

HERBST KURSE 2025

ANMELDUNG BEI
FRAU SCHWARZWALD
0662 / 62 57 360

DAS HERBSTKURSPROGRAMM

SENIOR VITAL, INSTITUT FÜR ERWACHSENENBILDUNG
DETAILS ZU DEN KURSEN FINDEN SIE UNTER WWW.50PLUSCENTER.AT ANGEBOTE/LERNEN

WIE IMMER: MITGLIEDSPREISE FÜR SENIORENBUNDMITGLIEDER UND PENSIONISTENVERBAND



4 SCHRITTE ZUM KURS

WIR FREUEN UNS, DASS SIE SICH FÜR EINEN KURS BEI
UNS INTERESSIEREN. LESEN SIE HIER DIE MODALITÄTEN:

1 Wählen Sie den oder die von Ihnen gewünschten Kurs(e) aus und rufen Sie uns persönlich an. Die Anmeldung erfolgt ausschließlich bis jeweils spätestens sechs Werktage vor Kursbeginn persönlich im 50plus Center oder telefonisch. Ob der Kurs stattfindet oder nicht (genügend Anmeldungen), wird fünf Werktage vor Kursbeginn entschieden.

Wenn Sie Fragen zu den Kursen oder zur Anmeldung haben, melden Sie sich bei uns. Erreichbarkeit: Bitte geben Sie Ihre Telefonnummer an, damit wir Sie bei Kursenfall (z.B. Erkrankung des Referenten) informieren können.

Erkrankung / Rückerstattung: Nur im Falle einer längeren Erkrankung (ab 3 Kursstunden) werden Ihnen, gegen Vorlage unserer vom Arzt ausgefüllten Krankmeldung, die entgangenen Stunden rückerstattet. Ein Anruf genügt und wir senden Ihnen das Krankmeldungsformular zur Vorlage beim Arzt zu. Eine anteilige

2 Mit der Anmeldung sind Sie für den Kurs verbindlich gebucht. Wir bestätigen Ihnen den freien Kursplatz und senden Ihnen einen Zahlschein zu.

3 Zahlen Sie bitte den Kursbeitrag rechtzeitig vor Kursbeginn mit dem erhaltenen Zahlschein ein. Lassen Sie Ihren Kurszahlschein am Bankschalter stem-

persten. Eine Erstattung des Kursbeitrages für nicht besuchte Kursstunden aus anderen Gründen ist nicht möglich.

Stornoregeln: Ab dem Zeitpunkt Ihrer Anmeldung haben wir einen Platz für Sie gebucht. Selbstverständlich kann es vorkommen, dass Sie verhindert sind am gebuchten Kurs teilzunehmen. In jenem Fall ist eine schriftliche Stornierung vorzunehmen. Das nicht fristgerechte Einzahlen des Erlagscheines ersetzt keinesfalls die schriftliche Stornierung des Kurses. Bis 8 Tage vor Beginn der Kurse fällt keine

Stornogebühr an. Bei Rücktritt ab 7 Tage vor Beginn der Kurse sind 50 Prozent des Beitrages, ab dem Veranstaltungstag ist der volle Kursbeitrag zu entrichten (Ausnahme: Krankheit mit ärztlicher Bestätigung).

4 Beim Kursbesuch nehmen Sie bitte den ausgefüllten und abgestempelten Zahlscheinabriss mit, um sich beim Kursleiter als Kursteilnehmer auszuweisen.

Enfall: Bei zu wenig Teilnehmern und sofern die Teilnehmer nicht auf die Mindestteilnehmerzahl aufzahlen wollen, entfällt der jeweilige Kurs. Stichtag ist spätestens der 2. Kurstag. Angemeldete Kursbesucher erhalten Ihren Kursbeitrag selbstverständlich zurück.

EDV

Kurspreis: Mitglieder Euro 100.- Nichtmitglieder Euro 125.- Preise gültig bei mindestens 6 Teilnehmenden.

Nr.	Kursname	Vorkennt.	Vortragender	Tag	Uhrzeit
179020H25	Ich und mein Smartphone/Tablet (Android) - Grundkurs	★	Richard Schatzl	Di.	10.00-12.30 Uhr
179021H25	Ich und mein Smartphone/Tablet (Android) - Fortge.	★★★	Richard Schatzl	Di.	10.00-12.30 Uhr
179022H25	Ich und mein iPhone/iPad (Apple) - Grundkurs	★	Richard Schatzl	Di.	13.30-16.00 Uhr
179023H25	Ich und mein iPhone/iPad (Apple) - Fortgeschritten	★★★	Richard Schatzl	Di.	13.30-16.00 Uhr
114009H25	Ich und der PC - Grundkurs (Win 11)	★	Bernhard Pöttinger	Mi.	09.30-12.00 Uhr
114010H25	Ich und der PC - Fortgeschritten (Win 11)	★★★	Bernhard Pöttinger	Mi.	09.30-12.00 Uhr
179024H25	Sicherheit im Internet - DigitalesAmt - KI und Datenschutz	★★	Richard Schatzl	Mi.	13.00-15.30 Uhr
179025H25	Fotobücher leicht gemacht!	★★	Richard Schatzl	Do.	10.00-12.30 Uhr
179026H25	Word und Excel Grundlagen	★★	Richard Schatzl	Do.	13.30-16.00 Uhr

★ Anfänger ohne Vorkenntnisse

★★ Mittlere Kenntnisse (Voraussetzung bereits besuchter Anfängerkurs)

Die Kursbeschreibungen finden Sie im Internet unter www.seniorenbund.com in der Rubrik Angebote/Lernen. Anmeldung via Telefon:

BEWEGUNG

Preise gültig bei mindestens 10 Teilnehmenden (außer anders angeführt).

