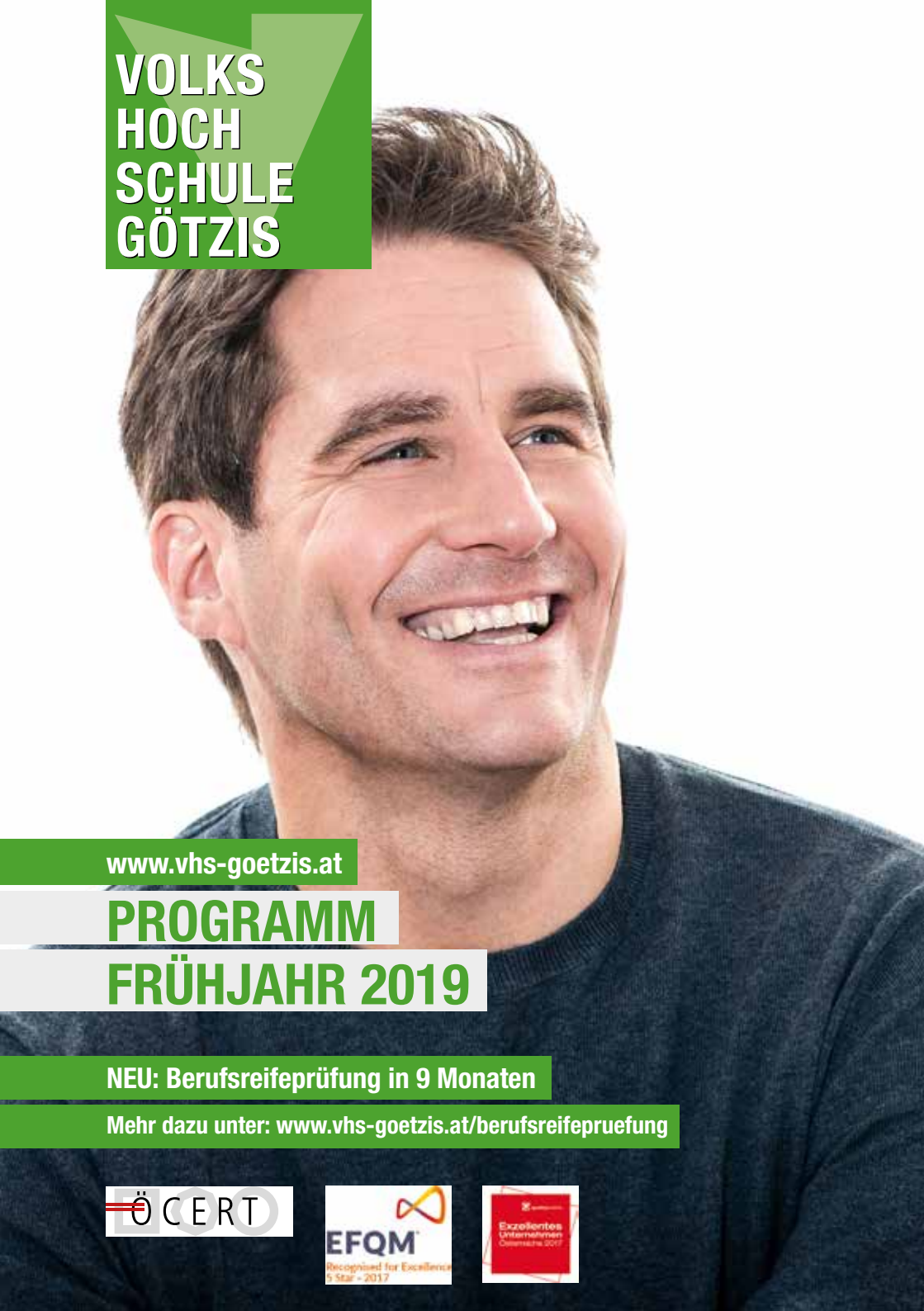
# VOLKS HOCH SCHULE GÖTZIS



www.vhs-goetzis.at

# PROGRAMM FRÜHJAHR 2019

**NEU: Berufsreifeprüfung in 9 Monaten**

**Mehr dazu unter: www.vhs-goetzis.at/berufsreifepruefung**

ÖCERT

EFQM
Recognised for Excellence
5 Star - 2017

Exzellentes Unternehmen Österreich 2017

# Programm Frühjahr 2019

Vielfalt entdecken. Mitten in Götzis.

Am Garnmarkt
Götzis

Am Garnmarkt. info@garnmarkt.at. Mehr Infos unter www.garnmarkt.at

VOLKS
HOCH
SCHULE
GÖTZIS

www.vhs-goetzis.at

# PROGRAMM
# FRÜHJAHR 2019

ÖCERT

2010
ESIS – Europäisches Spracheninnovationssiegel

Österreichischer Inklusionspreis 2016

EUROPASIEGEL für innovative Sprachenprojekte 2007

EFQM
Recognised for Excellence
5 Star - 2017

Exzellentes Unternehmen Österreichs 2017

PREISTRÄGERIN DES STAATSPREISES FÜR ERWACHSENENBILDUNG 2008

VOLKS
HOCH
SCHULE
GÖTZIS


Vorträge **12**
*… Faszination Bildung: Die Oper, Die Landschaft in der Kunstgeschichte …*

Speziell für Kinder **48**
*… Zirkus-Werkstatt, Bogenschießen, Spanisch, Selbstverteidigung …*

Basisbildung **66**
*… Jahreskurs Basisbildung, Lerntreff für Menschen mit besonderem Lernbedarf …*

Sprachen **86**
*… Deutsch als Fremdsprache, Englisch, Italienisch, Spanisch, Ungarisch, Schwedisch, Arabisch …*

Informationstechnologie **118**
*… EDV Kompetenz im Büroalltag, Handy, Computer, Internet…*

Körper und Gesundheit **150**
*… HIIT, Zumba, Yoga, Jumping Fitness Fatburner - Bauchkiller, Heilfasten, grüne Kosmetik …*

Was ist wo & Stichwortverzeichnis **200**

Persönlichkeitsbildung 18
*… Vorarlberg Akademie, Journalistenakademie, Versicherungen – Welche benötigen wir wirklich? Lebens- und Abschiedskultur …*

Speziell für die Frau 58
*… Farb- und Stilberatung, Hormonyoga, Selbstverteidigung, Frauenlauf ...*

Zweiter Bildungsweg 72
*… Pflichtschulabschluss, Berufsreifeprüfung, Sprachencafé, ...*

Natur, Technik und Umwelt 110
*… „Der tut nix“ – Gefahren vermeiden im Umgang mit Hunden, Tierschutz für den Schulunterricht …*

Kreativität und Freizeit 122
*… Digitale Fotografie, Malkurse, Kräuterkurse, Kochkurse, Gitarre …*

Die Volkshochschule Götzis 186

VOLKS
HOCH
SCHULE
GÖTZIS

**Impressum, Datenschutz und AGB**

Mitteilungen der Volkshochschule Götzis
Herausgeber und Medieninhaber: Volkshochschule Götzis
Für den Inhalt verantwortlich: Volkshochschule Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt,
Am Garnmarkt 12, 6840 Götzis, www.vhs-goetzis.at, info@vhs-goetzis.at, 05523-55150-0,
Fotos: Ritsch – Atelier für Baukunst, Kurt Ströhle – www.fotoclub-amkumma.at,
Shutterstock Photos, Dreamstime Stock Photos, Adobe Stock, Volkshochschule Götzis,
Gestaltung und Umsetzung: www.marktkraft.at
Druck: Vorarlberger Verlagsanstalt GmbH, Dornbirn

## Liebe Kursteilnehmerin, lieber Kursteilnehmer!

„Mens sana in corpore sano.“ – Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper.

Schon der römische Dichter Juvenal erkannte vor knapp zweitausend Jahren, dass sich ein gesunder Geist nur in einem gesunden Körper entwickeln kann. So beinhaltet auch dieses Frühjahrsprogramm die verschiedensten Kurse für Körper, Geist und Seele.

Sie wollen ihre Kreativität ausleben? Fotografieren? Malen? Kochen? Musizieren? Hier sind Sie richtig. Sie wollen fit bleiben oder werden? Dann ist der neue Fitness Trend „Jumping Fitness“ genau das Richtige für Sie.

Sie wollen sich fortbilden? Die VHS Götzis bietet auch in diesem Bereich ein breites Angebot an Kursen an: Von der Berufsreifeprüfung angefangen über EDV Kurse, die Jägerschule bis hin zu Vorträgen, Waldexkursionen und Kräuterspaziergängen.

Einiges hat sich getan, seitdem die VHS Götzis im Jahre 1991 gegründet wurde. Das Programm vor 17 Jahren bestand aus nicht einmal zehn Kursen. Inzwischen bieten wir sowohl im Frühjahr als auch im Herbst jeweils mehr als 300 Kurse an, und zwar im wahrsten Sinne des Wortes von A wie Antipasti und Aquafit bis Z wie Zumba oder Zauberschule. Das erste Programm wurde an einem Küchentisch geplant und erstellt, inzwischen haben wir ein wunderschönes Bildungshaus im Zentrum von Götzis, in dem Yoga-, EDV- und Sprach- und Kochkurse und noch viele mehr stattfinden.

Was sich jedoch seit der Gründung der VHS Götzis nicht verändert hat, ist unser Wunsch, den Menschen in Vorarlberg ein breitgefächertes und spannendes Angebot für Jung und Alt zu bieten. Unser Ziel ist es, die verschiedensten Bedürfnisse was Bildung, Gesundheit und Kreativität betrifft zu erkennen und unser Programm darauf anzupassen.

Alles was ein gesunder Geist in einem gesunden Körper eben so braucht.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Durchstöbern unseres Kursangebots und sind uns sicher, dass auch für Sie etwas Passendes dabei sein wird.

Wir freuen uns auf Sie!

Bastian Kresser, stv. Geschäftsführer

VOLKS
HOCH
SCHULE
GÖTZIS

**Anmelde- und Stornobedingungen**

Die Volkshochschule ist eine gemeinnützige, durch Gemeinde, Land und Bund unterstützte und geförderte Bildungseinrichtung. Sie ist aber auch auf Ihren finanziellen Beitrag angewiesen. Leider ist es in den letzten Jahren immer wieder vorgekommen, dass Personen trotz Anmeldung nicht zu den Kursen erschienen sind. Dadurch wurde einerseits vielen Interessierten der Zugang zu bestimmten Kursen mit beschränkter Teilnehmerzahl verwehrt, andererseits ist uns als Volkshochschule beträchtlicher wirtschaftlicher Schaden entstanden, weil wir dann zum Teil Kurse unter der wirtschaftlich notwendigen Mindestteilnehmerzahl durchführen mussten. Wir bitten Sie deshalb um Verständnis, wenn folgende Anmelde- bzw. Stornobedingungen gelten: Sämtliche Kurse sind anmeldepflichtig.

Wir stehen mit einem qualifizierten Team in unserer Zentrale für Ihre Fragen und Ihre Anmeldung zur Verfügung. Unsere Bürozeiten sind:

Montag bis Donnerstag von 08:30 bis 12:00 Uhr und von 14:00 bis 18:30 Uhr,
Freitag von 8:30 bis 12:00 Uhr

Telefon: 05523 55150-0
E-Mail: info@vhs-goetzis.at, Homepage: www.vhs-goetzis.at

Sie können sich persönlich, telefonisch, per Fax, über unsere Homepage oder per E-mail zu unseren Kursen anmelden. Beachten Sie bitte, dass Ihre Anmeldung in jedem Falle unmittelbar verbindlich ist und die Pflicht zur Zahlung der Kursgebühr begründet. Diese Pflicht wird nur durch rechtzeitige telefonische Abmeldung aufgehoben.

**Bei Rücktritt durch Kursteilnehmer bis drei Arbeitstage vor Veranstaltungsbeginn ist eine Abmeldung gebührenfrei möglich.**

**Bei späterem Rücktritt bis zum Beginn des Kurses werden 50 % des Kursbeitrages berechnet. Bei Nichterscheinen oder Rücktritt nach Kursbeginn besteht kein Anspruch auf Befreiung oder Rückerstattung des Kursbeitrages.**

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie umgehend eine Anmeldebestätigung mit Erlagschein per E-Mail. Nichteinzahlung des Erlagscheins gilt nicht als Abmeldung! Bitte bringen Sie diese Einzahlungsbestätigung am ersten Kurstag/-abend mit! Spezielle Veranstaltungen für Schüler und Senioren sind in der Regel bereits so kostengünstig wie möglich kalkuliert und können nicht weiter reduziert werden.

### Materialkosten

In den angegebenen Kursbeiträgen sind anfallende Kosten für Material und Unterlagen in der Regel nicht enthalten. Diese werden vom Kursleitenden separat eingehoben.

### Unterrichtszeiten/-orte

Genaue Unterrichtszeiten und -orte sind im Programmheft angegeben! Die Dauer einer Unterrichtseinheit beträgt 50 Minuten.

### Haftung/Hausordnungen

Die Teilnahme an einer Veranstaltung erfolgt grundsätzlich auf eigene Gefahr. Lassen Sie sich – insbesondere bei Sportveranstaltungen und Exkursionen – von Ihrem Arzt beraten, ob die Veranstaltung für Sie persönlich geeignet ist. Die Volkshochschule Götzis kann keinerlei Haftung gegenüber den Veranstaltungsteilnehmern für Verluste, Unfälle, Diebstähle oder sonstige Schäden übernehmen. Teilnehmer haften für Schäden in den Kurs- oder Seminarräumen, die sie selbst verursachen.

### Teilnahmebestätigungen

Nach Beendigung eines Kurses/Seminars wird auf Wunsch allen Teilnehmern, die regelmäßig (mehr als 75 %) an der Veranstaltung teilgenommen haben, eine entsprechende Teilnahmebestätigung oder eine Bestätigung über die Bezahlung des Kursbeitrages ausgestellt.

### Datenschutz

Die Volkshochschule Götzis bietet für Kunden, Interessenten und Partnern umfassende Informationen zu den Themen Impressum, Datenschutz und AGB. Diese Informationen finden Sie online gesammelt auf **www.whs-goetzis.at/datenschutz**. Sollten Sie keinen Zugang zum Internet haben, erhalten Sie diese Informationen auch direkt von unseren MitarbeiterInnen in der Volkshochschule Götzis, Am Garnmarkt 12, A-6840 Götzis oder unter 05523 55 150-0.

**Bankverbindung**
**IBAN: AT975800016181076112**
**BIC/SWIFT-Code: HYPVAT2B**

ÖCERT

# Haus „Bildung an Garnmarkt“

## EIN GUTER PLATZ FÜR IHRE BILDUNG

VOLKS HOCH SCHULE GÖTZIS

Vorarlberger ERWACHSENEN BILDUNG

## FÖRDERUNG FÜR FINANZSCHWACHE BILDUNGSINTERESSIERTE

- Die Mitgliedseinrichtungen der ARGE Vorarlberger Erwachsenenbildung, also auch die Volkshochschule Götzis, bekennen sich dazu, bildungswilligen Personen, denen die finanziellen Mittel nicht zur Verfügung stehen, die Teilnahme an ihren Bildungs–angeboten zu ermöglichen.
- Menschen, 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 muss.
- Details und Voraussetzungen zum Erhalt des Kulturpasses finden Sie auf Ihrem Ge–meindeamt oder im Internet unter: **www.hungeraufkunstundkultur.at**

Hunger auf Kunst & Kultur

VOLKS
HOCH
SCHULE
GÖTZIS

## DATENSCHUTZGRUNDVERORDNUNG 2018

Sehr geehrte Damen und Herren,

mit Mai 2018 ist die neue Europäische Datenschutzgrundverordnung (kurz DSGVO) in Kraft getreten.

Auch wir haben unsere Prozesse an diese neuen Bedingungen angepasst. Als Bildungseinrichtung war und ist uns der Schutz Ihrer persönlichen Daten ein besonderes Anliegen. Wir verarbeiten Ihre Daten daher ausschließlich auf Grundlage der gesetzlichen Bestimmungen, Aufbewahrungspflichten und unter Berücksichtigung der uns zur Verfügung stehenden technischen Möglichkeiten. Laufende Trainings und Unterweisungen unserer MitarbeiterInnen, unserer KursleiterInnen und Partner sollen einen gewissenhaften Umgang mit persönlichen Daten sicherstellen.

Die wesentlichen Verarbeitungstätigkeiten persönlicher Daten erfolgen im Zuge von …

Kursbuchung und dem reibungslosen Ablauf der gebuchten Angebote sowie möglicher Bestätigungen und Abrechnungen
- Evaluierungstätigkeiten der Kursqualität
- Kommunikationsaufgaben mit Behörden und offiziellen Stellen bei speziell geförderten Kursen und Lehrgängen
- Informationsbereitstellungen für Kunden, Partner und TeilnehmerInnen
- sowie von notwendigen technischen Prozessen

**Warum wir Ihnen unser Programm direkt zusenden!**
Als Kunde unserer Einrichtung sehen wir es als wichtigen Service, Sie über bestehende und neue Bildungsangebote zu informieren. Der gesetzliche Rahmen hierfür ist im Telekommunikationsgesetz § 107 geregelt. Sollten Sie diesen Service nicht mehr wünschen, bitten wir Sie, uns dies unter der E-Mail-Adresse datenschutz@vhs-goetzis.at oder telefonisch unter 05523/551500 mitzuteilen.
Wir danken für Ihr Verständnis und freuen uns, Sie schon bald wieder bei uns im Haus begrüßen zu dürfen.

Mit freundlichen Grüßen

Für das Team der Volkshochschule Götzis
Mag. Stefan Fischnaller
Geschäftsführer

# VORTRÄGE

## Blick in das Mörderhirn

| | |
|---|---|
| Univ. Prof. Dr. Reinhard Haller | R11000 |
| Donnerstag, 17. Januar 2019, 19:00 Uhr | 1 Abend, 2 UE |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt 12 | 15,00 € |

- Kann jeder von uns zum Mörder werden? Gibt es den geborenen Verbrecher? Wie ticken Amokläufer und Terroristen?
- Gibt es das Mördergen oder das Verbrecherhirn?
- Was hat es mit der kriminellen Persönlichkeit auf sich?
- Unter welchen psychosozialen Umständen ereignen sich Verbrechen?

Auf diese und ähnliche Fragen versucht das Referat von Dr. R. Haller Antworten zu geben. Präsentiert werden die neuesten kriminalistischen und psychologischen Erkenntnisse, insbesondere jene aus der Terror- und Serientäterforschung. Besonderer Schwerpunkt wird auf die aktuellen Ergebnisse der modernen Hirnforschung gelegt.

**Univ.-Prof. Reinhard Haller**
ist Facharzt für Psychiatrie und Neurologie und seit 20 Jahren ärztlicher Leiter des Vorarlberger Behandlungszentrum für Suchtkranke und Drogenbeauftragter der Vorarlberger Landesregierung. Seit 1983 ist er gerichtlich beeideter und zertifizierter Sachverständiger und gilt als internationaler Experte für Kriminalpsychiatrie. Seine Forschungsschwerpunkte sind: Sucht und Suizid, Forensische Psychiatrie und Kriminologie. 2003 wurde er zum Universitätsprofessor durch Bundespräsident Thomas Klestil ernannt. Haller hat über 250 wissenschaftliche Arbeiten publiziert und mehrere Bücher veröffentlicht, darunter der Sachbuch-Bestseller „Die Seele des Verbrechers“, welcher bereits in der 3. Auflage erscheint.

## BESUCHEN SIE IN UNSER BELIEBTES SPRACHENCAFÉ!

**TERMINE:**

- 14. Jänner 2019, 18:30 Uhr
- 11. März 2019, 18:30 Uhr
- 08. April 2019, 18:30 Uhr
- 13. Mai 2019, 18:30 Uhr
- 10. Juni 2019, 18:30 Uhr

Wir freuen uns über Ihr feedback:
**www.vhs-goetzis.at/feedback**

## Vortrag:
## Wie überleben wir das Leben im Betriebsdschungel?

| | |
|---|---|
| Anja Hampel | R11010 |
| Freitag, 15. Februar 2019, 18:30 Uhr | 1 Abend, 2 UE |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt, Am Garnmarkt 12 | 15,00 € |

Wir können tierische Verhaltensweisen in unserem Umfeld lösen, wenn wir die Absicht hinter unserem Verhalten und die Muster begreifen. Damit gelingt es uns auch besser, andere einzuschätzen.

Die Gute Nachricht ist, dass keiner darauf warten muss, dass ein anderer sein Problem löst, sondern jeder kann in seinem Bereich durch seine eigene persönliche Entwicklung etwas zum Positiven verändern.

Anja Hampel erklärt auf anschauliche Art und Weise was emotionale Intelligenz ist und wie sie in der Praxis umgesetzt wird:
Emotional kluge Menschen können Grenzen setzen und Wertschätzung geben, je nach dem was gebraucht wird und was angemessen ist. Somit gelingt es Ihnen auch in turbulenten Zeiten ihr Gleichgewicht zu halten und ein Leuchtturm der Orientierung für andere zu sein. Es geht bei der Schulung von emotionaler Intelligenz nicht nur um den Berufserfolg, sondern darum sein Leben sinnvoll und damit auch freudvoll gestalten zu können.

## Workshop:
## Wie überleben wir das Leben im Betriebsdschungel?

| | |
|---|---|
| Anja Hampel | R11011 |
| Samstag, 16. Februar 2019, 14:00 Uhr | 1 Nachmittag, 5 UE |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt, Am Garnmarkt 12 | 49,00 € |

Wir können tierische Verhaltensweisen in unserem Umfeld lösen, wenn wir die Absicht hinter unserem Verhalten und die Muster begreifen. Damit gelingt es uns auch besser, andere einzuschätzen. Die Gute Nachricht ist, dass keiner darauf warten muss, dass jemand anderer die Probleme löst, sondern jeder kann in seinem Bereich durch seine eigene persönliche Entwicklung etwas zum Positiven verändern.

Emotional kluge Menschen können Grenzen setzen und Wertschätzung geben, je nach dem was gebraucht wird und was angemessen ist. Somit gelingt es ihnen auch in turbulenten Zeiten ihr Gleichgewicht zu halten und ein Leuchtturm der Orientierung für Andere zu sein. Es geht bei der Schulung von emotionaler Intelligenz nicht nur um den Berufserfolg, sondern auch darum, sein Leben sinnvoll und damit freudvoll gestalten zu können.

Anja Hampel erklärt auf anschauliche Art und Weise was emotionale Intelligenz ist und wie sie in der Praxis umgesetzt wird.

## Nachtwächterführung Feldkirch

| | |
|---|---|
| Tourismusmanagement Montforthaus Feldkirch GmbH | R11020 |
| Freitag, 31. Mai 2019, 19:00 Uhr | Dauer: 1 Abend, 1,8 UE |
| Feldkirch, Montforthaus Feldkirch, Montfortplatz 1 | 20,00 € |

Wer länger wach bleibt, sieht von einer Stadt so manches, was den Schlafenden verborgen bleibt. Begleiten Sie den Nachtwächter auf seinem abendlichen Rundgang durch Feldkirch. Niemand sonst weiß von so vielen wahren Geschichten und historischen Gegebenheiten zu berichten!

## Die Landschaft in der Kunstgeschichte

| | |
|---|---|
| Johan Jansen | R61015 |
| Freitag, 8. März 2019, 18:30 Uhr | 2 Termine |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt 12 | 39,00 € |
| Folgetermine: | siehe unten |

Eine Wanderung durch unsere Kulturgeschichte ist eine Entdeckungsreise durch die Landschaft in der Kunst.
Diese Kunstgeschichte ist die persönliche Sicht des Referenten auf die Entwicklung der Kunst, gesehen im Spiegel der Zeit, in der sie entstanden ist. Kunst ist die Übersetzung des Denkens und der Entwicklung, die zu der jeweiligen Zeit passieren. Die Landschaft ist eine Metapher für die Veränderung des Erlebnisraums, der in der Landschaftsmalerei dargestellt wird.

**Termine:**
Freitag: von der Renaissance bis zur Romantik - 08.03.19 von 18.30 - 20.15 Uhr
Samstag: Impressionismus bis Kunst der Gegenwart - 09.03.19 von 09:00 - 10:45 Uhr

**SIE SUCHEN EINE BERATUNG FÜR IHRE WEITERBILDUNG?**

**Kommen Sie bei uns vorbei.**
**Wir nehmen uns Zeit für Sie!**
**Bastian Kresser oder**
**Stefan Fischnaller**
**Tel: 05523-551500**

## Deutsch am Arbeitsplatz

**Suchen Sie einen Deutschkurs für Ihre MitarbeiterInnen?**

Wünschen Sie sich ein Sprachtraining für das Verstehen von Arbeitsaufträgen und für das Sprechen mit Vorgesetzten und KollegInnen? Sie wählen Ort, Zeit und Umfang. Unser Expertenteam für „Deutsch am Arbeitsplatz“ erstellt Ihnen gerne ein Angebot für Ihr Unternehmen. Damit alle MitarbeiterInnen Ihre Anweisungen verstehen!

Sie haben dazu Fragen? Dann kontaktieren Sie uns unter: **info@vhs-goetzis.at**

# PERSÖNLICHKEITSBILDUNG

Viele neue und interessante Kurse zur Persönlichkeitsbildung erwarten Sie auch im kommenden Semester.

## Deutsch am Arbeitsplatz

**Suchen Sie einen Deutschkurs für Ihre MitarbeiterInnen?**

Wünschen Sie sich ein Sprachtraining für das Verstehen von Arbeitsaufträgen und für das Sprechen mit Vorgesetzten und KollegInnen? Sie wählen Ort, Zeit und Umfang. Unser Expertenteam für „Deutsch am Arbeitsplatz“ erstellt Ihnen gerne ein Angebot für Ihr Unternehmen. Damit alle MitarbeiterInnen Ihre Anweisungen verstehen!

Sie haben dazu Fragen? Dann kontaktieren Sie uns unter: **info@vhs-goetzis.at**

# PERSÖNLICHKEITSBILDUNG

# NEUE REIHE – FASZINATION.BILDUNG: DIE OPER - EINE GESCHICHTE

**„faszination.bildung“ ist unser neues Angebot zum weiten Bereich des Wissens. Diese Reihe bietet bewusst einen breit angelegten Bildungsbegriff, der fachübergreifend nicht nur naturwissenschaftliche, sondern auch kulturelle, historische, philosophische, archäologische oder an Alltag und Lebensstilen orientierte Themen einbezieht. Auch psychologische Fragestellungen werden in der Reihe in den kommenden Semestern einen besonderen Schwerpunkt bilden. Im Frühjahr 2019 legen wir den Fokus auf das Thema Musik.**

**Cecilia Berglund, international bekannte Opernsängerin wird mit der Veranstaltung „Die Oper“ beginnen.**
**An zwei Nachmittagen haben Sie die Gelegenheit, in die Welt von Liebe, Verrrat, Verwechslung, Hingabe und Freude einzutauchen.**

| | |
|---|---|
| Mag. Cecilia Kresser | R12000 |
| Freitag, 15. März 2019, 16:00 Uhr | 1 Nachmittag |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt 12 | 29,00 € |

**1. Die Oper - Eine Geschichte**
Eine erste Einführung in die Operngeschichte vom Frühbarock bis hin zur Moderne.

Die Oper hat ganz besonders in den letzten Jahren sämtliche Bühnen dieser Welt erobert. Von den klassischen Veranstaltungsorten der Mailänder Scala oder der New York Metropolitan Opera bis hin zu den „Stages“ in Fernsehshows wie „The Voice“ oder „Deutschland sucht den Superstar“. Oper bedeutet Faszination und Gänsehautgefühl.

Wollen Sie mehr über diesen vielfältigen und abwechslungsreichen Musikstil wissen, dann begleiten Sie doch Cecilia Berglund auf einem Spaziergang durch die Jahrhunderte. In dieser Veranstaltung bekommen Sie die Möglichkeit, die Oper neu zu entdecken und sehen, wie bewegend, spannend und vielfaltig diese Musikgattung sein kann.

Sie erfahren wie die Oper als Gattung entstanden ist und sich mit Höhen und Konflikten durch die Geschichte bis heute entwickelt hat, und lernen die wichtichsten Opern und Komponisten mit Hör- und Videobeispielen kennen.

Keine Vorkenntnisse sind erforderlich, und Fragen sind sehr willkommen!

## faszination.bildung: Die OPER - Emotionen in der Oper

| | |
|---|---|
| Mag. Cecilia Kresser | R12001 |
| Dienstag, 9. April 2019, 16:00 Uhr | 1 Nachmittag |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt 12 | 29,00 € |

PERSÖNLICH-
KEITSBILDUNG

2. Emotionen in der Oper - Jede Oper erzählt eine Geschichte

Die Oper kann unendlich bewegend, rührend oder dramatisch sein. Aber welche Mittel haben die Opernkomponisten verwendet, um die verschiedenen Emotionen von der Bühne in den Zuschauerraum zu vermitteln?

Liebe, Freude, volle Hingabe, Angst, Zorn, Rache, Mordeslust - manchmal alles gleichzeitig. An diesem Abend konzentrieren wir uns auf eine kleine Auswahl Werke und Komponisten aus der riesigen Opernwelt und entdecken, wie Stimmen, Instrumente, Harmonien, Dissonanzen und Pausen (!) eingesetzt werden können, um dem Publikum verschiedene Emotionen und Situationen näher zu bringen.

Lassen Sie sich verzaubern, tauchen Sie ein. Ganz egal ob Sie die Oper als Gattung gut kennen oder gar keine Vorkenntnisse haben - dieser Kurs ist für jeden geeignet.

## HONEYDAY - ein Nachmittag für Paare

| | |
|---|---|
| PROPAAR | R12005 |
| Samstag, 4. Mai 2019, 14:00 Uhr | 1 Nachmittag, 6 UE |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt 12 | 49,00 € |

PRO #PAAR
VORTRÄGE
WORKSHOPS
SEMINARE
FÜR PAARE

Ihr seid verliebt und heiratet oder habt geheiratet? Vielleicht habt ihr euch auch ohne Fest füreinander entschieden. Fakt ist: Ihr seid ein Liebespaar!

Sich selbst und den Partner/die Partnerin in Beziehung besser kennenzulernen, darum geht es bei Honeyday... eine Chance die ihr euch nicht entgehen lassen solltet.
Dieser inspirierende Nachmittag bietet euch die Möglichkeit sich mit Leichtigkeit und Spaß über Beziehungswissen und Paarthemen auszutauschen und weiterzuentwickeln.

- Wissen und Umsetzung von Empathie, Selbstliebe, Selbstbewusstheit und Kommunikationsfähigkeit
- Wissen, dass ihr etwas für eure Beziehung tun könnt - damit die Liebe bleibt
- Was ihr dafür tun könnt - Ideen für Übungen, Spiele, Rituale, kreative Lösungen, uvm.

Wir freuen uns auf euch - ein besonderer Nachmittag für die Beziehung mit Zukunft!
Euer Referententeam von PROPAAR

Eine Kooperation mit #PROPAAR, Vorträge, Workshops, Seminare für Paare
**www.propaar.at**; info@propaar.at

# Skywalk Allgäu - for Singles only!

| | |
|---|---|
| PROPAAR | R12010 |
| Samstag, 18. Mai 2019, 9:00 Uhr | 1 Tag, 10 UE |
| Bahnhof Hohenems<br>8:45 oder Einstieg 9:00 Uhr Bahnhof Bregenz | 89,00 € |

Auf bis zu 40 m Höhe haben Sie wirklich das Gefühl, durch den Himmel zu laufen! Dieses Naturerlebnis ist einzigartig. Eine 540 m lange Hängebrückenkonstruktion, die von Stahlmasten getragen wird, führt mitten durch den Wald und erschließt Ihnen die Welt aus der Vogelperspektive. Von einem der höchsten Baumwipfelpfade Deutschlands blicken Sie in der frischen Allgäuluft, mit einem grandiosen und atemberaubenden Panoramablick, über 34 Baumarten in die Allgäuer Berge bis über den Bodensee hinweg! Der Aufstieg ist über einen sanft ansteigenden Pfad mit Treppen und Podesten möglich. Für Mutige gibt es die Möglichkeit, über Wackelbrücken und einer Röhrenrutsche zum Boden zurückzukehren.

**Das Besondere an diesem Angebot:**

- 10:00 Uhr Ankunft im Skywalk Allgäu Naturerlebnispark
- 10:30 Willkommensgetränk mit frischen Brötchen auf dem Baumwipfelpfad
- 11:30 Uhr Training für Singles Pamper Pole & Wippe mit ausgebildeten Trainern. Die Natur kann dabei helfen, sich selbst und seine Grenzen zu entdecken. Sie gibt den Rahmen vor, in dem man sich über ein Team entfalten kann. Ein erlebnispädagogisches Programm mit spannenden Facetten!
- 14:30 Uhr Möglichkeit zu Grillen oder Mittagessen auf der überdachten Terrasse
- 15:30 Uhr Erkundung des Skywalk Allgäu auf eigene Faust
- 17:00 Uhr Abfahrt heimwärts

Teambuilding im Skywalk ist eine bewährte Methode, um das Miteinander zu stärken. Gerade für Singles ein attraktives Angebot, über das gerne Freundschaften geschlossen werden. Wer einmal von einem 6 m hohen „Pamper Pole“ in die Arme eines Anderen gesprungen ist, wird sein „Team“ mit ganz neuen Augen sehen und wird offen für Neues.... lassen Sie sich ein - es wird ein Riesenspaß, für alle!
Eine Kooperation mit #PROPAAR Vorträge, Workshops Seminare für Paare
www.propaar.at info@propaar.at

Details zu allen Veranstaltungen und laufende News unter:

**www.vhs-goetzis.at**

## Angstfrei fliegen - Workshop

| | |
|---|---|
| Eduard Schuster | R12015 |
| Samstag, 23. März 2019, 9:00 Uhr | 1 Tag, 9 UE |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt 12 | 88,00 € |

PERSÖNLICH-KEITSBILDUNG

Sie würden gerne in den Urlaub fliegen, eine Stadt schnell und entspannt mit dem Flugzeug erreichen, statt stundenlang in der Bahn, im Bus bzw. Auto zu sitzen? Stellen Sie sich vor, Sie sitzen in einem Flugzeug im VHS-Haus und probieren völlig gefahrlos und unter professioneller Anleitung Techniken aus, die Ihnen helfen können, Ihre Flugangst zu überwinden. Im Gespräch mit LeidensgenossInnen entdecken Sie, wo Ihre ganz persönlichen Ängste liegen und wie Sie diesen mit Vertrauens- und Entspannnungsübungen entgegensteuern können. Freuen Sie sich auf Ihren nächsten Check-in!
Vertrauensübungen und unterschiedliche Entspannungstechniken runden dieses Seminar ab. Bitte in gemütlicher und legerer Kleidung erscheinen!

**Bitte mitbringen:** gemütliche, legere Kleidung

## Entscheidungen kinderleicht treffen

| | |
|---|---|
| Silvia Meier | R12020 |
| Freitag, 15. März 2019, 18:00 Uhr | 1 Abend, 4 UE |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt 12 | 28,00 € |

Jeden Tag müssen wir unzählige Entscheidungen treffen. 95% der Entscheidungen werden über das Bauchgefühl, dem Unbewussten getroffen. Mit Hilfe des Armlängentests werden diese Entscheidungen sichtbar gemacht. In diesem Kurs lernen Sie den Armlängentest und die richtigen Fragen zu stellen, um die Antworten sichtbar zu machen.
**Fragen wie:** welchen Pulli ziehe ich an, welche Farbe tut mir heute gut, welche Lebensmittel und Kosmetika vertrage ich oder welche Nahrungsergänzungsmittel brauche ich.

**Bitte mitbringen:** Eine Yoga Matte oder Decke und Kissen, Kosmetika, Nahrungsergänzung etc. (keine Medikamente)

Wir freuen uns über Ihr feedback:
**www.vhs-goetzis.at/feedback**

## Sehtraining - Weg von der Lesebrille

| | |
|---|---|
| Silvia Meier | R12030 |
| Freitag, 29. März 2019, 18:00 Uhr | 2 Termine |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt 12 | 69,00 € |
| Folgetermine: | siehe unten |

Sind Ihre Arme zu kurz? Haben Sie überall eine Lesebrille liegen, aber keine zur Hand, wenn Sie diese brauchen? In diesem Kurs lernen Sie Ihre Augen zu trainieren, so dass sie schon nach wenigen einfachen Übungen wieder kleine Schriften besser lesen können.
Weiteres wird die Hornhautverkrümmung verbessert, die Bildverarbeitung im Sehzentrum gestärkt und auf weitere Fragen zum Thema besser sehen eingegangen.
Bei Beginn und am Ende des Seminars wird auf einfache Weise die Sicht gemessen, sodass Sie nicht nur spür- sondern auch messbare Verbesserungen feststellen können. Ziel dieses Kurses ist, sich nachhaltig von der Lesebrille zu verabschieden.

Sehtraining ist eine ganzheitliche Methode. Mit einfachen Entspannungs-, Energie-, und Sehübungen lernen Sie Ihre Sehkraft nachhaltig zu stärken.

Silvia Meier, Sehtrainerin

**Kurszeiten:**
Freitag, 29.03.2019 von 18:00 bis 21:45Uhr
Samstag, 30.03.2019 von 09:00 bis 13:00 Uhr

**Bitte mitbringen:** wenn vorhanden schwächere Brille
Materialkosten € 2,--

## Sehtraining: Entspannung - Wellness für die Augen

| | |
|---|---|
| Silvia Meier | R12035 |
| Samstag, 30. März 2019, 14:00 Uhr | 1 Nachmittag, 2,5 UE |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt 12 | 24,00 € |

Leiden Sie unter angespannten, geröteten Augen. Nur entspannte Augen können klar sehen. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Augenentspannungsübungen, Akupressur speziell für die Augen und das Sonnenspiel zur Augenentspannung oder gegen das Blenden bei Sonnenlicht und Autoscheinwerfer.

Sehtraining ist eine ganzheitliche Methode. Mit einfachen Entspannungs-, Energie-, und Sehübungen lernen Sie Ihre Sehkraft nachhaltig zu stärken.

Silvia Meier, Sehtrainerin

**Bitte mitbringen:** wenn vorhanden schwächere Brille
Materialkosten € 2,--

## Sehtraining - Klare Sicht in die Ferne

| | |
|---|---|
| Silvia Meier | R12040 |
| Freitag, 12. April 2019, 18:00 Uhr | 2 Termine |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt 12 | 69,00 € |
| Folgetermine: | siehe unten |

PERSÖNLICH-
KEITSBILDUNG

Sehen Sie in die Ferne unscharf? Brauchen Sie eine Brille zum Autofahren? In diesem Kurs lernen Sie mit einfachen Entspannungs- und Vorstellungsübungen ihre Sicht in der Ferne zu stärken. Weiteres wird die Hornhautverkrümmung verbessert, das periphere Sehen und die Fusion gestärkt. Bei leichter Kurzsichtigkeit ist es möglich, sich relativ schnell von der Brille zu verabschieden. Bei stärkerer Kurzsichtigkeit wird die Sicht schrittweise verbessert. Dieser Kurs vermittelt das Wissen, um zu Hause weiterhin die Sicht zu stärken.

Sehtraining ist eine ganzheitliche Methode. Mit einfachen Entspannungs-, Energie-, und Sehübungen lernen Sie Ihre Sehkraft nachhaltig zu stärken.

Silvia Meier, Sehtrainingslehrerin

**Kurszeiten:**
Freitag, 12.04.2019 von 18:00 bis 21:45 Uhr
Samstag, 13.04.2019 von 09:00 bis 13:00 Uhr

**Bitte mitbringen:** wenn vorhanden schwächere Brille
Materialkosten € 2,--

## Lebens- und Abschiedskultur - Das ist mein Leben - Ich ziehe Bilanz

| | |
|---|---|
| Ulrike Bell | R12045 |
| Montag, 25. Februar 2019, 18:30 Uhr | 1 Abend, 4 UE |
| Frastanz, Landhaus Maria Grün, Mariagrüner Straße 30 | 43,00 € |

I did it my way!
Wer bin ich? Was macht mich aus? Wie ist mein Leben?
Wie schreibe ich meine Biographie kurz und knackig und dennoch mit allem was mir wichtig ist und wichtig war? Ich verfasse meine eigene Lebensgeschichte mit ganz persönlicher Note - einfach so, um Bilanz zu ziehen, oder mit dem Wunsch, meine Aufzeichnungen auch wirklich verwenden zu lassen - „wenn´s einmal soweit ist“.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug

Machen Sie sich schlau:
**www.vhs-goetzis.at/berufsreifepruefung**

## Lebens- und Abschiedskultur - Das letzte Hemd soll passen

| | |
|---|---|
| Ulrike Bell | R12050 |
| Montag, 15. April 2019, 19:30 Uhr | 1 Abend, 2 UE |
| Frastanz, Landhaus Maria Grün, Mariagrünerstraße 30 | 15,00 € |

**Wenn´s soweit ist, soll´s stimmig sein!**

- Wie war Abschied früher, wie ist er heute? Welche Freiheiten gibt es bei der Durchführung eines Begräbnisses?
- Was gibt es für Möglichkeiten, einen berührenden und wertvollen Abschied zu organisieren? - unabhängig von Konfession und Glaubenszugehörigkeit.
- Wie kann ich die Tage zwischen Tod und Begräbnis zu einer nachhaltig heilsamen Zeit werden lassen?

In diesem Vortrag gibt Bestatterin und Trauerbegleiterin Ulrike Bell, interessante Einblicke in ihre Arbeit bei der sie Trauerfamilien bei Abschied und Bestattung berät und begleitet. Dabei wahrt sie Traditionen, geht aber auch neue Wege.

## Entdecke den Clown in dir

| | |
|---|---|
| Elke Maria Riedmann | R12055 |
| Samstag, 9. März 2019, 9:00 Uhr | Dauer: 1 Tag, 9 UE |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt 12 | 59,00 € |

Der Humor des Clowns geht nicht auf Kosten anderer. Nicht die Fehler oder das Versagen anderer bringt er zur Sprache, sondern die eigene Unbeholfenheit, sein eigenes Stolpern und Fallen lässt schmunzeln oder lachen. Ein Clown lacht über sich selbst, über die eigenen Schwächen und Fehler. Es ist für die Seele äußerst heilsam, wenn ein Mensch über sich selbst lachen kann. Das Weinen und Lachen sind heilsame Vorgänge für Leib und Seele (H.J.M.Nouwen).

Humor wird inzwischen als Therapie im Krankenhaus eingesetzt. Doch auch Führungskräfte in sozialen Einrichtungen und in der Wirtschaft nutzen Clown Seminare als Möglichkeit neue Fähigkeiten der
(Selbst-) Wahrnehmung und Führung zu trainieren.

**Mit was wir uns an diesem Tag „beschäftigen“?**
Mit Gefühlen - Gefühle kennt jeder - kann sich jeder hinein-fühlen - in ein Traurig sein - in ein Fröhlich sein - in ein Beleidigt sein oder Gekränkt sein - ein „Angst-haben“ - Umso echter die Gefühle gespielt oder ausgedrückt werden, ... umso schöner ist die Figur, der Clown ... sich blamieren ... kann man üben und lernen bis es Spaß macht. Schwächen zeigen ... mit einer reifen Ehrlichkeit. „So dumm bin ich“ und mit „Mut zur Hässlichkeit“ ... (was zum Beispiel Kleidung betrifft)... Stärken übertreiben... bis ins Lächerliche.
Bevor wir aber zu diesen - clownesken - Schwerpunkten kommen, gibt es viele Bewegungs-, Kommunikations- und Kennenlernspiele.

Elke Maria Riedmann hat die Theaterschule von Jacques Lecoq in Paris absolviert, sowie bei Desmond Jones in London und bei Dimitri im Tessin gelernt. Sie arbeitet als Krankenhausclown, als Clownfrau und als Schauspielerin.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Wollsocken, zu große und zu kleine Straßenkleider, Kleidung, die nicht zusammenpasst und auffällt. Accesoires: Taschen, Schuhe, Hüte, Brillen (keine Sonnenbrillen)



## Zauberschule für Kinder ab 8 Jahren

**Kursbeschreibung siehe Seite 48 „Speziell für Kinder“**

## Zauberschule für Erwachsene

| | |
|---|---|
| Manfred Himmer | R12065 |
| Donnerstag, 23. Mai 2019, 19:00 Uhr | Dauer: 1 Abend, 4 UE |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt 12 | 29,00 € |

Gönnen Sie sich ein paar Stunden Freude, Spaß, Verblüffung und lernen Sie erste Zauberkunststücke!

In unserem Workshop in der Zauberschule lernen Sie in angenehmer und ungezwungener Atmosphäre von professionellen Zauberkünstlern Kunststücke, mit denen Sie Ihre Freunde und Bekannte garantiert verblüffen werden.

**Bitte mitbringen:** Materialkosten € 15,-

## Steuern - Arbeitnehmerveranlagung leicht gemacht

| | |
|---|---|
| Mag. Caroline Ender | R12070 |
| Dienstag, 19. März 2019, 19:00 Uhr | Dauer: 1 Abend, 3 UE |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt, Am Garnmarkt 12 | 29,00 € |

Das Finanzamt schenkt Ihnen nichts, warum also dem Finanzamt etwas schenken? Informieren Sie sich über die Absetzbarkeit von Sonderausgaben, Werbungskosten und außergewöhnlichen Belastungen im Rahmen der Arbeitnehmerveranlagung, um schon im Vorfeld die nötigen Rechnungen und Zahlungsbestätigungen zu sammeln. Auf konkrete TeilnehmerInnenfragen wird eingegangen.

Wir freuen uns über Ihr feedback:
**www.vhs-goetzis.at/feedback**

## Versicherungen - Welche benötigen wir wirklich?

| | |
|---|---|
| Andy Bobos | R12075 |
| Freitag, 8. März 2019, 19:30 Uhr | 1 Abend, 3 UE |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt 12 | 24,00 € |

Versicherungen gibt es wie Sand am Meer. Für fast alles findet man einen Versicherungsschutz, der mehr oder weniger sinnvoll ist. Auf der einen Seite verschlingen unnötige Versicherungen das Geld, das wir gut bei einer Vermögensbildung gebrauchen könnten. Auf der anderen Seite können Lücken im Versicherungsschutz bei einem Schadensfall exorbitant teuer werden und alles zunichtemachen, was man sich bisher aufgebaut hat.

Im Grunde genommen sind viele einfach falsch versichert!
Doch welche Versicherung ist nun wirklich sinnvoll und auf welche kann man getrost verzichten?

**Dieser Kurs gibt einen Überblick über:**
- existenzbedrohende Risiken
- sinnvolle und notwendige Versicherungen
- Luxus-Versicherungen
- unnötige Versicherungen
- Unterschiede zwischen Maklern und Versicherungsagenten

## Mentaltechniken für die Selbstanwendung - Mache es wie die Sportler (Teil 1)

| | |
|---|---|
| Markus Amann | R12076 |
| Freitag, 25. Januar 2019, 13:30 Uhr | 2 Tage |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt 12 | 149,50 € |

„Nicht der Schnellste und Stärkste siegt, sondern der, der denkt, dass er es kann.“ (unbekannt)

Dieser Kurs ist für all diejenigen interessant, die sich noch nicht allzu sehr mit diesem Thema beschäftigt haben und für sich schnell Methoden aneignen wollen.

**Bedeutung des Themas?**
Training auf der mentalen (geistigen Ebene) findet heute im Coaching sehr großen Zuspruch. Erfolgreiche Menschen sind in der Lage ihre Ziele zu erreichen und können sich darauf fokussieren. Spitzensportler machen es uns vor.
Sich mit „Mentaler Gesundheit“ zu beschäftigen eröffnet die Fähigkeit, sich über sich selber bewusst zu werden. Mentaltraining ist nach Markus Amann daher als Prozess zu verstehen, welcher 3 Stufen beinhaltet: Entwickeln, Verändern, Verankern
In diesem Training fokussieren wir uns auf Techniken für die Selbstanwendung.

**Was ist die Lösung des Problems?**
Die Lösung steckt im Bewusstsein. Wenn ich mir bewusst bin, über meine Stärken und meine negativen Glaubenssätze und mich Neuem öffne, kann ich neue Energie schöpfen und mentale Stärke erlangen. Unser Gehirn ist im Dreieck Körper-See-le-Geist ein wichtiges Element. Unser Geist erschafft uns Möglichkeiten. Alleine die Vorstellungskraft und die Bilder dazu lassen uns neues erfahren und glauben. Stell dir vor, du bist schon an deinem Ziel angelangt und plane die nächsten Schritte, du wirst dir leichter tun auf dem Weg dahin.



**Ziel des Seminars?**
- Ich kann mein persönliches System analysieren.
- Ich bin in der Lage schöpferische, korrosive und negative Energien zu erkennen.
- Ich verstehe die wichtigsten Mentaltechniken und kann diese anwenden.

**Dauer:** 1,5 Tage
Freitag von 13:30 Uhr bis 18:00 Uhr
Samstag von 08:00 Uhr bis 17.00 Uhr

**Methodik?**
Sie sind bereit für die Anwendung von Techniken, Selbstreflexion und Veränderung? Wenn ja, dann sind Sie hier richtig. Das Seminar besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil. Die Selbs- und Gruppenanwendung ist dabei zentral.

## Mentaltechniken für die Selbstanwendung - Mache es wie die Sportler (Teil 2)

| | |
|---|---|
| Markus Amann | R12077 |
| Freitag, 15. Februar 2019, 13:30 Uhr | 2 Tage |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmark t12 | 149,50 € |

„Nicht der Schnellste und Stärkste siegt, sondern der, der denkt, dass er es kann.“ (unbekannt)

Dieser Kurs ist für all diejenigen interessant, die den Teil 1 besucht, oder sich schon einmal mit den Grundlagen (Antreiber, Soziogramm, Ziele, etc) beschäftigt haben.

**Bedeutung des Themas?**
Training auf der mentalen (geistigen Ebene) findet heute im Coaching sehr großen Zuspruch. Erfolgreiche Menschen sind in der Lage ihre Ziele zu erreichen und können sich darauf fokussieren. Spitzensportler machen es uns vor.
Sich mit „Mentaler Gesundheit“ zu beschäftigen eröffnet die Fähigkeit, sich über sich selber bewusst zu werden. Mentaltraining ist nach Markus Amann daher als Prozess zu verstehen, welcher 3 Stufen beinhaltet: Entwickeln, Verändern, Verankern.

In diesem Training fokussieren wir uns auf Techniken für die Selbstanwendung und beschäftigen uns vor allem mit den Themen der Veränderung und der Verankerung.

**Was ist die Lösung des Problems?**
Sich selbst bewusst zu werden. Nach der Frage des „Wozu“ handeln. Große Ziele in kleine und erreichbare Handlungsfelder teilen und immer wiederkehrende Muster erkennen und auflösen. Raus aus der Opferrolle.

**Ziel des Seminars?**
- Ich lerne mich besser kennen und kann meine Bedürfnisse klarer formulieren.
- Ich bin für mich selber verantwortlich und bin Gestalter.
- Ich lerne die Vorzüge einer Meditation kennen.
- Ich lerne die 13 Glücksfaktoren kennen.
- Meine mentale Werkzeugkiste

**Dauer**: 1,5 Tage
Freitag von 13:30 Uhr bis 18:00 Uhr
Samstag von 08:00 Uhr bis 17.00 Uhr

**Methodik?**
Sie sind bereit für die Anwendung von Techniken, Selbstreflexion und Veränerung? Wenn ja, dann sind Sie hier richtig. Das Seminar besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil. Die Selbs- und Gruppenanwendung ist dabei zentral.

## Klopftechnik - Klopf die Ängste einfach weg

| | |
|---|---|
| Markus Amann | R12079 |
| Freitag, 8. März 2019, 13:30 Uhr | 2 Tage |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt 12 | 149,50 € |

„Jeder Fortschritt findet außerhalb der Komfortzone statt.“ (Michael John Bobak)

Dieser Kurs ist für all diejenigen interessant, die ihr persönliches Potenzial durch ein anderes Denkmuster erhöhen möchten.

