

Mit Freude und Freunden zu neuem Wissen!

Erasmus+ Europa als Lernort entdecken – Seite 7

NEU! Sachkundenachweis für Hundehalter – Seite 10

Kompetenztraining für Schülerbetreuer:innen – Seite 18

**VOLKS
HOCH
SCHULE
HOHENEMS**

KURSPROGRAMM | Herbst 2026

Mit Freude und Freunden zu neuem Wissen!

Erasmus+ Europa als Lernort entdecken – Seite 7

NEU! Sachkundenachweis für Hundehalter – Seite 10

Kompetenztraining für Schülerbetreuer:innen – Seite 18

Kultur + Natur – Seite 4

Vorträge + Persönlichkeit – Seite 10

Sprachen – Seite 20

Kreativ + Musik – Seite 22

Bewegung + Gesundheit – Seite 31

Kulinarik – Seite 37

EDV + Finanzen – Seite 42

Kinder – Seite 44

 **Erasmus+** – Seite 7



Kaiser-Franz-Josef-Straße 2

A-6845 Hohenems

Tel. 0043 5576 73383

Mail-Adresse: info@vhs-hohenems.at

Internet: www.vhs-hohenems.at



Entgeltliche Einschaltung des Landes Vorarlberg

Mein Haus des Wissens

Geballtes Wissen unter einem Dach: ob online oder direkt vor Ort, in der Vorarlberger Landesbibliothek finden Sie qualitätsgeprüfte Informationen. Sie ist Bewahrerin des kulturellen Erbes Vorarlbergs und bietet Ihnen einen Ort für Begegnungen, Gespräche und Kulturerlebnisse.

Fluherstraße 4 | 6901 Bregenz | Österreich | T +43 5574 511 44100

www.vorarlberg.at/vlb

TEILNAHMEINFORMATION

Anmeldungen: sind für alle Veranstaltungen und Vorträge notwendig und verbindlich.

Anmeldebestätigung: Die Anmeldebestätigung (Rechnung) erhalten Sie per E-Mail.

Stornierung der Anmeldung: Abmeldungen müssen schriftlich an info@vhs-hohenems.at gesendet werden.

Stornobedingungen:

Abmeldung bis 7 Tage vor Kursbeginn: 50% Stornogebühr
Abmeldung bis 4-6 Tage vor Kursbeginn: 80% Stornogebühr
Abmeldung ab 3 Tage bis Kursbeginn: 100% Stornogebühr
Die Stornogebühr wird vom Kursbeitrag berechnet.
Fernbleiben und Nichteinzahlung der Kursgebühr ist keine Abmeldung.

Teilnahmebestätigung: Auf Wunsch stellen wir Ihnen eine Teilnahmebestätigung aus. Wenden Sie sich bitte an unser Büro.

**Unsere Veranstaltungen werden fotografisch dokumentiert.
Mit der Anmeldung bzw.**

Teilnahme stimmen Sie Aufnahmen und einer möglichen Veröffentlichung zu.

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN

Sie erreichen uns von Montag bis Freitag
von 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr

Unsere Volkshochschule bleibt
am Montag, 07. Dezember 2026 geschlossen.
Wir sind von Montag, 21. Dezember 2026 bis einschließlich
Mittwoch, 06. Jänner 2027
im Weihnachtsurlaub.

BLEIBEN SIE INFORMIERT

Unter dem Leitgedanken
„Mit Freude und Freunden zu neuem Wissen“ begleiten wir Sie
auch online durch einen abwechslungsreichen Herbst.



Anmeldung zum monatlichen Newsletter



Erasmus+

Enriching lives, opening minds.

Mit Erasmus+ Europa als Lernort entdecken
Die Volkshochschule Hohenems setzt neue
Impulse in der Erwachsenenbildung: Seit
2024 ist die VHS Hohenems im Rahmen von
Erasmus+ ADU – Erwachsenenbildung
akkreditiert

Im Herbst startet ein vielfältiges
Bildungsangebot, das speziell
auf Erwachsene zugeschnitten ist. Durch die
Erasmus+ Akkreditierung eröffnen sich neue
grenzüberschreitende Lernmöglichkeiten.
Europa wird so als gemeinsamer Lernraum erlebbar.
Das Programm fördert fachliche Weiterbildung,
interkulturelle Kompetenzen und den europäischen
Zusammenhalt. Gleichzeitig entstehen
neue persönliche und berufliche
Entwicklungschancen.
Wer Europas Vielfalt als Lernort entdecken und
neue Perspektiven gewinnen möchte,
sollte das kommende Herbstprogramm der

VHS Hohenems nicht verpassen.
Die Erasmus+ Projekte werden von der
Europäischen Union gefördert. Lernende erhalten
eine Reisekostenpauschale sowie ein Taggeld.
(Elisabeth. Schmid, René Glatthaar)



Finanziert von der
Europäischen Union

FÜHRUNGEN

Cremona - Die Herbstreise in die Lombardei



Cremona, die Stadt der Geigenbauer, der feinen Aromen und der warmen italienischen Lebensart, lädt im November zu einer besonderen Entdeckungsreise ein. Auch in der ruhigeren Jahreszeit zeigt sich die Lombardei von ihrer char-

manten Seite: authentisch, genussvoll und voller kultureller Schätze. Unser Wochenendprogramm bietet eine vielseitige Mischung aus Kultur, Handwerk und Kulinarik.

Einzelzimmerzuschlag: € 40,00 für 2 Nächte.

ANMELDESCHLUSS: 04.09.2026

Wichtiger Hinweis:

Für die Teilnahme an unserer Reise ist eine Anzahlung von 30 % des Reisepreises erforderlich. Erst mit Eingang dieser Anzahlung gilt die Reservierung als verbindlich bestätigt. Nach dem Anmeldeschluss ist eine kostenfreie Stornierung leider nicht mehr möglich. In diesem Fall müssen wir Stornogebühren verrechnen, da auch uns ab diesem Zeitpunkt Kosten entstehen. Die Höhe der Gebühren richtet sich nach dem Zeitpunkt der Stornierung und den vertraglichen Vorgaben unserer Partner.

Für die Teilnahme an unserer Reise empfehlen wir allen Reisenden ausdrücklich, eine Reiseversicherung bzw. Reisestornoversicherung individuell abzuschließen. Bevor eine neue Versicherung abgeschlossen wird, raten wir dazu, den bestehenden Versicherungsschutz der Kreditkarte bei der eigenen Bank zu prüfen. Häufig ist bereits eine Reise- oder Stornoversicherung inkludiert, die für die Teilnahme ausreichend sein kann. Eine private Absicherung schützt jedoch vor unerwarteten Kosten im Fall von Krankheit, Unfall oder anderen unvorhersehbaren Ereignissen. Eine Reiseversicherung kann nicht über unsere Volkshochschule abgeschlossen werden.

Bitte führen Sie ein gültiges Reisedokument mit.

Ihr Beitrag: € 590,00

Termin: **Do, 05.11.2026 – Sa, 07.11.2026**

Leitung: Dr. Paolo Notarantonio

Treffpunkt: Bahnhof Hohenems

KursNr: 26W10000

Das Oberengadin – Verkehrs- und Kulturknotenpunkt seit der Bronzezeit

Eine Veranstaltung von Kulturkreis Hohenems und Volkshochschule Hohenems

Das Hochtal Oberengadin, zwischen 1600 bis 1800 Meter gelegen, ist seit der Bronzezeit besiedelt. Es ist bis heute ein wichtiger Abschnitt auf der Nord-Süd-Route zwischen Chur und Chiavenna. Seit dem 19. Jh. zählt die Region zu den mondänsten Reisedestinationen in den Alpen. Sie war Treffpunkt des europäischen Hochadels, der Kunst und Wissenschaft.

Das erste Ziel unserer Fahrt ist das 1908 erbaute Segantini Museum in St. Moritz. Es beherbergt die umfassendste Werksammlung des Künstlers.

Nach dem Mittagessen in Pontresina besuchen wir die reformierte Kirche Sta. Maria (1867 m ü. M.; Aufstieg ca. 50 Hm, Gehweg 500 m). Sie enthält kostbare mittelalterliche Wandmalereien mit byzantinisch-romanischen Fragmenten von hoher Qualität aus dem 12. Jh. und einen erzählfreudigen lombardischen Maria-Magdalena-Zyklus von 1495. Der Sakralbau zählt

zu den kostbarsten Denkmälern Graubündens.

Anschließend besteigen wir in Samedan den Zug der Rhätischen Bahn und fahren über die atemberaubende Albula-Strecke zurück nach Thusis, wo uns der Bus wieder aufnimmt. Die 56 Kilometer lange Strecke mit ihren 140 Brücken sowie 42 Tunnels und Galerien gehört zu den spektakulärsten Schmalspurbahnen der Welt.

Leitung: DI Rudolf Hirnböck

Im Kursbeitrag enthalten: Busfahrt, Führungen, Fahrt mit der Rhätischen Bahn

Anmeldung bei der VHS Hohenems, T: +43 5576 73383, E: info@vhs-hohenems.at, W: www.vhs-hohenems.at

Ihr Beitrag: € 105,00 (enthalten sind: Busfahrt, Führungen, Fahrt Rhätische Bahn)

Termin: **Sa, 12.09.2026, 07.00 – 18.00 Uhr**

Leitung: Kulturkreis Hohenems

Treffpunkt: Parkplatz Postamt Hohenems, Graf-Maximilian-Straße 23

KursNr: 26W10005

Kulturkreis
Hohenems

Roswitha Fessler: Frauens Spuren - ein anderer Blick auf Dornbirns Geschichte im 19. und in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts

Eine Veranstaltung von Kulturkreis Hohenems, Bücherei Hohenems und Volkshochschule Hohenems

Die Geschichtsschreibung hat lange den Blick auf die Frauen außer Acht gelassen, ihre Leistungen wurden vergessen oder verdrängt. Trotz gesetzlicher Hürden, trotz aller Vorurteile und Hindernisse in einer patriarchal geprägten Gesellschaft gab es im 19. und in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts wie zu allen Zeiten bemerkenswerte Frauen. Sie kämpften für ihre Rechte, profilierten sich als Akademikerinnen, setzten sich als Unternehmerinnen, Gewerbetreibende oder Arbeiterinnen durch, meldeten als Erfinderinnen Patente an und waren als Künstlerinnen erfolgreich.

Die Autorin beleuchtet in ihrem Vortrag einzelne Persönlichkeiten und den jeweiligen Zeithintergrund mit seinen gesellschaftlichen Gegebenheiten.

Gerne signiert die Autorin ihr erworbenes Buch nach dem Vortrag!

Freiwillige Spende.

Keine Anmeldung erforderlich.

Ihr Beitrag: kostenfrei

Termin: **Do, 08.10.2026, 18.30 – 20.30 Uhr**

Leitung: Kulturkreis Hohenems

Ort: Bücherei Hohenems, Marktstraße 1a, Hohenems

KursNr: 26W10010

Führung Krematorium in Hohenems



Bei dieser Führung durch das Krematorium Hohenems können Sie sich ein persönliches Bild vom würdevollen Ablauf einer Feuerbestattung machen.

Ihr Beitrag: kostenfrei
 Termin: **Fr, 09.10.2026, 14.00 – 15.15 Uhr**
 Leitung: Ethik & Umwelt Krematorium Hohenems
 Treffpunkt: Ethik & Umwelt - Krematorium Hohenems,
 Riedstraße 31
 KursNr: 26W11000

„Die Kunst der Vielfalt“ das grafische Werk von Friedensreich Hundertwasser

Eine Veranstaltung von Kulturkreis Hohenems und Volkshochschule Hohenems



Erstmals ermöglicht die Ausstellung einen umfassenden Blick hinter die Kulissen von Hundertwassers Originalgrafik. Gezeigt werden Druckstöcke, Entwurfsplatten, handschriftliche Notizen, Fotografien und Probedrucke, die den experimentellen und vielschichtigen Entstehungsprozess seiner Werke nachvollziehbar machen. Die Ausstellung verdeutlicht, wie Hundertwasser die Druckgrafik als eigenständige Kunstform verstand – als Raum grenzenloser Vielfalt, den der Malerpinsel allein nicht erreichen kann.

Treffpunkt: Bahnhof Hohenems (Rex 13:32 Uhr) oder vor dem Kunstforum Hundertwasser 14:15 Uhr (Lindau, Maximilianstraße 52 – in Bahnhofsnähe)
 Leitung: DI Rudolf Hirnböck
 Anmeldung bei der VHS Hohenems, T: +43 5576 73383, E: info@vhs-hohenems.at, W: www.vhs-hohenems.at

Ihr Beitrag: € 20,00 (enthält Eintritt und Führung)
 Termin: **Fr, 02.10.2026, 13.25 – 16.30 Uhr**
 Leitung: Kulturkreis Hohenems
 Treffpunkt: Bahnhof Hohenems
 KursNr: 26W11005

„Die feine gut bürgerliche Küche“ Stadtrundgang mit anschließender Einkehr und Menü des 19. Jahrhunderts

Angelehnt an das LINDAUER KOCHBUCH der Christine Charlotte Riedl, die als eine der ersten Frauen ihrer Zeit 1851/52 ein Kochbuch für die gehobene Küche herausgebracht hat, werden wir eine geschmackvolle Reise durch das Lindau des 19. Jahrhunderts unternehmen.

Nach einem Rundgang durch Lindau (Dauer 60 Minuten) wird im Gasthaus Stift ein Menü der Zeit genossen (Dauer ca. 120 Minuten).

Die Kosten von 29,00 Euro pro Person im Gasthaus sind von jedem selbst zu bezahlen.

Ihr Beitrag: € 27,00 + € 29,00 pro Person im Gasthaus selbst zu bezahlen
 Termin: **So, 04.10.2026, 11.30 – 14.30 Uhr**
 Leitung: M.A. Kirstin Azouz
 Treffpunkt: Tourist-Information Lindau
 (gegenüber Inselbahnhof), Alfred-Nobel-Platz 1
 KursNr: 26W11010

Führung durch den Palast Hohenems



Gräfin Stéphanie Waldburg-Zeil führt durch den Renaissance-Palast Hohenems.

Ihr Beitrag: € 27,00
 Termin: **Mi, 07.10.2026, 18.00 – 19.30 Uhr**
 Leitung: Stéphanie Waldburg-Zeil
 Treffpunkt: Palast-Innenhof, Schlossplatz 8, Hohenems
 KursNr: 26W11015

Führung Schloss Gloppe



Schloss Gloppe wurde als Wehrturm im 14. Jahrhundert erbaut und im 15. Jahrhundert mit dem Wohnteil erweitert. Im 17. Jahrhundert entstand die Kapelle. Die original gotischen Räumlichkeiten sind alle erhalten. 2017 wurde das

Schloss umfangreich restauriert. Anschließend an die Führung sind Sie auf einen Drink im Grand Salon eingeladen. Das Schloss Gloppe ist nur zu Fuß erreichbar. Bitte parken Sie Ihr Auto beim Parkplatz bei der Volksschule Reute am Fuß von Schloss Gloppe.

Ihr Beitrag: € 31,00
 Termin: **Do, 08.10.2026, 16.30 – 18.00 Uhr**
 Leitung: Stéphanie Waldburg-Zeil
 Treffpunkt: im Vorgarten direkt beim Schloss Gloppe, Parkplatz bei der Volksschule Hohenems-Reute
 KursNr: 26W11020

Ihr Beitrag: € 31,00
 Termin: **Do, 08.10.2026, 18.00 – 19.30 Uhr**
 Leitung: Stéphanie Waldburg-Zeil
 Treffpunkt: im Vorgarten direkt beim Schloss Gloppe, Parkplatz bei der Volksschule Hohenems-Reute
 KursNr: 26W11025

Führung: Oh du lieber Augustin

Lassen Sie sich entführen in die Welt des Augustin Sumser, der weltberühmten Romanfigur von Horst Wolfram Geißler, und erleben Sie auf dieser Kostümführung das herzergreifende Lieben und Leiden des ‚Gustl‘ zu Lindau in der napoleonischen Ära während der Wende vom 18. zum 19. Jahrhundert.

Ihr Beitrag: € 27,00
 Termin: **So, 11.10.2026, 15.00 – 16.30 Uhr**
 Leitung: M.A. Kirstin Azouz
 Treffpunkt: Tourist-Information Lindau
 (gegenüber Inselbahnhof), Alfred-Nobel-Platz 1
 KursNr: 26W11030

Spaziergang durch Christl's Literaturgarten



Christl's liebevoll gestalteter Literaturgarten lädt Sie zu einem stimmungsvollen Spaziergang ein. Zwischen kleinen Geschichten, einem feinen Getränk und einer kleinen Überraschung genießen Sie einen besonderen literarischen Moment.

Spaziergang findet nur bei gutem Wetter statt (Alternativtermin: Freitag, 23. Oktober 2026 um 16.00 Uhr).

Ihr Beitrag: € 27,00
Termin: **Fr, 16.10.2026, 16.00 – 17.30 Uhr**
Leitung: Christl Drexel
Ort: bei Christl Drexel, Im Sand 5, Hohenems
KursNr: 26W11035

Führung Islamischer Friedhof



2012 wurde der Islamische Friedhof in Alttach eröffnet. Die Anlage verfügt über Gräberfelder für etwa 700 Gräber, eine Anlage für die rituelle Waschung, einen Bereich für die Verabschiedung und einen kleinen Gebetsraum. Die Begräbnisstätte

wurde vom Dornbirner Architektenbüro Bernardo Bader gestaltet.

Ihr Beitrag: kostenfrei
Termin: **Sa, 17.10.2026, 14.00 – 15.00 Uhr**
Leitung: Gottfried Brändle
Treffpunkt: Islamischer Friedhof, Schollenried 1
KursNr: 26W11040

Führung Moschee Hohenems

Führung durch die Moschee und ihre Räumlichkeiten, Erläuterungen zum rituellen Gebet, Vermittlung grundlegender Kenntnisse zum Islam und Einblicke in das Gemeindeleben.

Anmeldung bei der VHS Hohenems.

Ihr Beitrag: kostenfrei
Termin: **Mi, 21.10.2026, 16.30 – 17.30 Uhr**
Leitung: ATIB Hohenems
Treffpunkt: Moschee in Hohenems, Robert-Koch-Str. 18a
KursNr: 26W11045

Große Bierverskostung mit Biersommelier und Vesperplatte



Bier ist nicht gleich Bier. Worin unterscheiden sich unterschiedliche Biersorten? Woran liegt es, dass jeder seinen Favoriten hat? Beginnend mit alkoholfreiem Bier, über Leichtbier, Export, Spezial, Pils bis hin zu Kellerbier, Weizen und Bock werden wir Ihnen die bekanntesten Biersorten vorstellen und die Geschmacksgrenzen ausloten. Machen Sie den ersten Schritt vom Genießer zum Kenner. Zum Ausklang servieren wir eine reichhaltige Vesperplatte.

Ihr Beitrag: € 43,00
Termin: **Fr, 06.11.2026, 18.00 – 20.00 Uhr**
Leitung: Mohrenbrauerei Gastro GmbH
Ort: Mohrenbrauerei, Dr.-Waibel-Str.2, Dornbirn, Eingang Biererlebniswelt
KursNr: 26W11050

Führung Jüdisches Museum - Ausstellung „Alles vergessen“



Eine Ausstellung des Jüdischen Museums Wien in Zusammenarbeit mit dem Jüdischen Museum Hohenems

Immer wieder wird es beschworen: das Erinnerungsgebot als Kennzeichen jüdischer Kultur. Doch gibt es nicht auch ein Gebot des Vergessens? Gibt es ein Recht auf Vergessen? Und wieviel Vergessen steckt in jedem Erinnern? Wieviel Verdrängung steckt in jeder Interpretation, jedem Gebrauch von „Geschichte“?

Ohne Erinnerung gibt es keine Identität – doch gilt nicht das Gegenteil genauso? Jede Erinnerung setzt sich an den Platz einer anderen möglichen Erinnerung. Das, was uns ausmacht, was uns in der Vergangenheit geprägt hat, wird ebenso zu unserer eigenen Identität, wie die Lücken und Auslassungen, das Vergessene.

Gerade Museen sind mit dem Anspruch verbunden, zu bewahren und zu erinnern. Und damit auch, zu entscheiden was bewahrt wird und was nicht. Wie gehen also Museen, und erst recht, wie gehen Jüdische Museen mit dem Vergessen um? Was wird gesammelt, was entsorgt? Was wird ausgestellt, und was wird nicht einmal inventarisiert?

Ausgehend von der Bedeutung, die das Vergessen für jeden Einzelnen hat, beschäftigt sich diese Ausstellung mit den unterschiedlichen Aspekten des Vergessens, zwischen Trauma und Befreiung, Auslöschung und Selbstermächtigung.

Bildunterschrift: © www.nafezrerhuf.com

Anmeldung bei der VHS Hohenems, T: +43 5576 73383, E: info@vhs-hohenems.at, W: www.vhs-hohenems.at
Bezahlung vor Ort!!

Ihr Beitrag: € 12,00
Termin: **Mi, 02.12.2026, 18.00 – 19.00 Uhr**
Leitung: Jüdisches Museum Hohenems
Ort: Jüdisches Museum Hohenems, Schweizerstraße 5
KursNr: 26W11055

Kostümführung „Nichte des Nachtwächters“ in der Stadt Lindau

Entdecken Sie mit der Nichte des Lindauer Nachtwächters zum Einbruch der Dunkelheit die Inselstadt. Durchstreifen Sie gemeinsam die dunklen Gassen und halten dabei Ausschau nach Feuersglut, Halunken und Zechern.

Ihr Beitrag: € 27,00
Termin: **Sa, 05.12.2026, 17.30 – 19.00 Uhr**
Leitung: M.A. Kirstin Azouz
Treffpunkt: Tourist-Information Lindau (gegenüber Inselbahnhof), Alfred-Nobel-Platz 1
KursNr: 26W11060

Erasmus+

Enriching lives, opening minds.

Mit Erasmus+ für Erwachsenenbildung den Lernort Europa entdecken und neues Wissen erwerben

Die Volkshochschule (VHS) Hohenems setzt neue Maßstäbe in der Erwachsenenbildung: Seit 2024 hat die VHS Hohenems eine Akkreditierung für das Erasmus+ Programm ADU – Erwachsenenbildung.

Im Herbst startet die VHS Hohenems mit einem vielfältigen und innovativen Angebot, das speziell auf die Bedürfnisse Erwachsener zugeschnitten ist. Dank der Erasmus+ Akkreditierung können Teilnehmerinnen und Teilnehmer jetzt von grenzüberschreitenden Bildungsmöglichkeiten profitieren. Das Ziel ist klar: Lernen soll über den eigenen Tellerrand hinausgehen und Europa als gemeinschaftlichen Lernraum erfahrbar machen.

Das Programm fördert nicht nur fachliche Weiterbildung, sondern stärkt auch interkulturelle Kompetenzen und den europäischen Zusammenhalt. Für die VHS Hohenems bedeutet dies einen wichtigen Schritt hin zu einem zeitgemäßen Bildungsangebot, das Menschen verschiedene Kulturen näherbringt und gleichzeitig persönliche sowie berufliche Entwicklungschancen verbessert.

Wer also Lust hat, die Vielfalt Europas als Lernort zu entdecken und dabei neue Perspektiven zu gewinnen, sollte das kommende Herbstprogramm der VHS Hohenems nicht verpassen.

Die Erasmus+ Projekte werden von der EU gefördert und finanziell unterstützt. Die Lernenden erhalten eine Reisekostenpauschale und ein Taggeld.

Erasmus+ für Berufsbildung

Im Rahmen des Projektes Erasmus+ für Berufsbildung im Jahr 2025 wurden etwa 170 Lehrlinge sowie Schülerinnen und Schüler in verschiedenen europäischen Ländern sowie in den USA, Kenia und Indonesien von der EU finanziell unterstützt. Diese Förderung ermöglichte es den Teilnehmenden, wertvolle internationale Praktika und Gruppenmobilitäten zu absolvieren. Alle Mobilitäten verliefen erfolgreich und trugen maßgeblich zur beruflichen und persönlichen Entwicklung der Jugendlichen bei. Die Teilnehmer konnten dabei nicht nur fachliche Kompetenzen erweitern, sondern auch interkulturelle Erfahrungen sammeln, die ihre zukünftigen Berufschancen erheblich verbessern und neue Freunde gewinnen. Das Projekt zeigt somit eindrucksvoll, wie internationale Austauschprogramme einen wichtigen Beitrag zur Qualifizierung junger Menschen leisten können.

(E. Schmid und R. Glatthaar)

Erasmus+ Informationsabend



Dieser Informationsabend bietet einen Überblick über die Erasmus+ Programme und vermittelt wichtige Informationen zu Ablauf, Organisation und Fördermöglichkeiten. Ziel ist es, Interessierten eine erste Orientierung zu geben und offene

Fragen rund um Planung, Bewerbung und Teilnahme zu klären. Anmeldung erforderlich.

Ihr Beitrag: kostenfrei
Termin: **Mo, 07.09.2026, 18.00 – 20.00 Uhr**
Leitung: VHS Hohenems
Ort: VHS Hohenems
KursNr: 26W19010

Erasmus+ Digitale Kompetenzen in Meran

Meran bietet eine inspirierende Umgebung, in der Praxis und Entdeckung zusammenkommen. Die Stadt wird zum Lernraum mit neuen Perspektiven. Der Kurs vermittelt kompakt die Smartphone-Grundlagen sowie zentrale Aspekte zu Datenschutz und Urheberrecht. Am Nachmittag setzen Sie das Gelernte direkt in Meran um, arbeiten in kleinen Gruppen, fotografieren, filmen und dokumentieren ausgewählte Orte. Daraus entsteht eine Präsentation, die Sie am letzten Kurstag vorstellen. Fachliche Begleitung und praktische Hinweise unterstützen Sie dabei, Ihre digitale Medienkompetenz gezielt zu stärken. Der Kurs verbindet theoretisches Wissen mit praxisnaher Anwendung und stärkt Ihre digitale Medienkompetenz.

Ihr Beitrag: € 195,00 inkl. Kursgebühr in Meran
(2 Vormittage mit Social Media Manager)
und Anmeldegebühr
Termin: **So, 11.10.2026 - Mi, 14.10.2026**
Leitung: VHS Hohenems
Treffpunkt: Wird noch bekannt gegeben
KursNr: 26W19000

Erasmus+ Straßburg

Straßburg zählt zu den lebendigsten „Hauptstädten Europas“ und bietet ideale Möglichkeiten, die Bedeutung und Arbeitsweise der EU direkt vor Ort kennenzulernen. Die Gruppe besucht eine Plenarsitzung, erhält eine Führung durch das Parlament und entdeckt das Museum „Veitl“. Weitere Programmpunkte sind der Europarat, eine Straßburg-Erkundung per Schnitzeljagd sowie eine Bootsrundfahrt. Das Tagesprogramm dauert rund 6,5 Stunden, die restliche Zeit steht zur freien Verfügung.

Ihr Beitrag: € 55,00 Anmeldegebühr
Termin: **Mo, 23.11.2026 – Do, 26.11.2026**
Leitung: VHS Hohenems
Treffpunkt: Wird noch bekannt gegeben
KursNr: 26W19005



Finanziert von der Europäischen Union

Die Bildung kommt nicht vom Lesen, sondern vom Nachdenken über das Gelesene.

C. Hilty



TECTUM
Spenglerei | Bauwerksabdichtung

Schwefelbadstr. 6
6845 Hohenems
T 05576-42710
www.tectum.cc

Führung: Lindau sprichwörtlich erleben



Begeben Sie sich „auf Schusters Rappen“ auf Tour durch Lindau, „stellen Ihre Lauscher“ auf und „halten“ vielleicht sogar „Maulaffen feil“, während Ihnen nach und nach „die Schuppen von den Augen“ fallen, wenn Sie erfahren, woher viele altbekannte Sprichwörter stammen.

Ihr Beitrag: € 27,00
Termin: **Sa, 12.12.2026, 14.30 – 16.00 Uhr**
Leitung: M.A. Kirstin Azouz
Treffpunkt: Tourist-Information Lindau
(gegenüber Inselbahnhof), Alfred-Nobel-Platz 1
KursNr: 26W11065

Pilzwanderung



Für alle, die gern schmackhafte Pilze sammeln und dabei ein Risiko für sich und andere vermeiden wollen. Bei dieser Wanderung werden wir Pilze sammeln und etwas über Standorte, Waldtypen, Wachstumsperioden, richtige Ernte, geeignete Sammelbehälter, Lagerung, Rezepte usw. erfahren.

Bitte mitbringen: evtl. vorhandene Pilzbücher und bereits gesammelte Pilze.