Nr.	Kursname	Vortragende	Tag	Uhrzeit	Ort
171092H25	Qigong für Anfänger und Praktizierende	Roswitha Lehner	Mo.	10.30-12.00 Uhr	Alpenstraße 99
167021H25	Wirbelsäulengymnastik + Beckenbodentraining	Mag. phil. Evelyn Högner	Mo.	13.00-14.30 Uhr	Alpenstraße 99
124001H25	Funktionelle Gymnastik I	Ylvi Hölzl	Mo.	15.25-16.25 Uhr	Alpenstraße 99
124002H25	Funktionelle Gymnastik II	Ylvi Hölzl	Mo.	16.30-17.30 Uhr	Alpenstraße 99
124003H25	Funktionelle Gymnastik III	Ylvi Hölzl	Mo.	17.35-18.35 Uhr	Alpenstraße 99
342059H25	Sesselgymnastik I	Eva Bauer	Di.	08.30-09.30 Uhr	Paracelsusstraße 8
342060H25	Sesselgymnastik II	Eva Bauer	Di.	09.45-10.45 Uhr	Paracelsusstraße 8
186006H25	Smovey - kleine Ringe gr. Wirkung	Brigitte Mader	Di.	10.00-11.00 Uhr	Outdoor, Treffpunkt: Alpenstr. 99
125054H25	Fit im Alter	Elisabeth Weninger	Di.	09.00-10.00 Uhr	Alpenstraße 99
125055H25	Beckenkraft & rückenfit	Elisabeth Weninger	Di.	10.15-11.15 Uhr	Alpenstraße 99
171093H25	Qigong für Anfänger und Praktizierende	Roswitha Lehner	Di.	14.15-15.45 Uhr	Alpenstraße 99
171094H25	Qigong für die Wirbelsäule und bei Osteoporose	Roswitha Lehner	Di.	16.00-17.00 Uhr	Alpenstraße 99
186005H25	Fit und beweglich bis ins hohe Alter	Brigitte Mader	Mi.	09.00-10.00 Uhr	Alpenstraße 99
198007H25	Zumba GOLD	Johanna Schwan	Mi.	10.15-11.15 Uhr	Alpenstraße 99
198008H25	Zumba GOLD	Johanna Schwan	Mi.	11.20-12.20 Uhr	Alpenstraße 99
175019H25	Yoga sanft für alle	Gabriele Auer	Mi.	13.00-14.30 Uhr	Alpenstraße 99
129001H25	Yoga sanft für alle	Annemarie Kedia	Mi.	15.30-17.00 Uhr	Alpenstraße 99
727001H25	Seniorengymnastik	N.N.	Mi.	17.00-18.00 Uhr	VS Maxglan I
318007H25	"Augen brauchen mehr als Brille" Augen-Vitaltr. 1	Madelaine Worliczek	Mi.	11.30-13.00 Uhr	Paracelsusstraße 8
142029H25	Vitaltraining für Männer	Eva Bauer	Do.	08.00-09.00 Uhr	Alpenstraße 99
942038H25	Vitaltraining für Frauen	Eva Bauer	Do.	10.00-11.00 Uhr	Sportzentrum Mitte
942039H25	Vitaltraining für Frauen	Eva Bauer	Do.	11.15-12.15 Uhr	Sportzentrum Mitte
128001H25	Pilates für Fortgeschrittene	Natalie Philippe	Do.	09.15-10.15 Uhr	Alpenstraße 99
128002H25	Pilates für Fortgeschrittene	Natalie Philippe	Do.	10.25-11.25 Uhr	Alpenstraße 99
128003H25	Pilates für Beginner + Erfahrene	Natalie Philippe	Do.	11.30-12.30 Uhr	Alpenstraße 99
167024H25	Wirbelsäulengymnastik + Beckenbodentraining	Mag. phil. Evelyn Högner	Do.	12.45-13.45 Uhr	Alpenstraße 99
175020H25	Yoga sanft für alle	Gabriele Auer	Do.	14.00-15.30 Uhr	Alpenstraße 99
125056H25	Gut zu Fuß von der Wirbelsäule bis zur Zehensp.	Elisabeth Weninger	Do.	16.00-17.00 Uhr	Alpenstraße 99
125057H25	Schulterfrei: Vom Brustkorb zu den Fingersp.	Elisabeth Weninger	Do.	17.10-18.10 Uhr	Alpenstraße 99
175021H25	Early Bird Yoga	Gabriele Auer	Fr.	08.15-09.15 Uhr	Alpenstraße 99
193013H25	Zumba GOLD	Nora Szotak	Fr.	09.40-10.40 Uhr	Alpenstraße 99
129002H25	Yoga für leicht Fortgeschrittene	Annemarie Kedia	Fr.	11.00-12.30 Uhr	Alpenstraße 99
167023H25	Fernöstliche Bewegungsüb. und Selbstmass.-Tech.	Mag. phil. Evelyn Högner	Fr.	12.45-14.15 Uhr	Alpenstraße 99

NEU

NEU

*Die Kursbeschreibungen finden Sie im Internet unter www.seniorenbund.com in der Rubrik Angebote/Lernen.

