

# KREMSMÜNSTER

Leitung: Gerlinde Steinkogler

Tel. 0676 84 55 00 422

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

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

<https://www.facebook.com/VHSKirchdorf>



Herzlich willkommen in Ihrer Volkshochschule OÖ – in **Kremsmünster!**

Das Herbstsemester ist gut angelaufen und ich freue mich speziell auf Ihre Anmeldung!

Das VHS Programm wird persönlich an Sie adressiert verschickt, falls Sie in den vergangenen Jahren bereits einen Kurs oder einen Vortrag besucht haben. Außerdem liegt es an vielen öffentlichen Stellen zur freien Entnahme auf. Möchten Sie zusätzlich das Kursprogramm von einer anderen Region per Post erhalten, fordern Sie es einfach kostenlos an. Per Tel.: 0732/661171 oder per E-Mail: [programm@vhsooe.at](mailto:programm@vhsooe.at).

Nutzen Sie die VHS Website [www.vhsooe.at](http://www.vhsooe.at) für Informationen über die Angebote der VHS, u.a. auch über kurzfristig geplante Kurse, die nicht im Programmheft aufscheinen, weiters um sich anzumelden oder um das gewünschte Programmheft Ihrer Wahl herunterzuladen.

Besuchen Sie einen Kurs mit Ihren Kindern, Ihren Freunden und Ihrem Partner, denn gemeinsam macht Bildung doppelt Spaß! Nutzen Sie unseren Familienvorteil, wenn Sie gemeinsam denselben Kurs besuchen: Eine Person bezahlt den vollen Kurspreis, jedes weitere Familienmitglied im gleichen Haushalt erhält 30 % Ermäßigung bei gleichzeitiger Anmeldung.

Bitte informieren Sie sich auf den letzten Seiten des Programmheftes über unsere Geschäftsbedingungen und die zahlreichen Ermäßigungen (10 % AK-Ermäßigung – auch für Pensionisten - den AK-Bildungsbonus, etc.), die wir Ihnen als Bildungseinrichtung der Arbeiterkammer OÖ anbieten können. Für weitere Informationen zum VHS Bildungsangebot stehe ich Ihnen sehr gerne zur Verfügung.

Wichtige Hinweise: Bitte melden Sie sich rechtzeitig an (bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn). Sie erleichtern dadurch die Planung, sichern sich Ihren gewünschten Platz bzw. ermöglichen Sie damit schließlich das Zustandekommen des Kurses.

Meine Mitarbeiter:innen und Kursleiter:innen der VHS OÖ, freuen uns auf Sie und Ihre Anmeldung: Schriftlich mittels Anmeldekarte (portofrei), telefonisch, online unter [www.vhsooe.at](http://www.vhsooe.at) oder per E-Mail. Bei freien Kapazitäten ist eine Nachmeldung selbstverständlich möglich!

Gerlinde Steinkogler und Team, am 18.09.2023

# Gesellschaft - Politik - Kultur

## Ahnenforschung mit Pfarrmatrikeln Online - So finde ich meine Vorfahren im Internet

An diesem Kursabend bieten wir Unterstützung bei der Suche nach den Pfarrmatrikeln (Tauf-, Trauungs- und Sterbebücher) im Internet. Sowohl Anfänger:innen als auch leicht Fortgeschrittene erfahren viele Tipps und Tricks für ihre Recherchen. Kurrentkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht Bedingung.

*2023-KIKR 1K15 01*

**Do 18:30 - 20:10, 1x / 09.11.2023 - 09.11.2023 / 2,40 KE / € 25,00 / AK-Preis € 22,50**

Leitung: Michael Weingartner / Ort: MS Kremsmünster

## Exkursion - Auf den Spuren der Welserbahn (Wanderung 1)

In dieser Exkursion wird die Trasse der 1965 eingestellten Bahnstrecke Sattledt - Rohr im Kremstal begangen. Ausgehend vom Treffpunkt am großen Stiftsparkplatz geht es in Richtung Sattledt. Ziele bei unseren zwei unabhängig voneinander buchbaren Wanderungen sind vor allem die noch bestehenden baulichen Überreste und der teilweise noch heute ersichtliche Verlauf dieser Bahntrasse.

