



RESTPLÄTZE
VHS LIEZEN

FOTO CANVA

#AKBILDUNGSSCHECK

schon eingelöst?



HISTORISCHES / SELBSTKOMPETENZ / GESELLSCHAFT / RESILIENZ & ENTSPANNUNG										
Nr.	Titel	Beginn	von	bis	Tage	Einh.	Ort	Kursleiter*in	Vollpreis	ermäßigt
5041	Online: Resilient im Alltag: Selbstwert aufbauen, klare Grenzen, weniger Gedankenkreisen	25.03.2026	18:30	19:45	4	1,5	Online	Gonzalez-Rivero Sandra	75,00 €	60,00 €
7	Wofür Leben? - Orientierung in verrückten Zeiten	31.03.2026	18:00	20:00	1	2,4	AK/VHS Liezen	Falkner-Groier Edgar	20,00 €	16,00 €
5056	Online: Klar im Kopf - stark im Leben!	02.04.2026	18:30	21:00	2	3	Online	Putscher Anita	80,00 €	64,00 €
5054	Online: Gelassen stark - dein Mentaltraining für den Mama-Alltag	07.04.2026	17:30	19:10	4	2	Online	Wagner Hannah Maria	80,00 €	64,00 €
5068	Online: Mama sein & ich bleiben - mehr Balance im Familienalltag	07.04.2026	18:30	20:10	3	2	Online	Konrad Melanie	75,00 €	60,00 €
5053	Online: Gelassen stark - dein Mentaltraining für den Mama-Alltag	08.04.2026	09:30	11:10	4	2	Online	Wagner Hannah Maria	80,00 €	64,00 €
5042	Online: NEW-PersonalBrand und seine Dynamiken - sei die Spielmacher*in deines beruflichen Lebens	09.04.2026	18:30	20:10	3	2	Online	Bohrn Peter	70,00 €	56,00 €
5069	Online: Mama sein & ich bleiben - mehr Balance im Familienalltag	10.04.2026	09:00	10:40	3	2	Online	Konrad Melanie	75,00 €	60,00 €
3	Lama & Alpaka Trekkingtour	11.04.2026	10:00	13:00	1	3,6	Klausnerhof, Aich	Horn-Moosbrugger Katrin	50,00 €	40,00 €
5091	Online: Souverän im Vorstellungsgespräch - Auftreten, Antworten und Sicherheit	17.04.2026	16:00	19:30	2	4,2	Online	Zeller Jacqueline	80,00 €	64,00 €
5064	Online: Zu viel im Kopf? Mentale Entlastung für deinen Alltag	20.04.2026	18:30	20:10	3	2	Online	Konrad Melanie	75,00 €	60,00 €
5093	Online: Frausein im Berufsalltag - neue Wege zu mehr Energie und Sinn	22.04.2026	18:00	19:30	6	1,8	Online	Zeller Jacqueline	80,00 €	64,00 €
11	Am Alpakahof entschleunigen - Achtsamkeit & Ruhe erleben	25.04.2026	09:00	12:20	1	4	Stallbauerhof Trieben	Konrad Melanie	35,00 €	28,00 €
5077	Online: Mama-Schlaf: Endlich wieder auftanken (trotz Baby-Unterbrechungen)	30.04.2026	09:30	11:10	1	2	Online	Vortanz Tabea	30,00 €	24,00 €

Änderungen vorbehalten! Genaue Details zu den Kursen und ev. Änderungen finden Sie stets aktuell auf der Homepage www.vhsstmk.at oder Sie kontaktieren die Zweigstelle Liezen, Tel.: 05 7799 4060, E-Mail: elisabeth.mayerhofer@akstmk.at