**Bedeutung des Themas?**
Wir machen jeden Tag neue Erfahrungen die automatisch zu neuen Glaubenssätzen führen. Glaubenssätze bestimmen unser Leben, sie steuern uns auf der emotionellen Ebene. Wir handeln danach. Solche Dogmen, Denkmuster und Überzeugungen müssen aber nicht immer negativ sein. Wichtig ist zu unterscheiden: Was ist für mich gut und was ist störend.

**Was könnte mein Problem sein?**
- Präsentationsängste
- Hemmnisse, Scham
- Bindungsangst
- Ekel und Phobien
- Rauchen
- Ich kann nicht...

Negative Glaubenssätze müssen nicht sein. Das Geheimnis steckt in der Entstehung eines solchen. Eine effektive Methode ist die Klopftechnik, bei der die

Akzeptanz im Mittelpunkt steht. Ein Prozess, der darauf ausgerichtet ist bestehendes zu hinterfragen und Neues zu entwickeln.

**Ziel des Kurses?**
Ich verstehe wie Glaubenssätze entstehen und die damit verbundenen Prozesse im Körper. Ich kann die neu erlernten Techniken an mir persönlich und an meinen Kollegelnnen, Freunde und Klienten anwenden.
**Dauer:** 1,5 Tage
Freitag von 13:30 Uhr bis 18:00 Uhr
Samstag von 08:00 Uhr bis 17.00 Uhr

PERSÖNLICH-
KEITSBILDUNG

**Methodik?**
Sind Sie offen dafür sich in einem diskreten Rahmen Ihren Glaubenssätzen zu stellen? Wenn ja, dann sind Sie hier richtig. Das Seminar besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil. Die Selbs- und Gruppenanwendung ist dabei zentral.

## Kreative Prozesse fördern - Methoden zur Ideenfindung

| | |
|---|---|
| Markus Amann | R12078 |
| Freitag, 12. April 2019, 13:30 Uhr | 2 Tage |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt12 | 149,50 € |

„Irgendwie stecke ich gerade fest: Denkblockade oder so." (Unbekannt)

Dieser Kurs ist interessant für alle Menschen, die sich Techniken für die Ideengenerierung und deren Bewertung aneignen möchten. Egal ob sie Menschen führen, sich Gedanken um Dienstleistungen oder Produkte machen, dabei vielleicht Selbstständig agieren, in einem Verein aktiv sind, oder private Ziele verfolgen, hier können sie ihren „Fall" auch weiterentwickeln.
Falls Sie sich angesprochen fühlen und noch wenig Handwerkzeug besitzen, hier sind Sie willkommen.

**Bedeutung des Themas?**
Die Kreativität ist die Schwester des Fehlers. Jede gute Idee basiert auf einem kreativen Prozess des Dürfens, bewusst oder unbewusst. Ideen können „Vom Himmel fallen" oder in ihrer Entstehung gefördert werden. Genau dort können wir ansetzen.
Was könnte mein Thema sein?

- Mir fehlen die Methoden zur Ideenfindung und deren Bewertung
- Persönliche Denkblockade
- Kann mich nicht konzentrieren
- Mir fehlt die strukturierte Herangehensweise

**Ziel des Kurses?**
Ich verstehe die wichtigsten Einflussfaktoren eines kreativen Prozesses.
Ich kann die wichtigsten, neu erlernten Techniken anwenden.
Beispiele: 4 P Modell, JETZT, CANVAS, Morphologischer Kasten, Nutzwert Analyse etc.

**Dauer**: 1,5 Tage
Freitag von 13:30 Uhr bis 18:00 Uhr
Samstag von 08:00 Uhr bis 17.00 Uhr

**Methodik?**
Sie haben eine positive Grundhaltung zu bewährten und ungewöhnlichen Ansätzen? Wenn ja, dann sind Sie hier richtig. Das Seminar besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil. Die Selbs- und Gruppenanwendung ist dabei zentral.

## Endlich Mathe verstehen!
## Ein Kurs für Eltern von Volks- und Mittelschulen

| | |
|---|---|
| Christoph Beck | R12080 |
| Samstag, 23. Februar 2019, 9:00 Uhr | 5 Vormittage |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt 12 | 129,00 € |
| Folgetermine: | jeweils samstags |

**Endlich Mathe verstehen!**
Bei den Mathe-Hausaufgaben helfen, für viele Eltern eine riesengroße Herausforderung. Von dem mathematischen Wissen aus der eigenen Schulzeit bleibt meist nur wenig hängen. Oft fühlen sich Eltern überfordert, wenn sie ihre Kinder in Mathematik unterstützen möchten.
In diesem Kurs werden die Grundlagen nachgelernt und durchgearbeitet.

„Mathe für Eltern“ deckt den Unterrichtsstoff bis hin in die 4. Klasse der Mittelschule ab. Unterschiedliche mathematische Teilgebiete werden dabei durchforstet und werden zum Erfolg ihres Kindes beitragen:

1. Das Spiel mit Zahlen
2. Grundrechnungsarten
2. Bruchrechnungen
3. Schlussrechnungen
4. Prozentrechnungen
5. Textaufgaben verstehen und lösen können
6. Flächenberechnungen
7. Gleichungssysteme

Viele Beispiele veranschaulichen die konkrete Anwendung der mathematischen Methoden und zeigen, wie oft uns Mathematik tatsächlich im Alltag begegnet. So wird das Fach auch für Mathe-Muffel spannend!
Nach diesem Kurs fühlen Sie sich sicher, Ihr Kind zu unterstützen und sparen sich viel Geld für Nachhilfe!

## Leichter lernen mit Kinesiologie

**Kursbeschreibung siehe Seite 48 „Speziell für Kinder“**

## Erste-Hilfe Praxistraining - ein Kurs im Rahmen der inklusiven VHS

| | |
|---|---|
| Rotes Kreuz | R12085 |
| Mittwoch, 10. April 2019, 14:00 Uhr | 1 Nachmittag, 3 UE |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt 12 | 49,00 € |

PERSÖNLICH-KEITSBILDUNG

In diesem Kurs lernen Sie, in Notsituationen sicher und schnell zu reagieren, einfache Erste-Hilfe-Handlungen auszuführen und professionelle Hilfe herbeizuholen.

**Schwerpunkte:**
Notruf
Wundversorgung
Benutzung einer Rettungsdecke

**Ziel:**
Zu lernen, wie man anderen Menschen in Notsituationen helfen kann

Dies ist eine Veranstaltung im Rahmen der „Inklusiven Volkshochschule“, das heißt, hier lernen Menschen mit und ohne Behinderung gemeinsam.

**IVHS bedeutet:**
- Bildung in leichter Sprache
- Hier wird langsamer gelernt
- Lernen in ihrem Tempo

Wer den Kulturpass hat, zahlt weniger!

Wo BILDUNG groß geschrieben wird.

MARKTGEMEINDE GÖTZIS

Mitten im Rheintal, Mitten im Leben.

# VORARLBERGER JOURNALISTENAKADEMIE 2019

| | |
|---|---|
| Mag. Elisabeth Willi/Markus Grabher B.A./ Gerhard Thoma/Wolfgang Pendl/ Rainer Roppele/Medienhaus | R15000 |
| Freitag, 22. März 2019, 9:00 Uhr | 5 Tage, 27 UE |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt 12 | 549,00 € |
| Folgetermine: | siehe Kurstext |

**Lehrgang für Medienschaffende und Medieninteressierte**

Der Lehrgang vermittelt grundlegendes Wissen darüber, wie Unternehmen, Firmen, Gemeinden oder Vereine Kontakte zu Medien knüpfen und pflegen können und worauf beim Umgang mit Medien zu achten ist. Der Lehrgang ermöglicht Personen, die Presse- und Medienarbeit machen oder machen wollen, eine vertiefende Ausbildung. Gleichzeitig wird Personen, die sich mit dem Berufsbild Journalist/ Journalistin vertraut machen wollen, praxisbezogenes Wissen für eine spätere berufliche Karriere vermittelt.
Erfahrene Journalisten und IT-Manager geben praktische Anleitungen in den Bereichen digitale Medien/Social Media, Zeitungen/Printmedien, Radio- und TV-Journalismus, PR und Pressearbeit sowie Medienrecht.

**Zielgruppe:** Der Lehrgang ist für alle Interessenten offen, ohne Altersbeschränkung; Teilnehmer erhalten eine Kursbesuchsbestätigung.

## Die 5 Lehrgänge in der VHS Götzis:

## MODUL I

Markus Grabher (BA): Social Media
Freitag, 22. März, 9 bis 16 Uhr

Wie Sie Social Media für die eigenen Interessen am Besten nutzen können und welche Plattformen sich für bestimmte Zwecke und Ziele am Besten eignen.

- Social Media auf dem Vormarsch: Der digitale Wandel und dessen Einfluss auf den Medienkonsum
- So nutzen Unternehmen, Kommunen und Organisationen Facebook & Co.
- Richtlinien und Rahmenbedingungen: Achtung – alle lesen mit!
- Erfolgreiche Strategien: So gelingt der Start im Social Web
- Storytelling und Content-Strategien: was in der PR wirklich zählt
- Mobile first: Warum sich Öffentlichkeitsarbeit nahezu jährlich neu erfindet

**Zur Person:** Markus Grabher studierte an der FH Vorarlberg „Internationales Betriebsmanagement“. Nach seinem Bachelor-Abschluss arbeitete er u.a. bei der Firma „Webgears“ in Götzis und war dort für die Suchmaschinenoptimierung der Webseite „Gutscheinsammler.de“ verantwortlich. Seit 2015 arbeitet er in der Digital Agentur TOWA in Bregenz und Wien im Bereich Online Marketing.

## MODUL II

Mag. Elisabeth Willi:
Einführung in den journalistischen Schreibstil. Workshop: „Einfach gut schreiben“
Samstag, 23. März, 9 bis 16 Uhr

PERSÖNLICH-
KEITSBILDUNG

Lebendig, verständlich und kreativ schreiben: Das ist keine Kunst, sondern ein Handwerk. Wer bestimmte, einfache Regeln beherzigt, verbessert seine Sprache. Verben zum Beispiel verleihen Sätzen Würze und Bewegung, kurze Wörter statt lange Wortzusammensetzungen sind immer die bessere Wahl. Oder, einfach zu merken und leicht umzusetzen: Hauptsachen gehören in Hauptsätze, Nebensachen in Nebensätze.
Im Workshop lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die wichtigsten Regeln für eine gute, verständliche Sprache in Theorie und Praxis. Zusätzlich werden Übungen zum „Kreativen Schreiben“ vorgestellt.

**Zur Person:** Elisabeth Willi ist selbständige Journalistin und Texterin und leitet das Text- und Medienbüro „einfach schreiben“. Sie war Redakteurin bei russmedia, Absolventin des Österreichischen Journalistenkolleg, Redaktionsleiterin der Vorarlberger Straßenzeitung „marie“, freie Journalistin – tätig unter anderem für diverse Magazine; ferner Texterin für Festschriften, Broschüren, Homepagetexte.
FOTO FJ 18 Seite 23

## MODUL III

Stefan Krobath: Journalismus in Radio und Fernsehen
Donnerstag, 28. März, 9 bis 12 Uhr

- Wie Beiträge für Radio und Fernsehen gemacht werden
- Journalistische Grundregeln beim Verfassen von Beiträgen für Radio und Fernsehen
- Was man tun muss, damit ein Beitrag im Radio bzw. Fernsehen gesendet wird
- Wichtige Tipps und Infos, wenn man in Radio oder Fernsehen Rede und Antwort stehen sollte bzw. muss
- Rechte und Pflichten eines Radio- bzw. Fernsehredakteurs

**Zur Person:** ORF-Redakteur Stefan Krobath hat langjährige Erfahrung in Radio und Fernsehen und gehört österreichweit zu den profiliertesten Akteuren seines Metiers.

NEU! Berufsreifeprüfung als Tages– und Abendkurs wählbar!
**Matura in 9 Monaten**
**www.vhs-goetzis.at/berufsreifepruefung.at**

## MODUL IV

Rainer Roppele: Privatradio, Radio Proton
Donnerstag, 28. März, 14 bis 16:30 Uhr im Studio in Dornbirn/Hohenems

Proton – das freie Radio, ist das einzige freie, nichtkommerzielle Medium mit offenem Zugang in Vorarlberg. Getragen wird es vom Dachverband für Kultur- und Medieninitiativen und Jugend. Proton - das freie Radio ist vielsprachig und ermöglicht unterschiedlichen kulturellen Gruppierungen mit den eigenen Belangen unzensiert an die Öffentlichkeit zu treten. Proton - das freie Radio ist seit 1999 täglich on air, feiert also Ende März 2019 das 20-jährige Jubiläum.

**Zur Person:** Rainer Roppele, Obmann des Dachverbandes für Kultur- und Medieninitiativen ist seit der Gründung bei Proton - das freie Radio nicht nur als Obmann, sondern auch als Sendungsgestalter aktiv und erläutert die Entstehung, die Geschichte, die Möglichkeiten der Partizipation, die Finanzierung und die derzeitige Programmstruktur des freien Radios in Vorarlberg.

## MODUL V

Wolfgang Pendl: PR und Öffentlichkeitsarbeit
Freitag, 29. März, 9 bis 12 Uhr

- Elementare Grundpfeiler einer professionellen Öffentlichkeitsarbeit: Pressekonferenzen organisieren, Mitteilungen und Veranstaltungen für Zeitungen und Printmedien
- Wie PR-Agenturen arbeiten und wie Kommunen, Organisationen, Betriebe und Vereine vom Wissen einer professionellen PR-Agentur profitieren können

**Zur Person:** Wolfgang Pendl ist Leiter der PR-Agentur Pzwei in Bregenz und verfügt über langjährige Erfahrung in nationalen und internationalen Medien.

## MODUL VI

Führung durch das Vorarlberger Medienhaus
Freitag, 29. März, 14 bis 16.30 Uhr

Eine Führung durch das Vorarlberger Medienhaus in Schwarzach vermittelt den Teilnehmerinnen bzw. Teilnehmern Einblicke in die Produktion von Zeitungen. Zudem gibt es wissenswertes über den Redaktionsalltag u.a. der VN, der Neuen sowie Radio Antenne und Vol.at. Im Gespräch mit Redakteuren und Mitarbeitern kann man sich über journalistische Arbeitsabläufe informieren.

## MODUL VII

Mag. Gerhard Thoma: Reportage, Bericht und Interview
Samstag, 30. März, 9 bis 12 Uhr

PERSÖNLICH-
KEITSBILDUNG

Reportage, Bericht und Interview gehören zu den wichtigsten Stilmitteln im Journalismus. Der Lehrgang vermittelt ein grundlegendes Wissen darüber, was beim Verfassen von Reportagen, Berichten und Interviews zu beachten ist. Von der Schüler- und Vereinszeitung bis zum renommierten Spitzenblatt: Eine lebhafte Reportage, ein sachlich fundierter Bericht oder ein informatives Interview können entscheidend dafür sein, ob eine Information bei der Leserin bzw. dem Leser ankommt oder nicht.

**Zur Person:** Gerhard Thoma war langjähriger Redakteur bei den Vorarlberger Nachrichten und ist derzeit u.a. als freier Journalist tätig.

**Bitte mitbringen:** Laptop oder gleichwertige elektronische Schreibhilfe

## Schreiben für alle - ein Kurs im Rahmen der Inklusiven VHS

| | |
|---|---|
| Evelyn Brandt | R16000 |
| Samstag, 2. März 2019, 9:30 Uhr | 5 Vormittage |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt 12 | 119,00 € |
| Folgetermine: 5 x 3 UE, | jeweils samstags |

**Schreibwerkstatt für alle**

Zeit, die zählt.
Stress, zu viel Ablenkung im digitalen Leben, aber auch das Frühlingserwachen kann Lust auf eigenes, kreatives Schaffen machen, auf das Erfinden von Figuren und Geschichten zum Beispiel oder auf das ganz und gar absichtslose Schreiben. Die Schreibwerkstatt bietet für alle etwas; es gibt Impulse für wildes Drauflosschreiben und für inspirierendes Verweilen und Flanieren im Text sowie Anregungen für Gegensätze und für das Experimentieren mit dem eigenen Stil.
Nicht nur, dass Schreiben wie eine Medizin wirkt, Schreiben lehrt uns auch genau zu beobachten, Gedanken zu ordnen, Gefühle zu klären, sich also im weitesten Sinn mit dem Leben als Ganzes zu befassen. Mehr geht immer.
**Voraussetzung:** Selbständiges Schreiben.

Samstag, 2. März 2019, 9.30 bis 12.20 Uhr
Samstag, 6. März 2019, 9.30 bis 12.20 Uhr
Samstag, 4. Mai 2019, 9.30 bis 12.20 Uhr
Samstag, 1. Juni 2019, 9.30 bis 12.20 Uhr
Samstag, 29. Juni 2019, 9.30 bis 12.20 Uhr

Evelyn Brandt, MA, Master in kreativem und biografischem Schreiben.

## Slam Poetry Workshop für Jedermann – auch für Senioren

| | |
|---|---|
| Sophia Veronica Juen | R16005 |
| Freitag, 12. April 2019, 9:00 Uhr | 1 Tag, 6 UE |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt 12 | 48,00 € |

Slam Poetry; so werden Texte genannt, die bei sogenannten Poetry Slams, Dichterwettstreits, aufgeführt werden. Auf der Poetry Slam Bühne kann alles passieren, von skurrilen bis emotionsgeladenen Texten. Von Comedy bis Drama. Von Prosa bis Gedicht.
Auch fernab vom Wettbewerb ist Slam Poetry anzufinden. In Büchern, verschiedensten Veranstaltungen und sogar im Fernsehen sind die teils lustigen, teils ernsten Texte nicht mehr wegzudenken.
Egal, ob ihr nun freche Wortkünstler/innen, experimentierfreudige Sprachakrobat/innen oder vielleicht einfach nur Alltagsphilosophen seid; dieser Workshop führt euch in die Welt des kreativen Schreibens und des Ausdrucks.
Findet heraus wie es ist, eure Gedanken in Worte zu fassen – seid humorvoll, nachdenklich oder sogar durchgeknallt.
In einem ganztägigen Workshop beschäftigen wir uns mit der vielfältigen Welt des Slams und der Entstehung von Texten. Übungen und Spiele zu Stimme, Mimik und Gestik helfen euch, euren ganz eigenen Text bühnenwirksam vorzutragen.
Vollendet wird das Ganze mit einer gehörigen Portion Spaß, denn wie beim Poetry Slam gilt, dabei sein ist alles!

**Zur Referentin:**
Sophia Juen ist Slam Poetin, U20 Poetry Slam Vorarlberg Moderatorin und Organisatorin, Workshopleiterin für Jugendworkshops

Uhrzeit: 09:00 - 16:00 Uhr mit Mittagspause

**Bitte mitbringen:** Schreibmappe und Schreibzeug, gerne auch Laptop

## Slam Poetry Workshop für Jugendliche

| | |
|---|---|
| Sophia Veronica Juen | R16010 |
| Samstag, 13. April 2019, 9:00 Uhr | 1 Tag, 6 UE |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt 12 | 48,00 € |

Slam Poetry; so werden Texte genannt, die bei sogenannten Poetry Slams, Dichterwettstreits, aufgeführt werden. Auf der Poetry Slam Bühne kann alles passieren, von skurrilen bis emotionsgeladenen Texten. Von Comedy bis Drama. Von Prosa bis Gedicht.
Auch fernab vom Wettbewerb ist Slam Poetry anzufinden. In Büchern, verschiedensten Veranstaltungen und sogar im Fernsehen sind die teils lustigen, teils ernsten Texte nicht mehr wegzudenken.
Egal, ob ihr nun freche Wortkünstler/innen, experimentierfreudige Sprachakrobat/

innen oder vielleicht einfach nur Alltagsphilosophen seid; dieser Workshop führt euch in die Welt des kreativen Schreibens und des Ausdrucks.
Findet heraus wie es ist, eure Gedanken in Worte zu fassen – seid humorvoll, nachdenklich oder sogar durchgeknallt.
In einem ganztägigen Workshop beschäftigen wir uns mit der vielfältigen Welt des Slams und der Entstehung von Texten. Übungen und Spiele zu Stimme, Mimik und Gestik helfen euch, euren ganz eigenen Text bühnenwirksam vorzutragen. Vollendet wird das Ganze mit einer gehörigen Portion Spaß, denn wie beim Poetry Slam gilt, dabei sein ist alles!

PERSÖNLICH-
KEITSBILDUNG

**Zur Referentin:**
Sophia Juen ist Slam Poetin, U20 Poetry Slam Vorarlberg Moderatorin und Organisatorin, Workshopleiterin für Jugendworkshops

**Uhrzeit**: 09:00 - 16:00 Uhr mit Mittagspause

**Bitte mitbringen:** Schreibmappe und Schreibzeug, gerne auch Laptop

## Body Code Workshop

| | |
|---|---|
| Anja Hampel | R16015 |
| Samstag, 13. April 2019, 14:00 Uhr | 1 Nachmittag, 5 UE |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt 12 | 49,00 € |

Die Körpersprache ist eine universelle Sprache, die uns signalisiert wie es jemanden geht. Gelingt es uns diesen Code der Körpersprache besser zu erfassen, dann besitzen wir auch die Fähigkeit Missverständnisse zu vermeiden. Unabhängig davon mit wem wir in Beziehung sind, glauben wir häufig den Menschen zu kennen. Die Körpersprache jedoch verrät uns Aspekte der Persönlichkeit, die wir so noch nicht wahrgenommen haben. An diesem Nachmittag bekommen wir einen besseren Blick, was wir selber signalisieren und was uns andere Menschen wortlos zu verstehen geben.

**Ziel des Workshops:**
Über die Körpersprache verstehen wir, was uns selber wichtig und was für den anderen von Bedeutung ist
- Wir bekommen Feedback und schärfen auch unsere eigene Wahrnehmung
- Wir merken wo wir Gefahr laufen uns selbst ein Bein zu stellen
- Wir bekommen Lösungswege, indem wir den Sinn unseres Verhaltens verstehen und lernen auch uns selbst anzunehmen.

In diesem Kurs bekommen Sie eine komplette Farb-und Stilberatung von Frau Daniela Erath-Mohr, diplomierte Farbtyp- und Stilberaterin! Deshalb wird der Kurs in einer Kleingruppe durchgeführt.

**Farbberatung:**
Durch eine Farbberatung sparen Sie in Zukunft Zeit und Geld, da Sie nach einer Farbberatung genau wissen, welche Farben Sie strahlen lassen und perfekt zu Ihnen passen und Sie somit Fehlkäufe vermeiden werden.

**Stilberatung:**
Gemeinsam analysieren wir Ihre Körperform, besprechen wie Sie künftig Ihre Kleidung kombinieren können, damit Sie Ihre Schokoladenseiten toll betonen bzw. kaschieren können. Bei der Brillenberatung finden wir das Modell, das am besten zu Ihrer Gesichtsform passt, natürlich in den richtigen Farben, da wir durch die Farbberatung wissen, welche Farben Ihnen toll stehen. in der Stilberatung werden Sie feststellen, welchen Schmuck aber auch welche Tücher Sie zu welchem Outfit tragen können, damit nur Sie sind wie Sie.

Bei dem Kurs ist es möglich Ihren persönlichen Farb- und Stillpass zu erwerben (zusammen € 50,-).

## Plastik fasten

| | |
|---|---|
| Corinna Amann | R16040 |
| Montag, 11. März 2019, 19:00 Uhr | 1 Abend, 2,5 UE |
| Satteins, Wiesleweg 8 | 19,00 € |

**Wie wäre es mal mit „Plastikfasten“?**
Fasten von Süßem, Alkohol, Fleisch oder Kaffee kennt man ja, aber wie wäre es dieses Jahr 40 Tage auf Plastik zu verzichten?
Corinna Amann zeigt an diesem Abend wie das funktionieren kann und welche Dinge dabei ganz einfach umzusetzen sind und wo noch ein Umdenken notwendig ist.
Ziel ist es, auch nach der Fastenzeit einige Dinge in den Alltag zu integrieren und damit etwas für sich selbst und die Umwelt zu tun.

## Plastikfreier leben

| | |
|---|---|
| Corinna Amann | R16045 |
| Montag, 13. Mai 2019, 19:00 Uhr | 1 Abend, 2,5 UE |
| Satteins, Wiesleweg 8 | 19,00 € |

Plastikfrei leben -Tipps und Tricks für den Alltag.
Corinna Amann aus Satteins lebt mit ihrer Familie seit 2015 praktisch plastikfrei.
Sie gibt an diesem Abend Tipps, wie Plastik im Alltag reduziert werden kann.
Es wird der plastikfreie Einkauf und Haushalt erklärt. Sie zeigt auf, wie man einfach und schnell selbst Dinge herstellen kann und somit viel Geld und Verpackungsmüll einsparen kann.
Sie werden erstaunt sein, wie einfach, viel Müll vermieden werden kann.

# VORARLBERG AKADEMIE

Die Vorarlberger Landesregierung fördert die rege Vorarlberger Vereinstätigkeit durch ein gezieltes und kostengünstiges Weiterbildungsangebot für Engagierte:
Die Vorarlberg Akademie

VORARLBERG AKADEMIE

Bürgerliches Engagement soll dem Einzelnen die Möglichkeit bieten, gestaltend in der Gemeinschaft mitzuwirken und über diese Tätigkeit seine Kompetenzen zum Beispiel durch Fortbildung zu erweitern. Um diese zahlreichen Ehrenamtlichen zu unterstützen hat das Land Vorarlberg im Jahr 2008 die Vorarlberg Akademie ins Leben gerufen.

## Frischer Wind in den Verein! Mitglieder gewinnen und neue Zielgruppen ansprechen.

vorarlberg akademie

| | |
|---|---|
| MSc Martina DSA Eisendle | R19010 |
| Donnerstag, 21. März 2019, 18:30 Uhr | 1 Abend, 3,6 UE |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt 12 | 29,00 € |

Im Ehrenamt und in traditionell ausgerichteten Vereinen ist es wichtig, Formate zu entwickeln, die Mitglieder immer wieder aufs Neue ansprechen und mit denen auch immer wieder neue Zielgruppen erschlossen werden. Ältere und langjährige Mitglieder sollen sich jedoch genauso wohlfühlen wie jüngere oder neu dazugekommene. Wie kann diese Balance erreicht werden? Dazu hat sich bewährt, eine Strategie zur gezielten Ansprache von neuen Mitgliedern zu entwickeln. Im vereinsübergreifenden Austausch erhalten die Teilnehmenden viele Hinweise darauf, wie ihr Verein für neue Aktive attraktiv werden kann.

**Folgende Fragen werden bearbeitet:**
- Welche Motive haben Menschen für ehrenamtliches Engagement?
- Erkenntnisse aus der Vereinsforschung
- Wie kann mein Verein für neue Mitglieder attraktiv werden?
- Wie kann eine gute Strategie für meinen Verein aussehen?

**Prozessbegleitung**: Martina Eisendle, Organisationsentwicklerin, Coach, Trainerin und Prozessbegleiterin (www.dieeisendle.com).

**Zielgruppe**: Verantwortliche in Vereinen, Obleute und Vorstände

**Teilnahmevoraussetzungen**: Mindestens zwei Teilnehmer_innen pro Verein

**Kurszeit**: 18:30 - 21:30 Uhr

## Newsletter, Facebook & Co im Einsatz für die Vereinsarbeit

vorarlberg akademie

| | |
|---|---|
| Mag. a FH Alexandra Abbrederis Simpson | R19015 |
| Dienstag, 26. März 2019, 18:00 Uhr | 1 Abend, 4 UE |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt 12 | 29,00 € |

Eine Veranstaltung im Rahmen der „Vorarlberg Akademie“

Was bringt der Einsatz von digitalen Medien wie Facebook, WhatsApp Messenger oder Email-Newsletter für Vereine? Wo können diese Kanäle sinnvoll die Arbeit und Kommunikation in Vereinen erleichtern? In diesem Workshop erhalten Sie einen guten Überblick und praktische Tipps für den positiven Einsatz ausgewählter digitaler Medien in Ihrem Verein inklusive Informationen zur aktuellen Rechtslage im Sinne der DSGVO.

**ANFÄNGER kommen bitte um 18:00 Uhr!!**
Von 18:00 - 19:00 Uhr geht es um die grundlegende Funktionsweise von Facebook: Die Unterscheidung zwischen Profil und Fanseite, das Erstellen einer Veranstaltung oder Gruppe. Allen Neueinsteiger*innen wird empfohlen, diese zu besuchen.

**AB 19 Uhr kommen bitte die „Fortgeschrittenen“ noch dazu!!**
Ab 19:00 Uhr steigen wir in Bezug auf Facebook tiefer in die Materie ein, besprechen gute Praxisbeispiele, den Facebook-Algorithmus und das Erstellen von Werbeanzeigen.

**Kurszeit**: 18:00 - 21:30 Uhr

Bei Anmeldung bitte bekannt geben, in welchem Verein sie tätig sind!

**Leitung**: Alexandra Abbrederis Simpson, selbständige Kommunikations- und Unternehmensberaterin www.abbrederis.net

## Rechtssicher in die Zukunft „Aktuelles aus dem Vereinsrecht“

vorarlberg akademie

| | |
|---|---|
| Dr. Claus Brändle | R19020 |
| Donnerstag, 14. März 2019, 18:30 Uhr | 1 Abend, 2,4 UE |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt 12 | kostenlos |

Das Ehrenamt ist eine wesentliche Grundlage in unseren Vereinen und damit für die Gesellschaft von größter Bedeutung.
Gerade aus der ehrenamtlichen Tätigkeit heraus ergeben sich nicht zuletzt wegen immer stärker werdenden Tendenzen, für Alles und Jedes einen Schuldigen finden zu müssen, vermehrt haftungsrechtliche und juristische Fragen rund um das Vereinsrecht. Diesen Fragen soll nachgegangen werden.

## Sitzungen lebendig gestalten

| | |
|---|---|
| Kerstin Lubetz | R19025 |
| Dienstag, 12. März 2019, 19:00 Uhr | Dauer: 1 Abend, 3,6 UE |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarktt 12 | 29,00 € |

VORARLBERG AKADEMIE

vorarlberg akademie

Innovative und neue Wege in der Arbeit mit freiwillig Engagierten verlangen auch mutige neue Gestaltungsformen innerhalb der Strukturen. Die Sitzung als Kernelement und Treffpunkt der Engagierten kann vielfältig gestaltet werden. Lernen Sie an diesem Abend, wie Hirn, Hand und Herz angesprochen werden können und aktive Beteiligung eine automatische Folge ist.
Bitte bei der Anmeldung angeben, in welchem Verein Sie tätig sind.

## Visual TOOLS 2GO - Beeindruckende Flipcharts gestalten

| | |
|---|---|
| Anna Egger | R19030 |
| Dienstag, 2. April 2019, 9:00 Uhr | 1 Lehrgang, 8 UE |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt 12 | 58,00 € |

vorarlberg akademie

In diesem Basis-Workshop lernen Sie Schritt für Schritt, spontane Skizzen anzu fertigen. Am Ende zaubern Sie mit wenigen Strichen aussagekräftige Symbole, die „ankommen“: Lernen Sie, wie Sie mit einfachen Wort-Bild-Kompositionen Anker in den Köpfen Ihrer Zuhörer_innen setzen! Visuelle Kommunikation hilft Ihrem Publikum, Ihrem Vortrag besser zu folgen und Gelerntes nachhaltig abzurufen.
Mit wenigen Kniffen entwickeln Sie ein geeignetes Schriftbild und verbessern Ihr Gespür für Farben, Formen, Bildaufbau und gestalten so, beeindruckende Flipcharts.
**Kursdauer**: 09:00 - 17:00 Uhr (Mittagspause wird mit den Teilnehmern abgestimmt)

Bitte bei der Anmeldung angeben, in welchem Verein Sie tätig sind.


Zwischen Worten
lernt man Menschen kennen.

KATHAN & PARTNER

**Personalberatung GmbH, Mag. Patricia Kathan-Simma**
**Am Garnmarkt 4, Götzis, T +43 (0) 5523 54551, www.kathan.jobs**

## Stimmsicher! - ein souveräner Auftritt

| | |
|---|---|
| Dorit Wilhelm | R19031 |
| Samstag, 9. März 2019, 9:00 Uhr | 1 Tag, 7 UE |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt 12 | 58,00 € |

Ein Kurs speziell für Personen, die ehrenamtlich in einem Verein tätig sind!

**Inhalte**
Was Sie sagen, das wissen Sie - aber wissen Sie auch, wie Sie es sagen?

Verhaltensforscher haben entdeckt, dass das „Wie" entscheidender ist als das „Was". Steigern Sie Ihre Souveränität, in dem Sie sich der „unbewussten Mach" in der Kommunikation bewusst sind und sie auch anwenden können. In diesem Workshop werden Atemtechniken und die Artikulation, das Sprechtempo und der Einsatz von Vokalen und Konsonanten geübt – auch auf den Unterschied in Dialekt und Hochdeutsch wird hingewiesen. Sie bekommen wertvolle Tipps für Ihre persönliche Wohlfühlstimme, das angenehme Sprechtempo und die Wirkung von Pausen. Das Training richtet sich auch auf den Einsatz der unbewussten, aber machtvollen Körpersprache. Mit Freude statt Lampenfieber sind Sie gut auf Ihren charismatischen Auftritt vorbereitet.

**Ziele**
Sie erfahren:
- wie Sie stimmlich fit und sprachlich gewandt mit Ihren Botschaften ankommen
- wie Sie die nonverbale Trickkiste der Körpersprache nützen können
- wie Sie Ihr Charisma wecken können

**Referentin**
Dorit Wilhelm
Stimm- und Sprechtrainerin mit Ausbildung am Max-Reinhardt-Seminar, Mitglied im internationalen Trainernetzwerk „Stimme at". Langjährige Radio- und TV Sprecherin und Stimme der Bregenzer Festspiele.

Bei Anmeldung bitte bekannt geben, in welchem Verein sie tätig sind!

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug

## Fit für die Vielfalt - Chancen und Herausforderungen der Interkulturalität

| | |
|---|---|
| Nedzad Mocevic | R19035 |
| Samstag, 27. April 2019, 9:00 Uhr | 1 Tag, 8 UE |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt 12 | 58,00 € |

PERSÖNLICH-KEITSBILDUNG

In diesem Seminar stehen die 4 Ks der Interkulturalität im Fokus:
Kultur, Kommunikation, Konflikt und Kompetenz.

Wir werden über die Herausforderungen, Chancen und Perspektiven, die eine multi kulturelle Gesellschaft mit sich bringt, diskutieren und versuchen uns diesbezüglich Handlungskompe-tenzen im Bereich der Erwachsenenbildung zu erwerben.

**Ablauf**:
- 09:00-09:30 Ankommen, Stärkung und Vorstellungsrunde
- 09:30-11:00 4 Ks (Definitionen)
- 11:00-12:30 Gruppenarbeit: aktuelle interkulturelle Herausforderungen in unseren Einrichtungen sammeln und diskutieren
- 14:00-17:00 Präsentation im Plenum und Erarbeitung von Lösungsansätzen

**Nedzad Mocevic** ist Forscher an der FH-Salzburg und selbstständiger Trainer und Berater im Bereich Interkulturalität.

### Deutsch am Arbeitsplatz

**Suchen Sie einen Deutschkurs für Ihre MitarbeiterInnen?**

Wünschen Sie sich ein Sprachtraining für das Verstehen von Arbeitsaufträgen und für das Sprechen mit Vorgesetzten und KollegInnen? Sie wählen Ort, Zeit und Umfang. Unser Expertenteam für „Deutsch am Arbeitsplatz“ erstellt Ihnen gerne ein Angebot für Ihr Unternehmen. Damit alle MitarbeiterInnen Ihre Anweisungen verstehen!

Sie haben dazu Fragen? Dann kontaktieren Sie uns unter: **info@vhs-goetzis.at**

# SPEZIELL FÜR KINDER

SPEZIELL FÜR KINDER

## Zauberschule für Kinder ab 8 Jahren

| | |
|---|---|
| Manfred Himmer | R12060 |
| Freitag, 10. Mai 2019, 16:00 Uhr | 1 Nachmittag, 4 UE |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt 12 | 29,00 € |

Lassen Sie Ihr Kind in die Welt der Magie eintauchen!

In unserer Zauberschule zeigt ein professioneller Zauberkünstler Ihrem Kind Zaubertricks, mit denen es seine Freunde und Familie garantiert verblüffen wird.

Fördern Sie die Kreativität Ihres Kindes auf spielerische Art!

**Bitte mitbringen:** Materialkosten € 15,-

## Endlich Mathe verstehen!
## Ein Kurs für Eltern von Volks- und Mittelschulen

**Kursbeschreibung siehe Seite 32 „Persönlichkeitsbildung“**

## Leichter lernen mit Kinesiologie

| | |
|---|---|
| Julia Bickel | R12082 |
| Samstag, 2. März 2019, 10:30 Uhr | 1 Vormittag, 2 UE |
| Feldkirch, Gisingen, Mittelschule Oberau | 30,00 € |

Häufig stehen Kinder unter Leistungsdruck, haben Angst vor Prüfungen oder „kein Bock“ auf die Schule. Oft arbeiten die rechte und die linke Gehirnhälfte nicht richtig zusammen, oder die Augen- und Ohren Energie ist blockiert.

Kinesiologie hilft, stressfrei durch den Schulalltag zu kommen, Knöpfe im Gehirn aufzulösen und so voller Freude zu lernen.

Lerne von einer diplomierten Kinesiologin praktische Übungen, um deine Hausaufgaben leicht zu meistern, dich in der Schule besser zu konzentrieren und deine Energie in sekundenschnelle wieder aufzuladen.

Um € 3,- bekommst du ein ausführliches Skript, damit du dich daheim auch auskennst.

## Autogenes Training für Kinder von 7 bis 9 Jahren

| | |
|---|---|
| Manuela Mähr | R72005 |
| Mittwoch, 20. März 2019, 16:00 Uhr | 9 Abende |
| Klaus Meinwohl | 97,00 € |
| Folgetermine:9x1UE | jeweils mittwochs |

SPEZIELL FÜR KINDER

Autogenes Training soll Kindern helfen, sich im Alltag Momente der Ruhe zu schaffen und bei auftretendem Stress innerhalb kurzer Zeit wieder gelassener zu werden. Durch verschiedene, einfache Spiele zur Bewegungs- und Wahrnehmungsförderung, entsprechende Stille- und Ruheübungen, Fantasiereisen und Geschichten, können Kinder im Volksschulalter AT erlernen und überall einsetzen. Eine spielerische und kindgerechte Herangehensweise hilft den Körper besser wahrzunehmen und seine Funktionen kennenzulernen, neue Energie zu tanken, Stressanzeichen früher zu erkennen und ihnen entgegenzuwirken.

1. Förderung der Entspannungsfähigkeit, Konzentrationsfähigkeit, des Selbstbewusstseins
2. Weg, um Ruhe und Stille zu erfahren
3. Abbau von Prüfungsängsten, Schlafstörungen, Verminderung von Ängsten
4. Abbau von Leistungs-, Verhaltens-, und Sprachauffälligkeiten
7. Hilfe bei Schulproblemen, Nutzen der Phantasiefähigkeit von Kindern
8. Stärkung und Entwicklung der Persönlichkeit

**Bitte mitbringen:** Die Erziehungsberechtigten sollen sich bitte für den ersten Termin Zeit nehmen dabei zu bleiben, ab dem zweiten Termin, können die Kinder abgegeben werden. Decke, Kissen, Gymnastikmatte, warme Socken

## Autogenes Training für Kinder von 10 bis 12 Jahren

| | |
|---|---|
| Manuela Mähr | R72010 |
| Mittwoch, 20. März 2019, 17:15 Uhr | 9 Abende |
| Klaus Meinwohl | 97,00 € |
| Folgetermine: 9x1UE | jeweils mittwochs |

**Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. R73005**

**Bitte mitbringen:** Die Erziehungsberechtigten sollen sich bitte für den ersten Termin Zeit nehmen dabei zu bleiben, ab dem zweiten Termin, können die Kinder abgegeben werden. Decke, Kissen, Gymnastikmatte, warme Socken

Wir freuen uns über Ihr feedback:
**www.vhs-goetzis.at/feedback**

## Selbstverteidigung (Defendo) für Jungs von 10 bis 14 Jahren

| | |
|---|---|
| Claudia Nappi | R74010 |
| Samstag, 30. März 2019, 9:00 Uhr | 2 Vormittage |
| Sulz, Kindergarten, Bewegungsraum | 35,00 € |
| Folgetermine: 2x2UE | jeweils samstags |

Defendo ist lateinisch und bedeutet: Ich verteidige mich. Ich wehre mich. Ich schütze mich. Ich setze Grenzen.

Die Kurse werden getrennt, je nach Alter und Geschlecht unterrichtet. Folgende Themen stehen in Defendo-Kursen im Mittelpunkt: mein Körper gehört mir, angenehme und unangenehme Gefühle und Berührungen, NEIN-Sagen, Grenzen setzen, schlechte Geheimnisse weiter erzählen, schreien, Hilfe holen und Aufklärung.

Das Ziel dieses Selbstverteidigungstrainings ist es, Mädchen und Buben in ihrer Kraft und ihrem Selbstbewusstsein zu bestärken. Sie werden ermutigt, sich gegen Übergriffe zu wehren. Im Kurs werden für sie leicht erlernbare Befreiungs- und Abwehrtechniken vermittelt. Gefährlichen und unangenehmen Situationen begegnen wir mit Rollenspielen und Geschichten, sie werden besprochen und lösen diese mit viel Spaß möglichst positiv auf. Mittels Schreispielen aktivieren wir den Mut zur eigenen Stimme als Verteidigungsmittel.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Hallenschuhe (keine Gymnastikschuhe) und Trinkflasche.

## Selbstverteidigung (Defendo) für Mädchen von 10 bis 14 Jahren

| | |
|---|---|
| Claudia Nappi | R74020 |
| Samstag, 30. März 2019, 10:45 Uhr | 2 Vormittage |
| Sulz, Kindergarten, Bewegungsraum | 35,00 € |
| Folgetermine: 2x2UE | jeweils samstags |

**Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. R74010**

Details zu allen Veranstaltungen und laufende News unter:

**www.vhs-goetzis.at**

## Trampolin - das Jumping Fitness Training für Kinder von 10 - 14 Jahren

| | |
|---|---|
| Sabrina Nachbaur | R75135 |
| Montag, 18. Februar 2019, 17:15 Uhr | 10 Nachmittage |
| Götzis, Fitness und Vitalcenter Bitschnau, Im Buch 45 | 79,00 € |
| Folgetermine: 10 x1 UE | jeweils montags |

SPEZIELL FÜR KINDER

Jumping Fitness ist ein dynamisches Fitnesstraining, auf dafür speziell entwickelten Trampolinen. Den Mädchen und Buben werden im Kurs einfache Choreographien ge zeigt, die für die Kinder leicht erlernbar sind, da die Übungen auf einfachen Sprüngen basieren und so auch Anfängern ein erfüllendes und mitreißendes Training bieten. Dabei werden der Gleichgewichtssinn und die Körperkoordination wesentlich verbessert. Die Kinder verbessern in diesem Kurs ihre Kondition oder haben einfach nur Spaß an der Bewegung und am Springen.

**Bitte mitbringen:** Trainingsbekleidung, Trainingsschuhe mit fester Sohle und etwas zum Trinken. Bei der Anmeldung bitte das Geburtsjahr des Kindes angeben!

## Schwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren

| | |
|---|---|
| Walter Beck | R76055 |
| Donnerstag, 14. Februar 2019, 17:00 Uhr | 6 Nachmittage |
| Batschuns, Hallenbad der Lebenshilfe, Haus 7 | 90,00 € |
| Folgetermine: 6x2 UE | jeweils donnerstags |

Die Kinder erlernen in diesem Kurs das Brustschwimmen.
Ziel des Kurses: Die Kinder können sich weitgehend selbstständig und sicher ohne Schwimmhilfe im Wasser fortbewegen.
Wir bitten Sie um Verständnis, dass dieser Kurs ein Kinderkurs ist und die Eltern daher nicht anwesend sind.
Kurskosten inkl. Hallenbadeintritt

**Bitte mitbringen:** 2-3 Handtücher, Badebekleidung, evtl. einen Fön, eine kleine Jause und eine Trinkflasche.

## Schwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren

| | |
|---|---|
| Walter Beck | R76060 |
| Donnerstag, 4. April 2019, 17:00 Uhr | Dauer: 6 Nachmittage |
| Batschuns, Hallenbad der Lebenshilfe, Haus 7 | 90,00 € |
| Folgetermine: 6x2 UE | jeweils donnerstags |

**Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. R76055**

**Bitte mitbringen:** 2-3 Handtücher, Badebekleidung, evtl. einen Fön, eine kleine Jause und eine Trinkflasche.

## Zumba-Kids von 6 bis 10 Jahren

| | |
|---|---|
| Yvonne Klien | R77010 |
| Freitag, 22. Februar 2019, 16:30 Uhr | 10 Nachmittage |
| Altach, Volksschule, Bewegungsraum | 69,00 € |
| Folgetermine: 10x1 UE | jeweils freitags |

Zumba-Kids ist ein speziell für Kinder entwickeltes Programm auf der Grundlage der Zumba-Philosophie: Spaß und Party mit Musik!!!

Kinder lieben es, die Musik aufzudrehen, zu tanzen und Spaß mit ihren Freunden zu haben. Wieso sollten sie dabei nicht gleich fit werden? Einfach zu erlernende Schritte zu abwechslungsreichen Rhythmen - aufgelockert durch Spiele, die an das jeweilige Alter angepasst sind - werden den Kindern in diesem Kurs beigebracht. Im Vordergrund steht der Spaß an der Bewegung mit Musik. Nebenbei werden aber auch Balance- und Koordinationsfähigkeit, genauso wie Merkfähigkeit, Kreativität und Teamwork gefördert.

Bei der Anmeldung bitte das Geburtsjahr des Kindes angeben!

Die Aufsichtspflicht nach Ende der Kursstunde obliegt den Erziehungsberechtigten!

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Trainingsschuhe mit fester, heller Sohle und etwas zum Trinken.

## Bogenschießen-Schnupperkurs ab 8 Jahren

| | |
|---|---|
| | R78000 |
| Montag, 13. Mai 2019, 17:30 Uhr | 3 Nachmittage |
| Götzis, Mösle BSV Sportplatz bei der Tennishalle | 37,00 € |
| Folgetermine: 3x2 UE | jeweils montags |

Erleben Sie Bogenschießen als Einheit von Körper, Geist und Seele durch Körperspannung, Konzentration und Koordination. Wir schießen mit traditionellen Bögen und erlernen das Bogenschießen von Grund auf. Theoretische Einführung in die verschiedenen Bogenarten, Techniktraining von Grund auf, Wettkampf auf FITA Scheiben, das Eintauchen in die Natur und Jagd auf 3D Tiere.

Machen Sie sich schlau:

**www.vhs-goetzis.at/berufsreifepruefung**

## Bogenschießen-Schnupperkurs ab 16 Jahren

| | R78005 |
|---|---|
| Montag, 13. Mai 2019, 19:30 Uhr | Dauer: 3 Abende |
| Götzis, Mösle BSV Sportplatz bei der Tennishalle | 37,00 € |
| Folgetermine: 3x2 UE | jeweils montags |

Erleben Sie Bogenschießen als Einheit von Körper, Geist und Seele durch Körperspannung, Konzentration und Koordination. Wir schießen mit traditionellen Bögen und erlernen das Bogenschießen von Grund auf. Theoretische Einführung in die verschiedenen Bogenarten, Techniktraining von Grund auf, Wettkampf auf FITA Scheiben, das Eintauchen in die Natur und Jagd auf 3D Tiere.

SPEZIELL FÜR KINDER

## Spanisch4Kids

| Fadia Eid Suarez | R53055 |
|---|---|
| Samstag, 2. Februar 2019, 9:30 Uhr | 10 Vormittage |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt 12 | 149,00 € |
| Folgetermine: | jeweils samstags |

In diesem Kurs lernen die Kinder mit einer native speakerin Spanisch, eine der meistgesprochenen Sprachen der Welt.

Ob für die Kleinsten oder für etwas ältere Kinder - sprachliche Frühförderung zahlt sich immer aus, weil Kinder Sprachgenies sind. Eine Fremdsprache auf spielerische Weise zu lernen bedeutet für sie aber nicht nur viel Spaß, sondern auch eine große Chance. Ihre Kinder werden neue Sprachwelten entdecken.

**Empfohlene Altersgruppe:** Kinder ab 8 Jahren.

www.vhs–goetzis.at

# SOMMERKURSE 2019

## FIT INS NEUE SCHULJAHR

### UNSER ANGEBOT

- Volksschule 3. Klasse: Deutsch und Mathematik
- Volksschule 4. Klasse: Vorbereitung zum Übertritt in die Mittelschule oder ins Gymnasium: Deutsch und Mathematik
- Mittelschule oder Gymnasium 1. und 2. Klasse: Deutsch, Mathematik und Englisch
- Mittelschule oder Gymnasium 3. und 4. Klasse: Deutsch, Mathematik und Englisch

### WIR BIETEN

Wiederholung des Lehrstoffs der abgeschlossenen Schulstufe und Vorbereitung auf die nächste Schulstufen bzw. auf die neue Schule, Aufarbeitung von Lerndefiziten und Unterricht in Kleingruppen von ca. 8 bis 12 Schülern

### BEGINN UND KURSDAUER

Mo, 19. August 2019, 2 Wochen,
Mo bis Fr jeweils 8.30 bis 10.10 Uhr
Mo bis Fr jeweils 10.00 bis 12.10 Uhr

**INFORMATION UND ANMELDUNG** Volkshochschule Götzis, Am Garnmarkt 12
A 6840 Götzis, Tel 05523 55150–0, Fax DW 9, info@vhs–goetzis.at

www.vhs–goetzis.at

# NACHHILFEUNTERRICHT

3. / 4. Klasse Volksschule: Mathematik und Deutsch

1./ 2./ 3./ 4. Klasse Mittelschule oder Gymnasium: Mathematik, Deutsch und Englisch

## WAS?

- Nachhilfeunterricht in den Fächern Mathematik, Deutsch und Englisch
- in Kleingruppen: 3 bis 6 Schüler
- individuelle Förderung für jeden Schüler
- Die Schüler bringen ihre Hefte, Bücher, Tests, Schularbeiten mit,
- Die Schüler machen ihre Hausübungen, Test- bzw. Schularbeiten-Verbesserungen, Übungen,...

## WANN?

- freitagnachmittags von 14:00 bis 18:00 Uhr, Einstieg jederzeit möglich!

## ZIELGRUPPE

**Schülerinnen und Schüler**

- 3. / 4. Klasse Volksschule
- 1. / 2. / 3. / 4. Kl. Mittelschule oder Gymnasium
- bei Bedarf auch Oberstufe

## KOSTEN

- pro Fach / Stunde (50 Min): € 15,-
- buchbar sind 5er-Blocks

**INFORMATION UND ANMELDUNG**
**Volkshochschule Götzis**
**Haus „Bildung am Garnmarkt“**
**Am Garnmarkt 12**
**A 6840 Götzis**
**T 05523 55150-0,**
**info@vhs-goetzis.at**
**www.vhs-goetzis.at**

# SPEZIELL FÜR DIE FRAU

SPEZIELL FÜR DIE FRAU

## Schenken wir uns die Freiheit, unsere Schönheit und unseren Stil leben zu dürfen.

| | |
|---|---|
| Manuela Jung / Barbara Wretschko | R16020 |
| Montag, 29. April 2019, 8:30 Uhr | 1 Vormittag, 3,5 UE |
| Röthis, Hummelbergstraße 30, Frisuell plus | 53,00 € |

**Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. R16020**

## Schenken wir uns die Freiheit, unsere Schönheit und unseren Stil leben zu dürfen.

| | |
|---|---|
| Manuela Jung / Barbara Wretschko | R16025 |
| Montag, 27. Mai 2019, 8:30 Uhr | 1 Vormittag, 3,5 UE |
| Röthis, Hummelbergstraße 30, Frisuell plus | 53,00 € |

Werden wir so wahrgenommen, wie wir es wollen?
Welche Richtung ist die beste, wenn wir uns verändern möchten?