Ihr Beitrag: € 28,00
Termin: **Sa, 26.09.2026, 09.00 – 12.00 Uhr**
Leitung: Dipl.-Päd. Willi Elsensohn
Ort: Wird noch bekannt gegeben
KursNr: 26W15000

Schnuppertour mit Schneeschuhen

Wandern mit Schneeschuhen ist ein besonderes Erlebnis mit der Möglichkeit, abseits von Trubel und Hektik zu entspannen. Die Winterlandschaft gibt den Rhythmus an und lässt uns körperlich und geistig entschleunigen. Diese Art des Wanderns ist für Jung und Alt geeignet. Jeder, der sich auch im Winter gerne draußen bewegt, ist hier richtig. Wir wandern im Gebiet Bödele oberhalb von Dornbirn, über Fohramoos, Meierei zum Lank - schöner Aussichtspunkt. Nach einer Einführung über die Technik und das Material laufen wir und genießen den eindrucksvollen

Bergwinter. Voraussetzung ist gute körperliche Verfassung, für Jugendliche ab 12 Jahren geeignet. Schwierigkeit: leicht, Aufstieg/Abstieg 100 Höhenmeter, Distanz ca. 3 - 5 km.

Ausrüstung: Wanderbekleidung, knöchelhohe Schuhe, Kälteschutz, Heißgetränk; Einkehrmöglichkeit am Bödele. Bitte bei der Anmeldung angeben, wenn Sie Schneeschuhe und Stöcke ausleihen möchten.

Diese Wanderung findet nur bei gutem Wanderwetter statt.
Wettertelefon + 43 676 3512160

Ihr Beitrag: € 27,00 + € 14,00 Miete für
Schneeschuhe und Stöcke bar vor Ort
Termin: **Fr, 29.01.2027, 13.00 – 16.00 Uhr**
Leitung: Wanderschule Berggaude
Treffpunkt: Dornbirn Bödele,
Parkplatz Hotel Restaurant Marvia
KursNr: 26W15005

Vollmond-Schneeschuh-Wanderung



Auf dieser Schneeschuhtour ist der Mond Ihre Laterne und auf Wunsch weisen Ihnen die Sterne den Weg. Die ersten Schritte sind meist noch etwas wackelig, aber schon nach wenigen Metern stapfen Sie souverän die verschneiten Hänge hinauf. Dabei genießen Sie das Knirschen des Schnees unter Ihren Schuhen und das einzigartige Spiel von Mondlicht und Schatten. Kein Wunder, dass Schneeschuhwandern

immer populärer wird, denn es verbindet Wintergaudi und Naturerlebnis auf einzigartige Weise. Wir wandern über Meierei, Lank zur Dornbirner Hütte. Höhenmeter ca. 200. Ausrüstung: Wanderbekleidung, knöchelhohe Schuhe, Kälteschutz, Heißgetränk. Bitte bei der Anmeldung angeben, wenn Sie Schneeschuhe und Stöcke ausleihen möchten.

Diese Wanderung findet nur bei gutem Wanderwetter statt.
Wettertelefon + 43 676 3512160

Ihr Beitrag: € 27,00 + € 14,00 Miete für
Schneeschuhe und Stöcke bar vor Ort
Termin: **Sa, 20.02.2027, 18.00 – 21.00 Uhr**
Leitung: Wanderschule Berggaude
Treffpunkt: Dornbirn Bödele,
Parkplatz Hotel Restaurant Marvia
KursNr: 26W15010

Anspruchsvolle Wanderung mit Schneeschuhen



Diese anspruchsvolle Schneeschuhwanderung vom Bödele zum Hochälpele über ca. 400 Höhenmeter erfordert eine gute körperliche Verfassung, Ausdauer und Trittsicherheit. Der Weg führt über verschneite Hänge, die eine gute Kondition erfordern. Der Aufstieg belohnt mit atemberaubenden Ausblicken auf die verschneite Bergwelt.

Ausrüstung: Wanderbekleidung, knöchelhohe Schuhe, Kälteschutz, Heißgetränk; Einkehrmöglichkeit am Bödele.

Bitte bei der Anmeldung angeben, wenn Sie Schneeschuhe und Stöcke ausleihen möchten.

Diese Wanderung findet nur bei gutem Wanderwetter statt.

Wettertelefon + 43 676 3512160

Ihr Beitrag: € 27,00 + € 14,00 Miete für Schneeschuhe und Stöcke bar vor Ort

Termin: Sa, 27.02.2027, 13.00 – 16.00 Uhr

Leitung: Wanderschule Berggaude

Treffpunkt: Dornbirn Bödele, Parkplatz Hotel Restaurant Marvia

KursNr: 26W15015

Seifensieden und Weiterverarbeitung zu DIY Haushaltsprodukten – Für Anfänger:innen geeignet!



Lernen Sie in entspannter Atmosphäre die Kunst des Seifensiedens von Grund auf. Sie erfahren, welche Basisrohstoffe nötig sind, wie man sicher arbeitet und welche Schritte eine Seife zu ihrer perfekten Konsistenz führt. Weiterverarbeitung

zu DIY-Produkten für den Haushalt - Nach dem Seifensieden geben wir Ihnen praxisnahe Anleitungen, wie Sie Ihre Seife weiterverwenden und eigene Reinigungs- und Pflegeprodukte für den Haushalt herstellen. Wir stellen unter anderem her: Putzseife (mit der Anleitung können auch Körperseifen hergestellt werden!) Allzweckreiniger, Geschirrspülmittel, Waschmittel für die Waschmaschine, Holzpflege. Jeder nimmt seine Seifen und seine gerührten Produkte mit nach Hause.

Bitte mitbringen: altes Handtuch, alte Kleidung tragen!

Ihr Beitrag: € 48,00 + ca. € 20,00 Materialkosten bar vor Ort (für die gerührten Produkte und ein ausführliches Skript mit dem Grundwissen zum Seifensieden und den Rezepten für die Weiterverarbeitung)

Termin: Di, 22.09.2026, 19.00 – 22.00 Uhr

Leitung: Kerstin Burtscher - Kräuterbotschaft

Ort: VHS Hohenems

KursNr: 26W18000

Hausapotheke DIY – fit durch die Erkältungszeit



In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie eine gut sortierte Hausapotheke sinnvoll zusammenstellen und eigene, sichere Präparate herstellen können. Wir zeigen leicht verständliche Rezepte und Anwendungstipps für die ganze Familie (vom

Baby bis zu den Großeltern) gegen Halsschmerzen, Husten, Schnupfen, Fieber. Unter anderem besprechen wir, wie das Immunsystem durch einfache Hausmittel natürlich gestärkt wird. Unter fachkundiger Anleitung wird praxisnah erklärt, wie man Produkte sicher auswählt, dosiert und richtig anwendet. Jeder nimmt seine gerührten Produkte mit nach Hause.

Ihr Beitrag: € 48,00 + ca. € 20,00 Materialkosten bar vor Ort

Termin: Di, 06.10.2026, 19.00 – 22.00 Uhr

Leitung: Kerstin Burtscher - Kräuterbotschaft

Ort: VHS Hohenems

KursNr: 26W18005

Immunsystem stärken - kleine Hausapotheke mit Kräutern, Ingwer & Co.



Ihr lernt die Kraft der Kräuter und Heilpflanzen kennen, die gerade in der Erkältungszeit zum Einsatz kommen und unser Immunsystem stärken. In Verbindung mit Honig, Essig und Alkohol, stellen wir verschiedene Gesundheitsexie-

re und einen Erkältungsbalsam her. Zu Hause könnt ihr diese dann anwenden und so mancher Krankheit vorbeugen oder zum schnelleren Abklingen begleiten. Alle Teilnehmenden werden 5 wertvolle, natürliche Hausmittel (inkl. Handout) mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: 500 g Honig (regionaler Honig kann auch vor Ort bei der Referentin erworben werden - 500gr Honig für €12,00), 1 verschließbares Glas ½ Liter (Gurkenglasgröße), 1 verschließbares Glas ¼ Liter (Marmeladeglasgröße), 2 Flaschen ¼ Liter, 1 Geschirrtuch.

Ihr Beitrag: € 51,00 + € 20,00 Materialkosten bar vor Ort

Termin: Mi, 14.10.2026, 18.00 – 21.30 Uhr

Leitung: Carmen Thoma

Ort: VHS Hohenems

KursNr: 26W18010

Räuchertraditionen in den Raunächten



Das Räuchern mit heimischen Heilpflanzen ist ein altes Brauchtum und wird vielerorts wieder gepflegt. Mit kreativen Ideen begeben wir uns auf die Spuren der alten Überlieferungen. Aus heimischen Harzen und Heilpflanzen erstellen

wir eine Räuchermischung zum mit nach Hause nehmen. Wir beschließen den Abend mit einem Räucheritual.

Ihr Beitrag: € 45,00 + ca. € 5,00 Materialkosten bar vor Ort

Termin: Fr, 30.10.2026, 17.00 – 19.30 Uhr

Leitung: Ingeborg Sponsel

Ort: VHS Hohenems

KursNr: 26W18015

Winterseifen sieden - Duft, Farbe, Kräuter NUR FÜR FORTGESCHRITTENE



Entdecken Sie eine kreative Kollektion winterlicher Seifen, die Wärme und Wohlfühlgefühl in die kalte Jahreszeit bringen. In diesem Fortgeschrittenenkurs lernen Sie: Duft, Farbe und Kräuter in handgesiedete Seifen zu verarbeiten und die Auswahl

speziell für die kalte Jahreszeit zu wählen. Jeder nimmt seine Seifen mit nach Hause. Dieser Kurs ist nicht für Anfänger:innen geeignet, da sichere Seifensiederkenntnisse und Grundwissen zum Umgang mit Seifenlauge und Ölen Voraussetzung sind! Bitte mitbringen: altes Handtuch, alte Kleidung tragen!

Ihr Beitrag: € 48,00 + ca. € 20,00 Materialkosten bar vor Ort (für die Seifen und ein ausführliches Skript mit Aufbauwissen zum Seifensieden)
Termin: **Di, 03.11.2026, 19.00 – 22.00 Uhr**
Leitung: Kerstin Burtscher - Kräuterbotschaft
Ort: VHS Hohenems
KursNr: 26W18020

Harzsalbe selbst gemacht So ein Glück, dass wir das „Pech“ haben

Von Glück kann man sprechen, wenn man das wertvolle Pech in den Wäldern findet. Bei uns in Österreich sagt man zum Baumharz auch Pech und so gesehen ist es ja fast ein Glück mit dem Pech! Das Harz produziert der Baum zu seinem Schutz, vor allem wenn er äußerlich verletzt wird. Früher gab es eine Pech- bzw. Harzsalbe in fast jedem Haushalt und die Menschen wussten noch über die Heilwirkung Bescheid. Leider war das Wissen um das Gold des Waldes, so wie das Harz auch genannt wird, lange Zeit vergessen. Aber in den letzten Jahren interessieren sich die Menschen wieder viel mehr für natürliche Haus- und Gesundheitsmittel. Alte Rezepte werden wieder neu interpretiert. Was das Pech so alles kann, wie es gesammelt und zubereitet wird - all dies erfahren Sie an diesem Abend. Ebenso erhalten Sie eine Pechsalben-Kostprobe für zuhause. Bitte mitbringen: Schneidebrett und Messer.

Ihr Beitrag: € 48,00 + € 15,00 Materialkosten bar vor Ort
Termin: **Do, 05.11.2026, 18.00 – 21.00 Uhr**
Leitung: Dorothea Nachbaur
Ort: VHS Hohenems
KursNr: 26W18025

„Schlanke Riesen“ - baumstark – Schätze aus dem Wald!



Unsere heimischen Nadelbäume wie Tanne, Fichte, Föhre und Zirbe sind im Winter weit mehr als nur fossiler Brennstoff und wohlriechender Christbaum. Faszinierend, welche Aromen und Vitalstoffe in den schlanken Riesen stecken. Aus den immergrünen Nadeln können Ölauszüge, Salben nach der Dekokt-Methode, Hustensaft, Franzbranntwein und auch Räucherwerk für die Hausapotheke genutzt werden. Sie erhalten wertvolle Infos zum Sammeln, Aufbewahren und der Verwendung unserer heimischen Nadelbäume. An diesem Abend wird Ihnen auch gezeigt, welche Rezepturen angesagt und wohltuend sind. Es wird auch verkostet, geräuchert und nach Hause getragen...

Ihr Beitrag: € 48,00 + € 20,00 Materialkosten bar vor Ort
Termin: **Do, 19.11.2026, 18.00 – 21.00 Uhr**
Leitung: Dorothea Nachbaur
Ort: VHS Hohenems
KursNr: 26W18030

VORTRÄGE

Sachkundenachweis für Hundehalter - Theoriekurs

Seit dem 1. Juli 2026 ist für zukünftige Hundehalterinnen und Hundehalter in Österreich ein Sachkundenachweis gesetzlich vorgeschrieben.

Der Sachkundenachweis besteht aus einem 4-stündigen Theoriekurs vor der Anschaffung eines Hundes sowie einer 2-stündigen Praxiseinheit, die innerhalb eines Jahres nach Beginn der Hundehaltung zu absolvieren ist.

In diesem vierstündigen Theoriekurs an der Volkshochschule Hohenems erwerben Sie das notwendige Wissen für eine verantwortungsvolle, sichere und tierschutzgerechte Hundehaltung. Der Kurs vermittelt praxisnah die gesetzlichen Grundlagen sowie wichtiges Fachwissen rund um Haltung, Verhalten, Gesundheit und Erziehung des Hundes und erfüllt die Anforderungen der österreichischen Tierhaltungsverordnung.

Die erforderliche Praxiseinheit ist nicht Bestandteil dieses Kurses. Im Rahmen des Theoriekurses erhalten Sie Informationen zu anerkannten Anlaufstellen und Kursorten, an denen Sie die verpflichtende Praxiseinheit absolvieren können.

Die Inhalte des Theoriekurses für Hunde umfassen insbesondere:

- Bedürfnisse und artgerechte Haltung des Hundes
- Ernährung und Pflege
- Gesundheit, Vorsorge und Erkennen von Krankheiten
- Verhalten, Kommunikation und Lernverhalten des Hundes
- Erziehung und Beschäftigung
- Auswahl eines passenden Hundes und Verantwortung der Halterin bzw. des Halters
- Kosten und Zeitaufwand der Hundehaltung
- Rechtliche Grundlagen (Tierschutzgesetz, Kennzeichnung und Registrierung, Pflichten der Hundehalter, Haftung sowie landesrechtliche Vorschriften)
- Sicherheit im Umgang mit Hunden und Vorbeugung von Beißvorfällen
- Tierschutzgerechter Transport und Reisen mit dem Hund
- Uvm.

Mit Sabine Striessnig, Trainerin von Mensch-Hund-Teams und Gründerin der HundeAkademie, haben Sie eine erfahrene Referentin an Ihrer Seite. Seit vielen Jahren bildet sie Hunde aus, begleitet Mensch-Hund-Teams auf ihrem gemeinsamen Weg und gibt ihr umfangreiches Fachwissen praxisnah weiter. Sowohl in der Theorie als auch in der Praxis steht sie Ihnen als kompetente Ansprechpartnerin für alle Fragen rund um die verantwortungsvolle Hundehaltung zur Verfügung.

www.hundeakademie.eu

Der Kurs richtet sich an alle Personen, die erstmals einen Hund aufnehmen möchten, sowie an Interessierte, die ihre Kenntnisse über eine verantwortungsvolle Hundehaltung erweitern möchten. Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie die Bescheinigung über den gesetzlich vorgeschriebenen theoretischen Sachkundenachweis.

Details zum Sachkundenachweis finden Sie auf der Webseite des Landes Vorarlberg: <https://vorarlberg.at/-/verpflichtender-sachkundenachweis-ab-01.07.2026-1> oder auf <https://tierwissen.at/sachkundenachweis/>

Ihr Beitrag: € 100,00
Termin: **Do, 17.09.2026, 16.00 – 20.00 Uhr**
Leitung: Sabine Striessnig Hundetrainerin
Ort: VHS Hohenems
KursNr: 26W20100

Ihr Beitrag: € 100,00
 Termin: **Do, 22.10.2026, 16.00 – 20.00 Uhr**
 Leitung: Sabine Striessnig Hundetrainerin
 Ort: VHS Hohenems
 KursNr: 26W20105

Ihr Beitrag: € 100,00
 Termin: **Do, 19.11.2026, 16.00 – 20.00 Uhr**
 Leitung: Sabine Striessnig Hundetrainerin
 Ort: VHS Hohenems
 KursNr: 26W20110

Ihr Beitrag: € 100,00
 Termin: **Do, 17.12.2026, 16.00 – 20.00 Uhr**
 Leitung: Sabine Striessnig Hundetrainerin
 Ort: VHS Hohenems
 KursNr: 26W20115

Vortrag ONLINE: Finanzkurs



Weil seriöse Finanzbildung wichtig ist: Bestseller-Autor Michael Grabher zeigt Ihnen in diesem Zoom-Online-Vortrag, was moderne Kapitalanlage ausmacht. Im Anschluss können Fragen gestellt werden.

Während die weltweiten Aktienmärkte langfristig durchschnittlich 8 % Jahresrendite erzeugen, werfen Aktienfonds und Investments der Privatanleger nur magere Renditen ab. Wie kann das sein? Wie kann man seine Altersvorsorge neu aufstellen? Michael Grabher hat mit seinem Erfolgsseminar »Easy« money die Antwort gefunden. 2023 wurde es – wie auch später das Buch zum Seminar – vom österreichischen Bundesministerium für Finanzen zur Maßnahme der nationalen Finanzbildungsstrategie erklärt.

Der Fokus liegt auf einer langfristigen Anlage-Strategie, auch ETFs werden thematisiert, sie spielen eine entscheidende Rolle. Lassen Sie sich überraschen!

Zoom-Meeting-ID: 949 9747 9067

Einladungs-Link: <https://zoom.us/j/94997479067?pwd=b4sbTs47jabBRdKoUCe8O01vugUPbU.1>

Den Kenncode erhalten Sie nach der Bezahlung des Kursbeitrags.

Ihr Beitrag: € 49,00
 Termin: **Fr, 18.09.2026, 10.00 – 10.50 Uhr**
 Leitung: Michael Grabher
 Ort: ONLINEVORTRAG
 KursNr: 26W20000

Was ist Shiatsu?



Shiatsu ist eine japanische Akupressurmassage. Ihr Hintergrund basiert auf den 5 Wandlungsphasen, Yin und Yang und den 12 Meridianen.

Lernen Sie den Hintergrund von Shiatsu kennen. Akupressurpunkte bei Kopfweh

und Erkältung werden gezeigt.

Ihr Beitrag: € 27,00
 Termin: **Mi, 21.10.2026, 19.00 – 20.00 Uhr**
 Leitung: Eva Pawlik-Schreiber
 Ort: VHS Hohenems
 KursNr: 26W20010

Verständnis und Umgang mit ADHS im Alltag



Dieser Vortrag richtet sich an Eltern, Lehrer:innen, Betreuer:innen von Kindern und Jugendlichen mit ADHS, sowie an erwachsene Betroffene.

Inhalte:

- Grundlagen von ADHS verstehen: Symptome, Ursachen und Diagnose.
- Strategien zur Förderung der Konzentration und Aufmerksamkeit.
- Umgang mit Impulsivität und emotionale Herausforderungen.
- Praktische Tipps für den Alltag in der Schule, zu Hause und am Arbeitsplatz.
- Ernährungstipps

Ziel: Wir schaffen ein tieferes Verständnis für ADHS und vermitteln konkrete Handlungsmöglichkeiten im Alltag.

Ihr Beitrag: € 27,00
 Termin: **Mi, 21.10.2026, 19.30 – 21.30 Uhr**
 Leitung: Julia Wehinger
 Ort: VHS Hohenems
 KursNr: 26W20015

Ihr Beitrag: € 27,00
 Termin: **Mi, 25.11.2026, 19.30 – 21.30 Uhr**
 Leitung: Julia Wehinger
 Ort: VHS Hohenems
 KursNr: 26W20020

Die Vorteile einer Carnivore Diät

In diesem Vortrag geht es um die Carnivore Diät, also eine Ernährung, die ausschließlich aus tierischen Produkten besteht. Ziel ist es, sachlich die potenziellen Vorteile dieser Ernährungsform zu erläutern, wie zum Beispiel verbesserte Sättigung, einfache Umsetzbarkeit und mögliche Auswirkungen auf Gewicht, Blutfettwerte und Entzündungen. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf einer persönlichen Erfolgsgeschichte: Wie eine Frau die Carnivore Diät über einen definierten Zeitraum getestet hat, welche Ziele verfolgt wurden, welche Ergebnisse erzielt wurden und welche Learnings daraus entstanden sind. Der Vortrag versteht sich als allgemeine Orientierung und ersetzt keine individuelle medizinische Beratung. Er richtet sich an alle Interessierten, die sich neutral und faktenbasiert informieren möchten.

Ihr Beitrag: € 27,00
 Termin: **Mo, 05.10.2026, 19.00 – 20.30 Uhr**
 Leitung: Gertraud Felser
 Ort: VHS Hohenems
 KursNr: 26W20005

E-Auto? Geht das?



Bei diesem Vortrag erhalten Sie einen Erfahrungsbericht von Gerhard Fischbacher nach 3 Jahren E-Auto und 40 000km. Er informiert über Mythen, Fakten und die Wirtschaftlichkeit.

Ihr Beitrag: € 27,00
 Termin: **Do, 05.11.2026, 19.00 – 20.30 Uhr**
 Leitung: Gerhard Fischbacher
 Ort: VHS Hohenems
 KursNr: 26W20025

Naturbestattungen in Vorarlberg

**Feldkirch-Tosters
Bregenz-Gebhardsberg
Lochau-Pfänderhang
Schruns Klosterwiese Gauenstein
Rankweil-Egata**



Konzept & Gestaltung | basement.co.at

Ethik & Umwelt – Krematorium Hohenems Der Würde verpflichtet

Informationsführung auf Anfrage | www.krematorium.at

Ethik & Umwelt Krematoriumsgesellschaft mbH | Riedstraße 31, 6845 Hohenems
Telefon: +43 5576 43111 14 | wald@krematorium.at | www.walddesfriedens.at

PV-Wohnanlage

Diese Schwerpunkte erwarten Sie im Vortrag:

- gemeinschaftliche Erzeugeranlage
- Finanzierung und Umsetzung
- Wirtschaftlichkeit
- Eigennutzung des erzeugten PV-Stroms - EEG/GEA

Ihr Beitrag: € 27,00

Termin: **Fr, 06.11.2026, 19.00 – 20.30 Uhr**

Leitung: Gerhard Fischbacher

Ort: VHS Hohenems

KursNr: 26W20030

PV Eigenverbrauch Optimierung – wie geht das?



Der Vortrag umfasst unter anderem folgende Punkte:

- Tipps zur Optimierung des Eigenverbrauchs
- Warmwasser Erzeugung
- E-Auto laden
- Smarthome

Ihr Beitrag: € 27,00

Termin: **Fr, 13.11.2026, 19.00 – 20.30 Uhr**

Leitung: Gerhard Fischbacher

Ort: VHS Hohenems

KursNr: 26W20040

Plug & Play Balkonkraftwerk - Solaranlage zum Einstecken!



Gerhard Fischbacher informiert Sie über Wissenswertes zum Thema Solaranlagen. Der Vortrag beinhaltet folgende Punkte:

- Balkonkraftwerk in Österreich
- Ist eine Bewilligung notwendig?

- Einspeisung via Steckdose
- Strom nur für Eigenverbrauch?
- Wie lange ist die Amortisationszeit?
- Rechtlicher Graubereich in Österreich
- E-Control: „Anlagen sind legal“
- Tipps.

Ihr Beitrag: € 27,00

Termin: **Do, 12.11.2026, 19.00 – 20.30 Uhr**

Leitung: Gerhard Fischbacher

Ort: VHS Hohenems

KursNr: 26W20035

Psychologie mal anders

Der Kurs vermittelt psychologische Grundlagen verständlich, praxisnah und wissenschaftlich fundiert. Die Teilnehmenden lernen, menschliches Verhalten besser zu verstehen, ihre Selbstreflexion zu stärken und psychologische Zusammenhänge im Alltag (Psyche, Körper, Emotionen, Stress, Bedürfnisse, und Kommunikation) anzuwenden. Anhand freiwillig eingebrachter Alltagssituationen aus Familie, Beruf oder Beziehungen werden psychologische Muster erklärt und Lösungsansätze erarbeitet. Selbstreflexion steht im Mittelpunkt.

Ihr Beitrag: € 27,00

Termin: **Mi, 11.11.2026, 19.30 – 21.30 Uhr**

Leitung: Dominik Grünig

Ort: VHS Hohenems

KursNr: 26W20045

Ihr Beitrag: € 27,00

Termin: **Mi, 20.01.2027, 19.30 – 21.30 Uhr**

Leitung: Dominik Grünig

Ort: VHS Hohenems

KursNr: 26W20050

Afrika - Ein Schauspiel der Natur - Visuelle Entdeckungsreise durch Afrika



Ein pensionierter Reiseliebhaber lädt zu einer visuellen Entdeckungsreise durch Afrika ein. In eindrucksvollen Kurzvideos präsentiert er die faszinierende Tierwelt, eindrucksvolle Landschaften und besondere Begegnungen in der afrikanischen Wildnis. Ergänzt

werden die Aufnahmen durch persönliche Eindrücke und Hintergrundinformationen, die Einblicke in das Leben und die Natur dieses vielfältigen Kontinents vermitteln. Herr Huber hat in Zusammenarbeit mit Familie Debortoli ein Schülerwohnheim in Namibia erbaut.

Die Vorträge können individuell gebucht werden, da Herr Huber an den zwei Abenden unterschiedliche Eindrücke und Videos präsentiert. Freiwillige Spenden für das Schülerwohnheim in Namibia sind willkommen.

Ihr Beitrag: € 10,00 Unkostenbeitrag für Verwaltungsaufwand
Termin: **Fr, 13.11.2026, 19.00 – 20.30 Uhr**
Leitung: Helmut Huber
Ort: VHS Hohenems
KursNr: 26W20055

Was ist Focusing?

Focusing ist eine Haltung und eine Methode zugleich, bei der es sowohl um persönliches Wachstum als auch um das Finden eigener Lösungsschritte überall dort geht, wo wir nicht mehr weiterwissen. Wir lernen im Focusing auf unsere körperliche Resonanz zu hören und mit ihr zu verweilen, weil von dort neue Lösungsschritte kommen können, die zu einer Verbesserung unserer Befindlichkeit führen. Aktives Zuhören. Mir selbst und anderen. Beziehungen verbessern. Das beginnt bei mir selbst. In dieser Stunde lernen Sie was Focusing ausmacht.

Ihr Beitrag: € 27,00
Termin: **Mi, 18.11.2026, 19.00 – 20.00 Uhr**
Leitung: Eva Pawlik-Schreiber
Ort: VHS Hohenems
KursNr: 26W20060

Natürlich selbst Gong spielen - Ein Erlebnis mit Klang & Körper

Atmen. Bewegen. Spüren. Und dann selbst den Gong in Schwingung bringen.

Nach einer kurzen Einführung darfst du den Gong selbst spielen und erleben, wie kraftvoll und zugleich fein seine Vibrationen wirken. Anschließend sinkst du in eine Gong-Meditation - ein erdender Tanz rundet das Erlebnis ab. Neugierig sein genügt - du brauchst keine Vorkenntnisse. Komm in deine Kraft und hab Freude dabei.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Trinkflasche.

Ihr Beitrag: € 54,00
Termin: **Do, 01.10.2026, 18.15 – 20.30 Uhr**
Leitung: Karin Amann
Treffpunkt: Haus der Begegnung, Rosenstraße 8a, Dornbirn
KursNr: 26W21000

Vortrag: KI heute – Chancen, Grenzen, Praxis



Künstliche Intelligenz entwickelt sich rasant: Neue Anwendungen entstehen, bestehende Werkzeuge werden leistungsfähiger und zugleich stellen sich neue Fragen für Alltag und Beruf. In diesem Vortrag erhalten Sie einen verständlichen Überblick über den aktuellen Stand der KI. Welche Entwicklungen sind wirklich relevant? Was können heutige KI-Systeme – und wo liegen weiterhin ihre Grenzen?

Anhand konkreter Beispiele erfahren Sie, wie KI sinnvoll eingesetzt werden kann und worauf es bei der praktischen Nutzung ankommt. Dabei sprechen wir unter anderem über geeignete Aufgaben, gute Eingaben, die Überprüfung von Ergebnissen sowie einen verantwortungsvollen Umgang mit Daten und möglichen Fehlern. Ein wichtiger Bestandteil des Kurses sind die Fragen der Teilnehmenden. Sie können eigene Anwendungsfälle, Unsicherheiten und Themen einbringen, die wir gemeinsam besprechen. Der Kurs setzt keine technischen Vorkenntnisse voraus und richtet sich an alle, die aktuelle Entwicklungen besser verstehen und KI bewusster nutzen möchten.