*2023-KIKR 1V03 03*

**Sa 14:30 - 17:00, 1x / 07.10.2023 - 07.10.2023 / 3,00 KE / € 29,00 / AK-Preis € 26,10**

Leitung: Helmut Ölsinger, Eisenbahnfreund / Ort: Großer Stiftsparkplatz, Kremsmünster

*2024-KIKR 1V03 01*

**Sa 14:30 - 17:00, 1x / 13.04.2024 - 13.04.2024 / 3,00 KE / € 29,00 / AK-Preis € 26,10**

Leitung: Helmut Ölsinger, Eisenbahnfreund / Ort: Großer Stiftsparkplatz, Kremsmünster

## Exkursion - Auf den Spuren der Welserbahn (Wanderung 2)

In dieser Exkursion wird die Trasse der 1965 eingestellten Bahnstrecke Sattledt - Rohr im Kremstal begangen. Ausgehend vom Treffpunkt am großen Stiftsparkplatz geht es in Richtung Rohr. Ziele bei unseren zwei unabhängig voneinander buchbaren Wanderungen sind vor allem die noch bestehenden baulichen Überreste und der teilweise noch heute ersichtliche Verlauf dieser Bahntrasse.

*2023-KIKR 1V03 04*

**Sa 14:30 - 17:00, 1x / 14.10.2023 - 14.10.2023 / 3,00 KE / € 29,00 / AK-Preis € 26,10**

Leitung: Helmut Ölsinger, Eisenbahnfreund / Ort: Großer Stiftsparkplatz, Kremsmünster

*2024-KIKR 1V03 02*

**Sa 14:30 - 17:00, 1x / 20.04.2024 - 20.04.2024 / 3,00 KE / € 29,00 / AK-Preis € 26,10**

Leitung: Helmut Ölsinger, Eisenbahnfreund / Ort: Großer Stiftsparkplatz, Kremsmünster

# Sprachen

## Englisch für leicht Fortgeschrittene (A2-B1)

**-AK-Plus-**

Für Wiedereinsteiger:innen und Spracheninteressierte, die ihre Englischkenntnisse in einer kleinen Gruppe wieder auffrischen und ausbauen möchten. Es wird ein Kursbuch verwendet werden, das mit den Teilnehmer:innen gemeinsam ausgewählt wird.

*2023-KIKR 3E04 02*

**Mi 18:00 - 19:30, 12x / 27.09.2023 - 20.12.2023 / 21,60 KE / € 169,00 / AK-Preis € 152,10**

Leitung: wird bekannt gegeben / Ort: MS Kremsmünster

2024-KIKR 3E04 01

**Mi 18:00 - 19:30, 12x / 20.03.2024 - 19.06.2024 / 21,60 KE / € 169,00 / AK-Preis € 152,10**

Leitung: wird bekannt gegeben / Ort: MS Kremsmünster

## **Englisch Spezial - Business English Communications (B1-B2)**

**-AK-Plus-**

Do you want to improve the effectiveness of your emails, proposals, and reports? This course for intermediate English speakers focusses on written business communications. We will discuss and practise reading and interpret different types of email exchanges. We will also spend time practising writing business proposals, reports and presentations. On request the course may also be held every two weeks.

2023-KIKR 3E10 02

**Di 18:00 - 20:15, 6x / 26.09.2023 - 31.10.2023 / 16,20 KE / € 133,00 / AK-Preis € 119,70**

Leitung: wird bekannt gegeben / Ort: MS Kremsmünster

## **Englisch Spezial - English for Travellers (A2-B1)**

**-AK-Plus-**

Die englische Sprache kann für jeden internationalen Urlaub sehr hilfreich sein, und das nicht nur in englischsprachigen Ländern. In diesem 6-wöchigen Kurs werden Ihre Kenntnisse in 6 Kernbereichen aufgefrischt werden: Umgang mit Hotels, Wegbeschreibung, Einkaufen, Essen und Trinken, Umgang mit Notfällen, Fortbewegung (Transport).