Diese und viele weitere spannenden Fragen beleuchten wir in diesem Workshop, denn wir alle beurteilen den Inhalt nach der Verpackung und bilden uns schon auf den ersten Blick unsere Meinung. Und diese basiert nicht auf rationalen Überlegungen, sondern auf dem Bauchgefühl. Wer sein Gegenüber jedoch direkt überzeugen will, muss auf Anhieb begeistern. Gar nicht einfach, wenn wir kaum oder nicht richtig wahrgenommen werden. Sind wir uns unserer Wirkung aber erst mal bewusst, ist alles viel einfacher.

In unserem Workshop mit vielen persönlichen, vor allem praktischen Tipps rund um Frisur und Outfit, geben wir Einblicke in die Möglichkeit wie jeder von uns seine Einzigartigkeit erkennt, sie annehmen und gezielt unterstreichen darf. Von der Farbwirkung über das Ausgleichen von Proportionen und dem direkten Zusammenhang von unserem Gesicht zum persönlichen Stil.

Dieser Workshop findet mit zwei Referenten und in einer kleinen Gruppe mit nur 8 Personen statt.
**Ganzheitliche Friseurmeisterin, Manuela Jung von Frisuell plus**
**www.frisuell.at**
**Imageberaterin und Designerin, Barbara Wretschko von Babette**
**www.babette.style**

Wir freuen uns über Ihr feedback:
**www.vhs-goetzis.at/feedback**

## Farb- und Stilberatung mit Daniela Erath-Mohr

| | |
|---|---|
| Daniela Erath-Mohr | R16030 |
| Samstag, 16. März 2019, 9:00 Uhr | 1 Tag, 8 UE |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt 12 | 90,00 € |

Das Wissen, wie Sie Farbe, Stil und Mode richtig kombinieren, bringt erhebliche Vorteile für Ihr Auftreten und Ihr Erscheinungsbild.

In diesem Kurs bekommen Sie eine komplette Farb-und Stilberatung von Frau Daniela Erath-Mohr, diplomierte Farbtyp- und Stilberaterin! Deshalb wird der Kurs in einer Kleingruppe durchgeführt.

SPEZIELL FÜR DIE FRAU

**Farbberatung:**
Durch eine Farbberatung sparen Sie in Zukunft Zeit und Geld, da Sie nach einer Farbberatung genau wissen, welche Farben Sie strahlen lassen und perfekt zu Ihnen passen und Sie somit Fehlkäufe vermeiden werden.

**Stilberatung:**
Gemeinsam analysieren wir Ihre Körperform, besprechen wie Sie künftig Ihre Kleidung kombinieren können, damit Sie Ihre Schokoladenseiten toll betonen bzw. kaschieren können. Bei der Brillenberatung finden wir das Modell, das am besten zu Ihrer Gesichtsform passt, natürlich in den richtigen Farben, da wir durch die Farbberatung wissen, welche Farben Ihnen toll stehen. in der Stilberatung werden Sie feststellen, welchen Schmuck aber auch welche Tücher Sie zu welchem Outfit tragen können, damit nur Sie sind wie Sie.
Bei dem Kurs ist es möglich Ihren persönlichen Farb- und Stillpass zu erwerben (zusammen€ 50,-).

## Make up zum Strahlen - Typberatung

| | |
|---|---|
| Claudia Nappi | R16035 |
| Samstag, 23. März 2019, 9:00 Uhr | 1 Vormittag, 4 UE |
| Muntlix, Mittelschule, Zeichensaal | 68,00 € |

Konzipiert für Menschen, die ihren Typ optimal zum Strahlen bringen wollen. Hier lernen sie, wie Sie ihren Typ richtig betonen und welche Farben Sie für Ihr Make Up verwenden sollten und wie Sie sich schnell und professionell selbst schminken. Wir arbeiten in einer kleinen Gruppe zu fünft.

Wir schminken mit Naturkosmetik!

**Bitte mitbringen:** Abschminke, Handspiegel bitte mitbringen
Materialkosten € 5,--

## Beckenbodentraining für Anfänger

| | |
|---|---|
| DGKS Brigitte Amort | R70070 |
| Mittwoch, 20. Februar 2019, 19:00 Uhr | 6 Abende |
| Götzis, AKS, Am Garnmarkt 8 | 70,00 € |
| Folgetermine: 6x1UE | jeweils mittwochs |

Für Körperveränderungen im Leben einer Frau - welche Rolle spielt dabei der Beckenboden?

Die Beckenboden-Muskulatur die durch Geburt, schwere körperliche Arbeit, aber auch durch die hormonelle Veränderung in den Wechseljahren geschwächt ist, kann durch regelmäßiges Beckenboden-Training wieder gestärkt werden.
Nicht nur aktive Übungen die unsere Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur stärken, begleiten uns in diesem Kurs.

**Wissenswertes über:**
- Warum sind Harnwegsinfektionen so häufig bei Frauen?
- Was können wir aktiv machen bei Senkungsproblemen und welche Hilfsmittel gibt es?
- Welche Rolle spielt der Beckenboden in den Wechseljahren?

Lernen ist Erfahren - alles andere ist Information.
In Zusammenarbeit mit der (In)Kontinenzberatungsstelle des aks.

**Leitung:** DGKS Brigitte Amort, Inkontinenz- und Stomaberaterin, Dipl. Beckenbodentrainerin für Frauen und Männer

## Hormonyoga - natürliche Balance in den Wechseljahren

| | |
|---|---|
| Julia Bickel | R73050 |
| Freitag, 26. April 2019, 16:30 Uhr | 1 Abend, 2 UE |
| Frastanz, Kindergarten Motten | 29,00 € |

In diesem Workshop erarbeiten wir die Basics des Hormon Yoga, um die Symptome der Wechseljahre natürlich zu mildern und beseitigen. Die Drüsen, die für die Bildung weiblicher Hormone zuständig sind werden angeregt und ein Anti-Aging-Effekt angestrebt. Lerne dynamische Asanas und besondere Atemübungen, die eine innere Massage bewirken und deinem Körper gut tun.

Hormon Yoga steigert dein Wohlbefinden, lenkt Prana (Lebensenergie) zu den Organen, die für die Erzeugung weiblicher Hormone zuständig sind und bearbeitet deinen Energiekörper nachhaltig. Die Übungen wirken besonders auf die Eierstöcke, die Hypophyse und die Schilddrüse und verringern dadurch die Intensität der Beschwerden deiner Wechseljahre. Eine hormonelle Yoga-Therapie, die deinen Hormonspiegel in nur 4 Monaten um bis zu 254% erhöht!

**Bitte mitbringen**: rutschfeste Unterlage (Yogamatte), bequeme Kleidung, Wasserflasche, € 5,- für ein ausführliches Skript

## Selbstverteidigung (Defendo) für Frauen

| | |
|---|---|
| Claudia Nappi | R74015 |
| Samstag, 16. März 2019, 9:00 Uhr | 1 Vormittag, 4 UE |
| Sulz, Kindergarten, Bewegungsraum | 35,00 € |

Defendo ist lateinisch und bedeutet: Ich verteidige mich. Ich wehre mich. Ich schütze mich. Ich setze Grenzen.

Folgende Themen stehen in Defendo-Kursen im Mittelpunkt: mein Körper gehört mir, angenehme und unangenehme Gefühle und Berührungen, NEIN-Sagen, Grenzen setzen, schlechte Geheimnisse weiter erzählen, schreien, Hilfe holen und Aufklärung.

SPEZIELL FÜR DIE FRAU

Das Ziel dieses Selbstverteidigungstrainings ist es, Frauen in ihrer Kraft und ihrem Selbstbewusstsein zu bestärken. Sie werden ermutigt, sich gegen Übergriffe zu wehren. Im Kurs werden für sie leicht erlernbare Befreiungs- und Abwehrtechniken vermittelt. Gefährlichen und unangenehmen Situationen begegnen wir mit Rollenspielen und Geschichten, sie werden besprochen und lösen diese mit viel Spaß möglichst positiv auf. Mittels Schreispielen aktivieren wir den Mut zur eigenen Stimme als Verteidigungsmittel.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Hallenschuhe (keine Gymnastikschuhe) und Trinkflasche.

## Schwimmkurs für muslimische Frauen

| | |
|---|---|
| Angelika Beck | R76065 |
| Mittwoch, 3. April 2019, 19:45 Uhr | 6 Abende |
| Rankweil, Landeskrankenhaus Hallenbad | 110,00 € |
| Folgetermine: 6x2 UE | jeweils mittwochs |

Yüzmedersi Türkbayanlari
Dieser Schwimmkurs richtet sich besonders an Frauen mit Migrationshintergrund. Hierbei wird besonders auf die kulturellen Gegebenheiten geachtet. Das Hallenbad wird für diesen Kurs speziell (ohne Öffentlichkeit) angemietet.
**Kurskosten inkl. Hallenbadeintritt**
Treffpunkt beim Haupteingang, bei der Infostelle des Krankenhauses!

**Bitte mitbringen:** Handtücher, Badebekleidung, Fön und Trinkflasche.

Wir freuen uns über Ihr feedback:
**www.vhs-goetzis.at/feedback**

## Orientalischer Bauchtanz 50+

**Siehe Seite 182 „Körper und Gesundheit“**

## Frauenlauf mein Ziel - 5 km

| | |
|---|---|
| Anna-Maria Mostegl | R78010 |
| Mittwoch, 27. März 2019, 18:00 Uhr | 10 Abende |
| Sulz, Treffpunkt Schwimmbad | 64,00 € |
| Folgetermine: 10x1,5 UE | jeweils mittwochs |

**Lauftreff für Anfänger:** Viertel- oder Halbmarathon!
Professionell begleiteter Laufspaß für Jung und Junggebliebene in einer kleinen Gruppe mit nur maximum 12 Teilnehmern.

Wie beginne ich sinnvoll mit dem Lauftraining? Bei welcher Pulsfrequenz sollte ich laufen? Wie sollte ich aufwärmen/dehnen? Alle, die sich diese wichtigen Fragen stellen, bevor sie einfach drauflos laufen, sind in diesem Einsteiger-Kurs richtig. In der Gruppe trainieren wir im passenden Tempo und lernen, worauf es bei einem effektiven Lauftraining ankommt.

**Bitte mitbringen:** Wir treffen uns in sportlicher Kleidung, den Temperaturen entsprechend und in guten Laufschuhen, Trinkflasche nicht vergessen!

### BESUCHEN SIE IN UNSER BELIEBTES SPRACHENCAFÉ!

**TERMINE:**

- 14. Jänner 2019, 18:30 Uhr
- 11. März 2019, 18:30 Uhr
- 08. April 2019, 18:30 Uhr
- 13. Mai 2019, 18:30 Uhr
- 10. Juni 2019, 18:30 Uhr

# Besser bauen und sanieren

Informationsveranstaltungen des Energieinstitut Vorarlberg
Gut informiert ist halb gebaut!

## Bauen mit der Wohnbauförderung

Wie gelingt es, energieeffizient und gesund zu bauen? Und wie hilft die Wohnbauförderung dabei?

**Termine** **14.01.2019** von 17:30 – 19 Uhr
**18.02.2019** von 17:30 – 19 Uhr
**29.04.2019** von 17:30 – 19 Uhr
**Kosten** keine
**Ort** Energieinstitut Vorarlberg, Dornbirn

## Gut in die Sanierungsplanung starten

Wie wird Ihre umfassende oder teilweise Sanierung zum Erfolg? Worauf gilt es in der Planung zu achten? Und was bringt die Wohnbauförderung?

**Termine** **25.02.2019** von 17:30 – 19 Uhr
**08.04.2019** von 17:30 – 19 Uhr
**06.05.2019** von 17:30 – 19 Uhr
**Kosten** keine
**Ort** Energieinstitut Vorarlberg, Dornbirn

## PV-Strom selber produzieren, speichern und nutzen?

Warum macht es Sinn, mehr Strom selber zu nutzen? Lohnt sich die Anschaffung eines Batteriespeichers? Wie wirtschaftlich ist es?

**Termin** **28.03.2019** von 17:30 – 20 Uhr
**Kosten** keine
**Ort** Energieinstitut Vorarlberg, Dornbirn

## Lehmputz-Praxis-Workshop

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Lehmputz selbst herstellen können und probieren verschiedene Putztechniken aus.

**Termin** **05. und 06.04.2019**
von 13:00 – 19 Uhr und 9 - 18 Uhr
**Kosten** je 225.- Euro/Person, 375.- Euro/Paar (inkl. Verpflegung)
**Ort** Kirlastraße 120, 6840 Götzis

---

**Anmeldung und Details zu diesen und weiteren Veranstaltungen**
Energieinstitut Vorarlberg
CAMPUS V, Stadtstraße 33
6850 Dornbirn
Tel. +43 5572 31 202-0
**bildung@energieinstitut.at | www.energieinstitut.at/wissen**

**Energieinstitut** Vorarlberg

# BASISBILDUNG

**Basisbildung für Erwachsene**
Kennen Sie Menschen, die nur ungern lesen und schreiben oder auf Kriegsfuß mit dem Rechnen stehen? Vielleicht fallen Ihnen jetzt nur Menschen ein, die eine andere Muttersprache haben oder in ihrem Herkunftsland weniger Schulbildung bekamen. Doch es gibt auch 40.000 Vorarlberger, die nicht über jene Grundkenntnisse verfügen, die in ihrem Berufs- und Lebensfeld vorausgesetzt werden, dabei reicht die Bandbreite von fehlerhafter Rechtschreibung und Lesen ohne Sinnerfassung, über geringe Lese- und Schreibkompetenz bis hin zum tatsächlichen Analphabetismus. Schwächen im Rechnen oder im Umgang mit dem PC können noch hinzukommen.

Diese Menschen haben Schwierigkeiten, Formulare und Anträge auszufüllen, Arbeitsaufzeichnungen zu führen, Gebrauchsanleitungen, Verträge oder Inserate zu verstehen. Besonders nachteilig wirkt es sich in der Berufswelt aus, da heute in allen Arbeitsbereichen Schriftlichkeit eine große Rolle spielt.

Viele Betroffene vermeiden das Lesen, Schreiben und Rechnen in der Öffentlichkeit. Sie haben Angst, sich zu blamieren oder „für dumm gehalten zu werden“. Fehlendes Basiswissen hat aber oft nichts mit mangelnder Intelligenz zu tun, sondern mit einer unglücklichen Lern-Geschichte.
Die Vorarlberger Volkshochschulen bieten die Möglichkeit, Basisbildung als Erwachsene nachzuholen und aufzufrischen.

Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds sowie aus Mitteln des Landes Vorarlberg und des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung.

**Informationen finden Sie auf unserer Website unter:**
**www.vhs-goetzis.at/basisbildung/**

**Information und Beratung: Alfa-Telefon Vorarlberg 0664 3281000**

Vorarlberg unser Land
BMBWF Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung www.bmbwf.gv.at
Initiative Erwachsenenbildung
Europäische Union Europäischer Sozialfonds

BASISBILDUNG
ALLTAG ERLEICHTERN
BESSERE CHANCEN AM ARBEITSPLATZ
LERNUNTERSTÜTZUNG
LESEN / SCHREIBEN / RECHNEN / COMPUTER

**HIER BIN ICH GENAU RICHTIG, wenn ich …**

**… meinen Alltag erleichtern möchte.**
Ich verbessere mich beim Lesen, Schreiben, Rechnen oder am PC.

**… meine Chancen am Arbeitsplatz verbessern will.**
Ich lerne Wichtiges für meine Arbeit oder für die Arbeitssuche.

**… ins Lernen einsteigen möchte.**
Ich starte dort, wo ich beim Lernen stehe und in meinem Tempo.

**… wenn ich Leute treffen möchte, denen es ähnlich geht wie mir.**
Ich lerne in einer Kleingruppe mit Menschen, die mich verstehen.

**… jemanden suche, der mich beim Lernen unterstützt.**
Ich werde durch eine/n Lerntrainer/in persönlich begleitet.

**…bereit bin für einen regelmäßigen Kursbesuch und für das Üben zuhause.**

## Basisbildung - Jahreskurs

| | |
|---|---|
| Conny Giesinger | R50005 |
| Montag, 7. Januar 2019, 18:30 Uhr | 32 Abende |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt 12 | kostenlos |

**Zielgruppe**:
Menschen mit deutscher Erstsprache oder mit guten Deutschkenntnissen, die sich beim Lesen und Schreiben, beim Rechnen oder am PC verbessern wollen.

**Beispiele von Inhalten:**
Lesen: Zeitung, Geschichten, Inserate, Arbeitsaufträge, Anleitungen
Schreiben: eigene Gedanken, E-Mails, Stundenlisten, Bewerbungen
Rechnen: Grundrechenarten, Rechnen mit Geld, Maßeinheiten
Computer: Internet, E-Mails, Texte schreiben

**Ablauf**:
- Lernberatung vor Kursbeginn
- Jahreskurs in einer Kleingruppe mit max. 6 Teilnehmern
- persönliche Lernbegleitung während des Kurses
- Abschluss mit einem Kurs-Zertifikat

Im Mittelpunkt stehen individuelle Themen (Alltag, Beruf, Arbeitssuche, ...). Persönliche, gemeinsam mit der Lerntrainerin erstellte Lernziele können Schritt für Schritt erreicht werden.

Information und Beratung: Alfa-Telefon Vorarlberg **0664 3281000**
Bei Bedarf werden zusätzliche Kurse mit anderen Kurszeiten angeboten.

## Lerntreff für Erwachsene - Herbstkurs I - Götzis

| | |
|---|---|
| Anton Kriegler | R50010 |
| Freitag, 22. Februar 2019, 8:30 Uhr | 10 Vormittage |
| Götzis, Bibliothek am Garnmarkt 12 | kostenlos |

**Zielgruppe**: Menschen aller Erstsprachen, auch ohne Deutschkenntnisse, die Lesen, Schreiben und Rechnen von Grund auf lernen möchten.

**Inhalte**:
- Lesen
- Schreiben
- Rechtschreiben
- einfaches Rechnen

In unseren Kleingruppen können Sie sich wohl fühlen.
Wir lernen, was uns im Alltag hilft und uns interessiert.

Einstieg laufend möglich!
Infos und Beratung: Alfa-Telefon Vorarlberg **0664 3281000**

BASISBILDUNG

## Lerntreff für Erwachsene mit wenigen oder keinen Deutschkenntnissen I B

| | |
|---|---|
| Sabine Severin | R50026 |
| Dienstag, 15. Januar 2019, 18:30 Uhr | 15 Termine |
| Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße | kostenlos |

**Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. R50010**

## Lerntreff für Menschen mit besonderem Lernbedarf

| | |
|---|---|
| Anton Kriegler | R50015 |
| Freitag, 22. Februar 2019, 10:30 Uhr | 10 Vormittage |
| Götzis, Bibliothek am Garnmarkt 12 | kostenlos |

DIE Chance zum Nachlernen und Wiederholen!

**Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. R50010**

Details zu allen Veranstaltungen und laufende News unter:
**www.vhs-goetzis.at**

## Alphabetisierung 2

| | |
|---|---|
| Mag. DSA. Karin Mittelberger- Waibel | R50020 |
| Dienstag, 8. Januar 2019, 15:30 Uhr | 10 Abende |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt 12 | kostenlos |

Die Kursteilnehmer und Kursteilnehmerinnen erweitern ihre sprachlichen und ihre Alltags-Kompetenzen aufbauend auf ihren Fähigkeiten und Fertigkeiten. Der Kurs richtet sich an Personen, die bereits Vorkenntnisse im lateinischen Alphabet mitbringen.

Dieser Kurs wird vom Land Vorarlberg gefördert und ist für alle TeilnehmerInnen kostenlos.

Erstgespräche/Einzeltermine finden am Freitag, 04.01.2018 12:00-20:00 statt.
Kursbeginn ab 08.01.2019 bis 26.02.2019

Information und Beratung: Alfa-Telefon Vorarlberg **0664 3281000**
Bei Bedarf werden zusätzliche Kurse mit anderen Kurszeiten angeboten.

## Basisbildung - Jahreskurs: Bregenz

| | |
|---|---|
| Sabine Severin | R50030 |
| Dienstag, 15. Januar 2019, 18:30 Uhr | 32 Abende |
| Bregenz, Bundesgymnasium Blumenstraße | kostenlos |

**Zielgruppe**:
Menschen mit deutscher Erstsprache oder mit guten Deutschkenntnissen, die sich beim Lesen und Schreiben, beim Rechnen oder am PC verbessern wollen.

**Beispiele von Inhalten:**
Lesen: Zeitung, Geschichten, Inserate, Arbeitsaufträge, Anleitungen
Schreiben: eigene Gedanken, E-Mails, Stundenlisten, Bewerbungen
Rechnen: Grundrechenarten, Rechnen mit Geld, Maßeinheiten
Computer: Internet, E-Mails, Texte schreiben

**Ablauf:**
- Lernberatung vor Kursbeginn
- Jahreskurs in einer Kleingruppe mit max. 6 Teilnehmern
- persönliche Lernbegleitung während des Kurses
- Abschluss mit einem Kurs-Zertifikat

Im Mittelpunkt stehen individuelle Themen (Alltag, Beruf, Arbeitssuche, ...). Persönliche, gemeinsam mit der Lerntrainerin erstellte Lernziele können Schritt für Schritt erreicht werden.

Information und Beratung: Alfa-Telefon Vorarlberg **0664 3281000**
Bei Bedarf werden zusätzliche Kurse mit anderen Kurszeiten angeboten.

bildung bringt's
Vorarlberg
unser Land

Entgeltliche Einschaltung des Landes Vorarlberg

# Besser als herumgooglen!

Ob online über PC, Tablet oder direkt vor Ort: In der Vorarlberger Landesbibliothek finden Sie vor allem jene wichtigen Informationen, die nicht einfach kostenlos über das Internet erhältlich sind. Wir bieten Ihnen mehr als 630.000 Medien auf unterschiedlichen Datenträgern und quer durch alle Studienfächer und Interessensgebiete.

Fluher Straße 4 | 6901 Bregenz | Österreich | T +43 5574 511-44100 | www.vorarlberg.at/vlb

Vorarlberger Landesbibliothek

# ZWEITER BILDUNGSWEG – LEHRABSCHLÜSSE UND KURSE ZUR BERUFLICHEN QUALIFIKATION

*„Eine Investition in Wissen bringt immer noch die besten Zinsen.“*
*(Benjamin Franklin)*

Sei es ein Nachholen der Basisbildung, der Abschluss einer Pflichtschule, ein Lehrabschluss für Versicherungskaufleute oder die Matura mit der Berufsreifeprüfung – der Zweite Bildungsweg an der Volkshochschule Götzis eröffnet Ihnen neue Zukunftsperspektiven.

All diese Ausbildungen verbessern Ihre Karrierechancen auf dem Arbeitsmarkt, verhelfen Ihnen zu der Möglichkeit eines höheren Einkommens und steigern zusätzlich Ihr Selbstvertrauen.

Wir arbeiten ausschließlich mit motivierten, erfahrenen und kompetenten Trainern, die Sie mit Freude unterrichten, begleiten und unterstützen werden.
Die Volkshochschule Götzis ist bekannt für ihren individuellen Service und ihren guten Kontakt zu den Teilnehmern. Wir stehen jederzeit für eine persönliche Beratung zur Verfügung.

ZWEITER BILDUNGSWEG

## Powerjob Polizei

POLIZEI

In Zusammenarbeit mit der Landespolizeidirektion Vorarlberg

| | |
|---|---|
| Sylvia Fend/Nina Schläffer/ Günther Allgäuer | R20406 |
| Montag, 14. Januar 2019, 18:30 Uhr | 10 Abende |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt 12 | 419,00 € |
| Folgetermine: 10x4 UE | jeweils montags |

**Dauer**: 10 Abende à 4 Stunden + 1 Modul Sport nach Vereinbarung)
Gleich im Anschluss an den Kurs ist ein Aufnahmeverfahren für die Polizei vorgesehen.

**Kursgebühr inkl. Unterlagen**

Powerjob Polizei - der Polizeidienst ist eine höchst vielseitige und herausfordernde Berufstätigkeit, die viele Karriere- sowie Aus- und Fortbildungsmöglichkeiten bietet - vom Kriminaldienst angefangen über die Flugpolizei bis hin zum Einsatzkommando Cobra und vieles andere mehr.

Verständlich, dass die Polizei bei der Auswahl ihres Personals strenge Kriterien anwenden muss. Und so endet mancher Traum von der Polizeilaufbahn bereits bei der Aufnahmeprüfung.

Insbesondere mangelnde Rechtschreib- und Mathematikkenntnisse stellen neben Mängeln in der körperlichen Fitness oft unüberwindbare Hindernisse dar. Das muss nicht sein. Daher bietet die Volkshochschule Götzis gemeinsam mit dem Landespolizeikommando Vorarlberg einen entsprechenden Vorbereitungslehrgang mit folgenden Themenschwerpunkten an:

- Rechtschreibung und Grammatik (ca. 2/3 des Kursinhalts)
- Mathematik (ca. 1/3 des Kursinhalts)

Darüber hinaus werden in einem 4-stündigen Modul die sportlichen Anforderungen der Aufnahmeprüfung vorgestellt und Trainingstipps vermittelt.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug

ARBEITEN MIT PERSPEKTIVE...

BÜROFLÄCHEN AM GARNMARKT ZU VERMIETEN
INDIVIDUELLE RAUMEINTEILUNG | TIEFGARAGENPLÄTZE
HERVORRAGENDE INFRASTRUKTUR | ZENTRALE LAGE

Am Garnmarkt
Götzis

IP Immobilienprojektentwicklung GmbH
Katharina Böhler, BSc MA | T 05572 39303
katharina.boehler@zm3.at | www.zm3.at

mazda maier Götzis

**Das Autohaus der besonderen Note**
Götzis, Dr. Alfons-Heinzle-Straße 88, Tel. 05523/62532
www.mazda- maier.at

KIA AUTO MAIER Götzis
... bei uns läuft´s rund

**Das Autozentrum in Götzis mit dem persönlichen Service**
Götzis, Dr. Alfons-Heinzle-Straße 88, Tel. 05523/58800
www.auto-maier.at

VOLKS
HOCH
SCHULE
GÖTZIS

www.vhs-goetzis.at

# BERUFSREIFEPRÜFUNG
## DER ANDERE WEG ZUR MATURA

**Mag. Bastian Kresser** Leiter Berufsreifeprüfung

**Daniela Mandl** Sekretariat Berufsreifeprüfung

**Mag. Stefan Fischnaller** Geschäftsführer

Die Volkshochschule Götzis besticht durch individuelle Betreuung der Teilnehmer, hohe Kompetenz im Bereich der Erwachsenenbildung und durch die Tatsache, dass die Berufsreifeprüfung im Mittelpunkt steht und uns jeder Teilnehmer am Herzen liegt.
Bereits seit mehr als fünfzehn Jahren wird an der Volkshochschule Götzis in einer Reihe von Abendkursen die Vorbereitung auf die Berufsreifeprüfung angeboten. Im vergangenen Sommersemester 2018 haben mehr als 450 Personen an den 51 laufenden Lehrgängen teilgenommen, mehr als 80 Personen haben die Matura allein in diesem Semester erfolgreich absolviert.

## Neue Zukunftsperspektiven, chancenreiche Karriere

Mit der Berufsreifeprüfung werden den Absolventen einer abgeschlossenen Berufsausbildung neue Zukunftsperspektiven eröffnet. Diese beinhalten nicht nur bessere Verdienstmöglichkeiten und neue Berufschancen, sondern auch die Möglichkeit eines Studiums an Universitäten, Fachhochschulen u.ä.
Sie verbessern damit Ihre berufliche Qualifikation und schaffen so die Basis für eine chancenreiche Karriere.

## Zielgruppen I Voraussetzung

- Absolventen einer Lehre
- Absolventen einer mindestens dreijährigen mittleren Schule (Fachschule) oder Krankenpflegeschule
- Absolventen einer mindestens 30 Monate umfassenden Schule für den medizinisch-technischen Fachdienst
- Absolventen der 3. Jahrgänge berufsbildender höherer Schulen (zusätzlicher Nachweis einer 3-jährigen Berufspraxis)
- Absolventen einer Beamten-Aufstiegsprüfung

## Inhalt und Umfang der Berufsreifeprüfung

- **Deutsch**: fünfstündige schriftliche Klausurarbeit und mündliche Prüfung
- **Mathematik**: viereinhalbstündige schriftliche Klausurarbeit
- **Lebende Fremdsprache:** mündliche Prüfung
- **Fachbereich:** fünfstündige schriftliche Klausurarbeit und mündliche Prüfung oder Projektarbeit inklusive Präsentation und Diskussion. (Der Fachbereich kann unter bestimmten Bedingungen angerechnet werden. Nähere Informationen erhalten Sie in unserem Büro.)

# ABENDKURS - BERUFSREIFEPRÜFUNG

## Vorbereitungslehrgänge | Unterricht

Das Unterrichtsausmaß der Vorbereitungslehrgänge umfasst ca. ein Drittel der lehrplanmäßig vorgesehenen Unterrichtsstunden einer höheren Schule. Zwei Drittel der Vorbereitung bestehen aus Selbststudium, inhaltliche Grundlage dafür sind die Lehrpläne der höheren Schulen.
Zur Sicherung der Qualität arbeiten wir bei der inhaltlichen Konzeption eng mit der HAK Feldkirch und der HLW Rankweil zusammen.

**Vorbereitungslehrgänge**
Zur Vorbereitung auf die angestrebten Maturateilprüfungen bieten wir deshalb folgende Vorbereitungslehrgänge an:

- **Deutsch:** 160 Std. – 4 Semester
- **Mathematik:** 180 Std. – 4 Semester
- **Englisch:** 180 Std. - 3 Semester
  - Sprachlehrgang: 4 Semester - Spanisch / Italienisch
- **Fachbereich:** 120 Std. – 2 Semester
  - Informationsmanagement und Medientechnik
  - BWL / Rechnungswesen
  - Gesundheit und Soziales
  - Pädagogik und Didaktik

ZWEITER BILDUNGSWEG

## Beginn der Kurse

- **Fachbereiche:** Montag, 18. Februar 2019
- **Deutsch/Mathematik**: Dienstag, 19. Februar 2019
- **Englisch**: Donnerstag, 21. Februar 2019
- **Sprachlehrgänge Spanisch / Italienisch:** Termin auf Anfrage

**Infoabend gleich vormerken:** Dienstag, 8. Jänner 2019, 19:00 Uhr,
Am Garnmarkt 12, 6840 Götzis

## Informationen und Anmeldungen

Volkshochschule Götzis: Mag. Bastian Kresser
Haus Bildung Am Garnmarkt, Am Garnmarkt 12, A 6840 Götzis
Tel: 05523 55150, E-mail: brp@vhs-goetzis.at
**Details siehe: www.vhs-goetzis.at/berufsreifepruefung**

**Diese Berufsreifeprüfungslehrgänge werden in Götzis, Bregenz, Bludenz angeboten:**
VHS Götzis, 05523 551500, Mag. Bastian Kresser
VHS Bregenz, 05574 525240, Mag. Bernd Längle
VHS Bludenz, 05552 65205, Dr. Elisabeth Schwald

hak has fk
hlw RANKWEIL
BAfEP BILDUNGSANSTALT FÜR ELEMENTARPÄDAGOGIK INSTITUT ST. JOSEF FELDKIRCH
Vorarlberg unser Land

**Gefördert aus Mitteln des Landes Vorarlberg**

NEU! Berufsreifeprüfung auch als Tageskurs wählbar!
**Matura in 9 Monaten**
**www.vhs-goetzis.at/berufsreifepruefung.at**

# TAGESKURS - BERUFSREIFEPRÜFUNG

**Ab September 2019 bietet die VHS Götzis auch wieder die Möglichkeit eines Tageskurses an. Der Unterricht findet tagsüber statt und beinhaltet folgende Fächer:**

- **Deutsch:** 160 Std.
- **Mathematik:** 180 Std.
- **Englisch:** 180 Std.

Der Fachbereich muss separat gewählt werden.

- **Fachbereich:** 120 Std. – 2 Semester
  - Informationsmanagement und Medientechnik
  - BWL / Rechnungswesen
  - Gesundheit und Soziales
  - Pädagogik und Didaktik

**Dieses Modell ist für InteressentInnen gedacht, die motivert, zeitlich flexibel und nicht berufstätig sind.**
**Verpflichtende Anwesenheit: 70%**

**Am 10. Juli 2019 findet ein Aufnahmetest statt.**

## Informationen und Anmeldungen

Volkshochschule Götzis: Mag. Bastian Kresser
Haus Bildung Am Garnmarkt,
Am Garnmarkt 12,
A 6840 Götzis
Tel: 05523 55150,
E-mail: brp@vhs-goetzis.at
**Infos finden Sie auf:**
**www.vhs-goetzis.at/berufsreifepruefung**

## Unsere KursleiterInnen Berufsreifeprüfung Präsenzkurs

### Deutsch

Mag. Stephan Hofer
Mag. Werner Höflinger
Mag. Michael Lins
Mag. Birgit Sprenger
Mag. Philipp Wolf

### Englisch

Mag. Christoph Fitz
Mag. Kristen Gilbert
Mag. Bastian Kresser
Mag. Michael Legen
MA Robert Walmsley

### Mathematik

Mag. Christian O. Fritz
Mag. Günther Giesinger
Mag. Stephan Mayer
Mag. Michael Schmidt
Mag. Harald Bartenstein

### Fachbereich BWL/RW

Mag. Hans Duregger
Mag. Tanja Marte
Mag. Natalie Straninger

### Fachbereich Informatik

Christian Kaiser
Susanne Lucas



## Unsere KursleiterInnen Berufsreifeprüfung Sprachlehrgänge

### Italienisch

Dr. Maria Grazia Amerio-Klostermann
Mauro Monderna
Mag. Mariella Gottein

### Spanisch

Pia Alvarez de Schwendinger
Mag. María José Loyola Rüdisser

## Unsere AnsprechpartnerInnen für die Fernlehrgänge

### Gesundheit und Soziales

Mag. Harald Wäger

### Pädagogik und Didaktik

Prof. Andrea Hämmerle, M.A., MEd

VOLKS
HOCH
SCHULE
GÖTZIS

Anmeldung, Beratung, Infos zu allen Angeboten:
Haus „Bildung am Garnmarkt“
VHS Götzis, Am Garnmarkt 12, 6840 Götzis
T 05523 55150-0
E info@vhs-goetzis.at
HP www.vhs-goetzis.at

www.vhs-goetzis.at

# EUROPÄISCHES SPRACHENZENTRUM DER VHS GÖTZIS

**Was bietet das Sprachenzentrum der Volkshochschule Götzis?**

- SPRACHLEHRGÄNGE, die in vier Semestern zur Berufsreifeprüfung führen
- FREMDSPRACHENBIBLIOTHEK mit mehr als 6.000 Medien in verschiedenen Sprachen (Selbstlernzentrum)
- SPRACHENCAFÉ, jeweils am zweiten Montag im Monat mit 10 Sprachen

## SPRACHLEHRGÄNGE

**Sie wollen**

- ziel-, erfolgs- und leistungsorientiert europäische Sprachen lernen und so Ihre allgemeine und berufliche Qualifikation erheblich verbessern,
- die Teilprüfung der Berufsreifeprüfung in einer dieser Sprachen ablegen,
- Ihre Sprachkenntnisse vertiefen,
- sich individuell auf ein Zertifikat vorbereiten und das maßgeschneidert, aber nicht allein,
- unter Einsatz verschiedener Medien (u.a. E-Learning)
- unter Verwendung moderner Lehrmittel,
- bei bester Betreuung und
- mit Ressourcen unserer Fremdsprachenbibliothek

dann haben wir für Sie ein Sprachlernangebot.

**Wie sind die Kurse aufgebaut?**

- Kursdauer je nach Vorkenntnissen drei bzw. vier Semester
- Abschluss: Teilprüfung der Berufsreifeprüfung, Vorbereitung auf ein internationales Zertifikat oder VHS Zertifikat möglich

Für Teilnehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen ist ein Quereinstieg möglich.

**ANMELDUNG ERFORDERLICH, 05523 551500 oder info@vhs-goetzis.at**

Machen Sie sich schlau:

**www.vhs-goetzis.at/berufsreifepruefung**

**Die Kurse bestehen aus drei sich ergänzenden Lernangeboten:**

- Lernen in der Gruppe
- Selbständig organisierte Lernzeit im Selbstlernzentrum der VHS Götzis, alleine oder in Kleingruppen; Unterstützung durch Tutoren und Native Speaker in Form von diversen Angeboten
- E-Learning: Selbststudium zu Hause, Aufgaben per E-Mail durch die Betreuer

Die Kursangebote mit dem jeweiligen Beginndatum finden Sie im Sprachenteil unseres Programmheftes auf den nachfolgenden Seiten.

## FREMDSPRACHENBIBLIOTHEK MIT ÜBER 6000 MEDIEN UND SELBSTLERNZENTRUM

**Das Europäische Sprachenzentrum der VHS Götzis bietet Ihnen die Infrastruktur, um unabhängig oder kursbegleitend Ihre Fremdsprachenkenntnisse zu vertiefen.**

Unsere Bibliothekarin und erfahrene Tutoren stehen Ihnen am Montag, Dienstag und am Donnerstag von 17:00 bis 19:00 Uhr beratend zur Seite.



**Nutzungsgebühr des Selbstlernzentrums:**

- für alle Kunden der VHS gratis
- Jahreskarte Sprachenbibliothek Euro 15.-

**Die folgenden Sprachen können Sie mit Hilfe der Materialien in der Fremdsprachenbibliothek vertiefen:**

- Deutsch als Fremdsprache/ Zweitsprache (DaF / DaZ)
- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch
- Kroatisch
- Russisch
- Türkisch
- Chinesisch
- Portugiesisch

**Die Fremdsprachenbibliothek bietet:**

- Didaktisches Material: Lehrbücher, Grammatiken, Übungsbücher
- Filme in Originalsprache (und mit Untertiteln)
- Wörterbücher
- CDs, CD-ROMs
- Zeitschriften, Belletristik
- Lektüre (von einfachen bis hin zu Originaltexten)
- Hörbücher
- Sprachspiele

**Entlehnzeiten in der Fremdsprachenbibliothek**
Montag, Dienstag und Donnerstag von 17:00 bis 19:00 Uhr
T 05523 55150818, E bibliothek@vhs-goetzis.at

# SPRACHENCAFÉ

**Jeweils am zweiten Montag im Monat mit verschiedenen Sprachen**

Setzen Sie sich an den Tisch mit der Sprache, die Sie interessiert, und unterhalten Sie sich. Eine Gesprächsleiterin oder ein Gesprächsleiter hilft Ihnen.

### Nächste Termine:

- 14. Jänner 2019, 18:30 Uhr
- 11. März 2019, 18:30 Uhr
- 08. April 2019, 18:30 Uhr
- 13. Mai 2019, 18:30 Uhr
- 10. Juni 2019, 18:30 Uhr

Weitere Informationen siehe Homepage: www.vhs-goetzis.at

### Anmeldung, Beratung, Infos zu allen Angeboten

Haus „Bildung am Garnmarkt“, VHS Götzis, Am Garnmarkt 12, 6840 Götzis
T 05523 55150-0, E info@vhs-goetzis.at, HP www.vhs-goetzis.at

# DER EUROPÄISCHE REFERENZRAHMEN SPRACHEN LERNEN MIT SYSTEM

In dieser Übersicht finden Sie die Angaben zu den Lernzielen und den sprachlichen Fertigkeiten, die Sie auf jeder dieser Stufen erreichen können.

| | |
|---|---|
| Grundstufe | Europäischer Referenzrahmen A1 |
| Hören | einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen |
| Sprechen | sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen |
| Lesen | einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten |
| Schreiben | Formulare, z.B. im Hotel, ausfüllen |

| | |
|---|---|
| Grundstufe | Europäischer Referenzrahmen A2 |
| Hören | einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen |
| Sprechen | kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen |
| Lesen | kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen |
| Schreiben | kurze Notizen und Mitteilungen abfassen |

| | |
|---|---|
| Mittelstufe | Europäischer Referenzrahmen B1 |
| Hören | das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird |
| Sprechen | in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben |
| Lesen | Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen |
| Schreiben | persönliche Briefe schreiben |

| | |
|---|---|
| Mittelstufe | Europäischer Referenzrahmen B2 |
| Hören | im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardgespräche gesprochen werden |
| Sprechen | sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und eigene Ansichten vertreten |
| Lesen | Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen |
| Schreiben | detaillierte Texte (z.B. Aufsätze oder Berichte) schreiben |

| | |
|---|---|
| Aufbaustufe | Europäischer Referenzrahmen C1 |
| Hören | Unterhaltungen sowie Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen |
| Sprechen | sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken |
| Lesen | komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen |
| Schreiben | sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben |

| | |
|---|---|
| Aufbaustufe | Europäischer Referenzrahmen C2 |
| Hören | ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen |
| Sprechen | sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen |
| Lesen | jede Art geschriebenen Textes mühelos lesen |
| Schreiben | anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken |

ZWEITER BILDUNGSWEG

VOLKS
HOCH
SCHULE
GÖTZIS

## SPRACHLEHRGÄNGE

**In vier Semestern zum Niveau der Berufsreifeprüfung**

### Sprachen

Italienisch, Spanisch
In allen viersemestrigen Lehrgängen wird im 1. Semester von absoluten Anfängerinnen und Anfängern ausgegangen, d.h. man kann ohne Vorkenntnisse mit den Kursen beginnen.

### Dauer

4 Semester à 40 Präsenzstunden

### Arbeitsaufwand

ca. 1/3 Kurszeiten
ca. 2/3 selbständig organisierte Arbeit, d.h. ˝Lernen zuhause (Hausübungen, Arbeitsblätter, E-Learning, Materialien aus der Mediathek, …)
Lernen in der VHS (Tutorien, Sprachencafé, spezielle Abende, …)
Lernen am Arbeitsplatz, unterwegs, in der Freizeit, …
Lernen mit Muttersprachlern (im Land, in Tandems, …)

### Ziel

Niveau der Berufsreifeprüfung oder eines anderen Zertifikates. Die Ablegung der Prüfung ist grundsätzlich im Februar, Juni oder Oktober möglich.

### Inhalte

Zunächst liegt der Fokus auf allgemeinen sprachlichen Fähigkeiten, aber schon von Beginn an werden auch erste berufsbezogene Teile berücksichtigt.
In Englisch wird vor allem im letzten Semester der Schwerpunkt auf berufsbezogene Inhalte gelegt.

## BERUFSREIFEPRÜFUNG

**Lehr- und Prüfungsplan der Handelsakademie**
**Mündliche (ca. 15-minütige) Prüfung**

### Abschluss

Teilprüfung der Berufsreifeprüfung oder Kurszertifikat

### Einstieg

Quereinstieg in höhere Semester ist mit entsprechenden Vorkenntnissen nach Absprache mit den Referenten möglich (Terminvereinbarung).

**Der Besuch eines Sprachlehrganges der VHS Götzis ermöglicht Ihnen die kostenlose Nutzung der Fremdsprachenbibliothek.**

HERMES AUSTRIA
MEDIZINISCHE SCHULUNG

# LEHRGANG „ORDINATIONSASSISTENZ“

Als Ordinationsassistentin benötigen Sie Freude am Umgang mit Menschen, Interesse an medizinischen Fragen und ein Faible für organisatorische und administrative Arbeiten! In unserem Lehrgang erhalten Sie die gesetzlich vorgeschriebene Ausbildung für die Arbeit in einer Arztpraxis.

| | |
|---|---|
| **KURSBEGINN:** | **01. April und 23. September 2019** (anerkannter Abschluss) |
| **KURSORTE:** | VHS Götzis am Garnmarkt und Krankenpflegeschule Feldkirch |
| **KURSTAGE:** | berufsbegleitend, abends oder an Wochenenden |
| **FÖRDERUNG:** | informieren Sie sich bei der Kursleitung |

**NEU: AUFFRISCHUNGSKURSE FÜR ORDINATIONSASSISTENTINNEN**

**HERMES SCHULE AUSTRIA** | Postfach 15 | A-6960 Wolfurt | Telefon +43 (0)650 340 14 70
hermesschule@edumedag.com | www.edumed.at

## SPRACHEN

Neben den unterschiedlichen Deutschkursen bieten wir auch weiterhin die beliebten Standardsprachkurse für Englisch, Italienisch, Spanisch, Arabisch, Ungarisch, Schwedisch und Bosnisch / Kroatisch / Serbisch an.

Die Kurse dauern im Normalfall 10 Abende à 2 Unterrichtseinheiten zu je 50 Minuten. Auf vielfachen Wunsch sind unsere Sprachkurse anmeldepflichtig. Nur so können wir rechtzeitig entscheiden, ob wir einen Kurs absagen müssen oder nicht.

SPRACHEN

## Deutsch A1

| | R50190 |
|---|---|
| Montag, 14. Januar 2019, 8:30 Uhr | 32 Vormittage |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt, Am Garnmarkt 12 | 779,00 € |
| Folgetermine: | jeweils montags bis |
| freitags | |

Deutsch als Fremdsprache Niveau A1

**Kursinhalt**:
Einstieg in die sprachliche Bewältigung von Situationen aus dem Alltagsleben, wie z.B. Familie, Freunde, Einkaufen, Wohnen, Freizeit, Tagesablauf, Berufsleben, Behördengänge, Orientierung in der Stadt und Gesundheit. Weiters werden die Grundkenntnisse der deutschen Grammatik vermittelt. Das Ziel ist das Erreichen eines soliden A1 Niveaus.

**Zielgruppe**:
Anfänger ohne oder mit sehr geringen Deutschkenntnissen!

KURSSTART erst bei genügend Anmeldungen.
150 UE á 50min.

## Deutsch A1

| | R50195 |
|---|---|
| Montag, 18. März 2019, 8:30 Uhr | 32 Vormittage |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt, Am Garnmarkt 12 | 779,00 € |
| Folgetermine: jeweils montags bis freitags | |

**Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. R50190**
150 UE á 50min.

## Deutsch A2 Vormittagskurs

| Rainer Dünser | R50200 |
|---|---|
| Montag, 21. Januar 2019, 8:30 Uhr | 42 Vormittage |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt 12 | 779,00 € |
| Folgetermine: jeweils montags bis freitags | |

Deutsch als Fremdsprache Niveau A2

**Zielgruppe**:
Alle, die schon Grundkenntnisse auf dem Niveau A1 haben und ihre Kenntnisse vertiefen möchten. Dieser Kurs kann als Folgekurs nach dem A1-Kurs besucht werden.
150 UE á 50 min

## Deutsch A2 Vormittagskurs

| | R50201 |
|---|---|
| Montag, 8. April 2019, 8:30 Uhr | 42 Vormittage |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt 12 | 779,00 € |
| Folgetermine: jeweils montags bis freitags | |

**Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. R50200**
150 UE á 50 min.

## Deutsch A2 Abendkurs

| | R50205 |
|---|---|
| Montag, 21. Januar 2019, 18:00 Uhr | 36 Abende |
| Götzis, Mittelschule, St. Ulrichstr. 20 | 779,00 € |
| Folgetermine: jeweils montags, dienstags, donnerstags | |

Deutsch als Fremdsprache Niveau A2

**Zielgruppe**:
Alle, die schon Grundkenntnisse auf dem Niveau A1 haben und ihre Kenntnisse vertiefen möchten. Dieser Kurs kann als Folgekurs nach dem A1-Kurs besucht werden.

KURSSTART erst bei genügend Anmeldungen.
150 UE á 50min.



## Deutsch B1 Vormittagskurs

| Christina Büsel | R50305 |
|---|---|
| Montag, 14. Januar 2019, 8:30 Uhr | 36 Vormittage |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt 12 | 710,00 € |
| Folgetermine: jeweils montags, mittwochs, freitags | |

**Zielgruppe**:
Alle, die schon Grundkenntnisse auf dem Niveau A2 haben und ihre Kenntnisse vertiefen möchten. Dieser Kurs kann im Anschluss an den A2-Kurs besucht werden. Am Ende des Kurses können Sie zu einer Deutschprüfung auf dem Niveau B1 antreten.

**Kursinhalt**:
In diesem Kurs werden alltagsrelevante Themen, wie Gesundheit, Unterhaltung, Wohnungs- und Arbeitssuche behandelt und damit bereits vorhandene Sprach- und Grammatikkenntnisse vertieft. Die KursteilnehmerInnen werden auf die B1 Prüfung vorbereitet, indem sie verschiedene Texte analysieren, Briefe schreiben, Hörübungen machen und viel auf Deutsch kommunizieren.

KURSSTART erst bei genügend Anmeldungen.
120 UE á 50min.

## Deutsch B1 Vormittagskurs

| | |
|---|---|
| Christina Büsel | R50306 |
| Montag, 29. April 2019, 8:30 Uhr | 36 Vormittage |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt 12 | 710,00 € |
| Folgetermine: jeweils montags, mittwochs, freitags | |

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. R50305
120 UE á 50min.

## Deutsch B1 Abendkurs

| | |
|---|---|
| Rainer Dünser | R50310 |
| Montag, 21. Januar 2019, 18:00 Uhr | 36 Abende |
| Götzis, Mittelschule, St. Ulrichstr. 20 | 710,00 € |
| Folgetermine: jeweils montags, dienstags, donnerstags | |

**Zielgruppe**:
Alle, die schon Grundkenntnisse auf dem Niveau A2 haben und ihre Kenntnisse vertiefen möchten. Dieser Kurs kann im Anschluss an den A2-Kurs besucht werden. Am Ende des Kurses können Sie zu einer Deutschprüfung auf dem Niveau B1 antreten.

**Kursinhalt**:
In diesem Kurs werden alltagsrelevante Themen, wie Gesundheit, Unterhaltung, Wohnungs- und Arbeitssuche behandelt und damit bereits vorhandene Sprach- und Grammatikkenntnisse vertieft.
Die KursteilnehmerInnen werden auf die B1 Prüfung vorbereitet, indem sie verschiedene Texte analysieren, Briefe schreiben, Hörübungen machen und viel auf Deutsch kommunizieren.

KURSSTART erst bei genügend Anmeldungen.
120 UE á 50min.

## Deutsch B1 Abendkurs

| | |
|---|---|
| Rainer Dünser | R50311 |
| Montag, 6. Mai 2019, 18:00 Uhr | 36 Abende |
| Götzis, Mittelschule, St. Ulrichstr. 20 | 710,00 € |
| Folgetermine: jeweils montags, dienstags, donnerstags | |

**Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. R50310**
120 UE á 50min.

## Deutsch B2 Abendkurs

| | |
|---|---|
| Mag. Julia Lehmann | R50400 |
| Montag, 1. April 2019, 18:00 Uhr | 30 Abende |
| Götzis, Mittelschule, St. Ulrichstr. 20 | 680,00 € |
| Folgetermine: 30x3,3UE, jeweils montags und freitags | |

Alle, die schon Grundkenntnisse auf dem Niveau B1 haben und ihre Kenntnisse vertiefen möchten. Dieser Kurs kann im Anschluss an den B1-Kurs besucht werden. Am Ende des Kurses können Sie zu einer Deutschprüfung auf dem Niveau B2 antreten.

## Englisch für Anfänger

| | |
|---|---|
| Christian Angerer | R51000 |
| Montag, 18. Februar 2019, 18:45 Uhr | 10 Abende |
| Götzis, Mittelschule, St. Ulrichstr. 20 | 125,00 € |
| Folgetermine: 10 x 2UE | jeweils montags |

SPRACHEN

Dieser Kurs ist für Menschen, die sich mit der englischen Sprache anfreunden wollen und keine Vorkenntnisse haben. Alle Interessenten sind herzlich willkommen!
Das Lehrbuch wird am 1. Abend besprochen.