Ort	Termin	Bemerkung	Preis
Alpenstraße 99	30.09.-21.10.2025		€ 100,00 (125,00)
Alpenstraße 99	28.10.-18.11.2025		€ 100,00 (125,00)
Alpenstraße 99	30.09.-21.10.2025		€ 100,00 (125,00)
Alpenstraße 99	28.10.-18.11.2025		€ 100,00 (125,00)
Alpenstraße 99	08.10.-05.11.2025	K.K. am 29.10.	€ 100,00 (125,00)
Alpenstraße 99	12.11.-10.12.2025	K.K. am 26.11.	€ 100,00 (125,00)
Alpenstraße 99	01.10.-22.10.2025		€ 100,00 (125,00)
Alpenstraße 99	02.10.-23.10.2025		€ 100,00 (125,00)
Alpenstraße 99	02.10.-23.10.2025		€ 100,00 (125,00)

★★★ Fortgeschrittene K.K. bedeutet kein Kurs

**HERBST
KURSE**
ANMELDUNG BEI
FRAU SCHWARZWALD
0662 / 62 57 360

0662 62 57 36 Änderungen vorbehalten.

Termin 2025/26	Bemerkung	Preis
22.09.-02.02.2026	K.K. am 13.10.+20.10.+08.12.+29.12+05.01.	€ 110,00 (125,00)
22.09.-26.01.2026	K.K. am 27.10.+08.12.+29.12+05.01.	€ 110,00 (125,00)
22.09.-02.02.2026	K.K. am 29.09.+27.10.+08.12.+29.12+05.01.	€ 90,00 (105,00)
22.09.-02.02.2026	K.K. am 29.09.+27.10.+08.12.+29.12+05.01.	€ 90,00 (105,00)
22.09.-02.02.2026	K.K. am 29.09.+27.10.+08.12.+29.12+05.01.	€ 90,00 (105,00)
23.09.-27.01.2026	K.K. am 14.10.+23.12.+30.12.+06.01.	€ 90,00 (105,00)
23.09.-27.01.2026	K.K. am 14.10.+23.12.+30.12.+06.01.	€ 90,00 (105,00)
23.09.-27.01.2026	K.K. am 28.10.+23.12.+30.12.+06.01.	€ 90,00 (105,00)
23.09.-03.02.2026	K.K. am 28.10.+09.12.+23.12.+30.12.+06.01.	€ 90,00 (105,00)
23.09.-03.02.2026	K.K. am 28.10.+09.12.+23.12.+30.12.+06.01.	€ 90,00 (105,00)
23.09.-27.01.2026	K.K. am 14.10.+23.12.+30.12.+06.01.	€ 110,00 (125,00)
23.09.-27.01.2026	K.K. am 14.10.+23.12.+30.12.+06.01.	€ 90,00 (105,00)
24.09.-28.01.2026	K.K. am 29.10.+26.11.+24.12.+31.12.	€ 90,00 (105,00)
24.09.-28.01.2026	K.K. am 29.10.+26.11.+24.12.+31.12.	€ 90,00 (105,00)
24.09.-28.01.2026	K.K. am 29.10.+26.11.+24.12.+31.12.	€ 90,00 (105,00)
24.09.-28.01.2026	K.K. am 29.10.+26.11.+24.12.+31.12.	€ 110,00 (125,00)
24.09.-28.01.2026	K.K. am 29.10.+26.11.+24.12.+31.12.	€ 110,00 (125,00)
24.09.-21.01.2026	K.K. am 29.10.+24.12.+31.12.	€ 90,00 (105,00)
01.10.-28.01.2026	K.K. am 29.10.+24.12.+31.12.	€ 110,00 (125,00)
25.09.-29.01.2026	K.K. am 16.10.+30.10.+25.12.+01.01.	€ 90,00 (105,00)
25.09.-29.01.2026	K.K. am 16.10.+30.10.+25.12.+01.01.	€ 90,00 (105,00)
25.09.-29.01.2026	K.K. am 16.10.+30.10.+25.12.+01.01.	€ 90,00 (105,00)
25.09.-22.01.2026	K.K. am 30.10.+25.12.+01.01.	€ 90,00 (105,00)
25.09.-22.01.2026	K.K. am 30.10.+25.12.+01.01.	€ 90,00 (105,00)
25.09.-22.01.2026	K.K. am 30.10.+25.12.+01.01.	€ 90,00 (105,00)
25.09.-22.01.2026	K.K. am 30.10.+25.12.+01.01.	€ 90,00 (105,00)
25.09.-22.01.2026	K.K. am 30.10.+25.12.+01.01.	€ 110,00 (125,00)
25.09.-05.02.2026	K.K. am 09.10.+30.10.+27.11.+25.12.+01.01.	€ 90,00 (105,00)
25.09.-05.02.2026	K.K. am 09.10.+30.10.+27.11.+25.12.+01.01.	€ 90,00 (105,00)
26.09.-23.01.2026	K.K. am 31.10.+26.12.+02.01.	€ 90,00 (105,00)
26.09.-23.01.2026	K.K. am 31.10.+26.12.+02.01.	€ 90,00 (105,00)
26.09.-23.01.2026	K.K. am 31.10.+26.12.+02.01.	€ 110,00 (125,00)
03.10.-30.01.2026	K.K. am 31.10.+26.12.+02.01.	€ 110,00 (125,00)

Anmeldung via Telefon: **0662 62 57 36**

SPRACHE Preise gültig bei mindestens 8 Teilnehmenden (außer anders angeführt).

