

Volkshochschule OÖ Gutau

Anmeldung und Information: Tel: (050) 6906-4389, E-Mail:

Kurs	am/ab	Tag/Zeit	Ort
Faszientraining "Fit und elastisch in die Woche starten"	28.09.2026	Mo 08:30 - 09:30, 8x (ausg. Ferien)	Musikschule Gutau
Faszientraining "Fit und elastisch" - St. Leonhard	28.09.2026	Mo 18:30 - 19:30, 4x	MS St. Leonhard
Leben in Balance "Aktivieren Sie Ihren Vagusnerv" - St. Leonhard	28.09.2026	Mo 19:30 - 20:30, 4x	MS St. Leonhard
Functional Training "Ausdauer und Kräftigung mit Functional Step"	29.09.2026	Di 18:20 - 19:20, 6x (ausg. Ferien)	Musikschule Gutau
Step mit Intervalltraining "Full-Body-Step-Intervall"	29.09.2026	Di 19:30 - 20:30, 6x (ausg. Ferien)	Musikschule Gutau
Yoga - Sanftes Yoga	01.10.2026	Do 09:15- 10:30, 4x	Musikschule Gutau
Englisch für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen A1	02.10.2026	Fr 18:00 - 19:30, 10x (ausg. Ferien)	Gemeindeamt Gutau
Fitness "Intervalltraining für alle - Fit in jedem Tempo"	05.10.2026	Mo 17:45 - 18:45, 6x	KuBuS
Aquagymnastik "Effizientes Ganzkörpertraining im Wasser"	07.10.2026	Mi 19:30 - 20:30, 6x (ausg. Ferien)	Hallenbad Gutau
Yoga für leicht Fortgeschrittene "Entspannung und Kräftigung des Körpers"	08.10.2026	Do 19:00 - 20:30, 6x	Kindergarten Gutau
Yoga - Sanftes Yoga kombiniert mit Sesselyoga	05.11.2026	Do 09:15- 10:30, 4x	Musikschule Gutau
Kreativwerkstatt "Schmuckherstellung mit Halbedelsteinen"	05.11.2026	Do 18:00 - 21:00	Gemeindeamt Gutau
Maltechniken "Acrylmalen in Kombination mit Collagen oder Airbrush"	13.11.2026	Fr 18:30 - 21:50, Sa 09:00 - 12:20	Volksschule Gutau
Maltechniken "Acrylmalen in Kombination mit Collagen oder Airbrush"	27.11.2026	Fr 18:30 - 21:50, Sa 09:00 - 12:20	Volksschule Gutau

Kontakt:

Klaudia Ablinger

Tel. 050 / 6906 - 4389

freistadt@vhsooe.at

Regionalstelle Freistadt

Volkshochschule Oberösterreich

Zemannstraße 14

4240 Freistadt

Alle unsere Kurse finden Sie auch online unter dem QR-Code oder www.vhsooe.at