Nr.	Titel	Beginn	von	bis	Tage	Einh.	Ort	Kursleiter*in	Vollpreis	ermäßigt
10	Führung durch die Burg Strechau - Geschichte hautnah erleben!	06.05.2026	15:00	16:15	1	1,5	Burg Strechau, Lassing	Den ermäßigten Sondertarif in Höhe von EUR 8,50 pro Person bezahlen Sie bitte direkt vor Ort.	- €	- €
5055	Online Workshop: Die Kunst der klaren Kommunikation	06.05.2026	17:30	19:10	4	2	Online	Wagner Hannah Maria	80,00 €	64,00 €
5065	Online: Zu viel im Kopf? Mentale Entlastung für deinen Alltag	08.05.2026	15:00	16:40	3	2	Online	Konrad Melanie	75,00 €	60,00 €
4	Lama & Alpaka Trekkingtour	09.05.2026	10:00	13:00	1	3,6	Klausnerhof, Aich	Horn-Moosbrugger Katrin	50,00 €	40,00 €
5078	Online: Mama-Burnout vorbeugen: Meine Kraftinseln im Familien-Chaos	09.05.2026	10:00	11:40	2	2	Online	Vortanz Tabea	60,00 €	48,00 €
12	Am Alpakahof entschleunigen - Achtsamkeit & Ruhe erleben	16.05.2026	09:00	12:20	1	4	Stallbauerhof Trieben	Konrad Melanie	35,00 €	28,00 €
5062	Online: Das Leben ist es wert - Umgang mit Krisen, Depression und Suizidalität	18.05.2026	18:00	20:00	1	2,4	Online	GO-ON	- €	- €
5057	Online: Klar im Kopf - stark im Leben!	20.05.2026	18:30	21:00	2	3	Online	Putscher Anita	80,00 €	64,00 €
5092	Online: Zwischen Kinderalltag und Karriere - Berufliche Neuorientierung für Mütter in Karenz	10.06.2026	09:00	11:30	3	3	Online	Zeller Jacqueline	80,00 €	64,00 €
13	Am Alpakahof entschleunigen - Achtsamkeit & Ruhe erleben	12.06.2026	09:00	12:20	1	4	Stallbauerhof Trieben	Konrad Melanie	35,00 €	28,00 €
5	Lama & Alpaka Trekkingtour	13.06.2026	10:00	13:00	1	3,6	Klausnerhof, Aich	Horn-Moosbrugger Katrin	50,00 €	40,00 €

ELTERNAKADEMIE / ELTERN & KIND

Nr.	Titel	Beginn	von	bis	Tage	Einh.	Ort	Kursleiter*in	Vollpreis	ermäßigt
5081	Online: Resilienz für Kinder - wie sie psychisch stark werden	13.03.2026	09:00	13:00	1	4,8	Online	Lube Sabine	60,00 €	48,00 €
31	Eltern & Kind: Stark wie ein Löwe (Kompaktkurs für Kinder von 6 - 12 Jahren)	14.03.2026	09:00	15:00	1	7,2	AK/VHS Liezen	Lube Sabine	80,00 €	64,00 €

Änderungen vorbehalten! Genaue Details zu den Kursen und ev. Änderungen finden Sie stets aktuell auf der Homepage www.vhsstmk.at oder Sie kontaktieren die Zweigstelle Liezen, Tel.: 05 7799 4060, E-Mail: elisabeth.mayerhofer@akstmk.at