Nr.	Kursname	Vorkennt.	Vortragende	Tag	Uhrzeit	Ort
194020H25	Englisch für Fortgeschrittene	★★★	Helmut Fiedler	Mo.	09.00-10.30 Uhr	Alpenstraße 99
123007H25	Französisch 27 Konversation*	★★★	Lydia Roider	Mo.	10.45-11.45 Uhr	Alpenstraße 99
123008H25	Französisch 25	★★	Lydia Roider	Mo.	11.50-12.50 Uhr	Alpenstraße 99
153009H25	Italienisch für Fortgeschrittene	★★	Josef Pürgstaller	Mo.	14.00-15.30 Uhr	Alpenstraße 99
365007H25	Italienisch 46	★★	Jakob Famler	Mo.	09.30-11.00 Uhr	Paracelsusstr. 8
152252H25	Spanisch für Fortgeschrittene (22)	★★★	Maria Paniagua	Di.	09.00-10.00 Uhr	Alpenstraße 99
152253H25	Spanisch für Fortgeschrittene (24)	★★★	Maria Paniagua	Di.	10.05-11.05 Uhr	Alpenstraße 99
152254H25	Spanisch für erfahrene Anfänger	★	Maria Paniagua	Di.	11.15-12.15 Uhr	Alpenstraße 99
152255H25	Spanisch für leicht Fortgeschrittene	★★	Maria Paniagua	Di.	12.20-13.20 Uhr	Alpenstraße 99
152256H25	Spanisch Konversation*	★★	Maria Paniagua	Di.	13.30-14.30 Uhr	Alpenstraße 99
152257H25	Spanisch Konversation*	★★	Maria Paniagua	Di.	14.45-15.45 Uhr	Alpenstraße 99
132009H25	Italienisch für Fortge. - Kleingr.*	★★	Gerlinde Steininger	Di.	16.15-17.15 Uhr	Alpenstraße 99
132010H25	Italienisch für Fortgeschrittene - Kleingr.*	★★★	Gerlinde Steininger	Di.	17.30-18.30 Uhr	Alpenstraße 99
365008H25	Italienisch für erfahrene Anfänger	★★	Jakob Famler	Mi.	11.30-13.00 Uhr	Paracelsusstr. 8
194021H25	Englisch für Fortgeschrittene	★★	Helmut Fiedler	Mi.	08.30-10.00 Uhr	Alpenstraße 99
149041H25	Englisch für Fortgeschrittene	★★★	Thomas Palka	Mi.	10.15-11.15 Uhr	Alpenstraße 99
149042H25	Englisch für leicht Fortgeschrittene	★★	Thomas Palka	Mi.	11.45-12.45 Uhr	Alpenstraße 99
122054H25	Englisch Konversation*	★★	Sylvia Herites	Mi.	14.00-15.30 Uhr	Alpenstraße 99
132011H25	Italienisch für leicht Fortgeschrittene	★★	Gerlinde Steininger	Mi.	16.00-17.30 Uhr	Alpenstraße 99
111011H25	Französisch für mäßig Fortgeschrittene	★★	Renate Palka	Do.	09.00-10.30 Uhr	Alpenstraße 99
152258H25	Spanisch für erfahrene Anfänger	★	Maria Paniagua	Do.	10.45-11.45 Uhr	Alpenstraße 99
152259H25	Spanisch für Anfänger - NEU!!!	★	Maria Paniagua	Do.	11.50-12.50 Uhr	Alpenstraße 99
123009H25	Englisch für erfahrene Anfänger	★	Lydia Roider	Do.	13.00-14.00 Uhr	Alpenstraße 99
122055H25	Englisch für Fortgeschrittene	★★	Sylvia Herites	Do.	16.30-18.00 Uhr	Alpenstraße 99
111012H25	Italienisch für erfahrene Anfänger	★	Renate Palka	Fr.	09.30-11.00 Uhr	Alpenstraße 99
189031H25	Griechisch für Fortgeschrittene	★★	Marina Cherubini	Fr.	11.30-12.30 Uhr	Alpenstraße 99

**NEU
NEU**

*Bei den Konversationskursen + Kleingruppen ist die Mindestteilnehmerzahl 6, Maximalteilnehmerzahl 8, diese Kurse kosten für Mitglieder € 85,00 (1 Stunde) oder € 115,00 (1,5 Stunden) und für Nichtmitglieder € 100,00 (1 Stunde) oder € 130,00 (1,5 Stunden)

★Anfänger ohne Vorkenntnisse

★★ Mittlere Kenntnisse (Voraussetzung bereits besuchter Anfängerkurs)

HOBBY Kurspreis: Mitglieder Euro 75.- Nichtmitglieder Euro 90.- (außer anders angeführt) Preise gültig bei mindestens