Ihr Beitrag: € 27,00
Termin: **Fr, 02.10.2026, 19.00 – 20.30 Uhr**
Leitung: Bruno Bereuter, BEd
Ort: VHS Hohenems
KursNr: 26W20070

Salutogenese - Mit Resilienz zu einem glücklichen und erfüllten Leben



Wir leben in einer spannenden Zeit, die auch so seine Herausforderungen mit sich bringt. Digitalisierung, technologische Entwicklungen und veränderte gesellschaftliche Standards werden immer mehr zum Stressfaktor. Erfahren Sie, wie das Gesundheitskonzept der Salutogenese uns in der heutigen Zeit helfen kann, unsere Belastbarkeit und Gelassenheit zu fördern. Erfahren Sie auch, was es bedeutet, resilient zu sein und

wie Sie Ihre Belastbarkeit dauerhaft erhöhen können. Lernen Sie wieder mehr auf Ihr Inneres zu hören und erlauben Sie sich durch die zurückgewonnene innere Ruhe völlig neue Energien freizusetzen.

Ihr Beitrag: € 27,00
Termin: **Do, 01.10.2026, 18.30 – 20.00 Uhr**
Leitung: Patrick Jesenko MSc.patri
Ort: VHS Hohenems
KursNr: 26W21005

Biografiearbeit. Goldstücke und Kuhfladen – auf der Suche nach Schätzen der Kindheit



Dieser Workshop richtet sich an alle, die einen achtsamen Blick in ihre Kindheit werfen möchten. Mithilfe verschiedener Methoden werden unterschiedliche Aspekte dieser Lebensphase aufgegriffen und persönliche „Schätze“ erschlossen, etwa in Form von Erinnerungen, wiederentdeckten Stärken, Werten oder Erkenntnissen. Die bewusste Auseinandersetzung mit diesen Erfahrungen kann dazu beitragen, die eigene Biografie besser zu verstehen und gestärkt den nächsten Schritten im Leben zu begegnen.

Bitte mitbringen: wenn möglich, ein dir liebes Foto aus deiner Kindheit.

Gemeinsame Mittagspause von 12.00 Uhr - 13.30 Uhr, das Mittagessen ist selbst zu bezahlen und nicht im Kursbeitrag enthalten.

Ihr Beitrag: € 147,00 + € 5,00 für Kreativmaterial bar vor Ort

Termin: **Sa, 10.10.2026, 09.00 – 16.30 Uhr**

Leitung: DSA Martina Müller-Graber

Ort: VHS Hohenems

KursNr: 26W21030

Biografiearbeit. Dezember der Kindheit



Dieser Workshop richtet sich an Personen mit römisch-katholischem Hintergrund, die auf ihre Advents- und Weihnachtszeit aus der Kindheit zurückblicken möchten. Mit verschiedenen Methoden erinnern wir uns an vertraute Bräuche und Momente

rund um Advent, Weihnachten und den Jahreswechsel. Wir schauen, was davon bis heute Bedeutung hat und was wir bewahren möchten – als bewusste Einstimmung in die Adventszeit.

Ihr Beitrag: € 63,00

Termin: **Fr, 27.11.2026, 14.00 – 17.00 Uhr**

Leitung: DSA Martina Müller-Graber

Ort: VHS Hohenems

KursNr: 26W21035

Biografiearbeit. Kraftquellen meines Lebens



Unsere Lebensgeschichte prägt, wer wir heute sind. In ihr liegen nicht nur Erfahrungen und Herausforderungen, sondern auch viele stärkende und ermutigende Momente. Diese positiven Erinnerungen können zu wichtigen Kraftquellen werden. In diesem Workshop richten wir den Blick auf unsere Vergangenheit und beschäftigen uns mit dem, was uns trägt, ermutigt und inspiriert. So können wir unsere persönlichen Ressourcen bewusster wahrnehmen und für die Gegenwart und Zukunft nutzen.

Bitte mitbringen: ein für dich wichtiges Foto aus deinem Leben.

Gemeinsame Mittagspause von 12.00 Uhr - 13.30 Uhr, das Mittagessen ist selbst zu bezahlen und nicht im Kursbeitrag enthalten.

Ihr Beitrag: € 147,00 + € 5,00 für Kreativmaterial bar vor Ort

Termin: **Sa, 09.01.2027, 09.00 – 16.30 Uhr**

Leitung: DSA Martina Müller-Graber

Ort: VHS Hohenems

KursNr: 26W21040

Workshop: Chaos organisieren - in 5 einfachen Schritten



Es gibt Momente im Leben, da nimmt das Chaos einfach überhand. Oft ist man so überwältigt, dass man nicht mehr weiß, WO man überhaupt anfangen soll. Oder WIE. Kommt dir das bekannt vor? Weil ich aus eigener Erfahrung weiß, wie sich viel zu viel Chaos anfühlt, kann ich dir zeigen, wie man den Überblick und vor allem mehr Platz für das Wesentliche wieder zurückgewinnt. Du erfährst in dem Kurs, wie in kurzer Zeit Verbesserungen möglich sind und bekommst praktische und alltagstaugliche Tipps & Tricks, wie du Sachen ganz einfach reduzieren und strukturieren kannst. Ungeliebte und aufgeschobene Projekte (Keller, Dachboden, home office und mehr) können in 5 einfachen Schritten endlich angegangen werden. Ich zeige dir, wie es in nur 2 Minuten besser ist als vorher!.

Ihr Beitrag: € 52,00

Termin: **Mi, 07.10.2026, 18.30 – 21.30 Uhr**

Leitung: Julia Hofer

Ort: VHS Hohenems

KursNr: 26W21010

Ihr Beitrag: € 52,00

Termin: **Sa, 14.11.2026, 09.00 – 12.00 Uhr**

Leitung: Julia Hofer

Ort: VHS Hohenems

KursNr: 26W21015

Ihr Beitrag: € 52,00

Termin: **Di, 19.01.2027, 18.30 – 21.30 Uhr**

Leitung: Julia Hofer

Ort: VHS Hohenems

KursNr: 26W21020

Ihr Beitrag: € 52,00

Termin: **Di, 09.03.2027, 18.30 – 21.30 Uhr**

Leitung: Julia Hofer

Ort: VHS Hohenems

KursNr: 26W21025

Druck im Kopf, Spannung im Kiefer? Dein Weg raus aus dem Dauerstress



Kiefer lösen. Nervensystem beruhigen. Entspannung spüren. Viele Menschen stehen dauerhaft unter Spannung – oft spürbar im Kiefer, Nacken oder Kopf. In diesem Kurs lernen Sie einfache, gezielte Übungen, mit denen Sie Ihren Kiefer entspannen und Ihr Nervensystem beruhigen können.

Kursinhalte: Effektive Kieferübungen zur direkten Entlastung, Verständnis für den Zusammenhang von Kiefer, Stress und Nervensystem, praktische Techniken zur Selbstregulation im Alltag. Mehrwert für die Teilnehmer:innen: Weniger Druck im Kopf, entspanntes Kiefer und entspannter Nacken, erlernen wirksamer Kiefer- und Entspannungsübungen.

Ihr Beitrag: € 59,00

Termin: **Do, 05.11.2026, 18.30 – 19.45 Uhr**

jeweils Do, Dauer: 2 x 1,5 UE

Leitung: Irene Hofer-Schneider

Ort: VHS Hohenems

KursNr: 26W21045

Die wichtigsten Informationen für eine Farb-Typ- und Stilberatung



An diesem Abend lernen Sie die verschiedenen Grundregeln der Farbtypen und Stile kennen. Die ausgebildete Textil- und Modedesignerin, Farb-Typ- und Stilberaterin, Barbara Rabitsch, wird Ihnen alle wichtigen Grundkenntnisse zu diesem Thema näherbringen. Sie erfahren, wie man die individuellen Farbmerkmale erkennt und welche Farben am besten zu Ihrem Typ passen. Barbara Rabitsch spricht auch über die verschiedenen Stilrichtungen und deren Merkmale.

Ihr Beitrag: € 48,00
Termin: **Do, 12.11.2026, 18.30 – 21.00 Uhr**
Leitung: Barbara Rabitsch-Babette
Ort: VHS Hohenems
KursNr: 26W21050

Ich rauche, weil es mir guttut?! Die Illusion schlechter Gewohnheiten durchbrechen

Rauchen Sie? Haben Sie schlechte Gewohnheiten, die Sie gerne mal loswerden würden? Schlechte Gewohnheiten haben oft zwei Ziele: Flucht oder Suche. Dabei entsteht oft auch mal die Denkweise, dass wir diese Dinge brauchen. Erfahren Sie im Rahmen dieses Impulsvortrags, wie Sie diese Illusion durchschauen können, um schlechte Gewohnheiten ein für alle Mal loszuwerden. Identifizieren Sie schlechte Gewohnheiten und ersetzen Sie sie durch Aktivitäten, die Ihnen guttun. Verabschieden Sie sich von störenden Energiefressern und genießen Sie die positiven Auswirkungen Ihres neu entdeckten Bewusstseins.

Ihr Beitrag: € 27,00
Termin: **Do, 03.12.2026, 18.30 – 20.00 Uhr**
Leitung: Patrick Jesenko MSc.patri
Ort: VHS Hohenems
KursNr: 26W21060

Wie soll ich mir das nur merken? Gedächtnistraining für Anfänger

Schon mal was von digitaler Demenz gehört? Digitale Medien und der einfache Zugang zu Informationen lässt uns Menschen immer vergesslicher werden. Im Rahmen dieser Veranstaltung erhalten Sie einen Überblick über verschiedenste Tricks aus dem Bereich des Gedächtnistrainings. Ob bildlich, numerisch oder poetisch – mit Mnemotechniken stärken Sie nicht nur Ihr Gedächtnis, sondern auch Ihr Vertrauen in Ihre mentalen Kapazitäten.

Ihr Beitrag: € 27,00
Termin: **Mi, 27.01.2027, 18.30 – 20.30 Uhr**
Leitung: Patrick Jesenko MSc.patri
Ort: VHS Hohenems
KursNr: 26W21065

Das gesetzliche Pflegevermächtnis

Seit der Erbrechtsreform im Jahre 2017 steht nahestehenden Personen eines Verstorbenen, die diesen bis zum Tod gepflegt haben, ein Anspruch auf Pflegevermächtnis zu. Dieses Pflegevermächtnis in Österreich ist laut § 677 ABGB eine Abgeltung von Pflegeleistungen im Rahmen des gesetzlichen Erbrechts.

Die Morgenländer

Jüdische Forscher und
Abenteurer auf der Suche nach
dem Eigenen im Fremden

JÜDISCHES
MUSEUM
HOHENEMS

16. Nov 2025 – 04. Okt 2026

Schweizer Str. 5, Hohenems | www.jm-hohenems.at
Museum & Café: Di bis So & feiertags 10–17 Uhr



- Das Pflegevermächtnis wurde mit der Erbrechtsreform 2017 eingeführt
- Es soll erbrachte (kostenlose) Pflegeleistungen honorieren
- Anspruchsberechtigt sind nahe Angehörige
- Die Geltendmachung hat im Zuge des Verlassenschaftsverfahrens zu erfolgen

Höhe des Anspruchs sind vom Wert der Verlassenschaft abhängig. Besprochen werden wer anspruchsberechtigt ist wie der Anspruch geltend gemacht werden kann und Arten der Berechnung der Höhe des Pflegegeldes.

Ihr Beitrag: € 27,00
Termin: **Fr, 25.09.2026, 18.30 – 20.00 Uhr**
Leitung: Mag. Hans-Christian Oberberger
Ort: VHS Hohenems
KursNr: 26W23000

GelenkFit - Essen bei Arthrose



Arthrose ist im Grunde der „Verschleiß“ im Gelenk, der oft mit Schmerzen einhergeht. Die richtige Ernährung kann hier hilfreich sein. Erfahren Sie praxisnah und verständlich, welche Lebensmittel die Entzündungsprozesse beeinflussen

und welche Ernährungsstrategien Ihre Gelenke unterstützen können.

Ihr Beitrag: € 27,00
Termin: **Mo, 23.11.2026, 18.00 – 19.30 Uhr**
Leitung: Sibylle Leis
Ort: VHS Hohenems
KursNr: 26W21055

Begleitete Basenfastenwoche

Der November ist ideal für das Basenfasten, um den Körper nach dem Sommer zu entlasten, den Stoffwechsel umzustellen und das Immunsystem für die kalte Jahreszeit zu stärken. Die Basenwoche beginnt mit einem Informationsabend, bei dem Sie alles Wichtige über das Basenfasten erfahren. Während der Woche kochen wir gemeinsam einfache, köstliche Rezepte, tauschen Erfahrungen aus, finden durch entspannende Übungen zu mehr innerer Balance und lernen die wohltuenden Effekte der basenreichen Ernährung schätzen. Ein begleiteter WhatsApp-Chat sorgt für Unterstützung und Austausch. Sie erhalten hilfreiche Anleitungen und Rezepte, die Sie direkt zu Hause umsetzen können. Die Basenfastenwoche kann das Wohlbefinden fördern, neue Energie schenken und dabei helfen, den Alltag bewusster und gesünder zu gestalten.

Terminplan:

Freitag, 06.11.2026, 18.30 - 20.30 Uhr: Informationsabend und Start Basenfasten in der VHS Hohenems (2,40 UE)

Montag, 09.11.2026, 18.30 - 22.00 Uhr: Gemeinsames Kochen in der Mittelschule Hohenems Herrenried (4,20 UE)

Freitag, 13.11.2026, 18.30 - 20.30 Uhr: Entspannungsübungen, Austausch und Abschluss Basenfasten, VHS Hohenems (2,40 UE)

Bitte mitbringen:

Am Montag: 09.11.2026 - Kochschürze, 2 Geschirrtücher, Vorratsbehälter

Am Freitag: 13.11.2026 - Bequeme Kleidung, Trinkflasche (Turnmatten sind in der VHS Hohenems vorhanden).

Ihr Beitrag: € 115,00 + ca. € 25,00

Naturalien bar vor Ort am Montag, 09.11.2026

Termine: **Fr, 06.11.2026, 18.30 – 20.30 Uhr**

Mo, 09.11.2026, 18.30 - 22.00 Uhr und

Fr, 13.11.2026, 18.30 - 20.30 Uhr,

Dauer: 9,00 UE

Leitung: Sarah Obernosterer

Ort: VHS Hohenems

KursNr: 26W22000

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung - Chancen und Risiken

Mit Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung können Sie selbst bestimmen, wie Ihr Lebensabend verläuft und welche medizinischen Behandlungen Sie im Falle schwerer Krankheit haben wollen und welche nicht - auch und gerade wenn Sie dement werden sollten. Schaffen Sie Klarheit für sich selbst und für Ihre Angehörigen und regeln Sie, wie und von wem Sie betreut werden wollen und welche medizinischen Behandlungen Sie nicht haben möchten.

Ihr Beitrag: € 27,00

Termin: **Fr, 16.10.2026, 18.30 – 20.00 Uhr**

Leitung: Mag. Hans-Christian Obernberger

Ort: VHS Hohenems

KursNr: 26W23005

Vererben, vermachen, beschenken oder hinterlassen - wo ist da der Unterschied?

Im Rahmen dieses Vortrages erhalten Sie Tipps, worauf Sie achten sollten, wenn Sie vorhaben, Ihr Vermögen oder Teile davon vor oder nach Ihrem Ableben weiterzugeben. Um jahrelange Verlassenschaftsverfahren, nach welchen die Erbberechtigten in den meisten Fällen dann auch noch untereinander zerstritten sind, zu vermeiden, sollte man zu Lebzeiten die richtigen Verfügungen treffen. Es stehen Ihnen mehrere Varianten zur Verfügung, Ihren Nachlass zu regeln.

Ihr Beitrag: € 27,00

Termin: **Fr, 13.11.2026, 18.30 – 20.00 Uhr**

Leitung: Mag. Hans-Christian Obernberger

Ort: VHS Hohenems

KursNr: 26W23010

Trennung ohne Chaos – mit Wissen, das schützt

Eine Trennung ist selten leicht – aber sie muss nicht im Chaos enden. Dieser Vortrag vermittelt, was in einer der herausforderndsten Lebensphasen schützt: emotional, rechtlich und organisatorisch. Er dient zugleich als Vorab-Information, damit Sie schon vor einer möglichen Trennung verstehen, was auf Sie zukommen könnte – und wie Sie sich frühzeitig absichern. Klar und verständlich wird vermittelt, was bei Ehegatten- und Kindesunterhalt, der Nutzung der Ehwohnung, der Aufteilung von Ersparnissen und bei gemeinsamen Verpflichtungen wirklich zählt.

Ihr Beitrag: € 27,00

Termin: **Fr, 11.12.2026, 18.30 – 20.00 Uhr**

Leitung: Mag. Hans-Christian Obernberger

Ort: VHS Hohenems

KursNr: 26W23015

Impro Theater - SCHNUPPERABEND für Interessierte



Improvisationstheater ist die spannendste Form des Theaters. Es ist immer neu, lebt allein von der Individualität der Spielerinnen und Spieler - und macht vor allem Spaß! Im Kurs werden Grundtechniken der Improvisation vorgestellt und kleine Szenen gespielt. Es wird gezeigt, wie Sprache und Körper bewusster eingesetzt werden, wie man zusammen in der Gruppe spielt und mit welchen einfachen Methoden man Geschichten erzählen kann. Ein Kurs für alle, die etwas Neues ausprobieren möchten, aber auch für diejenigen, die ihre bisherigen Theatererfahrungen vertiefen wollen.

Anmeldeschluss: Freitag, 06. November 2026

Ihr Beitrag: € 57,00

Termin: **Mi, 11.11.2026, 19.00 – 21.00 Uhr**

Leitung: Herbert Kessler

Ort: VHS Hohenems

KursNr: 26W24005

Impro Theater für Anfänger:innen - Level 1

Ihr Beitrag: € 163,00

Termin: **Mi, 18.11.2026, 19.00 – 21.00 Uhr**

jeweils Mi, Dauer: 5 x 2,4 UE

Leitung: Herbert Kessler

Ort: VHS Hohenems

KursNr: 26W24010

Impro Theater für leicht Fortgeschrittene - Level 2

Dieser Kurs richtet sich an Leute, die bereits Vorerfahrungen mit Impro Theater gemacht bzw. den Anfängerkurs besucht haben. Wir bauen vertiefend Querverbindungen: Figuren, Beziehungen, die Kunst des Geschichtenerzählens und Stärkung der Spontaneität. Die Gesetze des Theaters werden in ihrer Wirkmächtigkeit spielerisch verstärkt.

Anmeldeschluss: Freitag, 08. Jänner 2027

Ihr Beitrag: € 163,00
 Termin: **Mi, 13.01.2027, 19.00 – 21.00 Uhr**
 jeweils Mi, Dauer: 5 x 2,4 UE
 Leitung: Herbert Kessler
 Ort: VHS Hohenems
 KursNr: 26W24015

Mental stark durch die Schulzeit – Coaching mit Pferden für Jugendliche von 12 bis 16 Jahren

Prüfungsangst, Leistungsdruck, ständige Erreichbarkeit und die Frage: „Wer bin ich eigentlich und was kann ich gut?“ Der Alltag von Jugendlichen ist heute oft ganz schön stressig. In klassischen Trainings wird viel geredet – in diesem Workshop gehen wir einen anderen Weg: Wir gehen raus zu den Pferden! Pferde sind die perfekten Mentaltrainer. Sie bewerten uns nicht nach Schulnoten, Markenkleidung oder Social-Media-Profilen. Sie reagieren im Hier und Jetzt rein auf unsere echte Ausstrahlung, unsere innere Ruhe und unsere Entschlossenheit. Gemeinsam mit den Pferden finden wir in praktischen Übungen heraus, wie mentale Stärke sich anfühlt und wie man sie im Alltag abrufen kann.

Was die Jugendlichen in diesem Kurs mitnehmen:

Prüfungsstress abbauen: Wie bleibe ich ruhig und fokussiert, wenn es darauf ankommt?

Selbstwert stärken: Die eigenen Stärken erkennen und mutig für sich eintreten.

Grenzen setzen: Nein-Sagen lernen und sich von Gruppenzwang oder Erwartungen abgrenzen.

Körpersprache nutzen: Wie wirke ich selbstbewusst – auch wenn ich mal nervös bin?

Für wen ist dieser Kurs?

Für Jugendliche zwischen 12 und 16 Jahren, die Werkzeuge suchen, um gelassener und gestärkter durch den (Schul-)Alltag zu gehen. Es sind absolut keine Pferdekennnisse erforderlich – es wird nicht geritten, alle Übungen finden sicher vom Boden aus statt.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung.

Ihr Beitrag: € 86,00
 Termin: **Sa, 03.10.2026, 14.00 – 17.00 Uhr**
 Leitung: Eva-Maria Furtner
 Ort: Pferdestall Schollenstraße in Hohenems
 (beim Flugplatz)
 KursNr: 26W26000

Die eigene Kraft spüren: Pferdegestütztes Coaching für Frauen

Ob im Beruf, bei der Organisation des Familienalltags oder im Ehrenamt: Von uns Frauen wird täglich verlangt, dass wir den Überblick behalten, Entscheidungen treffen und für uns selbst eintreten. Kurz gesagt: Wir führen jeden Tag – oft, ohne uns dessen bewusst zu sein. Doch wo bleibt dabei die eigene Gelassenheit? Wie setzen wir Grenzen, ohne ein schlechtes Ge-

wissen zu haben? Und wie strahlen wir echte Souveränität aus? In diesem einzigartigen Workshop nutzen wir die unvoreingenommene Rückmeldung von Pferden als Spiegel für unser eigenes Auftreten.

Pferde interessieren sich nicht für Titel oder Statussymbole. Sie reagieren rein auf unsere Körpersprache, unsere innere Klarheit und unsere Präsenz. Dadurch erhalten Sie in Echtzeit und völlig wertfrei Antworten auf Fragen wie:

Wie wirke ich auf andere, wenn ich den Raum betrete?

Wie klar und konsequent setze ich meine Grenzen (im Job wie in der Familie)?

Wie bleibe ich in stressigen Situationen in meiner Mitte?

Für wen ist dieser Kurs?

Für alle Frauen (unabhängig von Alter oder beruflicher Position), die Lust auf persönliche Weiterentwicklung haben und ihre innere Stärke (neu) entdecken möchten. Es sind absolut keine Pferdekennnisse erforderlich – alle Übungen finden sicher und ausschließlich vom Boden aus statt (kein Reiten).

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung (wir arbeiten in der Halle/im Freien).

Ihr Beitrag: € 86,00
 Termin: **Sa, 10.10.2026, 14.00 – 17.00 Uhr**
 Leitung: Eva-Maria Furtner
 Ort: Pferdestall Schollenstraße in Hohenems
 (beim Flugplatz)
 KursNr: 26W26005

MentalStark - Mentale Entlastung im Pflege- und Betreuungskontext - Mentaltraining Grundkurs - Einführung in die mentale Gesundheit



Der Grundkurs Mentale Gesundheit ist dein Einstieg in mehr innere Stärke, Klarheit und Gelassenheit. Er vermittelt leicht verständlich, wie mentale Gesundheit entsteht – und zeigt vor allem, wie du sie aktiv fördern kannst. Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit hoher Alltagsbelastung, die sich nach mehr Ruhe, Stabilität und einfachen, sofort anwendbaren Methoden zur Stressbewältigung sehnen.

Inhalt:

- Was bedeutet mentale Gesundheit?
- Stress verstehen und erkennen
- Aufbau innerer Ruhe und Stabilität
- Einfache Mental- und Entspannungsübungen
- Ressourcen im Alltag stärken

Ihr Beitrag: € 130,00
 Termin: **Mo, 05.10.2026, 19.00 – 20.30 Uhr**
 jeweils Mo, Dauer 3 x 1,80 UE
 Leitung: Maria-Theresia Scharf
 Ort: VHS Hohenems
 KursNr: 26W26010

Kompetenztraining für Schülerbetreuer:innen

Die Grundausbildung für Mitarbeiter:innen der Mittags- und Nachmittagsbetreuung an Volks- und Mittelschulen umfasst sechs Module und vermittelt pädagogisches Basiswissen, praktische Anwendung und individuelle Praxisbegleitung. Der Lehrgang qualifiziert für klar definierte Aufgaben in der Erziehungs- und Bildungsarbeit und stärkt die Rolle als verlässliche Bezugsperson für Kinder und Eltern. Die erworbene Fachkompetenz unterstützt die Anerkennung als Mitglied im Betreuungsteam der jeweiligen Einrichtung.

HINWEIS!!

Es ist möglich, dass Sie für Ihre Teilnahme am Modul „GESUNDHEIT, ERNÄHRUNG UND HYGIENE“ beim Land Vorarlberg eine Förderung für dieses Modul im Rahmen der KEK-Förderung (Kinder.Essen.Körig) geltend machen können. Der Teil „Hygiene“ wird dabei nicht berücksichtigt. Bitte melden Sie sich vor Lehrgangsende im Büro der VHS Hohenems, wenn Sie eine separate/zusätzliche Teilnahmebestätigung für dieses Modul benötigen.

MODUL I: Orientierung, Pädagogische Grundlagen
Referentin: MMag. Prior Eva, Psychologin, Erziehungswissenschaftlerin, Theaterpädagogin
Termin: **Fr, 16.10.2026, 14.00 - 18.00 Uhr**
Sa, 17.10.2026, 09.00 - 17.00 Uhr

MODUL II: Gesundheit, Ernährung und Hygiene
Referentin: Mag. Angelika Stöckler MPH, Pädagogin, Gesundheits- und Ernährungswissenschaftlerin
Termin: **Fr, 23.10.2026, 14.00 - 18.00 Uhr**
Sa, 24.10.2026, 09.00 - 17.00 Uhr

Modul III: Rechtliche Rahmenbedingungen
Referent: Mag. Hans-Christian Obernberger, Rechtsanwalt
Termin: **Fr, 06.11.2026, 14.00 - 17.00 Uhr**

Modul IV: Didaktik, Methodik und Praxisanleitung
Referentin: MMag. Prior Eva, Psychologin, Erziehungswissenschaftlerin, Theaterpädagogin
Termin: **Fr, 13.11.2026, 14.00 - 18.00 Uhr**
Sa, 14.11.2026, 09.00 - 17.00 Uhr

Modul V: Interkulturelle Kompetenzen und Kommunikation
Referentin: Mag.a Doris Slach, Persönlichkeitstrainerin und Coach
Termin: **Fr, 27.11.2026, 14.00 - 18.00 Uhr**
Sa, 28.11.2026, 09.00 - 17.00 Uhr

Modul VI: Persönlichkeitsbildung, Kommunikation und Selbstreflexion
Referentin: Edith Viktorin, Pädagogin, Dipl. Familien- und Gruppenarbeiterin
Termin: **Fr, 22.01.2027, 14.00 - 18.00 Uhr**
Sa, 23.01.2027, 09.00 - 17.00 Uhr

Ihr Beitrag: € 975,00
Ort: VHS Hohenems
KursNr: 26W25000

Zusatzmodul

Gesunde Jause für Schulkinder

Eine gesunde Jause für Schüler ist wichtig, um Energie für den Schultag zu tanken und die Konzentration zu fördern. Wir bereiten nährreiche, kreative und vitaminreiche Snacks zu. Mit diesen Ideen wird die Jause nicht nur gesund, sondern auch lecker und abwechslungsreich. So sind die Schüler bestens für den Schultag gerüstet.
 Bitte mitbringen: Schürze, evt. Vorratsdosen



Ihr Beitrag: € 66,00 + ca. € 30,00 Naturalien bar vor Ort
Termin: **Mo, 15.02.2027, 18.00 – 22.00 Uhr**
Leitung: Sarah Obnosterer
Ort: MS Hohenems Herrenried, Eingang im Innenhof, Zufahrt über Markus-Sittikus-, dann Konrad-Renn-Straße
KursNr: 26W25005

Kompetenztraining Zusatzmodul

Pubertät - wenn Kinder die Borsten aufstellen

Aus dem pflegeleichten Kind wird ein aufmüppiger, anstrengender Jugendlicher. Alles wird in Frage gestellt, vor allem das, was von den Erwachsenen kommt. Sie kennen ihre Rechte und wollen keine Pflichten übernehmen. Ist das Bild, das wir von Pubertierenden haben realistisch? Braucht es jetzt keine Grenzen mehr oder erst recht? Welche Herausforderungen müssen Kinder in dieser Zeit bewältigen? Und was hilft ihnen dabei? Kinder brauchen Erwachsene, die Verständnis für sie und die schwierigen Umbrüche und Anforderungen haben. Die Schülerbetreuung kann ein Ort sein, der auf dem Weg zum Erwachsensein Unterstützung bietet.

Ihr Beitrag: € 64,00
Termin: **Sa, 13.03.2027, 09.00 – 12.00 Uhr**
Leitung: Edith Viktorin
Ort: VHS Hohenems
KursNr: 26W25010

Kompetenztraining Zusatzmodul Teil 1

Spielpädagogische und gruppendynamische Elemente mit Kindern und Jugendlichen - Übungen für die Praxis - praktische Vertiefung Methodik/Didaktik

Übungen und Spiele aus der Spiel- und Theaterpädagogik - Gruppendynamische Prozesse gestalten, Ressourcen aktivieren, Einzelpersonen und Gruppen stärken.

