

grün = Kinderangebote

gelb = Bewegung, Gesundheit, Entspannung für Erwachsene

rot = Seminar- und Workshopangebote

September

Schiffsführer:innen-prüfung

zum shipaholics
Schiffsführerkurs
am 28.8.2023
8:00 - 14:00

www.shipaholics.at



mein Pilates Training

Gerlinde Finsterer
ab 12.9.2023
Dienstags 17:00 - 18:00 und
18:10 - 19:10

www.meinpilatestraining.at



Positive Psychologie und Achtsamkeit

Karin Knollmüller
12.09.2023
11:00 - 12:00

www.coworkout.at



Klangmeditation

Claudia Brandstetter
ab 13.9.2023
Mittwochs
19:25 - 20:25

www.klangmeditation.at

Qigong im Sitzen für gereifte oder bewegungseingeschränkte Menschen

Tiberius Binder
ab 14.9.2023
Donnerstags 10:30 - 11:30

www.tiberiusbinder.com

Alkoholberatung
des Landes OÖ

Dr. Georg Salmhofer
jeden 2ten Donnerstag / Monat
ab 14.9.2023
19:00 - 21:00

0664 600 72 89 550

Oktober

Integrales Yoga am Morgen

Kristina Bihlo-Plank
ab 15.9.2023
Freitags 8:30 - 9:30

0699 19 04 19 82

Fit und Fun: Vital nach der Schwangerschaft

Karolina Cota
ab 15.9.2023
Freitags 10:30 - 11:45

ottensheim@vhsooe.at



Functional Training: Mit Power ins Wochenende

Karolina Cota
ab 15.9.2023
Freitags 12:00 - 13:00

ottensheim@vhsooe.at



Qigong

Tiberius Binder
ab 16.9.2023
Samstags 9:00 - 10:00

www.tiberiusbinder.com

shipaholics Schiffsführer:innen-schule

Alexander Grabner
am 15. und 16.9.2023
8:00 - 14:00
und 9:30 - 17:00

www.shipaholics.at



Feldenkrais

Elfriede Dobramysl
ab 18.9.2023
Montags 17:00 - 18:15
sowie 18:30 - 19:45

elfidobra@gmx.at

Schlager und Tanz

Ines Kienzl
ab 19.9.2023
Dienstags 19:20 - 20:30

ottensheim@vhsooe.at



Dyaden Meditation am Morgen

Rosvita Kröll
ab 20.9.2023
Mittwochs 8:15 - 9:45

ottensheim@vhsooe.at



Genusssport für Fitness-Anfänger:innen

Andrea Stern
ab 20.9.2023
Mittwochs 10:00 - 11:00

ottensheim@vhsooe.at



Gesundheitsgymnastik ab der Lebensmitte

Brigitte Eckerstorfer
ab 20.9.2023
Mittwochs 11:15 - 12:30

ottensheim@vhsooe.at



Zumba

Silvia Seyr
ab 20.9.2023
Mittwochs 18:00 - 19:00

ottensheim@vhsooe.at



Workshop: Was ist Dialog?

Einführung und Kick-off zu den monatlichen Dialogabenden
Gabriele Salomon, Birgit Kropik
jeden 2ten Donnerstag / Monat
am 28.9.2023
19:00 - 20:00

gabriele.salomon@sprachraum.at

EKIZ Kinderballett

Kinder von 4-6 sowie ab 7
Edith Hofer
ab 2.10.2023
Montags 15:00 - 15:40 sowie
15:50 - 16:30

0664 883 95 130



Französisch für Fortgeschrittene (B2)

Andrea Mayr
ab 2.10.2023
Montags 17:15 - 18:35

ottensheim@vhsooe.at



English morning conversation (B1)

Cecil Fernando
ab 3.10.2023
Montags 9:00 - 10:30

ottensheim@vhsooe.at



Faszien-Yoga

Natalie Lang
ab 5.10.2023
Donnerstags 17:00- 18:15
sowie 18:30 - 19:45

www.yoga-breath-movement.com

Move with Natalie

Diplomlehrgang Evolutionspädagogik

Melanie Schmidbauer
ab 7.10.2023
Dauer 1 Jahr / 9 Module

www.evobewegt.at



Schiffsführer:innen-prüfung

zum shipaholics
Schiffsführerkurs
am 11.10.2023
8:00 - 14:00

www.shipaholics.at



FCBD® - Bauchtanz für Anfängerinnen

Julia Stoiber
ab 11.10.2023
Mittwochs 15:45 - 17:15

ottensheim@vhsooe.at



Dialog - wertschätzendes Kreisgespräch

Gabriele Salomon, Birgit Kropik
12.10.2023
20:00 - 21:15

gabriele.salomon@sprachraum.at

Yoga-Zwerge Kinderyoga

Kinder von 5-7 ohne Begleitung
Alexandra Leitner
ab 14.10.2023
Samstags 10:30 - 11:30

ottensheim@vhsooe.at



Die Psychologie von Verschwörungstheorien

Simone Mathys-Parnreiter
18.10.2023
18:30 - 20:00

ottensheim@vhsooe.at



Irrgarten Pubertät

Konrad Liebletsberger
19.10.2023
19:00 - 20:30

ottensheim@vhsooe.at



Traditionelle Tänze aus dem Senegal

Moussa Kéita
20.10.2023
18:45 - 21:15

ottensheim@vhsooe.at



CoWorkOut - gratis BIA und S3 Körperanalysen

PostWerkStatt und SVS
23.10.2023
10:00 - 12:00

www.coworkout.at



Mehr Infos zu Raumverfügbarkeit und den aktuellen Kursen incl. Kontakt und Links zur Anmeldung auf www.poststudio.at

Vorschau

Unseriöse Rhetorik von Fake-News und Verschwörungstheorien

Simone Mathys-Parnreiter
8.11.2023
18:30 - 20:00

ottensheim@vhsooe.at



Kinder Zirkusworkshop

Kinder ab 6
Sarah Lammer
10.11.2023
16:00 - 18:00

0664 883 95 130



Kunstworkshop und Lesung für Kinder

Kinder von 5-7
Sarah Zauner
11.11.2023
14:00 - 16:30

ottensheim@vhsooe.at



Wie begleite ich mein Kind in der digitalen Welt?

Peter Erble
14.11.2023, 18:00 - 19:30

ottensheim@vhsooe.at



Dialog - wertschätzendes Kreisgespräch

Gabriele Salomon, Birgit Kropik
16.11. und 14.12.2023
20:00 - 21:15

gabriele.salomon@sprachraum.at

Flow, Meditation und Achtsamkeit

Sarah Zauner
25.11.2023
14:00 - 17:00

ottensheim@vhsooe.at



Den Alltag meistern mit early onset Diabetes Typ 1

Christine Jachs
02.12.2023, 9:30 - 12:00

ottensheim@vhsooe.at



Brushlettering Weihnachtsworkshop

Angelika Newerkla
9.12.2023, 10:00 - 13:30

ottensheim@vhsooe.at



Zu den einzelnen Kursen bitte direkt bei den Anbieter:innen anmelden. Alle Infos und Kontakte dazu auf www.postwerkstatt.at

Ohne vorherige Anmeldung ist leider keine spontane Teilnahme möglich.