Nr.	Kursname	Vortragende	Tag	Uhrzeit	Ort
326113H25	Gedächtnistraining	Gabriele Schöttl	Mo.	09.00-10.00 Uhr	Paracelsusstr. 8
326114H25	Gedächtnistraining	Gabriele Schöttl	Mo.	10.15-11.15 Uhr	Paracelsusstr. 8
326115H25	Gedächtnistraining	Gabriele Schöttl	Mo.	11.30-12.30 Uhr	Paracelsusstr. 8
395007H25	Chorsingen	Beatriz de la Vega	Mo.	16.00-17.00 Uhr	Paracelsusstr. 8
395008H25	Gitarrenspielen für erfahrene Anfänger	Beatriz de la Vega	Mo.	17.15-18.15 Uhr	Paracelsusstr. 8
126019H25	Gedächtnistraining	Gabriele Schöttl	Mo.	16.00-17.00 Uhr	Alpenstraße 99
126020H25	Gedächtnistraining	Gabriele Schöttl	Mo.	17.15-18.15 Uhr	Alpenstraße 99
113001H25	Qigong für Anfänger	Alfons Keil	Mi.	09.00-10.00 Uhr	Kleingmainerhof
167019H25	Mit Acrylfarben spachteln	Mag. phil. Evelyn Högner	Do.	14.30-16.00 Uhr	Alpenstraße 99
381011H25	"Alte" Griechen & Römer der Antike	Nikolaus Gruchmann	Fr.	13.45-14.45 Uhr	Paracelsusstr. 8
333008H25	Kunsthistorische Reise von Romanik bis Expressionismus mit selbst restaurierten Beispielen	Susann Rubin	Fr.	15.00-16.30 Uhr	Paracelsusstr. 8
112003H25	Informationsveranstaltung Bridge	Dipl. Ing. Eduard Schnöll	Fr.	14.00-15.30 Uhr	Alpenstraße 99
112002H25	Bridge für Anfänger	Dipl. Ing. Eduard Schnöll	Fr.	14.00-15.30 Uhr	Alpenstraße 99
121004H25	Der HerzKreis - Mit Herzenergie den Alltag meistern	Marina Meynier	Sa.	10.00-13.00 Uhr und 14.00-17.00 Uhr	Alpenstraße 99

NEU

NEU

Die Kursbeschreibungen finden Sie im Internet unter www.seniorenbund.com in der Rubrik Angebote/Lernen.

Termin	Bemerkung	Preis
06.10.-26.01.2026	K.K. am 27.10.+08.12.+22.12.+29.12.+05.01.	€ 90,00 (105,00)
06.10.-26.01.2026	K.K. am 27.10.+08.12.+22.12.+29.12.+05.01.	€ 85,00 (100,00)
06.10.-26.01.2026	K.K. am 27.10.+08.12.+22.12.+29.12.+05.01.	€ 75,00 (90,00)
06.10.-26.01.2026	K.K. am 27.10.+08.12.+22.12.+29.12.+05.01.	€ 90,00 (105,00)
06.10.-26.01.2026	K.K. am 27.10.+08.12.+22.12.+29.12.+05.01.	€ 90,00 (105,00)
07.10.-20.01.2026	K.K. am 28.10.+23.12.+30.12.+06.01.	€ 75,00 (90,00)
07.10.-20.01.2026	K.K. am 28.10.+23.12.+30.12.+06.01.	€ 75,00 (90,00)
07.10.-20.01.2026	K.K. am 28.10.+23.12.+30.12.+06.01.	€ 75,00 (90,00)
07.10.-20.01.2026	K.K. am 28.10.+23.12.+30.12.+06.01.	€ 75,00 (90,00)
07.10.-20.01.2026	K.K. am 28.10.+23.12.+30.12.+06.01.	€ 85,00 (100,00)
07.10.-20.01.2026	K.K. am 28.10.+23.12.+30.12.+06.01.	€ 85,00 (100,00)
07.10.-20.01.2026	K.K. am 28.10.+23.12.+30.12.+06.01.	€ 85,00 (100,00)
07.10.-20.01.2026	K.K. am 28.10.+23.12.+30.12.+06.01.	€ 85,00 (100,00)
08.10.-14.01.2026	K.K. am 29.10.+24.12.+31.12.	€ 90,00 (105,00)
08.10.-21.01.2026	K.K. am 29.10.+26.11.+24.12.+31.12.	€ 90,00 (105,00)
08.10.-21.01.2026	K.K. am 29.10.+26.11.+24.12.+31.12.	€ 75,00 (90,00)
08.10.-21.01.2026	K.K. am 29.10.+26.11.+24.12.+31.12.	€ 75,00 (90,00)
08.10.-21.01.2026	K.K. am 29.10.+26.11.+24.12.+31.12.	€ 115,00 (130,00)
08.10.-21.01.2026	K.K. am 29.10.+26.11.+24.12.+31.12.	€ 90,00 (105,00)
09.10.-15.01.2026	K.K. am 30.10.+25.12.+01.01.	€ 90,00 (105,00)
09.10.-15.01.2026	K.K. am 30.10.+25.12.+01.01.	€ 75,00 (90,00)
09.10.-15.01.2026	K.K. am 30.10.+25.12.+01.01.	€ 75,00 (90,00)
09.10.-22.01.2026	K.K. am 23.10.+30.10.+25.12.+01.01.	€ 75,00 (90,00)
09.10.-22.01.2026	K.K. am 23.10.+30.10.+25.12.+01.01.	€ 90,00 (105,00)
10.10.-16.01.2026	K.K. am 31.10.+26.12.+02.01.	€ 90,00 (105,00)
10.10.-16.01.2026	K.K. am 31.10.+26.12.+02.01.	€ 75,00 (90,00)

