHTFORTGESCHRITTENE UND FORTGESCHRITTENE

26W71134

Leitung:	Karin Florian, Dipl. Yogalehrerin
Beginn:	Montag, 28. September 2026 um 18:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,8 UE - montags von 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort:	Hörbranz, Kindergarten Dorf, Römerstraße 3
Beitrag:	€ 149,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 26W71131

HATHA-YOGA FÜR LEICHTFORTGESCHRITTENE

27S71138

Leitung:	Karin Florian, Dipl. Yogalehrerin
Beginn:	Montag, 11. Januar 2027 um 18:30 Uhr
Dauer:	5 Abende zu je 1,8 UE - montags von 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort:	Hörbranz, Kindergarten Dorf, Römerstraße 3
Beitrag:	€ 79,-

Dieser Kurs richtet sich an alle, die die Grundhaltungen des Yoga schon kennen. Die Wintermonate sind eine gute Zeit, um in sich zu gehen, sich auszuruhen, nach innen zu schauen und Momente der Stille zu genießen. Wir werden in diesem 5-Wochen-Kurs eine entspannende und erholsame Winter-Übungspraxis genießen.

HATHA-YOGA FÜR LEICHTFORTGESCHRITTENE

27S71139

Leitung:	Karin Florian, Dipl. Yogalehrerin
Beginn:	Donnerstag, 7. Januar 2027 um 18:30 Uhr
Dauer:	5 Abende zu je 1,8 UE - donnerstags von 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort:	Hörbranz, Kindergarten Dorf, Römerstraße 3
Beitrag:	€ 79,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 27S71138

YOGA FLOW FÜR FORTGESCHRITTENE

26W73100

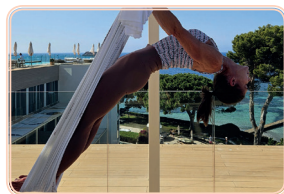
Leitung:	Claudia Burger, Dipl. Yogalehrerin und staatl. geprüfte Trainerin
Beginn:	Montag, 14. September 2026 um 18:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,5 UE - montags von 18:30 bis 19:45 Uhr
Ort:	Hard, Volksschule Mittelweiherburg (Gymnastikraum), Flurstraße 10
Beitrag:	€ 150,-

Für Menschen, die es sportlicher mögen und offen für Herausforderungen sind, mit moderner Musik und stets einer Prise Humor. Die gesunde anatomische Ausrichtung der Knochen und Gelenke steht in diesem modernen Yogastil im Vordergrund. Ziel: Zeit für sich, Stärkung und Dehnung des Körpers und dynamisch-sportliche, fließende Bewegungen. **Ablauf:** Jede gerade Woche „Flow on beat“: ist eine moderne Interpretation von Vinyasa-Yoga.

Mit Musik wird eine Choreographie auf einen Song eingeübt, sodass am Ende eine Art Tanz entsteht.

Jede ungerade Woche: verschiedene Themen wie zB Rückbeuge, Core-Workout, Armbalance ...

Vorkenntnisse erforderlich! **Mitzubringen:** Sportkleidung, Matte, Trinkflasche und warme Kleidung für den Abschluss; wenn vorhanden: Yogablocke und -gurt



YOGA FÜR MÄNNER UND FRAUEN

26W73101

Leitung:	Claudia Burger, Dipl. Yogalehrerin und staatl. geprüfte Trainerin
Beginn:	Montag, 14. September 2026 um 20:00 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1,2 UE - montags von 20:00 bis 21:00 Uhr
Ort:	Hard, Volksschule Mittelweiherburg (Gymnastikraum), Flurstraße 10
Beitrag:	€ 145,-

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. **Ablauf:** kräftigende und drehende Yogabewegungen, verschiedene Themen wie zB Rückbeuge, Hüfte, Bauch, Flows usw. zusammen mit Atmung und Musik. Jede Yogaeinheit endet mit einem kurzen Entspannungsteil. Für alle Level: leicht beginnen - von Zeit zu Zeit steigern – dranbleiben. **Mitzubringen:** Sportkleidung, Matte, Trinkflasche und warme Kleidung für den Abschluss; wenn vorhanden: Yogablöcke und -gurt