In diesem Zusatzmodul lernen wir verschiedene Übungen, Spiele und Methoden aus der Spiel-, Theater- und Erlebnispädagogik kennen, probieren sie selbst aus und reflektieren gemeinsam die unterschiedlichen Einsatzmöglichkeiten und deren Wirkung. Wir arbeiten an der Ressourcenaktivierung und Entwicklungsförderung einzelner Kinder, sowie daran, das Potenzial von Gruppen zu entfalten und ein ganzheitliches gemeinsames Erleben zu ermöglichen!

Dabei schnuppern wir in unterschiedliche und vielseitige Vertrauensspiele, Kooperationsspiele, Wahrnehmungsübungen, Rollenspiele - für drinnen und draußen.

In diesem Modul geht es darum, praxisorientiert gruppendynamische Prozesse zu gestalten und zu begleiten - ganz nach dem Motto: „Vom ICH zum DU zum WIR“. Das gemeinsame Spiel und diverse Methoden verbessern die Selbst- und Fremdwahrnehmung, die Körper- und Raumwahrnehmung, die Kooperations- und Konzentrationsfähigkeit, schulen die Selbstreflexion und verbessern das Selbstvertrauen und das Vertrauen in sich und andere.



Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schichtprinzip, warme Socken/rutschfest wer mag, Wasserflasche.

Ihr Beitrag: € 189,00

Termine: **Fr, 09.04.2027, 14.00 – 18.00 Uhr**
Sa, 10.04.2027, 09.00 – 17.00 Uhr,
 Dauer: 1 x 4,8 UE, 1 x 9,6 UE

Leitung: MMag. Eva Prior
 Ort: Kiga Hohenems Markt, Graf-Kaspar-Straße 4
 KursNr: 26W25015

Kompetenztraining Zusatzmodul Teil 2 Spielpädagogische und gruppendynamische Elemente mit Kindern und Jugendlichen - Übungen für die Praxis - praktische Vertiefung Methodik/Didaktik

Aufbauend auf das Zusatzmodul 1 werden Kenntnisse und Kompetenzen erweitert und praktisch angewendet. Fallbeispiele aus der Praxis können besprochen und die Rolle der Spielleitung mit Kinder- und Jugendlichengruppen erprobt und reflektiert werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Jogginghose, Socken (oder barfuss), Trinkflasche.

Ihr Beitrag: € 189,00

Termine: **Fr, 23.04.2027, 14.00 – 18.00 Uhr**
Sa, 24.04.2027, 09.00 – 17.00 Uhr
 Dauer: 1 x 4,8 UE, 1 x 9,6 UE

Leitung: MMag. Eva Prior
 Ort: Kiga Hohenems Markt,
 Graf-Kaspar-Straße 4
 KursNr: 26W25020

Kompetenztraining Zusatzmodul Mobbing

- Wann sprechen wir von Mobbing?
- Was müssen wir über Mobbing wissen?
- Was können wir tun, damit Mobbing keine Chance hat?

Der Begriff „Mobbing“ wird einerseits oft zu schnell und auch zu leichtfertig verwendet und andererseits wird Mobbing manchmal erst sehr spät erkannt. Kinder ab dem 3. bis 5. Lebensjahr, je nach Entwicklungsstand, sind fähig zu mobben. Mobbing lebt von Heimlichkeiten, die wir aufdecken und stoppen können. Seit dem Schuljahr 2018/19 gibt es die Koordinationsstelle Mobbing für Pflichtschulen in Vorarlberg.

Ihr Beitrag: € 79,00

Termin: **Sa, 17.04.2027, 09.00 – 13.00 Uhr**
 Leitung: MA Elfriede Böhler MA
 Ort: VHS Hohenems
 KursNr: 26W25025

Naturpädagogik-Lehrgang Teil 2

Praxisnah für Kleinkindbetreuer:innen, Kindergarten- und Elementarpädagog:innen, Lehrer:innen und alle, die Kinder mit Achtsamkeit und Freude durch die Natur begleiten möchten

Ein Weg für Menschen, die Kinder achtsam durch die Wunder der Natur begleiten möchten.

Einladung in den Wald

Der Wald ist mehr als eine Ansammlung von Bäumen – er ist ein lebendiger Organismus, ein Ort des Staunens und der Verbundenheit. Zwischen Moos und Wurzeln, Licht und Schatten entdecken wir das feine Zusammenspiel von Pflanzen, Tieren und Menschen.

Gemeinsam tauchen wir ein in die Welt des Waldes: wir lauschen, beobachten, sammeln, riechen, fühlen, singen, gestalten und kochen.

Der Wald wird zum Lernraum, zum Schutzraum, zum Ort der Ruhe und Bewegung. Er schenkt uns Inspiration und neue Zugänge für die Arbeit mit Kindern.

Dieser Lehrgang richtet sich an Kleinkindbetreuer:innen, Kindergarten- und Elementarpädagog:innen, Lehrer:innen und alle, die Kinder mit Achtsamkeit und Freude durch die Natur begleiten möchten

Der Lehrgang findet an folgenden Wochenenden statt

23. – 25. April 2027: Freitag 14.00 – 18.00 Uhr
Samstag 09.00 – 17.00 Uhr
Sonntag 09.00 – 12.00 Uhr

18. – 20. Juni 2027: Freitag 14.00 – Sonntag 12.00 Uhr
 (Übernachten)

27. – 29. August 2027: Freitag 14.00 – Sonntag 12.00 Uhr
 (Übernachten)

15. – 17. Oktober 2027: Freitag 14.00 – 18.00 Uhr
Samstag 9.00 – 17.00 Uhr
Sonntag 9.00 – 12.00 Uhr

07. – 09. April 2028: Freitag 14.00 – 18.00 Uhr
Samstag 9.00 – 17.00 Uhr
Sonntag 9.00 – 12.00 Uhr

An zwei Wochenenden übernachten wir im Wald – erleben ihn bei Tag und Nacht und erfahren, was es bedeutet, wirklich in und mit der Natur zu leben.

Inhalte & Themen

Dieser Aufbaulehrgang vertieft die Grundlagen der Naturpädagogik und öffnet den Blick für die vielfältigen Lern- und Erfahrungsräume des Waldes.

Wir verbinden Wissen, Intuition und Kreativität zu einem ganzheitlichen Zugang für die pädagogische Arbeit mit Kindern.

Themen im Überblick finden Sie auf unserer Homepage: www.vhs-hohenems.at

Ihr Beitrag: € 1.940,00 inkl. Unterlagen, Materialien, Verpflegung und Übernachtungen im Wald

Leitung: Elisabeth Nachbaur-Schwab, Kerstin Beck-Marte, Dominik Brandtner

Ort: Hohenems und Umgebung
 (Detaillierte Infos auf Einladung)

KursNr: 26W25030

MentalStark - Mentale Entlastung im Pflege- und Betreuungskontext - Mentaltraining – Aufbaukurs

Der Aufbaukurs vertieft die Inhalte des Grundkurses und stärkt die Anwendung im Alltag.

Inhalt:

- Selbstregulation bei Stress
- Gesunde Abgrenzung
- Emotionale Stabilität
- Umgang mit belastenden Gedanken
- Vertiefung der mentalen Übungen

Ziel: Mehr Stabilität, innere Sicherheit und bessere Belastungsfähigkeit im Alltag.

Ihr Beitrag: € 130,00

Termin: **Mo, 11.01.2027, 19.00 – 20.30 Uhr**
jeweils Mo, Dauer 3 x 1,80 UE

Leitung: Maria-Theresia Scharf

Ort: VHS Hohenems

KursNr: 26W26015

Schach - Das Spiel der Könige - Anfänger



Bei diesem geheimnisvollen Spiel haben beide Spieler:innen dieselbe Ausgangsposition. Der Gegner wird durch logisches Denken, also mit dem Gehirn, besiegt. Wie ein Muskel durch Training besser wird, wirkt sich das Schachspiel

ebenso positiv auf die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns aus. Es fördert das logische Denkvermögen und steigert die Konzentrationsfähigkeit. Schön ist auch, dass man Schachsport bis ins hohe Alter betreiben kann. Bei Vorwissen können Sie in diesem Kurs das Niveau verbessern.

Schachbrett und Figuren werden vom Kursleiter bereit gestellt.

Ihr Beitrag: € 40,00

Termin: **Do, 01.10.2026, 19.30 – 21.30 Uhr**
jeweils Do, Dauer: 4 x 2 UE

Leitung: Ingo Lais

Ort: Schachklub Hohenems,
Graf-Maximilian-Straße 18, Hohenems

KursNr: 26W24000

SPRACHEN

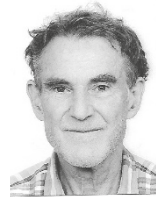
Wird bei den Sprachkursen die Mindestteilnehmeranzahl nicht erreicht, wird die Anzahl der Kursabende, mit dem Einverständnis der Kursteilnehmer:innen bei gleicher Kursgebühr gekürzt oder der Betrag erhöht. Dies wird am ersten Kursabend besprochen.

Deutschkurse –

Alphabetisierung, Deutsch A1 und Deutsch A2

Informationen zu unseren Deutschkursen erhalten Sie gerne direkt im Büro der Volkshochschule oder online unter www.vhs-hohenems.at

English Conversation in the morning Niveau A2 - B1 - Vormittag



Want to improve your conversational English? Then come along and enjoy practising with a Canadian. We will work on various topics, short stories, songs and current issues, and learn to speak freely in a relaxed atmosphere. Material will be provided by the tutor. Level A2 - B1.

Ihr Beitrag: € 163,00

Termin: **Do, 17.09.2026, 08.15 – 10.00 Uhr**
jeweils Do, Dauer: 10 x 2 UE

Leitung: David Kennedy BSc, BGS

Ort: VHS Hohenems

KursNr: 26W31000

Bitte mitbringen: Kurs- und Arbeitsbuch GO FOR IT! A2, Hueber Verlag ISBN-10. 3191029397; ISBN-13. 978-3191029395

English Conversation in the morning Niveau A2 - B1 - Vormittag

Kein Kurs- und Arbeitsbuch mitbringen!

Ihr Beitrag: € 163,00

Termin: **Do, 17.09.2026, 10.15 – 12.00 Uhr**
jeweils Do, Dauer: 10 x 2 UE

Leitung: David Kennedy BSc, BGS

Ort: VHS Hohenems

KursNr: 26W31005

Englisch 6. Semester, A2 - Vormittag



Das Niveau A1 ist nun beendet und es geht weiter mit Niveau A2. Anhand von lebensnahen Themen werden bestehende Englischkenntnisse der Teilnehmer:innen erweitert: lesen und schreiben von kurzen Texten, hören und sprechen,

Grammatik „have to“, „will“, „should“, einfache „if-Sätze“ und erste Adverbien, ab Kapitel 5.

Bitte mitbringen: Fairway new A2, ISBN 978-3-12-501612-5 (Klett Verlag).

Ihr Beitrag: € 163,00

Termin: **Mo, 21.09.2026, 08.30 – 10.15 Uhr**
jeweils Mo, Dauer: 10 x 2 UE

Leitung: Roman Alban Ammann

Ort: VHS Hohenems

KursNr: 26W31010

Italienisch 3. Semester, A1 - Vormittag

Ihr Beitrag: € 163,00

Termin: **Mi, 16.09.2026, 09.00 – 10.50 Uhr**
jeweils Mi, Dauer: 10 x 2 UE

Leitung: Maurizio Esposito

Ort: VHS Hohenems

KursNr: 26W32005

Italienisch 5. Semester Niveau A1

Ihr Beitrag: € 163,00
 Termin: **Fr, 18.09.2026, 18.15 – 20.00 Uhr**
 jeweils Fr, Dauer: 10 x 2 UE
 Leitung: Maurizio Esposito
 Ort: VHS Hohenems
 KursNr: 26W32010

Italienisch 5. Semester, A1 - Vormittag

Bitte mitbringen: Lehrbuch „Nuovo Espresso“ ISBN: 978-3-19-205438-9 oder 978-3-19-105438-0 (beide verwendbar).

Ihr Beitrag: € 163,00
 Termin: **Mo, 21.09.2026, 08.20 – 10.05 Uhr**
 jeweils Mo, Dauer: 10 x 2 UE
 Leitung: Maurizio Esposito
 Ort: VHS Hohenems
 KursNr: 26W32015

Italienisch Konversation Niveau B1/B2



Wir vertiefen unsere erworbenen Kenntnisse in Wortschatz und Grammatik. Durch abwechslungsreiche Übungen werden die Kenntnisse erweitert. Die Fähigkeit der Lernenden, sich in konkreten Situationen ausdrücken zu können wird

optimiert. Quereinsteiger:innen sind willkommen (mit Grundkenntnissen der Vergangenheitsform).

Ihr Beitrag: € 163,00
 Termin: **Mo, 21.09.2026, 18.00 – 19.45 Uhr**
 jeweils Mo, Dauer: 10 x 2 UE
 Leitung: Maurizio Esposito
 Ort: BG Dornbirn, Realschulstraße 3
 KursNr: 26W32020

Italienisch Leichte Konversation Niveau A2

Wir widmen uns der Festigung und Erweiterung unserer Italienischkenntnisse. Voraussetzung ist das Passato Prossimo. Es werden grammatikalische Themen wiederholt und ihre Anwendung in realitätsbezogenen Situationen geübt. Vor allem aber soll das freie Sprechen anhand von Lernspielen, Liedern etc. verbessert werden.

Ihr Beitrag: € 163,00
 Termin: **Mo, 21.09.2026, 19.45 – 21.30 Uhr**
 jeweils Mo, Dauer: 10 x 2 UE
 Leitung: Maurizio Esposito
 Ort: BG Dornbirn, Realschulstraße 3
 KursNr: 26W32025

Italienisch 7. Semester Niveau A2

Bitte mitbringen: Lehrbuch „Nuovo Espresso 2“ ISBN: 978-3-19-225439-0.

Ihr Beitrag: € 163,00
 Termin: **Do, 24.09.2026, 18.15 – 19.55 Uhr**
 jeweils Do, Dauer: 10 x 2 UE
 Leitung: Patricia Tschallener
 Ort: BG Dornbirn, Realschulstraße 3
 KursNr: 26W32035

Italienisch 7. Semester Niveau A1/A2 -

Vormittag

Ihr Beitrag: € 163,00
 Termin: **Di, 29.09.2026, 10.30 – 12.15 Uhr**
 jeweils Di, Dauer: 10 x 2 UE
 Leitung: Maurizio Esposito
 Ort: VHS Hohenems
 KursNr: 26W32045

Italienisch 8. Semester Niveau A2 - Vormittag

Ihr Beitrag: € 163,00
 Termin: **Mo, 14.09.2026, 10.30 – 12.15 Uhr**
 jeweils Mo, Dauer: 10 x 2 UE
 Leitung: Maurizio Esposito
 Ort: VHS Hohenems
 KursNr: 26W32000

Italienisch 12. Semester, A2 - Vormittag

Wir wiederholen und vertiefen unsere erworbenen Kenntnisse: Wortschatz und Grammatik. Durch abwechslungsreiche Übungen werden die Kenntnisse erweitert, die Fähigkeit der Lernenden, sich in konkreten Situationen ausdrücken zu können, optimiert. Quereinsteiger:innen mit Vorkenntnissen sind willkommen. Niveau A2.

Bitte mitbringen: Lehrbuch Nuovo Espresso A2, ISBN: 978-3-19-205439-6, Hueber Verlag oder 978-3-19-225439-0 (beide verwendbar).

Ihr Beitrag: € 163,00
 Termin: **Do, 24.09.2026, 09.00 – 10.45 Uhr**
 jeweils Do, Dauer: 10 x 2 UE
 Leitung: Maurizio Esposito
 Ort: VHS Hohenems
 KursNr: 26W32030

Conversazione facile

Über „Buongiorno NEU oder Espresso 1“ sind die wesentlichen grammatikalischen Strukturen bekannt. Nun werden wir unsere Kenntnisse umsetzen. In lockerer Atmosphäre können wir bei vielfältigen Sprechansätzen unseren Wortschatz anwenden, üben und erweitern. Nebenbei erfahren wir typisch italienische Ausdrucksweisen und Redensarten. Neueinsteiger:innen sind willkommen!

Ihr Beitrag: € 163,00
 Termin: **Do, 24.09.2026, 20.00 – 21.45 Uhr**
 jeweils Do, Dauer: 10 x 2 UE
 Leitung: Bruno Della Rossa
 Ort: VHS Hohenems
 KursNr: 26W32040

Spanisch Konversation Fortgeschrittene Niveau B1/B2

In diesem Kurs für Fortgeschrittene werden wir in entspannter Atmosphäre die Vielseitigkeit der spanischen Sprache erleben. Auf dynamische und unterhaltsame Art üben Sie Konversation, lernen alltägliche Redewendungen kennen, lesen und bearbeiten gemeinsam Texte und befassen sich mit der spanischen Kultur und Liedern. Sie werden überrascht sein, wie sich Schritt für Schritt Ihr spanisches Sprachniveau steigert. Voraussetzung zu diesem Kurs sind gute Spanischkenntnisse, da das Kursniveau B1/B2 entspricht.

Ihr Beitrag: € 163,00
Termin: **Di, 29.09.2026, 18.00 – 19.45 Uhr**
jeweils Di, Dauer: 10 x 2 UE
Leitung: Mariela Fábregas
Ort: VHS Hohenems
KursNr: 26W33000

Spanisch 5. Semester, A1



In diesem Kurs erlernen Sie grundlegende Grammatikstrukturen und die wichtigsten Vokabeln und Redewendungen. Auch Alltagssituationen werden präsentiert. Die abwechslungsreiche Arbeitsweise während des Kurses bezieht alle Sinne mit ein und berücksichtigt die verschiedenen Lerntypen. Lernen Sie die spanische Sprache auf entspannte Weise.

Bitte mitbringen: Buch Impresiones A1 (Kurs- und Arbeitsbuch Spanisch), ISBN: 978-3-19-004545-7, oder ISBN: 978-3-19-304545-4, Hueber Verlag.

Ihr Beitrag: € 163,00
Termin: **Mi, 07.10.2026, 19.00 – 20.45 Uhr**
jeweils Mi, Dauer: 10 x 2,0 UE
Leitung: Sandra Capcha Hermoza
Ort: BG Dornbirn, Realschulstraße 3
KursNr: 26W33005

Littérature et chansons Niveau B2



Vous apprenez le français depuis plusieurs années ? Ou vous l'avez appris à l'école il y a plus ou moins longtemps ? Ou vous avez passé quelque temps dans un pays francophone ? Alors c'est le cours qui vous convient parfaitement. En

lisant des auteurs francophones, en écoutant des chansons, en discutant, vous perfectionnerez, dans une ambiance détendue, vos compétences de la langue française.

Ihr Beitrag: € 163,00
Termin: **Mi, 23.09.2026, 17.00 – 18.50 Uhr**
jeweils Mi, Dauer: 10 x 2 UE
Leitung: Friederike Karu
Ort: VHS Hohenems
KursNr: 26W34000

Französisch für Anfänger:innen - Vormittag

Es ist nie zu spät, eine Sprache zu lernen. Sie träumen davon, durch die Straßen von Paris zu flanieren, Croissants auf Französisch zu bestellen oder sich einfach mit der melodischen Sprache vertraut zu machen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! In entspannter Atmosphäre lernen Sie Schritt für Schritt die Grundlagen der französischen Sprache: Begrüßung und Alltagsdialoge, Zahlen, Uhrzeit und einfache Fragen, erste Grammatikregeln und nützlicher Wortschatz. Ob für die nächste Reise, als Einstieg in eine neue Sprache oder einfach aus Freude am Lernen - unser Kurs vermittelt praxisnahe Inhalte, die Sie sofort anwenden können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Das Lehrbuch wird zu Kursbeginn mitgeteilt.

Ihr Beitrag: € 163,00
Termin: **Fr, 02.10.2026, 08.30 – 10.10 Uhr**
jeweils Fr, Dauer: 10 x 2 UE
Leitung: Anaïs Blain
Ort: VHS Hohenems
KursNr: 26W34005

KREATIV + MUSIK

Freihandzeichnen „Basics“ - Perspektive mit Christian I. Peintner

„Basics“ Schnupperkurs

Für Anfänger:innen bis Fortgeschrittene



Zeichnerisches Können ist die Basis für vielfältige, kreative Aktivitäten. Im Kurs werden die Grundlagen vermittelt und praktisch geübt. Das zweidimensionale Abbilden von Körpern wird mittels Perspektive gelöst. Lange Zeit galt sie als

Geheimwissen. Räumliches Erfassen von Licht und Schatten, Proportion, Spiegelung usw. gehören dazu. Dieser Kurs ist ideal zum Kombinieren mit den Kursen „Freihandzeichnen“ (Samstag 24.10.2026) und „Kolorieren“ (Sonntag 25.10.2026).

Christian I. Peintner ist Maler, Bildhauer, Performance-Künstler, Autor, Filmemacher. Gründer von „austria artists export“, einem grenzüberschreitenden Ausstellungsprojekt, und Gründer der Künstler-Residenz GRANITI MURALES auf Sizilien. Seit 1990 mit Ausstellungen in Galerien, Museen und Kulturforen international vertreten.

Bitte mitbringen: A3-Block und Bleistift.

Ihr Beitrag: € 58,00
Termin: **Fr, 23.10.2026, 14.00 – 17.00 Uhr**
Leitung: Christian I. Peintner
Ort: VHS Hohenems
KursNr: 26W40005

Freihandzeichnen mit Christian I. Peintner Rasche Skizzen für unterwegs und im Urlaub Für Anfänger:innen bis Fortgeschrittene



Was im Reise-Tagebuch skizziert wird, braucht Übung: Architektur und Natur werden in einfachen Schritten gezeichnet und gemalt. Mit Blick über die Schulter des Künstlers vertieft du Licht und Schatten, Spiegelungen, Proportionen

und Perspektive.

Ideal kombinierbar mit den Kursen „Perspektive“ (23.10.2026) und „Kolorieren“ (25.10.2026).

Christian I. Peintner ist Maler, Bildhauer, Performance-Künstler, Autor, Filmemacher. Gründer von „austria artists export“, einem grenzüberschreitenden Ausstellungsprojekt, und Gründer der Künstler-Residenz GRANITI MURALES auf Sizilien. Seit 1990 mit Ausstellungen in Galerien, Museen und Kulturforen international vertreten.

Bitte mitbringen: A3-Block und Bleistift, evtl. Buch mit leeren Seiten (geeignet für Aquarellfarben), Urlaubsfotos bzw. andere Vorlagen.

Foto: Christian I. Peintner

Ihr Beitrag: € 129,00

Termin: **Sa, 24.10.2026, 10.00 – 16.00 Uhr**

Leitung: Christian I. Peintner

Ort: VHS Hohenems

KursNr: 26W40010

Kolorieren von Handskizzen mit Christian I. Peintner Skizzieren und malen in der Gruppe



Gemeinsames Zeichnen und Malen unter Anleitung des Künstlers: Du erhältst praktische Tipps für eigene Aquarelle und Gemälde. Themen wie Licht und Schatten, Spiegelungen, Proportionen und Perspektive werden direkt umgesetzt. Aquarelle und Reiseskizzen werden durch Figuren und individuelle Effekte zu künstlerischen Einzelstücken. Ideal in Kombination mit den Kursen „Perspektive“ (Freitag, 23.10.2026) und „Freihandzeichnen“ (Samstag, 24.10.2026).

Christian I. Peintner – Maler, Bildhauer, Performance-Künstler, Autor und Filmemacher – ist seit 1990 international in Galerien und Museen vertreten und Gründer von austria artists export sowie der Künstlerresidenz GRANITI MURALES auf Sizilien.

Bitte mitbringen: eigene Malmaterialien wie Acryl-Farben, Aquarell-Farben, Leinwand, Aquarellblock, evtl. Buch mit leeren Seiten (geeignet für Aquarellfarben), evtl. Staffelei, gerne auch Skizzen und Fotos als Vorlagen. Tische sind vorhanden!

Ihr Beitrag: € 129,00

Termin: **So, 25.10.2026, 10.00 – 16.00 Uhr**

Leitung: Christian I. Peintner

Ort: VHS Hohenems

KursNr: 26W40015

WISSEN LIVE
vhs. öffnet horizonte

ONLINE



Unser Angebot für Online-Vorträge

Die kostenlosen Vorträge finden immer von 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr statt. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung: per E-Mail info@vhs-hohenems.at oder online www.vhs-hohenems.at oder telefonisch unter +43 5576 73383

Datum	Livestream - vhs.wissen.live
17. Sept. 2026	Frankreich vor den Präsidentschaftswahlen
23. Sept. 2026	Kunst im Ohr - Ein Livestream für alle Sinne 3
30. Sept. 2026	STONEHENGE. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen
5. Okt. 2026	Der Wolf und die Deutschen: Konflikt oder Koexistenz?
6. Okt. 2026	Vertrauen in Wissenschaft - zwischen Expertise und Skepsis
12. Okt. 2026	Deutsch - jüdische und israelische Literatur
13. Okt. 2026	Kohlendioxid als Rohstoff: Wie schließen wir den Kreislauf?
18. Okt. 2026	Die Abschottung der Welt: Als Juden vor verschlossenen Grenzen standen. 1933-1945
25. Okt. 2026	Versunkene Welten: Ruinenstädte in der Antike von Troja bis Pompeji
28. Okt. 2026	Künstliche Intelligenz und Bildung - Lernen mit und lernen trotz KI
2. Nov. 2026	Veränderungsstress. Warum tun sich Gesellschaften mit Veränderungen so schwer?
4. Nov. 2026	Gemeinsames und Kurioses unter den Sprachen Europas
8. Nov. 2026	Trump und die MAGA-Bewegung
19. Nov. 2026	Franz Kafka und Prag
10. Nov. 2026	Wie einfach kann ein lebendes System sein?
24. Nov. 2026	Konrad Adenauer. Kanzler nach der Katastrophe
25. Nov. 2026	Kunst im Ohr - Ein Livestream für alle Sinne 4
29. Nov. 2026	Not am Mann. Die Erfindung toxischer Männlichkeit
9. Dez. 2026	Die Bauern waren nicht überrascht. Pandemische Pandemische Geschichte auf dem
4. Dez. 2026	GGottes Zeit: Jüdische, christliche und pagane Zeitvorstellungen und Zeiterfahrungen in der Antike
10. Dez. 2026	Rubens oder Rembrandt? Werke der Holländischen und Flämischen Malerei des Barock in der Alten Pinakothek
10. Jan. 2027	Die Bischofskirche von Ostia
13. Jan. 2027	Schönheit der Astrophysik
20. Jan. 2027	Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht

Exklusiver Malkurs in der Kleingruppe

Bei diesem exklusiven Malkurs in der Kleingruppe erlernen wir mit Pinsel- und Spachteltechnik das spannende Mischen der Acrylfarbe und deren Wirkung auf der Leinwand. Das Zusammenspiel von Farbe, Collagenpapieren, Kreiden, Asche, Sand, etc. lassen viel Experimentierfreude zu. (Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene)

Leinwände 80 x 100 cm können bei der Kursleiterin erworben werden und sind direkt dieser zu bezahlen, pro Stück € 35,00. Das Malmaterial (Farben, Kreiden, Papiere, etc.) ist ebenfalls bei der Kursleiterin für € 22,00 erhältlich.

Bitte mitbringen: Jause für die Pause.

Ihr Beitrag: € 129,00 + € 22,00 Malmaterial, evtl. Leinwände, bar vor Ort
Termin: Sa, 03.10.2026, 10.00 – 16.00 Uhr
Leitung: Esther Renata Mathis
Ort: Im Garten von Esther Mathis, Vogelweidergasse 3, Dornbirn
KursNr: 26W40000

Natur in Aquarell: Landschaften lebendig gestalten



In der Aquarellmalerei tauchen wir in eine bunte Farbenpracht in der auch der gewünschte Zufall eine große Rolle spielt. Deshalb können auch Neueinsteiger einen leichten Weg in diese Art der Malerei finden. Es werden unterschiedlichste Landschaften auf dem Papier, in vielen Möglichkeiten die die Aquarelltechnik bietet, geschaffen. Dabei steht die Freude am Malen und das Kennenlernen von Perspektive und Tiefenwirkung im Vordergrund. Bitte mitbringen: Aquarellblock in A3 oder A2, Aquarellfarben und Pinsel, Bleistift, Maltuch oder Taschentücher, Wasserbecher und Bildmotive von Landschaften.

Ihr Beitrag: € 87,00
Termin: Di, 03.11.2026, 18.30 – 22.00 Uhr
jeweils Di, Dauer: 2 x 4,2 UE
Leitung: Francois Ferst
Ort: VHS Hohenems
KursNr: 26W40020

Karten gestalten mit Monotypie (Drucktechnik) für Beginnende



Eine faszinierende, spannende DRUCK-Technik mit eigenwilliger Struktur. Wir versuchen einfache Motive - Fantasie oder nach Vorgabe - zu abstrahieren und farbenreduziert zu aquarellieren. Je einfacher das Motiv umso aussagestärker das Bild, da viel aus dem Zufall heraus gearbeitet werden muss. Wichtige Voraussetzung - Mut, Fleiß und eigenständige Kreativität.