Nr.	Titel	Beginn	von	bis	Tage	Einh.	Ort	Kursleiter*in	Vollpreis	ermäßigt
32	Eltern & Kind: Mama-Baby-Yoga für Mamas mit Babys/Kleinkindern (1 bis 3 Jahre)	24.03.2026	09:00	09:50	6	1	AK/VHS Liezen	Polzer Vanessa	75,00 €	60,00 €
33	Eltern & Kind: Mama-Baby-Yoga - für Mamas mit Babys bis zum Krabbelalter	24.03.2026	10:00	10:50	6	1	AK/VHS Liezen	Polzer Vanessa	75,00 €	60,00 €
5086	Online: Ernährungstalk für Eltern - einfach gut essen im Kinderalltag	26.03.2026	09:00	10:15	1	1,5	Online	Theuer Romana	22,00 €	17,60 €
167	Yoga für Schwangere	13.04.2026	18:00	18:50	6	1	AK/VHS Liezen	Hinterkörner Karin	75,00 €	60,00 €
5089	Online: Starke Emotionen, starkes Kind - Herausforderungen verstehen und entspannt meistern	13.04.2026	17:00	19:00	3	2,4	Online	Kolb Veronika Agnes	80,00 €	64,00 €
29	Eltern & Kind: Lesespaß am Nachmittag	17.04.2026	15:00	15:50	1	1	Bücherei Donnersbach	Zettler Sandra	- €	- €
5082	Online: Authentisch erziehen - Nähe, Werte und Gelassenheit	17.04.2026	09:00	13:00	1	4,8	Online	Lube Sabine	60,00 €	48,00 €
5077	Online: Mama-Schlaf: Endlich wieder auftanken (trotz Baby-Unterbrechungen)	30.04.2026	09:30	11:10	1	2	Online	Vortanz Tabea	30,00 €	24,00 €
5078	Online: Mama-Burnout vorbeugen: Meine Kraftinseln im Familien-Chaos	09.05.2026	10:00	11:40	2	2	Online	Vortanz Tabea	60,00 €	48,00 €
30	Eltern & Kind: Führung durch die Burg Strechau - gemeinsam reisen wir in die Vergangenheit	20.05.2026	15:00	16:15	1	1,5	Burg Strechau, Lassing	Den ermäßigten Sondertarif in Höhe von EUR 5,- pro Kind bzw. EUR 8,50 pro Erwachsenen bezahlen Sie bitte direkt vor Ort.	- €	- €

DIGITALE KOMPETENZ

Nr.	Titel	Beginn	von	bis	Tage	Einh.	Ort	Kursleiter*in	Vollpreis	ermäßigt
5231	Online: Künstliche Intelligenz (KI) bewusst nutzen - Potentiale und Gefahren erkennen	11.03.2026	18:00	19:40	3	2	Online	Hoi Lukas	80,00 €	64,00 €
5218	Online: Social Media verstehen - Einstieg in Instagram, Facebook und Youtube	11.03.2026	18:00	20:00	3	2,4	Online	Kolb Veronika Agnes	80,00 €	64,00 €
5232	Online: Künstliche Intelligenz (KI): Prompt-Engineering für Fortgeschrittene	12.03.2026	18:00	19:40	3	2	Online	Hoi Lukas	80,00 €	64,00 €

Änderungen vorbehalten! Genaue Details zu den Kursen und ev. Änderungen finden Sie stets aktuell auf der Homepage www.vhsstmk.at oder Sie kontaktieren die Zweigstelle Liezen, Tel.: 05 7799 4060, E-Mail: elisabeth.mayerhofer@akstmk.at

Nr.	Titel	Beginn	von	bis	Tage	Einh.	Ort	Kursleiter*in	Vollpreis	ermäßigt
5223	Online: Canva, der Beginn - Grundlagen mit der Gratisversion	07.04.2026	17:30	19:10	8	2	Online	Poniz Elisabeth	95,00 €	76,00 €
5234	Online: Künstliche Intelligenz (KI) trifft Technik: Ideen zu Bildern, Diagrammen & 3D-Modellen	07.04.2026	18:30	20:10	3	2	Online	Skof Florian Matthias	80,00 €	64,00 €
5212	Online: ChatGPT verstehen & nutzen - Künstliche Intelligenz für jeden Tag!	08.04.2026	18:00	20:00	3	2,4	Online	Kolb Veronika Agnes	80,00 €	64,00 €
5216	Online: Instagram für Einsteiger*innen - sichtbar werden mit Bildern, Stories und Reels	09.04.2026	18:00	20:00	3	2,4	Online	Kolb Veronika Agnes	80,00 €	64,00 €
5222	Online: Canva für Fortgeschrittene	15.04.2026	18:00	19:00	4	1,2	Online	Zumtobel Birgit	75,00 €	60,00 €
5213	Online: ChatGPT verstehen & nutzen - Künstliche Intelligenz für jeden Tag!	04.05.2026	08:30	11:30	2	3,6	Online	Kolb Veronika Agnes	80,00 €	64,00 €
5235	Online: Künstliche Intelligenz (KI) trifft Technik: Ideen in Bewegung - Videos & Animationen	05.05.2026	18:30	20:10	3	2	Online	Skof Florian Matthias	80,00 €	64,00 €
5217	Online: Instagram für Einsteiger*innen - sichtbar werden mit Bildern, Stories und Reels	19.05.2026	08:30	11:30	2	3,6	Online	Kolb Veronika Agnes	80,00 €	64,00 €
5224	Online: Mit Geduld zum Design - Canva in der Gratisversion für Einsteiger mit wenig PC-Erfahrung	02.06.2026	17:30	19:10	5	2	Online	Poniz Elisabeth	80,00 €	64,00 €
5219	Online: Social Media verstehen - Einstieg in Instagram, Facebook und Youtube	10.06.2026	18:00	20:00	3	2,4	Online	Kolb Veronika Agnes	80,00 €	64,00 €