2023-KIKR 3E10 01

**Mi 19:45 - 21:15, 6x / 08.11.2023 - 13.12.2023 / 10,80 KE / € 90,00 / AK-Preis € 81,00**

Leitung: wird bekannt gegeben

## **Italienisch für leicht Fortgeschrittene (A2) - Kleingruppe**

**-AK-Plus-**

Sprachniveau: Lehrwerk: Insieme A2. Lernen am Vormittag bietet viele Vorteile. Italienischkundige mit Vorkenntnissen erhalten in diesem Kurs die Möglichkeit, ihre Sprachkenntnisse in einer kleinen Gruppe weiter auszubauen.

2023-KIKR 3I07 03

**Di 09:00 - 10:30, 6x / 26.09.2023 - 31.10.2023 / 10,80 KE / € 102,00 / AK-Preis € 91,80**

Leitung: Gerta Derflinger / Ort: Haus der Generationen

2023-KIKR 3I07 04

**Di 09:00 - 10:30, 6x / 07.11.2023 - 12.12.2023 / 10,80 KE / € 102,00 / AK-Preis € 91,80**

Leitung: Gerta Derflinger / Ort: Haus der Generationen

2024-KIKR 3I07 01

**Di 09:00 - 10:30, 6x / 09.01.2024 - 13.02.2024 / 10,80 KE / € 102,00 / AK-Preis € 91,80**

Leitung: Gerta Derflinger / Ort: Haus der Generationen

2024-KIKR 3I07 02

**Di 09:00 - 10:30, 6x / 05.03.2024 - 09.04.2024 / 10,80 KE / € 102,00 / AK-Preis € 91,80**

Leitung: Gerta Derflinger / Ort: Haus der Generationen

2024-KIKR 3I07 03

**Di 09:00 - 10:30, 6x / 30.04.2024 - 04.06.2024 / 10,80 KE / € 102,00 / AK-Preis € 91,80**

Leitung: Gerta Derflinger / Ort: Haus der Generationen

## **Spanisch für Anfänger:innen - 1. Semester**

**-AK-Plus-**

Egal ob Anfänger:in oder Wiedereinsteiger:in - gemeinsam tauchen wir in die spanische Sprache ein. Sprechen und Kommunikation stehen im Mittelpunkt. Das Ziel soll u. a. sein, im Restaurant Speisen von Paella und Tacos bis Sangria auf Spanisch bestellen zu können - und vieles mehr! Es wird ein Kursbuch verwendet werden, das mit den Teilnehmer:innen gemeinsam ausgewählt wird. Bienvenidos!

*2023-KIKR 3S01 02*

**Mi 18:00 - 19:30, 12x / 04.10.2023 - 10.01.2024 / 21,60 KE / € 169,00 / AK-Preis € 152,10**

Leitung: Gundula Allerstorfer, MSc LL.B. / Ort: MS Kremsmünster

## **Spanisch für Anfänger:innen - 2. Semester**

**-AK-Plus-**

Egal ob Anfänger:in oder Wiedereinsteiger:in - gemeinsam tauchen wir in die spanische Sprache ein. Sprechen und Kommunikation stehen im Mittelpunkt. Das Ziel soll u. a. sein, im Restaurant Speisen von Paella und Tacos bis Sangria auf Spanisch bestellen zu können - und vieles mehr! Es wird ein Kursbuch verwendet werden, das mit den Teilnehmer:innen gemeinsam ausgewählt wird. Bienvenidos!

*2024-KIKR 3S01 01*

**Mi 18:00 - 19:30, 12x / 28.02.2024 - 29.05.2024 / 21,60 KE / € 169,00 / AK-Preis € 152,10**

Leitung: Gundula Allerstorfer, MSc LL.B. / Ort: MS Kremsmünster

## **Spanisch für leicht Fortgeschrittene - 3. Semester (Kleingruppe)**

**-AK-Plus-**

Sprachniveau A1/A2. Fortschreitendes Erlernen der Grundstrukturen und Grammatik, Konversation und Kultur von Ländern mit spanischer Muttersprache.