Bitte mitbringen: Aquarellmalkasten, versch.

Pinsel, Wasserglas, Ingrespapier oder braunes Packpapier, schwarze Lynoldruckfarbe, Bleistifte, Malfetzen, wenn vorhanden eine kleine Glasplatte (Bilderrahmen) ca. 20x30cm.

Ihr Beitrag: € 72,00 + ca. € 12,00 für zusätzliches Material bar vor Ort
Termin: Sa, 14.11.2026, 14.00 – 18.00 Uhr
Leitung: Ulrike-Maria Kleber
Ort: VHS Hohenems
KursNr: 26W40025

Kohle-Aquarell-Workshop für Beginnende und leicht Fortgeschrittene



Ob Perspektive, Körper, Formen, Gesichter - eine gute Zeichnung ist immer ein wichtiger Grundstock eines jeden realistischen Bildes. Zum einen üben ein gezieltes, kraftvolles Zeichnen und um dem Bild noch mehr Ausdruck und etwas Farbe zu geben, lernen wir dieses gefühlvoll und reduziert zu aquarellieren. Zum anderen üben wir die Nass in Nass - Technik. Das heißt, der Kurs beinhaltet verschiedene Techniken.

Bitte mitbringen: wasserlöslicher Aquarellstift schwarz (Albrecht Dürer), Aquarellblock ca. 300g, Aquarellfarben, versch. Pinsel, Malfetzen, Wasserglas, Klebeband, Messer.

Ihr Beitrag: € 72,00
Termin: Sa, 21.11.2026, 14.00 – 18.00 Uhr
Leitung: Ulrike-Maria Kleber
Ort: VHS Hohenems
KursNr: 26W40030

Dynamische Aquarellkunst: Ausdrucksstarke Techniken

Für Anfänger und Fortgeschrittene bietet der Kurs eine befreiende und erholsame Zeit, in der viele Seiten der Aquarellmalerei gezeigt werden. Wir konzentrieren uns ganz auf die Wirkung der Farben und Formen, wodurch einige reizvolle und überraschende Bilder zum Aufhängen oder Verschenken entstehen.

Es werden verschiedene Motive wie z.B. Blumen, Gegenstände bis hin zum Abstrakten, mit leichten und verzaubernden Effekten, gemalt. Nass in Nassmalerei oder das Verwenden von Rubbelkreb oder Maskierstift sind hervorragende Techniken, die ebenfalls neben vielen anderen Techniken in diesem Kurs angeboten werden. Bitte mitbringen: Aquarellblock in A3 oder A2, Aquarellfarben und Pinsel, Malfetzen und oder Aquarellschwamm, Taschentücher, Buntstifte und Wasserbecher.

Ihr Beitrag: € 87,00
Termin: Do, 03.12.2026, 18.30 – 22.00 Uhr
jeweils Do, Dauer: 2 x 4,2 UE
Leitung: Francois Ferst
Ort: VHS Hohenems
KursNr: 26W40035

Trauerkarten selbst gemacht



In diesem speziellen Kurs entstehen nach Vorlagen und Muster edle Trauerkarten, teilweise mit handgefertigtem Kuvert. Verschiedene Techniken wie Prägen, Stempeln, Aquarellieren, und Falten kommen zum Einsatz. Es können auch eigene Kreationen umgesetzt werden. Die Teilnehmer:innen gestalten ca. 10 – 15 Karten. Bitte mitbringen: Bleistift, Lineal, Schere, Pinsel, falls vorhanden Falzbein und Prägestift.

eigene Kreationen umgesetzt werden. Die Teilnehmer:innen gestalten ca. 10 – 15 Karten. Bitte mitbringen: Bleistift, Lineal, Schere, Pinsel, falls vorhanden Falzbein und Prägestift.

Ihr Beitrag: € 62,00 + € 35,00 Materialkosten + Kosten Kartenrohlinge (Einzelpreis/Karte von € 1,50 bis € 4,50), alles bar vor Ort
Termin: Mi, 21.10.2026, 14.00 – 18.00 Uhr
Leitung: Karin Felderer
Ort: Kreatives mit Herz - Karin Felderer, Graf-Maximilian-Straße 18, Hohenems
KursNr: 26W41010

Workshop: KörPERMALEN, KörPERSCHREIBEN – Wer bin ich?



Unser Körper ist das Medium, mit dem wir das Leben erfahren. In diesem Workshop gehen wir der Frage nach: „Wer bin ich, wenn nicht mein Körper?“

In einem schöpferischen Prozess nehmen Sie eine (neue) Haltung zum Leben ein und gestalten ein persönliches Körper-Selbstbild. Diese Silhouette füllen Sie mit Ihren gesammelten Gefühlen und Gedanken - ausgedrückt in Farbe

und Schrift.

Was Sie in diesem Kurs erwartet:

- Visualisierung: Das geschaffene Selbstbild ist ein Spiegel Ihrer inneren Prozesse
- Intuition: Wenn Sie mit Farbe und Schrift arbeiten, folgen Sie Ihren ganz eigenen Impulsen
- Selbstreflexion: Ihre kreative Selbsterfahrung reflektieren und dokumentieren Sie für sich

Dieser Kurs ist eine Einladung, innezuhalten und Ihre eigene Innenwelt sichtbar werden zu lassen.

Einzige Voraussetzung dafür: Offenheit für den Prozess.

Ihr Beitrag: € 140,00

Termin: **Do, 01.10.2026, 18.00 – 20.30 Uhr**
jeweils Do, Dauer: 3 x 2,8 UE

Leitung: Miriam Jaeneke

Ort: VHS Hohenems

KursNr: 26W41000

Moderne Schriftkunst – Handlettering



Einfach mal einen guten Tag wünschen! Warum nicht mit einem mit schönen handgeletterten Spruch auf einer Karte oder einem Klebezettel? Verbringen Sie ein paar schöne Stunden in Ruhe und erfreuen Sie sich an den Ergebnissen gezeichneter Buchstaben. Dafür ist kein teures Material notwendig, denn schon mit einfachen Finelinern zaubern Sie schöne Texte auf ein Blatt Papier. Cindy zeigt Ihnen wie!

Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, großes Geodreieck, Fineliner (Bsp: Staedtler pigment liner 0.1,0.3,0.7),

Ihr Beitrag: € 59,00 + € 5,00 Materialkosten bar vor Ort

Termin: **Di, 20.10.2026, 18.30 – 21.30 Uhr**

Leitung: Cindy Konzett

Ort: VHS Hohenems

KursNr: 26W41005

Ihr Beitrag: € 59,00 + € 5,00 Materialkosten bar vor Ort

Termin: **Di, 10.11.2026, 18.30 – 21.30 Uhr**

Leitung: Cindy Konzett

Ort: VHS Hohenems

KursNr: 26W41030

Raiffeisenbank Hohenems

WIR MACHT'S MÖGLICH.

Alleine kann man einiges erreichen,
zusammen fast alles.

raibahohenems.at

Workshop: Mein „krea-tiefes“ Tagebuch

Fühlen Sie sich im Alltag manchmal festgefahren? Suchen Sie nach neuen Impulsen für Ihre persönliche Entwicklung? Oft liegen Antworten nicht im Nachdenken, sondern im Tun.

In diesem Workshop nutzen wir Synergien aus freiem Malen und autobiografischem Schreiben, um Ihren inneren Kompass neu auszurichten. Als Kreativtrainerin und Journalistin begleitet Sie Miriam Jaeneke dabei, ungenutzte Ressourcen sichtbar zu machen und neue Impulse im Alltag umzusetzen. Was Sie in diesem Kurs erwartet:

- Intuitives Gestalten: Sie bringen Emotionen auf die Leinwand - ohne Leistungsdruck oder künstlerisches Vorwissen
- Schreibimpulse: Mit Tagebuchschreiben und weiteren Schreibmethoden geben Sie Ihren Bildern eine Stimme und reflektieren Ihre Erkenntnisse
- Persönliches Wachstum: Sie gewinnen Klarheit über aktuelle Lebensthemen und entdecken neue Handlungsspielräume. Gönnen Sie sich diesen geschützten Raum für Ihre Entfaltung. Hier geht es nicht um „schöne Kunst“, sondern um Ihre ganz persönliche Geschichte. Bitte bringen Sie für Krea-tief-Sein ein leeres Notizbuch mit.

Ihr Beitrag: € 147,00

Termin: **Do, 22.10.2026, 18.00 – 20.00 Uhr**
jeweils Do, Dauer: 4 x 2,2 UE

Leitung: Miriam Jaeneke

Ort: VHS Hohenems

KursNr: 26W41015

Papier falten für die Weihnachtszeit



Wir falten Ornamente und Sterne aus alten Büchern und Geschenkpapierresten. Das Material wird bereits zugeschnitten von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt. Es werden schöne Dekorationen für ein weihnachtliches Ambiente erschaffen. Bitte mitbringen: Bleistift, Lineal, Schere, Klebestick.

Ihr Beitrag: € 59,00 + ca. €10,00 Materialkosten bar vor Ort
Termin: **Sa, 07.11.2026, 09.30 – 12.30 Uhr**
Leitung: Klaudia Moosbrugger
Ort: VHS Hohenems
KursNr: 26W41025

Lichterketten mit Origamitechnik



Wir stellen eine dekorative Lichterkette mit lichtdurchscheinendem Papier her. Die Lampenschirmchen falten wir in Origamitechnik. Eine Auswahl von wunderschönem Japanpapier, sowie die Lichterketten werden von der Referentin zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: Heißklebepistole, Klebestick, Geodreieck, Bleistift und ein Falzbein.

Ihr Beitrag: € 59,00 + ca. € 15,00 Materialkosten bar vor Ort
Termin: **Sa, 16.01.2027, 09.30 – 12.30 Uhr**
Leitung: Klaudia Moosbrugger
Ort: VHS Hohenems
KursNr: 26W41040

Weihnachtsmagie aus Draht



In diesem Kurs lernen Sie das vielseitige Material Draht kennen und entdecken, wie daraus mit ein paar einfachen Techniken wunderschöne kleine Kunstwerke entstehen. Sie haben die Möglichkeit, nach Muster-Vorlagen zu arbeiten oder

Ihre eigenen Ideen kreativ umzusetzen.

Gemeinsam wickeln, biegen und flechten wir Draht zu Engeln, Sternen oder anderer weihnachtlicher Deko - lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf und erleben Sie, wie aus einem schlichten Material echte Lieblingsstücke entstehen.

Bitte mitbringen; Pflaster, Trinkflasche.

Ihr Beitrag: € 47,00 + 12,00 € Materialkosten bar vor Ort
Termin: **Do, 05.11.2026, 18.00 – 20.30 Uhr**
Leitung: Carmen Stark
Ort: VHS Hohenems
KursNr: 26W41020

Weihnachtskarten prägen und vergolden



Bei diesem Kartenkurs prägen wir von Hand einfache Muster ins Papier, diese werden dann vergoldet. Anschließend können die Karten noch beschriftet oder weiter gestaltet werden. Durch diese Kombination entstehen sehr schöne, noble Weihnachts-

karten. Weiteres stehen euch Arbeitsmittel wie Stanzer, Stempel und Prägemaschinen zur Verfügung, somit könnt ihr auch eigene Kreationen umsetzen. Bitte mitbringen: Schreibzeug, Lineal, eventuell Cutter, Schere und eine kleine Schachtel mit Deckel (für Schlagmetall), wer die Karten gleich kalligraphisch beschreiben möchte, kann gerne Federn und Tinten mitbringen.

Ihr Beitrag: € 62,00 + € 35,00 Materialkosten (15 Kartenrohlinge sowie Vergoldermaterial) bar vor Ort
Termin: **Mi, 25.11.2026, 14.00 – 18.00 Uhr**
Leitung: Karin Felderer
Ort: Kreatives mit Herz - Karin Felderer, Graf-Maximilian-Straße 18, Hohenems
KursNr: 26W41035

Workshop: Kreatives Buchbinden

Dein persönliches Glücksmomente-Buch, Reisetagebuch



Entdecke die Welt der Buchbindekunst und gestalte dein eigenes Glücksmomente-Buch! Aus gefalteten, beschrifteten oder bestempelten Blättern entstehen Buchblöcke, die du mit Buchbindernadeln und Garn zu einem

persönlichen Buch zusammennäht. Das Cover aus dickem Filz sorgt für eine angenehme Haptik; beim Verschluss wählst du zwischen Gummikordel oder Lederband. Dieses kreative Projekt eignet sich ideal für Glücksmomente, Reisetagebücher oder besondere Erinnerungen. Am Ende hältst du ein handgemachtes Buch in den Händen, das dich an schöne Zeiten erinnert.

Karin Felderer freut sich auf einen inspirierenden, kreativen Tag! Bitte mitbringen: Bleistift, Lineal, Geodreieck, 3-4 cm breiter Leimpinsel, Geschirrtuch, Schere, Cutter oder Papierschneider (falls vorhanden), Ahle, beschriftete Papiere aus Fundus (falls vorhanden), kleine Schmuckanhänger wie Schlüssel, Blumen, Kleeblatt etc.

Zusatzinformation: Die Kursleiterin organisiert ein gemeinsames Mittagessen im Biocafé Frieda in Hohenems. Wenn Sie am gemeinsamen Mittagessen teilnehmen, bitten wir um Ihre Anmeldung. Die Kosten sind von jedem Teilnehmenden selbst zu bezahlen.

Ihr Beitrag: € 109,00 + € 35,00 Materialkosten bar vor Ort
Termin: **Fr, 05.02.2027, 08.30 – 17.00 Uhr**
Leitung: Karin Felderer
Ort: Kreatives mit Herz - Karin Felderer, Graf-Maximilian-Straße 18, Hohenems
KursNr: 26W41045

Gestalten mit Metall



Aus Eisen werden Objekte für Haus und Garten gestaltet. Nach eigenen Ideen oder nach bestehenden Vorlagen wird geschweißt, geschnitten und geformt. Eintägiger Metallworkshop mit Metallgestalter Günther Blenke.

Ihr Beitrag: € 131,00 + Materialkosten nach Aufwand bar vor Ort
 Besprechung: **Mo, 14.09.2026, 19.00 – 20.00 Uhr**
 Workshop: **Sa, 19.09.2026, 09.00 – 17.00 Uhr**
 Dauer: 1 x 1,20 UE, 1 x 9,6 UE
 Leitung: Günther Blenke
 Ort: Werkraum Günther Blenke,
 Schwefelbadstraße 43, Hohenems
 KursNr: 26W42000

Krippenfiguren



Diese Krippenfiguren werden nach dem Vorbild der Schwarzenberger Figuren aus Luzern gefertigt. An vier Abenden entstehen die „Heilige Familie“, ein Hirte (ca. 28 cm) und zwei Schafe. Es besteht auch die Möglichkeit, die „Hi. Drei Könige“, Engel oder andere Zusatzfiguren zu fertigen. In der Größe kann auch variiert werden.

Ihr Beitrag: € 94,00 + ca. € 110,00 Materialkosten je nach Bedarf und Ausführung bar vor Ort
 Termin: **Mi, 28.10.2026, 19.00 – 21.30 Uhr**
 jeweils Mi, Dauer: 4 x 3 UE
 Leitung: Ingrid Petzold
 Ort: VHS Hohenems
 KursNr: 26W42010

Körbe binden mit Gräsern und Kräutern



Mit getrocknetem Bergheu binden wir nach altem Handwerk und erlernen diese Fertigkeit.

Die Werkstücke können als Brotkorb oder Obstschale genutzt werden. Durch das Einarbeiten von Heilpflanzen und je

nach Form und Größe können sie auch als Auflagen für Bauch und Schulter dienen.

Bitte mitbringen: Schürze, Handschuhe.

Ihr Beitrag: € 65,00 + ca. € 10,00 Materialkosten bar vor Ort
 Termin: **Fr, 23.10.2026, 14.00 – 18.00 Uhr**
 Leitung: Ingeborg Sponsel
 Ort: VHS Hohenems
 KursNr: 26W42005

Drehsehl-Schnupperkurs



Erleben Sie vor Ort die ganz besondere Faszination eines alten Handwerks. Lassen Sie sich einführen in die Welt des Drehselns mit Infos über den ersten Werkzeugsatz, Schärfen, Grundtechniken von Quer- und Längsholzdreheln, Schleifen und Ölen.

Bitte mitbringen: gutes Schuhwerk und Arbeitskleidung. Die Teilnahme am Schnupperkurs erfolgt auf eigene Verantwortung.

Ihr Beitrag: € 65,00
 Termin: **So, 15.11.2026, 09.00 – 13.00 Uhr**
 Leitung: Gotthard Fenkart
 Ort: Drehsehlstube Fenkart,
 St. Rochusweg 37, Hohenems Reute
 KursNr: 26W42015

Workshop: Mich erschaffen - über mich hinaus



Wer bin ich - und wenn ja, wie viele? Bin ich insgeheim eine Tüte Güte, eine Quassel-Assel oder vielleicht ein Fee-Reh? Oft stecken in uns Anteile, die im Alltag zu kurz kommen. Im Workshop verleihen wir diesen inneren Aspekten Gesicht und Stimme und erschaffen eine Handpuppe mitsamt Text und Bühnenbild: eine Möglichkeit, Verborgenes ans Licht zu bringen und spielerisch über uns hinauszuwachsen.

Was Sie in diesem Kurs erwartet:

- Puppenbau & Charakterdesign: Die eigene Handpuppe als Ausdruck persönlicher Wesenszüge gestalten
- Szenisches Schreiben: Nach Ihrem inneren Leitfaden können Sie Text und Bühne für Ihre Figur erschaffen
- Interaktion & Spiel: Lassen Sie Ihre Puppe tanzen! Treten Sie mit ihr in Dialog und kreieren Sie eine neue Dynamik in Ihrem Leben!

Zielgruppe: Alle, die Lust auf kreative Selbsterfahrung und darstellendes Spiel haben
 Bitte mitbringen: Stoffreste & aussortierte Kleidung, die zerschnitten werden kann (zum Beispiel auch Socken mit Loch), Knöpfe, Wollreste etc., Schere

Ihr Beitrag: € 147,00
 Termin: **Do, 19.11.2026, 18.00 – 20.00 Uhr**
 jeweils Do, Dauer: 4 x 2,2 UE
 Leitung: Miriam Jaeneke
 Ort: VHS Hohenems
 KursNr: 26W42020

VOLKS HOCH SCHULE HOHENEMS

Mit Freude und Freunden zu neuem Wissen!

**Bildung schenken.
Freude bereiten.**

Schenken Sie mehr als ein Geschenk.
Schenken Sie Momente, die bewegen –
**Wissen, Kreativität, Genuss,
Gesundheit und neue Wege.**

Mit einem Gutschein der
VHS Hohenems wird aus
einem Geschenk ein Erlebnis.

Gutschein

Erasmus+

Adventskranz binden

Wir binden zusammen einen Adventskranz aus Naturmaterialien. Gestärkt mit weihnachtlichem Gebäck und Getränken lernen Sie, wie Sie Ihren individuellen Kranz binden und verzieren. Den gebundenen Kranz können Sie optional mit Bändern versehen und als Tür- oder Wandkranz oder als klassischen Adventskranz mit Kerzen nutzen. Die Naturmaterialien und der Strohkranz werden von der Referentin zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: 4 Kerzen und Bänder, Gartenschere, Dekomaterial.

Ihr Beitrag: € 54,00 + ca. € 25,00 Materialkosten bar vor Ort

Termin: **Mo, 23.11.2026, 18.00 – 21.00 Uhr**

Leitung: Sara Kapeller

Ort: VHS Hohenems

KursNr: 26W42025

Das Gefäß - kreative und konkrete Formgebung aus Ton



Ein Gefäß kann etwas fassen, einschließen, halten, auffangen, verbergen oder präsentieren. Eine Tasche ist ebenso ein Gefäß wie eine Vase oder ein kleiner Behälter. In diesem Kurs gestalten wir Gefäße in klarer, funktionaler Form, die aber

gerne frei interpretiert, spielerisch und humorvoll sein dürfen. Es geht darum, dem Begriff „Gefäß“ eine persönliche und kreative Wendung zu geben. Der Kurs ist für alle, die gerne ein Gefäß mit Charakter erschaffen wollen. Humorvolle Gefäßformen, die Funktion und Kreativität verbinden, wie z.B. Keramik-Handtasche, Stiefel, Kürbis, fantasievolle Vogeltränke, etc. Die Gefäße werden mit der Wulsttechnik gebaut, nach einer kurzen Trocknungsphase bemalt und verziert. Nach dem Kurs werden die kunstvollen Stücke von der Referentin zweimal gebrannt. Die Materialien werden von der Referentin zur Verfügung gestellt. Bitte mitbringen: Bleistift und Papier zum Skizzieren, gerne auch schon fertige Skizzen, Jause für die Mittagspause.

Ihr Beitrag: € 89,00 + € 50,00 Materialkosten (inkl. Glasur, zwei Brände und Nachbearbeitung) bar vor Ort

Termin: **Sa, 17.10.2026, 14.00 – 20.30 Uhr**

Leitung: Nina Loacker

Ort: VHS Hohenems

KursNr: 26W43000

Töpfern - Handgefertigte Keramik



Finden Sie handgemachte Keramik toll? Möchten Sie lernen, wie Sie selbst ein neues Lieblingsstück herstellen können? Dieser Kurs führt Sie durch den keramischen Prozess und zeigt Ihnen spezielle Techniken und wie Sie mit Ton arbeiten

können.

kreieren - formen - modellieren - brennen - glasieren. Ein kreativer und gleichzeitig physikalischer Prozess, der Sie begeistern wird!

Bei der Coil-Technik werden lange, gleichmäßige Tonwülste geformt und dann spiralförmig aufeinander gestapelt, um eine Form zu schaffen. Diese Technik eignet sich besonders gut für größere und stabilere Objekte.

Ihr Beitrag: € 52,00 + € 30,00 für Material, Brennen und Glasieren bar vor Ort

Termin: **Sa, 31.10.2026, 16.00 – 18.30 Uhr**

Leitung: Samira Arfa

Ort: VHS Hohenems

KursNr: 26W43005

Festliches Licht formen - Dein Kerzenständer für die Adventszeit



In diesem Kurs gestalten wir individuelle Kerzenständer - ob figurativ, abstrakt oder humorvoll. Ob als Skulptur, Gefäß oder kreatives Lichtobjekt: Hier verbinden Sie Funktion mit persönlicher Note.

Ideal für alle, die vor Weihnachten ein

besonderes, selbstgemachtes Lichtobjekt erschaffen möchten. Die Kerzenständer werden mittels Wulsttechnik und ergänzender Modellieretechniken gebaut. Nach dem Kurs werden die kunstvollen Stücke von der Referentin zweimal gebrannt. Die Materialien werden von der Referentin zur Verfügung gestellt. Bitte mitbringen: Bleistift und Papier zum Skizzieren, gerne auch schon fertige Skizzen, Jause für die Mittagspause.

Ihr Beitrag: € 68,00 + € 35,00 - € 40,00 Materialkosten (inkl. Glasur, zwei Brände und Nachbearbeitung) bar vor Ort

Termin: **Sa, 07.11.2026, 14.00 – 18.30 Uhr**

Leitung: Nina Loacker

Ort: VHS Hohenems

KursNr: 26W43010

Winterzauber in Ton – Handgefertigte Keramik für die Weihnachtszeit



Finden Sie handgemachte Keramik toll? Möchten Sie lernen, wie Sie selbst ein neues Lieblingsstück herstellen können? Dieser Kurs führt Sie durch den keramischen Prozess und zeigt Ihnen spezielle Techniken und wie Sie mit Ton arbeiten

können.

kreieren - formen - modellieren - brennen - glasieren. Ein kreativer und gleichzeitig physikalischer Prozess, der Sie begeistern wird! Bei der Coil-Technik werden lange, gleichmäßige Tonwülste geformt und dann spiralförmig aufeinander gestapelt, um eine Form zu schaffen. Diese Technik eignet sich besonders gut für größere und stabilere Objekte.

Ihr Beitrag: € 52,00 + € 30,00 für Material, Brennen und Glasieren bar vor Ort

Termin: **Sa, 28.11.2026, 16.00 – 18.30 Uhr**

Leitung: Samira Arfa

Ort: VHS Hohenems

KursNr: 26W43015

Kleine Tasse oder Schale mit der Pinch- oder Dauementchnik



Die Pinchtechnik ist eine der ältesten Handformmethoden der Keramik. Aus einem kleinen Tonstück entsteht durch Drehen in der Hand und sanftes Drücken mit Daumen und Fingern Schritt für Schritt eine Schale, Tasse oder ein kleines Gefäß. Bitte mitbringen: Neugier, evt. Jause.

Ihr Beitrag: € 68,00 + € 35,00 Materialkosten (inkl. Glasur, zwei Brände und Nachbearbeitung) bar vor Ort

Termin: **Sa, 06.02.2027, 14.00 – 18.00 Uhr**

Leitung: Nina Loacker

Ort: VHS Hohenems

KursNr: 26W43030

Unperfekt perfekt - Wabi Sabi Philosophie in Ton Schalen und Tassen mit Ecken, Kanten und Charme



Gestalten Sie eine japanisch inspirierte Schale nach dem Wabi-Sabi Prinzip: Unvollkommenheit, Einfachheit und Natürlichkeit. Aus einem Tonblock entstehen durch Schneiden und Modellieren skulpturale Unikate mit persönlicher Handschrift - meditativ, archaisch oder expressiv. Mit Schneidedrähten, Holz- und Metallschlingen wird der Ton schrittweise abgetragen und geformt. Der Arbeitsprozess ist bewusst langsam und konzentriert - das Material gibt den Rhythmus vor.

Ihr Beitrag: € 79,00 + € 45,00 - € 50,00 Materialkosten (inkl. Glasur, zwei Brände und Nachbearbeitung) bar vor Ort
Termine: **Fr, 04.12.2026, 14.00 – 16.00 Uhr** und Samstag, 05.12.2026, 14.00 - 18.00 Uhr, Dauer: 7,20 UE
Leitung: Nina Loacker
Ort: VHS Hohenems
KursNr: 26W43020

Organische Gefäße - abstrakte Formfindung in Ton



In diesem Kurs gestalten wir freie, organische Gefäßformen, die weniger funktional und stärker skulptural gedacht sind. Wir arbeiten mit der Wulsttechnik und modellieren Formen, die wachsen, fließen, knospen oder sich nach außen wölben - Gefäße, die an Naturstrukturen, Körperformen oder Landschaften erinnern als an klassische Töpferware. Der Kurs ist ideal für alle, die gerne intuitiv arbeiten, die Freude am spielerischen Experimentieren haben und Gefäßformen jenseits des Klassischen entdecken möchten. Wer Lust hat, mit fließenden, naturinspirierten oder leicht skulpturalen Formen zu arbeiten, wird hier viel Gestaltungsfreiheit finden. Wir bauen mittels Wulsttechnik freie, abstrakte Formen. Nach dem Kurs werden die kunstvollen Stücke von der Referentin zweimal gebrannt. Die Materialien werden von der Referentin zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: Bleistift und Papier zum Skizzieren, gerne auch schon fertige Skizzen, Jause für die Mittagspause.

Ihr Beitrag: € 79,00 + € 45,00 - € 50,00 Materialkosten (inkl. Glasur, zwei Brände und Nachbearbeitung) bar vor Ort
Termin: **Sa, 23.01.2027, 14.00 – 20.00 Uhr**
Leitung: Nina Loacker
Ort: VHS Hohenems
KursNr: 26W43025

Kreatives Nähen für Anfänger:innen: Pantalon-Hose Deine perfekte Hose selbst genäht

In diesem praxisorientierten Nähkurs lernst du, wie du eine Pantalon-Hose selbst anfertigst. Schritt für Schritt begleiten wir dich vom Zuschnitt bis zur letzten Naht und zeigen dir professionelle Techniken, mit denen deine Hose aussieht wie aus dem Atelier. Bitte mitbringen: Nähmaschine mit Nadel bestückt, Schnitt für die Hose, Hosenstoff, Zubehör, Schere, Fäden, Maßband, Stecknadeln, Schneiderkreide, Geodreieck, Schreibsachen und Notizblock.

Ihr Beitrag: € 140,00 + ca. € 10,00 Materialkosten bar vor Ort
Termine: **Fr, 09.10.2026, 14.00 – 18.00 Uhr** und Sa, 10.10.2026, 09.00 - 12.00 Uhr, Dauer: 1 x 4,80 UE, 1 x 3,60 UE
Leitung: Gabi Albrecht
Ort: VHS Hohenems
KursNr: 26W44000

Kreatives Nähen für Anfänger:innen: Kissenbezug 40 x 40 cm

Ein selbst genähter Kissenbezug verwandelt jeden Raum in eine kleine Wohlfühloase. Mit deinem Lieblingsstoff, ein paar Nähen und etwas Geduld entsteht ein Unikat, das genau zu deinem Stil passt.

