

# Herbstprogramm der VHS – Nebestelle Timelkam 09/2023 – 02/2024

## TIMELKAM - UNGENACH

Leitung: Gertraud Humer

Tel. (0676) 84 55 00 507

E-Mail: [timelkam@vhsooe.at](mailto:timelkam@vhsooe.at)

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

<https://www.facebook.com/volkshochschule.voecklabruck>

## Sprachen

### Englisch für leicht Fortgeschrittene

**-AK-Plus-**

Für alle Interessierten, die aus Zeitmangel, fehlenden Anwendungsmöglichkeiten usw. ein bisschen aus der Übung geraten sind. Durch einfaches Sprachtraining und Texte für Alltagssituationen, Beruf und Urlaub wird ein sanfter Wiedereinstieg ermöglicht. Der Spaß beim Auffrischen des Wortschatzes steht im Vordergrund.

*2023-VBTI 3E04 01*

**Mi 18:30 - 20:10, 8 x / 20.09.2023 - 15.11.2023** / 16,00 KE / € 94,00 / AK-Preis € 84,60

Leitung: Eva Gabeder / Ort: Vereinezentrum Timelkam

*2024-VBTI 3E04 01*

**Mi 18:30 - 20:10, 8 x / 17.01.2024 - 13.03.2024** / 16,00 KE / € 94,00 / AK-Preis € 84,60

Leitung: Eva Gabeder / Ort: Vereinezentrum Timelkam

### Englische Konversation

**-AK-Plus-**

Für Anwender:innen, die in angenehmer Atmosphäre einmal erworbene Englischkenntnisse auffrischen möchten. Im Austausch über aktuelle Themen werden die Grammatik gefestigt und der Wortschatz ausgebaut. Ziel ist es, mit Selbstvertrauen, Freude und Treffsicherheit typische Alltagsgespräche auf Englisch zu führen. (Datum und Wochentag kann sich noch ändern)

*2023-VBTI 3E07 02*

**Di 16:30 - 18:10, 4 x / 26.09.2023 - 17.10.2023** / 8,00 KE / € 48,00 / AK-Preis € 43,20

Leitung: Ines Rosner / Ort: Vereinezentrum Timelkam

# Gesundheit - Bewegung

## Faszientraining - Genuss und Sport

Sorgen Sie für gesundes Bindegewebe, das fest und elastisch bleibt. Biigsam wie Bambus, aber reißfest wie ein Zugseil und somit von großer Bedeutung für die Belastbarkeit von Sehnen und Bändern. Mit diesem Training vermeiden Sie schmerzhaftre Reibung in Hüftgelenk und Bandscheiben, schützen die Muskulatur vor Verletzung und bewahren sich federnde Beweglichkeit bis ins hohe Alter. Der Verlust an elastischem Schwung ist das Resultat von verfilzten (adhärenten) Kollagen-Fasernetzen. Kurz gesagt: Wir sind so alt wie unser Bindegewebe. Wer jung bleiben oder wieder jung werden will, tut gut daran, dieses „Lebensnetz“ zu kräftigen. Gezielte Übungen helfen uns, die Elastizität, Flexibilität und Stabilität der Faszien zu verbessern.

*2023-VBTI 4G12 16*

**Do 18:00 - 18:50, 4 x / 14.09.2023 - 05.10.2023** / 4,00 KE / € 32,00 / AK-Preis € 28,80

Leitung: Beate Schneider, Faszientrainerin / Ort: Kultur- und Sportzentrum Timelkam

*2023-VBTI 4G12 17*

**Do 18:00 - 18:50, 4 x / 12.10.2023 - 09.11.2023** / 4,00 KE / € 32,00 / AK-Preis € 28,80

Leitung: Beate Schneider, Faszientrainerin / Ort: Kultur- und Sportzentrum Timelkam

*2023-VBTI 4G12 18*

**Do 18:00 - 18:50, 4 x / 16.11.2023 - 07.12.2023** / 4,00 KE / € 32,00 / AK-Preis € 28,80

Leitung: Beate Schneider, Faszientrainerin / Ort: Kultur- und Sportzentrum Timelkam