## Englisch 2. Semester A1

| | |
|---|---|
| Robert Wood, B.A. | R51010 |
| Mittwoch, 20. Februar 2019, 18:30 Uhr | 10 Abende |
| Götzis, Mittelschule, St. Ulrichstr. 20 | 135,00 € |
| Folgetermine: 10 x 2UE | jeweils mittwochs |

Aufbauend auf den ersten Kurs wollen wir die Grammatik- und Sprachkenntnisse erweitern und vertiefen. Der Schwerpunkt liegt auf einfachen, kommunikativen Alltagssituationen, die wir in kleinen Dialogen üben. Dieser Kurs ist ideal für Interessierte mit leichten Vorkenntnissen, die sich weitere Grundlagen der englischen Sprache aneignen möchten. Es erwartet sie eine ungezwungene Atmosphäre, in der vor allem das Sprechen im Vordergrund steht. Learn with an English Native Speaker!
Quereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!
Lehrbuch wird am 1. Abend besprochen

## Englisch 3. Semester A1

| | |
|---|---|
| Christian Angerer | R51020 |
| Donnerstag, 21. Februar 2019, 18:45 Uhr | 10 Abende |
| Götzis, Mittelschule, St. Ulrichstr. 20 | 135,00 € |
| Folgetermine: 10x2 UE | jeweils donnerstags |

Der Kurs basiert auf den im Anfängerkurs erlernten Kompetenzen, baut das Vokabular für die gängigsten Sprechanlässe (u.a. Reisen, Freizeit, Beruf) konsequent aus und befähigt die Lernenden, komplexere Herausforderungen zu meistern. Der Kurs bietet sich allen an, die ihre Grundkenntnisse ausbauen und dadurch im Umgang mit der englischen Sprache flexibler sein möchten.
Alle Interessenten sind herzlich willkommen!

Das Lehrbuch wird am 1. Abend besprochen.

## Englisch 4. Semester A1

| | |
|---|---|
| BEd Tamara Hörtnagl | R51030 |
| Mittwoch, 20. Februar 2019, 18:10 Uhr | 10 Abende |
| Götzis, Mittelschule, St. Ulrichstr. 20 | 135,00 € |
| Folgetermine: 10x2 UE | jeweils mittwochs |

In the 4th semester we are going to learn the months, family words, to explain relationsships, to invite people, to describe and compare people and talk about family in general. Furthermore we are going to talk about plans in the future and how to make suggestions and to arrange meetings.
Beside that we enlarge our knowledge in basic grammar (Present Simple, Progressive, Past Simple, ....) revise and stabilise our former vocabulary, texts and grammar.

Alle Interessenten sind herzlich willkommen!

## Englisch 5. Semester A1/A2

| | |
|---|---|
| BEd and Mental Coach Eva Maria Labus | R51040 |
| Dienstag, 19. Februar 2019, 18:30 Uhr | 10 Abende |
| Götzis, Mittelschule, St. Ulrichstr. 20 | 135,00 € |
| Folgetermine: 10x2 UE | jeweils dienstags |

Welcome to the joy of learning English!
In this course we will proceed from level A1 to A2.
The main topics are: describing and comparing people and things, talking about family members and plans in the near future, as well as booking and describing holiday accommodations.

## Englisch 6. Semester A2

| | |
|---|---|
| BEd and Mental Coach Eva Maria Labus | R51050 |
| Donnerstag, 21. Februar 2019, 18:30 Uhr | 10 Abende |
| Götzis, Mittelschule, St. Ulrichstr. 20 | 135,00 € |
| Folgetermine: 10x2 UE | jeweils donnerstags |

Welcome to the joy of learning English - more and more!
In this new A2 course the main topics will be to communicate in various shopping situations, learn about party planning and to describe the scenery in the countryside and the way in a city.
The grammar topics will be how to use „some and any“, relative clauses - that, who and which - as well as the present progressive with future meaning, for example „I'm looking for a nice, new car“.

## Englisch 7. Semester A2

| | |
|---|---|
| BEd and Mental Coach Eva Maria Labus | R51060 |
| Mittwoch, 20. Februar 2019, 18:30 Uhr | 10 Abende |
| Götzis, Mittelschule, St. Ulrichstr. 20 | 135,00 € |
| Folgetermine: 10x2 UE | jeweils mittwochs |

Say hello to the joy of learning English - more and more!
In this new A2 course the main topics will be to describe people's characters and appearances, learn vocabulary about health, the parts of the body and different pains, such as headache, toothache, stomach ache and expressions like „My neck hurts“, „I cut my finger“ etc.

We will learn the grammar structure „should and shouldn't“, as well as „if sentences“ in combination with giving health advice, for example „You should always wear sunglasses to protect your eyes from the sun“ and „If you drink alcohol, the pills won't work“ or „The pills won't work if you drink alcohol“.
Welcome to join the course!

## Englisch 8. Semester, A2

| | |
|---|---|
| MMag. Ramona Häfele | R51070 |
| Montag, 18. Februar 2019, 18:30 Uhr | 10 Abende |
| Götzis, Mittelschule, St. Ulrichstr. 20 | 135,00 € |
| Folgetermine: 10x2 UE | jeweils montags |

This course offers you English language skills in a lot of different areas.
The focus is on learning how to use the language in different everyday situations (e.g. travelling, shopping, the family, ...). These situations are practised in a relaxed atmosphere. We revise basic grammar rules and add to them.
New course members are very welcome.

## Englisch 12. Semester, B1

| | |
|---|---|
| Robert Wood, B.A. | R51090 |
| Dienstag, 19. Februar 2019, 18:30 Uhr | 10 Abende |
| Götzis, Mittelschule, St. Ulrichstr. 20 | 135,00 € |
| Folgetermine: 10x2 UE | jeweils dienstags |

A good basic knowledge of English, particularly tenses, (present, past, present perfect and future) is required in this course. We will enrich our linguistic skills and work at level B1. As always, speaking is our main aim.

New students, who wish to become fit in English in an easy-going atmosphere with a Native Speaker, are most welcome to join us.

**Topics:** Film and music, news, travel - New Zealand, personal ambitions and emotions.
**Level**: B1, slightly advanced to intermediate

## Englisch Last-Minute Sprachkurs

| | |
|---|---|
| BEd and Mental Coach Eva Maria Labus | R51095 |
| Montag, 20. Mai 2019, 18:30 Uhr | 5 Abende |
| Götzis, Mittelschule, St. Ulrichstr. 20 | 106,00 € |
| Folgetermine: 5x3 UE | jeweils montags |

Sie haben Ihr Schulenglisch wenig gebraucht und viel davon oder alles vergessen? - Kein Problem, wir fangen fast ganz von vorne an!
In fünf Abenden zu je drei Unterrichtsstunden werden praktische Situationen wie unter anderem ein Hotel buchen, im Hotel einchecken, Ansagen im Flughafen und im Flugzeug verstehen, einen Tisch reservieren, im Restaurant bestellen, einkaufen, einfache Telefonate und emails besprochen, und mittels Dialogen und Lernspielen eingeübt.
**Niveau**: A1

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Lehrbuch wird 1 Woche vor Kursbeginn per SMS bekannt gegeben. Bitte aktuelle Handynummer angeben.

NEU! Berufsreifeprüfung als Tages– und Abendkurs wählbar!
**Matura in 9 Monaten**
**www.vhs-goetzis.at/berufsreifepruefung.at**

## English Refresher, B1

| | |
|---|---|
| Mag. Ingrid Bitsche | R51100 |
| Dienstag, 26. Februar 2019, 18:30 Uhr | 10 Abende |
| Götzis, Mittelschule, St. Ulrichstr. 20 | 140,00 € |
| Folgetermine: 10x2 UE | jeweils dienstags |

Ein Kurs, der für alle Altersstufen und Berufsgruppen passt und der Festigung und Erweiterung Ihrer Englisch-Grundkenntnisse dient.
Der Unterricht wird auf die Wünsche und Erwartungen der Teilnehmer zugeschnitten. Der Schwerpunkt liegt auf der Erweiterung Ihres englischen Wortschatzes. Die Grammatik wird nebenbei wiederholt. Lernspiele und Musik helfen mit, eine lockere Atmosphäre zu schaffen.
Die Unterlagen werden nach Absprache mit den Kursteilnehmern speziell für diesen Kurs zusammengestellt.

## English Refresher, B1

| | |
|---|---|
| Mag. Ingrid Bitsche | R51111 |
| Montag, 25. Februar 2019, 18:30 Uhr | 10 Abende |
| Götzis, Mittelschule, St. Ulrichstr. 20 | 140,00 € |
| Folgetermine: 10x2 UE | jeweils montags |

**Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. R51100**



## Englisch - Vormittagskurs, B1

| | |
|---|---|
| BEd and Mental Coach Eva Maria Labus | R51120 |
| Montag, 25. Februar 2019, 9:00 Uhr | 10 Vormittage |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt 12 | 135,00 € |
| Folgetermine: 10x2 UE | jeweils montags |

Morgenstund hat Gold im Mund - The early bird catches the worm.
The class level of this course is intermediate to upper intermediate.
This semester the main topics will be to learn about star signs and how to describe people with their different attitudes and characteristics, as well as understanding, learning and discussing the cultural tradition of stories, facts and travel information about India.

Regarding grammar, we will mainly continue with reported speech, questions and requests. Welcome to join the course!

Wir freuen uns über Ihr feedback:
**www.vhs-goetzis.at/feedback**

## Refresher English für Verwaltungsangestellte

| | |
|---|---|
| MA Robert Walmsley | R51500 |
| Donnerstag, 7. März 2019, 15:00 Uhr | 10 Vormittage |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt, Am Garnmarkt 12 | 312,00 € |
| Folgetermine: 10x2 UE, jeweils donnerstags | |

Refresher English für Verwaltungsangestellte
Kommunikation mit KlientInnen

**Kursinhalt:**
Sie haben beruflich mit Menschen zu tun, die sich nur mit Hilfe der englischen Sprache verständigen können?
In der Schule oder in Kursen haben Sie bereits vorab Englisch gelernt, das reicht aber für den alltäglichen Gebrauch nicht mehr aus?
Ihre bereits erlernten Englisch(schul)kenntnisse werden aufgefrischt (Verben, Zeiten, Grundgrammatik) und durchgenommen. Das Augenmerk liegt auf gängige Formulierungen, Wortschatz, Satzstellungen und Redewendungen.

**Vorkenntnisse**: Basisenglischkenntnisse in Wort und Schrift.
**Zielgruppe**: Verwaltungsangestellte
Kursgebühr inklusive Kursunterlagen

**Kursleiterin**: Robert Walmsley, MA hat langjährige Erfahrung im Englisch-unterricht an der Volkshochschule und an der Fachhochschule.

## Italienisch für Anfänger

| | |
|---|---|
| MMag. Manuela Flatz | R52000 |
| Donnerstag, 21. Februar 2019, 18:30 Uhr | 10 Abende |
| Götzis, Mittelschule, St. Ulrichstr. 20 | 125,00 € |
| Folgetermine: 10x2 UE | jeweils donnerstags |

Spaß am Reisen? Dieser Kurs legt den Schwerpunkt auf das Sprechen: Alltagssituationen, kurze Dialoge, ...
Keine Angst vor der Grammatik - das Notwendigste wird leicht gemacht.

Das Lehrbuch wird am 1. Abend besprochen.

## Italienisch 2. Semester, A1

| | |
|---|---|
| MMag. Manuela Flatz | R52010 |
| Dienstag, 19. Februar 2019, 18:30 Uhr | 10 Abende |
| Götzis, Mittelschule, St. Ulrichstr. 20 | 135,00 € |
| Folgetermine: 10x2 UE | jeweils dienstags |

Nach der Wiederholung des Lernstoffes vom ersten Semester wird unser Wissen erweitert. Die Sprache wird geübt und wir können uns in den verschiedenen Situationen des Alltags ausdrücken.
Ci vediamo mercoledi sera!

Das Lehrbuch wird am ersten Abend besprochen.

## Italienisch 3. Semester, A1

| | |
|---|---|
| Tiziana Locatelli | R52020 |
| Mittwoch, 20. Februar 2019, 18:30 Uhr | 10 Abende |
| Götzis, Mittelschule, St. Ulrichstr. 20 | 135,00 € |
| Folgetermine: 10x2 UE | jeweils mittwochs |

Wir wollen unsere sprachlichen Kompetenzen erweitern und unsere Kenntnisse über Land und Leute vertiefen.

Neuzugänge herzlich willkommen!

Das Lehrbuch wird am 1. Abend besprochen.



## Italienisch 5. Semester, A1

| | |
|---|---|
| Mag. Barbara Urstadt | R52040 |
| Montag, 25. Februar 2019, 18:30 Uhr | 10 Abende |
| Götzis, Mittelschule, St. Ulrichstr. 20 | 135,00 € |
| Folgetermine: 10x2 UE | jeweils montags |

Wir festigen schon Gelerntes und sprechen über „la famiglia“; wir berichten über Dinge in der Vergangenheit, und lernen, uns auch über (wichtige!) Äußerlichkeiten zu unterhalten. In più: und po‘ di musica e di poesia.
Quereinsteiger sind willkommen!
Das Lehrbuch wird am ersten Abend besprochen.

Machen Sie sich schlau:

**www.vhs-goetzis.at/berufsreifepruefung**

## Italienisch Last-Minute Sprachkurs

| | |
|---|---|
| BEd and Mental Coach Eva Maria Labus | R52095 |
| Dienstag, 21. Mai 2019, 18:30 Uhr | 5 Abende |
| Götzis, Mittelschule, St. Ulrichstr. 20 | 106,00 € |
| Folgetermine: 5x3 UE | jeweils dienstags |

Urlaub schon geplant und vorbereitet? Hände und Füße schon aufgewärmt?
Oder möchten Sie diesmal nicht mehr mit Händen und Füßen reden?
Nun, dann haben wir den passenden Kurs für Sie.
Fünf Abende und Sie sind nicht mehr sprachlos im Urlaub.

**Niveau A1:** AnfängerInnen
**Themen**:
Über sich selbst reden und sich vorstellen, Essen und Trinken, Unterkunft, Einkaufen, Reisen/Transport, Zahlen/Uhrzeit, Gegenwart, Frage, Verneinung, Aussprache

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Lehrbuch
Lehrbuch wird 1 Woche vor Kursbeginn per SMS bekannt gegeben. Bitte aktuelle Handynummer angeben

## Italienisch: Conversazione ma non solo, B1

| | |
|---|---|
| Mag. Renate Huber | R52100 |
| Montag, 18. Februar 2019, 18:45 Uhr | 10 Abende |
| Götzis, Mittelschule, St. Ulrichstr. 20 | 135,00 € |
| Folgetermine: 10x2 UE | jeweils montags |

Parliamo dell'Italia e di tante altre cose, leggiamo un po' di letteratura, ascoltiamo musica, giochiamo e ... Così ampliamo le nostre conoscenze non solo dell'Italia ma anche della grammatica e del lessico.
Conoscenze utili: presente, passato prossimo, imperfetto, condizionale presente, futuro.

## Sprachlehrgang Italienisch, 2. Semester, A1/A2

| | |
|---|---|
| Dr. Maria Grazia Amerio-Klostermann | R52202 |
| Mittwoch, 27. Februar 2019, 18:00 Uhr | 13 Abende |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt 12 | 240,00 € |
| Folgetermine: 13x3 UE | jeweils mittwochs |

Nach einer kurzen Wiederholung der wesentlichen Grammatik und der Themen des 1. Semesters werden neue Themen erarbeitet: Zimmerreservierung, Wegbeschreibung, über vergangene Ereignisse und Einkaufsgewohnheiten berichten, über den Tagesablauf sprechen sind einige der Themen in diesem Semester.
Grammatik: Wiederholung der Grundgrammatik (regelmäßige und unregelmäßige Verben im Präsens, bestimmter und unbestimmter Artikel, Zahlen, Verneinung);

Vergangenheit, Mengenangaben, reflexive Verben, Adverbien
Durch Hausübungen wird auch das Schreiben kurzer Texte geübt. Das Sprechen anhand von verschiedenen Aktivitäten steht aber im Vordergrund. Das Buch wird mit zahlreichen Unterlagen ergänzt.

Der 4-semestrige Lehrgang kann auch mit einer Berufsreifeprüfung abgeschlossen werden.

## Sprachlehrgang Italienisch, 3. Semester, A2/B1

| | |
|---|---|
| Mauro Monderna | R52203 |
| Mittwoch, 27. Februar 2019, 18:30 Uhr | 13 Abende |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt 12 | 240,00 € |
| Folgetermine: 13x3 UE | jeweils mittwochs |

Nach einer kurzen Wiederholung der wesentlichen Grammatik und der Themen des 1. und 2. Semesters werden neue Themen erarbeitet: Zimmerreservierung, Wegbeschreibung, über vergangene Ereignisse und Einkaufsgewohnheiten berichten, über den Tagesablauf sprechen sind einige der Themen in diesem Semester.
Grammatik: Wiederholung der Grundgrammatik (regelmäßige und unregelmäßige Verben im Präsens, bestimmter und unbestimmter Artikel, Zahlen, Verneinung); Vergangenheit, Mengenangaben, reflexive Verben, Adverbien
Durch Hausübungen wird auch das Schreiben kurzer Texte geübt. Das Sprechen anhand von verschiedenen Aktivitäten steht aber im Vordergrund. Das Buch wird mit zahlreichen Unterlagen ergänzt.

Der 4-semestrige Lehrgang kann auch mit einer Berufsreifeprüfung abgeschlossen werden.



## „Oggi parlo io“ Konversation Italienisch

| | |
|---|---|
| Mauro Monderna | R52205 |
| Montag, 25. Februar 2019, 18:30 Uhr | 7 Abende |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt 12 | 170,00 € |
| Folgetermine: | 7 Termine |

**Lust auf Italienisch?**
Wenn ihr bereits die grammatikalischen Grundkenntnisse besitzt und noch nicht das Essen bestellen konntet, dann würden wir diesen Konversationskurs vorschlagen. Hier können Sie Ihre bereits vorhandenen Italienischsprachkenntnisse verbessern, Ihr Italienisch Vokabular erweitern und dabei weitere Sicherheit im Italienisch Sprechen gewinnen sowie Gesprächssituationen aus dem Alltag trainieren und perfektionieren.

Wir freuen uns über Ihr feedback:
**www.vhs-goetzis.at/feedback**

## Spanisch für Anfänger

| | |
|---|---|
| Raquel Alvarez Sánchez | R53000 |
| Montag, 28. Januar 2019, 19:00 Uhr | 10 Abende |
| Götzis, Mittelschule, St. Ulrichstr. 20 | 125,00 € |
| Folgetermine: 10x2 UE | jeweils montags |

Spanisch ist eine der einfachsten Sprachen zu erlernen!

In diesem Kurs lernen Sie alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze kennen, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Die Fertigkeiten Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen werden mit verschiedensten Aktivitäten und Lernstrategien (z.B. mit Liedern und interaktiven Spielen) erfolgreich geübt. Auch erhalten Sie einen Einblick in die Vielfältigkeit der spanischsprachigen Länder und in die Unterschiede zwischen dem Spanischen in Spanien und jenem in Lateinamerika.

**Lehrbuch**: Caminos hoy A1. ISBN 978-3-12-515770-5.

## Spanisch 2. Semester, A1

| | |
|---|---|
| Raquel Alvarez Sánchez | R53020 |
| Mittwoch, 30. Januar 2019, 19:00 Uhr | 10 Abende |
| Götzis, Mittelschule, St. Ulrichstr. 20 | 135,00 € |
| Folgetermine: 10x2 UE | jeweils mittwochs |

Aufbauend auf dem Kurs „Spanisch für Anfänger“ wird das Gelernte vertieft und erweitert.
In unseren Unterricht integrieren wir sowohl den mündlichen und schriftlichen Ausdruck als auch das Hör- und Leseverständnis. Grammatik und Wortschatz werden kontinuierlich in einem kommunikativen Kontext gelehrt und gelernt. Von Anfang an werden die Kursteilnehmer ermuntert, die Sprache aktiv bei Übungen mit den anderen Kursteilnehmern zu verwenden.
Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

**Lehrbuch**: Caminos hoy A1. ISBN 978-3-12-515770-5.

## Spanisch 3. Semester, A1

| | |
|---|---|
| Pia Alvarez de Schwendinger | R53030 |
| Montag, 28. Januar 2019, 19:00 Uhr | 10 Abende |
| Götzis, Mittelschule, St. Ulrichstr. 20 | 135,00 € |
| Folgetermine: 10x2 UE | jeweils montags |

Aufbauend auf dem Kurs „Spanisch 2. Semester“ wird das Gelernte vertieft und erweitert. In unserem interaktiven Unterricht werden wir weitere Aspekte der spanischen Sprache und Kultur kennenlernen. Grammatik und Wortschatz sowie

Hör- und Leseverständnis werden kontinuierlich ausgebaut.
Von Anfang an werden die Kursteilnehmer ermuntert, die Sprache aktiv bei Übungen und im Austausch mit anderen Kursteilnehmern zu verwenden.
Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

**Lehrbuch**: Caminos hoy A1. ISBN 978-3-12-515770-5.

## Spanisch 4. Semester, A2

| | |
|---|---|
| Pia Alvarez de Schwendinger | R53040 |
| Donnerstag, 31. Januar 2019, 19:30 Uhr | 10 Abende |
| Götzis, Mittelschule, St. Ulrichstr. 20 | 135,00 € |
| Folgetermine: 10x2 UE | jeweils donnerstags |

Aufbauend auf dem Kurs „Spanisch 3. Semester“ wird das Gelernte vertieft und erweitert. In unserem interaktiven Unterricht werden wir weitere Aspekte der spanischen Sprache und Kultur kennenlernen. Grammatik und Wortschatz sowie Hör- und Leseverständnis werden kontinuierlich ausgebaut.
Von Anfang an werden die Kursteilnehmer ermuntert, die Sprache aktiv bei Übungen und im Austausch mit anderen Kursteilnehmern zu verwenden.
Quereinsteiger sind herzlich willkommen!
**Lehrbuch**: Caminos hoy A2. ISBN: 978-3-12-515776-7.

## Spanisch Konversation, ab Niveau A2

| | |
|---|---|
| Pia Alvarez de Schwendinger | R53045 |
| Mittwoch, 30. Januar 2019, 19:30 Uhr | 10 Abende |
| Götzis, Mittelschule, St. Ulrichstr. 20 | 135,00 € |
| Folgetermine: 10x2 UE | jeweils mittwochs |

Este curso está dirigido a personas que quieran conversar y mejorar la comprensión y expresión oral de una forma interactiva y divertida. Con diálogos y textos sencillos vamos a poner en práctica los conocimientos básicos del idioma, ampliar el vocabulario y repasar las estructuras aprendidas.



## BESUCHEN SIE IN UNSER BELIEBTES SPRACHENCAFÉ!

**TERMINE:**

- 14. Jänner 2019, 18:30 Uhr
- 11. März 2019, 18:30 Uhr
- 08. April 2019, 18:30 Uhr
- 13. Mai 2019, 18:30 Uhr
- 10. Juni 2019, 18:30 Uhr

## Spanisch Last-Minute Sprachkurs

| | |
|---|---|
| Pia Alvarez de Schwendinger | R53050 |
| Montag, 6. Mai 2019, 19:00 Uhr | 5 Abende |
| Götzis, Mittelschule, St. Ulrichstr. 20 | 106,00 € |
| Folgetermine: 5x3 UE | jeweils montags |

Endlich ist es soweit! Der wohlverdiente Urlaub steht vor der Tür. Sie reisen nach Spanien/Lateinamerika und wollen diesmal nicht mehr mit Händen und Füßen reden? Dann sind Sie hier genau richtig.
An 5 unterhaltsamen Abenden lernen Sie alles was Sie zum Überleben im Urlaub benötigen. Damit Ihnen nicht mehr alles Spanisch vorkommt!
**Niveau:** A1-AnfängerInnen

**Inhalte**:
- Erster Kontakt & Sich Kennenlernen
- Unterwegs & Im Hotel
- Im Restaurant & In der Bar
- Einkaufen & In der Bank und auf der Post
- Auf Reisen & Gesundheitsprobleme

## Spanisch4Kids

| | |
|---|---|
| Fadia Eid Suarez | R53055 |
| Samstag, 2. Februar 2019, 9:30 Uhr | 10 Vormittage |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt 12 | 149,00 € |
| Folgetermine: | jeweils samstags |

**Kursbeschreibung siehe Seite 53 „Speziell für Kinder“**

## Deutsch am Arbeitsplatz

**Suchen Sie einen Deutschkurs für Ihre MitarbeiterInnen?**

Wünschen Sie sich ein Sprachtraining für das Verstehen von Arbeitsaufträgen und für das Sprechen mit Vorgesetzten und KollegInnen? Sie wählen Ort, Zeit und Umfang. Unser Expertenteam für „Deutsch am Arbeitsplatz“ erstellt Ihnen gerne ein Angebot für Ihr Unternehmen. Damit alle MitarbeiterInnen Ihre Anweisungen verstehen!

Sie haben dazu Fragen? Dann kontaktieren Sie uns unter: **info@vhs-goetzis.at**

## Sprachlehrgang Spanisch, 2. Semester A1/A2

| | |
|---|---|
| Mag. Maria Jose Loyola/Pia Alvarez de Schwendinger | R53202 |
| Mittwoch, 27. Februar 2019, 18:00 Uhr | 13 Abende |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt 12 | 240,00 € |
| Folgetermine: 13x3 UE | jeweils mittwochs |

**Inhalte**:
Lernen/Lernstrategien
Aufbau der Grundgrammatik (z.B. Gegenwart, Präpositionen, einfache Satzstrukturen)
Alltagsdialoge, Lesen, Anhören und Schreiben kurzer, einfacher Texte (z.B. Wegerklärungen, Postkarten u.ä.), Übungen per Mail.
Dieser 4-semestrige Lehrgang kann auch mit einer Berufsreifeprüfung abgeschlossen werden.

## Sprachlehrgang Spanisch, 4. Semester B1

| | |
|---|---|
| Mag. Maria Jose Loyola/Pia Alvarez de Schwendinger | R53204 |
| Donnerstag, 28. Februar 2019, 18:00 Uhr | 13 Abende |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt 12 | 240,00 € |
| Folgetermine: 13x3 UE | jeweils donnerstags |

**Inhalte**:
Training der vier Fertigkeiten Lesen, Sprechen, Hören und Schreiben
Weitere Kapitel der Grundgrammatik (z.B. Mitvergangenheit, Zukunft, Satzstrukturen)
Themen und Dialoge aus dem Alltag (Restaurant, Einkäufe, Familie, Reisen),
Übungen per Mail.
Der 4-semestrige Lehrgang kann auch mit einer Berufsreifeprüfung abgeschlossen werden.



## Französisch für Anfänger

| | |
|---|---|
| Fanny Cavalon | R54000 |
| Montag, 28. Januar 2019, 20:30 Uhr | 10 Abende |
| Götzis, Mittelschule, St. Ulrichstr. 20 | 125,00 € |
| Folgetermine: 10x2 UE | jeweils montags |

Egal ob Sie blutiger Anfänger sind oder ob Sie Ihr eingerostetes Schulfranzösisch wieder auf Hochglanz bringen wollen, unser Anfängerkurs hilft Ihnen Ihr Ziel zu erreichen. Schritt für Schritt werden Sie, anhand eines Lehrbuches und unter Anleitung unserer erfahrenen Lehrerin, die Grundlagen der französischen Sprache erlernen.
In diesem Kurs lernen Sie die ersten Schritte in der Sprache, Basisvokabeln, Basisgrammatik, Hör- und Textverständnis, einfache Kommunikation.

## Französisch Refresher / Konversation

| | |
|---|---|
| Karine Sebac | R54010 |
| Montag, 28. Januar 2019, 19:00 Uhr | 10 Abende |
| Götzis, Mittelschule, St. Ulrichstr. 20 | 135,00 € |
| Folgetermine: 10x2 UE | jeweils montags |

Vous avez déjà appris le français à l'école mais vous ne vous en souvenez plus très bien. Ne vous inquiétez pas, vous n'avez pas tout oublié. Vous serez étonné de voir à quelle vitesse vos connaissances reviendront.
Ce cours vous permettra ainsi de renouer avec le français! Vous remettrez à niveau votre vocabulaire et la grammaire. Vous dialoguerez et apprendrez des expressions de la vie courante. Vous gagnerez de l'assurance pour vous exprimer sur des thèmes très variés, tout en vous divertissant.

## Französisch 2.Semester, A1

| | |
|---|---|
| Fanny Cavalon | R54020 |
| Montag, 28. Januar 2019, 18:30 Uhr | 10 Abende |
| Götzis, Mittelschule, St. Ulrichstr. 20 | 135,00 € |
| Folgetermine: 10x2 UE | jeweils montags |

Aufbauend auf dem Kurs „Französisch für Anfänger" wird das Gelernte vertieft und erweitert.
Schritt für Schritt werden Sie, anhand eines Lehrbuches und unter Anleitung unserer erfahrenen Lehrerin, die Grundlagen der französischen Sprache erlernen.

Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

## Französisch Last-Minute Sprachkurs

| | |
|---|---|
| Karine Sebac | R54025 |
| Montag, 6. Mai 2019, 19:00 Uhr | 5 Abende |
| Götzis, Mittelschule, St. Ulrichstr. 20 | 106,00 € |
| Folgetermine: 5x3 UE | jeweils montags |

Sie werden Ihren Urlaub in Frankreich verbringen und wüssten gerne schon vor der Kellner das Essen bringt, was Sie eigentlich bestellt haben? Dann sind Sie hier genau richtig!

Dieser Kurs dient als Einstieg in die Sprache und richtet sich an Teilnehmer/innen, die Französischkenntnisse insbesondere für Reise und Urlaub erwerben wollen. Außerdem erfahren Sie Nützliches über Land und Leute.

## Ungarisch für Anfänger

| | |
|---|---|
| Eva Nagy | R55000 |
| Donnerstag, 7. März 2019, 18:15 Uhr | 10 Abende |
| Feldkirch, Gisingen, Mittelschule Oberau | 156,00 € |
| Folgetermine: 10x2 UE | jeweils donnerstags |

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der ungarischen Sprache kennen und erfahren u.a Interessantes über die Ungarn und ihr Land.
Nach diesem Ungarischkurs für Anfänger können Sie alltägliche Ausdrücke sowie einfache Sätze verstehen und verwenden, sich und andere Personen vorstellen und einfache Fragen nach Familie, Hobby usw. stellen und beantworten. Die Sprache soll Ihnen im täglichen Umgang vertraut werden. Sich auf eine einfache Art in einem Urlaub in Ungarn zu verständigen oder Formulare auszufüllen, gehören auch zu den Zielen dieses Kurses. Zudem erhalten Sie einen Einblick in die ungarische Lebensart und Kultur!
**Bitte mitbringen:** Schreibzeug

## Ungarisch für Leichtfortgeschrittene

| | |
|---|---|
| Eva Nagy | R55010 |
| Donnerstag, 7. März 2019, 20:00 Uhr | 10 Abende |
| Feldkirch, Gisingen, Mittelschule Oberau | 156,00 € |
| Folgetermine: 10x2 UE | jeweils donnerstags |

Dieser Kurs ist für alle interessant, die schon ein wenig Grundkenntnisse in der ungarischen Sprache haben.
Nach diesem Ungarischkurs können Sie alltägliche Ausdrücke sowie erweiterte Sätze verstehen und verwenden, sich und andere Personen vorstellen und diverse Fragen nach Familie, Hobby usw. stellen und beantworten. Die Sprache soll Ihnen im täglichen Umgang vertraut werden. Sie werden auch, einfache Konversationen führen können. Sich auf eine gute Art im Urlaub in Ungarn zu verständigen oder Formulare auszufüllen gehören auch zu den Zielen dieses Kurses. Zudem erhalten Sie einen Einblick in die ungarische Lebensart und Kultur!

Unsere sympathische, in Ungarn geborene Referentin, lebt seit 20 Jahren in Vorarlberg. Frau Nagy möchte in diesem Kurs einen einfachen Zugang zur ungarischen Sprache vermitteln.
**Bitte mitbringen:** Schreibzeug

## Arabisch für Anfänger

| | |
|---|---|
| Maher Mostafa Mohamed | R57000 |
| Mittwoch, 3. April 2019, 19:50 Uhr | 10 Abende |
| Feldkirch, Gisingen, Mittelschule Oberau | 156,00 € |
| Folgetermine: 10x2UE | jeweils mittwochs |

Arabisch lernen für die Zukunft: Arabisch gehört mit mehr als 300 Millionen Muttersprachlern zu den am weitesten verbreiteten Sprachen der Welt. Durch das große Erdölvorkommen sind Länder und Unternehmen der arabischen Halbinsel schon heute Handelspartner vieler deutschsprachiger Konzerne und mittelständischer Unternehmen.

Der Norden Afrikas ist prädestiniert zur Errichtung großer Solarfelder für die Energie der Zukunft - schon in wenigen Jahren kann die Energieversorgung Europas auch mit Solarstrom aus der Sahara gesichert werden. Als Folge ist mit einem starken Wirtschaftswachstum und einer Industrialisierung Nordafrikas zu rechnen.

Ob Sie nun aus betrieblichem oder privatem aktuellem Interesse diesen Kurs besuchen möchten. Unser Referent präsentiert die arabische Sprache unkompliziert und für jedermann zugänglich.
**Bitte mitbringen:** Schreibzeug

## Arabisch für Leichtfortgeschrittene

| | |
|---|---|
| Maher Mostafa Mohamed | R57010 |
| Mittwoch, 3. April 2019, 18:00 Uhr | 10 Abende |
| Feldkirch, Gisingen, Mittelschule Oberau | 156,00 € |
| Folgetermine: 10x2UE | jeweils mittwochs |

Dieser Kurs richtet sich an Leichtfortgeschrittene - jene, die bereits das Alphabet der arabischen Sprache kennen, Vokabeln auf- und ausbauen und die genaue Aussprache erlernen wollen.

Arabisch lernen für die Zukunft: Arabisch gehört mit mehr als 300 Millionen Muttersprachlern zu den am weitesten verbreiteten Sprachen der Welt. Durch das große Erdölvorkommen sind Länder und Unternehmen der arabischen Halbinsel schon heute Handelspartner vieler deutschsprachiger Konzerne und mittelständischer Unternehmen. Der Norden Afrikas ist prädestiniert zur Errichtung großer Solarfelder für die Energie der Zukunft.

Ob Sie nun aus betrieblichem oder privatem Interesse diesen Kurs besuchen möchten...Sie sind in diesem Kurs genau richtig.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug

## Bosnisch/Kroatisch/Serbisch für den Urlaub

| | |
|---|---|
| MMag. Manuela Flatz | R58000 |
| Dienstag, 21. Mai 2019, 18:30 Uhr | 5 Abende |
| Götzis, Mittelschule, St. Ulrichstr. 20 | 109,00 € |
| Folgetermine: 5x3 UE | jeweils mittwochs |

Urlaub schon geplant und vorbereitet? Hände und Füße schon aufgewärmt?
Oder möchten Sie diesmal nicht mehr mit Händen und Füßen reden?
Nun, dann haben wir den passenden Kurs für Sie.
Fünf Abende und Sie sind nicht mehr sprachlos im Urlaub.

**Niveau A1:** AnfängerInnen
**Themen**:
Über sich selbst reden und sich vorstellen, Essen und Trinken, Unterkunft, Einkaufen, Reisen/Transport, Zahlen/Uhrzeit, Gegenwart, Frage, Verneinung, Aussprache

**Weitere Kurstage:** 28.5., 4., 11. und 18.6.2019

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Lehrbuch
Lehrbuch wird 1 Woche vor Kursbeginn per SMS bekannt gegeben. Bitte aktuelle Handynummer angeben.



## Portugiesisch für Anfänger

| | |
|---|---|
| Maria Dünser | R58005 |
| Dienstag, 29. Januar 2019, 19:00 Uhr | 10 Abende |
| Götzis, Mittelschule, St. Ulrichstr. 20 | 125,00 € |
| Folgetermine: 10x2 UE | jeweils dienstags |

Portugiesisch gilt heute als Weltsprache und wird von über 210 Millionen Muttersprachlern gesprochen. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der portugiesischen Sprache kennen. Basisvokabular, erste Grundbegriffe für die Alltagskommunikation und die Grundlage der portugiesischen Grammatik sind die inhaltlichen Schwerpunkte dieses Kurses.

Fala português? - vielleicht jetzt noch nicht aber bald!

NEU! Berufsreifeprüfung als Tages– und Abendkurs wählbar!
**Matura in 9 Monaten**
**www.vhs-goetzis.at/berufsreifepruefung.at**

## Portugiesisch 2.Semester, A1

| | |
|---|---|
| Maria Dünser | R58020 |
| Donnerstag, 31. Januar 2019, 19:00 Uhr | 10 Abende |
| Götzis, Mittelschule, St. Ulrichstr. 20 | 135,00 € |
| Folgetermine: 10x2 UE | jeweils donnerstags |

Aufbauend auf dem Kurs „Portugiesisch für Anfänger“ wird das Gelernte vertieft und erweitert.
Portugiesisch gilt heute als Weltsprache und wird von über 210 Millionen Muttersprachlern gesprochen. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der portugiesischen Sprache kennen. Basisvokabular, erste Grundbegriffe für die Alltagskommunikation und die Grundlage der portugiesischen Grammatik sind die inhaltlichen Schwerpunkte dieses Kurses.

Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

## Portugiesisch Last-Minute Sprachkurs

| | |
|---|---|
| Maria Dünser | R58025 |
| Donnerstag, 25. April 2019, 19:00 Uhr | 5 Abende |
| Götzis, Mittelschule, St. Ulrichstr. 20 | 106,00 € |
| Folgetermine: 5x3 UE | jeweils donnerstags |

Planen Sie einen Urlaub in Portugal oder Brasilien? Möchten Sie den Corcovado besteigen oder Lissabon entdecken? Hier lernen Sie schnell die wichtigsten Ausdrücke und Redewendungen, damit bei Ihren Expeditionen nichts schief gehen kann.

Der Kurs wurde speziell für Leute entwickelt, die kein Portugiesisch sprechen. Mit dem Kurs werden Sie in typischen Situationen sprechen können: Begrüßung, Flughafen, Hotel, Restaurant, Notfälle, Verkehrsmittel und Einkäufe.

## Portugiesisch Konversation

| | |
|---|---|
| Maria Dünser | R58030 |
| Mittwoch, 30. Januar 2019, 19:00 Uhr | 8 Abende |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt, Am Garnmarkt 12 | 108,00 € |
| Folgetermine: 8x2 UE, jeweils mittwochs, jede 2. Woche | |

O principal objetivo do curso é o desenvolvimento e aperfeiçoamento da comunicação oral. Domínio de um vocabulário mais vasto e complexo, onde exista uma interação bem sucedida em situações de diálogo e discurso. Aquisição de ferramentas que permitam uma comunicação espontânea e adequada. O Curso é destinado a quem pretende desenvolver seus conhecimentos de comunicação na língua portuguesa.

## Schwedisch  Last-Minute Sprachkurs

| | |
|---|---|
| BEd and Mental Coach Eva Maria Labus | R58035 |
| Mittwoch, 29. Mai 2019, 18:30 Uhr | 5 Abende |
| Götzis, Mittelschule, St. Ulrichstr. 20 | 106,00 € |
| Folgetermine: 5x3 UE | jeweils mittwochs |

Abba, die Wikinger, Pippi Langstrumpf,
Stockholm - Das Venedig des Nordens, mit 24 000 Inseln und Schären ...
Eva Maria Labus, in Schweden geborene und aufgewachsene, diplomierte Lehrerin, führt Sie in den Zauber und den Klang der Schwedischen Sprache und Kultur.

**Niveau A1:** AnfängerInnen

**Themen**:
Über sich selbst reden und sich vorstellen, Essen und Trinken, Unterkunft, Einkaufen, Reisen/Transport, Zahlen/Uhrzeit, Gegenwart, Frage, Verneinung, Aussprache

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, für Kursunterlagen € 5,-
Lehrbuch wird 1 Woche vor Kursbeginn per SMS bekannt gegeben.
Bitte aktuelle Handynummer angeben

## Fit in Russisch, A1



| | |
|---|---|
| Dipl. IT Alissa Kaplounova | R59100 |
| Donnerstag, 21. Februar 2019, 18:30 Uhr | 10 Abende |
| Götzis, Mittelschule, St. Ulrichstr. 20 | 135,00 € |
| Folgetermine: 10x2 UE | jeweils donnerstags |

**Privet!**
Ein altes Sprichwort sagt: „Der Besitz einer weiteren Sprache ist der Besitz einer weiteren Seele.“ Mit Russisch öffnet sich Ihnen ein völlig neuer Kulturkreis und eine neue Wissensquelle. Wir unterstützen Sie auf dieser Entdeckungsreise mit  unserer Kursreihe «Fit in Russisch» (Stufe A1)  und führen Sie Schritt für Schritt in die Welt der russischen Sprache ein.
Wir machen den Anfang mit dem Erlernen des  kyrillischen Alphabets und der wichtigsten Aussprachregeln. Im Laufe des Kurses lernen Sie sich vorzustellen, andere zu begrüssen, einfache Unterhaltungen zu führen (z.B. über Ihre Herkunft, Familie, Ihren Beruf, Ihre Hobbies) und einfache Fragen zu formulieren. Sie erwerben Grundkenntnisse der Rechtschreibung und Grammatik sowie einen Basis-Wortschatz, um alltägliche und realitätsnahe Situationen sprachlich bewältigen zu können.

Der Hueber-Verlag bietet unter www.hueber.de/seite/pg_lehren_einstufung_otl?menu=234640 einen Einstufungstest für das Lehrwerk «Otlitschno!» an.
Den ausgefüllten Test können Sie gerne zu der ersten Unterrichtsstunde mitbringen.

Der Kurs ist auch für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse geeignet.

# NATUR, TECHNIK UND UMWELT

## Der tut nix - Gefahren vermeiden im Umgang mit Hunden

| | |
|---|---|
| Dr. Erik Schmid | R30010 |
| Mittwoch, 6. März 2019, 19:30 Uhr | 6 Termine |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt 12 | 119,00 € |
| Folgetermine: | jeweils mittwochs |

Die meisten Unfälle und Bissverletzungen passieren durch den eigenen Hund und im häuslichen Umfeld. Fehler in der Kommunikation und Einschätzung der Situation können durch Wissen vermieden werden. Wie reagieren Hunde in Alltagssituationen und unter Stress? Wie können daraus entstehende Gefahren vermieden werden?

Gut informierte Personen erleiden weit weniger Unfälle. Das beweisen u.a. die Erfahrungen aus Bayern, wo die Tierärztekammer seit 10 Jahren den freiwilligen „Hundeführerschein" über die VHS anbietet. Die Tierärztekammer Vorarlberg hat dieses erfolgreiche Schulungsangebot übernommen. Es richtet sich an Hundehalter und alle, die es werden wollen. Aber auch Personen, die den richtigen Umgang mit fremden Hunden in Begegnungssituationen im Alltag lernen wollen.

Die TeilnehmerInnen erfahren die Grundlagen über die richtige Kommunikation mit Hunden und wie diese „ticken". Mit praktischen Übungen und Hausaufgaben wird dieses Wissen vertieft und gefestigt. In der Kursgebühr inbegriffen sind auch das Buch „Der tut nix!" und die Broschüre „Hunde sicher verstehen".

Der Kurs wird laut Rundschreiben 5/2015 des Gemeindeverbandes als „Sachkundenachweis" für die Erteilung einer Bewilligung für das Halten eines Kampfhundes anerkannt und im Verfahren als Auflage verpflichtend vorgeschrieben.

## Tierschutz vor der Haustüre

| | |
|---|---|
| Bettina Beerler | R30020 |
| Mittwoch, 20. März 2019, 14:30 Uhr | 2 Termine |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt 12 | kostenlos |
| Folgetermine: | siehe unten |

*Fotocredit: Daniel Zupanc/ Tierschutz macht Schule*

Was krabbelt und fliegt im Garten, Park oder Waldrand? Wir sind umgeben von kleinen Tieren, denen wir täglich auf der Straße, im Garten oder Park begegnen. In diesem Workshop laden wir Sie ein, sich auf Augenhöhe mit diesen „Krabbeltieren" zu begeben und die Bedürfnisse von Spinne, Ameise, Biene und Co kennen zu lernen! Denn Tierschutz betrifft alle Tiere und die „Krabbeltiere" sind nicht nur häufig sehr nützliche, sondern auch spannende Lebewesen, die man gut und einfach mit einer Kindergruppe beobachten und durch Aktionen und Spiele besser kennen lernen kann.
An zwei Nachmittagen bekommen die TeilnehmerInnen einen Einblick in die Welt der „Krabbeltiere" Neben Fachinformationen werden zahlreiche Spiele und Aktionen für die Vermittlung von Tierschutzwissen an Kinder und Jugendliche vorgestellt und ausprobiert. Am zweiten Nachmittag wird das Programm mit einer Exkursion in den Wildpark Feldkirch abgerundet.

Der Workshop richtet sich an praktizierende PädagogInnen, an PädagogInnen in Ausbildung (ideal für den Kindergarten, die Volksschule, den Hort und die außerschulische Nachmittagsbetreuung) und IneressentInnen. Dieser Workshop ist kostenfrei. Inkludiert sind Materialien des Vereins „Tierschutz macht Schule“.

**Für die Durchführung verantwortlich:** Bettina Beerler

**Kursort:** Volkshochschule Götzis Am Garnmarkt 12 am 20.03. von 14.30 - 18:00 Uhr
Exkursion im Wildpark in Feldkirch, Ardetzenweg 20 am 21.03. von 14.30 - 18:00 Uhr

## Praxisbeispiele Tierschutz für den Schulunterricht

| | |
|---|---|
| Lea Mirwald MSc | R30025 |
| Mittwoch, 6. März 2019, 14:30 Uhr | 2 Termine |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt 12 | kostenlos |
| Folgetermine: | siehe unten |

Gerade wenn es um Tierschutzbildung geht, bieten Schulbücher nur begrenzte Informationen. Mit Unterstützung des Vereins „Tierschutz macht Schule“ können die SchülerInnen eigenständig Wissen über Tiere und Tierschutz sammeln, Einblicke in die verschiedenen Tierhaltungsformen gewinnen und sich selbst eine Meinung bilden und damit verantwortungsvolle Entscheidungen treffen.

Im Workshop werden Unterrichtsbeispiele, passend zum Lehrplan, vorgestellt. Sie können fächerübergreifend eingesetzt werden. Der Verein „Tierschutz macht Schule“ vermittelt fachlich fundiertes, von ExpertInnen geprüftes Tierschutzwissen ohne Extremstandpunkte.

**Kursort:** Volkshochschule 6840 Götzis, am Garnmarkt 12
Exkursion Donnerstag, 07.03.2019 von 14.30 - 18:00 Uhr Inatura, Jahngasse 9, 6850 Dornbirn

Der Workshop richtet sich an praktizierende PädagogInnen, an PädagogInnen in Ausbildung (ideal für die Sekundarstufe 1) und InteressentInnen. Dieser Workshop ist kostenfrei. Inkludiert sind Materialien des Vereins „Tierschutz macht Schule“.

NATUR
UND
UMWELT

Wir freuen uns über Ihr feedback:
**www.vhs-goetzis.at/feedback**

## Frühlings-Kräuterwanderung

| | |
|---|---|
| Claudia Bentele | R30030 |
| Freitag, 5. April 2019, 15:00 Uhr | 1 Nachmittag, 3,5 UE |
| Feldkirch Levis, Pfarrkirche | 34,00 € |

Wenn im April das junge Grün ums Haus, am Wegrand und auf den Wiesen sprießt, dann haben die Frühjahrskräuter ihre größte Kraft. Sie beleben und reinigen unseren wintermüden Körper und machen uns fit für den Sommer. Sie verfeinern unsere Speisen und geben ihnen einen besonderen Geschmack.

**Auf einem Spaziergang**
- lernst du unsere einheimischen Kräuter am Wegrand kennen
- erfährst du vieles über den Nutzen und die Verwendung von Kräutern im Alltag
- probierst du einen leckeren Kräutersnack

Treffpunkt um 15 Uhr bei der Pfarrkirche Levis!

**Bitte mitbringen:** wetterfeste Kleidung und gutes Schuhwerk
€ 3,- für Kräutersnacks und Getränk

## Kräuterspaziergang

| | |
|---|---|
| Claudia Mayer | R30035 |
| Freitag, 21. Juni 2019, 15:00 Uhr | 1 Nachmittag, 4 UE |
| Viktorsberg, Fußballplatz | 19,00 € |

Gemeinsam auf der Wiese, in Feld und Wald unterwegs sein. Die Pflanzen in ihrer natürlichen Umgebung zu jeder Jahreszeit und in ihrem biologischen Zusammenhang wahrnehmen. Achtsam sein, staunen können, bestimmen lernen und üben, sicher werden und die Naturschutzregeln beachten.

Die Kräuterpädagogin Claudia Mayer führt sie vom Fußballplatz Viktorsberg bis zur Alpe Allmein. Wir bestimmen gemeinsam Wildkräuter und lassen uns auf eine ruhige Reise auf den bunten Almwiesen ein. Auf dem Rückweg steht Claudia für Fragen zur Verfügung. Die Hoch-Zeit der Heilkräuter ist Mitte Juni. Was wirklich in den zierlichen Blumen und Kräutern steckt, weiß uns Claudia zu vermitteln.

**Bitte mitbringen:** Wetterfeste Kleidung, gutes Schuhwerk, Schreibzeug, Papier-Stofftasche für die gesammelten Kräuter halten sie sich den Freitag 28.06. frei, falls es der Wettergott am 21.06. nicht gut mit uns meint.

Bitte planen sie 15 Minuten ein, parken sie bei der Kirche Viktorsberg und laufen sie zum Fußballplatz, FAHRVERBOT

## SMOOTHIES mit den ersten Wildkräutern

| | |
|---|---|
| Claudia Mayer | R30040 |
| Donnerstag, 4. April 2019, 17:00 Uhr | 1 Nachmittag, 3 UE |
| Viktorsberg, Bartles Kräuterwerkstatt | 33,00 € |

Grüne Smoothies versorgen uns mit Vitalstoffen, helfen den Körper sanft zu entgiften und zu reinigen. Wildkräuter werden in Smoothie Form besonders schonend zubereitet und sind vom Körper leicht aufzunehmen und zu verwerten.
Grüne Smoothies sind für unsere Gesundheit ein wertvoller Beitrag und ihr Genuss bringt uns der Natur und dem Bewusstsein für unseren Körper näher.
Gemeinsam sammeln wir Kräuter aus denen wir zusammen mit Obst und Gemüse in Bioqualität, wohlschmeckende Smoothies zaubern.
Die Kursleiterin Claudia informiert über Inhaltsstoffe und Wirkung der Kräuter, auch welche Kräuter besonders zu welchem Obst und Gemüse passen.

Mit viel neuem Wissen für eine Frühjahrskur, dem Lieblingssmoothie und den Rezepten machen wir uns dann auf den Heimweg.

**Bitte mitbringen:** Materialkosten € 7,-
Wetterfeste warme Kleidung, gutes Schuhwerk, Schreibzeug, Papier- Stofftasche für die gesammelten Kräuter

## Schützender Kräuterkranz selbst gemacht

| | |
|---|---|
| Claudia Mayer | R30045 |
| Mittwoch, 29. Mai 2019, 14:00 Uhr | 1 Nachmittag, 3,5 UE |
| Koblach Biolädile Wegwarte | 25,00 € |
| Folgetermine: 1 | |

Gemeinsam gehen wir vom “Biolädile Wegwarte“ in Koblach zum Kräutergarten der Wegwarte. Wir besprechen und sammeln Kräuter die wir dann zu einem Kranz binden. Kräuter sind Glücksbringer, wir haben die Möglichkeit Schönheit und Kraft der Kräuter einzufangen und mit nach Hause zu nehmen. Je nachdem welche Kräuter gewählt werden kann ein Kranz für Schutz, Heilung, Sinnlichkeit stehen. Wir binden die Kräuter auf Weidenkränze die wir für euch mitbringen. So kann der Kranz später auch verräuchert werden.

**Bitte mitbringen:** Materialkosten € 10,-
Schere, dünner Draht, Drahtzange



Details zu allen Veranstaltungen und laufende News unter:
**www.vhs-goetzis.at**

## Was ich immer schon über Tomaten wissen wollte

| | |
|---|---|
| Peter Grabher | R30050 |
| Samstag, 13. April 2019, 9:30 Uhr | 1 Vormittag, 2 UE |
| Koblach Biolädile Wegwarte | 16,00 € |

Von der Samengewinnung über Bodenaufbereitung bis zum Setzen!
Tomaten sind das Trendgemüse schlechthin. Die Liebesäpfel oder Paradiesfrüchte, wie die Nachtschattengewächse auch genannt werden, präsentieren sich denn auch in einem Farbreigen, der seinesgleichen sucht: von Rot bis Rosa, von Gelb bis Grün, von Weiss bis Schwarz.