★★★ Fortgeschrittene K.K. bedeutet kein Kurs

8 Teilnehmern.

Termin 2023	Bemerkung	Preis
29.09.-22.12.2025	K.K. am 13.10.+20.10.+08.12.	€ 75,00 (90,00)
29.09.-22.12.2025	K.K. am 13.10.+20.10.+08.12.	€ 75,00 (90,00)
29.09.-22.12.2025	K.K. am 13.10.+20.10.+08.12.	€ 75,00 (90,00)
06.10.-22.12.2025	K.K. am 27.10.+08.12.	€ 75,00 (90,00)
06.10.-22.12.2025	K.K. am 27.10.+08.12.	€ 75,00 (90,00)
29.09.-22.12.2025	K.K. am 13.10.+20.10.+08.12.	€ 75,00 (90,00)
29.09.-22.12.2025	K.K. am 13.10.+20.10.+08.12.	€ 75,00 (90,00)
08.10.-17.12.2025	K.K. am 29.10.	€ 75,00 (90,00)
09.10.-04.12.2025	1. KT von 14.30-15.30 Uhr, K.K. am 23.10.+ 30.10.	€ 75,00 (90,00)
10.10.-19.12.2025	K.K. am 31.10.	€ 75,00 (90,00)
10.10.-28.11.2025	1. KT von 15.00-16.00 Uhr, K.K. am 31.10.	€ 75,00 (90,00)
10.10.2025		Kostenlos!
24.10.-12.12.2025	1. KT von 14.00-15.00 Uhr, K.K. am 31.10.	€ 75,00 (90,00)
15.11.2025		€ 60,00 (75,00)

Anmeldung via Telefon: **0662 62 57 36.**

HERBST KURSE

ANMELDUNG BEI
FRAU SCHWARZWALD
0662 / 62 57 360

IHRE BEWÄHRTEN KURSLEITER

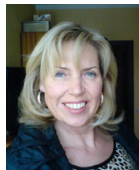
UNSERE BELIEBTEN REFERENTEN SIND AUCH IM HERBST 2019
WIEDER FÜR SIE IM EINSATZ

ANMELDUNG
BEI FRAU
SCHWARZWALD
0662 / 62 57 360



Roswitha Lehner

Roswitha Lehner, hat seit 1995 Qi Gong-Erfahrung. 2003 absolvierte sie die Ausbildung zur Qi-Gong-Lehrerin. Diese altchinesische Gesundheitspraxis ist eine wunderbare Kraftquelle im täglichen Leben.



Gabriele Schöttl

Den Namen vergessen ? Die Brille verlegt ? Im Alltag passieren diese Situationen vielen von uns. Aber auch eine Sprache lernen kann eine Herausforderung sein. Lassen Sie sich das unterhaltsame Gedächtnistraining von Gabriele Schöttl nicht entgehen!



Beatriz de la Vega

Geboren wurde Frau De la Vega in Madrid. Ihre Liebe zum Gesang machte sie zu ihrem Beruf. Derzeit ist Frau De la Vega als freiberufliche Sängerin und Gesangslehrerin tätig. In ihrer Lehrtätigkeit steht der Spaß vor der Perfektion.



Mag. phil. Evelyn Högner

Dipl. Pädagogin/Fitness-Trainerin + Qigong-Lehrerin (IQTi $\frac{1}{2}$) mit Selbstmassage-Techniken (aus TCM+Tuina)/Freies Malen + Mal-Therapie (nach C.G. Jung)/Klang-Entspannung (nach Peter Hess)/Integrative Stimmtherapie (nach Evemarie Haupt)



Nikolaus Gruchmann

40-jährige Lehrtätigkeit im Bereich Altphilologie, Germanistik und angrenzenden Themenbereichen.



Susann Rubin

Diplom Restauratorin, tätig in Salzburg und Umgebung, die selbst malt und auch singt. Ihre Vorträge bereichert sie mit ihren mannigfachen Restaurierungsobjekten aus Deutschland und ganz Österreich.



Dipl. Ing. Eduard Schnöll

Leitet den Bridgeklub Hohensalzburg und gibt erfolgreich Bridgekurse seit vielen Jahren.



Marina Meynier

Zertifizierte HerzKreis Trainerin, Psychologische Beraterin (Logotherapie & Existenzanalysen) Dipl. Erwachsenenbildnerin mit langjähriger Erfahrung im Gesundheitswesen und psychosozialen Bereich



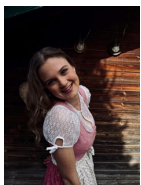
Richard Schatzl

Über 25 Jahre Erfahrung in der Erwachsenenbildung und als Trainer im Non-Profit-Bereich sowie als selbständiger Kursleiter mit viel Einfühlungsvermögen und Geduld gebe ich eine kompetente Begleitung beim Umgang mit dem PC.



DI Bernhard Pöttinger

Ich bin in der IT Branche selbstständig und freue mich mein Wissen weiterzugeben.



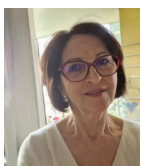
Ylvi Hölzl

Ich bin 19 Jahre alt und studiere Ernährung-Bewegung-Gesundheit in Salzburg. Nach dem Motto: Weil es nie zu spät ist, etwas für sich und sein Wohlbefinden zu tun, bin ich motiviert die Freude an Bewegung weiterzugeben.



Eva Bauer

Diplomierte Fitness- und Gesundheitstrainerin; Langjährige Berufserfahrung in den Bereichen Prophylaxe, Rehabilitation und Fitness!