Änderungen vorbehalten! Genaue Details zu den Kursen und ev. Änderungen finden Sie stets aktuell auf der Homepage www.vhsstmk.at oder Sie kontaktieren die Zweigstelle Liezen, Tel.: 05 7799 4060, E-Mail: elisabeth.mayerhofer@akstmk.at

Nr.	Titel	Beginn	von	bis	Tage	Einh.	Ort	Kursleiter*in	Vollpreis	ermäßigt
5214	Online: ChatGPT verstehen & nutzen - Künstliche Intelligenz für jeden Tag!	11.06.2026	18:00	20:00	3	2,4	Online	Kolb Veronika Agnes	80,00 €	64,00 €
5236	Online: Künstliche Intelligenz (KI) trifft Technik: Praxis-Crashkurs	27.06.2026	09:00	14:00	1	6	Online	Skof Florian Matthias	80,00 €	64,00 €

DEUTSCH & INTEGRATION

Nr.	Titel	Beginn	von	bis	Tage	Einh.	Ort	Kursleiter*in	Vollpreis	ermäßigt
5203	Online: A2 Deutsch als Zweitsprache - Fokus Sprechen, Lesen und Aussprache	21.03.2026	09:00	10:40	4	2	Online	Delalic Neira	80,00 €	64,00 €
5200	Online: B1 Deutsch - Prüfungsvorbereitung ÖIF B1	13.04.2026	17:45	19:25	16	2	Online	Szabó Eva	165,00 €	132,00 €
5201	Online: B2 Deutsch - Prüfungsvorbereitung ÖIF B2	13.04.2026	19:30	21:10	16	2	Online	Szabó Eva	165,00 €	132,00 €
405	A2 ÖIF Integrationsprüfung	27.04.2026	09:00	15:40	1	8	AK/VHS Liezen		200,00 €	190,00 €
406	B1 ÖIF Integrationsprüfung	28.04.2026	09:00	15:40	1	8	AK/VHS Liezen		200,00 €	190,00 €
83	B1 Deutsch als Zweitsprache	11.05.2026	18:00	19:40	20	2	AK/VHS Liezen	Unterberger Gerald	265,00 €	212,00 €
97	Crashkurs A1 "Deutsch für Gastronomie und Hotellerie"	08.06.2026	16:00	18:00	8	2,4	Mittelschule 2, Schladming	Benedek Anikó	130,00 €	104,00 €

SPRACHEN

Nr.	Titel	Beginn	von	bis	Tage	Einh.	Ort	Kursleiter*in	Vollpreis	ermäßigt
68	B1 Französisch - Mittelstufe 1/2	11.03.2026	17:15	18:55	10	2	AK/VHS Liezen	Dardon Isabelle	160,00 €	128,00 €
69	A1 Französisch - Grundstufe 1/2	11.03.2026	19:00	20:40	10	2	AK/VHS Liezen	Dardon Isabelle	160,00 €	128,00 €

Änderungen vorbehalten! Genaue Details zu den Kursen und ev. Änderungen finden Sie stets aktuell auf der Homepage www.vhsstmk.at oder Sie kontaktieren die Zweigstelle Liezen, Tel.: 05 7799 4060, E-Mail: elisabeth.mayerhofer@akstmk.at