UNTERARMSTAND - RÜCKEN, SCHULTER, ARME STÄRKEN

26W73102

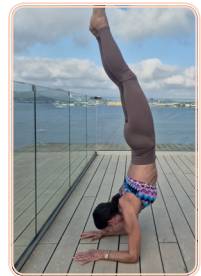
Leitung:	Claudia Burger, Dipl. Yogalehrerin und staatl. geprüfte Trainerin
Beginn:	Montag, 14. September 2026 um 17:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 1 UE - montags von 17:30 bis 18:20 Uhr
Ort:	Hard, Volksschule Mittelweiherburg (Gymnastikraum), Flurstraße 10
Beitrag:	€ 132,-

NEU!

Ziel: Sicheres Erlernen des Unterarmstandes, gezielte Mobilisation der Schulter- und Brustwirbelsäule, intensiver Kraftaufbau für die Körpermitte, die Arme und den oberen Rücken, aktives Training der Balance mit Hilfsmittel (Blöcke, Wand).

Wirkung: Der Unterarmstand hat alle Vorteile einer Umkehrhaltung – er ist ausgleichend und belebend zugleich, kräftigt intensiv Arme, Schultern, Rücken, Rumpf, verbessert die Durchblutung und Balance und schenkt neue Perspektiven. Zudem wird vor allem die Brustwirbelsäule flexibler, so wird Stress abgebaut, Ängste werden überwunden und das Selbstvertrauen gestärkt.

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



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



QI GONG UND TAI JI ZEN FÜR LEICHTFORTGESCHRITTENE UND FORTGESCHRITTENE

26W73105

Leitung:	Monika Madlener
Beginn:	Dienstag, 20. Oktober 2026 um 18:00 Uhr
Dauer:	7 Abende zu je 1,8 UE - dienstags von 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort:	Hard, Pfarrzentrum (Saal), Kirchplatz 1
Beitrag:	€ 128,-



Neben ausgewählten Übungen des Qi Gong üben und praktizieren Leichtfortgeschrittene und Fortgeschrittene teils gemeinsam, teils getrennt, einerseits die grundlegende Basis, andererseits die Vielfalt der 80 Formen des Tai Ji Zen, die den meditativen, gesundheitsfördernden Aspekt gegenüber der Selbstverteidigung in den Vordergrund stellen.

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

QI GONG UND TAI JI ZEN FÜR ANFÄNGER

27S73104

Leitung:	Monika Madlener / Iris Willinger-Erhart
Beginn:	Dienstag, 12. Januar 2027 um 18:00 Uhr
Dauer:	4 Abende zu je 1,8 UE - dienstags von 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort:	Hard, Pfarrzentrum (Saal), Kirchplatz 1
Beitrag:	€ 76,-

In der Auffassung der Traditionellen Chinesischen Medizin ist der Mensch gesund, wenn die Lebensenergie Qi gleichmäßig im Körper zirkuliert. Qi Gong und Tai Ji sind sanft ausgeführte, vom Atem gesteuerte Übungen, die die körpereigenen Kräfte verstärkt zum Fließen bringen. Der Kurs bietet eine vertiefte Einführung; es können einige Qi Gong Übungen und eine kompakte Einheit aus den 80 Formen des Tai Ji Zen erlernt werden.

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

QIGONG - 18 GESUNDHEITSÜBUNGEN (SHIBASHI) EINFÜHRUNG UND VERTIEFUNG

26W77004

Leitung:	Roswitha Becker-Stadel, zertifizierte Übungsleiterin Qigong
Beginn:	Donnerstag, 24. September 2026 um 18:00 Uhr
Dauer:	8 Abende zu je 1,8 UE - donnerstags von 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort:	Lustenau, Kindergarten Am Schlatt, Birkenweg 6
Beitrag:	€ 112,-

