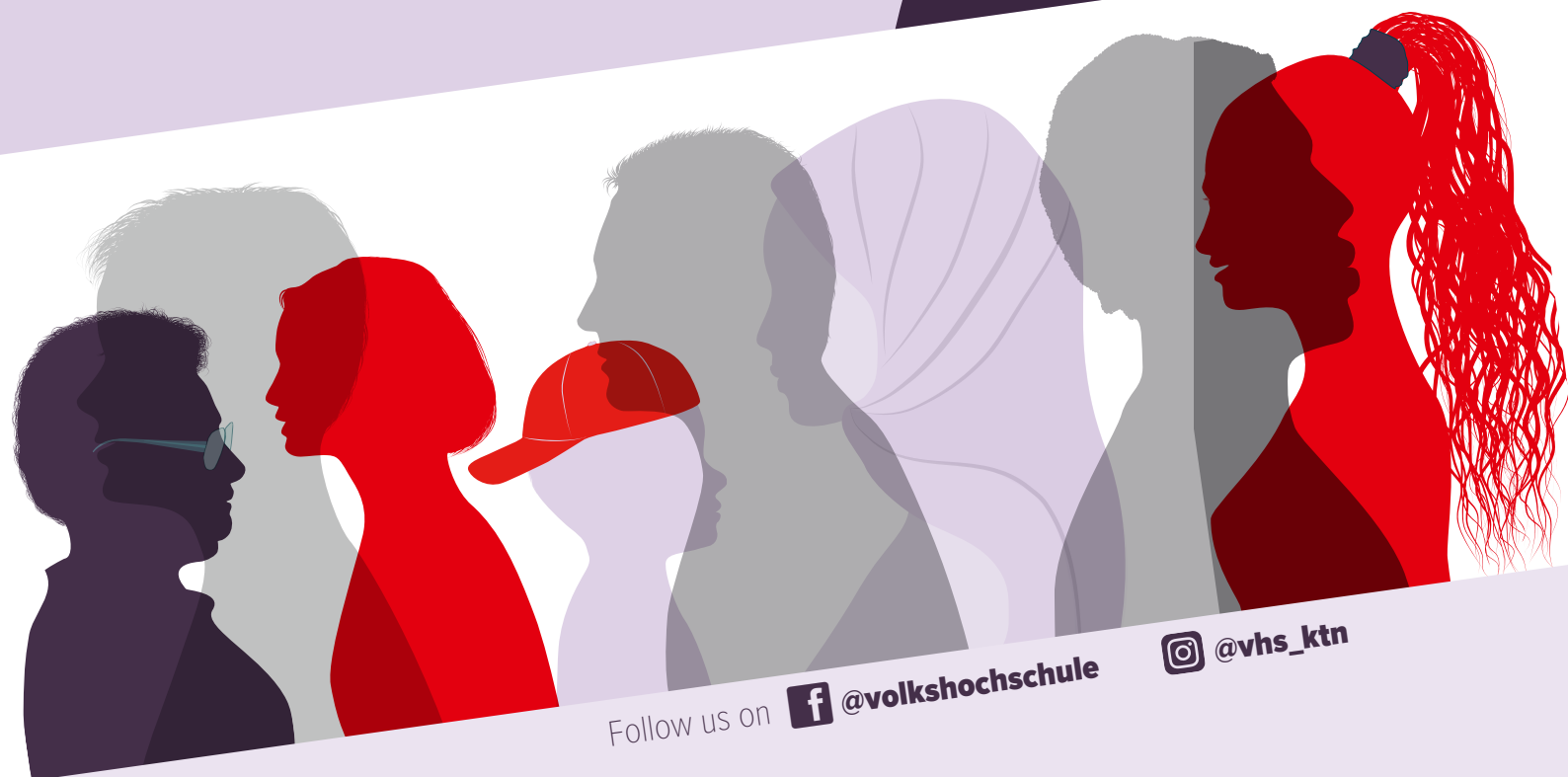


die kärntner
volkshochschulen

www.vhsktn.at



Follow us on  [@volkshochschule](https://www.facebook.com/volkshochschule)

 [@vhs_ktn](https://www.instagram.com/vhs_ktn)

VHS JOURNAL
Feldkirchen
& St. Veit/Glan

Ausgewählte Kurse
für das Frühjahr 2025

Ihre VHS Feldkirchen

E-Mail: vhs-feldkirchen@vhs-ktn.at
Sie erreichen uns **telefonisch** unter:
050 477 7400

Ihre VHS St. Veit

Friesacherstraße 3a, 9300 St.Veit/Glan
E-Mail: vhs-stveit@vhs-ktn.at
Telefon: 050 477 7400

Öffnungszeiten (Parteienverkehr)

Montag: 08:00 – 12:00 & 13:00 – 16:30
Dienstag: 08:00 – 12:00 & 13:00 – 16:30
Donnerstag: 08:00 – 12:00 Uhr

Telefonisch sind wir **außerhalb des Parteienverkehrs** von
Mo bis Do bis 16:00 und Freitag bis 12:00 erreichbar

➤ Alle Informationen zur Ihrer Anmeldung
finden Sie auf www.vhs-ktn.at



Nachhaltigkeit neu denken mit den VHS Green Kursen.

Unser „VHS Green“ Kursprogramm
stellt das Thema Nachhaltigkeit
und bewusstes Leben in den
Mittelpunkt.

IMPRESSUM: Herausgeber, Medieninhaber & Verleger:
Die Kärntner Volkshochschulen GmbH, Bahnhofstraße 44, 9020 Klagenfurt
Design, Layout & Produktion: Agentur ilab crossmedia kg, 9020 Klagenfurt,
www.ilab.at; Druck: Druckerei Berger, www.berger.at, 3580 Horn
Titelbild: Shutterstock/1808618392+1675548256

© Die Kärntner Volkshochschulen GmbH, Januar 2025

Alle Angaben erheben trotz sorgfältiger Bearbeitung keinen Anspruch auf
Vollständigkeit, für allfällige Fehler kann keine Haftung übernommen werden.
Die Informationen zur Offenlegung gemäß §25 MedienG können unter
<https://www.vhs-ktn.at/impressum> abgerufen werden.



© Julia Traussnig/VHS

Ihre Ansprechpartnerinnen:

Mag.^a Martina Mittweg, Bezirksstellenkoordination
Birgit Schranz, pädagogische Mitarbeit,
Administration

#lovemyvhs

UE: 1 Unterrichtseinheit entspricht **50 Minuten**

Im VHS Journal finden Sie eine Auswahl unseres
Kursangebotes. **Alle Kurse** finden Sie mittels
Kursfinder auf www.vhs-ktn.at.

Follow us on

[@volkshochschule](https://www.facebook.com/volkshochschule)

[@vhs_ktn](https://www.instagram.com/vhs_ktn)

Ab Juni 2025 finden Sie unser **Sommerprogramm**
auf www.vhs-ktn.at – mit Kursen in ganz Kärnten für
den Juli und August!

S U M M E R



„Kulturführung – Tandln, handln & einkehrn“

Tauchen Sie mit der staatl. geprüften Fremdenführerin Greti Zaucher in die Geschichte Feldkirchens ein und lassen Sie sich von der faszinierenden Mischung aus der Vergangenheit und Gegenwart verzaubern. Termine werden monatlich angeboten! Für Einheimische, Zugeiste und Besucher:innen gleichermaßen interessant!

Margarethe Maria Theresia Zaucher,

Austria Guide, 1x1,8 UE

€ 25,-

Treffpunkt: Brunnen, Hauptplatz, 9560 Feldkirchen

25F0910009 • Termin: 10.03.2025, 10:00



25F0910010 • Termin: 08.04.2025, 10:00



25F0910011 • Termin: 05.05.2025, 15:00



25F0910012 • Termin: 08.04.2025, 15:00



Arbeitswelt(en).