*2023-KIKR 3S02 01*

**Di 18:00 - 19:30, 12x / 03.10.2023 - 19.12.2023 / 21,60 KE / € 169,00 / AK-Preis € 152,10**

Leitung: Paola Gisell Chirinos Torres, Native Speaker / Ort: MS Kremsmünster

*2024-KIKR 3S02 01*

**Di 18:00 - 19:30, 12x / 27.02.2024 - 21.05.2024 / 21,60 KE / € 169,00 / AK-Preis € 152,10**

Leitung: Paola Gisell Chirinos Torres, Native Speaker / Ort: MS Kremsmünster

## **Deutsch A1 Teil 1 - Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache - Integrationskurs**

**-AK-Plus-**

Unser modulares Kurskonzept orientiert sich an den gesetzlichen Bestimmungen des Bundesministeriums gemäß Integrationsvereinbarung 2017. Die thematischen Schwerpunkte der Integrationskurse liegen auf der Vermittlung von Alltagswissen und Sprechmitteln zur Orientierung im alltäglichen Leben. Hierbei werden alle vier sprachlichen Fertigkeiten Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen gleichermaßen miteinbezogen. Der Preis pro Kurs mit 75 UE beträgt € 540,00. Ein reduzierter Selbstbehalt zwischen € 162,00 und € 360,00 ist bei Erfüllen bestimmter Fördervoraussetzungen sowie der Erreichung der Mindestanwesenheit von 75% möglich. Nähere Informationen zur Ermittlung Ihres individuellen Selbsthalts erhalten Sie bei der persönlichen Beratung sowie (mehrsprachig) unter: <https://www.vhsooe.at/spezielle-angebote/deutsch-integrationskurse> Arbeiterkammer-Mitglieder können zusätzlich selbst den AK Bildungsbonus (digital) beantragen.

*2023-KIKR 3M11 01*

**Di,Do 18:00 - 20:15, 25x Keine Kursabende in KW 43 / 10.10.2023 - 25.01.2024 / 75,00 KE /**

**€ 540,00 / AK-Preis € 486,00**

Leitung: Mag. Herbert Stöllner

# Gesundheit - Bewegung

## Yoga für Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene in jedem Lebensalter

Yoga bzw. Hatha Yoga ist ein Weg, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die Ausübung von Yogastellungen (Asanas), Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen führt zu einer Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und gleichzeitig zu einer Haltung der inneren Gelassenheit. Ideal zum Stressabbau und zur allgemeinen Gesundheitsvorsorge. Kleingruppe.

*2023-KIKR 4D01 10*

**Mi 18:15 - 19:45, 6x / 27.09.2023 - 08.11.2023 / 10,80 KE / € 79,00 / AK-Preis € 71,10**  
Leitung: Gertrude Bamminger, Dipl. Yoga Trainerin / Ort: Seminarraum Öllinger, Au 6, Kremsmünster

*2023-KIKR 4D01 08*

**Mi 18:30 - 20:00, 6x / 11.10.2023 - 22.11.2023 / 10,80 KE / € 79,00 / AK-Preis € 71,10**  
Leitung: Hermine Kaiblinger, Dipl. Yoga Trainerin / Ort: Hebammenstudio Claudia

*2023-KIKR 4D01 12*

**Mi 18:15 - 19:45, 6x / 29.11.2023 - 17.01.2024 / 10,80 KE / € 79,00 / AK-Preis € 71,10**  
Leitung: Gertrude Bamminger, Dipl. Yoga Trainerin / Ort: Seminarraum Öllinger, Au 6, Kremsmünster

*2023-KIKR 4D01 09*

**Mi 18:30 - 20:00, 6x / 29.11.2023 - 17.01.2024 / 10,80 KE / € 79,00 / AK-Preis € 71,10**  
Leitung: Hermine Kaiblinger, Dipl. Yoga Trainerin / Ort: Hebammenstudio Claudia

*2024-KIKR 4D01 03*

**Mi 18:15 - 19:45, 6x / 28.02.2024 - 10.04.2024 / 10,80 KE / € 79,00 / AK-Preis € 71,10**  
Leitung: Gertrude Bamminger, Dipl. Yoga Trainerin / Ort: Seminarraum Öllinger, Au 6, Kremsmünster

*2024-KIKR 4D01 01*

**Mi 18:30 - 20:00, 6x / 28.02.2024 - 10.04.2024 / 10,80 KE / € 79,00 / AK-Preis € 71,10**  
Leitung: Hermine Kaiblinger, Dipl. Yoga Trainerin / Ort: Hebammenstudio Claudia