Nr.	Titel	Beginn	von	bis	Tage	Einh.	Ort	Kursleiter*in	Vollpreis	ermäßigt
332	Sprachencafé - Englisch	11.03.2026	16:45	18:25	1	2	Café Bellaggio, ELI Liezen	Lemmerer Evelyne	- €	- €
52	A1 Spanisch: Sprung ins Unbekannte II (für absolute Anfänger*innen)	07.04.2026	18:15	19:30	5	1,5	AK/VHS Liezen	Moncada de Dirninger Irene	80,00 €	64,00 €
54	A1.1 Spanisch für leicht Fortgeschrittene II	07.04.2026	16:45	18:00	5	1,5	AK/VHS Liezen	Moncada de Dirninger Irene	80,00 €	64,00 €
5173	Online: B1: L'italiano vero - lingua e cultura - Teil 2. Schwerpunkt Kommunikation	07.04.2026	19:00	20:15	6	1,5	Online	Kirchberger Elena	80,00 €	64,00 €
5123	Online: A2 ¡Hola! Spanisch in Aktion für Fortgeschrittene II	10.04.2026	16:30	17:45	6	1,5	Online	Moncada de Dirninger Irene	80,00 €	64,00 €
5125	Online: B1/B2 Spanisch Konversation für Fortgeschrittene	10.04.2026	18:00	19:15	6	1,5	Online	Moncada de Dirninger Irene	80,00 €	64,00 €
5180	Online: Chinesischkurs für Anfänger	10.04.2026	15:30	16:30	8	1,2	Online	Wang Qi	80,00 €	64,00 €
5104	Online: Englisch für wissenschaftliche Arbeiten: Schreiben und Präsentation	11.04.2026	09:00	10:40	4	2	Online	Delalic Neira	80,00 €	64,00 €
5181	Online: Chinesischkurs für Anfänger	11.04.2026	10:00	11:00	8	1,2	Online	Wang Qi	80,00 €	64,00 €
5171	Online: A2 - B1: L'italiano vero - lingua, cultura e dolce vita	13.04.2026	19:00	20:15	6	1,5	Online	Kirchberger Elena	80,00 €	64,00 €
5175	Online: B2: L'italiano vero - lingua e cultura - Schwerpunkt Kommunikation	15.04.2026	19:00	20:15	6	1,5	Online	Kirchberger Elena	80,00 €	64,00 €
344	Sprachencafé - Italienisch	22.04.2026	17:30	19:10	1	2	Pizzeria BULAN Stainach	Straßgswandtner Barbara	- €	- €
5105	Online: Englisch für den Beruf: Anfänger*innen / English for the workplace: Starter	09.05.2026	09:00	10:40	4	2	Online	Delalic Neira	80,00 €	64,00 €
5110	Online: A1 Französisch für Einsteiger*innen - Crashkurs für den Urlaub	21.05.2026	19:45	20:35	8	1	Online	Schallerl Patricia	80,00 €	64,00 €

Änderungen vorbehalten! Genaue Details zu den Kursen und ev. Änderungen finden Sie stets aktuell auf der Homepage www.vhsstmk.at oder Sie kontaktieren die Zweigstelle Liezen, Tel.: 05 7799 4060, E-Mail: elisabeth.mayerhofer@akstmk.at

Nr.	Titel	Beginn	von	bis	Tage	Einh.	Ort	Kursleiter*in	Vollpreis	ermäßigt
5133	Online: A1 Bosnisch/Kroatisch/ Serbisch (BKS) - Crashkurs für den Urlaub (für Anfänger*innen)	06.06.2026	09:00	10:40	4	2	Online	Delalic Neira	75,00 €	60,00 €

KULTURELLE, KÜNSTLERISCHE & KREATIVE KOMPETENZ

Nr.	Titel	Beginn	von	bis	Tage	Einh.	Ort	Kursleiter*in	Vollpreis	ermäßigt
5075	Online: So schreiben Sie endlich Ihr erstes Buch!	16.04.2026	13:30	16:00	2	3	Online	Rumpl Theresa Sophie	75,00 €	60,00 €
5070	Online: Pflanzen skizzieren und illustrieren	06.05.2026	17:30	19:35	4	2,5	Online	Poniz Elisabeth	80,00 €	64,00 €
5076	Online: Ihr Schreibprojekt - so bleiben Sie dran!	11.06.2026	13:30	16:00	2	3	Online	Rumpl Theresa Sophie	75,00 €	60,00 €
5072	Online: Manga zeichnen lernen der große Sommerkurs	07.07.2026	17:30	19:35	8	2,5	Online	Poniz Elisabeth	110,00 €	88,00 €