Qigong ist ein wesentlicher Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Diese 18 reichhaltigen Bewegungen nach Meister Lin Housheng, sind eine Übungsreihe, die die sanften und fließenden Bewegungen von Qigong und Taiji verbindet. Sie aktivieren alle Körperbereiche. Wirbelsäulen- und Gelenkprobleme können gelindert werden, die Stressanfälligkeit kann reduziert, der Gleichgewichtssinn und die Konzentrationsfähigkeit verbessert werden. Das Herz- und Kreislaufsystem wird gestärkt. Diese Übungen sind für Menschen jeden Alters geeignet. Der Kurs eignet sich für Einsteiger und leicht Fortgeschrittene. Wir beginnen mit weichen Dehn- und Entspannungsübungen im Liegen. **Mitzubringen:** bequeme Kleidung und Schuhe mit weicher Sohle oder Stoppersocken sowie eine Matte

QIGONG: Dǎoyīn Bǎojiàn Gōng

26W70019

Leitung:	Dr. Christine Schreiber
Beginn:	Dienstag, 29. September 2026 um 17:45 Uhr
Dauer:	9 Abende zu je 1,2 UE - dienstags von 17:45 bis 18:45 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße, Gymnastikraum
Beitrag:	€ 105,-



NEU!

Hinter diesem komplizierten Namen steckt eine Übungsreihe aus 8 sogenannten Bildern, die körperliche Fitness bringen bzw. erhalten sollen. Es wird als *Gesundheitsschützendes Qigong* übersetzt und wurde von Professor Zhang Guang De entwickelt. Es sind sanfte Bewegungen, die die Lebensenergie „Qi“ ungehindert und in Balance in den Meridianen (Leitbahnen) durch den Körper fließen lässt. Denn die Balance von Yin und Yang und das freie Fließen von Qi, der Lebensenergie, bedeutet in der chinesischen Medizin Gesundheit. Und Qigong ist eine Methode der Gesundheitsprophylaxe. Die Übungen sollen nicht nur körperliche, sondern auch innerliche Ausgeglichenheit erzeugen. Qigong fördert somit nicht nur die Beweglichkeit und ein vertieftes Körperbewusstsein, sondern auch innere Ruhe. Bitte tragen Sie lockere, bequeme Kleidung!

Mitzubringen: weiche Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken, Trinkflasche



SPARKASSE 
Bregenz

**Eine Bank.
Viele Karrierewege.**

#glaubandich

sparkasse.at/bregenz/karriere



SELBSTVERTEIDIGUNGS-, SELBSTBEHAUPTUNGSKURS FÜR KINDER VON 5 - 7 JAHREN

26W10006

Leitung:	Claudia Nappi, Präventionspädagogin und Tanzlehrerin
Beginn:	Samstag, 10. Oktober 2026 um 15:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 2 UE - 15:00 bis 16:40 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße, Turnhalle
Beitrag:	€ 32,-



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

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

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe und etwas zum Trinken

SELBSTVERTEIDIGUNGS-, SELBSTBEHAUPTUNGSKURS FÜR KINDER VON 8 - 12 JAHREN

26W10007

Leitung:	Claudia Nappi, Präventionspädagogin und Tanzlehrerin
Beginn:	Freitag, 9. Oktober 2026 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 2 UE - 18:00 bis 19:40 Uhr
Ort:	Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße, Turnhalle
Beitrag:	€ 32,-

Inhalt wie bei Kurs Nr. 26W10006



NATURPRODUKTE FÜR KINDER RÜHREN, FORMEN, KNETEN – FÜR DIE HAUT VON KINDERN U. TEENAGERN EIN KURS FÜR 8- BIS 12-JÄHRIGE

26W61138

Leitung:	Kerstin Burtscher
Beginn:	Dienstag, 27. Oktober 2026 um 09:00 Uhr
Dauer:	1 Vormittag zu 3,6 UE - 09:00 bis 12:00 Uhr
Ort:	Hörbranz, Pfarrheim (Raum Martin), Lindauer Straße 54
Beitrag:	€ 45,- (Materialkosten: € 15,- werden vor Ort kassiert)

NEU!