Peter Grabher von der Wegwarte Koblach, zeigt ihnen von der Samengewinnung über Bodenaufbereitung bis zum Setzen alles rund um die Frucht.

Vorfrucht, Gründüngung, Pikieren, Bodenaufbereitung, Setzen, Bewässerung sind nur einige Schlagworte quer durch den Biogarten.

**Bitte mitbringen:** Wetterfeste warme Kleidung, gutes Schuhwerk, Schreibzeug, Treffpunkt und parken direkt bei den Glashäusern Kiesweg 5, an der Wegwarte vorbei

## Durch das Gartenjahr mit Tomaten

| | |
|---|---|
| Peter Grabher | R30055 |
| Samstag, 15. Juni 2019, 9:30 Uhr | 1 Vormittag, 2 UE |
| Koblach Biolädile Wegwarte | 16,00 € |

Peter Grabher von der Wegwarte in Koblach macht sehr gerne mit Ihnen einen Gartenrundgang durch die Glashäuser und Freilandflächen (Feldgemüsebau mit über 100 Gemüsesorten im Jahr), wo er seine langjährigen Erfahrungen und hilfreichen Tipps für sämtliche Gemüsesorten weitergibt. Anschließend werden wir uns der Pflege der Tomatenpflanzen widmen (wir ziehen wiederum über 20 Raritätensorten verschiedenster Größen, Farben und Geschmacksrichtungen).

**Bitte mitbringen:** Wetterfeste Kleidung, gutes Schuhwerk, Schreibzeug, Treffpunkt und parken direkt bei den Glashäusern Kiesweg 5, an der Wegwarte vorbei

## Frühlingsspaziergang

| | |
|---|---|
| Mag. Agnes Steininger | R30060 |
| Freitag, 29. März 2019, 17:00 Uhr | 1 Abend |
| Götzis, Kirche in St. Arbogast | 5,00 € |

Im Frühling geht es in der Natur rund - die ersten Blüten strecken ihre Köpfe Richtung Sonne und tierischen Rendezvous lassen sich nicht nur beobachten sondern auch deutlich hören.

Bei einem Spaziergang rund um Arbogast gehen wir dem teilweise versteckten Treiben auf den Grund.

**Bitte mitbringen:** Bitte gute Schuhe, Wetterfeste Kleidung und eine Taschenlampe mitbringen.

## Waldexkursion

| | |
|---|---|
| Doris Nachbaur | R30065 |
| Mittwoch, 8. Mai 2019, 18:00 Uhr | 1 Abend, 3 UE |
| Rankweil, Bioheizwerk gegenüber dem Parkplatz | 19,00 € |

Für angehende Jungjäger, die im Mai ihre Jagdprüfung absolvieren und auch für alle Interessierten am Wald.
Hier können Sie Ihr Wissen bei einem (praktischen) Waldrundgang festigen. Es werden heimische Nadel- und Laubbäume, Sträucher und Zeigerpflanzen nochmals erklärt und die Lebensgemeinschaft des Waldes aus forstlicher Sicht erläutert.

Die Führung wird mit einem Erfahrungsaustausch abgerundet.


Die VVA

**Ein klimaneutrales Druckunternehmen**

Nicht nur in einer Partnerschaft ist uns Nachhaltigkeit wichtig, auch der Umwelt wird durch das emissionslose Drucken eine Chance gegeben. Keine Abstriche bei der Qualität und verantwortungsvoller Umgang mit der Natur – dafür steht die VVA.

Mehr darüber erfahren Sie auf unserer Website www.vva.at

VVA
DRUCKKOMPETENZ

Vorarlberger Verlagsanstalt GmbH, Schwefel 81, 6850 Dornbirn, Austria,
T +43(0)5572 24697-0*, F -78, office@vva.at, www.vva.at

# INFORMATIONSTECHNOLOGIE

# INFORMATIONSTECHNOLOGIE

## EDV-Kompetenz im Büroalltag

| | |
|---|---|
| Josef Wallner | R40010 |
| Mittwoch, 20. Februar 2019, 18:30 Uhr | 6 Abende |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt 12 | 189,00 € |
| Folgetermine: 6x3 UE | jeweils mittwochs |

Bei dieser Weiterbildung steht nicht ein einzelnes EDV-Werkzeug im Mittelpunkt, sondern es soll die Verwendung der gängigen Bürosoftware insgesamt optimiert werden. Neben der erforderlichen Theorie wird großen Wert auf intensives, direktes Üben am PC gelegt.

**Kursinhalte:**

- Textverarbeitung Microsoft® Word: Mit Hilfe der Autotexte, der Dokument- und Formatvorlagen, mit der Möglichkeit Formate zu übertragen und mit jeder Menge Tipps und Tricks kann die Arbeit mit Dokumenten vereinfacht und beschleunigt werden.
- Tabellenkalkulation Microsoft® Excel: Eine Liste kann mittels der Tabellenkalkulation Excel schneller eingegeben werden. Spezielle Funktionen wie die Ausfüllfunktion, die automatische Vervollständigung, einfache Filter usw. sind dabei äußerst hilfreich.
- Internet und Outlook sinnvoll nutzen: Tipps und Tricks

Anwenderkenntnisse in Word und Excel sind Voraussetzung.

## Das iPad und iPhone für Einsteiger

| | |
|---|---|
| Eduard Schuster | R40015 |
| Donnerstag, 28. Februar 2019, 18:00 Uhr | 5 Abende |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt 12 | 169,00 € |
| Folgetermine: 5x3 UE, jeweils donnerstags | |

Das iPad bzw. iPhone ist ein ideales Gerät für Einsteiger und ältere Personen, um die faszinierende Computer-Welt mit den Fingern auf dem berührungsempfindlichen Bildschirm zu entdecken. Der Kurs wird Ihnen helfen, Ihr iPad oder iPhone intensiver zu nutzen und auf Sie persönlich einzustellen. Die Bedienung mit Fingergesten und Bildschirmtastatur wird ausführlich geübt. Das Surfen im Internet und E-Mail werden Ihnen verständlich näher gebracht. Weiters wird auf das Verwalten von Kontakten, Kalender, Notizen, Fotos, Videos und Musik eingegangen. Mit Tipps und Tricks für Apps und Synchronisieren wird der Kurs abgerundet. Dieser Kurs ist auch für ältere Personen sehr geeignet!
Achtung: Dieser Kurs ist NUR für iPad oder iPhone geeignet, nicht für Android-Geräte.

FOTO NEU Eduard Schuster

**Bitte mitbringen:** Eigenes iPad/iPhone

## Kooperation Volkshochschule Götzis – Top Job

## REZEPTIONSMANAGEMENT EINFÜHRUNG

Top Job
10 Termine zu 4 Stunden € 1.560,00

Sie arbeiten schon in der Gastronomie und möchten an die Rezeption wechseln? Sie kommen aus einer anderen Branche und würden gerne in der Tourismusbranche an der Rezeption tätig werden? Dann sind Sie hier genau richtig! Termine werden mit einzelnen InteressentInnen individuell vereinbart!

## VOM KOCH ZUM KÜCHENMANAGER

Top Job
4 Termine zu 4 Stunden € 590,00

Sie arbeiten als Küchenchef und möchten mehr über das Thema Kalkulation, Kosten- und Ertragsrechnung, Mitarbeiterführung und Controlling erfahren? Dann sind Sie hier genau richtig! Termine werden mit einzelnen InteressentInnen individuell vereinbart!

## INTENSIVLEHRGANG F&B-MANAGEMENT

Top Job
12 Termine zu 6 Unterrichtseinheiten € 2.080,00

## SERVICE-INTENSIVTRAINING

Tip Job
Kursbeginn: jederzeit auf Anfrage möglich (Einzeltraining)
40 Unterrichtseinheiten (10 Termine à 4 Unterrichtseinheiten)
Ort(e): Gasthof Krönele-Lustenau
Kosten: € 1580,- inkl. sämtlicher Skripten sowie Arbeitsmaterial

**Abschluss:** Nach erfolgreichem Abschluss der Abschlussprüfung erhält der Teilnehmer/In eine Kursbestätigung der Volkshochschule-Götzis

**Genaue Informationen zu den Kursen sind auf www.pfiffikus.at bzw. auf Facebook unter jobsintourism.at powered by Jürgen Schneider ersichtlich.**
**Telefonische Auskünfte unter: 0664-2003672**

INFORMATIONS-TECHNOLOGIE

# KREATIVITÄT UND FREIZEIT

# KREATIVITÄT UND FREIZEIT

## Digitale Fotografie in Theorie und Praxis

| | |
|---|---|
| Dr. Manfred Oberhauser | R60000 |
| Montag, 11. März 2019, 19:00 Uhr | 3 Termine |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt 12 | 137,00 € |
| Folgetermine: siehe unten | |

Der Kurs richtet sich an ambitionierte Amateurfotografen, welche die Grundfunktionen ihrer Kamera bereits kennen und deren Potential mehr ausschöpfen wollen und/oder einfach bessere Bilder machen möchten.

Am ersten Abend wird das Rüstzeug für den praktischen Teil vertieft. Dabei steht zunächst das Zusammenspiel von Blende, Belichtungszeit und ISO-Einstellung im Mittelpunkt. Anschließend werden Möglichkeiten einer optimalen Bildgestaltung intensiv besprochen. Dieses Grundwissen gilt gleichermaßen für alle Bereiche der Fotografie, wie z. B. die Landschafts- und Panoramafotografie, die Portrait-, Makro- oder Sportfotografie.
Beim darauf folgenden Ausflug ins Freie sollen die gewonnenen Erkenntnisse praxisnah umgesetzt und das Gelernte gefestigt werden. Am Schlusstag werden die von den Kursteilnehmern selbst aufgenommenen Bilder besprochen und für Web und Print digital nachbearbeitet.

Der Kursteilnehmer sollte selbstständig in der Lage sein, Blende, Belichtungszeit und ISO an seiner Kamera einzustellen. Bei Fragen können Sie sich gerne an den Kursleiter wenden (0664/804141455).

**Kurszeiten**:
Montag, 11.3. + 18.03.2019, von 19:00 bis 22:00 Uhr
Samstag, 16.3.2019, von 10:00 bis 13:00 Uhr - Outdoor

Dr. Manfred Oberhauser beschäftigt sich seit mehr als 30 Jahren intensiv mit der Fotografie. Beispielbilder zum Kursinhalt finden Sie auf seiner Homepage: www.oberhauserphotography.com

**Bitte mitbringen:** Digitalkamera und falls vorhanden zum Ausflug am Samstag Stativ und Grau/ND-Filter.

## BESUCHEN SIE IN UNSER BELIEBTES SPRACHENCAFÉ!

**TERMINE:**

- 14. Jänner 2019, 18:30 Uhr
- 11. März 2019, 18:30 Uhr
- 08. April 2019, 18:30 Uhr
- 13. Mai 2019, 18:30 Uhr
- 10. Juni 2019, 18:30 Uhr

## Fotografieren mit Spiegelreflex-, System- oder Bridge-kameras (keine Jackentaschenmodelle) für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

| | |
|---|---|
| Armin Loacker | R60010 |
| Dienstag, 23. April 2019, 18:30 Uhr | Dauer: 4 Termine |
| Götzis, Mittelschule, St. Ulrichstr. 20 | 115,00 € |
| Folgetermine: | siehe unten |

**An vier Kursterminen vermittelt Ihnen der Vortragende:**

- Das Basisgrundwissen um zu verwackelungsfreien, richtig belichteten und farblich stimmigen Bilder zu gelangen.
- Die Möglichkeiten zu nützen welche Ihre Kamera sich Ihnen bietet.
- Anpassen des Aufnahmemenüs mit Schwerpunkt auf das Wesentliche.
- An Hand Ihrer eigenen Kamera werden die gemachten Einstellungen sofort praxisnah umgesetzt.
- An Hand zahlreichen Bildbeispielen erhalten Sie Tipps und Vorschläge zur Bildgestaltung und zu ungewöhnlichen Perspektiven.
- Bereitstellung von ausführlichen Schulungsunterlagen in Form einer CD.
- Analysieren einiger, Ihrer bereits gemachten Fotos.
- Ein Samstagnachmittag wird genützt um bei einer „Fotopirsch“ im Freien das Gelernte umzusetzen.

**Bitte beachten:**
Das Verändern der Einstellungen an Ihrer Kamera sollte, bzw. muss Ihnen geläufig sein um unnötigen Leerlauf zu vermeiden. Sollte das nicht der Fall sein, ist es sinnvoll, dass der Kursleiter zusammen mit Ihnen noch zeitgerecht vor Kursbeginn alle Menüeinstellungen Ihrer Kamera individuell anpasst. Dies dauert in der Regel ca. 1 Stunde (30 Euro/Std.). Bitte vereinbaren Sie mit ihm in diesem Fall telefonisch (0660/7089123) oder per Mail (a.loacker@aon.at) einen Termin.

Armin Loacker **www.loackerfotografie.at** beschäftigt sich nunmehr seit über 30 Jahren mit der Fotografie und Bildbearbeitung. Er ist Mitglied beim Österreichischen Fotoverband und erhielt mehrfach Auszeichnungen bei nationalen und internationalen Bewerben.
Bei Fragen zum Kurs kontaktieren Sie ihn unter den oben angeführten Kontaktdaten.

**Kurszeiten**:
Dienstag 23.04.19, von 18:30 bis 21:15 Uhr, Götzis, Mittelschule
Dienstag 30.04.19, von 18:30 bis 21:15 Uhr, Götzis, Mittelschule
Dienstag 07.05.19, von 18:30 bis 21:15 Uhr, Götzis, Mittelschule
Samstag 11.05.19, von 13:30 bis 16:30 Uhr, Götzis, Götzis Umgebung

**Bitte mitbringen:** Ihre komplette Kameraausrüstung

## Kalligraphiekurs Spitzfeder - Redisfeder und Co

| | |
|---|---|
| Karin Felderer | R61005 |
| Mittwoch, 22. Mai 2019, 19:00 Uhr | 3 Abende |
| Muntlix, Mittelschule, Zeichensaal | 69,00 € |
| Folgetermine: 3x3,5 UE | jeweils mitttwochs |

Wir schreiben mit der Spitzfeder und mit der Redisfeder ein einfaches Blockbuchstabenalphabet, es können auch diverse andere Schreibgeräte wie Gänsekiel, Bambusfeder oder Balsaholzstreifen ausprobiert werden. Dieser Kurs ist ideal für Anfänger, sowie all jene, die in die Kalligraphie hineinschnuppern möchten bzw. für geübte Schreiber, die die vielen gestalterischen Möglichkeiten, die die verschiedenen Federn mit sich bringen, probieren möchten. Neben dem Erlernen der Schrift zeige ich euch Tipps und Tricks rund um Papier und Material, bei diesem Kurs entstehen vier und mehr Schriftblätter, die dann zu einem Leporello zusammengefasst werden.

**Bitte mitbringen:** Materialkosten 30,-
kleinen Becher oder Glas, Küchenrolle, Bleistift, wer Kalligraphie Utensilien zu Hause hat, kann diese gerne mitbringen, aber bitte nichts extra kaufen, Schreibfedern, Federhalter, Papier, Tinten sowie diverse Unterlagen bekommt ihr von mir.

## Kalligraphiekurs HANDLETTERING

| | |
|---|---|
| Karin Felderer | R61000 |
| Donnerstag, 21. März 2019, 18:30 Uhr | 2 Abende |
| Muntlix, Mittelschule, Zeichensaal | 56,00 € |
| Folgetermine: 2x4 UE, jeweils donnerstags | |

**HANDLETTERING:** schöne Buchstaben zeichnen und mit ihnen gestalten
Heutzutage begegnen wir täglich solchen LETTERN auf Plakaten, Produktetiketten, in Zeitschriften, Überschriften oder als Leitsprüche.
Mit diesem Kurs möchte ich euch diese sehr moderne Art der Kalligraphie näherbringen.
Durch den Einsatz verschiedenster Schreibgeräte wie Bleistift, Fineliner, Pinselstifte, Dual-pens, aber auch den klassischen Kalligraphie-Werkzeugen im Zusammenspiel mit den unterschiedlichen Gestaltungen der Buchstaben sowie Schnörkel, Schleifen und Verzierungen, entstehen schöne individuelle Bilder oder auch Karten.

**Bitte mitbringen:** Materialkosten 30,-
Fineliner in diversen Farben, Bleistifte in verschiedenen Härtegraden, Lineal, Zirkel, wer hat Spruchvorlagen, Vorschläge sowie Papier und Unterlagen bringe ich mit.

## HANDLETTERING für den Alltagsgebrauch

| | |
|---|---|
| Cindy Konzett | R61008 |
| Dienstag, 15. Januar 2019, 18:30 Uhr | 1 Abend, 3,5 UE |
| Götzis, Bibliothek am Garnmarkt 5 | 39,00 € |

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich gerne wieder einmal Zeit nehmen möchten, von Hand Schrift auf Papier zu bringen.
Dabei spielt es keine große Rolle, ob man eine schöne Handschrift hat, denn mit ein paar Tricks und ein wenig Übung, lassen sich schon bald schöne Texte für Glückwunschkarten, Geschenkanhänger oder kleine Textbotschaften gestalten.
Verbringen sie ein paar schöne Stunden in Ruhe und erfreuen sie sich an den Ergebnissen gezeichneter Buchstaben. Dafür ist kein teures Material notwendig, denn schon mit einfachen Finelinern zaubern sie schöne Texte auf ein Blatt Papier.
Das hier Gelernte soll unkompliziert und ohne viel Aufwand im Alltag angewendet werden können.

**Bitte mitbringen:** Bleistift, Radiergummi, großes Geodreieck, Zirkel, Fineliner (Bsp: Staedtler pigment liner 0.1,0.3,0.7) oder andere Stifte, die sie gerne ausprobieren möchten, evt. kurze Sprüche oder Texte, die sie umsetzten möchten. Materialkosten: € 5.-- für Papier und 3 Karten inkl. Kuverts.
Wenn zusätzliche Karten mit Kuverts gewünscht sind, können sie dazugekauft werden.

## HANDLETTERING für den Alltagsgebrauch

| | |
|---|---|
| Cindy Konzett | R61010 |
| Dienstag, 2. April 2019, 18:30 Uhr | 1 Abende |
| Götzis, Bibliothek am Garnmarkt 5 | 39,00 € |
| Folgetermine: 1x3,5UE | |

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich gerne wieder einmal Zeit nehmen möchten, von Hand Schrift auf Papier zu bringen.
Dabei spielt es keine große Rolle, ob man eine schöne Handschrift hat, denn mit ein paar Tricks und ein wenig Übung, lassen sich schon bald schöne Texte für Glückwunschkarten, Geschenkanhänger oder kleine Textbotschaften gestalten.
Verbringen sie ein paar schöne Stunden in Ruhe und erfreuen sie sich an den Ergebnissen gezeichneter Buchstaben. Dafür ist kein teures Material notwendig, denn schon mit einfachen Finelinern zaubern sie schöne Texte auf ein Blatt Papier.
Das hier Gelernte soll unkompliziert und ohne viel Aufwand im Alltag angewendet werden können.

**Bitte mitbringen**: Bleistift, Radiergummi, großes Geodreieck, Zirkel, Fineliner (Bsp: Staedtler pigment liner 0.1,0.3,0.7) oder andere Stifte, die sie gerne ausprobieren möchten, evt. kurze Sprüche oder Texte, die sie umsetzten möchten. Materialkosten: € 5.-- für Papier und 3 Karten inkl. Kuverts.
Wenn zusätzliche Karten mit Kuverts gewünscht sind, können sie dazugekauft werden.

## Die Landschaft in der Kunstgeschichte

| | |
|---|---|
| Johan Jansen | R61015 |
| Freitag, 8. März 2019, 18:30 Uhr | 2 Termine |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt 12 | 39,00 € |
| Folgetermine: | siehe unten |

**Kursdetails siehe Vorträge Seite 16**

## Malen mit Rinaldo - Wir „ermalen“ den Frühling

| | |
|---|---|
| Rinaldo Loacker | R61020 |
| Freitag, 29. März 2019, 14:00 Uhr | 1 Tag, 4 UE |
| Götzis, Atelier Rinaldo, Wiedengasse 9 | 29,00 € |

Endlich wieder Frühling - so denken die „Allermeisten“, sobald es ringsum zu grünen und blühen beginnt. Die Natur erwacht zu neuem Leben. Auch wir Menschen lassen uns von den ersten warmen Sonnenstahlen verführen.

Im Frühling gibt es viele Momente, Intensive Farben, sonnendurchflutende Stille, die zum Leuchten gebracht werden können.

Daraus schöpfen wir Inspiration für diesen Kurs. Unter Anleitung und Hilfestellung des Künstlers Rinaldo erschaffen Sie ein schönes Bild für Ihr zu Hause.

**Bitte mitbringen:** Materialkosten: € 15,-
Malerbekleidung, Jause

## Acrylmalerei mit Collagentechnik - für Anfänger

| | |
|---|---|
| Esther Mathis | R61025 |
| Samstag, 30. März 2019, 9:00 Uhr | 1 Tag, 8 UE |
| Muntlix, Mittelschule Werkraum | 50,00 € |

Wir malen an diesem Tag eine Serie von kleinen Bildern mit Hilfe von Collagentechnik. Zur Collagentechnik verwenden wir Himalaya Papier, Seidenpapiere etc. Gerne können auch Fotos auf Papier eingearbeitet werden. Wer möchte kann auch zusätzlich noch mit Marmormehl, Asche und Sand seine Bilder gestalten..

Der Kurs ist für Anfänger und beinhaltet eine Mittagspause.

**Bitte mitbringen:** Materialkosten für Farben und Materialien ca. € 15,- bis € 20,- je nach Bedarf, Malerbekleidung, kleine Leinwände ca. 30x30cm. Leinwände können aber auch bei der Referentin um je 10,- gekauft werden. Jause und etwas zu trinken da eine Mittagspause gemacht wird. Treffpunkt beim Haupteingang der Mittelschule Muntlix

## Scrapbooking für Jedermann

| | |
|---|---|
| Judith Postler | R62000 |
| Donnerstag, 21. März 2019, 19:00 Uhr | 2 Abende |
| Götzis, Mittelschule, St. Ulrichstr. 20 | 36,00 € |
| Folgetermine: 2x2 UE | jeweils donnerstags |

Fotos sind heute nicht mehr so geläufig wie früher, umso mehr sind die, welche wir auf Papier haben, für uns wertvolle Erinnerungen. Gemeinsam werden wir Fotos mit kreativen Mitteln themengerecht auf selbstgestalteten Seiten so richtig in Szene setzen. Egal ob Anfänger oder Bastelnarr, der Vielfalt sind keine Grenzen gesetzt.

Jeder Teilnehmer erhält Grundmaterial für 4 Seiten sowie Einsteckhüllen für die Seitengröße. Bei Wunsch kann ein entsprechendes Album bestellt werden.

**Bitte mitbringen:** Schere, Bleistift, Radiergummi, Lineal oder Geodreieck sowie Fotos, die verwendet werden sollen.
**Materialkosten**: € 12,-

## Karten für jeden Anlass

| | |
|---|---|
| Judith Postler | R62005 |
| Donnerstag, 14. März 2019, 19:00 Uhr | 1 Abend, 3,5 UE |
| Götzis, Mittelschule, St. Ulrichstr. 20 | 33,00 € |

Karten verschicken für jeden Anlass, aber nicht für jeden Anlass hat man die passende Karte bereits daheim zur Hand. Damit auf die Schnelle und mit nur wenigem Zubehör eine passende Karte gezaubert werden kann, stellt Judith Ihnen verschiedene Möglichkeiten vor, wie man Karten schnell zu jeder Gelegenheit werkeln und die Designs für verschiedene Anlässe umbauen kann. Zu jeder Karte gibt es die passende Anleitung und die Liste der Grundausrüstung, um völlig unkompliziert und mit vielen Variationen die eigenen Karten bauen zu können.

**Bitte mitbringen:** Schere, Bleistift und Lineal oder Geodreieck.
Materialkosten: € 10,--



Details zu allen Veranstaltungen und laufende News unter:
**www.vhs-goetzis.at**

## Frühlingskranz aus Naturmaterialien

| | |
|---|---|
| Martina Scheidbach | R63000 |
| Freitag, 5. April 2019, 19:00 Uhr | 1 Abend, 3,5 UE |
| Röthis, Naturwerkstatt | 44,00 € |

Blumen, Gräser, erste, zarte Pflänzchen und Wildkräuter mit Wurzeln, werden auf eine natürliche Kranzunterlage mit Wolle und Moos gebunden. So entsteht ein Frühlingskranz als Tischdekoration an dem Du sehr lange Freude hast.

Martina Scheidbach ist gelernte Floristin und hat eine eigene Naturwerkstatt für Kunsthandwerk und Dekoration.

**Bitte mitbringen:** ab € 20,- je nach Materialbedarf
Scharfes glattes Messer, Teller mindestens 30 cm Durchmesser
Wolle, Moos, Unterlage und Basis Material sind in den € 20,- dabei,
extra wären z.B. Zwiebelpflanzen, Frühlingsblüher ...

## PAPIERSCHÖPFEN

| | |
|---|---|
| Sandra Funtsch | R64000 |
| Mittwoch, 20. März 2019, 19:00 Uhr | 2 Abende, 7 UE |
| Muntlix, Mittelschule, Werkraum | 44,00 € |
| Folgetermine: | jeweils mittwochs |

Farbige Papierfasern können ein interessantes, malerisches Medium sein. Bei diesem Workshop arbeiten Sie in den verschiedenen Techniken des Papiergusses, um individuelle Bilder zu gestalten.

Am ersten Abend wird die Grundtechnik für das Papierschöpfen erlernt, wir schöpfen Papier mit verschiedenen Materialien, wie Blättern, Blüten, Gräser, Zeitungspapier, Zellulose werden eingefärbt, jeder kann Papier nach dem eigenen Geschmack herstellen. Wir benötigen am ersten Abend bis ca. 22.20 Uhr

Am zweiten Abend wird das getrocknete Papier nach Euren Vorstellungen verarbeitet, Karten, Büchlein, Verpackungen, Lesezeichen, und noch einiges mehr. Wir sind am zweiten Abend gegen 21.30 Uhr fertig.

**Bitte mitbringen:** Arbeitskleidung
Materialkosten: ab € 20,- (je nach Bedarf), wer möchte kann gepresste Blüten, Blätter mitbringen

## Designe dein persönliches Buch!

| | |
|---|---|
| Sandra Funtsch | R64005 |
| Donnerstag, 11. April 2019, 19:00 Uhr | 1 Abend, 4 UE |
| Muntlix, Mittelschule, Zeichensaal | 40,00 € |

Vom Rezeptbuch bis zum Gästebuch zur Hochzeit über das erste Babybuch, Notiz- oder Zeichenbuch, alles ist möglich. Wir erarbeiten in unterschiedlichsten Formaten ein personalisiertes Buch mit Drahtbinderücken. Mit verschiedensten Papieren gestalten wir Vorder- und Rückseite ganz nach eigenen Vorstellungen. Natürlich kann es auch ein wundervolles Geschenk werden!

**Bitte mitbringen**: Materialkosten: ab € 20,- (je nach Bedarf)

## Lebens- und Abschiedskultur - Ich töpfere persönliche Grabdeko

| | |
|---|---|
| Ulrike Bell | R64010 |
| Freitag, 15. März 2019, 14:00 Uhr | 1 Nachmittag, 5 UE |
| Göfis, Töpferstüble, Gurtinetsch 4 | 68,00 € |

Dieser Nachmittag bietet die Möglichkeit persönliche Grabdekorationen zu töpfern und zu gestalten. Weihwasserschälchen, Engel, Tonkreuz, Namenstafel oder Ähnliches kann angefertigt bzw. getöpfert werden. Nutzen Sie diese Gelegenheit um ein bestehendes Grab mit ihren Ideen zu verschönern.

**Bitte mitbringen**: ca. € 12,- Materialkosten

## Lebens- und Abschiedskultur - Ich töpfere eine Urne

| | |
|---|---|
| Ulrike Bell | R64015 |
| Samstag, 16. März 2019, 9:00 Uhr | 1 Vormittag, 5 UE |
| Göfis, Töpferstüble, Gurtinetsch 4 | 68,00 € |

Ich töpfere eine Urne und gestalte sie - mit ganz persönlicher Note.
Währenddessen ist auch Raum und Zeit, sich über Gott und die Welt zu unterhalten oder sich mit der eigenen Endlichkeit zu befassen. In geschütztem Rahmen ergeben sich interessante Gespräche über eine sich wandelnde Abschiedskultur mit Bestatterin Ulrike Bell.

**Bitte mitbringen**: ca. € 12,- Materialkosten



Machen Sie sich schlau:

**www.vhs-goetzis.at/berufsreifepruefung**

## Raku - Rauchbrand

| | |
|---|---|
| Dipl. Päd. Petra Raid | R64020 |
| Samstag, 27. April 2019, 9:00 Uhr | 1 Lehrgang. 14 UE |
| Langenegg, Petras Werkstatt, Sägewerk | 98,00 € |

Das Feuer bzw. die Feuerstelle ist auch das innere Feuer, das Feuer des Herzens. Die Dinge müssen im Feuer des Herzens gebrannt werden.

Raku ist mehr als eine bestimmte Brenntechnik. Das Formen von Raku darf nicht im Widerspruch zur Brenntechnik stehen. Raku soll den Ausdruck des Materials nachspüren und einfache Grundformen wachsen lassen. Erst im Zusammenwirken von Feuer, Form, Glasur und Mensch entsteht Raku.

Der Kurs besteht insgesamt aus zwei Einheiten. Wir treffen uns am ersten Termin um 9:00 Uhr in meiner Werkstatt in Langenegg (Sägewerk) und formen aus Raku-Ton nach eigener Vorstellung Objekte, Gefäße, ....
An einem zweiten Termin werden die sprühgebrannten Werke glasiert, im Raku-Ofen gebrannt und im Sägemehl reduziert. Dieser 2. Termin wird mit den Teilnehmern vereinbart.

Für die Verpflegung wird gesorgt!
Homepage: **www.RAID-PETRA.AT**

**Bitte mitbringen**: Arbeitskleidung, evtl. Schalen und/oder Teller als Formen
**Materialkosten**: € 8,- pro kg Ton

## Skulpturen, Hühner und Co aus Textilverstärker

| | |
|---|---|
| Funtsch Sandra | R64025 |
| Donnerstag, 4. April 2019, 19:00 Uhr | 1 Abend, 4 UE |
| Muntlix, Mittelschule, Werkraum | 40,00 € |

**In wenigen Stunden zum Kunstwerk!**
Wir kreieren eine ca. 50 cm hohe (weibliche oder männliche) Skulptur auf einem Sockel. Für das bevorstehende Osterfest können wir diese Technik auch anwenden, um ein individuelles Huhn zu kreieren. Optisch wirkt die Skulptur wie aus Stein, wir aber arbeiten mit Textilresten sowie Stoffverstärker und lassen so daraus ein wunderschönes Kunstwerk entstehen.

**Bitte mitbringen:** Arbeitskleidung
**Materialkosten**: ab € 25,- (je nach Bedarf zb Skulpturhöhe 30-40cm)

## Blütenzauber aus Filz

| | |
|---|---|
| Edeltraud Bale | R65000 |
| Dienstag, 9. April 2019, 19:00 Uhr | 1 Abend, 3,5 UE |
| Muntlix, Mittelschule, Werkraum | 34,00 € |

Wir filzen verschiedene Arten von Blüten aus Merino-Wolle mit Seide. Zur Dekoration im Wohnbereich, als Schlüsselanhänger, als Brosche und als pfiffige Accessoires finden die nass gefilzten Kunstwerke Verwendung. Ein Workshop, in dem Sie individuelle Objekte gestalten. Keine Vorkenntnisse notwendig!

**Bitte mitbringen:** Schere, zwei Geschirrtücher, alte oder ausrangierte Seidentücher und Materialkosten: ca. € 10,-, je nach Bedarf

## Nähkurs für Anfänger: Schöne Kinderbekleidung selbstgenäht

| | |
|---|---|
| Anna-Maria Mostegl | R65005 |
| Samstag, 16. März 2019, 8:00 Uhr | 1 Vormittag, 5 UE |
| Muntlix, Mittelschule, Zeichensaal | 53,00 € |

Mit einfachen Schnitten nähen wir unsere eigenen, schönen Kinderbekleidungsstücke wie Mützen, T-Shirts, Jäckchen und Schal.
Mit kreativen Details und wertvollen Nähtipps fertigen wir herzige und bequeme Kinderbekleidung.

**Bitte mitbringen:** Nähmaschine wenn vorhanden Overlock, schöne bunte Stoffe, Faden, Maßband, Schere groß und klein, Stecknadeln, Kreide, Bleistift. Wer möchte eine Jause und was zu trinken da eine kurze Pause gemacht wird.
Treffpunkt beim Haupteingang der Mittelschule.

## „Für mich“ Selbstgenähte schöne, lässige Bluse

| | |
|---|---|
| Anna-Maria Mostegl | R65010 |
| Samstag, 30. März 2019, 8:00 Uhr | 1 Vormittag, 5 UE |
| Muntlix, Mittelschule, Zeichensaal | 53,00 € |

Eine lässige, coole Bluse die ich selbst genäht habe, darauf kann ich stolz sein!
Mit einfachen Schnitten und wertvollen Nähtipps nähen wir unsere eigene, schöne Bluse.

**Bitte mitbringen:** Nähmaschine wenn vorhanden Overlock, Faden, Baumwollstoff ca. 1,5m. Maßband, Schere groß und klein, Stecknadeln, Kreide, Bleistift. Materialkosten 10,-. Wer möchte eine Jause und was zu trinken da eine kurze Pause gemacht wird.
Treffpunkt beim Haupteingang der Mittelschule.

## Wachstuchtasche - Selbstgenäht

| | |
|---|---|
| Anna-Maria Mostegl | R65015 |
| Samstag, 6. April 2019, 8:00 Uhr | 1 Vormittag, 5 UE |
| Muntlix, Mittelschule, Zeichensaal | 53,00 € |

Trendige, selbstgenähte Tasche aus Wachsstoff.
Wachstuchstoff ist ein perfekter Stoff für eine trendige, schöne und praktische Tasche. Dieser Stoff ist Wasser abweisend, unglaublich widerstandsfähig und pflegeleicht.
An diesem Vormittag nähen wir unsere eigene, schöne Tasche aus Wachstuch.

**Bitte mitbringen:** Nähmaschine wenn vorhanden Overlock, Maßband, Schere groß und klein, Stecknadeln, Kreide, Bleistift. Materialkosten für Wachstuch 54,-.
Wer möchte eine Jause und was zu trinken da eine kurze Pause gemacht wird.
Treffpunkt beim Haupteingang der Mittelschule.

## Taschen in Flechttechnik

| | |
|---|---|
| Anja Nigsch | R65020 |
| Dienstag, 23. April 2019, 19:00 Uhr | 1 Abend, 4 UE |
| Muntlix, Mittelschule, Zeichensaal | 47,00 € |

**Kreatives Flechten für Jung und Alt!**
Diese aus festem Kunststoffmaterial hergestellten Taschen leben hauptsächlich von der Farbe. Je nach Anordnung der Bänder in Diagonalflechttechnik entstehen Streifen, Karos und Zick-Zack-Muster. Form und Größe der Tasche kann jeder nach eigenen Vorstellungen und Bedürfnissen bestimmen. Ob sie eine Badetasche, Dirndltasche, Kindergartentasche oder eine Eigenkreation zum Verschenken flechten, überlassen wir ihnen.

**Bitte mitbringen:** Materialkosten: ab € 10,- (je nach Bedarf)
3 Wochen vor Kursbeginn bitten wir sie die Kursleiterin zu kontaktieren um ihre Wunschfarbe der Kunststoffstreifen und Taschenart zu bestimmen, auf der Homepage www.dfm-og.at. können sie bereits Ideen sammeln.
Nigsch Anja 0664 1421725

## Gitarre für Anfänger

| | |
|---|---|
| FOL Walter Gasser | R68000 |
| Donnerstag, 7. März 2019, 19:00 Uhr | 7 Abende |
| Götzis, Mittelschule, St. Ulrichstr. 20 | 99,00 € |
| Folgetermine: 7x2 UE | jeweils donnerstags |

Grundlagen des Gitarrenspiels, kennenlernen des Instruments, Gitarre stimmen. Einfache Griffe und Schlagmuster. Am Ende des Kurses soll eine einfache Liedbegleitung möglich sein.

KEINE Notenkenntnisse erforderlich.

**Bitte mitbringen:** Gitarre, Stimmgerät und Kapodaster
(beides im Fachhandel erhältlich).

## Spielbauernhof aus Holz

| | |
|---|---|
| Christian Marte | R69011 |
| Samstag, 6. April 2019, 13:00 Uhr | 1 Nachmittag, 6 UE |
| Klaus, Tischlerei Marte, Am Lurabühel 21 | 67,00 € |

Ein stabiler Holzbauernhof lässt jedes Kinderherz höher schlagen!
Sie fertigen unter professioneller Anleitung einen Spielbauernhof her. Ihrer Kreativität für die Gestaltung sind keine Grenzen gesetzt. Nicht nur Ihre „Kleinen" werden sich über das tolle neue Spielzeug freuen, sondern auch Sie können stolz auf das einmalige Ergebnis sein!

**Anreisetipp**: Die Tischlerei liegt sehr versteckt, verwenden Sie bitte Google Maps!

**Bitte mitbringen:** Arbeitskleidung
**Materialkosten**: € 30,-

## „Fleisches Lust" - Fleisch und Saucen in allen Variationen

| | |
|---|---|
| Werner Vögel | R66000 |
| Dienstag, 9. April 2019, 18:30 Uhr | 1 Abend, 4 UE |
| Götzis, Mittelschule, St. Ulrichstr. 20, Schulküche | 38,00 € |

Rosa gebratene Steaks, saftige Braten, gehaltvolle Saucen und Schmorgerichte lassen Ihr Herz höherschlagen.
Von der Auswahl der Fleischsorten bis hin zu den Gartemperaturen, hier lernen Sie alles Wichtige rund ums Fleisch.

Das i- Tüpfelchen zu jedem Gericht ist die passende, leckere Sauce.
Schauen sie Werner Vögel über die Schulter und entlocken Sie ihm beim Kochen alle Tricks und Kniffe für die Zubereitung Ihrer Lieblingsgerichte.

**Bitte mitbringen**: Schürze, Geschirrtuch, Schreibzeug und Behälter.
Materialkosten: € 19,-



NEU! Berufsreifeprüfung als Tages– und Abendkurs wählbar!
**Matura in 9 Monaten**
**www.vhs-goetzis.at/berufsreifepruefung.at**

## Kochkurs - Erlesene österreichische Küche

| | |
|---|---|
| Werner Vögel | R66005 |
| Dienstag, 19. März 2019, 18:30 Uhr | 1 Abend, 4 UE |
| Mäder, ÖKO Mittelschule | 38,00 € |

**„Leben wie Gott in Frankreich“ - auch in Österreich!**
Die vielseitige österreichische Küche zeichnet sich durch seine Ausgewogenheit des Geschmacks aus. In den modernen Kreationen wird diese Grundlage mit marktfrischen, erlesenen Ausgangsprodukten, Kreativität und traditionellem österreichischem Charme kombiniert. Bei diesem Kurs wird auf die Grundzubereitungen großen Wert gelegt und ist ein kulinarischer Gewinn für ihre Küche.
Freuen Sie sich auf ein raffiniertes Geschmackserlebnis mit Werner!

**Wir kreieren:**
Gebeizte Lachs Forelle mit Kartoffelplätzchen, fruchtiger Geflügelsalat mit Spargel, Marchfelder Spargelkuchen, Wiener Tafelspitz mit Schnittlauch Sauce und Bouillonkartoffeln, das Beste vom Maibock auf Thymian Kartoffel Gratin...
Zum Schluss, der Dessertklassiger Schokoladen Palatschinken mit Erdbeeren

**Bitte mitbringen:** Geschirrtuch, Kochschürze, Schreibzeug, ev. kleine Schüssel,
**Materialkosten**: 18,-

## Antipasti, Primi Piatti - Kochkurs

| | |
|---|---|
| Peter Stöger | R66015 |
| Montag, 18. März 2019, 19:00 Uhr | 1 Abend, 5 UE |
| Röthis,Vinothek Stöger | 37,00 € |

Bei einem italienischen Menü darf die Vorspeise natürlich nicht fehlen. Darum kreieren wir an diesem Abend kalte und warme italienische Vorspeisen, mit denen Sie Ihre Lieben beeindrucken und verwöhnen können.

**Bitte mitbringen:** Kochschürze, Behälter, 2 Geschirrtücher
**Materialkosten** € 20,-

## Pasta Pasta - Italienisch kochen mit Riccardo Leonetti

| | |
|---|---|
| Riccardo Leonetti | R66020 |
| Mittwoch, 13. März 2019, 18:30 Uhr | 1 Abend, 4 UE |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt 12 | 28,00 € |

Ein italienischer Abend kommt immer gut an. Ganz gleich ob Sie ein Pastaessen für den Partner oder die Partnerin, ein paar Freunde oder eine größere Anzahl von Gästen zubereiten - wenn Sie ein paar grundlegende Tipps beachten, können Sie sicher sein, dass der Abend ein Erfolg wird.

Riccardo stammt aus Italien und ist Gastronom (Ristorante Italiano Cantinetta Leonetti in Götzis). Er bringt seine eigenen Rezepte mit, verrät italienische Kochrezepte, wie z.B. für Sugo, Pesto oder viele andere Nudelsaucen mit Tomaten und Pilzen, für raffinierte mediterrane Gerichte, die Sie staunen lassen werden.
Buon appetito!

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch und Schreibzeug.
**Materialkosten**: € 20,-

## Pasta Pasta - Italienisch kochen mit Riccardo Leonetti

| | |
|---|---|
| Riccardo Leonetti | R66025 |
| Mittwoch, 10. April 2019, 18:30 Uhr | 1 Abend, 4 UE |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt 12 | 28,00 € |

**Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. R66020**

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch und Schreibzeug.
**Materialkosten**: € 20,-

## Frutti di Mare - Meeresfrüchte

| | |
|---|---|
| Peter Stöger | R66030 |
| Montag, 1. April 2019, 19:00 Uhr | 1 Abend, 5 UE |
| Röthis,Vinothek Stöger | 37,00 € |

Ob Polipo (Pulpo bzw. Oktopus) oder Calamari (Tintenfisch), Vongole (Sandmuscheln) oder Gamberi (Garnelen), viele mögen sie und ein Meeresfrüchtesalat oder frische Acciughe al Limone (Sardellen an Zitrone mariniert) wecken Urlaubserinnerungen. Aber wie bereitet man alles selbst frisch zu? Tauchen Sie ein in die Welt des Meeres und lernen Sie die richtige Zubereitung der Frutti di Mare kennen.

**Bitte mitbringen:** Schürze, zwei Geschirrtücher, Behälter
Materialkosten € 25,--

## Currys ... Currys ... Currys!

| | |
|---|---|
| DSA Maria Tschaikner | R66045 |
| Freitag, 15. März 2019, 17:00 Uhr | 1 Abend, 4,5 UE |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt, Am Garnmarkt 12 | 38,00 € |

Faszinierend ist die Vielfalt an Köstlichkeiten, die sich hinter dem Begriff „Currys“ verbirgt. Auch in unseren Breiten findet dieser exotische Klassiker immer mehr Liebhaber.

An diesem Abend kochen wir gemeinsam verschiedene Currygerichte - vegetarisch, mit Fisch und mit Fleisch. Wir verwenden hochwertige Lebensmittel, vorwiegend „Bio“ sowie eine Auswahl an duftenden Gewürzen. Zur Abrundung des Themas stellen wir ein Currypulver her, das dann mit nach Hause genommen werden kann.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtücher, Schreibzeug und leere Behälter für Reste.
Materialkosten:. € 16,-

## Tapas, Tapas!

| | |
|---|---|
| Bernhard Alvarez Sánchez | R66050 |
| Freitag, 17. Mai 2019, 18:30 Uhr | 1 Abend, 4 UE |
| Götzis, Mittelschule, St. Ulrichstr. 20, Schulküche | 36,00 € |

Tapas sind mehr als nur ein paar kleine, spanische Appetithappen. In den Leckereien steckt ein Stück spanische Lebensfreude.

Beim Tapas-Kochkurs lernen Sie, wie Sie einige dieser spanischen Vorspeisen selber zubereiten und Ihre Partygäste, Freunde und Familie zukünftig damit begeistern können. Der Tapas-Kochkurs, wie ein kleiner Spanien-Urlaub!

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Schreibzeug, Behälter (falls nicht alles gleich gegessen wird). Materialkosten: € 15,-

## MásTapas!

| | |
|---|---|
| Bernhard Alvarez Sánchez | R66055 |
| Freitag, 7. Juni 2019, 18:30 Uhr | 1 Abend, 4 UE |
| Götzis, Mittelschule, St. Ulrichstr. 20, Schulküche | 36,00 € |

### Lust auf einen Tapas-Nachschlag?

Während im Tapas Tapas Kurs viele Klassiker gekocht werden, entdecken wir nun kulinarische Geheimnisse aus den unterschiedlichen Regionen Spaniens. Entführen Sie Ihren Gaumen auf eine Reise die von den Kanaren bis nach Galizien führt!

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Schreibzeug, Behälter (falls nicht alles gleich gegessen wird). Materialkosten: € 15,-

## Paella, olé!

| | |
|---|---|
| Bernhard Alvarez Sánchez | R66060 |
| Freitag, 3. Mai 2019, 18:30 Uhr | 1 Abend, 4 UE |
| Götzis, Mittelschule, St. Ulrichstr. 20, Schulküche | 36,00 € |

Überraschen Sie Ihre Gäste mit einer Paella, dem spanischen Nationalgericht! Paellas lassen sich relativ einfach auch für viele Gäste zubereiten und bieten eine kulinarische Abwechslung.
In diesem Kurs werden wir gemeinsam verschiedene Varianten des spanischen Nationalgerichts auf den Tisch zaubern. Ob Fleisch, Meeresfrüchte oder Gemüse, alles kann zu einer leckeren Paella verarbeitet werden!

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Schreibzeug, Behälter (falls nicht alles gleich gegessen wird). Materialkosten: € 15,-

## Kochend Spanisch lernen

| | |
|---|---|
| Silvia Flores Hudson | R66065 |
| Freitag, 5. April 2019, 17:00 Uhr | 1 Abend, 5,5 UE |
| Feldkirch, Gisingen, Mittelschule Oberau | 45,00 € |

Silvia Flores aus Mexiko führt uns traditionelle und einfache Gerichte aus ihrem Heimatland vor. Das Ganze findet in einem lockeren Ambiente statt und wird in spanischer Sprache vorgetragen. Es bedarf keiner Vorkenntnisse, weder im Kochen noch in Spanisch.

Kommt und lasst uns einen Teil von Mexiko erleben und genießen!

**Bitte mitbringen:** Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter für eventuelle Reste, € 18,- Materialkosten

## Die mexikanische Küche....ein Fest für die Sinne

| | |
|---|---|
| Werner Vögel | R66070 |
| Montag, 6. Mai 2019, 18:30 Uhr | 1 Abend, 4 UE |
| Mäder, ÖKO Mittelschule | 38,00 € |

**Die mexikanische Küche - ein Fest für die Sinne!**
Wenn Sie die temperamentvolle und feurige Küche des mittelamerikanischen Landes lieben, ist ein mexikanischer Kochkurs für Sie genau das Richtige.
Unter professioneller Anleitung werden Sie in die Welt der mexikanischen Küche eingeführt. Sie bereiten passende Suppen, Salate und langsam gegarte Schmorgerichte mit Fleisch, Fisch und wunderbaren Aromen zu. Ihr Gaumen entdeckt völlig neue Geschmacksrichtungen, die Ihnen garantiert gefallen werden.

Die Küche dieses Landes ist farbenfroh und voller interessanter Verknüpfungen, wozu auch die spanischen Einflüsse beitragen. Scharf und bunt, so kennt jeder die mexikanische Küche. Enchiladas oder Mole poblano werden beim Kochen schon gute Laune verbreiten, Tortillas gehören in Mexiko zu den Grundnahrungsmitteln. Die mexikanische Küche fasziniert einfach und bietet ein tolles Kocherlebnis.

**Leitung**: Werner Vögel ist Küchenchef und Haubenkoch und leitet seit vielen Jahren Kochkurse für die Volkshochschule

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Schreibzeug und Behälter.
**Materialkosten**: € 18,-

## BENTO BOX - Japanische Gerichte zum Mitnehmen

| | |
|---|---|
| Katrin Yamaguchi | R66075 |
| Donnerstag, 28. Februar 2019, 18:30 Uhr | 1 Abend, 4UE |
| Götzis, Mittelschule, St. Ulrichstr. 20, Schulküche | 38,00 € |

Japanisches Essen lebt von Vielfalt, Geschmack und einer Optik die seinesgleichen sucht. Auch für die Arbeit, Schule oder für ein Picknick wird in Japan darauf geachtet stets eine tolle Bento Box dabei zu haben.

In diesem Kurs lernen Sie japanische Gerichte kennen, die ideal dafür sind, am nächsten Tag als Bento Box (Jausebox) mitgenommen zu werden. Eine ausgewogene Mischung der Zutaten ist dabei selbstverständlich.
5 Gerichte werden zusammen zubereitet und die Philosophie der japanischen Küche genau erklärt.
Jeder Teilnehmer kann in diesem Kurs seine eigene BENTO BOX auf traditionelle Weise füllen. Anschließend werden die Köstlichkeiten gemeinsam genossen.

**Bitte mitbringen:** Bentobox, Tupperbox oder ähnliches (ca.300ml), Schürze, Geschirrtuch
**Materialkosten**: € 20,-

## Sushi, Maki & Co

| | |
|---|---|
| Katrin Yamaguchi | R66080 |
| Samstag, 27. April 2019, 10:00 Uhr | 1 Vormittag, 5 UE |
| Götzis, Mittelschule, St. Ulrichstr. 20, Schulküche | 38,00 € |

Hier wird von Anfang an erklärt worauf es in der Zubereitung von Sushi Reis ankommt, und wie der Reis auf japanische Art gekocht wird. Es werden verschiedenste Arten von Maki, Gunkan und Inari-Zushi zusammen zubereitet, lassen Sie sich überaschen wie vielseitig diese gefüllt werden können, ebenso wird eine Misosuppe und selbst gemachter Gari (Sushi Ingwer) dazu zubereitet. Dazu gibt es japanischen Tee und natürlich auch die Rezepte.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtücher, Schreibzeug, Behälter für Reste.
**Materialkosten**: € 20,-

## Syrischer Kochkurs

| | |
|---|---|
| Rania Allnajjar | R66085 |
| Samstag, 23. März 2019, 9:30 Uhr | 1 Vormittag, 4 UE |
| Götzis, Mittelschule, St. Ulrichstr. 20, Schulküche | 36,00 € |

**Sie lieben die arabische Küche?**
Falaffel, Hummus, Fatusch (syr. Brotsalat), Kabsa (syr. Reispfanne) oder Makluba...um nur einige zu nennen. All diese Gerichte können sie auch im Internet nachlesen und nachkochen. Das ist aber unpersönlich.

Rania Alnajjar ist leidenschaftliche Köchin und lebt mit ihrer Familie seit 3 Jahren in Österreich. Dieser Kurs bietet ihnen die Gelegenheit, gemeinsam mit Frau Alnajjar diese Spezialitäten aus Syrien zuzubereiten. Im Anschluss wollen wir zusammensitzen, die Spezialitäten verkosten und auch die syr. Esskultur kennenlernen.

**Bitte mitbringen:** Geschirrtücher, Schreibzeug, Behälter (um Kostproben mit nach Hause zu nehmen), **Materialkosten**: € 16,-

## Syrischer Kochkurs

| | |
|---|---|
| Rania Allnajjar | R66090 |
| Samstag, 11. Mai 2019, 9:30 Uhr | 1 Vormittag, 4 UE |
| Götzis, Mittelschule, St. Ulrichstr. 20, Schulküche | 36,00 € |

**Kursdetails siehe Kurs R66085**

## Kochen wie in Sri Lanka - Vegane Küche

| | |
|---|---|
| Chandrakumar Thiyagarajah | R66095 |
| Donnerstag, 28. Februar 2019, 18:30 Uhr | 1 Abend, 4 UE |
| Götzis, Mittelschule, St. Ulrichstr. 20, Schulküche | 35,00 € |

Die Vielfalt der Spezialitäten von Sri Lanka mit den „königlichen“ Gewürzen lassen Sie neue Geschmacksempfindungen und faszinierende Genüsse erleben.