Bitte mitbringen: Nähmaschine mit Nadel bestückt, Stoff, Endlosreißverschluss, Zubehör, Schere, Fäden, Maßband, Stecknadeln, Schneiderkreide, Geodreieck, Schreibsachen und Notizblock.

Ihr Beitrag: € 140,00 + ca. € 10,00 Materialkosten bar vor Ort
Termine: **Fr, 06.11.2026, 14.00 – 18.00 Uhr** und Sa, 07.11.2026, 09.00 - 12.00 Uhr, Dauer: 1 x 4,80 UE, 1 x 3,60 UE
Leitung: Gabi Albrecht
Ort: VHS Hohenems
KursNr: 26W44005

Gitarre für Anfänger:innen - Modul 1



In diesem Kurs lernen Sie alle wichtigen Akkorde (C, G, G7, A, F, D, E und sowie Mollakkorde) für die Liedbegleitung. Ergänzend erhalten Sie einen einfachen Einstieg in die Musiktheorie, um das Verständnis des Gitarrenspiels zu fördern.

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Gitarre, Schreibzeug, Kapodaster.

Ihr Beitrag: € 135,00
Termin: **Do, 24.09.2026, 18.45 – 20.00 Uhr** jeweils Do, Dauer: 6 x 1,5 UE
Leitung: Alfred Bischof
Ort: VHS Hohenems
KursNr: 26W45000

Gitarre für Anfänger:innen - Modul 2

In diesem Kurs vertiefen wir das Gitarrenspiel mit verschiedenen Schlagmustern und ersten Picking-Techniken. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Inklusive ausführlichem Lehrmaterial. Bitte mitbringen: Gitarre, Schreibzeug, Kapodaster, Unterlagen aus Modul 1.

Ihr Beitrag: € 135,00
 Termin: **Do, 05.11.2026, 18.45 – 20.00 Uhr**
 jeweils D0, Dauer: 6 x 1,5 UE
 Leitung: Alfred Bischof
 Ort: VHS Hohenems
 KursNr: 26W45005

Ukulele Workshop für Anfänger:innen

In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen der Ukulele. Sie üben die wichtigsten Akkorde und einfache Schlag- sowie Picking-Muster. Der Kurs soll Spaß machen und die Freude am Ukulele-Spiel vermitteln. Bitte mitbringen: Ukulele, Schreibzeug.

Ihr Beitrag: € 68,00
 Termine: **Fr, 20.11.2026, 14.00 – 17.00 Uhr und**
Sa, 21.11.2026, 09.00 – 12.00 Uhr;
 Dauer: 2 x 3,60 UE
 Leitung: Alfred Bischof
 Ort: VHS Hohenems
 KursNr: 26W45010

Cajón spielen lernen - Kurs für Anfänger:innen

Mit Gefühl & Rhythmik - Tauchen Sie ein in die Welt der Rhythmik und entdecken Sie, wieviel Musik in einer Holzkiste steckt. Im Kurs erlernen Sie verschiedene Schlagtechniken – intuitiv, kreativ und mit Spaß. Am Ende des Kurses können Sie ein Lied begleiten und den Rhythmus selbst gestalten. Bei Musik Paul in Götzis kann das Cajón gegen eine Leihgebühr von € 30,00 für den Zeitraum des Kurses ausgeliehen werden. Bei einem evtl. Kauf wird der Betrag in Abzug gebracht.

Ihr Beitrag: € 72,00 + Leihgebühr Cajón
 Termin: **Di, 06.10.2026, 18.30 – 20.00 Uhr**
 jeweils Di, Dauer: 5 x 1,8 UE
 Leitung: Wolfgang Wehinger
 Ort: VHS Hohenems
 KursNr: 26W45015

Cajón spielen lernen - Kurs für leicht Fortgeschrittene

Im Aufbaukurs vertiefen Sie Ihre Schlagtechniken, stärken Ihr Rhythmusgefühl und spielen abwechslungsreiche Begleitungen. Sie üben kleine Improvisationen und gestalten komplexere Muster kreativ. Am Ende begleiten Sie mehrere Lieder sicher und mit eigenem Groove. Bei Musik Paul in Götzis kann das Cajón gegen eine Leihgebühr von € 30,00 für den Zeitraum des Kurses ausgeliehen werden. Bei einem evtl. Kauf wird der Betrag in Abzug gebracht.

Ihr Beitrag: € 72,00 + Leihgebühr Cajón
 Termin: **Di, 10.11.2026, 18.30 – 20.00 Uhr**
 jeweils Di, Dauer: 5 x 1,8 UE
 Leitung: Wolfgang Wehinger
 Ort: VHS Hohenems
 KursNr: 26W45020

Tauchen Sie ein in die Welt des Bluegrass-Banjos! Kurs für Anfänger:innen.

Erleben Sie den mitreißenden Klang des 5 saitigen Banjos – ein Instrument, das Tradition und Moderne auf einzigartige Weise verbindet. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Banjo-Spiels kennen und erhalten einen Einblick in die charakteristischen Roll-Patterns, die das Bluegrass-Banjo so unverwechselbar machen. Gemeinsam mit unserem erfahrenen Kursleiter entwickeln Sie Ihre Fingerfertigkeit und Ihr Rhythmusgefühl, sodass Sie schon bald erste Melodien spielen können. Der Kurs ist so gestaltet, dass Sie schnell Fortschritte machen. Der Kurs bietet für alle Anfänger den passenden Einstieg – Vorkenntnisse sind nicht nötig, nur Freude am Instrument. Am Ende des Kurses kennen Sie die wichtigsten Rolls der rechten Hand und können diese mit drei Akkorden spielen. Lassen Sie sich von der Vielseitigkeit des Banjos begeistern und freuen Sie sich auf das Erfolgserlebnis, Ihr erstes Banjo-Stück zu meistern! Bitte mitbringen: Ein 5-saitiges Banjo sowie Fingerpicks für Daumen, Zeige- und Mittelfinger.

Ihr Beitrag: € 104,00
 Termin: **Mo, 28.09.2026, 18.00 – 19.20 Uhr**
 jeweils Mo, Dauer: 5 x 1,5 UE
 Leitung: Piero Biasi
 Ort: VHS Hohenems
 KursNr: 26W45025

Bluegrass-Banjo: Kurs für Fortgeschrittene Anfänger

Sie können Ihr Banjo stimmen, beherrschen bereits zwei bis drei Roll-Patterns der rechten Hand und greifen die drei wichtigen Akkorde C, G und D sicher mit der linken Hand? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige, um Ihr Banjo-Spiel auf das nächste Level zu bringen!

In diesem Kurs erweitern und verfeinern Sie Ihre Technik, lernen neue und anspruchsvollere Rolls kennen und beschäftigen sich mit verschiedenen Spieltechniken. Gemeinsam mit unserem erfahrenen Kursleiter arbeiten Sie an neuen Techniken und Bausteinen, auf denen Sie zu Hause aufbauen können, um selbst Neues zu entwickeln. Im Mittelpunkt steht das praktische Musizieren: Sie profitieren vom Austausch mit Gleichgesinnten, erhalten individuelles Feedback und entdecken neue Möglichkeiten, Ihr Spiel weiterzuentwickeln!

Bitte mitbringen: Ein 5-saitiges Banjo, Fingerpicks und passender Kapodaster

Ihr Beitrag: € 104,00
 Termin: **Mo, 28.09.2026, 19.30 – 20.50 Uhr**
 jeweils Mo, Dauer: 5 x 1,5 UE
 Leitung: Piero Biasi
 Ort: VHS Hohenems
 KursNr: 26W45030

BEWEGUNG + GESUNDHEIT

„Bewegter Rücken“ am Vormittag

Dieses Training ist ein besonders wohltuendes und gesundes Rückentraining für ALLE. Mit fließenden, harmonischen und dynamischen Bewegungen wird im Rhythmus der Musik der Rücken optimal trainiert, stabilisiert und mobilisiert. Im Wechsel von Be- und Entlastung werden Muskeln, Gelenke und Faszien schonend, aber wirkungsvoll trainiert. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung.

Ihr Beitrag: € 121,00
 Termin: **Do, 17.09.2026, 08.30 – 09.20 Uhr**
 jeweils Do, Dauer: 10 x 1,0 UE
 Leitung: Tania Abou Kasab
 Ort: Pfarrheim St. Konrad,
 Konrad-Renn-Straße 2, Hohenems
 KursNr: 26W50000

Fit im Rücken – Aktiv aus der Körpermitte - Tiefenmuskulatur gezielt stärken

Dieser sanfte, aber wirkungsvolle Bewegungskurs richtet sich an alle, die ihre Rückengesundheit stärken, Verspannungen lösen und die Wirbelsäule mobilisieren möchten. In entspannter Abendatmosphäre finden Sie hier das passende Training für Ihr persönliches Fitnesslevel - egal ob Anfänger:in, Wiedereinsteiger:in oder Fortgeschrittene. Dieser Kurs richtet sich an alle Altersgruppen, von jungen Erwachsenen bis Senior:innen.

Kursinhalte:

1. Mobilisation & Aufwärmen:
 - Gelenkschonende Mobil-Übungen für Wirbelsäule, Schultern und Hüfte
 - Sanftes Aufwärmen zur Erhöhung der Durchblutung
 2. Kräftigung der Rumpfmuskulatur
 - Rückenstrecker- und Tiefenmuskulatur-Training
 - Beckenboden- und Core-Stabilisationsübungen
 3. Dehn- und Entspannungsphase
 - Gezieltes Dehnen von Rücken-, Bein- und Nackenmuskulatur
 - Entspannungs- und Atemübungen für Stressabbau
 4. Haltungsscoaching & Alltagsanwendungen
 - Tipps für rückengerechtes Sitzen und Heben
 - Einfache Übungen für zu Hause oder im Büro
- Bitte mitbringen: Matte, Trinkflasche.

Ihr Beitrag: € 101,00
 Termin: **Do, 17.09.2026, 17.30 – 18.30 Uhr**
 jeweils Do, Dauer: 8 x 1,2 UE
 Leitung: Sophia Brändle
 Ort: Kiga Hohenems Neunteln, Noldinweg 12
 KursNr: 26W50010

Ihr Beitrag: € 101,00
 Termin: **Do, 17.09.2026, 18.30 – 19.30 Uhr**
 jeweils Do, Dauer: 8 x 1,2 UE
 Leitung: Sophia Brändle
 Ort: Kiga Hohenems Neunteln, Noldinweg 12
 KursNr: 26W50015

Ihr Beitrag: € 101,00
 Termin: **Mo, 21.09.2026, 19.00 – 20.00 Uhr**
 jeweils Mo, Dauer: 8 x 1,2 UE
 Leitung: Sophia Brändle
 Ort: BG Dornbirn, Realschulstraße 3
 KursNr: 26W50040

Aktiv 60+ Bewegung für Körper & Geist VORMITTAG

Ein ruhiger, klar strukturierter Kurs für Menschen ab 60, die ihre Beweglichkeit, Balance und Kraft sanft fördern möchten. Die Teilnehmenden üben im Stehen, auf der Matte und auf dem Stuhl, sodass jede Bewegung sicher und individuell angepasst ausgeführt werden kann. Sanfte Mobilisationen, leichte Kräftigungsübungen und Bewegungsabläufe unterstützen die Gelenke, fördern die Stabilität und stärken das Körpergefühl. Eine kurze Entspannungsphase rundet jede Einheit ab und sorgt für Wohlbefinden und innere Ruhe. So bleiben Sie aktiv und erhalten Ihre Beweglichkeit auf angenehme Weise. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung.

Ihr Beitrag: € 121,00
 Termin: **Do, 17.09.2026, 09.30 – 10.20 Uhr**
 jeweils Do, Dauer: 10 x 1,0 UE
 Leitung: Tania Abou Kasab
 Ort: Pfarrheim St. Konrad,
 Konrad-Renn-Straße 2, Hohenems
 KursNr: 26W50005

Starker Rücken – Muskel- und Bindegewebestraining für mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden

In diesem ganzheitlichen Bewegungskurs steht die Gesundheit Ihres Rückens im Mittelpunkt. Mit einem gezielten Training für Muskeln und Bindegewebe verbessern wir Haltung, Beweglichkeit und Stabilität der Wirbelsäule. Durch abwechslungsreiche Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnübungen fördern wir die Durchblutung, lösen Spannungen und beugen Schmerzen effektiv vor. Das Training umfasst sowohl einfache als auch fortgeschrittene Übungsformen und eignet sich dadurch für Einsteiger*innen ebenso wie für geübte Teilnehmende. Besonders hilfreich ist der Kurs für alle, die Rückenbeschwerden lindern oder ihnen gezielt vorbeugen möchten – etwa durch sitzende Tätigkeiten, einseitige Belastungen oder Bewegungsmangel. Mitzubringen: Matte, Trinkflasche.

Ihr Beitrag: € 101,00
 Termin: **Mo, 21.09.2026, 18.00 – 19.00 Uhr**
 jeweils Mo, Dauer: 8 x 1,2 UE
 Leitung: Sophia Brändle
 Ort: BG Dornbirn, Realschulstraße 3
 KursNr: 26W50025

Workout Bauch-Beine-Po

Durch gezielte Übungen für alle großen Körperpartien, wie z.B. Bauch, Beine, Po, Rücken, Arme, kräftigen wir unser wichtigstes Kapital - unseren Körper. Wir bringen ihn in Schwung, straffen ihn und bekommen ein tolles, neues Körpergefühl. Voraussetzung: gute bis mittlere Kondition. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

Ihr Beitrag: € 121,00
 Termin: **Mo, 21.09.2026, 18.30 – 19.20 Uhr**
 jeweils Mo, Dauer: 10 x 1 UE
 Leitung: Manuela Tammaro
 Ort: Pfarrheim St. Karl, Marktstraße 1a, Hohenems
 KursNr: 26W50035

Vormittagsgymnastik für Erwachsene in Kooperation mit der Stadt Hohenems

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Turnmatte, Trinkflasche

Ihr Beitrag: € 63,00
Termin: **Di, 22.09.2026, 08.30 – 09.30 Uhr**
jeweils Di, Dauer: 10 x 1,2 UE
Leitung: Bernadette Gorski
Ort: Pfarrheim St. Karl, Marktstraße 1a, Hohenems
KursNr: 26W50045

Gymnastik für Seniorinnen und Senioren in Kooperation mit der Stadt Hohenems

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Turnmatte, Trinkflasche

Ihr Beitrag: € 63,00
Termin: **Di, 22.09.2026, 09.30 – 10.30 Uhr**
jeweils Di, Dauer: 10 x 1,2 UE
Leitung: Bernadette Gorski
Ort: Pfarrheim St. Karl, Marktstraße 1a, Hohenems
KursNr: 26W50050

Pilates - Körpertraining für Balance und Beweglichkeit

PILATES ist eine Trainingsmethode, die Ihrem Körper, unabhängig von Ihrem Alter und Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit, mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Auf schonende Weise verbessern Sie Ihre Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Trinkflasche, falls vorhanden Redondoball.

Ihr Beitrag: € 121,00
Termin: **Mo, 21.09.2026, 17.30 – 18.20 Uhr**
jeweils Mo, Dauer: 10 x 1 UE
Leitung: Manuela Tammaro
Ort: Pfarrheim St. Karl, Marktstraße 1a, Hohenems
KursNr: 26W50020

Pilates & More

Ziel von Pilates & More ist es, ein systematisches Training des gesamten Körpers durch Übungen zur Kräftigung und Dehnung sowie Atemübungen zu ermöglichen. Kräftigung und Kontrolle des Körperzentrums stehen dabei ebenso im Fokus wie die Verbindung von Körper und Geist durch die bewusste Konzentration auf den Körper und die Atmung. Dies wird unter anderem durch das Erlernen und vor allem die Anwendung des Powerhouses erreicht. Übungen aus dem Wirbelsäulentraining, Toning und Yoga werden ebenso in die Lektion integriert. Die Selbstwahrnehmung und das Körpergefühl, die Kraftausdauer, allgemeine Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit werden gesteigert. Zum Einsatz kommen Kleingeräte, wie Rubberband, Redondoball, Brasils, etc.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Matte, Trinkflasche.

Ihr Beitrag: € 125,00
Termin: **Di, 22.09.2026, 17.45 – 18.45 Uhr**
jeweils Di, Dauer: 10 x 1,2 UE
Leitung: Christine Klocker
Ort: Kiga Dornbirn Mittelfeld, Mittelfeldstraße 5
KursNr: 26W50055

Pilates - Körpertraining für Balance und Beweglichkeit

PILATES ist eine Trainingsmethode, die Ihrem Körper, unabhängig von Ihrem Alter und Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit, mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Auf schonende Weise verbessern Sie Ihre Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Trinkflasche, falls vorhanden Redondoball.

Ihr Beitrag: € 121,00
Termin: **Do, 24.09.2026, 19.00 – 20.00 Uhr**
jeweils Do, Dauer: 10 x 1 UE
Leitung: Jacqueline Gassner
Ort: Kiga Hohenems Herrenried, Konrad-Renn-Straße 6
KursNr: 26W50075

smovey – swing – smove - smile

Entdecken Sie smovey – Bewegung mit Spaß und Freude!

Am Vormittag



smovey verbindet gelenkschonende Ganzkörperübungen mit motorischer Koordination, Spannung- und Entspannungsphasen sowie viel guter Laune. Stärken Sie Herz-Kreislauf, Muskulatur und Gleichgewicht – und tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes. Geeignet für Anfänger:innen sowie Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe oder barfuß, evtl. smovey Ringe.

Ringe können bei der Kursleitung für € 2,00 pro Paar/Einheit ausgeliehen werden - bitte bei der Anmeldung bekanntgeben!

Ihr Beitrag: € 121,00 + € 2,00 Leihgebühr pro Paar smovey-Ringe und pro Einheit bar vor Ort
Termin: **Do, 24.09.2026, 08.30 – 09.20 Uhr**
jeweils Do, Dauer: 10 x 1,0 UE
Leitung: Kerstin Burtscher - Kräuterbotschaft
Ort: Pfarrheim St. Karl, Marktstraße 1a, Hohenems
KursNr: 26W50065

Ganzkörper-Faszien-Balance: Beweglichkeit trifft Wohlbefinden – am Vormittag



Entdecken Sie eine schonende, wirksame Bewegungsform, die Faszien, Muskeln und Bindegewebe anspricht. Mit langsamen Dehn- und Mobilisationsübungen verbessern Sie Beweglichkeit, Körperbewusstsein und Haltung. Erleben Sie Stressreduktion, mehr Leichtigkeit im Alltag und ein gestärktes, positives Körpergefühl – auch für Einsteiger:innen geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Trinkflasche.

Ihr Beitrag: € 121,00
Termin: **Do, 24.09.2026, 09.30 – 10.20 Uhr**
jeweils Do, Dauer: 10 x 1,0 UE
Leitung: Kerstin Burtscher - Kräuterbotschaft
Ort: Pfarrheim St. Karl, Marktstraße 1a, Hohenems
KursNr: 26W50070

Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

„Verbessere die Qualität der Bewegung und verbessere damit die Qualität des Lebens selbst“ sagte Moshe Feldenkrais. Ziel seiner sanften Methode ist es, durch bewusste Wahrnehmung Bewegungsabläufe zu verbessern. Das heißt, Bewegungsmuster, die den Menschen Schmerzen bereiten oder schaden, zu durchbrechen, zu verändern und durch andere, effizientere zu ersetzen. Dabei lernt nicht die Muskulatur, sondern das Gehirn. Dadurch können wir flexibler und vielfältiger auf neue Situationen reagieren. Mitmachen können alle (keine Altersbegrenzung).

Bitte mitbringen: Decke, Handtuch und Polster.

Ihr Beitrag: € 121,00

Termin: **Mi, 07.10.2026, 18.00 – 19.15 Uhr**
jeweils Mi, Dauer: 7 x 1,5 UE

Leitung: Astrid Meusburger

Ort: Kiga Hohenems Markt, Graf-Kaspar-Straße 4

KursNr: 26W50080

Ihr Beitrag: € 121,00

Termin: **Mi, 07.10.2026, 19.15 – 20.30 Uhr**
jeweils Mi, Dauer: 7 x 1,5 UE

Leitung: Astrid Meusburger

Ort: Kiga Hohenems Markt, Graf-Kaspar-Straße 4

KursNr: 26W50085

Boxen für Frauen



Dieser Kurs ist eine einzigartige Gelegenheit für Frauen jeden Alters und Fitnesslevels, ihre Stärke, Ausdauer und Selbstverteidigungsfähigkeiten zu entwickeln. Das Boxen ist ein Ganzkörpertraining und koordinativ sehr anspruchsvoll.

In vielen Sportzeitschriften wird das Boxen als das Training schlechthin beschrieben. Boxen für Frauen bietet Ihnen die Möglichkeit sich körperlich und mental herauszufordern. Darüber hinaus fördert das Boxtraining auch die Konzentration, den Stressabbau und das allgemeine Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: bequeme Turnkleidung, saubere Turnschuhe, Trinkflasche, Wechselkleidung

Ihr Beitrag: € 130,00

Termin: **Fr, 09.10.2026, 15.30 – 17.00 Uhr**
jeweils Fr, Dauer: 8 x 1,8 UE

Leitung: Jürgen König

Ort: Mittelschule Haselstauden,
Feldgasse 30, Dornbirn

KursNr: 26W50090

Beckenbodentraining für Frauen und Männer

In diesem Kurs lernen wir, den Beckenboden zu spüren und zu aktivieren. Die Muskeln des Beckenbodens werden willkürlich bewegt und durch diverse Übungen gestärkt. Das Beckenbodentraining umfasst sowohl Spannungs- als auch Entspannungsübungen. Wir erfahren mehr über die Anatomie und Aufgabe des Beckenbodens sowie seine umgebenen Strukturen. Beckenbodentraining kann vor allem hilfreich sein bei:

Blasenschwäche, Darmschwäche, Haltungsschwächen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte.

Ihr Beitrag: € 97,00

Termin: **Mi, 14.10.2026, 18.15 – 19.15 Uhr**
jeweils Mi, Dauer: 6 x 1,2 UE

Leitung: Sophia Brändle

Ort: Kiga Dornbirn Mittebrunnen,
J.-Anton-Herrburger-Straße 16

KursNr: 26W50095

Yoga für Männer



Mit Körperübungen aus dem Hatha Yoga und dem Meridian Yoga aktivieren und stärken wir speziell den männlichen Bewegungsapparat und steigern somit Körperbewusstsein, Wahrnehmung und Wohlbefinden. Für den ganzheitlichen Aspekt des Yoga integrieren wir Atem- und Entspannungseinheiten, welche zudem die mentale Regeneration unterstützen. Bei akuten Beschwerden und körperlichen Einschränkungen bitte die Teilnahme im Vorfeld mit Ihrem Arzt absprechen.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, evtl. Kissen oder Block.

Ihr Beitrag: € 125,00

Termin: **Di, 22.09.2026, 19.30 – 20.30 Uhr**
jeweils Di, Dauer: 10 x 1,2 UE

Leitung: Jana Voecks

Ort: Kiga Hohenems Herrenried,
Konrad-Renn-Straße 6

KursNr: 26W51025

**VOLKS
HOCH
SCHULE
HOHENEMS**

Mit Freude und Freunden zu neuem Wissen!

**Bildung schenken.
Freude bereiten.**

Schenken Sie mehr als ein Geschenk.
Schenken Sie Momente, die bewegen –
**Wissen, Kreativität, Genuss,
Gesundheit und neue Wege.**

Mit einem Gutschein der
VHS Hohenems wird aus
einem Geschenk ein Erlebnis.

Gutschein

Erasmus+

Einführung in das Traditionelle Bogenschießen



In Form einer jahrtausendalten beständigen Tradition gilt das Bogenschießen in vielen Kulturen weltweit als wichtiger Bestandteil des (Über-) Lebens, das selbst in unserer heutigen, modernen Zeit keinerlei Bedeutung verloren hat, sondern gerade heutzutage seine entschleunigende und beruhigende Wirkung vermittelt. Wir erlernen durch das Üben mit Pfeil und Bogen über die Intuition das instinktive Bogenschießen. Nutze Bogenschießen zum beruflichen Ausgleich als Sport oder einfach nur zum Abschalten! Tauche ein in das Geheimnis unserer Vorfahren, der Jäger und Sammler! Geeignet für Kinder ab 8 Jahren mit Erwachsenenbegleitung und für alle, die gerne in der Natur sind.

Bitte mitbringen: gutes Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung.

Wettertelefon: 0043 664 5153910

Ihr Beitrag: € 54,00

Termin: **Sa, 17.10.2026, 13.00 – 14.45 Uhr**

Leitung: Traditioneller Bogen Club Hohenems

Ort: Erholungszentrum Rheinauen Hohenems, Eingang „Riverside“

KursNr: 26W50100

Yoga für Beweglichkeit, Kraft & Entspannung



Raus aus dem Alltag und bewusst Zeit für Bewegung, Entspannung und neue Energie nehmen. Dieser Kurs verbindet gezielte Kräftigung, sanfte Dehnung und mehr Beweglichkeit zu einem wohltuenden Ausgleich für Körper und Geist. Mit abwechslungsreichen Yogaübungen stärken wir den gesamten Körper, mobilisieren die Gelenke und lösen Verspannungen.

Die Einheiten werden abwechslungsreich gestaltet und können an die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst werden. Der Kurs eignet sich für alle Levels, von Anfänger bis zu geübten Yogis.

Bitte mitbringen: Yogamatte und bequeme Kleidung. Wer mag, gerne zusätzlich ein Kissen, eine Decke, Yogablöcke und etwas zu trinken.

Ihr Beitrag: € 125,00

Termin: **Di, 22.09.2026, 18.30 – 19.45 Uhr**
jeweils Di, Dauer: 10 x 1,5 UE

Leitung: Martina Bohn

Ort: Kiga Hohenems Markt, Graf-Kaspar-Straße 4

KursNr: 26W51020

Hatha Yoga für Anfänger:innen



Die beiden Silben Ha und tha vom Wort Hatha stehen symbolisch für Sonne (Ha) und Mond (Tha). Hatha Yoga Übungen bewirken ein Gleichgewicht zwischen der aktiven, warmen, männlichen Sonnenenergie und der passiven, kühlen, beruhigenden, weiblichen Mondenergie in uns. Eine Hatha Yoga Stunde beinhaltet sowohl Übungen zur Stärkung und Dehnung für den Körper als auch zur Konzentration für den Geist. Abgeschlossen wird eine Hatha Yoga Stunde mit einer Tiefenentspannung. Das Schöne am Hatha Yoga ist, dass es für Anfänger:innen und zur Vertiefung für erfahrene Yoga Praktizierende geeignet ist.

Bitte mitbringen: Yogamatte und bequeme Kleidung; evtl. Kissen, Yogablöcke oder Decke.

Ihr Beitrag: € 137,00

Termin: **Mi, 07.10.2026, 18.45 – 20.15 Uhr**
jeweils Mi, Dauer: 10 x 1,8 UE

Leitung: Vera Niederkofler

Ort: Kiga Dornbirn Weißacher, Weißachergasse 5

KursNr: 26W51035

Sanftes Yoga für Anfänger:innen



Dieser Kurs bietet einen ruhigen Einstieg bzw. Wiedereinstieg in die Welt des Yoga. Der Fokus liegt auf Entspannung, Körperwahrnehmung und einem ausgewogenen Zusammenspiel von Kraft, Stabilität und Beweglichkeit.

Durch achtsame Bewegungen und bewusste, tiefe Atmung entsteht mehr Raum im Körper. Mit zunehmender Präsenz im Körper kann sich dabei nicht nur körperliche, sondern auch mentale

Anspannung lösen – oft auf eine sehr subtile Weise, die neue Leichtigkeit entstehen lässt. So profitieren mehrere Ebenen des Seins von der Praxis.

Körperlich lösen sich Verspannungen, die Beweglichkeit wird gefördert und die Muskulatur sanft gestärkt, um vor allem den Rücken zu unterstützen und zu entlasten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

Ihr Beitrag: € 58,00

Termin: **Mo, 28.09.2026, 20.00 – 21.15 Uhr**
jeweils Mo, Dauer: 4 x 1,5 UE

Leitung: Sandra Basic

Ort: Yogastudio Dornbirn, Kirchgasse 4a/UG, Dornbirn

KursNr: 26W51030

Sanftes Yoga für Anfänger:innen & Weiterreisende

Ihr Beitrag: € 111,00

Termin: **Mo, 09.11.2026, 20.00 – 21.15 Uhr**
jeweils Mo, Dauer: 8 x 1,5 UE

Leitung: Sandra Basic

Ort: Yogastudio Dornbirn, Kirchgasse 4a/UG, Dornbirn

KursNr: 26W51050

Übungsabend für entspannte Schultern und Rücken mit Yoga und Focusing

In diesem Abendkurs entdecken Sie einfache, wirkungsvolle Übungen zur Selbsthilfe.