*2024-VBTI 4G12 01*

**Mi 11:00 - 11:50, 4 x / 17.01.2024 - 07.02.2024** / 4,00 KE / € 32,00 / AK-Preis € 28,80

Leitung: Beate Schneider, Faszientrainerin / Ort: Kultur- und Sportzentrum Timelkam

*2024-VBTI 4G12 03*

**Do 18:00 - 18:50, 4 x / 18.01.2024 - 08.02.2024** / 4,00 KE / € 32,00 / AK-Preis € 28,80

Leitung: Beate Schneider, Faszientrainerin / Ort: Kultur- und Sportzentrum Timelkam

*2024-VBTI 4G12 02*

**Mi 11:00 - 11:50, 4 x / 14.02.2024 - 13.03.2024** / 4,00 KE / € 32,00 / AK-Preis € 28,80

Leitung: Beate Schneider, Faszientrainerin / Ort: Kultur- und Sportzentrum Timelkam

*2024-VBTI 4G12 04*

**Do 18:00 - 18:50, 4 x / 15.02.2024 - 14.03.2024** / 4,00 KE / € 32,00 / AK-Preis € 28,80

Leitung: Beate Schneider, Faszientrainerin / Ort: Kultur- und Sportzentrum Timelkam

## Faszientraining am Vormittag

Sorgen Sie für gesundes Bindegewebe, das fest und elastisch bleibt. Biigsam wie Bambus, aber reißfest wie ein Zugseil und somit von großer Bedeutung für die Belastbarkeit von Sehnen und Bändern. Mit diesem Training vermeiden Sie schmerzhaftre Reibung in Hüftgelenk und Bandscheiben, schützen die Muskulatur vor Verletzung und bewahren sich federnde Beweglichkeit bis ins hohe Alter. Der Verlust an elastischem Schwung ist das Resultat von verfilzten (adhärenten) Kollagen-Fasernetzen. Kurz gesagt: Wir sind so alt wie unser Bindegewebe. Wer jung bleiben oder wieder jung werden will, tut gut daran, dieses „Lebensnetz“ zu kräftigen. Gezielte Übungen helfen uns, die Elastizität, Flexibilität und Stabilität der Faszien zu verbessern.

*2023-VBTI 4G12 13*

**Mi 11:00 - 11:50, 4 x / 13.09.2023 - 04.10.2023** / 4,00 KE / € 32,00 / AK-Preis € 28,80

Leitung: Beate Schneider, Faszientrainerin / Ort: Kultur- und Sportzentrum Timelkam

*2023-VBTI 4G12 14*

**Mi 11:00 - 11:50, 4 x / 11.10.2023 - 08.11.2023** / 4,00 KE / € 32,00 / AK-Preis € 28,80

Leitung: Beate Schneider, Faszientrainerin / Ort: Kultur- und Sportzentrum Timelkam

2023-VBTI 4G12 15

**Mi 11:00 - 11:50, 4 x / 15.11.2023 - 06.12.2023** / 4,00 KE / € 32,00 / AK-Preis € 28,80

Leitung: Beate Schneider, Faszientrainerin / Ort: Kultur- und Sportzentrum Timelkam

## **Yogalates - bei Schönwetter outdoor, mit Onlinezuschaltung möglich**

Yogalates ist die effektive Kombination aus Yoga und Pilates. Zwei verschiedene Trainingsprogramme mit demselben Ziel: Körper und Geist in Harmonie zu bringen. Zusätzlich werden Elemente des Taiyoga eingebaut. Durch Entspannungsmassagen runden wir diese Vormittage ab und entführen Sie in eine Auszeit, die Sie sich nehmen sollten, für einen wichtigen Menschen: Sie selber! Dieser Kurs kann bei Bedarf auch online durchgeführt werden.