Historische Schlaglichter auf menschliche Arbeit **NEU!**

Wie arbeitet der Mensch? Was ist Arbeit wert? Sind Arbeitskräfte wertvolle Aktivposten oder auszunutzende Ressourcen? Die Antworten darauf sind vielfältig und – quer durch die Geschichte – durchaus vielfältig.

Dr. Martin Gabriel, Historiker, 1x2 UE

€ 16,-

Kursort: St. Veit/Glan

24H3110001 • Beginn: 13.01.2025, 18:00



Guter Nachbar, böser Nachbar

Laute Musik, wuchernde Hecken und Wurzeln oder Geruchsbelästigungen können das beste Nachbarschaftsverhältnis beeinträchtigen. Nachbarschaftskonflikte sind dabei meist psychisch belastend und letztlich kostenintensiv.

Mag.^a Stefanie Fasching, Juristin, 1x3 UE

€ 36,-

Kursort: St. Veit/Glan

24H3119156 • Termin: 31.01.2025, 17:30

Naturwissenschaften, Technik & Umwelt



Klima, was ist das? Klimawandel und Energieversorgung im Überblick

Im Rahmen des Vortrags werden die grundlegenden Aspekte von Klima und Klimawandel erörtert.

Mag. Christian Finger, Klimabündnis Kärnten, 1x2,4 UE

€ 45,-

Kursort: Walluschnig Saal

24H0930001 • Termin: 20.01.2025, 18:30



BFW-Praxistag 25: Entschuldigen Sie die Störung! Ideen für den Wald der Zukunft

Von Trockenstressversuchen und Borkenkäferbekämpfung bis hin zur Baumartenwahl – wir zeigen praxisnah, wie wir unsere Wälder nachhaltig fit für kommende Herausforderungen machen.

Forstl. Ausbildungsstätte Ossiach FAST Ossiach, 1x7,6 UE

€ 40,-

Kursort: FAST Ossiach

24H0931008 • Termin: 23.01.2025, 09:30



Räucherrituale – modern interpretiert

Tauchen Sie ein in die Welt des Räucherns – einer der ältesten spirituellen Praktiken der Menschheit.

Forstl. Ausbildungsstätte Ossiach FAST Ossiach, 1x6 UE

€ 95,-

Kursort: FAST Ossiach

24H0931025 • Termin: 18.01.2025, 09:00



Frühlingswildkräuter-Werkstatt: Was sprießt denn da?

Erste Frühlingswildkräuter-Vitaminbomben entdecken, beschreiben und gemeinsam in unserer Umgebung sammeln.

Brigitta Bacher, Dipl. Kräuterpädagogin, 1x4,8 UE

€ 40,-

Kursort: Moosburg

25F0931001 • Termin: 16.05.2025, 14:00



Baumschnittkurs

Für einen ertragreichen Ernte- und Wuchererfolg ist eine regelmäßige Pflege gerade in den ersten Jahren ratsam. Dazu gehört auch der fachgerechte Baumschnitt.

DI(FH) Signe Fischer-Teuffenbach, Landschaftsarchitektin,

1x2,4 UE

€ 100,-

Kursort: VS Bodensdorf, Probelokal

25F0931002 • Termin: 27.02.2025, 17:00



Green Herbs – Kräuterspaziergang „Was wächst denn da?“ mit Kräuterworkshop

Während eines gemeinsamen Spaziergangs werden die Schätze des Frühlings erkundet und auf die Besonderheiten des frischen Grüns am Wegesrand eingegangen. Im Anschluss stellen wir gemeinsam Produkte aus den gesammelten Pflanzen her.

Christine Fischer, FNL-Kräuterexpertin, 1x5 UE

€ 45,-

Kursort: Gartenhof Waiern Seminarraum

25F0931006 • Termin: 18.04.2025, 15:00



Knospen und Hölzer – erkennen, bestimmen, sammeln

Entdecken Sie die Welt der Bäume im Winter und lernen, diese anhand ihrer Zweige, Knospen und Rinde zu bestimmen. Im praxisnahen Kurs mit Herrn DI Johann Zöschler erstellen Sie Ihre eigene Knospensammlung!

Forstl. Ausbildungsstätte Ossiach FAST Ossiach, 1x8,4 UE

€ 95,-

Kursort: FAST Ossiach

25F0931010 • Termin: 11.02.2025, 09:00



Noch mehr Kurse finden Sie mittels
Kursfinder auf www.vhsktn.at

Baumharz – das Gold unserer Wälder und seine Wirkung

Fichten- und Lärchenharz gelten in der Volksmedizin wegen ihrer konservierenden, entzündungshemmenden und heilenden Eigenschaften und Tiefenwirkung als besonders wertvoll. Zweitägigen mit Herrn Robert Rendl (Pecher).

Forstl. Ausbildungsstätte Ossiach FAST Ossiach, 2x8 UE € 250,-
Kursort: FAST Ossiach
25F0931011 • Beginn: 16.06.2025, 09:00

wald:recht – Forstrecht für Jedermann

Erhalten Sie fundiertes Wissen zum österreichischen Forstgesetz und klären rechtliche Fragen rund um Waldfeststellung, Rodung und Haftung.

Forstl. Ausbildungsstätte Ossiach FAST Ossiach, 1x9 UE € 200,-
Kursort: FAST Ossiach
25F0931012 • Termin: 13.02.2025, 09:00

Thementag WALD: Die Esche darf nicht sterben

Von aktuellen Projekten zur Rettung der Esche (Züchtung resistenter Bäume) und Prognosen im Klimawandel bis hin zur Praxis der Baumprüfung.

Forstl. Ausbildungsstätte Ossiach FAST Ossiach, 1x 8,4 UE € 40,-
Kursort: FAST Ossiach
25F0931013 • Termin: 06.03.2025, 09:00

wald:recht – Wege, Grenzen & Nutzungsrechte

Rechtliche Fragen um Besitzgrenzen, Wegerechte und Grenzbäume werden durch einen Juristen und Forstmann (DI Peter Herbst) erklärt. Beispiele unterstreichen das Themengebiet.

Forstl. Ausbildungsstätte Ossiach FAST Ossiach, 1x9 UE € 200,-
Kursort: FAST Ossiach
25F0931015 • Termin: 27.03.2025, 09:00

Essenzen, Salben und Tinkturen

Früher wurden aus den heimischen Kräutern, Sträuchern und Bäumen Essenzen, Tinkturen und Salben hergestellt und erfreuten sich vielseitiger Anwendung. Erlangen Sie Kenntnisse über Verarbeitungsmöglichkeiten, Herstellungsverfahren und Anwendungsbereiche

Forstl. Ausbildungsstätte Ossiach FAST Ossiach, 1x8 UE € 95,-
Kursort: FAST Ossiach
25F0931016 • Termin: 11.06.2025, 09:00

Sommerwildkräuter-Werkstatt: von der Wiese auf den Teller

Entdecken, beschreiben, sammeln von Wildkräutern/Beeren/Wurzeln in unserer Umgebung. Zusammenstellen von Teemischungen und/oder Kräutersalzen. Verkosten von saisonalen Wildkräuter-Rezepten nach dem Motto von der Wiese auf den Teller.

Brigitta Bacher, Dipl. Kräuterpädagogin, 1x4,8 UE € 40,-
Kursort: Moosburg
25S0931001 • Termin: 18.07.2025, 14:00

Vögel am Futterhaus

Vortrag: Freitag 17.01.2025, Uhrzeit: 18:00 bis 19:10 Uhr
Exkursion: Samstag 18.01.2025, Uhrzeit: 08:00 bis 11:00 Uhr

Dr. Andreas Kleewein, Ornithologe, GF birdlife Kärnten, 5 UE € 44,-
Kursort: St. Veit/Glan
24H3131001 • Beginn: 17.01.2025, 18:00

Gartenvögel: Welcher Vogel ist das?