Sie erfahren, wie Sie mit einer Kombination aus Yoga und Focusing die Last Ihres „Alltagsrucksacks“ in Schultern und Rücken spürbar erleichtern können.

Ihr Beitrag: € 32,00 pro Person

Termin: **Mi, 02.12.2026, 18.30 – 19.45 Uhr**

Leitung: Eva Pawlik-Schreiber

Ort: VHS Hohenems

KursNr: 26W51055

Hormon Yoga-Workshop nach Dinah Rodrigues



Hormon-Schwankungen können auch in jungen Jahren auftreten und zeigen sich oft mit recht unangenehmen Symptomen. Dinah Rodrigues, die Erfinderin des Hormon Yoga hat in den frühen 90-er Jahren eine spezifische Übungsabfolge entwickelt, die einen unbalancierten Hormonhaushalt wieder ins Gleichgewicht und damit die auftretenden Symptome zum Verschwinden bringen kann.

In diesem Workshop lernst du den Unterschied zwischen Hatha Yoga und Hormon Yoga kennen und erfährst mehr über die Grundlagen der Hormonerzeugung. Du erlernst unterschiedliche Atem-, Entspannungs-, Aufwärmtechniken und spezifische Übungen für Problemzonen. Das Kernstück des Workshops ist die dynamische Yoga-Übungsabfolge nach Dinah Rodrigues. Diese Serie vereint energetisches Yoga, Kundalini Yoga und Tibetische Energetisierungstechniken. Du erhältst ein ausführliches Script für zu Hause, sodass du selbstständig üben kannst. Hormon Yoga hilft effektiv bei Stress, Hormonstörungen, PMS, Kinderwunsch, Wechseljahrssymptomen, Schilddrüsenunterfunktion, Stimmungsschwankungen, Blähungen und Schlafstörungen. Weiterhin kräftigst du deine Muskulatur und die Knochen. Körper, Geist und Seele werden als Ganzes harmonisiert und deine Vitalität wird gesteigert.

Die Übungen des Hormon Yoga wirken sehr effektiv, deshalb gibt es ein paar Kontra-Indikationen:

- Schwangerschaft
- hormonell bedingter Brustkrebs
- sehr große Myome
- akute Herzbeschwerden
- nach Herzoperation nur mit Erlaubnis vom Arzt
- erste Monate nach Operation
- starke Endometriose
- nicht diagnostizierte Bauchschmerzen
- sehr starke Osteoporose.

Kursleiterin Annette Waurick, Zert. von Dinah Rodrigues I.Y.T.A. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, rutschfeste Matte, dicke Decke.

- Schwangerschaft
- hormonell bedingter Brustkrebs
- sehr große Myome
- akute Herzbeschwerden
- nach Herzoperation nur mit Erlaubnis vom Arzt
- erste Monate nach Operation
- starke Endometriose
- nicht diagnostizierte Bauchschmerzen
- sehr starke Osteoporose.

Kursleiterin Annette Waurick, Zert. von Dinah Rodrigues I.Y.T.A. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, rutschfeste Matte, dicke Decke.

Ihr Beitrag: € 88,00

Termin: **Sa, 07.11.2026, 09.00 – 16.00 Uhr**

Leitung: Annette Waurick

Ort: Kiga Hohenems Markt, Graf-Kaspar-Straße 4

KursNr: 26W51045

Tango Argentino - Schnupperkurs für Anfänger:innen



Tauchen Sie ein in die Welt des Tango Argentino und lassen sich verzaubern.

Kursinhalt: Entspannungs- und Tonisierungstraining, Balance-, Dehnungs- und Atemübungen. Haltung, Schritttechnik, Rhythmus, Grundschriffe, Prinzip

des Führens und Folgens.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe, Wasserflasche. Anmeldungen sind als Einzelperson und als Paar möglich. Der Kursbeitrag ist pro Person.

Ihr Beitrag: € 83,00 pro Person

Termine: **Do, 01.10.2026 und Do, 08.10.2026, 18.30 – 21.30 Uhr**, Dauer 2 x 3,60 UE

Leitung: Gertraud Felser

Ort: Pfarrheim St. Konrad, Konrad-Renn-Straße 2, Hohenems

KursNr: 26W52000

Jonglieren für Anfänger:innen & leicht Fortgeschrittene



Jonglieren bringt Bewegung ins Denken: Es fördert das Zusammenspiel der beiden Gehirnhälften, stärkt die Konzentration und macht einfach Freude. Im Herbstkurs zeigt Marielle wie man mit Tüchern, Bällen und Ringen Schritt für Schritt sicherer wird. Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger:innen, die die Dreibalkkaskade erlernen möchten, als auch an leicht Fortgeschrittene, die ihre Technik verbessern oder neue Muster ausprobieren wollen. Mit gezielten Übungen und spielerischen Elementen findet jede und jeder das passende Niveau. Geeignet für alle ab 9 Jahren. Bitte bei der Anmeldung das Alter des Kindes angeben.

Schritt sicherer wird. Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger:innen, die die Dreibalkkaskade erlernen möchten, als auch an leicht Fortgeschrittene, die ihre Technik verbessern oder neue Muster ausprobieren wollen. Mit gezielten Übungen und spielerischen Elementen findet jede und jeder das passende Niveau. Geeignet für alle ab 9 Jahren. Bitte bei der Anmeldung das Alter des Kindes angeben.

Ihr Beitrag: € 63,00 für Erwachsene,

Kinder bis 14 Jahre erhalten 20% Ermäßigung.

Termin: **Mo, 05.10.2026, 19.00 – 20.30 Uhr**

jeweils Mo, Dauer: 3 x 1,8 UE

Leitung: Marielle Ameganvi

Ort: VHS Hohenems

KursNr: 26W52005

Dance for Health®

Tanzen macht Spaß, es kann dein Nervensystem regulieren, deinen Körper aktivieren und deinen Kopf klarer machen. Dance for Health® ist ein gezieltes Bewegungskonzept mit einfachen Choreografien, die mehr können als „nur tanzen“:

Jede Einheit setzt einen klaren gesundheitlichen Schwerpunkt: Stress regulieren und abbauen, Herz-Kreislauf-System aktivieren, Stoffwechsel ankurbeln, Muskeln sanft stärken und auch Gehirnleistung fördern und klarer denken.

Was Sie erwartet: einfach aufgebaute Choreografien mit klarem Fokus, Kombination aus Bewegung, Rhythmus und Körperwahrnehmung; spürbare Effekte auf Energie, Stimmung und Klarheit.

Dieser Kursabend ist für alle, die sich wieder mehr spüren wollen, Stress abbauen möchten, Bewegung ohne Leistungsdruck suchen und etwas für ihre Gesundheit tun wollen – ohne Fitnesszwang. Keine Tanzerfahrung erforderlich und für jedes Konditionsniveau geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Trinkflasche und Neugier.

Ihr Beitrag: € 69,00

Termin: **Di, 03.11.2026, 18.30 – 19.45 Uhr**

jeweils Di, Dauer: 5 x 1,5 UE

Leitung: Irene Hofer-Schneider

Ort: Kiga Dornbirn Weißacher, Weißachergasse 5

KursNr: 26W52010

Kletterkurs für Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene

Bei diesem Kletterkurs für Anfänger:innen lernen Sie die wichtigsten Basics des Kletterns kennen. Leicht Fortgeschrittene Teilnehmer:innen erweitern ihre Kenntnisse. Eine präzise Tritt- und Greiftechnik, die korrekte Körperposition sowie der richtige Umgang mit Seil und Sicherung beim Top-Rope-Klettern. Durch unseren erfahrenen und zertifizierten Sportkletter-Trainer werden Sie zum Kletter-Ass!

Das Erlebnis beinhaltet:

- 5-stündiger Kletterkurs für Anfänger
- Vermittlung der Basics in Klettertechnik, Steigen, Greifen und Körperposition
- Einweisung in die Seil- und Sicherungstechnik Top-Rope
- Materialkunde
- Seile und Sicherungsgeräte.

Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung mit langer Hose, Wasserflasche.

Ihr Beitrag: € 85,00 + ca. € 15,00 für Eintritt Kletterhalle (bei Vorlage Alpenvereinsausweis Ermäßigung) + ca. € 7,00 Leihgebühr für Kletterschuhe und Klettergurt

Termin: **So, 27.09.2026, 10.00 – 15.00 Uhr**

Leitung: Kurt Jenny

Ort: K1 Kletterhalle, Bildgasse 10, Dornbirn

KursNr: 26W53000

Ihr Beitrag: € 85,00 + ca. € 15,00 für Eintritt Kletterhalle (bei Vorlage Alpenvereinsausweis Ermäßigung) + ca. € 7,00 Leihgebühr für Kletterschuhe und Klettergurt

Termin: **So, 04.10.2026, 10.00 – 15.00 Uhr**

Leitung: Kurt Jenny

Ort: K1 Kletterhalle, Bildgasse 10, Dornbirn

KursNr: 26W53005

Workshop: Shiatsu für entspannte Schultern Kurs zu zweit für Freunde, Verwandte, Paare



Shiatsu ist eine japanische Akupressurmassage. Lernen Sie mit einfachen Shiatsu-Griffen, sich gegenseitig die Schultern und den Rücken zu entspannen.

Dies ist ein Partnerkurs für Freunde, Paare und die ganze Familie.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Polster, Decke, Trinkflasche.

Preis pro Paar: EUR 64,00

Ihr Beitrag: € 32,00 pro Person

Termin: **Mi, 04.11.2026, 18.30 – 20.30 Uhr**

Leitung: Eva Pawlik-Schreiber

Ort: Kiga Hohenems Herrenried,
Konrad-Renn-Straße 6

KursNr: 26W54000

Einführung in die Welt der Reflexzonentherapie



In diesem praxis- und theorieorientierten Reflexzonenkurs lernen Sie die Grundlagen der Reflexzonentherapie kennen – eine sanfte und zugleich tiefgreifende Methode, um das körperliche und seelische Wohlbefinden zu fördern. Reflexzonen

an Füßen stehen in enger Verbindung zu den Organen und Systemen des Körpers. Durch gezielte Stimulation können Blockaden gelöst, die Selbstheilungskräfte aktiviert und das energetische Gleichgewicht wiederhergestellt werden.

Inhalte des Kurses:

- Einführung in die Theorie der Reflexzonen
 - Anatomische Grundlagen & Lage der wichtigsten Zonen
 - Praktische Techniken zur Anwendung an Fußreflexzonen
 - Einsatzmöglichkeiten im Alltag
 - Tipps zur Selbstanwendung & zur Anwendung bei anderen
- Der Kurs richtet sich an alle, die interessiert an Reflexzonen sind (Einzelpersonen, Freunde, Paare). Nach Abschluss des Kurses sind die Teilnehmenden in der Lage, einfache Reflexzonenbehandlungen sicher durchzuführen und gezielt zur Entspannung und Gesundheitsförderung einzusetzen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte.

Ihr Beitrag: € 50,00

Termin: **Sa, 07.11.2026, 09.00 – 12.00 Uhr**

Leitung: Sophia Brändle

Ort: VHS Hohenems

KursNr: 26W54005

Werde Zukunftsgestalter:in! Jetzt informieren und bewerben.



Für viele spannende Aufgaben suchen wir
Verstärkung und neue Teammitglieder.

Jetzt informieren und bewerben unter illwerkekvk.jobs

illwerke **vk**

KULINARIK

Tortenkunst mit Fondant



In diesem Kurs lernen Sie die grundlegenden Techniken – von der Vorbereitung bis zur Verarbeitung. Gemeinsam decken wir Torten ein und verzieren sie Schritt für Schritt. Durch praktische Übungen erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks, um sicher und kreativ mit Fondant zu arbeiten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: die eigene Biskuitorte (Rührkuchen ist auch ok) mit ca. 18cm Ø, Einweghandschuhe, Jause für Mittagspause.

Ihr Beitrag: € 66,00 + ca. € 20,00 Naturalien bar vor Ort

Termin: **Sa, 10.10.2026, 09.00 – 15.00 Uhr**

Leitung: Carmen Hörhager

Ort: MS Hohenems Herrenried, Eingang im Innenhof,
Zufahrt über Markus-Sittikus-,
dann Konrad-Renn-Straße

KursNr: 26W60000

Muffin-Design für die Adventszeit

In diesem Kurs backen Sie zwei köstliche Muffinsorten, die wir anschließend mit einer feinen Creme zu festlichen Weihnachts-Cupcakes veredeln. Schritt für Schritt lernen Sie, wie aus einfachen Muffins kleine Kunstwerke entstehen – perfekt zum Verschenken oder Genießen.

Ihr Beitrag: € 56,00 + ca. € 20,00 Naturalien bar vor Ort

Termin: **Sa, 07.11.2026, 09.00 – 13.00 Uhr**

Leitung: Carmen Hörhager

Ort: MS Hohenems Herrenried, Eingang im Innenhof,
Zufahrt über Markus-Sittikus-,
dann Konrad-Renn-Straße

KursNr: 26W60005

Sauerteig around the world

Jegliche Kultur dieser Erde, die sich von Getreide am Leben erhalten hat, konnte dies nur durch das richtige Zubereiten der Teigmasse. Hierfür sind Mikroorganismen wie Hefen und Milchsäurebakterien unverzichtbar. Gehen wir auf eine Sauerteig-Reise und entdecken neben dem klassischen Sauerteigbrot z.B. Indische Idlis, Äthiopisches Injera, usw. Komm hungrig - es wird gegessen. Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 1 Einmachglas klein, Tupperware Dose.

Ihr Beitrag: € 47,00 + ca. € 15,00 Naturalien
inkl. Skript bar vor Ort

Termin: **Do, 19.11.2026, 18.00 – 20.30 Uhr**

Leitung: Sanjay Bösch

Ort: MS Hohenems Herrenried, Eingang im Innenhof,
Zufahrt über Markus-Sittikus-,
dann Konrad-Renn-Straße

KursNr: 26W60010

Apfelbrot, Birabrot und Topfenstollen



In diesem Kurs werden wir mit regionalen Produkten drei traditionelle Vorarlberger Weihnachtsgebäcksorten herstellen, die perfekt für einen gemütlichen Adventnachmittag passen: ein „Apfelbrot“, ein „Birabrot“ und einen „Topfenstollen“. Jeder Teilnehmende darf sein Weihnachtsgebäck mit nachhause nehmen. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Vorratsdose(n) für die Stollen

Ihr Beitrag: € 54,00 + ca. € 15,00 Naturalien bar vor Ort
 Termin: **Sa, 21.11.2026, 10.00 – 14.00 Uhr**
 Leitung: Sara Kapeller
 Ort: MS Hohenems Herrenried, Eingang im Innenhof, Zufahrt über Markus-Sittikus-, dann Konrad-Renn-Straße
 KursNr: 26W60015

Weihnachtskekse backen



In der typischen Weihnachtsbäckerei dürfen Kekse in der Adventszeit nicht fehlen. In diesem Kurs werden wir zusammen einen selber gemachten Lebkuchen und einen Mürbteig herstellen und daraus feine Kekse backen. Wir werden zusammen Lebkuchen, Linzeraugen, Schokoladenherzen, Mostkekse, Vanillekipferl und Zimtsterne machen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Vorratsdose(n) für die Weihnachtskekse.

Ihr Beitrag: € 54,00 + ca. € 15,00 - € 20,00 Naturalien bar vor Ort
 Termin: **Fr, 11.12.2026, 14.00 – 18.30 Uhr**
 Leitung: Sara Kapeller
 Ort: MS Hohenems Herrenried, Eingang im Innenhof, Zufahrt über Markus-Sittikus-, dann Konrad-Renn-Straße
 KursNr: 26W60020

Die Klassiker aus der Welt der Desserts

Sie bereiten an diesem Abend unter fachkundiger Anleitung die berühmtesten Dessert-Klassiker zu: „Creme Brulée“, „Tiramisu“, „Creme Caramell“, „Panna Cotta“, Eis-Parfait, Eiscreme, verschiedene Mousses, „Mohr im Hemd“, Soufflee, „Rote Grütze“, Flammerie, ...

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Vorratsdose, wenn vorhanden eine Digital Waage.

Ihr Beitrag: € 54,00 + ca. € 20,00 Naturalien
 Termin: **Di, 01.12.2026, 18.00 – 22.15 Uhr**
 Leitung: Torsten Kappei
 Ort: MS Hohenems Herrenried, Eingang im Innenhof, Zufahrt über Markus-Sittikus-, dann Konrad-Renn-Straße
 KursNr: 26W60025

Selbstgemachte Brotaufstriche für jeden Geschmack



Warum kaufen, wenn Selbermachen so einfach ist? In diesem Kurs zaubern wir gemeinsam eine bunte Vielfalt an saisonalen Brotaufstrichen und Dips – ohne Zusatzstoffe, mit ganz viel Geschmack!

Ob nussig, würzig-pikant oder fruchtig-frisch – hier ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Bitte mitbringen: Verschließbare Behälter für Kostproben, Geschirrtücher, Schürze, Schreibzeug.

Ihr Beitrag: € 49,00 + ca. € 20,00 Naturalien bar vor Ort
 Termin: **Sa, 26.09.2026, 09.00 – 12.00 Uhr**
 Leitung: Sibylle Leis
 Ort: MS Hohenems Herrenried, Eingang im Innenhof, Zufahrt über Markus-Sittikus-, dann Konrad-Renn-Straße
 KursNr: 26W61000

Magari! Die echte Pizza-Werkstatt



In diesem Kurs erleben Sie, wie echte Pizza entsteht – von Grund auf und unter Anleitung von Cosma Regoli. Gemeinsam bereiten wir den Teig zu, kneten ihn fachgerecht und lernen, worauf es bei Konsistenz, Ruhezeit und Verarbeitung wirklich ankommt. Der Profi verrät wertvolle Tipps und Tricks, damit Ihre Pizza auch zu Hause gelingt: vom perfekten Teig über die richtige Temperatur bis hin zu köstlichen Belägen. Lassen Sie

sich diese Chance nicht entgehen und entdecken Sie, wie viel Freude im gemeinsamen Pizzamachen steckt.

Bitte mitbringen: Vorratsbehälter für Pizzateig, 2 Geschirrtücher, Kochschürze, ihr Lieblingsgetränk für die gemeinsame Verkostung.

Ihr Beitrag: € 79,00 inkl. Naturalien
 Termin: **Di, 06.10.2026, 18.00 – 21.30 Uhr**
 Leitung: Cosma Regoli - Magari Pizza
 Ort: MS Hohenems Herrenried, Eingang im Innenhof, Zufahrt über Markus-Sittikus-, dann Konrad-Renn-Straße
 KursNr: 26W60050

Ihr Beitrag: € 79,00 inkl. Naturalien
 Termin: **Di, 04.11.2026, 18.00 – 21.30 Uhr**
 Leitung: Cosma Regoli - Magari Pizza
 Ort: MS Hohenems Herrenried, Eingang im Innenhof, Zufahrt über Markus-Sittikus-, dann Konrad-Renn-Straße
 KursNr: 26W60050

Das perfekte Steak - vom Kenner zum Könner



Bei diesem Kochkurs kommen Fleischti-ger auf ihre Kosten! Wir zeigen Ihnen, worauf Sie beim Fleischeinkauf achten müssen und worauf es bei der Zuberei-tung der zartesten und begehrtesten Tei-le ankommt. Herrlich saftige Steaks

wechseln sich mit zünftigen Fleisch-Klassikern ab und verfüh-ren gemeinsam mit feinen Beilagen zum Genießen. Wir legen bei unseren Gerichten besonderen Wert auf regionale und sai-sonale Zutaten.

Bitte mitbringen: Freude am Kochen, Schürze, 2 Geschirrtücher.

Ihr Beitrag: € 54,00 + ca. € 25,00 Naturalien bar vor Ort

Termin: **Mo, 05.10.2026, 18.00 – 21.30 Uhr**

Leitung: Bernhard Neuhold

Ort: MS Hohenems Herrenried, Eingang im Innenhof, Zufahrt über Markus-Sittikus-, dann Konrad-Renn-Straße

KursNr: 26W61005

Vom Salat zum kalten Buffet

Das Beliebtteste aus der kalten Küche



Klassisch bis modern, von schlicht bis edel: die „kalten Küche“ ist „heiß begehrt“. Salate, Anti-pasti, Beef Tartare, Carpaccio, Pastete und eini-ges mehr aus Gemüse, Fleisch oder Fisch wer-den von den Teilnehmer:innen vor- und zubereitet, angerichtet und präsentiert.

Zuletzt wird das entstandene „Kalte Buffet“ ge-meinsam verköstigt und besprochen.

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher,

Vorratsdosen. Foto: Torsten Kappei

Ihr Beitrag: € 54,00 + ca. € 25,00 - € 30,00 für Naturalien bar vor Ort

Termin: **Di, 17.11.2026, 18.00 – 22.00 Uhr**

Leitung: Torsten Kappei

Ort: MS Hohenems Herrenried, Eingang im Innenhof, Zufahrt über Markus-Sittikus-, dann Konrad-Renn-Straße

KursNr: 26W61010

Low carb Küche - Genieße bewusst, ohne Verzicht



Wie kannst du von Low Carb profitieren? Mehr Energie, stabilerer Blutzucker, leicht-eres Wohlbefinden – ganz pragmatisch in deinem Alltag. Warum musst du auf Süßes nicht verzichten? Wir zeigen dir clevere Al-ternativen, natürliche Süße und leckere

Zutaten, die dein Verlangen stillen – ohne komplizierte Zuberei-tung. In diesem Kurs kochen wir gemeinsam ein schmackhaftes 3-Gänge-Menü. Jeder Gang lässt sich jedoch auch super einzeln als Snack in Alltag, Büro oder Schule und Uni integrieren. Bitte mit-bringen: 2 saubere Geschirrtücher, Plastikdosen für den Transport.

Ihr Beitrag: € 49,00 + ca. € 20,00 für Naturalien pro Person bar vor Ort

Termin: **Di, 24.11.2026, 19.00 – 22.00 Uhr**

Leitung: Kerstin Burtscher - Kräuterbotschaft

Ort: MS Hohenems Herrenried, Eingang im Innenhof, Zufahrt über Markus-Sittikus-, dann Konrad-Renn-Straße

KursNr: 26W61015

Der gute Sonntagsbraten - wie früher



Immer wieder sonntags stand der Klassiker bei Oma auf dem Tisch. Wer erinnert sich nicht an den feinen Duft nach geschmortem Braten aus dem Ofen. Da wollen wir anset-zen, wie z.B. Ländlekrustenbraten mit Bier-sauce.

Das perfekte Gericht für ein Sonntagsessen, wenn viele Gäste zu-sammenkommen! In diesem Kurs erhalten Sie viele hilfreiche Tipps für den Fleischeinkauf, für diverse Beilagen bis hin zur Kunst des Bra-tens, damit das Fleisch zart und saftig auf den Mittagstisch kommt. Bitte mitbringen: Freude am Kochen, Schürze, 2 Geschirrtücher.

Ihr Beitrag: € 54,00 + ca. € 25,00 Naturalien bar vor Ort

Termin: **Mo, 12.10.2026, 18.00 – 21.30 Uhr**

Leitung: Bernhard Neuhold

Ort: MS Hohenems Herrenried, Eingang im Innenhof, Zufahrt über Markus-Sittikus-, dann Konrad-Renn-Straße

KursNr: 26W61020

Saucen - Die Tüpfelchen auf dem „ü“ des Menüs



Eine gute Sauce verfeinert, erweitert, be-geistert. Hier werden verschiedenste Saucen zubereitet: richtige Bratensäfte, edle Portweinsaucen, die klassische Hollandaise, verschiedene Rahmsaucen, eine Fischsauce und die vielgeliebten

Pastasaucen in div. Variationen. Unser Chefkoch vermittelt Wissen aus der Welt der Kulinarik aus erster Hand mit über 15 (!) verschiedene Saucen. Sie werden begeistert sein! Alle Sau-zen werden mit Weißbrot verköstigt.

Bitte mitbringen: Schürze, Vorratsdose, 2 Geschirrtücher.

Ihr Beitrag: € 54,00 + ca. € 20,00 Naturalien bar vor Ort

Termin: **Di, 03.11.2026, 18.00 – 22.15 Uhr**

Leitung: Torsten Kappei

Ort: MS Hohenems Herrenried, Eingang im Innenhof, Zufahrt über Markus-Sittikus-, dann Konrad-Renn-Straße

KursNr: 26W61025

Fermentieren von Gemüse - Kimchi, Sauerkraut und co.

Gemüse durch Milchsäuregärung zu konservieren ist der ein-fachste und älteste Haltbarmach-Prozess, den es gibt. Egal ob klassisches Sauerkraut oder Koreanisches Kimchi, sie alle erstehen in neuem Glanz. Probiotische Lebensmittel sind ein essenzieller Teil einer gesunden Ernährung. Zudem bedeutet Fermentation noch viel mehr als nur Gemüse konservieren - der Prozess bietet uns einen spannenden Einblick in das Leben rund um und vor allem in uns.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 3 Einmachgläser á ca. 500 ml, egal was für ein Verschluss, Schneidbrett und Messer.

Ihr Beitrag: € 47,00 + ca. € 25,00 Naturalien inkl. Skript bar vor Ort

Termin: **Mo, 19.10.2026, 18.30 – 21.00 Uhr**

Leitung: Sanjay Bösch

Ort: VHS Hohenems

KursNr: 26W62000

Anti-Entzündliche Küche für den Darm



In diesem Kochkurs mit einem kurzen Einführungsvortrag tauchen wir in die Welt der anti-entzündlichen Ernährung ein und kochen zusammen einfache, nährstoffreiche Gerichte, die deine Darmgesundheit unterstützen.

Du erfährst, welche Lebensmittel entzündungshemmend wirken, wie du deinen Verdauungstrakt entlastest und dein Mikrobiom stärkst – ganz ohne Verzicht, dafür mit viel Geschmack! Bitte mitbringen: Kochschürze, 2 Geschirrtücher, evtl. Vorratsdosen.

Ihr Beitrag: € 54,00 + ca. € 25,00 Naturalien bar vor Ort

Termin: **Mi, 21.10.2026, 18.00 – 22.00 Uhr**

Leitung: Sarah Obernosterer

Ort: MS Hohenems Herrenried, Eingang im Innenhof, Zufahrt über Markus-Sittikus-, dann Konrad-Renn-Straße

KursNr: 26W62005

Ihr Beitrag: € 54,00 + ca. € 25,00 Naturalien bar vor Ort

Termin: **Do, 21.01.2027, 18.00 – 22.00 Uhr**

Leitung: Sarah Obernosterer

Ort: MS Hohenems Herrenried, Eingang im Innenhof, Zufahrt über Markus-Sittikus-, dann Konrad-Renn-Straße

KursNr: 26W62015

Riebel Frühstück

Die süße Köstlichkeit kommt mit wenigen hochwertigen Zutaten aus und wird noch heute z.B. von den Älplern während dem anstrengenden Alpsommer wegen der langanhaltenden Sättigung sehr geschätzt. Sie bereiten zusammen mit der Foodbloggerin Sara Kapeller den Riebel zu und nehmen hilfreiche Tipps mit. Genossen wird der Riebel dann gemeinsam mit Kaffee und Apfelsmus.

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Vorratsdosen

Ihr Beitrag: € 47,00 + ca. € 25,00 Naturalien bar vor Ort

Termin: **So, 15.11.2026, 10.00 – 12.30 Uhr**

Leitung: Sara Kapeller

Ort: MS Hohenems Herrenried, Eingang im Innenhof, Zufahrt über Markus-Sittikus-, dann Konrad-Renn-Straße

KursNr: 26W62010

Türkische Spezialitäten - vegetarisch



Wer nach Abwechslung auf dem Speiseplan sucht und die mediterrane Küche liebt, ist in diesem Kochkurs genau richtig. Ich zeige Ihnen, wie man kostensparend frische, leckere und außergewöhnliche vegetarische türkische Spezialitäten zubereitet. Die türkischen Leckereien werden wir gemeinsam an diesem Abend genießen. Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher und Vorratsdose.

Ihr Beitrag: € 54,00 + ca. € 25,00 Naturalien bar vor Ort

Termin: **Fr, 25.09.2026, 18.00 – 22.00 Uhr**

Leitung: Ayse Ögmen

Ort: MS Hohenems Herrenried, Eingang im Innenhof, Zufahrt über Markus-Sittikus-, dann Konrad-Renn-Straße

KursNr: 26W63000

Türkische Spezialitäten mit Fleisch

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher und Vorratsdose.