Der tamilische Koch Chandran gibt Ihnen einen Einblick in ein altes Wissen über Kochkunst, das über Generationen weitergegeben wurde. Erlernen Sie bei ihm die Zubereitung von Ulundu Wadai-Linsenbällchen und Kadalai Wadai - Kichererbsenbällchen, mit Chutney oder Sambol- Kokospaste. Für den Thali - Teller zaubern Sie die typischen Gemüsecurrys aus heimischen Gemüsen. Puddu Birriyani - speziell zubereiteter Reismehlgries und Apalam -Linsenfladen machen den Thali komplett. Wie es auf der Insel üblich ist, gibt es Tomaten-Sambol dazu.

**Bitte mitbringen:** Schürze, 2 Geschirrtücher, evtl. Behälter oder Dosen für Reste, Schreibzeug
**Materialkosten**: ca. € 15,-

## Kochen wie in Sri Lanka - Vegane Küche

| | |
|---|---|
| Chandrakumar Thiyagarajah | R66100 |
| Donnerstag, 11. April 2019, 18:30 Uhr | 1 Abend, 4 UE |
| Götzis, Mittelschule, St. Ulrichstr. 20, Schulküche | 35,00 € |

Die Vielfalt der Spezialitäten von Sri Lanka mit den „königlichen“ Gewürzen lassen Sie neue Geschmacksempfindungen und faszinierende Genüsse erleben.

Der tamilische Koch Chandran gibt Ihnen einen Einblick in ein altes Wissen über Kochkunst, das über Generationen weitergegeben wurde.
Erlernen Sie bei ihm die Zubereitung von Ulundu Wadai-Linsenbällchen und Kadalai Wadai - Kichererbsenbällchen, mit Chutney oder Sambol- Kokospaste. Für den Thali - Teller zaubern Sie die typischen Gemüsecurrys aus heimischen Gemüsen. Puddu Birriyani - speziell zubereiteter Reismehlgries und Apalam -Linsenfladen machen den Thali komplett. Wie es auf der Insel üblich ist, gibt es Tomaten-Sambol dazu. Genießen Sie ein typisches, südindisches, veganes Menü!

**Bitte mitbringen:** Schürze, 2 Geschirrtücher, evtl. Behälter oder Dosen für Reste, Schreibzeug
**Materialkosten**: ca. € 15,-

## Kochen wie in Sri Lanka - mit Vorarlberger Produkten

| | |
|---|---|
| Chandrakumar Thiyagarajah | R66105 |
| Donnerstag, 14. März 2019, 18:30 Uhr | 1 Abend, 4 UE |
| Götzis, Mittelschule, St. Ulrichstr. 20, Schulküche | 35,00 € |

Von kurkumagelb bis chilischarf - die tamilische Küche betört alle Sinne. Sie werden sie abwechslungsreich, immer wieder neu und stets überraschend erleben.

Chandran hat die Kochkunst in seiner Heimat Jaffna, im Norden Sri Lankas, erlernt.
Er wird Ihnen die Zubereitung von Wadais-Linsenbällchen mit Kokospaste, Dal, verschiedenen Gemüse-Curries und Biofleisch zeigen. Mit einer Vielfalt an Gewürzen entstehen faszinierende Düfte und ein pikanter, feiner Geschmack.
Sie erlernen die spezielle Technik für das Roddi, das tamilische Fladenbrot. Beliebt als Beilage sind bei den InsulanerInnen der Birriyani - Basmati Reis mit Gemüsestreifen.
Um die Zunge und Geschmacksnerven zu kühlen, gehört unbedingt ein Reetha-Joghurt mit Zwiebeln dazu.
Lassen Sie sich auf eine exotische Geschmackswelt ein!

**Bitte mitbringen:** Schürze, 2 Geschirrtücher, evtl. Behälter oder Dosen für Reste, Schreibzeug
**Materialkosten**: ca. € 15,-

## Salate zum Sattessen

| | |
|---|---|
| DSA Maria Tschaikner | R66115 |
| Freitag, 26. April 2019, 17:00 Uhr | 1 Abend, 4,5 UE |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt 12 | 38,00 € |

Besonders im Sommer sind leckere Salate eine tolle Alternative zur warmen Küche und eignen sich auch gut für Buffets oder Picknicks.
Wir bereiten zusammen spezielle Salate mit diversen Getreiden, Hülsenfrüchten, frischem Gemüse, vielfältigen Kräutern und Gewürzen und anderen Zutaten zu, wie immer in Bioqualität.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtücher, Schreibzeug und leere Behälter für Reste.
**Materialkosten**: € 14,-

## Alles Spargel

| | |
|---|---|
| Peter Stöger | R66120 |
| Montag, 6. Mai 2019, 19:00 Uhr | Dauer: 1 Abend, 5 UE |
| Röthis,Vinothek Stöger | 37,00 € |

**„Frühlingzeit ist Spargelzeit“**
Erleben Sie die Vielfalt des Spargels, des „Königs des Gemüses“, raffiniert zubereitet, inkl. Tipps und Tricks. Ein Kochkurs vermittelt nicht nur die Zubereitung eines Gerichts, sondern liefert auch das passende Rezept. Spargel gilt als sehr gesundes Gemüse und bietet vielfältige Verwendungsmöglichkeiten.

**Bitte mitbringen:** Schürze, 2 Geschirrtücher, Behälter
**Materialkosten** € 20,-

## Leicht und fit in den Sommer

| | |
|---|---|
| Sibylle Leis | R66125 |
| Samstag, 6. April 2019, 9:30 Uhr | Dauer: 1 Vormittag, 4 UE |
| Götzis, Mittelschule, St. Ulrichstr. 20, Schulküche | 37,00 € |

Der Frühling ist zurück - mit Spargel, Bärlauch, Kohlrabi, Rhabarber, Erdbeeren & Co. Für die leichte Küche in der wärmeren Jahreszeit eignen sich vor allem Gemüse, frische Kräuter und Obst, die Saison haben. Lernen Sie in diesem Kochkurs Gerichte kennen, die an warmen Tagen gut bekömmlich und kalorienarm sind. Nach einer kurzen Einführung bereiten wir in kleinen Gruppen aus saisonalen und regionalen Lebensmitteln Salate, Desserts, Kuchen und andere Speisen zu, die wir gemeinsam genießen. Für zu Hause erhalten Sie die Rezepte und viele praktische Tipps.

**Bitte mitbringen**: verschließbare Behälter für Kostproben, 2 Geschirrtücher, Schürze, Schreibzeug und bei Bedarf Getränke.
**Materialkosten**: ca. € 17,-

## Fermentieren - Haltbar machen

| | |
|---|---|
| Sanjay Bösch | R66130 |
| Samstag, 27. April 2019, 9:00 Uhr | 1 Tag, 8 UE |
| Koblach, Mittelschule Küche | 49,00 € |

Fermentieren oder auch Fermentation ist nicht nur die älteste bekannte Art der Lebensmittelkonservierung, sondern auch ein allgegenwärtiger Prozess, den wir in unserem Alltag gar nicht wahrnehmen und dabei wäre unser Leben ohne diesen erst gar nicht möglich. Zudem ist sie die führende Antriebskraft von kulinarischer und kultureller Entwicklung - 1/3 der erzeugten Lebensmittel weltweit sind fermentiert oder Endprodukte in denen Fermentations-Prozesse angewandt wurden. Zur Zeit regelrecht als Trend gefeiert, obwohl sie immer schon hier war und auch hier sein wird, bietet uns die Fermentation einen faszinierenden Blick auf das mikrobielle Leben rund um und in uns. Teil 1 - Vormittag: Einführung Theorie, praktischer Teil milchsaures Einlegen von Gemüse. Die Mittagspause wird als Verköstigung gestaltet, es muss nichts mitgebracht werden. Teil 2 - Nachmittag: Weiterführung Theorie, Schwerpunkt fermentierte Getränke und Sauerteig-Brot, praktischer Teil Kombucha ansetzen. In den Materialkosten enthalten: Handout für Kurs und Nachlese, Bio-Gemüse + Gewürze zum Verarbeiten, Verköstigung von fermentierten Produkten, Kombucha Mutter + Ansatzflüssigkeit

**Bitte mitbringen:** Materialkosten € 55,-
Schürze, 2 Geschirrtücher, 6-7 Einmachgläser im 300 bis 500ml Bereich,
1 Einmachglas ca. 1,5 l

## Blubber und Zisch - Hausgemachte, probiotische Limonade

| | |
|---|---|
| Sanjay Bösch | R66135 |
| Montag, 13. Mai 2019, 19:00 Uhr | 1 Abend, 3 UE |
| Koblach, Mittelschule Küche | 32,00 € |

Was wäre die Welt ohne Cola? Ein Ort mit weiniger Zahnschmerzen, garantiert. Zudem auch ein Ort voller Vielfalt, Farbe, Geschmäcker (100% natürlich noch dazu) und Leben - nämlich mikroskopisch kleines Leben. Lernt wie ihr eure eigene, erfrischende Limonaden-Alternativen wie Kombucha, Wasserkefir oder Gingerbeer zu Hause brauen könnt. Spart einen Haufen Kosten und Müll und bereichert dafür mit probiotischen Mikroorganismen euer Wohlbefinden - volle win/win Situation.
Wir verkosten verschiedenste Getränke, erhalten eine Kombucha Mutter, Wasserkefirkristalle und einen Prototyp

**Bitte mitbringen:** Materialkosten € 40,-
2 Einmachgläser á 500ml, 1 1 L Flasche

## Blubber und Zisch - Hausgemachte, probiotische Limonade

| | |
|---|---|
| Sanjay Bösch | R66140 |
| Mittwoch, 5. Juni 2019, 19:00 Uhr | 1 Abend, 3 UE |
| Koblach, Mittelschule Küche | 32,00 € |

**Kursdetails siehe Kurs Nr. R66135**

## SCHOKOLADE aus wertvollen Zutaten einfach selber machen

| | |
|---|---|
| Alexandra Koch | R66145 |
| Dienstag, 9. April 2019, 19:00 Uhr | 1 Abend, 2,5 UE |
| Koblach, Mittelschule Küche | 41,00 € |

In den meisten herkömmlichen Schokoladen sind sehr viel raffinierter Zucker, schlechte Fette sowie künstliche Aromastoffe enthalten. Mache ich meine Schokolade selbst, kann ich die Inhaltsstoffe und deren Qualität selbst bestimmen. Für den Kurs besorge ich alle Zutaten in Bio-Qualität.

In diesem Workshop lernst du feine Schokolade mit wenigen Grundzutaten und Geräten aus deiner Küche herzustellen. Du kannst mit verschiedenen Toppings (Verzierungen) deiner Fantasie freien Lauf lassen und so den Geschmack und das Aussehen deiner Schokolade selber kreieren. Hübsch verpackt ist sie auch ein liebevolles Mitbringsel!

**Bitte mitbringen:** Behälter um die Schokolade mit nach Hause zu nehmen. Geschirrtücher
Materialkosten € 12,-

## Hefesüßteig - jetzt wird‘s hefig!

| | |
|---|---|
| Martin Kühne | R66150 |
| Montag, 8. April 2019, 18:00 Uhr | 1 Abend, 5 UE |
| Koblach, Mittelschule Küche | 35,00 € |

Gibt es etwas Besseres als einen frischen, wohlduftenden, selbstgemachten Zopf am Sonntagmorgen? - „Wohl kaum“, meint unser Bäckermeister Martin Kühne! Hefeteig ist vielseitig wie kein anderer Teig, dabei ganz einfach zuzubereiten und einzigartig im Geschmack. Lernen Sie, warum Sie ihm etwas Zeit geben müssen und wie Sie einen besonders feinen, lockeren Teig bekommen. Dem traditionellen Osterfest entgegen, formen wir einen Osterhasen aus Hefeteig und backen aus gefülltem Hefesüßteig, Nuss- und Mohnschnecken sowie TopfentascherIn. Jeder Teilnehmer bekommt an diesem Abend Gebäck, plus Anleitungen mit nach Hause.

**Bitte mitbringen:** Geschirrtücher, Schürze, Behälter für das frisch Gebackene
**Materialkosten** € 10,-

## Strudelvariationen

| | |
|---|---|
| Werner Vögel | R66155 |
| Donnerstag, 11. April 2019, 18:00 Uhr | 1 Abend, 4 UE |
| Koblach, Mittelschule Küche | 37,00 € |

Strudelvariationen, haben immer Saison: Vorspeise - Hauptspeise - Dessert - einfach und sicher zubereitet!

Ich entführe Sie in die Welt des Teiges. Zaubern Sie mit mir aus einfachen Teigen Gerichte aus den verschiedensten Winkeln aus Österreich.

Strudel - ein Klassiker, der jedoch ein gewisses Maß an Fingerspitzengefühl erfordert. Wer aber einmal die richtige Technik herausgefunden hat, wird mit einer Vielfalt an Köstlickeiten belohnt. Ob süß oder pikant, Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

**Aus dem Programm:**
Kartoffel Lachsstrudel, Paprika-Polentastrudel mit Käse, Kräuterstrudel mit Schweinsfilet, Frankfurter Fleischstrudel, Gemüse-Kartoffelstrudel, Apfel-Mohnstrudel mit Marillen.

**Bitte mitbringen**: Geschirrtuch, Kochschürze, Schreibzeug, ev. kleine Schüssel, Materialkosten: € 16,-

## Joghurt-, Ciabatta-, Dinkelschrotbrot und Mehr

| | |
|---|---|
| Martin Kühne | R66160 |
| Donnerstag, 9. Mai 2019, 18:00 Uhr | 1 Abend, 5 UE |
| Koblach, Mittelschule Küche | 35,00 € |

Das Brot selber zu machen, wird immer einfacher und attraktiver. Mit dem Angebot an Küchenhilfen und Knetmaschinen ist die Zubereitung des Teiges schon lange keine Hexerei mehr. In diesem Kurs zeigt Ihnen unser Bäckermeister Martin Kühne, wie einfach und schnell ein duftendes, frischgebackenes Brot mit den richtigen Zutaten selber zu machen ist.
Joghurt-, Schrot- oder Vitalbrot das Brot selber zu machen, ist keine Herausforderung mehr... versuchen Sie es!

**Bitte mitbringen:** Geschirrtücher, Schürze, Behälter für das frisch Gebackene
Materialkosten € 7,-

## Süße und würzige Snacks schmackhafte, gesunde Alternativen zu Industrieprodukte

| | |
|---|---|
| Alexandra Koch | R66165 |
| Dienstag, 14. Mai 2019, 19:00 Uhr | 1 Abend, 3 UE |
| Koblach, Mittelschule Küche | 43,00 € |

Ein Kurs für alle, die gerne naschen und industriell gefertigte Knabbereien und Süßigkeiten mit sehr viel Zucker, Salz, schlechten Fetten, Aroma- und Zusatzstoffen meiden möchten. In diesem Workshop lernen wir leckere würzige und süße Snacks wie zb. Cracker, Gemüsechips, Puffreis Waffeln, Müsliriegel oder Schokokugeln aus gesunden Zutaten zu machen. Im Kurs werden daher Zutaten in Bio-Qualität verwendet!

**Bitte mitbringen:** Materialkosten 12,-
2 Behälter um die Kostproben mit nach Hause zu nehmen. Geschirrtuch

**SIE SUCHEN EINE BERATUNG FÜR IHRE WEITERBILDUNG?**

**Kommen Sie bei uns vorbei.**
**Wir nehmen uns Zeit für Sie!**
**Bastian Kresser oder**
**Stefan Fischnaller**
**Tel: 05523-551500**

# KOCHTREFFS:
# KURSE IM RAHMEN DER INKLUSIVEN VHS

**Wie lange dauert der Kurs?**
Er beginnt um 10.00 Uhr dauert bis ca. 14.00 Uhr

Dies ist eine Veranstaltung im Rahmen der „Inklusiven Volkshochschule“, dass heißt, hier lernen Menschen mit und ohne Behinderung gemeinsam.

**IVHS bedeutet:**
- Bildung in leichter Sprache
- Hier wird langsamer gelernt
- Lernen in ihrem Tempo

**Wer den Kulturpass hat, zahlt weniger!**

In der Kursgebühr sind € 12,- Warenkosten bereits enthalten

**Bitte mitbringen:** eine Schürze, Hausschuhe, zwei Geschirrtücher und kleine Vorratsdosen mit Deckel

## Kochtreff: Kreatives Backen

| | |
|---|---|
| Annemarie Jahne/Doris König | R66170 |
| Samstag, 23. Februar 2019, 10:00 Uhr | Dauer: 1 Tag, 5 UE |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt 12, Küche, 2. OG | 36,00 € |

Wir machen zusammen leckere kleine Naschereien: Cupcakes, Muffins, Nussschnecken.....

## Kochtreff: Grüße aus Italien

| | |
|---|---|
| Annemarie Jahne/Doris König | R66175 |
| Samstag, 6. April 2019, 10:00 Uhr | 1 Tag, 5 UE |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt 12, Küche, 2. OG | 36,00 € |

Heute machen wir typisch italienische Gerichte wie: Bruscetta, Lasagne, Antipasti.....

## Kochtreff: Grillfest

| | |
|---|---|
| Annemarie Jahne/Doris König | R66180 |
| Samstag, 22. Juni 2019, 10:00 Uhr | Dauer: 1 Tag, 5 UE |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt 12, Küche, 2. OG | 36,00 € |

## Cocktails & Drinks

| | |
|---|---|
| Melanie Schöch | R67000 |
| Donnerstag, 21. Februar 2019, 19:00 Uhr | 1 Abend, 3 UE |
| Götzis, Mittelschule, St. Ulrichstr. 20, Schulküche | 34,00 € |

In Zukunft verwöhnen Sie Ihre Gäste mit selbst geshakten Drinks auf Ihrer Party! Unter Anleitung einer Barkeeperin erlernen Sie die Zubereitung leckerer Drinks, die selbstverständlich gleich verköstigt werden. Die Erstausstattung beinhaltet einen Shaker, Barlöffel, Stössel, Mixing Glas und Ausgießer.

**Bitte mitbringen:** Warenkosten € 15,- ohne Erstausstattung
Mit Erstausstattung: € 30,-


FH Vorarlberg
University of Applied Sciences

Studieren
wo die Jobs sind

Wirtschaft, Technik, Gestaltung, Soziales und Gesundheit

**Information und persönliche Beratung zu allen Studiengängen:**

**Infoabend** Mi, 30. Jänner, 17 – 20 Uhr
**FH offen – Tag der offenen Tür** Fr, 8. März, 14 – 19 Uhr
**Infoabend** Do, 25. April, 17 – 20 Uhr

**TERMINE JETZT SCHON VORMERKEN!** **www.fhv.at**

# KÖRPER UND GESUNDHEIT

# KÖRPER UND GESUNDHEIT

## Entspannt fasten:
## Heilfasten nach Hildegard von Bingen

| | |
|---|---|
| Christa Muther | R70000 |
| Donnerstag, 21. März 2019, 19:00 Uhr | 5 Abende |
| Götzis, Bibliothek am Garnmarkt | 69,00 € |
| Folgetermine: | siehe unten |

Gesund werden und gesund bleiben ist wohl der höchste Wunsch des Menschen.

„Wer nicht ganz gesund und noch nicht krank ist, dem bringt maßvolles Fasten die Gesundheit zurück. Auch die Gesunden sollten diese Kur machen, weil es ihnen die Gesundheit erhält, damit sie nicht krank werden." (Hildegard v. Bingen)

Die Wurzeln des Heilfastens reichen bis in die Antike zurück. Fasten lässt den inneren Arzt wirken. Es ist wichtig sich wieder auf das Wesentliche zu konzentrieren. Eine Fastenkur ermöglicht unserem Körper sich von Giften, Schlacken und überflüssigen Pfunden zu befreien. Die Tage des Fastens und die Aufbautage danach sind da eine willkommene Auszeit, in der sich unser Körper der Altlasten entledigen kann. Es entsteht ein neues Bewusstsein für eine einfache und gesunde Ernährung auf Basis von Dinkel, Obst und Gemüse.
Beim Heilfasten nach Hildegard handelt es sich um den bewussten Verzicht auf belastende Nahrungsmittel. Somit erhält der Körper mehr Energie für gesundheitsfördernde Entschlackungs- und Selbstheilungsprozesse, dadurch wird das Immunsystem gestärkt und die Selbstheilungskräfte mobilisiert. Gelenksbeschwerden, Rheuma, Gicht, Bluthochdruck und Migräne werden gelindert. Die Haut wird schöner und es gelingt uns langfristig die Ernährung bewusster zu gestalten.

**Bitte mitbringen:** für Birnbrei € 10,-

**Infoabend:** Donnerstag, 21.03.2019
Montag, 25.03.
Dienstag, 26.03.
Mittwoch, 27.03.
Freitag, 29.03.2019, jeweils von 19:00 bis 20:20 Uhr

**Bitte mitbringen:** für Birnbrei € 10,-

Wir freuen uns über Ihr feedback:
**www.vhs-goetzis.at/feedback**

# Basenfasten:
# Jedem seine heilsame Art des Entschlackens

| | |
|---|---|
| Anita Barta | R70010 |
| Mittwoch, 3. April 2019, 19:00 Uhr | 5 Abende |
| Götzis, Bibliothek am Garnmarkt | 86,00 € |
| Folgetermine: | siehe unten |

Durch Basenfasten erreichen Sie auf gesunde Weise Ihr Idealgewicht. Das Basenfasten ist prinzipiell für jeden Menschen geeignet und führt zu einer ausgesprochenen Belebung, sowohl körperlich als auch psychisch.

Die basische Fastenwoche kann für Sie der Einstieg in eine grundlegende Änderung der Essgewohnheiten sein, die Ihrer Gesundheit länger als nur für die Fastenwoche zugutekommt. Sie werden überrascht sein, wie köstlich und üppig Sie nach dieser bewährten Methode essen können.

**Ablauf der Basenwoche:**
Der Infoabend: Was bedeutet Basenfasten?, gesundheitlicher Nutzen, Basenfasten und Wechseljahre, eine Woche für mich und meine Bedürfnisse, gesteigerte Lebensqualität, optimaler Einstieg in eine vitalstoffreiche Vollwert-Ernährung sowie: --> Wie bereite ich mich optimal auf die Fastenwoche vor?

**3 x Fastengespräch am Abend; Themen:**
- Ausscheidungsorgane unterstützen (Darmreinigung!) - Leberpflege
- Wie sieht die basische Ernährung im Alltag aus: Zucker, Kohlenhydrate, Eiweiß
- Säure-Basenhaushalt - Schlacken, was ist das?
- Zusatzstoffe (Glutamat, Aspartam, ...)
- Kuren für Körper und Seele - Heilpflanzen zur Unterstützung
- Kneippanwendungen - Bewegung
- Typbestimmung
- Basenfasten und Wechsel (sofern nur Frauen fasten!)

**Kochworkshop:** Wir kochen gemeinsam ein vitalstoffreiches, überwiegend basisches Menü mit biologischen Lebensmitteln

**Kurszeiten:**
Mi, 03.04., Mo, 08.04., Mi, 10.04., Fr, 12.04.2019 jeweils 19:00 - 20:40 Uhr in der Bibliothek am Garnmarkt
Sa, 13.04.2019 09:30 - 12.50 Uhr in der Mittelschule Götzis, Schulküche

**Referentin:** Anita Barta, Dipl. Basenfasten- und Vitaltrainerin

**Bitte mitbringen:** Materialkosten: € 26,-

## Essen wie ein Yogi - Das Geheimnis von Lebensfreude & Immunkraft

| | |
|---|---|
| Julia Bickel | R70011 |
| Donnerstag, 9. Mai 2019, 19:00 Uhr | 1 Abend, 1 UE |
| Feldkirch, Gisingen, Mittelschule Oberau | 24,00 € |

„Iss nur dann, wenn du hungrig bist.
Wenn du nicht hungrig bist, dann isst du eben nicht.“
1. Verhaltensregel im Ayurveda.

Hast du dich mal gefragt, was auf dem Speiseplan eines Yogis steht? Ob dein „Guru“ auch mit einer Pizza vor dem Fernseher sitzt, oder ob du deine Yogalehrerin wohl im Mc Donalds triffst?

In diesem Vortrag erfährst du alles über die sattvische Ernährung, Tipps zum Einbau in den Alltag und lernst die Eigenheiten der yogischen Lebens- und Ernährungsweise genauer kennen.

**Bitte mitbringen:** € 5,- für ein ausführliches Skript

## Die basische Ernährung - wie fange ich an?

| | |
|---|---|
| Anita Barta | R70015 |
| Samstag, 30. März 2019, 8:00 Uhr | Dauer: 1 Tag, 6 UE |
| Götzis, Mittelschule, St. Ulrichstr. 20, Schulküche | 58,00 € |

Säurelastige Ernährung, wenig Bewegung und Stress - wer kennt das nicht? Unsere „normale“ Kost ist heutzutage überlastet mit tierischem Eiweiß - chronische Beschwerden aller Art sind die Folge.
Genuss ist untrennbar mit gutem Essen verbunden! Erfahren und lernen Sie in diesem Workshop, wie man die basische Ernährung einfach in seinen Alltag integriert und genießen Sie die köstliche basische Vielfalt.
Wir bereiten ein basisches Frühstücksmüsli zu und genießen ein leichtes, basisches Mittagessen, Dazu gibt es natürlich auch die Rezepte und viele Tipps für eine überwiegend basische Ernährung.

**Referentin**: Anita Barta, Dipl. Basenfasten- und Vitaltrainerin

**Bitte mitbringen:** Materialkosten: € 20,-

## Grüne Erste Hilfe

| | |
|---|---|
| Nicole Beutel | R70020 |
| Freitag, 26. April 2019, 18:00 Uhr | 1 Abend, 4 UE |
| Koblach, Mittelschule Küche | 24,00 € |

Unsere heimischen Pflanzen haben viele verborgene Kräfte. Sie sollten in keiner Hausapotheke fehlen. In diesem Workshop schauen wir uns einige dieser kraftvollen Pflanzen genauer an und bereiten mit wenigen, wertvollen Zutaten und einfachen Materialien einen Spitzwegerichbalsam, Beinwellbalsam, Fichtenharzbalsam zu.
Nicole Beutel unsere Referentin ist zert. Kräuterpädagogin und Grüne Kosmetik Pädagogin.

**Bitte mitbringen:** Materialkosten € 35,--

## Natürlicher Sonnenschutz Grüne Kosmetik

| | |
|---|---|
| Nicole Beutel | R70025 |
| Samstag, 4. Mai 2019, 14:00 Uhr | 1 Nachmittag, 5 UE |
| Koblach, Mittelschule Küche | 26,00 € |

Bei diesem Workshop stellen wir eine Sonnencreme, ein aftersun Sanddornduschgel und einen kühlenden aftersun Pflegespray her. Alle Produkte sind zu 100% biologisch abbaubar. Wir verwenden keine Nano Partikel, kein Zinkoxid, kein Sofitix und schon gar keine hormonell wirkenden Inhaltsstoffe. Die Sonnencreme weisselt nicht und bietet optimalen Schutz auch für die Kleinsten. Ihr nehmt alle Produkte sowie alle Rezepte und viel Wissen über die Herstellung von Grüner Kosmetik mit. Ich freue mich auf euch. Nicole Beutel unsere Referentin ist zert. Kräuterpädagogin und Grüne Kosmetik Pädagogin.

**Bitte mitbringen:** Materialkosten € 48,--

## Frühjahrskur mit Oxymel

| | |
|---|---|
| Nicole Beutel | R70030 |
| Freitag, 29. März 2019, 18:00 Uhr | 1 Abend, 3 UE |
| Koblach, Mittelschule | 20,00 € |

Oxymeltinkturen wirken entgiftend, entschlackend, immunstärkend. Es handelt sich um 2500 Jahre alte alkoholfreie Urarznei. Sie unterstützen den basischen Stoffwechsel, reduzieren Cholesterin, wirken antioxidativ und verjüngen die Zellen. Ein wahrer Jungbrunnen für den Körper.

Oxymel ist eine altüberlieferte Arznei. Gemeinsam stellen wir 3 verschiedene Oxymel Tinkturen her, die in keiner Hausapotheke fehlen sollten. Wir verwenden Pflanzen die das Immunsystem stärken, den Körper entschlacken und die Leber entgiften. Da es sich um alkoholfreie Tinkturen handelt sind sie auch für Kinder geeignet. Modern würde ich die Oxymeltinkturen als zuckerfreie und zitronensäurefreie Säfte oder Sirupe bezeichnen. Alle hergestellten Produkte nehmt Ihr mit nach Hause.

Wir stellen ein Brennnessel- Birken Oxymel, ein Löwenzahn- Karden Oxymel, ein Ingwer- Kurkuma Oxymel her.

Nicole Beutel unsere Referentin ist zert. Kräuterpädagogin und Grüne Kosmetik Pädagogin.

**Bitte mitbringen:** Materialkosten € 35,-

## Seifen selbst rühren mit Kräuterauszügen, Bier, Kaffee...

| | |
|---|---|
| Nicole Welte | R70035 |
| Dienstag, 21. Mai 2019, 19:00 Uhr | 1 Abend, 4 UE |
| Viktorsberg, Bartles Kräuterwerkstatt, Bölsweg 23 | 37,00 € |

Schon fast vergessen, doch heute umso faszinierender - das Handwerk der Seifensiederei.
In diesem Seminar lernen Sie, aus Pflanzenölen, ätherischen Ölen, Heilkräutern und pflanzlichen Zutaten Seifen selbst zu rühren.
In einem schonenden Verarbeitungsvorgang werden mit natürlichen Rohstoffen Seifen hergestellt, die die Harmonisierung und Selbstregulation der Hautfunktionen unterstützen und das allgemeine Wohlbefinden fördern.Klein portioniert ist die Seife ein wertvolles Mitbringsel sowie ein ganz persönliches Geschenk.

1 Woche später werden die Seifen gemeinsam ausgeformt und mitgenommen!

**Bitte mitbringen:** € 15,- für Materialkosten (inkl. Skriptum und tollen Rezepten)

## Seifen selbst rühren mit Ziegenmilch, Molke, Salz...

| | |
|---|---|
| Nicole Welte | R70040 |
| Freitag, 17. Mai 2019, 19:00 Uhr | 1 Abend, 4 UE |
| Viktorsberg, Bartles Kräuterwerkstatt, Bölsweg 23 | 37,00 € |

Wir rühren an diesem Abend milde Seifen mit Ziegenmilch, Molke, Honig und Salz als Peelingseife.
Weitere Basis dieser kaltgerührten Seifen sind natürliche Zutaten wie Pflanzenöle, ätherische Öle und Heilkräuter.
In einem schonenden Verarbeitungsvorgang werden mit natürlichen Rohstoffen Seifen hergestellt, die die Harmonisierung und Selbstregulation der Hautfunktionen unterstützen und das allgemeine Wohlbefinden fördern.

3 Tage später werden die Seifen gemeinsam ausgeformt und mitgenommen!

**Bitte mitbringen:** € 15,- für Materialkosten (inkl. Skriptum und tollen Rezepten)

## Aromapflege für den Hausgebrauch

| | |
|---|---|
| Veronika Herschmann | R70045 |
| Freitag, 10. Mai 2019, 19:00 Uhr | 1 Abend, 4 UE |
| Muntlix, Mittelschule, Zeichensaal | 33,00 € |

Ob im Alltag oder bei sonstigen Aktivitäten, der Einsatz von Pflanzenölen mit ätherischen Ölen sind eine sehr wirkungsvolle, bewährte und beliebte Methode. Aromapflege eignet sich in Form äusserlicher Anwendungen. Sie wirken aktivierend und entspannend, regenerierend und auch schmerzlindernd oder kühlend.

Wir lernen über die Wirkung von verschiedenen Pflanzenölen und ätherischen Ölen, wie ist die richtige Dosierung und wie stellt man selbst ein Körperöl her.

**Bitte mitbringen:** Materialkosten € 10,-

## Grüne Kosmetik - Lippenbalsam & Co

| | |
|---|---|
| Nicole Welte | R70050 |
| Donnerstag, 23. Mai 2019, 19:00 Uhr | 1 Abend, 4 UE |
| Viktorsberg, Bartles Kräuterwerkstatt, Bölsweg 23 | 37,00 € |

Möchten Sie Ihren Körper mit selbst hergestellten, hochwertigen und essbaren Kosmetik-Produkten verwöhnen, ohne die sonst üblichen Konservierungsstoffe und Mineralöle? Bei diesem Kurs bekommen Sie Anleitungen und Rezepte, mit deren Hilfe Sie Ihre eigene Kosmetik, wie Lippenbalsam, Cremes, Salben und auch Zahnpasta selber machen können.
Sie werden begeistert sein, wie einfach man mit wenig Zeitaufwand tolle Pflegeprodukte herstellen kann.

Gemeinsam zaubern wir an diesem Abend: Feenstaub (Zahnpulver), Gesichtsmaske, einen Kussmund (Himbeerbalsam) und eine Rosencreme für das Gesicht.

**Bitte mitbringen:** € 18,- für Materialkosten (inkl. Skriptum mit tollen Rezepten)

## Naturkosmetikworkshop - Haut & Haar für den Sommer

| | |
|---|---|
| Nicole Welte | R70055 |
| Freitag, 24. Mai 2019, 18:00 Uhr | 1 Abend, 6 UE |
| Viktorsberg, Bartles Kräuterwerkstatt, Bölsweg 23 | 46,00 € |

Natürliche Körperpflege und Kosmetik sind sprichwörtlich in aller „Munde“. Früher wussten die Menschen noch, wie sie mit einfachen Mitteln aus dem Küchenschrank und dem Kräutergarten ihren Körper pflegen konnten. Heute sind wir es gewohnt, alle Dinge zu kaufen, wir verbringen viel Zeit mit dem Lesen von Etiketten, gleichzeitig steigt die Anzahl an Unverträglichkeiten und die Müllberge werden immer größer.

Die Grüne Kosmetik kann gut auf die eigenen Bedürfnisse angepasst werden und ist eine hervorragende Möglichkeit für die Restverwertung in der Küche. Bei diesem Workshop werden wir nach einem theoretischen Teil, uns dem praktischen Tun widmen.

Wir zaubern eine feine Körperseife, ein Duschgel, ein Lemon Deo, Rosenkörperbutter, eine Gesichtscreme, Zahnpulver und eine Heilsalbe.

**Bitte mitbringen:** € 25,-- für Materialkosten (inkl. Skriptum und tollen Rezepten)

## Natürliche Haarkosmetik selbstgemacht

| | |
|---|---|
| Claudia Bentele | R70060 |
| Dienstag, 26. März 2019, 18:30 Uhr | 1 Abend, 4UE |
| Feldkirch, Altenstadt, Klosterstraße 6, Pfarrzentrum | 52,00 € |

Wir lernen an diesem Abend wie man duftende, pflegende und natürliche Haarkosmetik für ein frisches Kopfgefühl selber herstellt. Dabei verzichten wir auf chemische, silikonhaltige und synthetische Inhaltsstoffe.

Diese Produkte eignen sich auch wunderbar zum Verschenken - an sich selber und an seine Lieben!

Wir stellen an diesem Abend her: ein flüssiges Shampoo, ein praktisches und sehr ergiebiges festes Shampoo und eine Haarspülung

**Bitte mitbringen:** Materialkosten: € 15,-

## Pflanzentinkturen selber machen

| | |
|---|---|
| Claudia Bentele | R70065 |
| Dienstag, 23. April 2019, 18:30 Uhr | 1 Abend, 4 UE |
| Feldkirch, Altenstadt, Klosterstraße 6, Pfarrzentrum | 52,00 € |

Ob Erkältungen, Gelenksschmerzen oder Prellungen - eine Tinktur ist eine gute Unterstützung bei vielen Beschwerden. Mit Hilfe von Alkohol können Sie ganz leicht die Inhaltsstoffe von Pflanzen extrahieren und als Tinktur haltbar machen.

Wir stellen Tinkturen selber aus trockenen und frischen Pflanzen her, erfahren welcher Alkohol bei welcher Pflanze verwendet wird, welche Herstellungsmöglichkeiten es gibt und erhalten Tipps über Tinkturen ohne Alkohol.

**Bitte mitbringen:** Materialkosten € 15,-

## Beckenbodentraining für Anfänger

**Kursbeschreibung siehe Seite 60 Speziell für die Frau**

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken

## Autogenes Training - Grundkurs

| | |
|---|---|
| Ing.Betr.oec. Herwig Öhre | R72000 |
| Montag, 21. Januar 2019, 19:30 Uhr | 8 Abende |
| Feldkirch, Seminarhaus Öhre, Kirchgasse 28 | 115,00 € |
| Folgetermine: 8x2 UE jeweils montags | |

Das Autogene Training ist eine anerkannte, bewährte und moderne Entspannungsmethode. Sie ist einfach und schnell zu erlernen, vielfältig anzuwenden und für fast alle Menschen geeignet.

**Was Sie mit dem Autogenen Training erreichen können:**

- schnell Energie und Kraft tanken
- in kürzester Zeit Stress abbauen
- körperliche Beschwerden lindern, - gut ein- und durchschlafen
- Konzentration fördern und schneller lernen
- leistungsfähiger und belastbarer werden
- abschalten, - Gedanken lenken, - Ängste abbauen
- vorbeugend gegen Burnout, - entspannen
- Präventiv-Maßnahme, um die Gesundheit zu erhalten

Eine Kooperation mit dem Seminarhaus Öhre.

**Leitung:** Ing. Betr.oec. Herwig Öhre; Humanenergetiker, Dipl. Management Coach, Autogenes Training & Persönlichkeitsentfaltung, Mentaltrainung und Coaching für Sportler und Manager
Humanenergetiker, Lebens- und Sozialberater, Dipl. Management Coach Autogenes Training & Persönlichkeitsentfaltung, Mentaltraining und Coaching für Sportler & Manager

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke und Polster, Schreibzeug



Details zu allen Veranstaltungen und laufende News unter:
**www.vhs-goetzis.at**

## Autogenes Training für Kinder

**Kursbeschreibung siehe Seite 49 Speziell für Kinder**

## Spüre die Kraft der Meditation

| | |
|---|---|
| Ingeborg Hodkewitsch | R72015 |
| Dienstag, 5. März 2019, 18:30 Uhr | 4 Abende |
| Altach, Pfarrzentrum, Kl.Saal, 2.Stock | 63,00 € |
| Folgetermine: 4x1,75 UE | jeweils dienstags |

Wir üben gemeinsam bewegte, geführte, klangvolle und stille Meditationen.
Du lernst verschiedene Techniken zu mehr Ruhe, Entspannung und Gelassenheit, die du in deinem Alltag einbinden kannst. An jedem Kursabend werden ein bis zwei Formen der Meditation vorgestellt und du kannst für dich die Idealste auswählen. Gönne dir eine persönliche Auszeit!

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Matte, Decke und Kissen

## Pilates für Anfänger

| | |
|---|---|
| Ulrike Müller | R72020 |
| Montag, 28. Januar 2019, 18:00 Uhr | 12 Abende |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt, 12 | 108,00 € |
| Folgetermine: 12x1,2UE, jeweils montags | |

Pilates ist eine Trainingsmethode, die sowohl in der Prävention als auch in der Rehabilitation eine wichtige Rolle spielt.
Das ganzheitliche Trainingskonzept nach J. Pilates verbindet Kraft-, Dehn-, Koordinations-, Atem- und Entspannungsübungen.
Durch das Zusammenspiel verschiedener Übungen wird die tiefliegende Rücken- und Bauchmuskulatur gestärkt und sämtliche Muskeln und Gelenke unseres Bewegungsapparates werden mobilisiert. Haltungsschwächen durch muskuläre Dysbalancen werden ausgeglichen und was das Wichtigste ist: Wir entwickeln ein Gespür für den Zustand und die Bedürfnisse unseres eigenen Körpers.

„Nach 10 Einheiten wirst du die Veränderung spüren, nach 20 Einheiten wirst du die Veränderung sehen, nach 30 Einheiten wirst du einen neuen Körper besitzen!“ (Jospeh Pilates, 1941)

**Bitte mitbringen:** bequeme Turnkleidung, Turnmatte, Handtuch und evtl. eine Trinkflasche.

## Pilates für Leichtfortgeschrittene

| | |
|---|---|
| Ulrike Müller | R72025 |
| Montag, 28. Januar 2019, 19:10 Uhr | 12 Abende |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt 12 | 109,00 € |
| Folgetermine: 12x1,2UE | jeweils montags |

**Kursbeschreibung siehe Kursnummer R72020.**

## Craniosacrale Körperarbeit - selbst anwenden Einführungsseminar

| | |
|---|---|
| MMag. Patrizia Rusch | R72030 |
| Freitag, 22. Februar 2019, 18:30 Uhr | 2 Abende |
| Altach, Pfarrzentrum, Kl.Saal, 2.Stock | 59,00 € |
| Folgetermine: 2x3,6 UE | jeweils freitags |

Die Craniosacrale Körperarbeit zählt seit langem zu den anerkannten alternativen Methoden zur Aktivierung unserer inneren Kräfte. Sie bewirkt durch sanfte Berührung umfassende Entspannung. Besondere Bedeutung kommt dabei dem körpereigenen Craniosacral-Rhythmus von fließender Gehirn- und Rückenmarkflüssigkeit zu, der mit etwas Übung am ganzen Körper spürbar ist und hilft Blockaden zu lösen.
Dieses Seminar ist für Interessierte, die die Cranio Sacrale Körperarbeit kennenlernen möchten und ihre Philosophie in ihr Leben einfließen lassen wollen.

Im Einführungsseminar lernen Sie die Methode näher kennen, dabei stehen Spür- und Wahrnehmungsübungen und Techniken zur Selbstanwendung im Vordergrund.
Mit der Craniosacralen Körperarbeit fördern und unterstützen Sie ihre Selbstregulation, Immunabwehr und die Regeneration Ihres Körpers bei Krankheit, Stress und Erschöpfung.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen, € 5,- für Unterlagen

Erfolg im Ganzen erfordert Präzision im Detail
Ziele formulieren ist wichtig. Den richtigen Weg wählen auch.

ENDER & ZUGGAL
Wirtschaftstreuhandgesellschaft

Sonderberg 10, 6840 Götzis, Telefon 05523-62308, www.ender-zuggal.at

## Craniosacrale Körperarbeit - selbst anwenden Aufbauseminar

| | |
|---|---|
| MMag. Patrizia Rusch | R72035 |
| Freitag, 5. April 2019, 18:30 Uhr | 2 Abende |
| Altach, Pfarrzentrum, Kl.Saal, 2.Stock | 59,00 € |
| Folgetermine: 2 x3,6 UE | jeweils freitags |

Wir erweitern unser Wissen aus dem Einführungsseminar und lernen dabei einen Übungsablauf der Cranio Sacralen Körperarbeit für Zuhause kennen, der einerseits die Möglichkeit zu einem festen Ablauf wie auch Raum für freies Kombinieren zulässt.
Unter anderem sind das Stimulieren des Cranio Sacralen Rhythmus, die Ruhepunkttechnik, das Energielenken für schmerzhafte Stellen sowie die Anwendung von Techniken an allen wichtigen Strukturen des Körpers Inhalt des Seminars.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen, € 5,- für Unterlagen

## Einführung in Qigong und Tiefenentspannung

| | |
|---|---|
| Dr. Gudrun Wegner | R72040 |
| Freitag, 22. Februar 2019, 18:00 Uhr | 2 Termine |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt 12 | 62,00 € |
| Folgetermine: 7x1UE | siehe unten |

In diesem Kurs geht es um tiefe körperliche und geistige Entspannung.
Qigong verbindet Atmung, Bewegung und Vorstellungskraft. Durch die einfachen, langsam ausgeführten Bewegungen kommt gestaute Energie wieder in Fluss und Verspannungen und Schmerzen werden gelöst.

Durch die tiefe geistige Entspannung und die Kontaktaufnahme mit der eigenen inneren Bilderwelt in den geführten Tiefenentspannungen aktivieren wir unsere Selbstheilungskräfte, verbessern den Eigenkontakt und stärken unsere Mitte.
Geistige Ruhe, Kraft und Klarheit und mehr Lebensfreunde durch eine bessere Verwurzelung im Hier und Jetzt sind wieder möglich.
Die Übungen sind alle einfach zu lernen und leicht im Alltag anwendbar.

**Leitung:** Dr. Gudrun Wegner, Soziologin, Qigong, Shiatsu, Tiefenentspannung und Meditation

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Trinken, kl.Jause

Fr., 22.2. 2019, 18 - 21 Uhr
Sa., 23.2.2019, 09 - 16 Uhr

## Curvy Yoga

| | |
|---|---|
| Christina Scheckel | R73000 |
| Dienstag, 26. Februar 2019, 18:00 Uhr | 8 Abende |
| Feldkirch/Tisis, Kindergarten Rheinbergerstraße 34 | 97,00 € |
| Folgetermine: 8x1,4UE, jeweils dienstags | |

Curvy Yoga richtet sich an Frauen und Männer, die sich in geschützter Atmosphäre, in einer kleinen Gruppe von Menschen mit gleichen Bedürfnissen Gutes tun wollen.
Sich im eigenen Körper wohl fühlen ist oft - ganz unabhängig vom tatsächlichen Körpergewicht - nicht einfach. Doch uns selbst so anzunehmen wie wir sind, ist die Voraussetzung dafür, etwas verändern zu können. Yoga hilft, mit sich und dem eigenen Körper in Kontakt zu kommen. Yoga bietet die Chance, die eigenen Grenzen kennen und akzeptieren zu lernen, die persönlichen Fähigkeiten wahrzunehmen und das vorhandene Potential zu aktivieren.

Wir widmen unsere Aufmerksamkeit in diesem Kurs primär unseren Verdauungsorganen, sowie unserer Beweglichkeit.

**Bitte mitbringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung, Wasserflasche

## Hatha Yoga für Leichtfortgeschrittene

| | |
|---|---|
| Larisa Savelyeva | R73010 |
| Donnerstag, 17. Januar 2019, 19:30 Uhr | 10 Abende |
| Sulz, Kindergarten, Bewegungsraum | 96,00 € |
| Folgetermine: 10x1,5 UE | jeweils donnerstags |

Bring mehr Balance in dein Leben! Hatha Yoga ist die Balance zwischen der positiven Sonnen- und der negativen Mondenergie. „Ha“ bedeutet in der Ursprache des Ostens Sonne und „Tha“ - Mond. Es bedeutet auch eine vollkommene Harmonie mit sich selbst.

**Die Praxis des Hatha Yoga enthält folgende Elemente:**

- Asanas - Körperübungen
- Pranayamas - Atemübungen
- Meditation

Mit deren Hilfe werden wir gemeinsam den Weg gehen, der zum Einklang von Leib und Seele führt. Die Asanas werden uns bei der Stärkung der Muskulatur, der Gesunderhaltung der Wirbelsäule, der Aktivierung des ganzen Drüsensystems, der Anregung der Bauchorgane und der Verbesserung ihrer Funktion unterstützen. Mit Hilfe der Atemübungen werden wir lernen, unseren Atem wieder bewusst wahrzunehmen und zu steuern und so unsere Lebensenergie zu aktivieren und zum Fließen zu bringen. Die Meditation beruhigt den Geist, stärkt die Psyche, wirkt gegen Stress und liefert Energie. Durch die regelmäßige Yogapraxis leben wir gesünder, harmonischer und glücklicher!

**Achtung am 07.03. und 14.03.19 kein Yoga**

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportbekleidung, Socken, Yogamatte, Decke, Wasserflasche

## Hatha Yoga für Anfänger - Stärke deinen Rücken

| | |
|---|---|
| Larisa Savelyeva | R73011 |
| Donnerstag, 21. März 2019, 18:00 Uhr | 10 Abende |
| Sulz, Kindergarten, Bewegungsraum | 96,00 € |
| Folgetermine: 10x1,5 UE | jeweils donnerstags |

Der Rücken ist das Zentrum unseres Körpers, das unsere Arme, Beine und Kopfregion verbindet. Rücken und Bauch zusammen, halten unseren Körper stabil und aufrecht. Hatha-Yoga ist die perfekte Bewegungsform, um den Rücken zu stärken, Verspannungen zu lösen und Rückenschmerzen zu lindern. In diesem Kurs werden wir Kombinationen aus speziellen Körperübungen und Atemtechniken ausführen. Mit deren Hilfe kräftigen wir die ganze Körpermuskulatur, machen die Wirbelsäule beweglicher und verbessern die Haltung. Gut
gekräftigte und gedehnte Muskeln sind die wichtigsten Maßnahmen, um Beschwerden des Bewegungsapparates vorzubeugen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportbekleidung, Socken, Yogamatte, Decke, Wasserflasche

## Hatha Yoga für Fortgeschrittene - Bring mehr Balance in dein Leben

| | |
|---|---|
| Larisa Savelyeva | R73012 |
| Donnerstag, 25. April 2019, 19:30 Uhr | 10 Abende |
| Sulz, Kindergarten, Bewegungsraum | 96,00 € |
| Folgetermine: 10x1,5 UE | jeweils donnerstags |

Hatha Yoga ist die Balance zwischen der positiven Sonnen- und der negativen Mondenergie. „Ha“ bedeutet in der Ursprache des Ostens Sonne und „Tha“ - Mond. Es bedeutet auch eine vollkommene Harmonie mit sich selbst.

**Die Praxis des Hatha Yoga enthält folgende Elemente:**

- Asanas - Körperübungen
- Pranayamas - Atemübungen
- Meditation

Mit deren Hilfe werden wir gemeinsam den Weg gehen, der zum Einklang von Leib und Seele führt. Die Asanas werden uns bei der Stärkung der Muskulatur, der Gesunderhaltung der Wirbelsäule, der Aktivierung des ganzen Drüsensystems, der Anregung der Bauchorgane und der Verbesserung ihrer Funktion unterstützen. Mit Hilfe der Atemübungen werden wir lernen, unseren Atem wieder bewusst wahrzunehmen und zu steuern und so unsere Lebensenergie zu aktivieren und zum Fließen zu bringen. Die Meditation beruhigt den Geist, stärkt die Psyche, wirkt gegen Stress und liefert Energie. Durch die regelmäßige Yogapraxis leben wir gesünder, harmonischer und glücklicher!

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportbekleidung, Socken, Yogamatte, Decke, Wasserflasche,

## Yoga für Menschen mit Beeinträchtigung

| | |
|---|---|
| Dr. Birgit Huber | R73015 |
| Montag, 4. Februar 2019, 16:30 Uhr | 10 Nachmittage |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt 12 | 99,00 € |
| Folgetermine: 10 x1,2UE | jeweils montags |

Yoga ist für alle da! Medizinische Studien zeigen: Gerade Personen, die körperlich eingeschränkt sind oder Menschen mit Lernschwierigkeiten profitieren ganz besonders von Yogaübungen. Bei Multipler Sklerose vermindern gezielt angepasste Yogaübungen Gleichgewichtsstörungen, Muskelschwäche und Ermüdbarkeit. Nach einem Schlaganfall verbessern passende Yogaübungen das Gleichgewicht und tragen zur Wiedergewinnung der neuromuskulären Kontrolle bei. Menschen mit Lernschwierigkeiten gewinnen Beweglichkeit, bessere Koordination und Lebensfreude.
Abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmerinnen und Teilnehmer wird im Sitzen, auf dem Stuhl, am Rollator oder im Rollstuhl geübt. Auch Angehörige, Freunde und Betreuungspersonen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind herzlich eingeladen, am Kurs teilzunehmen. Mit Partnerübungen aus dem Yoga, die im Kurs geübt werden, können sie auch zu Hause zusätzlich positive Unterstützung geben.

Dies ist eine Veranstaltung im Rahmen der „Inklusiven Volkshochschule“, das heißt hier lernen Menschen mit und ohne Behinderung gemeinsam.