Vortrag: Freitag 07.03.2025, Uhrzeit: 18:00 bis 19:10 Uhr
Exkursion: Samstag 08.03.2025, Uhrzeit: 08:00 bis 11:00 Uhr

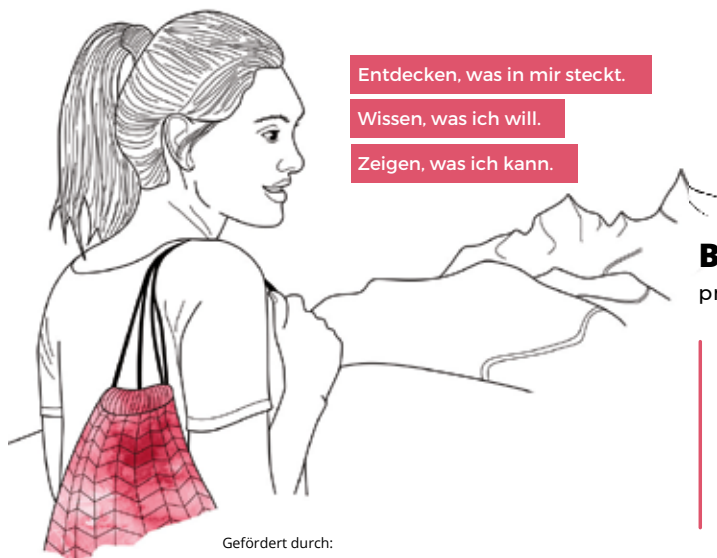
Dr. Andreas Kleewein, Ornithologe, GF birdlife Kärnten, 5 UE € 44,-
Kursort: St. Veit/Glan
25F3131002 • Beginn: 07.03.2025, 18:00

Was will ich von meinem Garten?**NEU!**

Relaxgarten, Nutzgarten oder Heilgarten? Biogärtner DI Schulze Zumloh gibt in seinem Vortrag Tipps, welche Bepflanzung ohne große Pflege möglich ist.

Dipl.-Ing. Klaus Schulze Zumloh, Landschaftsgärtner, 1x2,2 UE € 20,-
Kursort: Biobaumschule Eschenhof, Seminarzentrum
25F3131003 • Termin: 04.03.2025, 18:00

Noch mehr Kurse finden Sie mittels
Kursfinder auf www.vhsktn.at



Gefördert durch:



**Bildungsberatung
Kärnten**

BILDUNGS- UND BERUFSBERATUNG

professionell. vertraulich. kostenlos. neutral.

In einer persönlichen Beratung beantworten wir Ihnen alle wichtigen Fragen rund um die Themen Berufsfindung, Neuorientierung, Wiedereinstieg, Aus- und Weiterbildung, Kompetenzen und finanzielle Förderungen.

Vereinbaren Sie Ihren kostenlosen Beratungstermin unter bildungsberatung-kaernten.at oder 0463 50 46 50



Digital Überall

NEU!

Digital Überall ist ein **kostenloses Workshopangebot** für digitale Einsteiger:innen, bei welchem österreichweit 4.500 Workshops angeboten werden. Das niederschwellige Angebot wird im Rahmen der Digitalen Kompetenzoffensive **durch das Bundeskanzleramt finanziert** und durch die Geschäftsstelle für Digitale Kompetenzen im OeAD abgewickelt. **Anmeldung erforderlich!**

Georg Fleißner, IT-Trainer, 1x3 UE

kostenfrei

Kursort: Gemeinde Gnesau, Sitzungssaal

Digitale Helfer – Amtswege einfach online erledigen

Behördengänge ganz einfach online erledigen und damit Zeit sparen? Mit ID Austria und dem Digitalen Amt kein Problem!

25F0943004 • Termin: 06.02.2025, 17:00

Sicher unterwegs im Internet

In einer zunehmend digitalen Welt gehören Computer und Internet zum täglichen Leben – aber nicht alle schützen sich ausreichend vor bestehenden Gefahren und Betrugsmaschen.

25F0943024 • Termin: 03.04.2025, 17:00

Was mein Handy alles kann – das Smartphone sicher nutzen

25F0943027 • Termin: 15.05.2025, 17:00

Comeback to the job: PC-Auffrischkurs

Für Personen, die wieder ins Berufsleben einsteigen möchten und ein fundiertes Grundwissen am PC erwerben wollen.

Dipl.-Päd. Otto Markus Hoffmann, BEd., IT-Trainer, 6x3 UE **€ 234,-**

Kursort: HAK Feldkirchen, Computerraum

25F0943002 • Beginn: 19.02.2025, 18:30



TRAU' DICH: EDV für Senior:innen

Für ältere Menschen, die gerne nachmittags ohne Druck und in angenehmer Atmosphäre den sinnvollen Umgang mit dem Computer und seinen vielfältigen Einsatzmöglichkeiten kennenlernen wollen.

Dipl.-Päd. Otto Markus Hoffmann, BEd., IT-Trainer, 6x3 UE **€ 234,-**

Kursort: HAK Feldkirchen, Computerraum

25F0943003 • Beginn: 23.04.2025, 14:00



Office Management – Word, Excel & Outlook fit

Sie lernen das Gestalten von Briefen, Broschüren, Präsentationen sowie das Erstellen von Rechnungen und einem Haushaltsbuch.

Dipl.-Päd. Otto Markus Hoffmann, BEd., IT-Trainer, 4x3 UE **€ 156,-**

HAK Feldkirchen, Computerraum

25F0943006 • Beginn: 23.04.2025, 18:00



Unsere neue Website

ist online! Das gesamte

Kursprogramm finden Sie

unter **www.vhsktn.at**. Hier

können Sie einfach, schnell & rund

um die Uhr die Kurse Ihrer Wahl

bargeldlos buchen.

Mag.^a Beate Gfrerer,

Geschäftsführerin



© Roman Huditsch

Ihr persönliches Fotobuch

Lernen Sie, wie Sie ganz einfach Ihr Fotobuch gestalten können, von der Installation der Software bis hin zum Bestellvorgang. Die Firma CEWE unterstützt diesen Kurs und stellt Ihnen zwei Gutscheine zur Verfügung. TIPP: vor allem nach Weihnachten bzw. Ostern hat man Fotos, die sich hierfür eignen!

Mag. Michael Gutt, EDV-Trainer, 1x4 UE

€ 56,-

Kursort: St. Veit/Glan

24H3143004 • Termin: 14.01.2025, 17:15

25F3143006 • Termin: 29.04.2025, 17:15



Digital Überall

NEU!

Digital Überall ist ein **kostenloses Workshopangebot** für digitale Einsteiger:innen, bei welchem österreichweit 4.500 Workshops angeboten werden. Das niederschwellige Angebot wird im Rahmen der Digitalen Kompetenzoffensive **durch das Bundeskanzleramt finanziert** und durch die Geschäftsstelle für Digitale Kompetenzen im OeAD abgewickelt. **Anmeldung erforderlich!**

Einführung in die Welt der Künstlichen Intelligenz (Guttaring)

In einer Welt, die von technologischem Fortschritt geprägt ist, gewinnt auch Künstliche Intelligenz (KI) zunehmend an Bedeutung. Doch was ist unter KI zu verstehen und wo kommt sie im Alltag schon zum Einsatz, ohne dass es uns bewusst ist?

Mag. Manfred Rießler, EDV-Trainer, 1x3 UE

kostenfrei

Kursort: Gemeinde Guttaring, Sitzungssaal (Amtsgebäude)

24H3143022 • Termin: 20.01.2025, 17:00

Digitale Helfer – Amtswege einfach online erledigen (Klein St. Paul)

Behördengänge ganz einfach online erledigen und damit Zeit sparen? Mit ID Austria und dem Digitalen Amt kein Problem!