Brigitte Mader

Seit 2015 zertifizierte smovey coachin, über mehrere Jahre Trainerin im Seniorenheim in St. Gilgen und Kloster St. Josef in Salzburg und Persönliches Coaching und Gruppentrainings - für aktive Personen .



Elisabeth Weninger

Elisabeth Weninger ist Tanzpädagogin, Musik- u. Bewegungspädagogin (MA) u. Ortho-Bionomy-Practitionerin. Sie leitet Kurse u. Workshops im Bereich Tanz & Gesundheit u. gibt auch Einzeltrainings.

**Johanna Schwan**

Das Tanzen begleitet mich schon mein ganzes Leben. Angefangen von Ballett über Modern und Contemporary und nun auch mit Zumba und ich freue mich diese Leidenschaft und Freude in meinen Zumbastunden mit euch teilen zu dürfen.

**Mag. Dr. Annemarie Kedia**

Ich bin promovierte Biologin und habe Ausbildungen zur Yogalehrerin und Trainingskurse in Yoga, Klangtherapie und Reiki in Indien und Nepal gemacht.

**Natalie Philippe**

Ich heiße Natalie und nach über 30 Jahren in meinem Beruf als Fachassistentin der Chirurgie, machte ich vor 10 Jahren die Ausbildung zur Zert. Ernährungstrainerin. Sport spielt für mich eine wichtige Rolle und die Grundlage meines Wohlbefindens.

**Helmut Fiedler**

Vierzig Jahre tätig in der Erwachsenenbildung, 35 Jahre Unterricht an Höheren Schulen und an der Lehrerfortbildung beteiligt. Bis heute, nach zahlreichen Studienreisen und Lehrtätigkeit in USA und UK eng verbunden mit der Englischen Sprache und Kultur.

**Josef Pürgstaller**

Josef Pürgstaller, gebürtiger Südtiroler, möchte die Kursteilnehmer durch aktive Konversation und abwechslungsreiche Lehrmethoden in die italienische Sprache und Kultur einführen und begeistern.

**Maria Paniagua**

Frau Paniagua ist in Salamanca (Spanien) geboren und ist seit April 1995 wohnhaft in Salzburg.

**Thomas Palka**

Hr. Palka ist diplomierter Hauptschullehrer u.a. für Englisch. Er hat sich auch in der Praxisbetreuung von Studenten und in der Erwachsenenbildung bewährt. Interesse und Begeisterung für die englische Sprache haben ihn von Jugend an geprägt.

**Mag. Renate Palka**

Als ehemalige Fremdsprachenlehrerin an Höheren Schulen freue ich mich darauf, wöchentlich mit Gleichgesinnten Französisch oder Italienisch zu reden. Weg vom Leistungsdruck stehen Spaß und Freude an der Sprache im Vordergrund.

**Marina Cherubini**

Ich bin in Athen geboren und aufgewachsen. Nach meinem Schulabschluss habe ich mein Diplom (Germanistik und Pädagogik) an der Universität in Salzburg erworben. Seit über 30 Jahren unterrichte ich griechisch in Bildungszentren für Erwachsene.

**Gabriele Auer**

Ich bin ausgebildete Demenztrainerin, Neuromentaltrainerin, Yogalehrerin und habe unter anderem in Frankreich, USA und Dubai praktiziert. Ich bin ein einfühlsamer, offener, fröhlicher Mensch und bringe meine Auslandserfahrung gerne ein.

**Madelaine Worliczek**

Ich bin Ganzheitliche Seh- und Augentrainerin in Seekirchen und leite Kurse, Workshops und Einzeltrainings und brauche im Alltag keine Brille mehr. Wie ich das geschafft habe? Mehr dazu im Kurs.

**Nora Szotak**

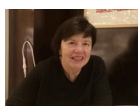
Ich bin seit 2014 Zumba Trainerin mit Kurslizenzen für Zumba®, Aqua Zumba®, Zumba Gold®. Zumba Fitness bietet für jedes Alter die richtigen Möglichkeiten zu trainieren. Ich liebe es, Zumba Kurse zu geben.

**(Französisch) Lydia Roider**

Mein Leben ist von der Liebe zur französischen Sprache, dem Land und seinen Menschen geprägt. Ich durfte diese Sprache 35 Jahre unterrichten und freue mich darauf, diese Begeisterung weiterzugeben.

**Jakob Famler**

Mein Name ist Jakob Famler und ich studiere in Salzburg Lehramt Sekundarstufe Italienisch und Geschichte im siebten Semester. Ich freue mich, mit Ihnen in die italienische Sprache und Kultur eintauchen zu dürfen und Sie persönlich kennenzulernen.

**Gerlinde Steininger**

Nach meinem Italienisch Studium habe ich 40 Jahre mit Leidenschaft Italienisch unterrichtet. Ich freue mich Ihnen meine Liebe zum Land und Kultur vermitteln zu dürfen.

**Sylvia Herites**

Über 35 Jahre Unterrichtserfahrung in Erwachsenenbildung und Fremdenführerin mit Leib und Seele. Bei meiner Arbeit ist mir wichtig, dass Sie Freude an den Inhalten haben und immer wieder Neues erfahren. Dabei darf natürlich der Spaß nicht zu kurz kommen!