**IVHS bedeutet:**
- Bildung in leichter Sprache
- Hier wird langsamer gelernt
- Lernen in ihrem Tempo

**Wer den Kulturpass hat, zahlt weniger!**

## Dance Yoga and deep Relax

| | |
|---|---|
| Christina Scheckel | R73020 |
| Dienstag, 26. Februar 2019, 9:00 Uhr | 8 Vormittage |
| Physiotherapie Montfort, Waldfriedgasse 10, 6800 Feldkirch | 121,00 € |
| Folgetermine: 8x1,4UE | jeweils dienstags |

DAYO steht für die Fusion tänzerischer Elemente mit der energiespendenden Kraft yogischer Körperübungen, in deren Zentrum die Nutzung der Vitalenergie (Prana oder Chi) steht.
Unser Herz weiß, dass neben der Ernährung und dem Atem auch Bewegung diese Kraft speist. So liegt es nahe, unserem inneren Reichtum Platz zu schaffen und ihn aus einer starken Mitte mittels unseren Gefühlen nach Außen zu bringen. Hierfür sind diese beiden Elemente perfekt geeignet.
Die Ästhetik entwickelt sich durch die fließenden Bewegungen des Tanzes in Verbindung mit den Körperhaltungen des Yoga (Asanas), sowie des entspannten Atems und rundet das Ganze im Abschluss mit YIN Yoga Elementen ab.

**Bitte mitbringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung, Wasserflasche

## Yoga für einen gesunden Rücken

| | |
|---|---|
| Christina Scheckel | R73025 |
| Dienstag, 26. Februar 2019, 10:30 Uhr | 8 Vormittage |
| Physiotherapie Montfort, Waldfriedgasse 10, 6800 Feldkirch | 121,00 € |
| Folgetermine: 8x1,4UE | jeweils dienstags |

Rückenschmerzen und Stress sind die zwei Hauptgründe, warum Menschen zum Yoga kommen. Bestimmt kennst auch du die nervige Situation, wenn der latente Schmerz alles überlagert und dir die Lebensfreude raubt. Immer wieder wird dir bewusst, wie wichtig Gesundheit und Wohlergehen sind. Die gute Nachricht für dich: Yoga hilft (auch) gegen Rückenschmerzen.

Inzwischen ist es wissenschaftlich bewiesen, dass Yoga gut für die Gesundheit ist. Der Mix aus Anspannung, Entspannung und achtsamen Bewegungen wirken wie ein Jungbrunnen auf Körper, Geist und Seele. Rückenschmerzen sind individuell und sehr verschieden. Sie können den unteren Rücken betreffen, die Brustwirbelsäule oder auch die Halswirbelsäule mit Schultern und Nacken.

Wir gehen in diesem Kurs auf die betroffenen Stellen ein, lockern und kräftigen unsere Muskulatur auf sanfte Weise. Stärken bewusst unsere Beckenbodenmuskulatur, die mit unserer Lendenwirbelsäule verbunden ist.
Keine Vorkenntnisse erforderlich!

**Bitte mitbringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung, Wasserflasche

## Dance Yoga and deep Relax

| | |
|---|---|
| Christina Scheckel | R73030 |
| Dienstag, 26. Februar 2019, 19:25 Uhr | 8 Abende |
| Feldkirch/Tisis, Kindergarten Rheinbergerstraße 34 | 97,00 € |
| Folgetermine: 8x1,4UE | jeweils dienstags |

**Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. R73020, Seite 164**

Wir bauen in diesem Semester gemeinsam eine Tanz-Choreographie auf.

**Bitte mitbringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung, Wasserflasche

Wir freuen uns über Ihr feedback:
**www.vhs-goetzis.at/feedback**

## 5 Elemente Soft Yoga

| | |
|---|---|
| Christina Scheckel | R73035 |
| Mittwoch, 27. Februar 2019, 9:00 Uhr | 8 Vormittage |
| Physiotherapie Montfort, Waldfriedgasse 10, 6800 Feldkirch | 121,00 € |
| Folgetermine: 8x1,4UE, jeweils mittwochs | |

Wer der Meinung ist, dass man beim Yoga keinen Spaß haben kann und grundsätzlich schon beweglich sein muss, ist genau richtig bei Christina Scheckel. Nach vielen Jahren Praxis und Erfahrungen möchte sie dich genau dort abholen, um deinen Körper wieder bewusst zu spüren und mehr Freude und Leichtigkeit in dein Leben zu bringen.

Soft Yoga arbeitet mit Übungen aus dem therapeutischen Yoga, DAYO (Tanzyoga) und einfachen Atemübungen, angepasst an die Jahreszeiten und deren Elemente. In der regenerativen Phase arbeiten wir mit den Körperprozessen von Access Consciousness, diese bieten eine wunderbare Möglichkeit, stagnierende Energien wieder zum Fließen zu bringen und Körper sowie Zellen auch für dich zu eröffnen.

Der Hauptfokus steht hier auf „alles, was gut tut“.

**Bitte mitbringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung, Wasserflasche

## 5 Elemente Vinyasa Yoga

| | |
|---|---|
| Christina Scheckel | R73036 |
| Mittwoch, 27. Februar 2019, 10:30 Uhr | 8 Vormittage |
| Physiotherapie Montfort, Waldfriedgasse 10, 6800 Feldkirch | 121,00 € |
| Folgetermine: 8x1,4UE, jeweils mittwochs | |

In China gilt die Zahl 5 als die Zahl des Lebens. Sie wird durch die 5 Elemente: Holz, Feuer, Erde, Wasser und Metall verkörpert. Diese Elemente wiederum werden 5 Wandlungsphasen zugeordnet, die in der chinesischen Lehre der Beschreibung von zeitlichen Abläufen, so wie auch den Jahreszeiten aber auch den Wachstums- und Entwicklungsphasen des Menschen dienen. Besonderes Augenmerk wird auf Harmonie zwischen den Elementen gelegt.

So begleitet Christina Scheckel dich anhand von ausgewählten Yoga- und Atemübungen durch die Jahreszeiten.

**Bitte mitbringen**: Yogamatte, bequeme Kleidung, Wasserflasche

## Budokon Yoga

| | |
|---|---|
| Karin Kölbl | R73040 |
| Montag, 11. März 2019, 19:00 Uhr | 6 Abende |
| Feldkirch, Gisingen, Mittelschule Oberau | 88,00 € |
| Folgetermine: 6x2 UE | jeweils montags |

Budokon Yoga. Ein ganzheitliches Training mit Mobilität, Animal-Locomotion, Calisthenics und Primary Series (Yoga-Flow.). Der Begriff „Budokon“ kommt aus dem Japanischen, Bu bedeutet Krieger, Do bezeichnet den Weg, Kon bedeutet Seele. Die Primary Series beschreibt also den Weg der Seele des Kriegers, die durch den Konflikt der Dualität des Geistes den Weg findet: Einigkeit, Verbundenheit und Balance zu empfinden.

Budokon Yoga ist eine Mischung aus fließenden Körperübungen mit Rotationen, Meditation und Bewegungsabläufen aus traditionellen Kampfkunststilen. Dabei geht es sowohl um Agilität, Koordination, Körperkontrolle, als auch um Kraft sowie innere und äußere Balance.

Bewegungsachtsamkeit lenkt die Aufmerksamkeit auf den Moment. Cameron Shayne ist Gründer von Budokon Yoga und bezeichnet diesen - als registered trademark eingetragenen Yogastil - auch als Budokon Yoga System.

Wir erarbeiten die Primary Serie Stück für Stück. Yogakenntnisse sind von Vorteil. Du solltest kein Couch Potatoe sein und keine körperlichen Einschränkungen oder Verletzungen haben und über eine Grundfitness verfügen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, rutschfeste Unterlage, Wasserflasche

## Yoga

| | |
|---|---|
| Christine Huber | R73045 |
| Donnerstag, 28. März 2019, 18:00 Uhr | 10 Abende |
| Altach, Kindergarten Wichnerstraße | 87,00 € |
| Folgetermine: 10x1,5 UE | jeweils donnerstags |

„Yoga is not about touching your toes. It is what you learn on the way down.“ (Jigar Gor)
„Im Yoga geht es nicht darum deine Zehen berühren zu können, es geht darum was du auf dem Weg dorthin lernst.“

In diesem Kurs möchte Ihnen die Yogalehrerin zeigen, wie man achtsam und bewusst mit seiner Yogapraxis anfängt. Es wird mit dem Sonnengruss und den Basisasanas (Körperhaltungen) begonnen, die dann über 10 Wochen mit einem Fokus, der wöchentlich wechselt, wiederholt werden. Damit wird ein breites Fundament für eine achtsame und geübte Praxis gelegt. Bevor die Stunde mit einer Tiefenentspannung (Savasana) abgeschlossen wird, werden noch Pranayama (Atemtechniken) geübt, die den Körper und den Geist zur Ruhe bringen und somit den Alltag und die Schnelllebigkeit besser bewältigen zu können.

**Bitte mitbringen:** rutschfeste Matte, bequeme Bekleidung, Decke und warme Socken.

## Hormonyoga - natürliche Balance in den Wechseljahren

**Kursbeschreibung siehe Seite 60 „Speziell für die Frau“**

## Ashtanga Yoga - kraftvolle Yoga-Basics für zu Hause

| | |
|---|---|
| Julia Bickel | R73055 |
| Freitag, 3. Mai 2019, 15:00 Uhr | 1 Nachmittag, 4 UE |
| Frastanz, Kindergarten Motten | 42,00 € |

Eine Praxis für inneren Frieden, Flexibilität und Kraft.

Ashtanga Yoga zählt zu den klassischen Yoga-Stilen und ist unumstritten der Härteste. Die dynamische, kraftvolle Ashtanga Technik sorgt für den Zugang zu deinem zentralen Nervensystem und nimmt großen Einfluss auf deine Balance, Ruhe und Gelassenheit.

In diesem Workshop erarbeiten wir den ersten Teil der 1. Ashtanga-Serie, inkl. Atmung und Flows. Wenn du gerne beim Yoga ins Schwitzen kommst, deinen Lebensstil nachhaltig verbessern willst und deine Gedanken endlich beruhigen möchtest, wirst du Ashtanga Yoga lieben. Der Kurs ist für Yoga-Anfänger nicht geeignet.

**Bitte mitbringen**: Yogamatte, bequeme Kleidung und eine Wasserflasche

## Selbstverteidigung (Defendo) für Jungs

**Kursbeschreibung siehe Seite 50 „Speziell für Kinder“**

## Selbstverteidigung (Defendo) für Frauen

**Kursbeschreibung siehe Seite 61 „Speziell für die Frau“**

## Selbstverteidigung (Defendo) für Mädchen

**Kursbeschreibung siehe Seite 50 „Speziell für Kinder“**



Machen Sie sich schlau:
**www.vhs-goetzis.at/berufsreifepruefung**

## Bauch - Beine - Po - Arme

| | |
|---|---|
| Sabrina Nachbaur | R75000 |
| Montag, 21. Januar 2019, 19:15 Uhr | 10 Abende |
| Altach, Volksschule, Bewegungsraum | 65,00 € |
| Folgetermine: 10 x1 UE | jeweils montags |

Nach einem kurzen Aufwärmen gehen wir mit Elan und guter Musik an die Bearbeitung unserer Problemzonen wie Bauch, Beine, Po und Arme heran. Bei diesem Workout kommt das anstrengende Kraft- und Ausdauertraining nicht zu kurz und wird von der ersten Trainingsstunde bis zur letzten Kurseinheit gesteigert. Fühlen Sie, wie Ihre Fettpolster schwinden und der Muskulatur Platz machen! Ein neues Körpergefühl sowie ein Wohlbefinden stellt sich schon nach den ersten Trainingseinheiten ein. Die Figur wird neu definiert und macht Sie selbstbewusster und dadurch glücklicher! Männer sind erwünscht!

**Bitte mitbringen:** Trainingsbekleidung, feste Trainingsschuhe, eine Matte, evtl. Hanteln und etwas zum Trinken.

## Bauch - Beine - Po - Arme

| | |
|---|---|
| Sabrina Nachbaur | R75005 |
| Montag, 29. April 2019, 19:15 Uhr | 8 Abende |
| Altach, Volksschule, Bewegungsraum | 54,00 € |
| Folgetermine: 8 x1 UE | jeweils montags |

Nach einem kurzen Aufwärmen gehen wir mit Elan und guter Musik an die Bearbeitung unserer Problemzonen wie Bauch, Beine, Po und Arme heran. Bei diesem Workout kommt das anstrengende Kraft- und Ausdauertraining nicht zu kurz und wird von der ersten Trainingsstunde bis zur letzten Kurseinheit gesteigert. Fühlen Sie, wie Ihre Fettpolster schwinden und der Muskulatur Platz machen! Ein neues Körpergefühl sowie ein Wohlbefinden stellt sich schon nach den ersten Trainingseinheiten ein. Die Figur wird neu definiert und macht Sie selbstbewusster und dadurch glücklicher!
Männer sind erwünscht!

**Bitte mitbringen:** Trainingsbekleidung, feste Trainingsschuhe, eine Matte, evtl. Hanteln und etwas zum Trinken.

## Bewegter Rücken

| | |
|---|---|
| Nicole Mathis | R75010 |
| Mittwoch, 9. Januar 2019, 18:00 Uhr | 10 Abende |
| Altach, Volksschule, Bewegungsraum | 91,00 € |
| Folgetermine: 10x1,2 UE | jeweils mittwochs |

Bewegter Rücken ist kein herkömmliches Rückentraining. Das Training beugt Schmerzen und Beschwerden im Rücken vor. Wir verbessern die Stabilität und die Beweglichkeit der Wirbelsäule.
Es basiert auf dem aktuellen Stand der Sportwissenschaft und dem ganzheitlichen Denken aus der Verbindung Körper, Geist und Seele.
Das Trainingskonzept ist ein faszinierendes Trainingserlebnis mit fließenden, harmonischen Bewegungen im Rhythmus der Musik, eine moderne zeitgemäße Form des Haltungs- und Rückentrainings.
Lass dich überraschen und spüre wie gut es dir tut!

**Bitte mitbringen:** lockere Trainingsbekleidung, warme Socken, Matte und etwas zum Trinken.

## Bewegter Rücken

| | |
|---|---|
| Nicole Mathis | R75015 |
| Freitag, 22. Februar 2019, 9:00 Uhr | 10 Vormittage |
| Götzis, Fitness und Vitalcenter Bitschnau, Im Buch 45 | 123,00 € |
| Folgetermine: 10x1,2 UE | jeweils freitags |

Bewegter Rücken ist kein herkömmliches Rückentraining. Das Training beugt Schmerzen und Beschwerden im Rücken vor. Wir verbessern die Stabilität und die Beweglichkeit der Wirbelsäule.
Es basiert auf dem aktuellen Stand der Sportwissenschaft und dem ganzheitlichen Denken aus der Verbindung Körper, Geist und Seele.
Das Trainingskonzept ist ein faszinierendes Trainingserlebnis mit fließenden, harmonischen Bewegungen im Rhythmus der Musik, eine moderne zeitgemäße Form des Haltungs- und Rückentrainings.
Lass dich überraschen und spüre wie gut es dir tut!

**Bitte mitbringen:** lockere Trainingsbekleidung, warme Socken, Matte und etwas zum Trinken.



Details zu allen Veranstaltungen und laufende News unter:

**www.vhs-goetzis.at**

## Rücken fit - das Allroundtraining für ein gesundes Kreuz

| | |
|---|---|
| Robin Sarina Pfeifer | R75016 |
| Mittwoch, 3. April 2019, 18:45 Uhr | 6 Abende |
| Feldkirch, Pfarramt Tisis, Alte Landstraße 1a | 90,00 € |
| Folgetermine: 6x1,2UE | jeweils mittwochs |

Dir reicht es mit deinen Rückenschmerzen? 4 von 5 Menschen leiden mind. 1x im Leben an der Volkskrankheit Nummer 1. Zu viel sitzen, Fehlhaltungen, Bewegungsmangel und ein stressiger Alltag machen deinen Rücken krank und können auf Dauer schwerwiegende Probleme verursachen.

In diesem Kurs lernst du deinen Rücken richtig zu kräftigen, bewegen und zu dehnen. Ziel ist, wieder eine entspannte und aufrechte Haltung durch optimales Training deiner Muskulatur zu erreichen. Deine Wirbelsäule wird es dir danken!

**Bitte mitbringen**: rutschfeste Unterlage, bequeme Kleidung, Wasserflasche

## Bodyforming: Straffer, schlanker, fitter

| | |
|---|---|
| Robin Sarina Pfeifer | R75020 |
| Mittwoch, 3. April 2019, 20:00 Uhr | 6 Abende |
| Feldkirch, Pfarramt Tisis, Alte Landstraße 1a | 90,00 € |
| Folgetermine: 6x1,2UE | jeweils mittwochs |

Lust auf ein intensives & abwechslungsreiches Ganzkörperworkout?

Beim Bodyforming werden verschiedene Gymnastikübungen nacheinander absolviert, um alle Muskelgruppen, sowie Ausdauer und Koordination zu trainieren. Dieses Workout strafft deine Problemzonen, kurbelt die Fettverbrennung an und baut schlanke Muskeln auf.

Es ist ein effektives Training, das individuell auf Anfänger und Fortgeschrittene angepasst wird, damit du endlich deinen Traumbody bekommst!

**Bitte mitbringen:** rutschfeste Unterlage, bequeme Kleidung, Wasserflasche

Wir freuen uns über Ihr feedback:

**www.vhs-goetzis.at/feedback**

## Fatburner - Bauchkiller

| | |
|---|---|
| Sabrina Nachbaur | R75030 |
| Dienstag, 22. Januar 2019, 18:15 Uhr | 9 Abende |
| Altach, Volksschule, Bewegungsraum | 60,00 € |
| Folgetermine: 9 x1 UE | jeweils dienstags |

Der Name ist auch Programm: Los geht‘s mit einem Warm-up mit klassischen Elementen aus dem Aerobic. Hier kann man richtig viel Fett verbrennen, den Stoffwechsel intensiv ankurbeln und überflüssige Pölsterchen zum Schmelzen bringen. Der Bauchumfang wird reduziert, das Gewebe wird gestrafft und somit das Hautbild verbessert. Fett kann nur dort abgebaut werden, wo das Gewebe auch gut durchblutet ist, dies wird in diesem Warm-up auch gemacht, denn Ausdauertraining ist der Bauchkiller Nr. 1.
Weiter geht es mit Bauchübungen in vielen Variationen - für einen flachen, schön geformten Bauch. Dadurch wird die Muskulatur gestärkt, das erhöht nachhaltig auch den Grundumsatz und so wird der Bauchspeck „gekillt“!
Männer sind erwünscht!

**Bitte mitbringen:** Trainingsbekleidung, Trainingsschuhe mit fester Sohle, evtl. eine Matte und etwas zum Trinken.

## Fatburner - Bauchkiller

| | |
|---|---|
| Sabrina Nachbaur | R75035 |
| Dienstag, 23. April 2019, 18:15 Uhr | 10 Abende |
| Altach, Volksschule, Bewegungsraum | 65,00 € |
| Folgetermine: 10 x1 UE | jeweils dienstags |

**Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. R75030**

**Bitte mitbringen:** Trainingsbekleidung, Trainingsschuhe mit fester Sohle, evtl. eine Matte und etwas zum Trinken.

## FELDENKRAIS® Bewusstheit durch Bewegung

| | |
|---|---|
| Gert Häusler | R75040 |
| Dienstag, 29. Januar 2019, 18:30 Uhr | 10 Abende |
| Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt 12 | 96,00 € |
| Folgetermine: 10x1UE | jeweils dienstags |

„Eine Lernmethode“ meinte der israelische Physiker Moshé Feldenkrais, der die Methode entwickelt hat.

„Eine Lernmethode“ meinte der israelische Physiker Moshé Feldenkrais, der die Methode entwickelt hat.

**Diese:**
- lädt sie ein auf eine Entdeckungsreise durch ihren Körper.
- weckt ihre Neugier, welche Möglichkeiten in Ihnen schlummern und fördert diese auch zu Tage.
- ermöglicht es Ihnen die ursprüngliche Vielfalt ihres Bewegungsrepertoires wieder zu entdecken.
- verfeinert ihr Körpergefühl für sportliche, künstlerische oder auch alltägliche Tätigkeiten.
- lehrt sie ihren körperlichen Einschränkungen besser begegnen zu können.

**BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG** - werden die Lektionen genannt, die in einer Gruppe stattfinden.
Die auszuführenden Bewegungen werden dabei vom Feldenkrais-Lehrer verbal angeleitet.

**BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG** - werden die Lektionen genannt, die in einer Gruppe stattfinden.
Die auszuführenden Bewegungen werden dabei vom Feldenkrais-Lehrer verbal angeleitet.

**Bitte mitbringen:** Matte, Decke. Handtuch, bequeme Kleidung

## Fun Tone - das andere Bauch-Beine-Po Training

| | |
|---|---|
| Nicole Mathis | R75045 |
| Mittwoch, 9. Januar 2019, 19:30 Uhr | 12 Abende |
| Altach, Volksschule, Bewegungsraum | 89,00 € |
| Folgetermine: 12x1,2 UE | jeweils mittwochs |

Fun Tone ist für alle, die schnelle Resultate, Figurstraffung und Fettreduktion wollen. Ein multifunktionelles Ganzkörpertraining, das alle Muskelketten im Körper trainiert.
Fun Tone ist für jedermann geeignet, da die Übungen in unterschiedlichen Levels unterrichtet werden. Hierbei wird mit eigenem Körpergewicht gearbeitet und zusätzlich zu Kraft und Ausdauer werden Schnelligkeit, Balance, Stabilität und Beweglichkeit trainiert. Die Fun Tone Übungen beinhalten komplexe Bewegungsabläufe über mehrere Bewegungsebenen. In verschiedenen 45 Sekunden-Intervallen werden alle Muskelketten im Körper optimal trainiert. Durch die Wiederholungen wird der Bewegungsablauf automatisiert und jede Übung technisch korrekt ausgeführt. Dadurch wird die Herzfrequenz sowie der Kalorienverbrauch erhöht und die Fettreduktion angekurbelt. In der 15-sekündigen Erholungspause wird jeweils genügend Sauerstoff wieder in die Blutbahnen transportiert und man hat Zeit sich wieder auf die nächste Übung vorzubereiten. Die tiefliegende Muskulatur wird gestrafft und gleichzeitig der Fettstoffwechsel auf Hochtouren gebracht. Mit anderen Worten - Fun Tone macht fit für den Alltag und erzielt schnell ein sichtbares Ergebnis.

**Bitte mitbringen:** Trainingsbekleidung, Schuhe mit fester Sohle, Matte und etwas zum Trinken.

## FunTone®

| | |
|---|---|
| Nadine Bösch | R75050 |
| Dienstag, 29. Januar 2019, 20:00 Uhr | 10 Abende |
| Götzis, Mittelschule, St. Ulrichstr. 20, alte Turnhalle | 83,00 € |
| Folgetermine: 10X1 UE | jeweils dienstags |

Modern und effizient. Das funktionelle Toning für den ganzen Körper und jede Problemzone. Einfach aber intensiv. FunTone® ist geeignet für alle, die schnell sichtbare Ergebnisse, Figurstraffung und Fettreduktion wollen. FunTone® trainiert nicht nur den ganzen Körper sondern den Körper als Ganzes.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Matte, Handtuch und Wasserflasche

## FunTone® + Stretching

| | |
|---|---|
| Ludmila Sönser | R75055 |
| Montag, 28. Januar 2019, 18:30 Uhr | 10 Abende |
| Götzis, Sonderpädagoisches Zentrum, Gartenstr. 18 | 93,00 € |
| Folgetermine: 10x1,5 UE | jeweils montags |

FunTone® ist ein funktionelles Toning für den ganzen Körper. Es ist ein freies, mehrgelenkiges und multidimensionales Toning. Dabei werden Bewegungsabläufe geübt anstatt einzelne Muskeln trainiert. In verschiedenen 45 Sekunden FunTone® Intervallen werden alle Muskelketten im Körper beansprucht.
Das funktionelle und athletische Toning mit viel Fun für alle, die schnellen und sichtbaren Ergebnisse, Figurstraffung und Fettreduktion wollen. FunTone® trainiert Ihren Körper abwechslungsreich und ist die Grundlage für Ihre Fitness.
Nach der FunTone® Einheit schließen wir unser Training mit 30 Minuten stretching ab. Eine gute Flexibilität der Muskulatur erleichtert vieles und beugt Verletzungen vor!

**Bitte mitbringen:** Trainingsbekleidung, Schuhe mit fester Sohle, Matte und etwas zum Trinken.

## BESUCHEN SIE IN UNSER BELIEBTES SPRACHENCAFÉ!

**TERMINE:**

- 14. Jänner 2019, 18:30 Uhr
- 11. März 2019, 18:30 Uhr
- 08. April 2019, 18:30 Uhr
- 13. Mai 2019, 18:30 Uhr
- 10. Juni 2019, 18:30 Uhr

## Box & Shape

| | |
|---|---|
| Petra Opriessnig | R75056 |
| Donnerstag, 31. Januar 2019, 20:00 Uhr | 10 Abende |
| Götzis, Mittelschule, St. Ulrichstr. 20, alte Turnhalle | 81,00 € |
| Folgetermine: 10x1 UE | jeweils donnerstags |

Suchen Sie ein herausforderndes, intensives Training, das den ganzen Körper trai niert? Dann sind Sie bei Box & Shape genau richtig! Ausgewählte Box-Techniken (kein Körperkontakt) in Kombination mit Übungen für Kraft und Ausdauer sorgen für ein echtes Ganzkörper-Workout.

Box & Shape ist ein athletisches und energielevel, steigerndes Workout. Box-Basics, gepaart mit Kicks und Ganzkörperübungen beanspruchen mehrere Muskeln im Körper zugleich. Keine Choreographie, kein Denken - nur auspowern und Spaß haben! Ein super Training, auch für Männer!

**Bitte mitbringen:** Trinkflasche und Hallen-Turnschuhe

## Mega fit - Fortgeschrittene

| | |
|---|---|
| Oksana Märker | R75060 |
| Montag, 21. Januar 2019, 18:15 Uhr | 10 Abende |
| Altach, Volksschule, Bewegungsraum | 65,00 € |
| Folgetermine: 10x1 UE | jeweils montags |

Die schöne Jahreszeit rückt immer näher, genau der richtige Zeitpunkt um deinen Körper wieder perfekt auf die Outdoor Saison vorzubereiten. Bei diesem Training werden intensiv Ausdauer und Kraft trainiert. Dieser Kurs richtet sich an sportliche TeilnehmerInnen, die auch gerne einmal an ihre konditionellen Grenzen gehen möchten. Daher sollte eine gute, sportliche Kondition bereits vorhanden sein.

**Bitte mitbringen:** Trainingsbekleidung, Matte,Trainingsschuhe mit fester Sohle und etwas zum Trinken.

**SIE SUCHEN EINE BERATUNG FÜR IHRE WEITERBILDUNG?**

**Kommen Sie bei uns vorbei.**
**Wir nehmen uns Zeit für Sie!**
**Bastian Kresser oder**
**Stefan Fischnaller**
**Tel: 05523-551500**

## Mega fit - Fortgeschrittene

| | |
|---|---|
| Oksana Märker | R75065 |
| Montag, 29. April 2019, 18:15 Uhr | 8 Abende |
| Altach, Volksschule, Bewegungsraum | 54,00 € |
| Folgetermine: 8x1 UE | jeweils montags |

**Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. R75060**

## Pilates für Fortgeschrittene

| | |
|---|---|
| Reingard Sturm-Fink | R75070 |
| Dienstag, 8. Januar 2019, 19:15 Uhr | 13 Abende |
| Altach, Volksschule, Bewegungsraum | 111,00 € |
| Folgetermine: 13x1 UE | jeweils dienstags |

Pilates ist die ideale Sportart, um Ihre Muskeln zu stärken, Ihre Haut zu straffen und so Ihren Körper neu zu formen. Mit diesem Workout trainieren Sie alle Muskelgruppen, der Bauch wird gekräftigt und unschöne Speckröllchen gehören der Vergangenheit an. Also los geht‘s, machen Sie sich mit der diplomierten Pilatestrainerin auf den Weg zu mehr Wohlbefinden und in ein neues Körpergefühl. Gönnen Sie sich und Ihrem Körper wieder mehr Aufmerksamkeit, dann wird die nächste Shoppingtour wieder mehr Spaß machen!

**Bitte mitbringen:** bequeme Turnkleidung, Turnmatte, Handtuch und eine Trinkflasche.

## Pilates für Fortgeschrittene

| | |
|---|---|
| Reingard Sturm-Fink | R75075 |
| Dienstag, 8. Januar 2019, 20:15 Uhr | 13 Abende |
| Altach, Volksschule, Bewegungsraum | 111,00 € |
| Folgetermine: 13x1 UE | jeweils dienstags |

Pilates ist die ideale Sportart, um Ihre Muskeln zu stärken, Ihre Haut zu straffen und so Ihren Körper neu zu formen. Mit diesem Workout trainieren Sie alle Muskelgruppen, der Bauch wird gekräftigt und unschöne Speckröllchen gehören der Vergangenheit an. Dieser Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen, die bereits Pilateskurse besucht haben. Also los geht‘s, machen Sie sich mit der diplomierten Pilatestrainerin auf den Weg zu mehr Wohlbefinden und in ein neues Körpergefühl. Gönnen Sie sich und Ihrem Körper wieder mehr Aufmerksamkeit, dann wird die nächste Shoppingtour wieder mehr Spaß machen!

**Bitte mitbringen:** bequeme Turnkleidung, Turnmatte, Handtuch und eine Trinkflasche.

# TRAMPOLIN - DAS JUMPING FITNESS TRAINING

**Jumping Fitness ist ein dynamisches Fitnesstraining, auf dafür speziell entwickelten Trampolinen. Im Kurs werden traditionelle Aerobic-Schritte ausgeführt, die aber durch den federnden Untergrund gelenkschonender sind, als wenn man sie auf dem festen Boden ausführt.**
**Die Choreografien sind nicht kompliziert, da die Übungen auf einfachen Sprüngen basieren und so auch Anfängern ein erfüllendes und mitreißendes Training bieten, das großen Spaß macht. Dabei werden der Gleichgewichtssinn und die Körperkoordination wesentlich verbessert.**
**Man verbrennt dreimal soviel Kalorien wie beim Joggen. Jumping Fitness ist perfekt für alle, die abnehmen, ihre Figur festigen, ihre Kondition verbessern oder einfach nur Spaß an der Bewegung und am Springen haben.**

**Bitte mitbringen: Trainingsbekleidung, Trainingsschuhe mit fester Sohle und etwas zum Trinken.**

## Jumping Fitness Training für Kinder von 10 - 14 Jahren

| | |
|---|---|
| Sabrina Nachbaur | R75135 |
| Montag, 18. Februar 2019, 17:15 Uhr | 10 Nachmittage |
| Götzis, Fitness und Vitalcenter Bitschnau, Im Buch 45 | 79,00 € |
| Folgetermine: 10 x1 UE | jeweils montags |

## Jumping Fitness Training am Vormittag

| | |
|---|---|
| Sabrina Nachbaur | R75100 |
| Dienstag, 22. Januar 2019, 9:00 Uhr | 9 Vormittage |
| Götzis, Fitness und Vitalcenter Bitschnau, Im Buch 45 | 109,00 € |
| Folgetermine: 9 x1 UE | jeweils dienstags |

| | |
|---|---|
| Sabrina Nachbaur | R75115 |
| Donnerstag, 24. Januar 2019, 9:00 Uhr | 11 Vormittage |
| Götzis, Fitness und Vitalcenter Bitschnau, Im Buch 45 | 127,00 € |
| Folgetermine: 11 x1 UE | jeweils donnerstags |

| | |
|---|---|
| Sabrina Nachbaur | R75140 |
| Dienstag, 23. April 2019, 9:00 Uhr | 10 Vormittage |
| Götzis, Fitness und Vitalcenter Bitschnau, Im Buch 45 | 118,00 € |
| Folgetermine: 10 x1 UE | jeweils dienstags |

| | |
|---|---|
| Sabrina Nachbaur | R75155 |
| Donnerstag, 25. April 2019, 9:00 Uhr | 7 Vormittage |
| Götzis, Fitness und Vitalcenter Bitschnau, Im Buch 45 | 91,00 € |
| Folgetermine: 7 x1 UE | jeweils donnerstags |

## Jumping Fitness Training am Abend

| | |
|---|---|
| Allegra Nachbaur | R75105 |
| Dienstag, 22. Januar 2019, 17:30 Uhr | 9 Abende |
| Götzis, Fitness und Vitalcenter Bitschnau, Im Buch 45 | 72,00 € |
| Folgetermine: 9 x1 UE | jeweils dienstags |

| | |
|---|---|
| Allegra Nachbaur | R75120 |
| Donnerstag, 24. Januar 2019, 17:30 Uhr | 11 Abende |
| Götzis, Fitness und Vitalcenter Bitschnau, Im Buch 45 | 85,00 € |
| Folgetermine: 11 x1 UE | jeweils donnerstags |

| | |
|---|---|
| Sabrina Nachbaur | R75125 |
| Donnerstag, 24. Januar 2019, 18:30 Uhr | 11 Abende |
| Götzis, Fitness und Vitalcenter Bitschnau, Im Buch 45 | 85,00 € |
| Folgetermine: 11 x 1 UE | jeweils donnerstags |

| | |
|---|---|
| Allegra Nachbaur | R75130 |
| Freitag, 25. Januar 2019, 17:30 Uhr | 11 Abende |
| Götzis, Fitness und Vitalcenter Bitschnau, Im Buch 45 | 85,00 € |
| Folgetermine: 11 x1 UE | jeweils freitags |

| | |
|---|---|
| Allegra Nachbaur | R75145 |
| Dienstag, 23. April 2019, 17:30 Uhr | 10 Abende |
| Götzis, Fitness und Vitalcenter Bitschnau, Im Buch 45 | 79,00 € |
| Folgetermine: 10 x1 UE | jeweils dienstags |

| | |
|---|---|
| Allegra Nachbaur | R75160 |
| Donnerstag, 25. April 2019, 17:30 Uhr | 7 Abende |
| Götzis, Fitness und Vitalcenter Bitschnau, Im Buch 45 | 60,00 € |
| Folgetermine: 7 x1 UE | jeweils donnerstags |

| | |
|---|---|
| Sabrina Nachbaur | R75165 |
| Donnerstag, 25. April 2019, 18:30 Uhr | 7 Abende |
| Götzis, Fitness und Vitalcenter Bitschnau, Im Buch 45 | 60,00 € |
| Folgetermine: 7 x 1 UE | jeweils donnerstags |

| | |
|---|---|
| Allegra Nachbaur | R75170 |
| Freitag, 26. April 2019, 17:30 Uhr | 5 Abende |
| Götzis, Fitness und Vitalcenter Bitschnau, Im Buch 45 | 48,00 € |
| Folgetermine: 5 x1 UE | jeweils freitags |

## Jumping Fitness Training für Fortgeschrittene

| | |
|---|---|
| Sabrina Nachbaur | R75110 |
| Mittwoch, 23. Januar 2019, 19:00 Uhr | 11 Abende |
| Götzis, Fitness und Vitalcenter Bitschnau, Im Buch 45 | 85,00 € |
| Folgetermine: 11 x 1 UE | jeweils mittwochs |

| | |
|---|---|
| Sabrina Nachbaur | R75150 |
| Mittwoch, 24. April 2019, 19:00 Uhr | 9 Abende |
| Götzis, Fitness und Vitalcenter Bitschnau, Im Buch 45 | 72,00 € |
| Folgetermine: 9 x 1 UE | jeweils mittwochs |

**Diese Kurse sind speziell für Teilnehmer mit einer sehr guten Grundkondition!**

## Aquafit

| | |
|---|---|
| Anna-Maria Mostegl | R76040 |
| Montag, 28. Januar 2019, 19:00 Uhr | 10 Abende |
| Batschuns, Hallenbad der Lebenshilfe, Haus 7 | 104,00 € |
| Folgetermine: 10x1 UE | jeweils montags |

Beim Aquafit wird mit geringem Aufwand der gesamte Körper trainiert. Durch die Bewegung im Wasser haben wir eine optimale Körperfettverbrennung. Aquafit verbessert die Atmung und die Ausdauer. Es schult Gleichgewichtssinn und Konzentrationsfähigkeit und regt durch die massierende Wirkung des Wassers die Durchblutung von Haut, Bindegewebe und Muskulatur an.

Auch für Nichtschwimmer geeignet. Kurskosten inkl. Hallenbadeintritt

**Bitte mitbringen:** Handtücher, Badebekleidung, Fön und Trinkflasche.

## Aquafit

| | |
|---|---|
| Anna-Maria Mostegl | R76045 |
| Mittwoch, 30. Januar 2019, 19:30 Uhr | 10 Abende |
| Batschuns, Hallenbad der Lebenshilfe, Haus 7 | 104,00 € |
| Folgetermine: 10x1 UE | jeweils mittwochs |

**Kursbeschreibung siehe Kurs Nr.:76040**

**Bitte mitbringen:** Handtücher, Badebekleidung, Fön und Trinkflasche.

## Aquafit

| | |
|---|---|
| Anna-Maria Mostegl | R76050 |
| Donnerstag, 31. Januar 2019, 19:00 Uhr | 10 Abende |
| Batschuns, Hallenbad der Lebenshilfe, Haus 7 | 104,00 € |
| Folgetermine: 10x1 UE | jeweils donnerstags |

**Kursbeschreibung siehe Kurs Nr.: 76040**

## Schwimmkurs für muslimische Frauen

**Siehe Seite 61 „Speziell für die Frau“**

## Zumba - after business mit Kräftigung

| | |
|---|---|
| Yvonne Klien | R77000 |
| Freitag, 25. Januar 2019, 17:45 Uhr | 12 Abende |
| Altach, Volksschule, Bewegungsraum | 124,00 € |
| Folgetermine: 12x1,8 UE | jeweils freitags |

Warum das Wochenende nicht sportlich beginnen? Bist du bereit dich fit zu feiern? Denn genau darum geht es beim Zumba. Es ist eine 50-minütige Tanzparty mit einfach zu erlernenden Schritten zu lateinamerikanischer Musik, aber auch zu internationalen Beats. Vergiss das fade Training, lass dich von der Musik treiben und bring dich in Form. Spaß und die Gesundheit stehen im Vordergrund. Egal in welchem Alter, dieser Kurs verbindet Jung und Alt und bringt dich zum Schwitzen, ohne dass du es merkst!

**Bitte mitbringen:** Trainingsbekleidung, Trainingsschuhe mit fester Sohle, Matte und etwas zum Trinken.

## Zumba-Kids von 6 bis 10 Jahren

**Kursbeschreibung siehe Seite 52 „Speziell für Kinder“**

**SIE SUCHEN EINE BERATUNG FÜR IHRE WEITERBILDUNG?**

**Kommen Sie bei uns vorbei.**
**Wir nehmen uns Zeit für Sie!**
**Bastian Kresser oder**
**Stefan Fischnaller**
**Tel: 05523-551500**

## Zumba® Fitness mit Beth Mandlik

| | |
|---|---|
| Beth Mandlik | R77015 |
| Mittwoch, 13. März 2019, 20:00 Uhr | 12 Abende |
| Feldkirch, Fitness FEELGOOD | 74,00 € |
| Folgetermine: 12 x1 UE | jeweils mittwochs |

Zumba® Fitness verbindet lateinamerikanische Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Tanzworkout, das die optimale Balance zwischen Spaß, Tanz und Kardiotraining bietet. Es ist ein Fitness-Programm, bei dem man tanzend und mit viel Spaß Kalorien verbrennen und sich fit halten kann.

**Osterferien ist auch Training**
Fitnessstudio FEELGOOD hinter dem Landesfeuerwehrverband Feldkirch Giesingen

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Turnschuhe, Wasserflasche

## Zumba® Fitness mit Beth Mandlik

| | |
|---|---|
| Beth Mandlik | R77020 |
| Dienstag, 12. März 2019, 9:30 Uhr | 12 Vormittage |
| Feldkirch, Fitness FEELGOOD | 74,00 € |
| Folgetermine: 12 x1 UE | jeweils dienstags |

Zumba® Fitness verbindet lateinamerikanische Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Tanzworkout, das die optimale Balance zwischen Spaß, Tanz und Kardiotraining bietet. Es ist ein Fitness-Programm, bei dem man tanzend und mit viel Spaß Kalorien verbrennen und sich fit halten kann.

**Osterferien ist auch Training**
Fitnessstudio FEELGOOD hinter dem Landesfeuerwehrverband Feldkirch Giesingen

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Turnschuhe, Wasserflasche

## Zumba

| | |
|---|---|
| Instruktor Tania Castillo | R77025 |
| Dienstag, 22. Januar 2019, 18:30 Uhr | 10 Abende |
| Götzis, Töbelehalle, Töbeleweg 8 | 70,00 € |
| Folgetermine: 10x1 UE | jeweils dienstags |

Zumba bedeutet im spanischen Slang „Bewegung und Spaß haben“, ist ein riesiger Erfolg und für alle Menschen geeignet, die Stress und überflüssige Pfunde ohne großen Aufwand einfach wegtanzen möchten. Mit Spaß und großartiger Partystimmung durch den heißen Musik-Mix aus Salsa, Merengue, Calypso und Flamenco wird der Körper gestrafft und gleichzeitig die Kondition verbessert.
**Bitte mitbringen:** lockere Turnbekleidung, Turnschuhe und Wasserflasche

## Zumba

| | |
|---|---|
| Instruktor Tania Castillo | R77030 |
| Dienstag, 30. April 2019, 18:30 Uhr | 8 Abende |
| Götzis, Töbelehalle, Töbeleweg 8 | 56,00 € |
| Folgetermine: 8x1 UE | jeweils dienstags |

**Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. R77025**

## Tanzen lernen wie der King of Pop!

| | |
|---|---|
| Matthäus Diem | R77035 |
| Montag, 11. März 2019, 19:00 Uhr | 10 Abende |
| Sulz, Kindergarten, Bewegungsraum | 64,00 € |
| Folgetermine: 10x1 UE | jeweils montags |

Matthäus hat es sich zur Aufgabe gemacht, Michael Jackson‘s tänzerisches Vermächtnis für die Nachwelt zu erhalten. Sich Tanzschritte aus „Thriller“ & „Beat It“ & „Smooth Criminal“ & „Billie Jean“ vom Video abzuschauen ist oft recht mühsam! Matthäus allerdings macht die Choreographien durch didaktische Aufbereitung für Jedermann/frau zugänglich!
Alle, die es lernen wollen .... Jung und Junggebliebene, Tänzer aber auch bisherige Nichttänzer sind willkommen !!! Natürlich wird man nicht über Nacht zu „Michael“ und braucht etwas Durchhaltevermögen... der Erfolgsfaktor heißt SPASS !!!

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Tanzschuhe oder Socken und Trinkflasche

## Tanzen wie der King of Pop für bereits begeisterte Tänzer!

| | |
|---|---|
| Matthäus Diem | R77050 |
| Montag, 11. März 2019, 20:00 Uhr | 10 Abende |
| Sulz, Kindergarten, Bewegungsraum | 64,00 € |
| Folgetermine: 10x1 UE | jeweils montags |

Matthäus hat es sich zur Aufgabe gemacht, Michael Jackson‘s tänzerisches Vermächtnis für die Nachwelt zu erhalten. Sich Tanzschritte aus „Thriller“ & „Beat It“ & „Smooth Criminal“ & „Billie Jean“ vom Video abzuschauen ist oft recht mühsam! Matthäus allerdings macht die Choreographien durch didaktische Aufbereitung für Jedermann/frau zugänglich!
Matthäus macht aus bereits Tanzbegeisterten, richtige Michael Jacksons!

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Tanzschuhe oder Socken und Trinkflasche

## Funky Style, HipHop Groove for Ü30

| | |
|---|---|
| Matthäus Diem | R77055 |
| Freitag, 15. März 2019, 19:00 Uhr | 10 Abende |
| Sulz, Kindergarten, Bewegungsraum | 64,00 € |
| Folgetermine: 10x1 UE | jeweils freitags |

Fit mit Tanz und Spass! HipHop Dance, oder genauer Urban Dance, für Erwachsene ist wild, cool, funky, voll Power, Kraft und Ausstrahlung.
Wirst du einmal vom HipHop Groove und der Energie erfasst, kommst du so schnell nicht wieder los!
Der HipHop, Funky Style Kurs wird von Matthäus Diem unterrichtet. Matthäus bringt dir die basic Moves Schritt für Schritt bei. Hier hast du die Möglichkeit diesen Tanzstil kennen zu lernen und in die Welt des HipHop einzutauchen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe und Trinkflasche

## Orientalischer Bauchtanz 50+

**Kursbeschreibung siehe Seite 62 „Speziell für die Frau“**

## Bogenschießen-Schnupperkurs

**Kursbeschreibung siehe Seite 52 „Speziell für Kinder“**

## Frauenlauf mein Ziel - 5 km

**Kursbeschreibung siehe Seite 62 „Speziell für die Frau“**

### Deutsch am Arbeitsplatz

**Suchen Sie einen Deutschkurs für Ihre MitarbeiterInnen?**

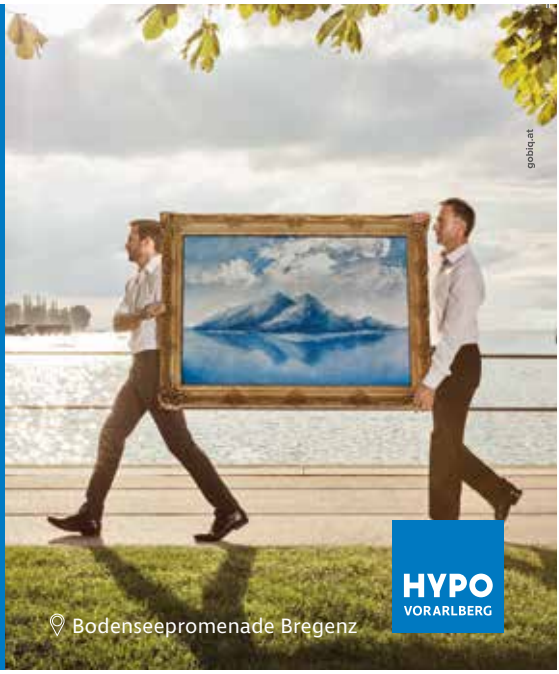
Wünschen Sie sich ein Sprachtraining für das Verstehen von Arbeitsaufträgen und für das Sprechen mit Vorgesetzten und KollegInnen? Sie wählen Ort, Zeit und Umfang. Unser Expertenteam für „Deutsch am Arbeitsplatz“ erstellt Ihnen gerne ein Angebot für Ihr Unternehmen. Damit alle MitarbeiterInnen Ihre Anweisungen verstehen!

Sie haben dazu Fragen? Dann kontaktieren Sie uns unter: **info@vhs-goetzis.at**

**DIE SCHÖNSTE GEGEND,**
UM BERGE ZU VERSETZEN.

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

Hypo Vorarlberg – Ihre persönliche Beratung in Vorarlberg, Wien, Graz, Wels und St. Gallen (CH).
**www.hypovbg.at**



VOLKS
HOCH
SCHULE
GÖTZIS

# DIE VOLKSHOCHSCHULE GÖTZIS

www.vhs-goetzis.at

# DIE VOLKSHOCHSCHULE GÖTZIS

VOLKS
HOCH
SCHULE
GÖTZIS

www.vhs-goetzis.at

# DIE VOLKSHOCHSCHULE GÖTZIS
## WIR ÜBER UNS

2017 konnte die VHS Götzis nach einem intensiven Prüfverfahren anhand des Qualitätssicherungsverfahrens EFQM den „Recognised for Excellence 5 star“ für ihre Vorreiterstellung in der Erwachsenen- und Weiterbildung entgegennehmen. Im November 2007 und im Oktober 2010 erhielt die Bildungseinrichtung das Europasiegel für innovative Sprachenprojekte und im November 2008 den Staatspreis für Erwachsenenbildung. Vier Auszeichnungen, die von externen Kommissionen vergeben wurden und nachweisen, dass diese Bildungseinrichtung mit ihrem umfassenden und bedarfsorientierten Programm auf dem richtigen Weg ist.

Im Herbst 2015 feierte die VHS ihr 25 Jahr Jubiläum, sie ist eine feste Bildungsgröße in Vorarlberg. Neben den klassischen Volkshochschulveranstaltungen in den Bereichen Sprachen, Kreativität, Freizeit und Gesundheit wird die Volkshochschule Götzis vor allem aber geschätzt aufgrund ihrer Lehrgänge im Bereich des Zweiten Bildungsweges: Mehr als 400 Personen bereiten sich pro Jahr an der Volkshochschule Götzis auf die Matura (Berufsreifeprüfung) vor, 100 Personen absolvieren jährlich den Pflichtschulabschluss, daneben bietet die VHS Götzis Vorbereitungslehrgänge zu Lehrabschlussprüfungen für Versicherungs- und Einzelhandelskaufleute. Auch die Vorarlberger Jägerschule wird als Vorbereitung für die Jägerprüfung seit Jahren erfolgreich über die VHS Götzis angeboten. Erfolgreich ist auch der Vorbereitungslehrgang zur Aufnahme in die Polizeischule, der Absolventen fit für diesen innovativen Berufszweig macht. So hat sich die Volkshochschule Götzis in den letzten Jahren im Bereich des Zweiten Bildungsweges zum Marktführer in Vorarlberg entwickelt, was die jährliche Zahl von an die 70(!) Maturaabsolventen klar bestätigt.

Ein weiteres Highlight im Bildungsangebot bildet das Europäische Sprachenzentrum: unterstützt durch hochqualifizierte Experten werden Kurse in bis zu 16 Sprachen angeboten. Die Kurse werden umrahmt von einer ganzen Reihe von Zusatzangeboten: Lernen in Tandems, Filmclubs, Tutoriás, Coachings sowie einer reichhaltigen Sprachenbibliothek.

Das Sprachencafé der VHS Götzis zieht seit zehn Jahren an jedem zweiten Montag im Monat mehr als 100 Personen an, die in einer unkomplizierten Atmosphäre ihre Sprachkenntnisse praktizieren wollen. Das im Herbst 2007 und im Herbst 2010 verliehene Europasiegel für innovative Sprachenprojekte bestätigt die vielen innovativen Ideen im Haus.

## Der Vorstand

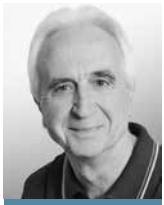
**Mag. Wolfgang Türtscher**
Vorsitzender

**Mag. Mirjam Fischer**
stv. Vorsitzende

**Mag. Agnes Steininger**
Schriftführerin

**Ing. Thomas Heinzle**
Finanzreferent

**Jutta Oberhauser**
Rechnungsprüferin



**Elmar Büsel**
Rechnungsprüfer

**Reinhard Rüf**
Vorstandsmitglied

**BR Christoph Längle**
Vorstandsmitglied

**Christine Wiesenegger**
Vorstandsmitglied

## Die Mitarbeiter

**Mag. Stefan Fischnaller**
Geschäftsführer

**Mag. Bastian Kresser**
stellvertretender GF
Leiter Berufsreifeprüfung

**Ingrid Schedler**
Kursmanagement

## … im Sekretariat

**Johanna Heinzle**
Sekretariat
Bereich Götzis

**Daniela Mandl**
Sekretariat
Berufsreifeprüfung

**Dijana Idzanovic**
Buchhaltung

**Sylvia Hauser**
Sekretariat

Die von der VHS Götzis organisierten Veranstaltungen finden v.a. in Götzis, darüber hinaus aber in der gesamten Kummenbergregion, im Vorderland und in Feldkirch statt. Seit Anfang 2009 führt die VHS Götzis im Auftrag der Gemeinde die Bibliothek am Garnmarkt. Michaela Hermann, Andrea Etlinger und Erika Loacker Schöch stehen dort für alle Anfragen gerne zur Verfügung:
www.bibliothek-goetzis.at

Die inhaltliche Arbeit der VHS Götzis ist Sache der „Bereichsleiter"; neben dem Geschäftsführer, der inhaltlich den Bereich Wirtschaft und Informationsmanagement betreut, sind es viele Persönlichkeiten, die das Programm der Volkshochschule gestalten.