Mag.^a Stefanie Fasching, EDV-Trainerin, 1x3 UE

kostenfrei

Kursort: Gemeinde Klein St. Paul

24H3143007 • Termin: 29.01.2025, 17:00

Digitale Helfer – Kompetenter Umgang mit neuen Medien (Klein St. Paul)

Souverän und sicher in der digitalen Welt agieren – von der kritischen Medienbewertung über den Schutz der eigenen Privatsphäre bis hin zur aktiven Beteiligung in sozialen Netzwerken.

Mag.^a Stefanie Fasching, EDV-Trainerin, 1x3 UE

kostenfrei

Kursort: Gemeinde Klein St. Paul

25F3143029 • Termin: 11.03.2025, 17:00

Was mein Handy alles kann – das Smartphone sicher nutzen (Guttaring)

Mag.^a Anja Schaflechner, EDV-Trainerin, 1x3 UE

kostenfrei

Kursort: Gemeinde Guttaring, Sitzungssaal (Amtsgebäude)

25F3143008 • Termin: 11.02.2025, 17:00

Sicher unterwegs im Internet – online Gefahren erkennen (St. Georgen/Längsee)

In einer zunehmend digitalen Welt gehören Computer und Internet zum täglichen Leben – aber nicht alle schützen sich ausreichend vor bestehenden Gefahren und Betrugsmaschen.

Mag. Manfred Rießler, EDV-Trainer, 1x3 UE

kostenfrei

Kursort: Gemeinde St. Georgen am Längsee, Kultursaal

25F3143002 • Termin: 10.03.2025, 17:00



Deutsch als Zweitsprache mit soliden Vorkenntnissen, A2/1

Ingrid Asperrig, MA, DaZ-Trainerin, 10x2 UE **€ 165,-**
25F0958003 • Beginn: 24.03.2025, 18:00

Deutsch als Zweitsprache mit fortgeschrittenen Vorkenntnissen, B1/1

Dr.ⁱⁿ Elisabeth Alves, Sprachwissenschaftlerin, 10x2 UE **€ 165,-**
25F0958004 • Beginn: 25.02.2025, 18:30

Italienisch mit soliden Vorkenntnissen, A2/2

Mauro Cimbaro, Native Speaker, 10x2 UE **€ 165,-**
25F0953002 • Beginn: 04.03.2025, 18:00

Italienisch für den Urlaub

Frischen Sie in kompakter Form Ihre Italienischkenntnisse auf. **NEU!**
Mauro Cimbaro, Native Speaker, 5x3 UE **€ 124,-**
25F0953003 • Beginn: 22.04.2025, 13:30

Conversación en español, B1

Para todos aquellos que desean practicar sus conocimientos de la lengua y volver a reever la gramática. **NEU!**
Mag.^a María Fernanda Ruocco de Kronawetter, Native Speaker, 10x2 UE **€ 165,-**
25F0955001 • Beginn: 12.03.2025, 18:00

Fit für den Urlaub – Portugiesisch für Anfänger:innen A1

In vier Wochen lernen und üben Sie, wie Sie auf Portugiesisch reisen, Essen bestellen, kommunizieren usw. **NEU!**
Dr.ⁱⁿ Elisabeth Alves, Sprachwissenschaftlerin, 4x2 UE **€ 66,-**
25F0955002 • Beginn: 23.04.2025, 18:30

Englisch mit geringen Vorkenntnissen, A1/4

Carolena Verwijs, Sprachtrainerin, 10x2 UE **€ 165,-**
Kursort: St. Veit/Glan
25F3152007 • Beginn: 17.02.2025, 17:00

Englisch mit soliden Vorkenntnissen, A2/4

Carolena Verwijs, Sprachtrainerin, 10x2 UE **€ 165,-**
Kursort: St. Veit/Glan
25F3152006 • Beginn: 17.02.2025, 18:50

Englisch mit sehr guten Vorkenntnissen, B2/2

Carolena Verwijs, Sprachtrainerin, 10x2 UE **€ 165,-**
Kursort: St. Veit/Glan
25F3152011 • Beginn: 18.02.2025, 18:00

Deutsch als Zweitsprache mit geringen Vorkenntnissen, A1/2

Gabriella Maizik, DaZ-Trainer, 10x2 UE **€ 165,-**
Kursort: St. Veit/Glan
25F3158008 • Beginn: 27.02.2025, 19:00

Deutsch als Zweitsprache mit geringen Vorkenntnissen, A1/2

Roderik Kalina, DaZ-Trainer, 10x2 UE **€ 165,-**
Kursort: Althofen
25F3558011 • Beginn: 05.03.2025, 17:00

Deutsch als Zweitsprache mit fortgeschrittenen Kenntnissen, B1/1

Roderik Kalina, DaZ-Trainer, 10x2 UE **NEU!**
€ 165,-
Kursort: Althofen
25F3558009 • Beginn: 03.03.2025, 17:00

Italienisch mit geringen Vorkenntnissen, A1/3

Nadja Pressinger, BA MA, Sprachtrainerin, 10x2 UE **€ 165,-**
Kursort: PTS Althofen, PS5 EG
25F3553001 • Beginn: 04.03.2025, 17:00

Italienisch mit soliden Vorkenntnissen, A2/1

Mauro Cimbaro, Native Speaker, 10x2 UE **€ 165,-**
Kursort: St. Veit/Glan
25F3153002 • Beginn: 05.03.2025, 17:30

Parliamo e leggiamo insieme – Konversationskurs, B1

Mauro Cimbaro, Native Speaker, 10x2 UE **€ 165,-**
Kursort: St. Veit/Glan
25F3153020 • Beginn: 05.03.2025, 19:15

Italienisch mit geringen Vorkenntnissen, A1/4

Nadja Pressinger, BA MA, Sprachtrainerin, 10x2 UE **€ 165,-**
Kursort: Gemeinde Guttaring, Sitzungssaal (Amtsgebäude)
25F3153003 • Beginn: 10.03.2025, 17:00

Italienisch für den Urlaub

Nadja Pressinger, BA MA, Sprachtrainerin, 4x3 UE **NEU!**
€ 99,-
Kursort: St. Veit/Glan
25F3153004 • Beginn: 14.03.2025, 14:00



In unseren 8 Bezirksstellen beraten wir Sie gerne persönlich oder telefonisch unter 050 477 7000. Wir freuen uns auf Sie.


Dr. Gerwin Müller,
Vorstandsvorsitzender



Low Carb – Schnell, lecker und gesund kochen **NEU!**

Unter fachkundiger Anleitung köstliche kohlenhydratreduzierte Gerichte zubereiten, die auch zuhause leicht gelingen. Inklusive Praxistipps.

Jacqueline Gaggl bc., Diätologin, 1x3 UE **€ 50,-**

Kursort: Gartenhof Waiern Seminarraum, zzgl. € 18,- Materialkosten
24H0964002 • Termin: 21.01.2025, 17:30 

Ukulele für Anfänger:innen

Grundlagen: Wie wird ein Akkord gegriffen, welche Anschlagstechniken und Zupfmuster gibt es, wie werden Takte gezählt?

Manfred Schusser, Musiker, 6x1 UE **€ 95,-**

Kursort: Feldkirchen
25F0962008 • Beginn: 05.02.2025, 18:30

Ukulele für Fortgeschrittene

Feilen Sie an den Anschlagstechniken und Zupfmustern. Perfektionieren Sie das Fingerpicking.


Manfred Schusser, Musiker, 6x1 UE **€ 95,-**

Kursort: Feldkirchen
25F0962009 • Beginn: 06.02.2025, 18:30

„Taufersch“ mit der Kraft der Natur – Grundlagen der Naturkosmetik

In diesem Workshop beschäftigen Sie sich mit den Möglichkeiten, Kosmetik auf Basis natürlicher Inhaltsstoffe selbst herzustellen.