2023-VBTI 4G58 06

**Fr 09:30 - 10:20, 4 x / 15.09.2023 - 06.10.2023** / 4,00 KE / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Gabriele Pesl, Yoga-Trainerin, Pilates Trainerin / Ort: Kultur- und Sportzentrum Timelkam

2023-VBTI 4G58 07

**Fr 09:30 - 10:20, 4 x / 13.10.2023 - 10.11.2023** / 4,00 KE / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Gabriele Pesl, Yoga-Trainerin, Pilates Trainerin / Ort: Kultur- und Sportzentrum Timelkam

## **Yogalates mit Onlinezuschaltung möglich**

Yogalates ist die effektive Kombination aus Yoga und Pilates. Zwei verschiedene Trainingsprogramme mit demselben Ziel: Körper und Geist in Harmonie zu bringen. Zusätzlich werden Elemente des Taiyoga eingebaut. Durch Entspannungsmassagen runden wir diese Vormittage ab und entführen Sie in eine Auszeit, die Sie sich nehmen sollten, für einen wichtigen Menschen: Sie selber! Dieser Kurs kann bei Bedarf auch online durchgeführt werden.

2023-VBTI 4G58 08

**Fr 09:30 - 10:20, 4 x / 17.11.2023 - 15.12.2023** / 4,00 KE / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Gabriele Pesl, Yoga-Trainerin, Pilates Trainerin / Ort: Kultur- und Sportzentrum Timelkam

2024-VBTI 4G58 01

**Fr 09:30 - 10:20, 4 x / 12.01.2024 - 02.02.2024** / 4,00 KE / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Gabriele Pesl, Yoga Trainerin, Pilates Trainerin / Ort: Kultur- und Sportzentrum Timelkam

2024-VBTI 4G58 02

**Fr 09:30 - 10:20, 4 x / 09.02.2024 - 08.03.2024** / 4,00 KE / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Gabriele Pesl, Yoga Trainerin, Pilates Trainerin / Ort: Kultur- und Sportzentrum Timelkam

## **Kick&Punch**

Kick&Punch ist ein energiegeladenes Training, das Elemente aus diversen Kampfsportarten (z.B. Boxen) und Aerobic kombiniert. Das Training ist ein intensives Ganzkörperworkout, das Ausdauer, Kraft, Koordination und Flexibilität verbessert. Durch die schnellen und dynamischen Bewegungen werden Kalorien verbrannt und die Herz-Kreislauf-Fitness verbessert. Es eignet sich für alle Fitnesslevels und bietet eine abwechslungsreiche und spaßige Möglichkeit, fit zu bleiben.

2023-VBTI 4G98 01

**Mo 19:15 - 20:05, 5 x / 20.11.2023 - 18.12.2023** / 5,00 KE / € 35,00 / AK-Preis € 31,50

Leitung: Julia Pfrendl / Ort: Kultur- und Sportzentrum Timelkam

2024-VBTI 4G98 01

**Mo 19:15 - 20:05, 5 x / 15.01.2024 - 12.02.2024** / 5,00 KE / € 35,00 / AK-Preis € 31,50

Leitung: Julia Pfrendl / Ort: Kultur- und Sportzentrum Timelkam

## **Dance-Fit**

Optimales Fitnessprogramm zu abwechslungsreichen Choreographien kombiniert mit Kräftigungs- und Dehnübungen - ein tolles Workout!

*2023-VBTI 4T22 04*

**Do 18:30 - 19:30, 5 x / 21.09.2023 - 19.10.2023** / 6,00 KE / € 53,00 / AK-Preis € 47,70

Leitung: Elisabeth Moritz / Ort: Volksschule Ungenach

*2023-VBTI 4T22 05*

**Do 18:30 - 19:30, 5 x / 09.11.2023 - 07.12.2023** / 6,00 KE / € 53,00 / AK-Preis € 47,70

Leitung: Elisabeth Moritz / Ort: Volksschule Ungenach

*2024-VBTI 4T22 01*

**Do 18:30 - 19:30, 5 x / 11.01.2024 - 08.02.2024** / 6,00 KE / € 53,00 / AK-Preis € 47,70

Leitung: Elisabeth Moritz / Ort: Volksschule Ungenach

*2024-VBTI 4T22 02*

**Do 18:30 - 19:30, 5 x / 15.02.2024 - 21.03.2024** / 6,00 KE / € 53,00 / AK-Preis € 47,70

Leitung: Elisabeth Moritz / Ort: Volksschule Ungenach

## **Kreativität - Kunst - Freizeit**

### **Kreativwerkstatt Strohsterne - altes Brauchtum wieder entdecken**

Entdecken Sie fast vergessene traditionelle Techniken. Tauchen Sie ein in die Welt der filigranen Kunstwerke und verzaubern Sie Ihre Wohnung oder den Christbaum und die Geschenke mit selbstgebastelten Strohsternen. Materialien sind bei der Kursleitung zum Selbstkostenpreis erhältlich.