*2024-KIKR 4D01 04*

**Mi 18:15 - 19:45, 6x / 17.04.2024 - 29.05.2024 / 10,80 KE / € 79,00 / AK-Preis € 71,10**  
Leitung: Gertrude Bamminger, Dipl. Yoga Trainerin / Ort: Seminarraum Öllinger, Au 6, Kremsmünster

*2024-KIKR 4D01 02*

**Mi 18:30 - 20:00, 6x / 17.04.2024 - 29.05.2024 / 10,80 KE / € 79,00 / AK-Preis € 71,10**  
Leitung: Hermine Kaiblinger, Dipl. Yoga Trainerin / Ort: Hebammenstudio Claudia

## Fit im Alter - Effektive Übungen für eine stabile Rumpfmuskulatur

**-AK-Plus-**

Durch gezielte Bewegungen und Muskeltraining mit Eigenkraft werden nicht nur der Rücken, der Bauch und die Gelenke trainiert, sondern der gesamte Körper. Regelmäßige Anwendungen können Rückenverspannungen, Schmerzen und Stürze weitgehend vermeiden helfen, und viele der oft altersbedingten Einschränkungen werden positiv beeinflusst. Eine Fortsetzung des Trainings kann in Absprache mit den Teilnehmer:innen vereinbart werden.

*2023-KIKR 4F30 02*

**Di, Do 17:30 - 18:30, 7x / 09.11.2023 - 30.11.2023 / 8,40 KE / € 72,00 / AK-Preis € 64,80**  
Leitung: Gerhard Steinkogler, Staatlich geprüfter Instruktor, Fit für Senioren / Ort: Seminarraum Öllinger, Au 6, Kremsmünster

## **Gymnastik - HADU® Aufbaugymnastik**

HADU® ist eine einzigartige Aufbaugymnastik ausgerichtet auf die Verbesserung des Bewegungsapparates. HADU® trainiert den ganzen Körper vom Kopf bis zu den Zehenspitzen, sogar Gesicht und Augen. Wenn Sie schon alles probiert haben, wenn Sie ständig Probleme mit dem Rücken oder mit den Gelenken haben, wenn Sie abnehmen und einen schönen harmonischen Körper mit einer gut entwickelten Muskulatur haben wollen, wenn Sie altersbedingte Probleme haben, dann sind Sie bei HADU® richtig. HADU® ist geeignet für Menschen, welche energetisch, vital und gesund sein wollen.

*2023-KIKR 4G29 03*

**Di 18:30 - 19:45, 7x / 03.10.2023 - 21.11.2023 / 10,50 KE / € 75,00 / AK-Preis € 67,50**

Leitung: Viktoriia Riedler, erste Dipl. HADU® Trainerin Österreichs / Ort: Seminarraum Öllinger, Au 6, Kremsmünster

*2023-KIKR 4G29 04*

**Di 18:30 - 19:45, 7x / 28.11.2023 - 23.01.2024 / 10,50 KE / € 75,00 / AK-Preis € 67,50**

Leitung: Viktoriia Riedler, erste Dipl. HADU® Trainerin Österreichs / Ort: Seminarraum Öllinger, Au 6, Kremsmünster

*2024-KIKR 4G29 01*

**Di 18:30 - 19:45, 7x / 05.03.2024 - 23.04.2024 / 10,50 KE / € 75,00 / AK-Preis € 67,50**

Leitung: Viktoriia Riedler, erste Dipl. HADU® Trainerin Österreichs / Ort: Seminarraum Öllinger, Au 6, Kremsmünster

*2024-KIKR 4G29 02*

**Di 18:30 - 19:45, 7x / 07.05.2024 - 18.06.2024 / 10,50 KE / € 75,00 / AK-Preis € 67,50**

Leitung: Viktoriia Riedler, erste Dipl. HADU® Trainerin Österreichs / Ort: Seminarraum Öllinger, Au 6, Kremsmünster