Christine Fischer, FNL-Kräuterexpertin, 1x5 UE **€ 45,-**

Kursort: Gartenhof Waiern Seminarraum, zzgl. € 20,- Materialkosten
25F0963001 • Termin: 13.02.2025, 17:00 

Flammierte Herzen: Kochkurs für Singles **NEU!**

In unserem Kochkurs verbinden wir kulinarische Genüsse mit der Suche nach dem passenden Deckel. Mit viel Spaß und einer Prise Humor.

Jacqueline Gaggl bc., Diätologin, 1x3 UE **€ 50,-**

Kursort: Gartenhof Waiern Seminarraum, zzgl. € 18,- Materialkosten
25F0964002 • Termin: 22.02.2025, 09:00

Kochkunst für Männer: Das nächste Level!

Entdecke – in geselliger Runde – neue Geschmackserlebnisse und werde zum Meister am Herd! Voraussetzung: Basiskenntnisse


Jacqueline Gaggl bc., Diätologin, 1x3 UE **€ 50,-**

Kursort: Gartenhof Waiern Seminarraum, zzgl. € 18,- Materialkosten
25F0964003 • Termin: 05.04.2025, 09:00

TCM-Kochen nach den fünf Wandlungsphasen

In diesem unterhaltsamen und lehrreichen Kochkurs werden die Prinzipien des Kochens nach den fünf Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) erkundet.


Brigitta Bacher, Dipl. Kräuterpädagogin, 1x4,8 UE **€ 60,-**

Kursort: Gartenhof Waiern Seminarraum, zzgl. € 25,- Materialkosten
25F0967001 • Beginn: 25.04.2025, 16:00 

Fotowanderung: Bleistätter Moor

Wer gerne in der Natur unterwegs ist und Erlebnisse auch fotografisch mit einer „echten“ Kamera festhalten möchte, ist hier genau richtig.

Manfred Schusser, Fotograf, 1x3 UE **€ 28,-**

Kursort: Parkplatz östlich von Steindorf: 46.699051, 14.018913
25F0961002 • Termin: 27.04.2025, 09:30 

Klößeln leicht gemacht **NEU!**

Erleben Sie, wie durch „drehen“ und „kreuzen“ die schönsten Kunstwerke entstehen. Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene.

Ingrid Sem, 7x3,6 UE **€ 160,-**

Kursort: Feldkirchen
25F0963002 • Beginn: 09.05.2025, 17:00

Nudelabenteuer für Männer: Einfach und lecker! **NEU!**

Lerne einfache, aber raffinierte Rezepte kennen, die garantiert gelingen.


Jacqueline Gaggl bc., Diätologin, 1x3 UE, zzgl. € 18,- Materialkosten **€ 50,-**

Kursort: Gartenhof Waiern Seminarraum
25F0964004 • Beginn: 17.05.2025, 09:00

Tischlein deck dich – Köstlichkeiten aus der Natur

Der Wald bietet viele nähr- und vitalstoffreiche Wildpflanzen. Richtig zubereitet, können aus diesen hervorragende Köstlichkeiten gezaubert werden. DI Johann Zöschner (Forstwirt und Trainer) gewährt einen schmackhaften Einblick.

Forstl. Ausbildungsstätte Ossiach FAST Ossiach, 1x8,4 UE **€ 95,-**

Kursort: FAST Ossiach
25F0964012 • Termin: 28.05.2025, 09:00 

Die Akte Beethoven **NEU!**

Mit ihrem Vortrag gewährt Musikwissenschaftlerin Bettina Stelzner Einblick in die Wiener Klassik und das Leben des Komponisten Ludwig van Beethoven.


Bettina Stelzner, Musikkwissenschaftlerin, 1x3 UE **€ 35,-**

Kursort: Feldkirchen
25F0962004 • Termin: 21.05.2025, 18:00

Kreative Schreibwerkstatt

Lust auf Schreiben? Egal, ob Sie bereits eigene Texte verfassen oder es einmal ausprobieren möchten, sind Sie in diesem Kurs richtig.

Mag.^a Elisabeth Quast MEd, BA, Autorin, 5x2 UE **€ 100,-**

Kursort: Stadtbücherei St. Veit/Glan
24H3161021 • Beginn: 15.01.2025, 17:00 

Grundlagen der Musiktheorie und Harmoniekunde

Geeignet zur Vorbereitung und Erfassung der musikalischen Bildbarkeit (Teile der Eignungsprüfung an BAfEP).

Sarah Orhouzee, Musikpädagogin, 2x3 UE **€ 90,-**

Kursort: St. Veit/Glan
24H3162009 • Beginn: 21.01.2025, 17:30

Vorbereitung Gitarre: Anfänger:innen & leicht Fortgeschrittene

VORBESPRECHUNG dient zur Abklärung der Erwartungshaltung und Gruppenzuteilung für Kursstart ab 27.02.2025!

Sarah Orhouzee, Musikpädagogin, 1x1 UE **kostenlos**

Kursort: St. Veit/Glan
25F3162005 • Termin: 20.02.2025, 17:00

Gitarre für Erwachsene für leicht Fortgeschrittene

Grundlagen zur Liebegleitung: Akkorde, Rhythmen, Picking

Sarah Orhouzee, Musikpädagogin, 15x1 UE **ab € 120,-**

Kursort: St. Veit/Glan
25F3162008 • Beginn: 27.02.2025, 17:00 (Gruppe 1)
25F3162007 • Beginn: 27.02.2025, 18:00 (Gruppe 2)

Gitarre für Erwachsene für Anfänger:innen

Die Teilnehmer:innen erhalten musikalische „Werkzeuge“ an die Hand, die es ihnen ermöglichen, Lieder unterschiedlicher Stilrichtungen (z.B. Folk, Pop, Jazz) zu begleiten.

Sarah Orhouzee, Musikpädagogin, 15x1 UE **ab € 120,-**
Kursort: St. Veit/Glan
25F3162006 • Beginn: 27.02.2025, 19:00

Osterkorbflechten – altes Kunsthandwerk mit Rattan

Mit dem naturbelassenen Flechtmaterial und farblichen Akzenten lassen sich schöne Geschenk- und Alltagskörbe fertigen.

Eva-Maria Auberger, Kunsthandwerkerin, 1x3,6 UE **€ 47,-**
Kursort: St. Veit/Glan, zzgl. Materialkosten
25F3163005 • Termin: 13.03.2025, 17:00

Nähen für Anfänger:innen**NEU!**

Die Expertin unterstützt Sie bei Ihren individuellen Nähvorhaben. Egal ob Hosen kürzen oder Vorhänge nähen.

Elisabeth Wimpler, Schneidermeisterin, 3x4,8 UE **€ 110,-**
Kursort: St. Veit/Glan
25F3163001 • Beginn: 21.03.2025, 13:00

Schätze der Natur – Alte Kräuterrezepturen neu entdecken!

Wir tauchen in die faszinierende Welt der alten Kräuterrezepturen ein.
Heike Ressler-Schmoliner, Dipl. Kräuterpädagogin 1x5 UE **€ 50,-**
Kursort: MS Althofen, Lehrküche, zzgl. € 25,- Materialkosten
25F3163008 • Termin: 30.04.2025, 17:00

Türkisch kochen – eine kulinarische Reise**NEU!**

Entdecken Sie die Vielfalt der türkischen Küche. Lassen Sie sich von den Aromen und der Tradition der türkischen Küche verzaubern und lernen Sie, wie Sie diese Köstlichkeiten selbst zubereiten können.

Mülkinaz Koc, Kochtrainerin, 1x4 UE **€ 55,-**
Kursort: MS Althofen, Lehrküche, zzgl. Materialkosten
24H3164001 • Termin: 30.01.2025, 17:00

Fotowanderung: St. Georgen am Längsee**NEU!**

Wer gerne in der Natur unterwegs ist und Erlebnisse auch fotografisch mit einer „echten“ Kamera festhalten möchte, ist hier genau richtig.