*2023-VBTI 5A03 01*

**Mo 18:30 - 20:10, 1 x / 13.11.2023 - 13.11.2023** / 2,00 KE / € 19,00 / AK-Preis € 17,10

Leitung: Gertraud Humer / Ort: Vereinezentrum Timelkam

### **Malwerkstatt Kinderkurs**

Durch die Kreativität beim Malen die Lust am Lernen steigern. Gemalt wird mit Acryl auf Leinwand. Unsere Künstlerin versteht es, die verborgenen Talente Ihrer Kinder ans Licht zu bringen. Das gesamte Material wird zur Verfügung gestellt (ca. € 4,00 für 1 Bild, Bildgröße ca. 24 x 30 cm, bitte bei der Referentin bezahlen). Ideales Alter der Kinder: 6 bis ca. 12 Jahre.

*2023-VBTI 5C15 02*

**Mo 14:30 - 17:00, 1 x / 30.10.2023 - 30.10.2023** / 3,00 KE / € 24,00 / AK-Preis € 24,00

Leitung: Elfriede Christl, Malerin / Ort: Vereinezentrum Timelkam

### **Stricken - Babysocken stricken**

Wenn Sie gerne stricken, Ihnen aber die Grundkenntnisse des Sockenstrickens noch fehlen, sind Sie bei uns genau richtig! Anhand von Anschauungsmaterial und alten Mustern können Sie in Vergessenheit geratene Techniken in geselliger Runde neu erlernen. Wir beginnen mit Baby- oder Kindersocken, um ein schnelles Ergebnis zu erzielen. Bitte Sockenwolle und geeignete Stricknadeln (für Babysocken 15 cm) mitbringen.

*2023-VBTI 5H09 01*

**Mo 19:00 - 20:40, 1 x / 06.11.2023 - 06.11.2023** / 2,00 KE / € 19,00 / AK-Preis € 17,10

Leitung: Greti Friedl / Ort: Vereinezentrum Timelkam

# Kulinarik - Lebensraum

## Heilpflanzen - Magenbitter - Wurzelkraft in der Volksheilkunde

Bitterkräuter von Wald und Wiese mit ihrer anregenden Wirkung für unser Wohlbefinden. Erfahren Sie mehr über Pflanzeninhaltsstoffe und die herbstliche Sammelzeit von Wurzeln. Schwedenbitter, Heilweinrezepte, Bitterkräuter als Tee oder Aufguss bei Alkoholunverträglichkeit. Was bewirken Bitterstoffe im Körper? Im Praxisteil Ansetzen eines Magenbitters nach individuellen Wünschen und Bedürfnissen. Bitte 3 kl. Glasflaschen mit Schraubverschluss (ca. 100 - 150 ml) mitbringen. Materialkosten € 10,00 für Ansatzflüssigkeiten, Kräuter, Wurzeln, Skripten und Rezepte direkt bei der Referentin zu bezahlen.

*2023-VBTI 6P09 01*

**Mi 18:30 - 21:00, 1 x / 11.10.2023 - 11.10.2023** / 3,00 KE / € 26,00 / AK-Preis € 23,40

Leitung: Ursula Asamer, Diplomierte zertifizierte Kräuterpädagogin / Ort: MS Timelkam

## Kräuter Heilsalben für den Hausgebrauch

Selbstgemachte Arnikasalbe, Weihrauch, Ringelblume und Co. Tauchen Sie ein in die Welt der Kräuter und lernen Sie, wie einfach man gute, wirkungsvolle Salben herstellen kann. Bei Interesse kann auch die Herstellung von Tinkturen gezeigt werden. Materialkosten extra: pro Salbe und Behältnis, inkl. Anleitung € 6,00.