**(Englisch) Lydia Roider**

40 Jahre Unterrichtserfahrung und die Freude an der Weltsprache Englisch möchte ich an Sie weitergeben.

**Alfons Keil**

2021 schloss ich eine Ausbildung zum dipl. Qigong Trainer bei der österr. Qigong Gesellschaft, unter der Leitung von Dr. Wenzel, ab. Meine Begeisterung gebe ich gerne in meinen Kursen weiter.

MITGLIED WERDEN

ÜBERRASCHUNGSGESCHENKE
FÜR DIE ERSTEN 100 GEMELDETEN
NEUMITGLIEDER

GRATIS
MITGLIEDSCHAFT
BIS JAHRES-
ENDE

FAST 30.000 FREUNDE ERWARTEN SIE

Der Salzburger Senioren-, Pensionisten und Rentnerbund ist eine Vereinigung von Senioren. Ihm obliegt die Beratung, Betreuung und Vertretung von Mitgliedern gegenüber öffentlichen Einrichtungen. Der Salzburger Seniorenbund tritt für die Wahrung und Verbesserung aller Sozialleistungen im Sinne der christlichen Soziallehre und Weltanschauungen ein. Der Seniorenbund setzt sich aus kleineren Unterorganisationen (Bezirks- und Ortsorganisationen) zusammen und hat derzeit knapp unter 30.000 Mitglieder. Vordringliche Aufgabe des Salzburger Seniorenbundes ist es, sich für die finanzielle und materielle Sicherung sowie die Hebung des Lebensstandards der Senioren einzusetzen. Zudem fungiert der Seniorenbund als Interessensvertretung und organisiert günstige Ausflugsfahrten, Bildungskurse und gesellige Veranstaltungen. Jährlich ist ein kleiner Unkostenbeitrag von 31,- Euro zu zahlen (Ehegatten ermäßigt). Der Beitrag ist steuerlich absetzbar! Dafür können Sie alle hier beschriebenen Leistungen zu einem besonderen Preis bzw. gratis in Anspruch nehmen und erhalten zusätzlich gratis 4 x jährlich unser beliebtes plusleben Magazin mit informativen Beiträgen.

SERVICEANGEBOT

- kostenlose Beratung und Hilfe in allen Pensionsangelegenheiten
- Abfassung von Anträgen, Briefen und Eingaben an Behörden
- nachdrückliche Interessensvertretung unserer Mitglieder bei öffentlichen Einrichtungen
- sozialrechtliche Klagen
- rasche Hilfe in Notsituationen im Rahmen der "Soforthilfe"
- kulturelle Veranstaltungen
- Freizeitgestaltung
- Sport- und Bildungskurse
- Gruppenreisen
- Mitgliederzeitung **plusleben**
- kostenloser Service

Unser Senior vital, Institut für Erwachsenenbildung und Vitalität, bietet Ihnen über 100 verschiedene Kurse aus den Sparten Hobby, Sprache, EDV und Sport zum stark vergünstigten Tarif. Oder erleben Sie das hervorragende Preis-Leistungsverhältnis bei den jährlichen Landesreisen und weiterer speziell auf SeniorInnen abgestimmte Reiseangebote. Oder erleben Sie gemeinsam mit anderen Mitgliedern das rege Veranstaltungsleben in der Ortsgruppe Ihrer Gemeinde oder Ihres Stadtteils. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung und begrüßen Sie gerne im Kreis unserer aktiven Mitglieder und Sie können von über **200 Einkaufsgeschäften mit Rabatten zwischen 5 und 35 % profitieren.**



Gemeinsam Neues erleben ...



Aktiv bleiben, Freude spüren

BEITRITTSERKLÄRUNG

Ich erkläre hiermit den Beitritt** als Mitglied

im Verein Senioren-, Pensionisten & Rentnerbund

Familienname: _____

Vorname: _____ Tel.: _____

Adresse und PLZ: _____

Geburtsdatum: _____

E-Mail: _____

Jahresmitgliedsbeitrag: 31.- EUR Handy-Nr.: _____

Ich trete gemeinsam mit meiner/m Gattin/Gatten bei:
Ehepartner: 19.- EUR

Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Unterschrift des neuen Mitgliedes / der neuen Mitglieder

Schicken Sie diese Beitrittserklärung bitte an:
Senioren-, Pensionisten & Rentnerbund, Merianstraße 13, 5020 Sbg
Sie erhalten umgehend aktuelle Angebote Ihrer Ortsgruppe
über Treffs, Ausflüge und Vergünstigungen.

**Mit meinem Beitritt akzeptiere ich die Speicherung meiner Daten und deren Verwendung im Sinne des Vereinszweckes im Seniorenbund-Datenpool. Meine Daten werden nicht an Dritte für allfällige sonstige Zwecke weitergegeben. Für die Erfüllung des Vereinszweckes bedient sich der Datenpool Dienstleistungen Dritter (z.B. Druckerei, Reisepartner), wobei mit diesen eine Datenschutzvereinbarung abgeschlossen wurde, die eine Adressweitergabe untersagt. Der Seniorenbund-Datenpool kumuliert Salzburger Seniorenbund, 50plusGmbH, Pensionisten- und Rentnerbund, Seniorenhilfe und das Senior vital Institut für Erwachsenenbildung zur sicheren Datenspeicherung. Diese Daten werden via Firewall durch Zugriff von außen geschützt und sind in der von der DSGVO geforderten Liste ordnungsgemäß gelistet.