Kreativ mischen, Farben genießen, kneten und rühren. In diesem Kurs entdecken Kinder spielerisch die Welt der Kosmetik-Werkstatt: Badebomben, Duftroller und Lippenpflege selbst herstellen – sicher, Spaßig und lecker duftend ohne künstliche Zusatzstoffe. Unter fachkundiger Anleitung lernen die Kinder einfache Rezepte, Hygienemaßnahmen und kreative Gestaltungstechniken kennen.

Mitzubringen: kleine Jause, Wasserflasche, leere Tupperdosen für den Transport der gezauberten Produkte

RÄUCHERMISCHUNGEN UND RÄUCHERBÜNDEL

26W76043

Leitung:	Ingeborg Sponsel
Beginn:	Mittwoch, 14. Oktober 2026 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3 UE - 18:00 bis 20:30 Uhr
Ort:	Egg, Gymnasium, Pfister 925
Beitrag:	€ 35,- (Materialkosten: € 3,- werden vor Ort kassiert)

Das Räuchern mit Kräutern und Harzen gehört zu den Traditionen unserer Vorfahren. Zu allen wichtigen Anlässen im Jahreslauf wurde geräuchert. Das Wissen über die Heilkraft, Wirkung und Eigenheiten unserer heimischen Räucherpflanzen kann uns im Alltag unterstützen. Räucherpflanzen finden wir überall in der Natur. Das Harz der Nadelbäume wird oft als heimischer Weihrauch bezeichnet. Wir stellen verschiedene Räuchermischungen her und ein Räucherbündel zum mit nach Hause nehmen.



BERGWALDLICHTER UND KIENSPANSALBE

26W77008

Leitung:	Ingeborg Sponsel
Beginn:	Donnerstag, 22. Oktober 2026 um 14:00 Uhr
Dauer:	1 Nachmittag zu 2,4 UE - 14:00 bis 16:00 Uhr
Ort:	Lustenau, Gutshof Heidensand, Schmitterstraße 4
Beitrag:	€ 33,- (Materialkosten: € 3,- werden vor Ort kassiert)

NEU!

Der Wald liefert uns zu jeder Jahreszeit seine Kostbarkeiten.

Aus Nussschalen, Kienspan und Steinbockfett entstehen Bergwaldlichter, die uns die dunkle Jahreszeit erhellen. Mit duftendem Baumharz und dem Kienspan der Kiefer kochen wir uns einen Balsam, den man in alter Zeit bei Erkältung und Schründen verwendet hat. Der Kurs findet bei jedem Wetter im Freien unter einem Vordach statt, bitte entsprechende Kleidung und Schuhe anziehen.



FICHTENHARZSALBE SELBER HERSTELLEN

► Beschreibung auf Seite 35



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

FOLLOW US



KRÄUTERTEE WERKSTATT

26W77501

Leitung:	Tanja Rusch, Kräuterpädagogin
Beginn:	Freitag, 23. Oktober 2026 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3,6 UE - 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort:	Dornbirn, Fam. Rusch, Bürgle 8b
Beitrag:	€ 38,- (Materialkosten: € 8,- werden vor Ort kassiert)



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

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

KRÄUTERWANDERUNG AM KARREN UND FÜHRUNG IM PERMAKULTURGARTEN

► Beschreibung auf Seite 37

FIT DURCH DEN WINTER - DIE NATURAPOTHEKE

27S77502

Leitung:	Tanja Rusch, Kräuterpädagogin
Beginn:	Freitag, 15. Januar 2027 um 18:00 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3,6 UE - 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort:	Dornbirn, Fam. Rusch, Bürgle 8b
Beitrag:	€ 44,- (Materialkosten: € 7,- werden vor Ort kassiert)



Sie lernen einfache, aber wirksame Rezepturen aus der Naturapotheke kennen – mit Zutaten wie Thymian, Zwiebel, Salbei, Honig, Fichte und mehr. Gemeinsam stellen wir wohltuende Winterhelfer her, die Sie direkt mit nach Hause nehmen können. Ideal für alle, die sich natürlich stärken und bei Erkältung & Co. gut versorgt wissen möchten – ob für sich selbst, die Familie oder zum Verschenken.