Manfred Schusser, Fotograf, 1x3 UE **€ 28,-**
Kursort: Parkplatz Stift. St. Georgen
25F3161002 • Termin: 15.06.2025, 09:30

Gesundheit & Bewegung

**Yoga-Basics/Yin-Yoga für den gesunden Rücken**

Durch Erlernen der Yoga-Basics Stabilität und Beweglichkeit bekommen, durch Ausgeglichenheit von Körper und Geist zur inneren Ruhe finden, Freude an der Bewegung erhalten.

Erika Pankraz, Rückenschullehrerin, 10x1,5 UE **€ 110,-**
Kursort: Campus:Inklusiv, Turnsaal
25F0972007 • Beginn: 28.01.2025, 17:45

Leicht & kraftvoll mit ANIMA YOGA

Aus dem breiten Stundenplan der Kurse im ANIMA-Yogastudio sind 12 Kurstermine (Kinderyoga ausgenommen) wählbar. Ideal für jene, die nicht jede Woche um dieselbe Zeit in denselben Kurs gehen wollen.

Mag.ª Sabrina Katzenberger, BA BA, Yogalehrerin, **€ 165,-**
Kursort: ANIMA – raum für yoga & bewegung
25F0973011 • 12 Termine individuell wählbar

Loslassen – Mentale Stärke für den Alltag**NEU!**

Dieser Workshop wurde als dreiteilige Terminreihe von der Dipl. Mental- und Businesstrainerin Martina Fischer konzipiert.

Martina Fischer, Dipl. Mentaltrainerin, 3x2 UE **€ 72,-**
Kursort: Begegnungszentrum Feldkirchen, EG Klassenraum
25F0972027 • Beginn: 20.02.2025, 18:00

Yoga für den Wochenstart

Mit bewährten Yogatechniken und gezielten Bewegungsabläufen starten Sie entspannt und gestärkt in die Woche. Für Anfänger:innen & Geübte.

Alexandra Galler, BA, Yogalehrerin, 10x1,5 UE **€ 115,-**
Kursort: MMS Feldkirchen Gymnastiksaal OG
25F0972028 • Beginn: 20.01.2025, 18:30

Line Dance für Fortgeschrittene

Mit jeder Menge Spaß und einfachen Schrittchoreographien lassen sich Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit steigern. Voraussetzung: mind. zwei Line-Dancekurse in der Vergangenheit.

Zita Carbonari, Line Dance-Trainerin, 10x1,5 UE **€ 110,-**
Kursort: Begegnungszentrum Feldkirchen, 2.03 Senioren/Tanzen
25F0975005 • Beginn: 27.01.2025, 19:30

Wirbelsäulengymnastik

Wirken Sie mit gezielten Übungen schlechter Körperhaltung entgegen und verbessern Sie die Beweglichkeit Ihrer Wirbelsäule.

Marion Dörfler, Wirbelsäulentrainerin, 10x1 UE **€ 72,-**
Kursort: Campus:Inklusiv, Turnsaal
25F0970065 • Beginn: 27.02.2025, 17:40

Line Dance – Fitness für Körper & Geist

Line Dance ist für jedes Alter geeignet und trainiert nachweislich das Gedächtnis. Ein weiterer Vorteil: man braucht keinen Partner bzw. Partnerin und hat trotzdem Spaß.

Inna Dörfler, Line Dance-Trainerin, 10x1,5 UE **€ 110,-**
Kursort: SCO Bodensdorf
25F0975006 • Beginn: 03.03.2025, 19:00

Fußreflexzonenmassage

Beim Fußreflexzonenansatz wird davon ausgegangen, dass die Füße Schwachstellen im Organismus wie eine Landkarte offenbaren.

Michael Koren, Heilmasseur, 1x4 UE **€ 45,-**
Kursort: Massagefachinstitut Koren
25F0972010 • Termin: 15.03.2025, 09:00

Hula-Hoop Fitness Kurs

Dein straffendes Ganzkörpertraining mit deinem Reifen.

Jessica Klebedanz, BARRE-Trainerin, 7x1,2 UE **€ 80,-**
Kursort: Campus:Inklusiv, Turnsaal
25F0973002 • Beginn: 26.03.2025, 18:15

www.vhs-wissen-live.de – Das digitale Wissenschaftsprogramm – Auf dieser Plattform finden Sie kostenfreie hochkarätige Livestreams von Expert:innen aus Wissenschaft und Gesellschaft.

After Work mit Faszien-Yoga

Das After Work baut auf Faszien-Yoga auf und ist eine ruhige Form des Hatha Yogas für Anfänger:innen und Fortgeschrittene.

Jessica Klebedanz, BARRE-Trainerin, 7x1,2 UE € 80,-
Kursort: Feldkirchen
25F0972002 • Beginn: 26.03.2025, 19:30

Massage für den Nacken

Entdecken Sie die wohltuende Wirkung einer Massage. Methode: theoretischer Input & Praxis (gegenseitiges Arbeiten).

Michael Koren, Heilmasseur, 1x4 UE € 45,-
Kursort: Massagefachinstitut Koren
25F0972011 • Termin: 12.04.2025, 09:00

Achtsamkeit am See: „Kraft schöpfen – Klarheit gewinnen – in Balance bleiben“

Dieser Workshop bietet eine Kombination aus dem bewährten Methodenrepertoire des MBSR (Mindfulness- Based Stress Reduction) nach Dr. Jon Kabat-Zinn und den Erkenntnissen der Resilienzforschung.

Mag.ª Claudia Pallasmann, Dipl. Lebensberaterin, 1x8,6 UE € 180,-
Kursort: CMA Carinthische Musikakademie GmbH
25F0972016 • Termin: 12.04.2025, 09:00

Erlebnismeditation in der Natur mit Alpakas

Du möchtest richtig abschalten? Weg vom Alltag kommen, Natur genießen, die Tiere beobachten, zur Ruhe kommen? Dann bist du hier genau richtig! Die Alpakas sind sehr sanfte, feinfühlig und friedvolle Tiere.

Anja Graßl-Glüsing, 1x4,8 UE € 70,-
Kursort: Niklas's Hof – Alpakas am Wachsenberg
25F0972001 • Termin: 26.04.2025, 10:00

Yoga für den sanften Start in den Tag

Egal ob erfahrener Yogini oder Anfänger:in – wir trainieren den ganzen Körper für mehr Flexibilität, Geschmeidigkeit und Beweglichkeit.

Laura Napetschnik, Yoga-Trainerin, 7x1,2 UE € 80,-
Kursort: St. Veit/Glan
25F3172011 • Beginn: 21.02.2025, 08:45

Beckenbodentraining

Der Beckenboden ist für viele Menschen ein „weißer Fleck“ auf der Landkarte ihres Körpers. Es ist deswegen normal, dass er nicht gleich zu spüren ist und man Zeit braucht, um herauszufinden, wie man diese Muskeln durch Anspannen und Entspannen benutzen kann.

Renate Heine, Dipl. Entspannungs- und Achtsamkeitstrainer:in, 8x1 UE € 76,-
Kursort: St. Veit/Glan
25F3172008 • Beginn: 21.02.2025, 10:15

Melden Sie sich auf www.vhsktn.at zum VHS-Newsletter an und Sie erhalten wöchentlich aktuelle & neue Kursangebote in ganz Kärnten & online.

MMag.ª Tanja Leitner, MA,
Pädagogische Leitung



© Roman Huditsch

Shape Yoga

Ziel dieses Kurses ist, dass sich die Teilnehmer:innen auspowern um so mehr Kraft zu tanken und zu mehr innerer Ruhe finden.

Mag.ª Manuela Marcher-Baručić, Yogalehrerin, 10x1,2 UE € 120,-
Kursort: St. Veit/Glan
25F3172013 • Beginn: 03.03.2025, 18:45

Power-Workout – Einfach besser fühlen!