Ihr Beitrag: € 54,00 + ca. € 25,00 Naturalien bar vor Ort

Termin: **Fr, 06.11.2026, 18.00 – 22.00 Uhr**

Leitung: Ayse Ögmen

Ort: MS Hohenems Herrenried, Eingang im Innenhof, Zufahrt über Markus-Sittikus-, dann Konrad-Renn-Straße

KursNr: 26W63015

Italienisch kochen - La Buona Cucina

Italien gilt als ein Land der Tafelfreuden, als Sinnbild der Lebenslust und Esskultur. Lernen Sie jetzt die Geheimnisse der italienischen Küche kennen und überraschen Sie Ihre Familie und Gäste mit Ihren Kreationen! Dies ist KEIN vegetarischer Kochkurs! Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Vorratsdose.

Ihr Beitrag: € 54,00 + ca. € 20,00 Naturalien bar vor Ort

Termin: **Sa, 26.09.2026, 15.00 – 18.30 Uhr**

Leitung: Maurizio Esposito

Ort: MS Hohenems Herrenried, Eingang im Innenhof, Zufahrt über Markus-Sittikus-, dann Konrad-Renn-Straße

KursNr: 26W63005

Philippinische Spezialitäten



Entdecke die Küche der Philippinen – mit ihren feinen Aromen, würzigen Noten und der besonderen Mischung aus süß, sauer und herzhaft. In diesem Kochkurs werden einfache und köstliche Gerichte mit frischem Gemüse, zarten Eintöpfen

und feinen Saucen zubereitet. Dabei zeigt sich, dass auch mit wenigen Zutaten und unkomplizierten Schritten viel Geschmack auf den Teller kommt. Der Kurs bietet die Gelegenheit, neue Gerichte kennenzulernen und die philippinische Küche von einer bodenständigen und genussvollen Seite zu entdecken.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Vorratsdose.

Ihr Beitrag: € 54,00 + ca. € 20,00 Naturalien bar vor Ort

Termin: **Sa, 17.10.2026, 15.00 – 19.00 Uhr**

Leitung: Shaira Ellaine Rabi

Ort: MS Hohenems Herrenried, Eingang im Innenhof, Zufahrt über Markus-Sittikus-, dann Konrad-Renn-Straße

KursNr: 26W63010

Japanische Spezialitäten



Tauche ein in die Welt der japanischen Alltagsküche - frisch, aromatisch und voller Geschmack! In diesem Kochkurs bereiten wir gemeinsam würzigen Yamitsuki-Kohl zu, rollen vegetarische Maki, schmoren zartes Rindfleisch für ein klas-

sisches Gyudon und kochen saftiges Hähnchen mit hausgemachter Teriyaki-Sauce. Freue dich auf einen gemütlichen Abend mit feinem Essen, einfachen Rezepten und vielen Tipps, damit du die Gerichte auch zuhause ganz unkompliziert nachkochen kannst.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Vorratsdose.

Ihr Beitrag: € 54,00 + ca. € 20,00 Naturalien bar vor Ort

Termin: **Sa, 07.11.2026, 15.00 – 19.00 Uhr**

Leitung: Shaira Ellaine Rabi

Ort: MS Hohenems Herrenried, Eingang im Innenhof, Zufahrt über Markus-Sittikus-, dann Konrad-Renn-Straße

KursNr: 26W63020

Kulinarisches aus Indien - vegetarisch

Indisches Essen ist ein Fest für die Sinne. Wer einmal gut Indisch gegessen hat, wird das immer wieder wollen.

Die indische Küche ist geprägt von reichhaltigen Gerichten und dabei spielen die Gewürze eine große Rolle. Wir bereiten gemeinsam köstlich-vegetarische Gerichte wie z.B. Alu Patra mit Dip und Chutney, Patna Korma (in Joghurt und Gewürzen geschmortes Gemüse), gelbe Schälerbbsen mit Zucchini, Matar Paneer (Indischer Käse mit gebratenen Tomaten), Indisches Fladenbrot, Safran-Pilaw, Karotten Halwa und vieles mehr. Anschließend genießen wir es zusammen.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Vorratsdose.

Ihr Beitrag: € 54,00 + ca. € 20,00 Naturalien bar vor Ort

Termin: **Mi, 11.11.2026, 18.00 – 22.00 Uhr**

Leitung: Gita Makwana

Ort: MS Hohenems Herrenried, Eingang im Innenhof, Zufahrt über Markus-Sittikus-, dann Konrad-Renn-Straße

KursNr: 26W63025

Marokkanisch kochen mit Fleisch



Die marokkanische Küche ist reich an Geschmack und Vielfalt. Die Verwendung von Gewürzen wie Safran und Kurkuma, Kräutern und frischen Zutaten verleiht den Gerichten ihren charakteristischen orientalischen Geschmack und

macht sie zu einem kulinarischen Erlebnis. Rindfleisch mit Quitten, Süße Nudeln mit Hühnerfleisch und marokkanische Salate. Der traditionelle Minztee darf natürlich nicht fehlen. Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Vorratsdosen

Ihr Beitrag: € 54,00 + ca. € 20,00 Naturalien bar vor Ort

Termin: **Fr, 13.11.2026, 18.00 – 22.00 Uhr**

Leitung: Rabea Taoussi-Medik

Ort: MS Hohenems Herrenried, Eingang im Innenhof, Zufahrt über Markus-Sittikus-, dann Konrad-Renn-Straße

KursNr: 26W63030

Arabische Küche

Was macht die arabische Küche so Besonders? In der arabischen Küche werden zahlreiche Gewürze wie Zimt, Kardamom, Kreuzkümmel und Koriander verwendet die den Gerichten reiche und komplexe Aromen verleihen. Sie basiert auf frischem Gemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen und Kräutern was zu einer gesunden und nährstoffreichen Ernährung führt. Wir machen Fattoush ein erfrischend, orientalischer Salat mit knusprigem Brot, Kibbeh Maklieh knusprig frittierte Kibbeh-Bällchen gefüllt mit würzigem Bulgur und Hackfleisch, serviert in einer köstlichen warmen Joghurtsauce, Akawi-Käse oder Mozzarella ein süßes Käsegebäck aus Grieß und Mozzarella, gefüllt mit Mascarpone und Zuckersirup übergossen, dekoriert mit Pistazien. Machen Sie mit diesem Kochkurs eine einzigartige und faszinierende kulinarische Erfahrung mit der arabischen Küche!

Ihr Beitrag: € 54,00 + ca. € 20,00 Naturalien bar vor Ort

Termin: **Sa, 14.11.2026, 09.00 – 13.00 Uhr**

Leitung: Hamze Aloush

Ort: MS Hohenems Herrenried, Eingang im Innenhof, Zufahrt über Markus-Sittikus-, dann Konrad-Renn-Straße

KursNr: 26W63035

Italienisch kochen - La Buona Cucina vegetarisch

Italien gilt als ein Land der Tafelfreuden, als Sinnbild der Lebenslust und Esskultur. Lernen Sie jetzt die Geheimnisse der vegetarischen italienischen Küche kennen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Vorratsdose.

Ihr Beitrag: € 54,00 + ca. € 20,00 Naturalien bar vor Ort

Termin: **Sa, 14.11.2026, 15.00 – 18.30 Uhr**

Leitung: Maurizio Esposito

Ort: MS Hohenems Herrenried, Eingang im Innenhof, Zufahrt über Markus-Sittikus-, dann Konrad-Renn-Straße

KursNr: 26W63040

Marokkanisch kochen - vegetarisch

Die marokkanische Küche ist reich an Geschmack und Vielfalt und bietet viele Optionen für vegetarische Genießer. Gerichte wie eine vegetarische Harira, eine herzhaft, dicke Suppe, Couscous mit den 7 speziellen verschiedenen Gemüsearten, und ein würziger Zaalouk-Auberginensalat gehören zu den vegetarischen Spezialitäten aus Marokko. Der traditionelle Minztee darf natürlich nicht fehlen.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Vorratsdosen.

Ihr Beitrag: € 54,00 + € 20,00 Naturalien bar vor Ort

Termin: **Fr, 04.12.2026, 18.00 – 22.00 Uhr**

Leitung: Rabea Taoussi-Medik

Ort: MS Hohenems Herrenried, Eingang im Innenhof, Zufahrt über Markus-Sittikus-, dann Konrad-Renn-Straße

KursNr: 26W63045

Empanadas - Argentinische Genusstaschen



Mariela, gebürtige Argentinierin, zeigt Schritt für Schritt, wie originale Empanadas gelingen. Von der typischen würzigen Füllung bis zum kunstvollen Falten der Teigtaschen erleben die Teilnehmenden ein Stück argentinische Esskultur.

Neben der klassischen Variante präsentiert Mariela auch eine vegetarische Empanada-Version – aromatisch, kreativ und perfekt für alle, die fleischlos genießen möchten.

Freuen Sie sich auf einen genussvollen Abend, an dem nicht nur gekocht, sondern auch Geschichten geteilt und gemeinsam probiert wird. ¡Buen provecho!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Vorratsdose.

Ihr Beitrag: € 54,00 + ca. € 25,00 Naturalien bar vor Ort

Termin: **Mi, 18.11.2026, 18.00 – 22.00 Uhr**

Leitung: Mariela Fábregas

Ort: MS Hohenems Herrenried, Eingang im Innenhof, Zufahrt über Markus-Sittikus-, dann Konrad-Renn-Straße

KursNr: 26W63050

EDV

Kreative Gestaltung für Social Media: Praktische Tipps und Tricks

Für Anfänger:innen und alle Altersgruppen



In diesem praxisorientierten Kurs gestalten Sie professionelle Social-Media-Inhalte mit Canva – auf Android- oder iPhone-Smartphone, Tablet, Computer oder Laptop. Sie lernen die wichtigsten Canva-Formate kennen (Beitrag, Story,

Reel, Plakat usw.) und erfahren verständlich den Unterschied zwischen Reels, Stories und Beiträgen sowie deren optimale Nutzung. Im Kurs erstellen alle Teilnehmer:innen einen Beitrag für eine Veranstaltung, eine Story zu Öffnungszeiten oder Events, ein kurzes Vorstellungsvideo, das direkt geschnitten und fertiggestellt wird. Am Ende nehmen Sie sowohl praktisches Know-how als auch fertige Inhalte für Ihren Social-Media-Auftritt mit.

Bitte mitbringen: Smartphone (Android oder iPhone), Computer oder Tablet inkl. Ladekabel.

Ihr Beitrag: € 65,00

Termin: **Fr, 23.10.2026, 14.00 – 17.00 Uhr**

Leitung: Sara Kapeller

Ort: VHS Hohenems

KursNr: 26W70005

Einführungskurs: Word, Excel, Outlook kennenlernen



Mehr Sicherheit im digitalen Alltag: Lernen Sie Schritt für Schritt Texte schreiben, einfache Tabellen erstellen, sowie E-Mails und Kontakte nutzen. Dieser Kurs ist ideal für Anfänger:innen. Keine Vorkenntnisse notwendig.

Bitte mitbringen: Laptop (mit Windows-Programm) und Ladekabel.

Ihr Beitrag: € 123,00

Termin: **Fr, 02.10.2026, 14.00 – 17.00 Uhr**

jeweils Fr, Dauer: 3 x 3,6 UE

Leitung: Gerhard Breuß

Ort: VHS Hohenems

KursNr: 26W70000

Computer-Sicherheit beim Surfen und Einkaufen im Internet (für Senior:innen)



Worauf muss ich achten, um im Internet sicher zu surfen und sicher zu bezahlen, ohne Risiko? Schritt für Schritt lernen Sie wichtige Browserfunktionen, Datenschutz, Cookies, Virenschutz und sicheres Online-Banking kennen. Verständlich

erklärt und direkt im Alltag anwendbar.

Bitte mitbringen: Laptop (mit Windows-Programm) und Ladekabel.

Ihr Beitrag: € 65,00

Termin: **Fr, 06.11.2026, 14.00 – 17.00 Uhr**

Leitung: Gerhard Breuß

Ort: VHS Hohenems

KursNr: 26W70010

ChatGPT & Co: KI verstehen, ausprobieren und kennenlernen

Einführungskurs für Senior:innen



KI (Künstliche Intelligenz) einfach erklärt für Senior:innen: In zwei praxisnahen Nachmittagen lernen Sie ChatGPT, Bild-KI und nützliche Anwendungen für den Alltag, Internet und Texte kennen. Gemeinsam testen wir Möglichkeiten, Chancen und wichtige Sicherheitsthemen rund um „Künstliche Intelligenz“.

Bitte mitbringen: Laptop (mit Windows-Programm) und Ladekabel.

Ihr Beitrag: € 99,00

Termin: **Fr, 20.11.2026, 14.00 – 17.00 Uhr**

jeweils Fr, Dauer: 2 x 3,60 UE

Leitung: Gerhard Breuß

Ort: VHS Hohenems

KursNr: 26W70015

Smartphone Grundkurs (Android) für Generation 60+



Lernen Sie Schritt für Schritt die wichtigsten Funktionen Ihres Smartphones kennen: WLAN verbinden, E-Mails und Kontakte verwalten, Fotos aufnehmen, Routen planen, Internetsuche und Verwendung von verschiedenen Apps. Keine Vorkenntnisse notwendig. Bitte mitbringen: Eigenes Smartphone - Akku geladen und Ladekabel.

Ihr Beitrag: € 99,00
 Termin: **Mi, 20.01.2027, 14.00 – 17.00 Uhr**
 jeweils Mi, Dauer: 2 x 3,60 UE
 Leitung: Gerhard Breuß
 Ort: VHS Hohenems
 KursNr: 26W70020

Word und Excel im Büroalltag für Einsteiger:innen und Wiedereinsteiger:innen

Inhaltsbeschreibung:

Word, Excel, im heutigen Berufsalltag oft vorausgesetzt.

Word: formatieren von Texten, Autotexte, Autokorrekturen erstellen vereinfachen Sie sich die Arbeit mit Vorlagen, und Feldfunktionen.

Excel: Tabellen und Listen erstellen, damit rechnen, einfache Funktionen anwenden, Daten sortieren und darstellen.

Ihr Beitrag: € 325,00 inkl. Unterlagen
 Termin: **Mo, 14.09.2026, 09.00 – 11.30 Uhr**
 jeweils Mo, Mi, Fr, Dauer: 6 x 3 UE
 Leitung: Leslie Himmen
 Ort: VHS Hohenems
 KursNr: 26W71000

ICDL-Führerschein – Digitale Kompetenzen für Beruf & Alltag

Der ICDL Base-Kurs (International Certification of Digital Literacy) besteht aus vier grundlegenden Modulen und gilt als Basis für digitale Bildung. Teilnehmende erwerben fundiertes Wissen und üben direkt am Computer.

Inhalte der Base Module laut Lernzielkatalog ICDL sind:

Computer-Grundlagen

- Schlüsselkonzepte der IKT (Computer, Mobilgeräte und Speichermedien) verstehen
- Unterschiedliche Einstellungsoptionen kennenlernen und nutzen
- Betriebssysteme und Office-Programme kennenlernen
- Wissen wie Netzwerke funktionieren und sich verbinden
- Wissen zu Computerviren und anderen Bedrohungen
- Wissen zu gesundem Nutzungsverhalten, Barrierefreiheit und Green IT

Textverarbeitung

- Briefe, Berichte etc. schreiben und speichern
- Automatische Rechtschreibüberprüfung
- Formatieren, Dokumente übersichtlich gestalten (Inhaltsverzeichnis, Abschnitte etc.)
- Tabellen, Bilder und Diagramme verwenden
- Briefe für Massenaussendungen erstellen
- Drucken von Dokumenten

Tabellenkalkulation

- Tabellenblätter für Zahlen und Beschriftungen erstellen
- Formeln für Grundrechnungsarten und Prozentrechnungen erstellen und verstehen
- Funktionen für statistische Auswertungen kennen
- Säulen-, Kreis- und Liniendiagramme erstellen
- Daten verschieben, kopieren und sortieren
- Drucken und formatieren von Tabellen, Diagrammen und Listen

Online-Grundlagen

- Grundlagen von Web-Browsing und Online-Sicherheit verstehen
- Web-Browser verwenden und Browser-Einstellungen vornehmen
- Lesezeichen/Favoriten verwenden und Webinhalte herunterladen, speichern und drucken
- Online-Informationen suchen und Webinhalte kritisch beurteilen
- Grundlegende Bestimmungen von Urheberrecht und Datenschutz verstehen
- Grundlagen von Online-Communitys, Online-Kommunikation und E-Mail-Kommunikation, Anwendungsbereiche und Zielsetzungen der neuen Kommunikationsmedien kennen, E-Mails senden, empfangen, suchen und organisieren, E-Mail-Einstellungen vornehmen
- Kalender für Termine/Besprechungen verwenden
- Datenschutz und Urheberrecht kennen

Kursabschluss

Bestätigung

Die Kursunterlagen sind im Kurspreis enthalten.

Ihr Beitrag: € 990,00 inkl. Unterlagen
 Termin: **Mo, 02.11.2026, 08.00 – 11.40 Uhr**
 jeweils Mo, bis Fr, täglich; Dauer: 17 x 4 UE
 Leitung: Leslie Himmen
 Ort: VHS Hohenems,
 Kaiser-Franz-Josef-Straße 2, Hohenems
 KursNr: 26W71005

Word und Excel im Büroalltag für Fortgeschrittene

Inhaltsbeschreibung:

Word, Excel, im heutigen Berufsalltag oft vorausgesetzt.

Word: Erstellen von Serienbriefen, vereinfachen Sie sich die Arbeit mit Vorlagen, und Feldfunktionen.

Excel: Tabellen und Listen erstellen, damit rechnen, einfache Funktionen anwenden, Daten filtern.

Grundkurs von Vorteil.

Ihr Beitrag: € 270,00 inkl. Unterlagen
 Termin: **Mi, 09.12.2026, 09.00 – 11.30 Uhr**
 jeweils Mo, Mi, Fr, Dauer: 5 x 3 UE
 Leitung: Leslie Himmen
 Ort: VHS Hohenems
 KursNr: 26W71010

KINDER

Halloween: Koch- und Backspaß für Kinder ab 7 Jahre - Wo Kochen und Backen zum Abenteuer wird!

Zusammen kochen und backen wir schaurig Gruseliges, lass dich überraschen! Neue Rezepte! Die Rezepte sind so gewählt, dass sich die Kinder aktiv in den Kochprozess einbringen können. Selbstverständlich genießen wir gemeinsam die Köstlichkeiten und jeder nimmt was mit nach Hause. Erlebe einen spannenden und lehrreichen Vormittag in der Küche! Bitte mitbringen: 2 saubere Geschirrtücher, Plastikdosen mit Deckel für den Transport der Leckereien, Haargummi bei langen Haaren, Wasserflasche.

Ihr Beitrag: € 39,00 + ca. € 18,00 für Naturalien pro Person bar vor Ort

Termin: **Mi, 28.10.2026, 09.00 – 12.00 Uhr**

Leitung: Kerstin Burtscher - Kräuterbotschaft

Ort: MS Hohenems Herrenried, Eingang im Innenhof, Zufahrt über Markus-Sittikus-, dann Konrad-Renn-Straße

KursNr: 26W80000

Bunte Fantasie: Kreatives Malen mit Kindern im Alter von 8 - 12 Jahren

Das ist der richtige Nachmittag für kreative Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren, die gerne malen.

Bitte mitbringen: alte Kleidung/Malkittel oder Kleidung die schmutzig werden darf, 1 - 2 Leinwände 30 x 40 cm, Acrylfarben.

Ihr Beitrag: € 39,00

Termin: **Do, 29.10.2026, 14.00 – 17.00 Uhr**

Leitung: Francois Ferst

Ort: VHS Hohenems

KursNr: 26W80005

Weihnachtsbäckerei für Kinder von 8 bis 15 Jahren

In der Adventszeit gehören feine Keksle einfach dazu! In diesem Kurs backen wir gemeinsam verschiedene Weihnachtsklassiker aus selbstgemachtem Lebkuchen- und Mübeteig. Die Kinder kneten, rollen, stechen aus und verzieren mit viel Freude ihre eigenen Kekse. Gemeinsam entstehen Lebkuchen, Linzeraugen, Mübeteig-Ausstecher, Vanillekipferl und Zimtsterne. Am Ende dürfen die selbstgebackenen Köstlichkeiten natürlich mit nach Hause genommen werden. Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Vorratsdosen.

Ihr Beitrag: € 39,00 + ca. € 15,00 - € 20,00 Naturalien bar vor Ort

Termin: **Fr, 04.12.2026, 10.00 – 13.00 Uhr**

Leitung: Sara Kapeller

Ort: MS Hohenems Herrenried, Eingang im Innenhof, Zufahrt über Markus-Sittikus-, dann Konrad-Renn-Straße

KursNr: 26W80010

Weihnachtszauber für kleine Bäckerinnen und Bäcker ab 7 Jahren

Tauche ein in die köstliche Vorweihnachtszeit mit unserem Kinderbackkurs. Gemeinsam zaubern wir festliche Leckereien, die ein Lächeln aufs Gesicht zaubern: Weihnachts-Muffins, Briochesterne,

Sternenstaubkekse. Unter fachkundiger Anleitung lernen die Kinder spielerisch Grundlagen des Backens, Kreativität beim Dekorieren und großes gemeinschaftliches Spaßgefühl. Bitte mitbringen: Trinkflasche, 2 Geschirrtücher, Plastikboxen für den Transport der Leckereien.

Ihr Beitrag: € 39,00 + ca. € 18,00 für Naturalien pro Person bar vor Ort

Termin: **Sa, 12.12.2026, 09.00 – 12.00 Uhr**

Leitung: Kerstin Burtscher - Kräuterbotschaft

Ort: MS Hohenems Herrenried, Eingang im Innenhof, Zufahrt über Markus-Sittikus-, dann Konrad-Renn-Straße

KursNr: 26W80015

„Papa, Opa & Co - Hauptsache dabei!“

Diese Kurse sind für alle Papas, die ein spannendes und lustiges Programm mit ihrem Kind am Wochenende gestalten möchten, gedacht. Es kann auch eine andere männliche Bezugsperson dabei sein, Onkel, Opa, Göti,...

Die Veranstaltungen werden von der Stadt Hohenems unterstützt. Kursbeitrag für einen Erwachsenen und einem Kind € 47,00; für jedes weitere Kind € 24,00.

„Papa, Opa & Co - Hauptsache dabei!“: Bogenschießen für Kinder ab 8 Jahren

Wir erlernen durch das Üben mit Pfeil und Bogen über die Intuition das instinktive Bogenschießen. Nutze Bogenschießen zum beruflichen Ausgleich als Sport oder einfach nur zum Abschalten! Tauche ein in das Geheimnis unserer Vorfahren, der Jäger und Sammler! Geeignet für Kinder ab 8 Jahren mit Erwachsenenbegleitung und für alle, die gerne in der Natur sind. Bitte mitbringen: gutes Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung. Wettertelefon: 0043 664 5153910

Wir erlernen durch das Üben mit Pfeil und Bogen über die Intuition das instinktive Bogenschießen. Nutze Bogenschießen zum beruflichen Ausgleich als Sport oder einfach nur zum Abschalten! Tauche ein in das Geheimnis unserer Vorfahren, der Jäger und Sammler! Geeignet für Kinder ab 8 Jahren mit Erwachsenenbegleitung und für alle, die gerne in der Natur sind. Bitte mitbringen: gutes Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung. Wettertelefon: 0043 664 5153910

Ihr Beitrag: € 47,00

Termin: **Fr, 16.10.2026, 14.00 – 15.40 Uhr**

Leitung: Traditioneller Bogen Club Hohenems

Ort: Erholungszentrum Rheinauen Hohenems, Eingang „Riverside“

KursNr: 26W81000

„Papa, Opa & Co - Hauptsache dabei!“: Bunte Fantasie: Kreatives Malen mit Kindern im Alter von 8 - 12 Jahren

Das ist der richtige Nachmittag für kreative Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren, die gerne malen. Bitte mitbringen: alte Kleidung/Malkittel oder Kleidung die schmutzig werden darf, 1 - 2 Leinwände 30 x 40 cm, Acrylfarben.

Ihr Beitrag: € 47,00

Termin: **Fr, 30.10.2026, 14.00 – 17.00 Uhr**

Leitung: Francois Ferst

Ort: VHS Hohenems

KursNr: 26W81005

hohenems.travel

HOHEN
EMS

DAS SCHMUCKKÄSTCHEN
IM RHEINTAL.

A photograph of two women sitting at a green outdoor table. The woman on the left is wearing a light blue blazer and a blue and white patterned scarf. The woman on the right is wearing a light blue button-down shirt. They are both smiling and looking at a brown leather jewelry box with gold-colored decorative patterns. The box is open, and they are holding it together. In the background, there is a white lattice fence and some greenery.

Einkaufszeit und Wohlfühlzeit an einem Ort.

Mein Schmuckkästchen Hohenems.

Wir über uns

Die Volkshochschule Hohenems ist Mitglied des Verbandes österreichischer Volkshochschulen und organisiert Veranstaltungen zur Erwachsenenbildung.

Der Vorstand der Volkshochschule Hohenems setzt sich zusammen aus:



Obfrau:
Elisabeth Schmid



Stv. Obmann:
René Glatthaar



Kassier:
Gerhard
Fischbacher



Schriftführerin:
Patricia
Tschallener



Beirat:
Rudolf Hirnböck



Beirat:
Karl Dobler



Geschäftsleitung
Angelika Mathis



Geschäftsleitung
Nina Berchtel

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Durchblättern und freuen uns auf Ihre Anmeldung. Für Auskünfte zu unserem Programm stehen wir Ihnen gerne persönlich während unseren Öffnungszeiten zur Verfügung.

Sie erreichen uns von **Montag bis Freitag jeweils von 09.00 Uhr bis 12.00 Uhr**. Außerhalb unserer Öffnungszeiten können Sie uns ein E-Mail an: info@vhs-hohenems.at schreiben.

Tel. 0043 5576 73383

Mail-Adresse: info@vhs-hohenems.at

Internet: www.vhs-hohenems.at

Kaiser-Franz-Josef-Str 2

A-6845 Hohenems

Neue Datenschutzrichtlinie

Gemäß der neuen DSGVO haben wir unsere Datenschutzrichtlinien aktualisiert. Wir gehen weiterhin sehr sorgsam mit Ihren Daten um. Gerne können Sie sich auf der Homepage www.vhs-hohenems.at unsere Datenschutzrichtlinien durchlesen oder uns kontaktieren, um weitere Informationen zu erhalten. KusteilnehmerInnen (auch ehemalige) senden wir gerne unsere aktuellen Kursprogramm zweimal im Jahr zu. Sollten Sie dies nicht mehr wünschen, können Sie das Heft jederzeit bei uns abbestellen.

Blieben Sie informiert!

Unter dem Leitgedanken
„Mit Freude und Freunden zu neuem Wissen“ begleiten
wir Sie auch online durch einen abwechslungsreichen
Herbst.



Anmeldung zum monatlichen Newsletter



Wir danken herzlich für die Unterstützung:
und den Sponsoren



Impressum:

Herbstprogramm • Herausgeber: Volkshochschule Hohenems
• Für den Inhalt verantwortlich: Angelika Mathis, Nina Berchtel
Layout/Produktion: GLATTHAARmedia GmbH, Fotos: Canva,
VHS Hohenems, Hohenems • gedruckt auf Recycling-Papier

Impressionen aus Kursen:



Arbeiten mit Ton



Workshop Chaos in 5 Schritten



Reise Novara



Reise Nocara

VOLKS
HOCH
SCHULE
HOHENEMS



Mit Freude und Freunden zu neuem Wissen!

RAUMVERMIETUNG

Ihr Anlass verdient den richtigen Raum.

Die VHS Hohenems vermietet bestens ausgestattete, helle und moderne Seminarräume zu guten Konditionen.

Ausstattung

verschiedene Raumgrößen
von 18 m² bis 43 m²

- 85" TV Monitor mit Notebook
- Whiteboard
- Flipchart
- helle Räumlichkeiten
- für bis zu 20 Personen

Preise

Die Räume können für verschiedene Zeiträume gemietet werden (pro Stunde, für einen halben oder einen ganzen Tag).

Kontaktieren Sie uns für genauere Informationen.

E-Mail: info@vhs-hohenems.at
Telefon: 05576 73383



Wir freuen uns auf
Ihre Anfrage!



Machen Sie Ihre Leidenschaft zum Beruf und gestalten Sie die Zukunft des Gesundheitswesens mit.

Massage Grundausbildung

31.10.2026 WIFI Hohenems

Ordinationsassistentenz

23.9.2026 VHS Götzis
19.1.2027 WIFI Dornbirn
5.5.2027 WIFI Hohenems

Röntgenassistentenz

20.10.2026 WIFI Dornbirn Aufbaumodul

Einführung in die Welt der Radiologie:

Online „**Make it easy**“
Bewerben Sie sich für ein
„**Schnupperpraktikum**“ in der Radiologie!

Optimieren Sie Ihre Prüfungsvorbereitungen mit unserer
WIFI Lernplattform.

**Bleib neugierig
auf die Zukunft.**



Information und Anmeldung

Flatz-Fetz Anna
T 05572/3894-668
E flatz-fetz.anna@vlbg.wifi.at

WIFI. Wissen Ist Für Immer.