Das erwartet Sie: fundiertes Pflanzenwissen mit Praxisbezug, Zubereitung mehrerer traditioneller Heilmittel, Rezepte, Tipps zur Anwendung & Aufbewahrung, Austausch über Hausmittel, Rituale & Familienrezepte

Wir stellen her: Oxymel, Hustensirup, Erkältungsbalsam, Inhalationssalz

Mitzubringen: scharfes Messer, Schneidbrettchen

NATURSEIFEN SIEDEN - „NACHTKERZE, ALOE VERA UND CO.“

26W76502

NEU!

Leitung:	Karin Beer, Kräuter- und Grüne Kosmetik-Pädagogin
Beginn:	Montag, 19. Oktober 2026 um 19:30 Uhr
Dauer:	1 Abend zu 3 UE - 19:30 bis 22:00 Uhr
Ort:	6886 Schoppernau, Haus Karin, Halde 395
Beitrag:	€ 52,- und Materialkosten inkl. Skript: € 45,-

Die Nachtkerze nimmt in diesem Kurs einen besonderen Platz ein, da sie in diesem Jahr als „Heilpflanze des Jahres“ gekürt wurde und gemeinsam mit Aloe Vera und weiteren wertvollen Zutaten unsere Rezepturen bereichern. Um Fettflecken zu vermeiden, bitte Langarm-Arbeitskleidung tragen!

Mitzubringen: Gummihandschuhe, Schutzbrille, altes Handtuch und kleinen Karton für den Transport



WILDKRÄUTER - FRISCHE ENERGIE FÜR DEN HERBST KRÄUTERWANDERUNG

► Beschreibung auf Seite 37



Färbergasse 17, Haus K, 6850 Dornbirn
T 0043 5572 / 22104
office@vev.or.at, www.vev.or.at
ZVR-Zahl 061596679

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

Termine: 23. Oktober, 20. November, 18. Dezember 2026 und 22. Jänner 2027

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

WIR ÜBER UNS

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

Der Vorstand



**Dir. Mag.
Klemens Voit**
Vorsitzender



**OStR. Mag.
Josef Fritsch**
stv. Vorsitzender



**Mag. Lothar
Köb**
Schriftführer



**Mag. Dr. Josef
Eder**
Finanzreferent



**HR Mag.
Gabriela Dür**
Beirätin



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



**Dr. Karoline
Rümmele**
Beirätin

Die Bereichs- leiterinnen ... in den Regionen



**Gabriele
Fink**
Bereich Leiblachtal



**Birgit
Pernsteiner**
Bereich Lustenau



Helma Schneider
Bereich Egg-
Bregenzerwald

Die Volkshochschule Bregenz ist Mitglied der Arbeitsgemeinschaft Vorarlberger Erwachsenenbildung, des Vereins „Vorarlberger Volkshochschulen“ und des Verbands Österreichischer Volkshochschulen (Präsident Alt-Bundespräsident Dr. Heinz Fischer). Die Volkshochschule Bregenz bringt ihre Mittel größtenteils selbst auf, erhält aber auch finanzielle Unterstützung des Bundes, des Landes Vorarlberg, der Landeshauptstadt Bregenz 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



Philip Bantel, MSc
Direktor
Berufsreifeprüfung



**Marlene
Nußbaumer**
stv. Geschäftsführerin
Kursmanagement



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



**Tamara
Peralta Medina**
Kursmanagement,
Administration



**Veronika
Loretz**
Buchhaltung

**VOLKS
HOCH
SCHULE
BREGENZ**



SO ERREICHEN SIE UNS:

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 9:00 - 12:00 Uhr

Parteienverkehr:

Montag bis Freitag von 9:00 - 12:00 Uhr
und nach Terminvereinbarung

Volkshochschule Bregenz

Römerstraße 14, 6900 Bregenz

Tel. 05574 525240

direktion@vhs-bregenz.at

www.vhs-bregenz.at

Bankverbindung: Sparkasse Bregenz,

IBAN: AT532060100000039925, BIC: SPBRAT2B