Kontrollierte, kraftvolle und funktionelle Bewegungen und Stärkung der Muskulatur, insbesondere von Bauch, Beine & Po.

Kim Mayer, MSc., Fitnesstrainerin, 15 UE € 150,-
Kursort: Althofen
25F3573002 • Beginn: 03.03.2025, 18:30

Yoga am Sessel

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die schon länger Yoga ausprobieren wollten bzw. ausprobiert haben, jedoch aufgrund von körperlichen Einschränkungen kein Yoga auf der Matte praktizieren können.

Mag.ª Manuela Marcher-Baručić, Yogalehrerin, 10x1,2 UE € 120,-
Kursort: Friesach
25F3172007 • Beginn: 04.03.2025, 19:00

Bodywork – Wach & aktiv in den Tag

Dynamisches Ganzkörpertraining für alle Altersklassen mit Ausdauer- und Kraftübungen..

Laura Napetschnik, Yoga-Trainerin, 7x1,2 UE € 80,-
Kursort: St. Veit/Glan
25F3173015 • Beginn: 21.02.2025, 07:30

Fit durch den Alltag / Fit kroz svakodnevnicu

Ganzkörpertraining in der Unterrichtssprache Bosnisch/Kroatisch/Serbisch mit Elementen aus Bodyweight, HIIT und Cardio.

Jasko Baručić, Fitnesstrainer, 10x1,2 UE € 120,-
Kursort: Friesach
25F3172014 • Beginn: 06.03.2025, 18:45

Mama-Baby-Yoga

Sanftes Yoga, welches auf die Bedürfnisse frisch gebackener Mamas abgestimmt ist. Rückbildung, Stärkung und Entspannung stehen im Vordergrund. Das Baby wird miteinbezogen oder darf schlafen.

Tanja Sallinger, Bakk., Yogalehrerin, 7x1 UE € 125,-
Kursort: Althofen
25F3572003 • Beginn: 06.03.2025, 10:00

Baby Shiatsu – Glücksgriffe für unsere Kleinsten

Mama, drück mich! Beim Baby Shiatsu erlernst du unter Anleitung der Dipl. Shiatsu Praktikerin Evelyn Eberhardt einfache, aber wirkungsvolle Techniken, um dein Baby liebevoll zu begleiten. Eine sanfte Druckpunktmassage, die das Wohlbefinden des Babys steigert.

Evelyn Eberhardt, BA, Dipl. Shiatsu Praktiker:in, 4x1,8 UE € 81,-
Kursort: St. Veit/Glan
25F3172002 • Termin: 23.04.2025, 09:30

„Selbstfürsorge neu entdecken – Gelassen und gestärkt durch die Menopause“

Die Menopause ist ein natürlicher Wandel, der Raum für neue Kraft und Klarheit bietet. In diesem Workshop geht es nicht um medizinische Aufklärung, sondern um achtsame Selbstfürsorge.

Mag.ª Carmen Petutschnig, Lebens- und Sozialberaterin, 1x3,6 UE € 52,-
Kursort: St. Veit/Glan
25F3174012 • Termin: 16.05.2025, 18:00



Deutsche Malerei und Literatur – vom Mittelalter bis zum Barock

Betrachtung und Diskussion ausgewählter Bild- und Textbeispiele des Mittelalters, der Renaissance und des Barocks.

Eva-Andrea Schmitt, MA., Kunsthistorikerin, 3x2 UE € 35,-
25F9910005 • Beginn: 14.03.2025, 18:00

Grenzen – Hürden – Stolpersteine

Bedürfnisse, Werte – worin liegen meine Grenzen?

Martina Klösch, Lebens- und Sozialberaterin, 1x4,8 UE € 48,-
25F9941001 • Termin: 26.04.2025, 08:00

Wortschatztraining

NEU!

Das Wortschatztraining zeigt wirkungsvolle Methoden und Trainingsmöglichkeiten, um sich einen raschen Zugriff auf Wörter zu verschaffen.

Dipl.-Ök. Matthias Dahms, Kommunikationstrainer, 3,6 UE € 65,-
25F9941002 • Beginn: 25.02.2025, 18:30

„Superhirn“ – Namen und Gesichter merken

Lernen Sie einfache und wirksame Methoden kennen, um sich Gesichter und Namen leichter einzuprägen.

Dipl.Päd. Helmut Lange, 1x3 UE € 35,-
25F9941003 • Termin: 11.03.2025, 19:00

„Superhirn“ – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner“

Sie lernen verblüffende Kopfrechenricks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner.

Dipl.Päd. Helmut Lange, 1x3 UE € 35,-
25F9941004 • Termin: 13.03.2025, 19:00

„Superhirn“ – Vokabeln lernen im Sekundentakt“

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabel lernen können? Und dabei noch Spaß haben?

Dipl.Päd. Helmut Lange, 1x3 UE € 35,-
25F9941005 • Termin: 18.03.2025, 16:00 (für Schüler:innen)
25F9941006 • Termin: 27.03.2025, 19:00

Lohnzettel verstehen

Die Schwerpunkte dieses Grundlagenkurses bilden u.a. die Themen Bruttogehalt/Bruttolohn, Sachbezüge, Steuerfreibeträge & Sozialversicherungsbeiträge.

Irene Taferner, MA, Betriebswirtschaftstrainerin, 3x3 UE € 70,-
25F9941007 • Beginn: 18.02.2025, 18:00

Grundlagen der Buchhaltung

Die Einführung in die Buchhaltung ermöglicht allen Interessent:innen einen Einblick in die Erfassung der Zahlungsvorgänge.

Irene Taferner, MA, Betriebswirtschaftstrainerin, 5x3 UE € 115,-
25F9941008 • Beginn: 27.02.2025, 18:00

Schlagfertigkeitstraining

NEU!

Fallen Ihnen die passenden Worte zu spät ein? Haben Sie später die besten Ideen? Sie werden den aktiven Wortschatz erweitern, damit Sie auch in Belastungssituationen flüssig und treffend formulieren.

Dipl.-Ök. Matthias Dahms, Kommunikationstrainer, 3,6 UE € 65,-
25F9941009 • Beginn: 11.03.2025, 18:30

Smalltalk trainieren

NEU!

Möchten Sie geschäftlich oder privat mit Fremden leichter und charmant ins Gespräch kommen?

Dipl.-Ök. Matthias Dahms, Kommunikationstrainer, 3,6 UE € 65,-
25F9941010 • Beginn: 09.05.2025, 18:30

PowerRhetorik für Frauen

NEU!

Speziell für Frauen konzipiert um aktuelle Themen und schwierige Situationen zu besprechen.

Dipl.-Ök. Matthias Dahms, Kommunikationstrainer, 3,6 UE € 65,-
25F9941011 • Beginn: 07.04.2025, 18:30

Konflikte – Krise oder doch die Möglichkeit für Veränderung

Was macht den Konflikt zum Konflikt – wo liegt mein Fokus und wie gelingt mir der Perspektivenwechsel?

Martina Klösch, Lebens- und Sozialberaterin, 1x4,8 UE € 48,-
25F9941013 • Termin: 29.03.2025, 08:00

Finanziell vorsorgen mittels ETF (Aktien-)Sparplan

ETF Sparpläne sind in aller Munde. Doch was ist ein ETF und wie kann man damit finanziell vorsorgen? Diese und viele weitere Fragen werden in diesem Kurs geklärt.