*2023-VBTI 6P10 02*

**Mo 18:30 - 21:25, 1 x / 06.11.2023 - 06.11.2023** / 3,50 KE / € 27,00 / AK-Preis € 24,30

Leitung: Gabriele Schwarzbauer / Ort: MS Timelkam

## Kräuter Workshop - Zahn- und Mundpflege selbst herstellen

Altes Wissen aus der Natur. An jedem Zahn hängt der ganze Mensch und Vorbeugen ist besser als Bohren. Zahn-Organbeziehungen erklären viele Unannehmlichkeiten. Nutzen wir die Heilkraft der Pflanzen ohne belastende Zusatzstoffe, wie sie in herkömmlichen Zahnpasten, Zahnpulvern, Mundwassern & Co. zu finden sind. Praxisteil mit Herstellung von Zahn- und Zahnfleischpflege. Materialkosten für Rohstoffe, Skripten und Rezepte € 10,00 bei der Referentin zu bezahlen. Bitte mitbringen: 3 kl. Schraubgläser ca. 50 ml, 1 kl. Glasflasche ca. 100 ml.

*2023-VBTI 6P10 03*

**Do 18:30 - 21:00, 1 x / 12.10.2023 - 12.10.2023** / 3,00 KE / € 26,00 / AK-Preis € 23,40

Leitung: Ursula Asamer, Diplomierte zertifizierte Kräuterpädagogin / Ort: MS Timelkam

## Wildkräuter For kids only - Wildkräutergeschenke selbst gemacht

Lady Maßliebchen, Miss Achillea, Herr Gundermann und Prinz Löwenzahn helfen bei der Herstellung von Wildkräutersalz, Tinkerbelltee, Blütenbadesalz und mehr... Wildkräuterkunde, spielerisches Heranführen an die heimische Wildkräuterwelt. Für Kinder von 7 bis 14 Jahren. Materialkosten für Rohstoffe und Behältnisse € 7,00 bei der Referentin zu bezahlen.

*2023-VBTI 6P14 03*

**Mo 09:00 - 11:05, 1 x / 30.10.2023 - 30.10.2023** / 2,50 KE / € 23,00 / AK-Preis € 20,70

Leitung: Ursula Asamer, Diplomierte zertifizierte Kräuterpädagogin / Ort: Vereinezentrum Timelkam

## **Natur erleben - Wandern und Entspannen mit Alpakas**

Nach einer kurzen Einschulung und dem Kennenlernen der wolligen Begleiter beginnen wir unsere Wanderung. Wir erkunden die Natur auf Forst- und Wiesenwegen, deshalb ist eine gewisse körperliche Fitness erforderlich. Das ruhige, sanfte Wesen der Alpakas entschleunigt. Finden Sie in sich die Ruhe wieder, die die Tiere ausstrahlen, und lassen Sie sich von ihnen verzaubern! Nach der Wanderung erfahren Sie im Hofladen, welche Produkte aus dem wertvollen Vlies der Alpakas hergestellt werden. Zum Abschluss gibt es eine kleine Erfrischung im Alpakagarten. Achten Sie bitte auf gutes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung. Keine Regenschirme oder Stöcke mitnehmen. Bitte haben Sie Verständnis, dass Hunde nicht mitgenommen werden können. (Ersatztermin bei Schlechtwetter 19.10.2023)

*2023-VBTI 6N01 02*

**Do 15:00 - 17:05, 1 x / 12.10.2023 - 12.10.2023** / 2,50 KE / € 21,00 / AK-Preis € 18,90

Leitung: Wilma Aigenstuhler / Ort: Sweet home Alpaca, Timelkam

## **Pilze unserer Heimat - Pilzwanderung**

Wir setzen bei einer Waldwanderung unser theoretisches Wissen in die Praxis um. Die dabei gefundenen, geernteten Pilze werden gemeinsam begutachtet und anschließend mit nach Hause genommen. Voraussetzung für diese Wanderung ist der vorangegangene Theoriekurs. Bitte Korb, vorhandene Bücher, Skriptum und Pilzmesser mitnehmen. (Ersatztermin bei Schlechtwetter 15.9.2023)

*2023-VBTI 6N04 02*

**Fr 14:00 - 16:30, 1 x / 08.09.2023 - 08.09.2023** / 3,00 KE / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

Leitung: Ing. Michael Pucher, Pilzkenner / Ort: Wirtshaus zum Radlbock, Pilsbach