Uns geht es dabei darum, dass die Leiter der einzelnen Bereiche regional verwurzelt und inhaltlich kompetent sind. Dadurch können sie vor Ort bedarfsgerechte Angebote erstellen. Sigrid Hämmerle-Fehr, Rafaela Schwer und Gerhard Bautz betreuen das Projekt Pflichtschulabschluss (PSA), Mag. Jörg Gerstendörfer die Vorarlberger Jägerschule. Das Kurswesen sowie Vorträge im Bereich Vorderland koordinieren Barbara Büsel und Nicole Welte, im Bereich Feldkirch Julia Bickel und Ulrike Bell.
Monika Oberhauser und Cornelia Kaufmann sind die verantwortlichen Bereichsleiterinnen in Altach, Johanna Heinzle, Raquel Alvarez Sanchez und Regina Heinzle managen die Kurse und Vorträge in Götzis. Mag. Bastian Kresser ist Leiter der Berufsreifeprüfung. Maria Heinzle betreut unsere Sprachenbibliothek, Montag und Donnerstag, von 17:00 bis 19:00 Uhr.

**Zuständigkeiten im Büro:**

- **I**ngrid Schedler: Kurswesen, Programmgestaltung, div. Lehrabschlüsse
- Michaela Hermann und Sylvia Hauser: Kurswesen
- Daniela Mandl: Zweiter Bildungsweg, Sekretariat Berufsreifeprüfung, Sprachlehrgänge, Jägerschule
- Johanna Heinzle: Integrationskurse, Kurswesen
- Dijana Idzanovic: Buchhaltung

Sollten Sie Fragen, Hinweise, Tipps zu unserem Programm haben oder eine Beratung wünschen, stehen wir Ihnen telefonisch oder auch persönlich, in unseren Büros am Garnmarkt 12, sehr gerne zur Verfügung. Wir versuchen grundsätzlich, unser Programmheft so gezielt wie möglich zu versenden. Fallweise kann es vorkommen, dass in einen Haushalt mehr Programmhefte zugestellt werden als gewünscht. Sollte das auch bei Ihnen der Fall sein, bitten wir um telefonische Mitteilung unter 05523 55150-0.

## Die Bereichsleiter

**Michaela Hermann, BA**
Bibliothek, Sekretariat

**Andrea Etlinger**
Bibliothek

**Erika Loacker-Schöch**
Bibliothek

**Maria Heinzle**
Fremdsprachen-Bibliothek

**Rafaela Schwer**
PSA

**Gerhard Bautz, MA**
PSA

**Sigrid Hämmerle-Fehr**
PSA

**Cornelia Kaufmann**
Bereich Altach/Mäder

**Mag. Jörg Gerstenhöfer**
Jägerschule

**Monika Oberhauser**
Bereich Altach

**Regina Heinzle**
Bereich Götzis

**Raquel Alvarez Sanchez**
Bereich Götzis

**Barbara Büsel**
Bereich Vorderland

**Nicole Welte**
Bereich Vorderland

**Sylvia Hauser**
Bereich Feldkirch

**Julia Bickel**
Bereich Feldkirch

**Ulrike Bell**
Bereich Feldkirch

## DIE VHS IN DEN MEDIEN

# Freudentag an der VHS Götzis

**70 Berufsreifeprüfungsabsolventen erhielten ihre Maturazeugnisse.**

**GÖTZIS** Im Festsaal der Volkshochschule Götzis überreichte Landesschulinspektor Franz Josef Winsauer gemeinsam mit Stefan Fischnaller, Direktor der VHS Götzis, und Bastian Kresser, Leiter der Berufsreifeprüfung (BRP) VHS Götzis, den frischgebackenen Absolventen ihr Maturazeugnis.

Es ist eine besondere Leistung, das Unterfangen BRP entweder als intensiven Tageskurs oder neben der Arbeit und sonstigen Verpflichtungen einzugehen. Viel Lernaufwand, gutes Zeitmanagement und eine Menge Durchhaltevermögen sind dafür notwendig. Und doch beschließen immer mehr Menschen, die Matura auf diesem Weg nachzuholen. Die Gründe dafür sind sehr verschieden: Sei es der Wunsch eines Studiums, bessere Berufschancen oder persönliche Weiterentwicklung. „Wir können bereits auf über 1000 Studenten zurückblicken, die in den letzten 18 Jahren die Berufsreifeprüfung an der VHS Götzis erfolgreich absolviert haben", teilt Kresser stolz mit. Mit den Maturanten feierten beim Valet auch der Direktor der BAfEP Feldkirch, Gerhard Frontull, sowie die Familien, Partner und Freunde der stolzen Absolventen.

Über 1000 Personen haben bereits ihre Matura in Götzis nachgeholt. VHS/MATHIS

**Vorarlberger Nachrichten Juli 2018**

# „Von der Realität eingeholt"

**Historikerin Ingrid Böhler berichtete in der VHS Götzis über das Jahr 1938.**

**GÖTZIS** Die Volkshochschule Götzis veranstaltet im heurigen Jahr einen Vortragszyklus zum 60- und Bedenkjahr 1938 mit Vorträgen, die sich mit der regionalen Geschichte und Themen aus einem schicksalhaftigen Jahr beschäftigen. Kürzlich konnte man die Leiterin des Instituts für Zeitgeschichte in Innsbruck, **Ingrid Böhler**, in Götzis begrüßen. Böhler befasste sich in ihren Ausführungen mit alltäglichen Auswirkungen und Folgen des Anschlusses im März 1938 für Vorarlberg und seine Bevölkerung. Ein komplexes und gleichzeitig emotionales Thema, dem sich Böhler vor erfreulicherweise vielen jungen Zuhörern sehr sachlich, neutral und reflektiert widmete.

VHS-Obmann Wolfgang Türtscher und Referentin Ingrid Böhler, Historikerin und Leiterin des Instituts für Zeitgeschichte in Innsbruck.

### Druck auf Vorarlberger Juden

Aufgeteilt auf zwei Themenblöcke ging es zum einen um den vorherrschenden und mehrheimenden Terror gegenüber der jüdischen Bevölkerung und Gegnern des neuen Regimes, gerade auch im Zusammenhang mit der sogenannten Reichskristallnacht. Wenn auch laut Böhler in Vorarlberg keine nachweisbaren Ausschreitungen zu verzeichnen waren, spürten vor allem Juden den Druck im täglichen Leben. Ihnen wurde der Besuch von Schulen und Kinos verboten oder schlicht der Führerschein entzogen. Böhler betrachtete Beispiele an konkreten Personen mit den verschiedensten Folgen wie Einlieferung in ein KZ, Flucht oder Suizid. Ende 1938 hatte rund ein Drittel der jüdischen Bevölkerung das Land trotz scharfer Grenzüberwachung verlassen. Nicht viel besser erging es den Anhängern der Vaterländischen Front. Die neuen Machthaber beglichen alte Rechnungen, Mitglieder wurden schon in den ersten Stunden der NS-Machtübernahme schikaniert, verhaftet und nach Dachau verbracht.

Ebenfalls in den ersten Tagen lief die Propagandamaschine der Nationalsozialisten an, die gleichgeschalteten Medien berichteten von der Aufbruchstimmung in der Bevölkerung, die laut Böhler durch Sozial-, Aufbau- und Arbeitsbeschaffungsprogramm ans Anfang durchaus vorhanden war. Die teils berechtigten Hoffnungen der Menschen wurden aber recht bald von der Realität eingeholt. Die Darstellung der Novemberpogrome als eine Reaktion einer kochenden Volksseele, auch durch das Vorarlberger Tagblatt, entsprach somit in keinem Fall der Realität, wie Böhler weiter ausführte.

Schließlich berichtete Böhler von der Volksabstimmung zum Anschluss Österreichs an das Deutsche Reich, welche auch in Vorarlberg klar befürwortet wurde – gleichzeitig aber die niedrigste Zustimmung in Österreich sowie mit Riefenberg einen interessanten Ausreißer hatte.

Zum Abschluss des Vortragszyklus berichtet **Johannes Knoll** am Freitag, 7. Dezember, um 19.30 Uhr vom Anschluss Österreichs im historischen Kontext. **CEG**

**Vorarlberger Nachrichten November 2018**

# DIE VHS IN DEN MEDIEN

„Ohne Abschluss kein Anschluss"

VHS und FH sehen Ausbildung von Flüchtlingen als Chance.

„Es uns kommen Menschen, die flüchten und ihre Ausbildung abbrechen mussten."

Dragana Bulinović
FH Vorarlberg

Vorarlberger Nachrichten Juli 2018

VHS starten ins neue Herbstsemester

Vorarlberger Nachrichten September 2018

## DIE VHS IN DEN MEDIEN

Enquete der ARGE EB: Vorsitzender Hans Rapp, LR Barbara Schöbi-Fink, Referent Florian Kondert, Projektleiter Stefan Fischnaller.

# Risiken und Chancen der Digitalisierung

## Enquete der Erwachsenenbildung: „Die Rache des Analogen".

**BREGENZ** Die Enquete der ARGE Erwachsenenbildung stand unter dem Titel „Die Rache des Analogen". Gastreferent Florian Kondert vom Zukunftsinstitut Frankfurt und Wien stellte Risiken und Chancen der Digitalisierung in den Fokus.

Digitalisierung ist eines der bestimmenden Themen unserer Zeit. Niemand will den Anschluss verpassen. Der Diskussion um dieses dominierende Thema wollte sich die ARGE Vorarlberger Erwachsenenbildung nicht verschließen. In Ihrer im Hotel Messmer und im Landhaus in Bregenz abgehaltenen Enquete ging es um die immensen Wahlmöglichkeiten, um die Unsicherheit, die sie erzeugen. Es ging um Risiken und die Frage, ob es Sinn macht, den großen MOOCs (Massive Open Online Course) nachzueifern.

### Digitale Kompetenz

Ebenso, ob Lehrpläne und Lehrprogramme überwiegend in Richtung digitaler Kompetenz ausgerichtet werden sollen. Projektleiter Stefan Fischnaller: „Wohin in dieser Diskussion die Reise der Erwachsenenbildung gehen kann, das erschließt sicher erst durch die großen Treiber des Wandels, die Megatrends. Auswirkungen in Kombination mit den sich wandelnden Bedürfnissen der Gesellschaft weisen auf die Notwendigkeit von Kompetenzen hin, die sich nicht vor dem Bildschirm vermitteln lassen." Mit Florian Kondert holte sich die ARGE EB einen Fachmann, der sich in seiner Forschungsarbeit der Zukunft von Technologie, Bildung und Leadership verschrieben hat. Im Mittelpunkt seiner Arbeit steht die Frage, wie, warum und mit welchem Effekt Menschen, Organisationen und Kulturen mit Technologien interagieren. Der studierte Kommunikationswirt und Wissensmanager ist überzeugt: „Zukunft ist ein Gestaltungsraum, und wir Menschen sind die Architekten."

Digitalisierungs-Enquete im Montfortsaal des Landhauses in Bregenz.

### Digitale Grundausbildung

Als Gastgeberin im Landhaus fungierte Bildungslandesrätin Barbara Schöbi-Fink. Auf schulischer Ebene stehe seit diesem Schuljahr die digitale Grundausbildung auf dem Lehrplan. „Dabei", so Schöbi-Fink, „geht es nicht nur um EDV-Kenntnisse und deren Anwendung, sondern auch darum, den verantwortungsbewussten Umgang damit, also die Daten- und Medienkompetenz der Kinder schon früh zu fördern." HAPF

Vorarlberger Nachrichten Oktober 2018

Jumping Fitness am Trampolin: Zum Beat der Musik werden passende Übungen durchgeführt.

# Der Puls rast und der Schweiß rinnt

## Trendsport Jumping Fitness auch hierzulande immer beliebter.

**GÖTZIS** Hüpfen und schwitzen: Unter diesem Motto geht es im Trainingsraum des Vitalcenters Bitschnau in Götzis beim VHS-Kurs Jumping Fitness mit Trampolinen ordentlich zur Sache. Im Rhythmus der Musik hüpfen sich die Teilnehmerinnen auf den Trainingsgeräten, an denen Haltestangen befestigt sind, fit. „Schon nach fünf Minuten rinnt der Schweiß", weiß Trainingsgast Susanna Pröll (33).

Jumping Fitness ist ein gelenkschonender Sport, bei dem beim Hüpfen zu rhythmischer Musik die Muskeln und Gelenke gekräftigt werden. Den Kursanbietern zufolge werden bei dem Ausdauer- und Ganzkörpertraining über 400 Muskeln beansprucht und innerhalb einer Stunde bis zu 1000 Kalorien verbrannt. In den vergangenen Jahren hat sich das schweißtreibende Training mit dem Minitrampolin von Tschechien ausgehend in vielen Ländern zu einem Trendsport entwickelt. Mittlerweile finden sich auch in Vorarlberg viele begeisterte Jumper.

„Andernorts waren die Kurse immer schnell ausgebucht. Daher haben wir uns entschieden, Jumping Fitness auch in Vorarlberg im Programm aufzunehmen und Trampoline anzuschaffen", erklärt VHS-Geschäftsführer Stefan Fischnaller. Angeboten werden Vormittags- und Abendkurse sowie ein Kinderkurs. Die Abendkurse sind zum Auftakt bereits ausgebucht.

### Spezielle Ausbildung

Die Einheiten in Götzis werden von Fitnesstrainerin Sabrina Nachbaur (46) und ihrer Tochter Allegra (20) geleitet. Um die Kurse durchführen zu dürfen, absolvierte das Duo in München eine spezielle Ausbildung und legte schriftliche und praktische Prüfungen ab. „Bei diesem Training werden binnen zwanzig Minuten etwa so viele Kalorien verbrannt, wie bei einer Stunde intensivem Jogging", erklärt Sabrina Nachbaur. Außerdem sei Jumping Fitness wie eine Lymphdrainage und ein super Beckenbodentraining.

Mit schnellem Handgriff dreht die Instruktorin am Lautstärkeknopf der Stereoanlage und schwingt sich wieder auf ihr Trampolin. „Wir starten mit 125 Beats pro Minute und steigern uns nach 15 Minuten auf 140", sagt sie und fügt hinzu: „Zum Schluss spielt sich das Ganze dann im Bereich von 134 ab." Während die Kursleiterin hüpft und hüpft, verschiedene Schrittfolgen vorzeigt und alles kinderleicht aussieht, gerät die eine oder andere Teilnehmerin zwischendurch doch etwas ins Straucheln. „Das ist schon heftig, richtig anstrengend", ist zu hören. Grundsätzlich könne jeder die Intensität des Trainings selber steuern, erläutert die Fitnesstrainerin. „Wenn man Seitenstechen bekommt, kann man zwischendurch ja einfach mal wippen." Wichtig sei für die Kursteilnehmer, Spaß an der Bewegung zu haben und Motivation mitzubringen. Viel Ausrüstung benötigen die Jumper nicht. Trainingskleidung, Turnschuhe, eine Wasserflasche und ein Handtuch reichen.

Nach dem Jumping folgen beim Kurs von Sabrina Nachbaur noch zehn Minuten Armtraining. Nach insgesamt 50 Minuten ist Schluss. Die Teilnehmerinnen marschieren noch eine Weile auf der Stelle. Wie die Pulsfrequenz geht nun auch die Atmung wieder langsamer. „Das hat echt Spaß gemacht", sagt eine der Jumperinnen, ehe es einen gemeinsamen Applaus für die Leitung gibt. **VN-MEF**

**Vorarlberger Nachrichten November 2018**

# DIE VHS IN DEN MEDIEN

SOCIETY

KONTINUITÄT UND WANDEL

## 70 Jahre VHS Bregenz

Angesichts ihres 70-Jahr-Jubiläums ist Vorarlbergs älteste Volkshochschule ins Sexfoyer des Festspielhauses: „Von Anfang an war das Ziel der VHS Bregenz, allen Menschen Bildung zu vermitteln, ein vielseitiges Bildungsprogramm zu erschwinglichen Preisen", so VHS-Geschäftsführer Dr. Michael Grether, der die Meilensteine der renommierten Institution Revue passieren ließ. Im Jahr 2017 haben 8.515 Personen 577 Kurse besucht, seit Bestehen waren es 287.804 Teilnehmer in 15.727 Veranstaltungen. TOP: 2017 haben 96 Absolventen die Berufsreifeprüfung an der VHS Bregenz positiv abgeschlossen.

Weekend November 2018

# DIE VHS IN DEN MEDIEN

A8 Vorarlberg

## „Man hat dann immer den Arm verstaucht"

„Funktionaler Analphabetismus" betrifft auch viele Vorarlberger.

## „Ich kann alle meine Ziele erreichen"

Mit eisernem Willen schaffte es Yasar Sari, grundlegende Bildungsabschlüsse nachzuholen.

Vorarlberger Nachrichten September 2018

WIR
ÜBER UNS

VOLKS
HOCH
SCHULE
GÖTZIS

www.vhs-goetzis.at

# SIE SUCHEN EINEN RAUM FÜR IHRE VERANSTALTUNG

## MIETEN SIE RÄUME IM HERZEN VON GÖTZIS

**Das neue Haus bringt:**

- **eine verbesserte Infrastruktur**
- **eine hochwertige Lernumgebung**
- **Barrierefreiheit**
- **ein erweitertes Angebot**
- **eine optimale Verkehrsanbindung**
- **die größte Tiefgarage des Landes – direkt unter der VHS**

**von 18 bis 180 m²**

**Wir bieten Räumlichkeiten in verschiedenen Größen an.
Wenden Sie sich vertrauensvoll an unser Büro unter 05523 55150-0.
Ihre Ansprechpartnerinnen sind Frau Schedler oder Frau Mandl.**

VOLKS
HOCH
SCHULE
GÖTZIS

# DAS LEITBILD DER VOLKSHOCHSCHULE GÖTZIS

**Am 28. November 2016 genehmigte der Vorstand der Volkshochschule Götzis das neue, überarbeitete Leitbild.**

## Unsere Identität: unser Auftrag – was wir wollen

Wir wenden uns an alle Bildungsinteressierten und sind dem Gedanken des lebenslangen Lernens verpflichtet. Selbstbestimmtes Lernen kennzeichnet unser Bildungsverständnis. Wir sind überzeugt davon, dass Erwachsenenbildung einen wesentlichen Beitrag zu einer demokratischen und gerechten Gesellschaft leistet.

## Unsere Vision: unser Anspruch – was uns antreibt

Allgemeinbildung als Basis für gesellschaftliches Miteinander rückt wieder stärker ins Zentrum.
Wir sind die erste Bildungsadresse im Rheintal.
Wir sind Impulsgeber für Qualität in der Erwachsenenbildung.
Unser Bildungshaus am Garnmarkt ist ein anerkannter Tagungsort, ein Ort des Begegnens und eine zentrale Anlaufstelle für Erwachsenenbildung im Land Vorarlberg.

## Unser Angebot

Wir, die Volkshochschule Götzis, haben den Menschen als Ganzes im Blick.
Wir bieten ein vielfältiges Fort- und Weiterbildungsangebot für unterschiedliche Zielgruppen und Kulturen, das professionell und auf sehr hohem Niveau organisiert wird.
Wir sprechen Personen aus ganz Vorarlberg an, im klassischen VHS-Bereich konzentrieren wir uns auf das mittlere Rheintal.
Wir bieten anerkannte Abschlüsse für verschiedene Bereiche an: Pflichtschulabschluss, Berufsreifeprüfung, Vorbereitungskurse für Lehrabschlüsse sowie Sprachkurse.
Wir unterstützen Menschen aus allen Bevölkerungsschichten dabei Bildungsabschlüsse zu erwerben.
Der Zweite Bildungsweg ist uns ein besonderes Anliegen.
Wir fühlen uns auch für bildungsferne und -benachteiligte Personen im Sinne unseres sozialen Auftrages verantwortlich.
Wir sind Bildungsnahversorger und bieten deshalb klassische VHS-Veranstaltungen auch in unseren Zweigstellen an.

## Unsere Qualität: Unsere strategischen Schwerpunkte

Wir bieten ein vielfältiges Angebot. Wir sichern ein hohes Qualitätsniveau, indem unsere Bereichsleiterinnen und Bereichsleiter vor Ort Kunden und Referenten persönlich betreuen. Ständige Aus- und Fortbildung unserer Referenten wie auch unserer Mitarbeitenden sind uns ein besonderes Anliegen. Wir sehen Anregungen und Kritik unserer Kunden als Chance zur Verbesserung unseres Angebotes. Eine schlanke Struktur sowie eine hohe Eigenfinanzierung sichern unsere Unabhängigkeit. Unsere Strukturen lassen Raum für Kreativität und Innovation. Klare und einfache Regeln ermöglichen eine erfolgreiche Zusammenarbeit sowie ein schnelles Agieren und Reagieren.

## Unsere Werte: worauf wir bauen

Wir pflegen einen wertschätzenden Umgang auf allen Ebenen mit einem höchstmöglichen Ausmaß an Eigenverantwortung. Damit übernehmen alle Beteiligten Verantwortung für den Gesamterfolg. Wir suchen die Kooperationen mit Vereinen und Verbänden, um Synergieeffekte sinnvoll zu nützen.

Haus „Bildung am Garnmarkt“

# MEHR PLATZ
# FÜR IHRE WEITERBILDUNG

# WAS IST WO

Altach, Kindergarten Wichnerstraße

R73045 Yoga

Altach, Pfarrzentrum, Kl.Saal, 2.Stock

R72015 Spüre die Kraft der Meditation
R72030 Craniosacrale Körperarbeit - selbst anwenden Einführungsseminar
R72035 Craniosacrale Körperarbeit - selbst anwenden Aufbauseminar

Altach, Volksschule

R75000 Bauch - Beine - Po - Arme
R75005 Bauch - Beine - Po - Arme
R75010 Bewegter Rücken
R75030 Fatburner - Bauchkiller
R75035 Fatburner - Bauchkiller
R75045 Fun Tone - das andere Bauch-Beine-Po Training
R75060 Mega fit - Fortgeschrittene
R75065 Mega fit - Fortgeschrittene
R75070 Pilates für Fortgeschrittene
R75075 Pilates für Fortgeschrittene
R77000 Zumba - after business mit Kräftigung
R77010 Zumba-Kids von 6 bis 10 Jahren

Bahnhof Hohenems oder Bahnhof Bregenz

R12010 Skywalk Allgäu - for Singles only!

Batschuns, Hallenbad der Lebenshilfe, Haus 7

R76040 Aquafit
R76045 Aquafit
R76050 Aquafit
R76055 Schwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren
R76060 Schwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren

Feldkirch Levis, Pfarrkirche

R30030 Frühlings-Kräuterwanderung

Feldkirch, Altenstadt, Klosterstraße 6, Pfarrzentrum

R70060 Natürliche Haarkosmetik selbstgemacht
R70065 Pflanzentinkturen selber machen

Feldkirch, Fitness FEELGOOD

R77015 Zumba® Fitness mit Beth Mandlik
R77020 Zumba® Fitness mit Beth Mandlik

Feldkirch, Gisingen, Mittelschule Oberau

R50000 Leichter lernen mit Kinesiologie
R55000 Ungarisch für Anfänger
R55010 Ungarisch für Leichtfortgeschrittene
R57000 Arabisch für Anfänger
R57010 Arabisch für Leichtfortgeschrittene
R66065 Kochend Spanisch lernen
R70011 Essen wie ein Yogi - Das Geheimnis von Lebensfreude & Immunkraft
R73040 Budokon Yoga

Feldkirch, Montforthaus Feldkirch, Montfortplatz 1

R11020 Nachtwächterführung Feldkirch

Feldkirch/Tisis Kindergarten Rheinbergerstraße 34

R73000 Curvy Yoga
R73030 Dance Yoga and deep Relax

Feldkirch, Pfarramt Tisis, Alte Landstraße 1a

R75016 Rücken fit - das Allroundtraining für ein gesundes Kreuz
R75020 Bodyforming: Straffer, schlanker, fitter

Feldkirch, Seminarhaus Öhre, Kirchgasse 28

R72000 Autogenes Training - Grundkurs

Frastanz, Kindergarten Motten

R73050 Hormonyoga - natürliche Balance in den Wechseljahren
R73055 Ashtanga Yoga - kraftvolle Yoga-Basics für zu Hause

Frastanz, Landhaus Maria Grün, Mariagrüner Straße 30

R12045 Lebens- und Abschiedskultur - Das ist mein Leben - Ich ziehe Bilanz
R12050 Lebens- und Abschiedskultur - Das letzte Hemd soll passen

Göfis, Töpferstüble, Gurtinetsch 4

R64010 Lebens- und Abschiedskultur - Ich töpfere persönliche Grabdeko
R64015 Lebens- und Abschiedskultur - Ich töpfere eine Urne

Götzis, AKS, Am Garnmarkt 8

R70070 Beckenbodentraining für Anfänger

Götzis, Atelier Rinaldo, Wiedengasse 9

R61020 Malen mit Rinaldo - Wir „ermalen“ den Frühling

Götzis, Bibliothek am Garnmarkt

R50010 Lerntreff für Erwachsene - Herbstkurs I - Götzis
R50015 Lerntreff für Menschen mit besonderem Lernbedarf
R70000 Entspannt fasten: Heilfasten nach Hildegard von Bingen
R70010 Basenfasten: Jedem seine heilsame Art des Entschlackens
R61010 HANDLETTERING für den Alltagsgebrauch

Götzis, Fitness und Vitalcenter Bitschnau, Im Buch 45

R75015 Bewegter Rücken
R75100 Trampolin - das Fitnesstraining
R75105 Trampolin - das Fitnesstraining
R75110 Trampolin - das Fitnesstraining für Fortgeschrittene
R75115 Trampolin - das Fitnesstraining
R75120 Trampolin - das Fitnesstraining
R75125 Trampolin - das Fitnesstraining für Fortgeschrittene
R75130 Trampolin - das Fitnesstraining
R75135 Trampolin - das Fitnesstraining für Kinder von 10 - 14 Jahren
R75140 Trampolin - das Fitnesstraining
R75145 Trampolin - das Fitnesstraining
R75150 Trampolin - das Fitnesstraining für Fortgeschrittene
R75155 Trampolin - das Fitnesstraining
R75160 Trampolin - das Fitnesstraining
R75165 Trampolin - das Fitnesstraining
R75170 Trampolin - das Fitnesstraining

Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt, Am Garnmarkt 12

| | |
|---|---|
| R19015 | Newsletter, Facebook & Co im Einsatz für die Vereinsarbeit |
| R40010 | EDV-Kompetenz im Büroalltag |
| R41001 | ECDL Prüfung Aqua Mühle |
| R66020 | Pasta Pasta - Italienisch kochen mit Riccardo Leonetti |
| R66025 | Pasta Pasta - Italienisch kochen mit Riccardo Leonetti |
| R66045 | Currys ... Currys ... Currys! |
| R66115 | Salate zum Sattessen |
| R66170 | Kochtreff:Kreatives Backen - ein Kurs i. Rahmen der Inklusiven VHS |
| R66175 | Kochtreff:Grüße aus Italien - ein Kurs i. Rahmen der Inklusiven VHS |
| R66180 | Kochtreff: Grillfest - ein Kurs i. Rahmen der Inklusiven VHS |
| R58030 | Portugiesisch Konversation |
| R12075 | Versicherungen - Welche benötigen wir wirklich? |
| R16000 | Schreiben für alle - ein Kurs im Rahmen der Inklusiven VHS |
| R16005 | Slam Poetry Workshop für Senioren |
| R16010 | Slam Poetry Workshop für Jugendliche |
| R52203 | Sprachlehrgang Italienisch, 3. Semester, A2/B1 |
| R12020 | Entscheidungen kinderleicht treffen |
| R12030 | Sehtraining - Weg von der Lesebrille |
| R12035 | Sehtraining: Entspannung - Wellness für die Augen |
| R16030 | Farb- und Stilberatung mit Daniela Erath-Mohr |
| R50005 | Basisbildung - Jahreskurs |
| R50020 | Alphabetisierung 2 |
| R53055 | Spanisch4Kids |
| R11010 | Vortrag: Wie überleben wir das Leben im Betriebsdschungel? |
| R11011 | Workshop: Wie überleben wir das Leben im Betriebsdschungel? |
| R12000 | Faszination OPER |
| R12060 | Zauberschule für Kinder ab 8 Jahren |
| R12065 | Zauberschule für Erwachsene |
| R12080 | Endlich Mathe verstehen! Ein Kurs für Eltern von Volks- und Mittelschulen |
| R16015 | Body Code Workshop |
| R50190 | Deutsch A1 |
| R50195 | Deutsch A1 |
| R50305 | Deutsch B1 Vormittagskurs |
| R50306 | Deutsch B1 Vormittagskurs |
| R12005 | HONEYDAY - ein Nachmittag für Paare |
| R30010 | Der tut nix - Gefahren vermeiden im Umgang mit Hunden |
| R60000 | Digitale Fotografie in Theorie und Praxis |
| R30025 | Praxisbeispiele Tierschutz für den Schulunterricht |
| R51500 | Refresher English für Verwaltungsangestellte |
| R52202 | Sprachlehrgang Italienisch, 2. Semester, A1/A2 |
| R53204 | Sprachlehrgang Spanisch, 4. Semester B1 |
| R12040 | Sehtraining - Klare Sicht in die Ferne |
| R15000 | Vorarlberger Journalistenakademie 2019 |
| R30020 | Tierschutz vor der Haustüre |
| R40015 | Das iPad und iPhone für Einsteiger |
| R51120 | Englisch - Vormittagskurs, B1 |
| R50200 | Deutsch A2 Vormittagskurs |
| R50201 | Deutsch A2 Vormittagskurs |

R61015 Die Landschaft in der Kunstgeschichte
R53202 Sprachlehrgang Spanisch, 2. Semester A1/A2
R11000 Blick in das Mörderhirn
R12015 Angstfrei fliegen - Workshop
R12085 Erste-Hilfe Praxistraining - ein Kurs im Rahmen der inklusiven VHS
R72020 Pilates für Anfänger
R72025 Pilates für Leichtfortgeschrittene
R73015 Yoga für Menschen mit Einschränkungen
R74000 Selbstverteidigung - für Menschen mit Einschränkungen
R75040 FELDENKRAIS® Bewusstheit durch Bewegung
R12055 Entdecke den Clown in dir
R12070 Steuern - Arbeitnehmerveranlagung leicht gemacht
R19010 Frischer Wind in den Verein! Mitglieder gewinnen und neue Zielgruppen ansprechen
R19020 Rechtssicher in die Zukunft „Aktuelles aus dem Vereinsrecht“
R19025 Sitzungen lebendig gestalten
R19030 Visual TOOLS 2GO - Beeindruckende Flipcharts gestalten
R19031 Stimmsicher! - ein souveräner Auftritt - V-Akademie
R19035 Fit für die Vielfalt - Chancen und Herausforderungen der Interkulturalität

## Götzis, Kirche in St. Arbogast

R30060 Frühlingsspaziergang

## Götzis, Mittelschule, St. Ulrichstr. 20

R50205 Deutsch A2 Abendkurs
R50310 Deutsch B1 Abendkurs
R50311 Deutsch B1 Abendkurs
R50400 Deutsch B2 Abendkurs
R51000 Englisch für Anfänger
R51010 Englisch 2. Semester A1
R51020 Englisch 3. Semester A1
R51030 Englisch 4. Semester A1
R51040 Englisch 5. Semester A1/A2
R51050 Englisch 6. Semester A2
R51060 Englisch 7. Semester A2
R51070 Englisch 8. Semester, A2
R51090 Englisch 12. Semester, B1
R51091 English Sommer Refresher A1, Sommerkurs
R51095 Englisch Last-Minute Sprachkurs
R51100 English Refresher, B1
R51111 English Refresher, B1
R52000 Italienisch für Anfänger
R52010 Italienisch 2. Semester, A1
R52020 Italienisch 3. Semester, A1
R52040 Italienisch 5. Semester, A1
R52095 Italienisch Last-Minute Sprachkurs
R52100 Italienisch: Conversazione ma non solo, B1
R53000 Spanisch für Anfänger
R53020 Spanisch 2. Semester, A1
R53030 Spanisch 3. Semester, A1
R53040 Spanisch 4. Semester, A2
R53045 Spanisch Konversation, ab Niveau A2
R53050 Spanisch Last-Minute Sprachkurs

R53060 Latein für Anfänger
R54000 Französisch für Anfänger
R54010 Französisch Refresher / Konversation
R54020 Französisch 2.Semester, A1
R54025 Französisch Last-Minute Sprachkurs
R58000 Bosnisch/Kroatisch/Serbisch für den Urlaub
R58005 Portugiesisch für Anfänger
R58020 Portugiesisch 2.Semester, A1
R58025 Portugiesisch Last-Minute Sprachkurs
R58035 Schwedisch Last-Minute Sprachkurs
R59100 Fit in Russisch, A1
R60010 Fotografieren mit Spiegelreflex-, System- oder Bridgekameras
R62000 Scrapbooking für Jedermann
R62005 Karten für jeden Anlass
R68000 Gitarre für Anfänger
R75050 FunTone®
R75056 Box & Shape
R66000 „Fleisches Lust“ - Fleisch und Saucen in allen Variationen
R66050 Tapas, Tapas!
R66055 MásTapas!
R66060 Paella, olé!
R66075 BENTO BOX - Japanische Gerichte zum Mitnehmen
R66080 Sushi, Maki & Co
R66085 Syrischer Kochkurs
R66090 Syrischer Kochkurs
R66095 Kochen wie in Sri Lanka - Vegane Küche
R66100 Kochen wie in Sri Lanka - Vegane Küche
R66105 Kochen wie in Sri Lanka - mit Vorarlberger Produkten
R66125 Leicht und fit in den Sommer
R67000 Cocktails & Drinks
R70015 Die basische Ernährung - wie fange ich an?

Götzis, Mösle BSV Sportplatz bei der Tennishalle

R78000 Bogenschießen-Schnupperkurs ab 8 Jahren
R78005 Bogenschießen-Schnupperkurs ab 16 Jahren

Götzis, Sonderpädagoisches Zentrum, Gartenstr. 18

R75055 FunTone® + Stretching

Götzis, Töbelehalle, Töbeleweg 8

R77025 Zumba
R77030 Zumba

Götzis, Volksschule Markt, Turnhalle

R72040 Einführung in Qigong und Tiefenentspannung

Klaus, MEINWOHL

R72005 Autogenes Training für Kinder von 7 bis 9 Jahren
R72010 Autogenes Training für Kinder von 10 bis 12 Jahren

Klaus, Tischlerei Marte, Am Lurabühel 21

R69011 Spielbauernhof aus Holz

Koblach, Biolädile Wegwarte

R30045 Schützender Kräuterkranz selbst gemacht
R30050 Was ich immer schon über Tomaten wissen wollte
R30055 Durch das Gartenjahr mit Tomaten

Koblach, Mittelschule

R70030 Frühjahrskur mit Oxymel
R66130 Fermentieren - Haltbar machen
R66135 Blubber und Zisch - Hausgemachte, probiotische Limonade
R66140 Blubber und Zisch - Hausgemachte, probiotische Limonade
R66145 SCHOKOLADE aus wertvollen Zutaten einfach selber machen
R66150 Hefesüßteig - jetzt wird's hefig!
R66155 Strudelvariationen
R66160 Weinbrot, Ciabatta-, Dinkelschrotbrot und Mehr
R66165 Süße und würzige Snacks schmackhafte, gesunde Alternativen zu Industrieprodukte
R70020 Grüne Erste Hilfe
R70025 Natürlicher Sonnenschutz Grüne Kosmetik

Langenegg, Petras Werkstatt, Sägewerk

R64020 Raku - Rauchbrand

Mäder, ÖKO Mittelschule

R66005 Kochkurs - Erlesene österreichische Küche
R66070 Die mexikanische Küche....ein Fest für die Sinne

Muntlix, Mittelschule

R61025 Acrylmalerei mit Collagentechnik - für Anfänger
R64000 PAPIERSCHÖPFEN
R64025 Skulpturen, Hühner und Co aus Textilverstärker
R65000 Blütenzauber aus Filz
R16035 Make up zum Strahlen - Typberatung
R61000 Kalligraphiekurs HANDLETTERING
R61005 Kalligraphiekurs Spitzfeder - Redisfeder und Co
R64005 Designe dein persönliches Buch!
R65005 Nähkurs für Anfänger: Schöne Kinderbekleidung selbstgenäht
R65010 „Für mich" Selbstgenähte schöne, lässige Bluse
R65015 Wachstuchtasche - Selbstgenäht
R65020 Taschen in Flechttechnik
R70045 Aromapflege für den Hausgebrauch

Physiotherapie Montfort, Waldfriedgasse 10, 6800 Feldkirch

R73020 Dance Yoga and deep Relax
R73025 Yoga für einen gesunden Rücken
R73035 5 Elemente Soft Yoga
R74305 5 Elemente Vinyasa Yoga

Rankweil, „alter" Montfort-Kindergarten, Graf-Hugo-Weg 7

R77060 Orientalischer Bauchtanz 50+

Rankweil, Bioheizwerk gegenüber dem Parkplatz

R30065 Waldexkursion

Rankweil, Landeskrankenhaus Hallenbad

R76065 Schwimmkurs für muslimische Frauen

Röthis, Hummelbergstraße 30, Frisuell plus

R16020 Lebe Deine Schönheit
R16025 Lebe Deine Schönheit

Röthis, Naturwerkstatt

R63000 Frühlingskranz aus Naturmaterialien

Röthis, Vinothek Stöger

R66015 Antipasti, Primi Piatti - Kochkurs
R66030 Frutti di Mare - Meeresfrüchte
R66120 Alles Spargel

Satteins, Wiesleweg 8

R16040 Plastik fasten
R16045 Plastikfreier leben

Sulz, Kindergarten, Bewegungsraum

R73010 Hatha Yoga für Leichtfortgeschrittene
R73011 Hatha Yoga für Anfänger - Stärke deinen Rücken
R73012 Hatha Yoga für Fortgeschrittene - Bring mehr Balance in dein Leben
R74010 Selbstverteidigung (Defendo) für Jungs von 10 bis 14 Jahren
R74015 Selbstverteidigung (Defendo) für Frauen
R74020 Selbstverteidigung (Defendo) für Mädchen von 10 bis 14 Jahren
R77035 Tanzen lernen wie der King of Pop!
R77050 Tanzen wie der King of Pop für bereits begeisterte Tänzer!
R77055 Funky Style, HipHop Groove for Ü30

Sulz, Treffpunkt Schwimmbad

R78010 Frauenlauf mein Ziel - 5 km

Viktorsberg, Bartles Kräuterwerkstatt

R30040 SMOOTHIES mit den ersten Wildkräutern
R70035 Seifen selbst rühren mit Kräuterauszügen, Bier, Kaffee...
R70040 Seifen selbst rühren mit Ziegenmilch, Molke, Salz...
R70050 Grüne Kosmetik - Lippenbalsam & Co
R70055 Naturkosmetikworkshop - Haut & Haar für den Sommer

Viktorsberg, Fußballplatz

R30035 Kräuterspaziergang

# VIELFALT VOR ORT UND JEDERZEIT BESTELLBAR

Von A wie Archivschachteln bis Z wie Zuckertütchen. Das Sortiment reicht von Bürobedarf, Büromöbel, Schulbedarf, Bastel- und Dekoartikel, über Bürogeräte bis hin zu Betriebshygiene, Verpackungen, Saison- und Werbeartikel. Für Privat und Gewerbe, direkt in Mäder oder in unserem eShop: **shop.messerle.at**

GESCHÄFT UND SHOWROOM
MO–FR 8:00–18:00 UHR
GRATIS-PARKPLÄTZE

MESSERLE
Neue Landstraße 91, Mäder

inlingua®

**Hocheffizient Fremdsprachen lernen. Direktmethode.**

- INTENSIV
- EINZEL
- KLEINGRUPPE
- FIRMENINTERN
- IN GANZ VORARLBERG

www.inlingua-vbg.at
6850 Dornbirn, Tel. 05572 39 45 35

# STICHWORTVERZEICHNIS


| | |
|---|---|
| **A** | |
| Angstfrei fliegen - Workshop | 23 |
| Aquafit | 178 |
| Arabisch | 104 |
| Aromapflege | |
| Autogenes Training | 49, 157 |
| **B** | |
| Backen | 144-146 |
| Basisbildung - Jahreskurs | 64-68 |
| Basische Ernährung | 152 |
| Bauchtanz | 62 |
| Bauch-Beine-Po-Arme | 167,168 |
| Beckenboden | 60 |
| Berufsreifeprüfung | 74-77 |
| Bewegter RÜCKEN | 168,169 |
| Body Code Workshop | 39 |
| Bodyforming | 170 |
| Bogenschießen | 52 |
| Bogenschießen Schnupperk. ab 16 | 52,53 |
| Bosnisch/Kroat./Serb. f. d. Urlaub | 105 |
| Box & Shape | 173 |
| **C** | |
| Cocktails & Drinks | 147 |
| Craniosacrale Körperarbeit | 159 |
| **D** | |
| Defendo | 50,51 |
| Designe dein Buch | 129 |
| Deutsch | 86-89 |
| **E** | |
| EDV Kompetenz im Büroalltag | 118 |
| Endlich Mathe verstehen | 32 |
| Englisch | 89-94 |
| Entdecke den Clown in dir | 26 |
| Entscheidungen kinderleicht treffen | 23 |
| Erste-Hilfe Praxistraining | 33 |
| Essen wie ein Yogi | 151 |
| **F** | |
| Fasten | 150 |
| Fatburner-Bauchkiller | 170,171 |
| FELDENKRAIS® | 171 |
| Filzen | 131 |
| Fit für die Vielfalt | 45 |
| Fotografie | 122,123 |
| Französisch | 101,102 |
| Frauenlauf | 62 |
| Frischer Wind im Verein | 41 |
| Frühjahrskur mit Oxymel | 153 |
| Frühlingskranz aus Naturmaterialien | 128 |
| Funky Style, Hip Hop Groove for Ü30 | 182 |
| Fun Tone® | 172,173 |
| **G** | |
| Gitarre | 132 |
| Grüne Erste Hilfe | 152 |
| **H** | |
| Haltbar machen | 142,143 |
| Handlettering | 125 |
| HONEYDAY-Nachmittag für Paare | 21 |
| Hundekurs | 110,111 |
| **I** | |
| iPad und iPhone | 118 |
| Italienisch | 94-97 |
| **J** | |
| Journalistenakademie | 34 |
| **K** | |
| Kalligraphiekurs | 124,125 |
| Karten | 127 |
| Klopftechnik | 30 |
| Kochen/Backen/Haltbar machen | 134-146 |
| Kochtreff | 146 |
| Kosmetik,... | 58,59,155,156 |
| Kräuter(wanderung) | 112,124,155 |
| Kreative Prozesse | 31 |

| | |
|---|---|
| Kunstgeschichte | 16 |
| L | |
| Lebens- und Abschiedskultur | 25,26 |
| Leichter lernen mit Kinesiologie | 38 |
| Lerntreff | |
| M | |
| Malen | 126 |
| Meditation | 158 |
| Mentaltechniken | 28,29 |
| Mega fit - Fortgeschrittene | 174 |
| N | |
| Nachhilfe | 55 |
| Nachtwächterführung Feldkirch | 16 |
| Nähen | 131 |
| Newsletter im Verein | 42 |
| O | |
| Oper | 21 |
| Orientalischer Bauchtanz 50+ | 62 |
| P | |
| Papierschöpfen | 128 |
| Pflanzentinkturen | 156 |
| Pilates | 175 |
| Plastikfreier leben | 40 |
| Portugiesisch | 105,106 |
| Powerjob-Polizei | 72 |
| Q | |
| QiGong | 160 |
| R | |
| Raku Rauchbrand | 130 |
| Rechtssicher im Verein | 42 |
| Russisch | 107 |
| SCH | |
| Schokolade | 143 |
| Schreiben für alle | 37 |
| Schwedisch | 107 |
| Schwimmkurs | 51,61 |
| S | |
| Scrapbooking | 127 |
| Sehtraining | 24,25 |
| Selbstverteidigung | 50,61 |
| Sitzungen lebendig gestalten | 43 |
| Skulpturen Hühner | 130 |
| Skywalk Allgäu | 22 |
| Slam Poetry | 38 |
| Smoothies | 113 |
| Sommerkurse Schule | 54 |
| Sonnenschutz natürlich | 152 |
| Spanisch | 98-101 |
| Spielbauernhof | 133 |
| Sprachlehrgänge | 78-82 |
| Steuern-Arbeitnehmerveranlagung | 27 |
| Stimmsicher-V.Akademie | 44 |
| T | |
| Tanzen | 181 |
| Taschen | 132 |
| Tierschutz | |
| Tomtaten | 144 |
| Töpfern | 129 |
| Trampolin - das Fitnesstraining | 51,176-178 |
| U | |
| Ungarisch | 103 |
| V | |
| Versicherungen | 28 |
| Visual Tools 2go | 43 |
| Vorarlberg Akademie | 41-45 |
| Vortrag Mörderhirn | 14 |
| Überleben im Betriebsdschungel | 15 |
| W | |
| Waldexkursion | 115 |
| Workshop: Body Code | 39 |
| Y | |
| Yoga | 160-166 |
| Z | |
| Zauberschule | 27,48 |
| Zumba | 52,179,180 |

## UNSERE PARTNER

VOLKS HOCH SCHULE BREGENZ

VOLKS HOCH SCHULEN VORARLBERG

VOLKS HOCH SCHULE HOHENEMS

Schlosserhus
Volkshochschule-Rankweil

VOLKS HOCH SCHULE BLUDENZ

Österreichische Volkshochschulen

okay. zusammen leben

Vorarlberger ERWACHSENEN BILDUNG

aqua mühle frastanz

aks gesundheit

ifs Streetwork Mühletor
Institut für Sozialdienste

Servicestelle Arbeit
Caritas

vorarlberg akademie

kinder in die mitte

Vorarlberg Frauen

Vorarlberg Bildung

hak has fk

Vorarlberger Jägerschaft
Weidwerk mit Sorgfalt

POLIZEI

Vorarlberger Landesbibliothek

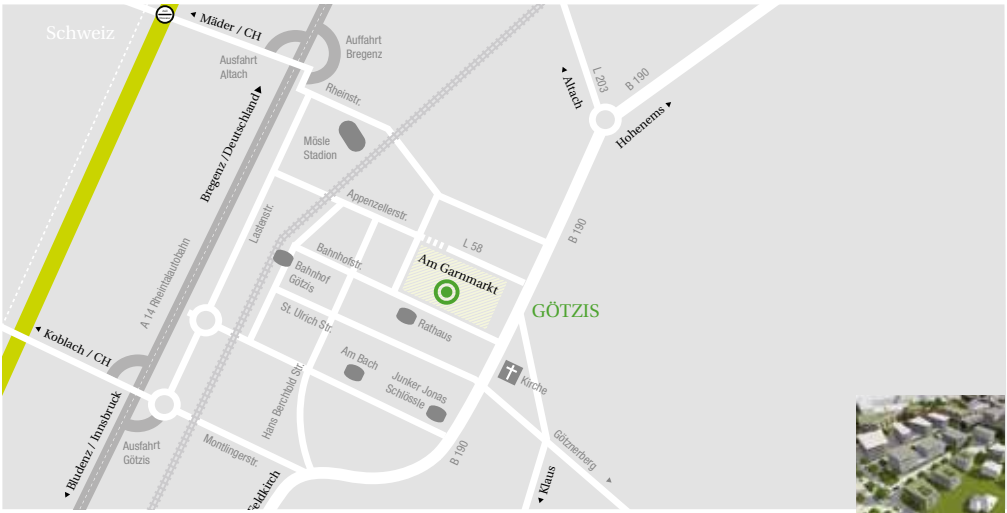
Am Garnmarkt
Götzis

JENSCH GROUP
Kompetenzen verbinden

Österreichischer Integrationsfonds

ibis acam

| JÄNNER 2019 | | | FEBRUAR 2019 | | | MÄRZ 2019 | | | APRIL 2019 | | | MAI 2019 | | | JUNI 2019 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Di | 1 | | Fr | 1 | | Fr | 1 | | Mo | 1 | | Mi | 1 | | Sa | 1 | |
| Mi | 2 | | Sa | 2 | | Sa | 2 | | Di | 2 | | Do | 2 | | So | 2 | |
| Do | 3 | | So | 3 | | So | 3 | | Mi | 3 | | Fr | 3 | | Mo | 3 | |
| Fr | 4 | | Mo | 4 | | Mo | 4 | | Do | 4 | | Sa | 4 | | Di | 4 | |
| Sa | 5 | | Di | 5 | | Di | 5 | | Fr | 5 | | So | 5 | | Mi | 5 | |
| So | 6 | | Mi | 6 | | Mi | 6 | | Sa | 6 | | Mo | 6 | | Do | 6 | |
| Mo | 7 | | Do | 7 | | Do | 7 | | So | 7 | | Di | 7 | | Fr | 7 | |
| Di | 8 | | Fr | 8 | | Fr | 8 | | Mo | 8 | | Mi | 8 | | Sa | 8 | . |
| Mi | 9 | | Sa | 9 | | Sa | 9 | | Di | 9 | | Do | 9 | | So | 9 | |
| Do | 10 | | So | 10 | | So | 10 | | Mi | 10 | | Fr | 10 | | Mo | 10 | |
| Fr | 11 | | Mo | 11 | | Mo | 11 | | Do | 11 | | Sa | 11 | | Di | 11 | |
| Sa | 12 | | Di | 12 | | Di | 12 | | Fr | 12 | | So | 12 | | Mi | 12 | |
| So | 13 | | Mi | 13 | | Mi | 13 | | Sa | 13 | | Mo | 13 | | Do | 13 | |
| Mo | 14 | | Do | 14 | | Do | 14 | | So | 14 | | Di | 14 | | Fr | 14 | |
| Di | 15 | | Fr | 15 | | Fr | 15 | | Mo | 15 | | Mi | 15 | | Sa | 15 | |
| Mi | 16 | | Sa | 16 | | Sa | 16 | | Di | 16 | | Do | 16 | | So | 16 | |
| Do | 17 | | So | 17 | | So | 17 | | Mi | 17 | | Fr | 17 | | Mo | 17 | |
| Fr | 18 | | Mo | 18 | | Mo | 18 | | Do | 18 | | Sa | 18 | | Di | 18 | |
| Sa | 19 | | Di | 19 | | Di | 19 | | Fr | 19 | | So | 19 | | Mi | 19 | |
| So | 20 | | Mi | 20 | | Mi | 20 | | Sa | 20 | | Mo | 20 | | Do | 20 | |
| Mo | 21 | | Do | 21 | | Do | 21 | | So | 21 | | Di | 21 | | Fr | 21 | |
| Di | 22 | | Fr | 22 | | Fr | 22 | | Mo | 22 | | Mi | 22 | | Sa | 22 | |
| Mi | 23 | | Sa | 23 | | Sa | 23 | | Di | 23 | | Do | 23 | | So | 23 | |
| Do | 24 | | So | 24 | | So | 24 | | Mi | 24 | | Fr | 24 | | Mo | 24 | |
| Fr | 25 | | Mo | 25 | | Mo | 25 | | Do | 25 | | Sa | 25 | | Di | 25 | |
| Sa | 26 | | Di | 26 | | Di | 26 | | Fr | 26 | | So | 26 | | Mi | 26 | |
| So | 27 | | Mi | 27 | | Mi | 27 | | Sa | 27 | | Mo | 27 | | Do | 27 | |
| Mo | 28 | | Do | 28 | | Do | 28 | | So | 28 | | Di | 28 | | Fr | 28 | |
| Di | 29 | | | | | Fr | 29 | | Mo | 29 | | Mi | 29 | | Sa | 29 | |
| Mi | 30 | | | | | Sa | 30 | | Di | 30 | | Do | 30 | | So | 30 | |
| Do | 31 | | | | | So | 31 | | | | | Fr | 31 | | | | |



**DIE VOLKSHOCHSCHULE GÖTZIS** – Bildungsqualität im Zentrum von Götzis

# VOLKS HOCH SCHULE GÖTZIS

Volkshochschule Götzis
Bildung am Garnmarkt
Am Garnmarkt 12
A 6840 Götzis
T 05523 55150-0
E info@vhs-goetzis.at

**www.vhs-goetzis.at**

## IHRE BILDUNG
## IST UNSER AUFTRAG

© Atelier für Baukunst, DI Wolfgang Ritsch