André Plankensteiner, MA., Finanzbildner, 1x2 UE € 20,-
25F9941015 • Termin: 15.05.2025, 18:00

Keep talking mit fortgeschrittenen Vorkenntnissen, B1

Samantha Neumann, Native Speaker, 10x2 UE € 165,-
25F9952118 • Beginn: 26.02.2025, 18:00

Italienisch mit geringen Vorkenntnissen, A1/2

Fabrizio Calzia, Native Speaker, 10x2 UE € 165,-
25F9953002 • Beginn: 19.02.2025, 18:00

Italienisch mit Vorkenntnissen, A2/1

Fabrizio Calzia, Native Speaker, 10x2 UE € 165,-
25F9953003 • Beginn: 17.02.2025, 17:45

In diretta da Milano: conversazione livello B1

Ausgewählte Filmausschnitte sorgen für gute Gelegenheiten, mit anderen Italienischbegeisterten ins Gespräch zu kommen.

MMag. Davide Persichetti, Native Speaker, 10x2 UE € 165,-
25F9953104 • Beginn: 11.03.2025, 16:30

Französisch ohne Vorkenntnisse, A1/1

NEU!

Ahmed Nur Chamaa, Sprachtrainer, 10x2 UE € 165,-
24H9954001 • Beginn: 27.01.2025, 18:30

Französisch mit fortgeschrittenen Vorkenntnissen, B1/4

Maryse Bessy, Native Speaker, 10x2 UE € 165,-
24H9954103 • Beginn: 13.01.2025, 18:30

Slowenisch mit geringen Vorkenntnissen, A1/5 & A1/3

Ingrid Velina, Native Speaker, 10x2 UE € 165,-
25F9956002 • Beginn: 03.02.2025, 18:00 (A1/5)
25F9956004 • Beginn: 04.02.2025, 18:00 (A1/3)

Kroatisch für Anfänger:innen, A1/1

Josipa Herzog, Native Speaker, 10x 1,5 UE
24H9956007 • Beginn: 23.01.2025, 18:00
25F9956007 • Beginn: 03.04.2024, 18:00

€ 124,-



Griechisch, A2/5 Fortsetzungskurs

In diesem Kurs wird das A2-Niveau wiederholt und vertieft.

Mag.ª Ewi Angelakou, Native Speaker, 8x1,2 UE
24H9957005 • Beginn: 16.01.2025, 18:00

€ 80,-



Deutsch als Fremdsprache, A2/1 mit soliden Vorkenntnissen

Sie können ganz einfache Fragen formulieren und Antworten verstehen, wenn es um alltägliche Dinge geht. Sie können Angaben über Ihre Herkunft machen, Formulare ausfüllen und einfache Texte schreiben. Dann sind die Kurse A2/1 bis A2/4 für Sie richtig.

Olivera Kantar, MA., Sprachtrainerin, 10x2 UE
24H9958001 • Beginn: 14.01.2025, 10:00

€ 165,-



„Kräuterreigen“ (Februar–März)



Um uns die Wartezeit auf die Kräutersaison zu verkürzen möchte ich euch eine Auswahl an kraftvollen Pflanzen vorstellen. Wir sprechen über ihre wertvollen Inhaltsstoffe und Anwendungsmöglichkeiten.

Christine Fischer, FNL-Kräuterexpertin, 1x3 UE
25F9963004 • Beginn: 13.02.2025, 08:30 (Februar)
25F9963005 • Beginn: 13.03.2025, 08:30 (März)
25F9963006 • Beginn: 12.02.2025, 17:00 (Februar)
25F9963007 • Beginn: 12.03.2025, 17:00 (März)

€ 24,-

Unkraut einfach aufessen

NEU!

Schon mal an Brennnesseln gebrannt? Wahrscheinlich. Schon mal Brennnesseln verspeist? Wenn nicht, sind Sie hier richtig!

MMag.ª Birgit Bigga, Trainerin für Erwachsenenbildung, 1x4 UE
25F9964001 • Beginn: 30.04.2025, 18:00

€ 42,-



Hilfe, mein Kind is(s)t vegan

Ihr Kind hat sich für den vegetarischen oder veganen Weg entschieden. Was heißt das? Muss ich jetzt extra kochen? Wie hält sich der Aufwand in Grenzen?

MMag.ª Birgit Bigga, Trainerin für Erwachsenenbildung, 1x4 UE
25F9964002 • Termin: 19.03.2025, 18:00

€ 42,-

Fasten, Detox, Entgiften oder was auch immer!

NEU!

Egal wie die Methode heißt – es soll Wirkung zeigen.

Wilma Bürger, Dipl. Gesundheitstrainerin für Ernährung, 1x3 UE
25F9964003 • Termin: 05.03.2025, 17:00

€ 40,-



Achten wir doch mehr auf unsere Organe?

In diesem Kurs erfahren Sie, wie eine ausgewogene Ernährung Ihren Organismus schützen und stärken kann.

Wilma Bürger, Dipl. Gesundheitstrainerin für Ernährung, 1x3 UE
25F9964004 • Termin: 17.04.2025, 17:00

€ 40,-



Handlettering – die Kunst der schönen Buchstaben

(Einsteiger:innenkurs) Handlettering ist der Überbegriff für alle Lettering-Arten und bezeichnet die Kunst des Buchstaben Zeichnens.

wieserkreativ, Mag.ª Marlies Wieser, Illustratorin, 1x2 UE
25F9967002 • Termin: 20.02.2025, 18:00

€ 25,-

Yoga und Qigong

Wir verbinden die fernöstlichen Lehren in einem Kurs – traditionelles Yoga mit meisterlichem Bewegungs-Qigong.
Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene.

Roswitha Mayerhofer, Yogatrainerin, 10x1,2 Std.
25F9972001 • Beginn: 20.02.2025, 20:00
25F9972002 • Beginn: 17.03.2025, 20:00

€ 88,-



Stress lass nach!

Sie erhalten in diesem Kurs Inputs, Tipps und Tricks, die auf einfache Weise im Alltag integrier- und umsetzbar sind.

MMag.ª Birgit Bigga, Trainerin für Erwachsenenbildung, 1x4 UE
25F9972003 • Termin: 10.05.2025, 09:00

€ 42,-



Mama-Baby-Yoga

NEU!

Sanftes Yoga, welches auf die Bedürfnisse frisch gebackener Mamas abgestimmt ist. Rückbildung, Stärkung und Entspannung stehen im Vordergrund. Das Baby wird miteinbezogen oder darf schlafen.

Tanja Sallinger, Bakk., Yogalehrerin, 7x1,2 UE
25F9972006 • Beginn: 06.03.2025, 11:00
25F9972007 • Beginn: 08.05.2025, 11:00

€ 125,-



Wie überwinde ich meinen inneren Schweinehund

Unsere Vorhaben sind oft von inneren Widerständen geprägt, die sich nicht so einfach umgehen lassen. Der sogenannte innere Schweinehund ist zäh, kann aber gebändigt werden.

Mag. Philipp Moser, Dipl. Fitnesstrainer, 1x3 UE
25F9972008 • Termin: 16.03.2025, 09:00

€ 30,-



**DIE ENERGIE,
DIE KÄRNTEN
VORANTREIBT**

Zweiter Bildungsweg



➔ www.vhsktn.at

BASISBILDUNG **kostenlos**

Lesen, Schreiben, Rechnen und Computer-Kurse für Erwachsene
Einstieg jederzeit möglich!

➔ Information und Anmeldung unter 0676 845 870 103

PFLICHTSCHULABSCHLUSS nachholen **kostenlos**

Es ist nie zu spät! Für Jugendliche und Erwachsene

➔ Information und Anmeldung unter 0676 845 870 302

e-BERUFSREIFEPRÜFUNG – Ihr Weg zur Matura

Stressfrei zur Matura in Kombination von Fernlehre und Präsenzunterricht

➔ Information zu den Lehrgängen unter 050 477 7000

▼ Fachbereich Gesundheit und Soziales

© iStock/1396605067



Kofinanziert von der
Europäischen Union

 Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung

LAND  KÄRNTEN

LEVEL UP
Erwachsenenbildung

Will. Mehr. Wissen!



Jetzt registrieren unter:
www.ak-akademie.at

AK
KÄRNTEN