KOCHEN / ERNÄHRUNG / KRÄUTER

Nr.	Titel	Beginn	von	bis	Tage	Einh.	Ort	Kursleiter*in	Vollpreis	ermäßigt
304	Kochworkshop: Typgerechte Ernährung nach TCM <i>(Materialkosten im Kurspreis inbegriffen)</i>	14.03.2026	09:00	13:10	1	5	Mittelschule Rottenmann	Gruber Hildegard	75,00 €	60,00 €
102	Nachhaltig: Wildkräuterwissen & natürliche Pflege zum Mitnehmen <i>(Materialkosten im Kurspreis inbegriffen)</i>	22.05.2026	17:30	21:00	1	4,2	STIA Parkplatz Admont	Feuchter Marion	80,00 €	64,00 €

BEWEGUNG

Nr.	Titel	Beginn	von	bis	Tage	Einh.	Ort	Kursleiter*in	Vollpreis	ermäßigt
152	Zumba Fitness®	11.03.2026	19:00	19:50	10	1	BHAK/BHAS Liezen	Baumann Claudia	80,00 €	64,00 €

**Änderungen vorbehalten! Genaue Details zu den Kursen und ev. Änderungen finden Sie stets aktuell auf der Homepage www.vhsstmk.at
oder Sie kontaktieren die Zweigstelle Liezen, Tel.: 05 7799 4060, E-Mail: elisabeth.mayerhofer@akstmk.at**

Nr.	Titel	Beginn	von	bis	Tage	Einh.	Ort	Kursleiter*in	Vollpreis	ermäßigt
5017	Online: Pilates-Beckenboden-Workout für eine fitte und stabile Körpermitte	19.03.2026	09:00	10:15	8	1,5	Online	Boruta Kerstin	80,00 €	64,00 €
133	Selbstverteidigung für Frauen	08.04.2026	19:00	20:15	4	1,5	AK/VHS Liezen	Shojaie Reza	65,00 €	52,00 €
168	Yoga Abendflow mit Miriam	09.04.2026	18:30	19:45	6	1,5	Markt-gemeinde Irdning	Krenn Miriam	80,00 €	64,00 €
138	RITMO FIT - Training & Choreografie mit "Balkanmusik"	11.04.2026	09:00	10:00	6	1,2	AK/VHS Liezen	Strk Nada	75,00 €	60,00 €
167	Yoga für Schwangere	13.04.2026	18:00	18:50	6	1	AK/VHS Liezen	Hinterkörner Karin	75,00 €	60,00 €
203	Mit Yoga fit und geschmeidig ins Frühjahr	13.04.2026	19:00	20:30	6	1,8	AK/VHS Liezen	Hinterkörner Karin	80,00 €	64,00 €
175	Yoga verbunden mit Shiatsu-Elementen	06.05.2026	19:00	20:30	6	1,8	AK/VHS Liezen	Pretterebner Sabine	95,00 €	76,00 €
5020	Online: Sanfte YogafloWS für mäßig Fortgeschrittene	09.05.2026	09:00	10:15	6	1,5	Online	Rumpl Theresa Sophie	80,00 €	64,00 €
134	Selbstverteidigung für Frauen	11.06.2026	19:00	20:15	4	1,5	AK/VHS Liezen	Shojaie Reza	65,00 €	52,00 €
136	Bogenschießen am 3D-Parcours	20.06.2026	10:00	14:10	1	5	Schaupphof Donnersbach	Zettler Johannes	35,00 €	28,00 €

Änderungen vorbehalten! Genaue Details zu den Kursen und ev. Änderungen finden Sie stets aktuell auf der Homepage www.vhsstmk.at oder Sie kontaktieren die Zweigstelle Liezen, Tel.: 05 7799 4060, E-Mail: elisabeth.mayerhofer@akstmk.at