## **Pilates für Anfänger:innen mit individueller Trainingsanleitung (Kleingruppe)**

Möchten Sie eine regelmäßige Bewegungsroutine aufbauen und dabei gezielt, sinnvoll und effektiv trainieren? Dann sind Sie richtig bei Pilates. Pilates wurde entwickelt, um eine kräftige und geschmeidige Konstitution zu erhalten. Pilates wirkt mit gezielten Techniken ohne Geräte direkt in die Tiefenmuskulatur, und unterstützt die Kraftigung des Körperzentrums. Frei nach dem Motto - 1 Pilatesstunde ist keine Pilatesstunde - widmen wir uns an zwei Wochenenden den theoretischen und praktischen Grundlagen und erarbeiten die individuellen Trainingspläne. Am zweiten Wochenende wiederholen und festigen wir unsere Routinen. Mit Konzentration auf die richtige Atemtechnik werden Körpergefühl, Balance und Beweglichkeit optimiert, Rückenprobleme können dadurch positiv beeinflusst werden. Kurstermine: 29.9, 30.9, 20.10. und 21.10.2023!

*2023-KIKR 4G11 01*

**Fr 16:30 - 18:45, Sa 15:00 - 17:15, 4x / 29.09.2023 - 21.10.2023 / 10,80 KE / € 95,00 / AK-Preis € 85,50**

Leitung: Petra Steinkogler, MA, Körpergut® - zertifizierte Yoga- und Pilatetrainerin / Ort: Meierhof im Stift

## **Luftgewehrschießen**

Wir stellen hier eine eher unterschätzte Sportart vor, die für Frauen und Männer gleichermaßen ausführbar ist. Das Luftgewehrschießen ist eine olympische Schießsportart, bei der mit einem Luftgewehr auf eine Schießscheibe geschossen wird. Ruhe und Konzentration werden hier besonders gefordert und das Wichtigste dabei ist, dass diese Eigenschaften trainierbar sind. Dies alles zusammen kann bei regelmäßigem Training im Beisein von den Betreuer:innen zu verblüffenden Erfolgen führen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Ausrüstung wird beigestellt. Dieser Kurs findet in Kooperation mit der TuS Sektion Schützen statt.

*2023-KIKR 4S17 02*

**Di 19:00 - 20:30, 1x / 10.10.2023 - 10.10.2023 / 1,80 KE / € 28,00 / AK-Preis € 25,20**

Leitung: Jürgen Höller / Ort: TuS Schützenheim Kremsmünster

2024-KIKR 4S17 01

**Di 19:00 - 20:30, 1x / 12.03.2024 - 12.03.2024 / 1,80 KE / € 28,00 / AK-Preis € 25,20**

Leitung: Jürgen Höller / Ort: TuS Schützenheim Kremsmünster

### **Langlaufen Diagonaltechnik für Anfänger:innen**

Beim Langlauf sollte die Technik von Anfang an richtig gelernt werden um kraftsparend, mühelos und sicher unterwegs zu sein. Sie lernen die Grundtechniken des Langlaufs, damit der Sport für Sie zum Genuss wird. Die Loipengebühr ist vor Ort zu entrichten.

2024-KIKR 4S44 02

**Sa 13:00 - 16:00, 1x / 13.01.2024 - 13.01.2024 / 3,60 KE / € 40,00 / AK-Preis € 36,00**

Leitung: Gerhard Steinkogler, Staatlich geprüfter Langlauf Instruktor / Ort: Pyhrnloipe Liezen

### **Langlaufen Diagonaltechnik für Fortgeschrittene**

Für alle Langläufer:innen mit Vorerfahrungen, die das Erlernte festigen und ausbauen möchten. Wichtige weiterführende Tips unterstützen die Anwendung einer verfeinerten Technik während des Laufens auf der Strecke. Die Loipengebühr ist vor Ort zu entrichten.

2024-KIKR 4S44 04

**So 10:30 - 13:30, 1x / 28.01.2024 - 28.01.2024 / 3,60 KE / € 40,00 / AK-Preis € 36,00**

Leitung: Gerhard Steinkogler, Staatlich geprüfter Langlauf Instruktor / Ort: Pyhrnloipe Liezen

### **Langlaufen Skating für Anfänger:innen**

Beim Langlauf sollte die Technik von Anfang an richtig gelernt werden um kraftsparend, mühelos und sicher unterwegs zu sein. Sie lernen die Grundtechniken des Langlaufs, damit der Sport für Sie zum Genuss wird. Die Loipengebühr ist vor Ort zu entrichten.

2024-KIKR 4S44 01

**Sa 10:00 - 13:00, 1x / 13.01.2024 - 13.01.2024 / 3,60 KE / € 40,00 / AK-Preis € 36,00**

Leitung: Gerhard Steinkogler, Staatlich geprüfter Langlauf Instruktor / Ort: Pyhrnloipe Liezen

### **Langlaufen Skating für Fortgeschrittene**

Für alle Langläufer:innen mit Vorerfahrungen, die das Erlernte festigen und ausbauen möchten. Wichtige weiterführende Tips unterstützen die Anwendung einer verfeinerten Technik während des Laufens auf der Strecke. Die Loipengebühr ist vor Ort zu entrichten.

2024-KIKR 4S44 03

**Sa 10.30 - 13.30, 1x / 27.01.2024 - 27.01.2024 / 3,60 KE / € 40,00 / AK-Preis € 36,00**

Leitung: Gerhard Steinkogler, Staatlich geprüfter Langlauf Instruktor / Ort: Pyhrnloipe Liezen

## **Kreativität - Kunst - Freizeit**

### **Gestalten mit Naturmaterialien - Palmbuschen binden**

Wir binden unter fachlicher Anleitung vor dem Palmsonntag in geselliger Runde einen traditionellen Palmbuschen, der mit nach Hause genommen werden kann. Die Gruppe der Hut- und Bauertracht Kremsmünster pflegt seit Jahren diesen schönen Brauch, bei dem nur regionale Pflanzen verwendet werden. Pflanzenmaterial kann nach Absprache mitgebracht werden.

2024-KIKR 5A11 01

**Fr 18:30 - 20:00, 1x / 22.03.2024 - 22.03.2024 / 1,80 KE / € 21,00 / AK-Preis € 18,90**

Leitung: Christine Leonfellner / Ort: Haus Leonfellner, Oberrohr 2, Rohr im Kremstal

# Kulinarik - Lebensraum

## Permakultur - Basics mit Führung im Naturgarten

Permakultur hat viele Lösungen für eine nachhaltige Lebensweise von uns Menschen im Einklang mit der Natur. Erhalten Sie einen Einblick in die Gestaltungsmethoden und Grundprinzipien der Permakultur und erfahren Sie von uns bei einer Gartenführung vor Ort, wie dieses Wissen vielseitig Anwendung finden kann. Es beginnt mit der Gartengestaltung und reicht vom vielfältigen Obst- und Gemüseanbau, der Kompostherstellung und Komposttoiletten bis zu Naturteichen und der Schaffung von wertvollem Lebensraum für die heimische Tier- und Pflanzenwelt. Themenschwerpunkt „Nachhaltigkeit“ in Kooperation mit dem Klimabündnis OÖ.

*2024-KIKR 6P04 01*

**Fr 13:30 - 16.30, 1x / 17.05.2024 - 17.05.2024 / 3,60 KE / € 29,00 / AK-Preis € 26,10**

Leitung: Manuel Angerer, Permakulturgestalter / Ort: Permakulturgarten Dierzerstraße, Kirchdorf

## Natur erleben - Alpaka Wanderung

Wir beginnen mit dem Kennenlernen und Führen der Alpakas. Anschließend geht es bei einer kleinen Wanderung mit den Tieren hinaus in die Natur. Auch für Familien mit Kindern geeignet. Bitte feste Schuhe und dem Wetter angepasste Kleidung tragen!

*2023-KIKR 6N01 03*

**Mi 15:00 - 17:00, 1x / 04.10.2023 - 04.10.2023 / 2,40 KE / € 28,00 / AK-Preis € 25,20**

Leitung: Karin Lugerbauer / Ort: Güterweg Hochwimm, Nußbach

*2023-KIKR 6N01 04*

**Mi 15:00 - 17:00, 1x / 25.10.2023 - 25.10.2023 / 2,40 KE / € 28,00 / AK-Preis € 25,20**

Leitung: Karin Lugerbauer / Ort: Güterweg Hochwimm, Nußbach