

Nr.	Kurstitel	Beginn	von	bis	Tage	Einh.	Veranstaltungsort	Ort	Herr/Frau	Vollpreis	Ermässigt
53	A1 Spanisch Grundstufe 2	07.10.2025	16:00	17:40	10	2	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Alcaide Maroto	150,00	120,00
54	A1 Spanisch Grundstufe 1 für den Urlaub	07.10.2025	18:30	20:10	10	2	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Alcaide Maroto	150,00	120,00
55	A1 Spanisch Grundstufe 2 für Wiedereinsteiger:innen	09.10.2025	16:00	17:40	10	2	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Alcaide Maroto	150,00	120,00
56	B1 Spanisch Mittelstufe 2	08.10.2025	18:30	20:10	10	2	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Alcaide Maroto	150,00	120,00
58	Spanisch Konversationskurs	08.10.2025	10:00	11:40	10	2	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Alcaide Maroto	150,00	120,00
17	Nachhaltig: Mein biologischer Naturgarten	05.05.2026	17:00	19:30	2	3	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Almer	85,00	68,00
96	DIY Selbstgemachtes für Weihnachten	18.11.2025	17:00	19:05	2	2,5	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Almer	85,00	68,00
30	Starke Kinder in der Neuen Zeit (9 - 11 Jahre)	08.10.2025	15:00	16:40	4	2	Vereinshaus	Bruck/Mur	Brandner	120,00	96,00
149	Latino-Fit	07.10.2025	19:00	19:50	8	1	Bundeshandelsakademie	Bruck/Mur	Caballero de Brei	80,00	64,00
89	Freie abstrakte Acrylmalerei für Anfänger:innen - Einführungskurs	17.10.2025	14:00	17:45	3	4,5	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Felbermair	180,00	144,00
90	Freie abstrakte Acrylmalerei für Anfänger:innen - Einführungskurs	14.11.2025	14:00	17:45	3	4,5	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Felbermair	180,00	144,00
103	Aerobic & Dance	08.09.2025	19:30	20:20	8	1	Bundeshandelsakademie	Bruck/Mur	Fellegger-Lechne	80,00	64,00
104	Aerobic & Dance	26.09.2025	09:00	09:50	8	1	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Fellegger-Lechne	80,00	64,00
129	Dance Workout	13.11.2025	18:00	18:50	8	1	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Fellegger-Lechne	80,00	64,00
134	Fitness-Mix	08.09.2025	18:30	19:20	8	1	Bundeshandelsakademie	Bruck/Mur	Fellegger-Lechne	80,00	64,00
155	Pilates	17.11.2025	19:00	19:50	8	1	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Fellegger-Lechne	80,00	64,00
175	Step-Aerobic	15.10.2025	19:30	20:20	8	1	Bundeshandelsakademie	Bruck/Mur	Fellegger-Lechne	80,00	64,00
180	Wirbelsäulengymnastik	26.09.2025	08:00	08:50	8	1	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Fellegger-Lechne	80,00	64,00
182	Wirbelsäulengymnastik	15.10.2025	18:30	19:20	8	1	Bundeshandelsakademie	Bruck/Mur	Fellegger-Lechne	80,00	64,00
16	City Birding! Schnupperkurs "Gartenvögel - Welcher Vogel ist das?"	14.11.2025	17:00	19:05	2	2,5	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Glantschnig	55,00	44,00
60	A1 Kroatisch Grundstufe 2	29.09.2025	18:00	19:40	10	2	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Gluvac	150,00	120,00
136	Fullbodyworkout	06.10.2025	16:30	17:20	10	1	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Götschl	80,00	64,00
154	Pilates	07.10.2025	16:00	16:50	10	1	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Götschl	80,00	64,00
48	A1 Italienisch Grundstufe 1	15.10.2025	14:30	16:10	10	2	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Grassi	150,00	120,00
49	A2 Italienisch Grundstufe 3	15.10.2025	16:30	18:10	10	2	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Grassi	150,00	120,00
50	B1 Italienisch Mittelstufe 1	15.10.2025	18:30	20:10	10	2	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Grassi	150,00	120,00
31	A1 Englisch "On Holidays" - Intensivkurs am Wochenende	16.01.2026	15:00	18:20	2	4	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Haidinger-Wagner		
6	Präsentationstechnik & Rhetorik	21.11.2025	14:00	19:00	1	6	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Hiller	80,00	64,00
28	Eltern-Kind-Turnen (2-5 Jahre)	06.10.2025	15:00	16:30	6	1,8	BTV-Turnhalle	Bruck/Mur	Kursleitung wird l	85,00	68,00
29	Eltern-Kind-Turnen (2-5 Jahre)	17.11.2025	15:00	16:30	6	1,8	BTV-Turnhalle	Bruck/Mur	Kursleitung wird l	85,00	68,00
156	Pilates - stärke deine Körpermitte!	24.09.2025	08:00	08:50	10	1	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Kemeter	85,00	68,00
181	Wirbelsäulengymnastik	07.10.2025	08:30	09:20	8	1	BTV-Turnhalle	Bruck/Mur	Kemeter	85,00	68,00
187	Ruhe und Gelassenheit mit Yoga	13.04.2026	17:00	18:15	10	1,5	Volksschule Körnerstraße	Bruck/Mur	Koller	135,00	108,00
188	Ruhe und Gelassenheit mit Yoga	16.04.2026	17:00	18:15	10	1,5	Vereinshaus	Bruck/Mur	Koller	135,00	108,00
189	Ruhe und Gelassenheit mit Yoga I	22.09.2025	17:00	18:15	10	1,5	Volksschule Körnerstraße	Bruck/Mur	Koller	135,00	108,00
190	Ruhe und Gelassenheit mit Yoga II	02.10.2025	17:00	18:15	10	1,5	Vereinshaus	Bruck/Mur	Koller	135,00	108,00
83	DIY Selbst gemacht mit Liebe - Kleine Geschenke	03.11.2025	17:00	19:30	2	3	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Krainer	95,00	76,00
84	DIY Selbst gemacht mit Liebe - Kreative Auszeit: Stoffkübisse selbst gestalten	13.10.2025	17:00	19:30	2	3	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Krainer	95,00	76,00
47	A1 Italienisch für mäßig Fortgeschrittene	09.10.2025	16:00	17:40	8	2	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Labner	120,00	96,00
51	Parla italiano? Italienisch-Crashkurs für den Urlaub I	09.10.2025	18:00	19:40	4	2	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Labner	80,00	68,00
52	Parla italiano? Italienisch-Crashkurs für den Urlaub II	06.11.2025	18:00	19:40	4	2	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Labner	80,00	68,00

AK-Bildungsschecks im Wert von € 80,- sind einlösbar. Wir freuen uns auf Ihren Kursbesuch!
Bitte um Ihr Verständnis, dass sich die Kursdetails gegebenenfalls ändern können.

221	Familienproblem Alkohol	21.10.2025	18:00	19:40	1	2	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Lehner	20,00	16,00
86	Gemeinsam singen mit Spaß und Freude	03.10.2025	15:30	16:20	8	1	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Lehofer	80,00	64,00
87	Gitarre für Anfänger:innen	02.10.2025	17:00	17:50	12	1	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Lehofer	115,00	92,00
88	Gitarre für leicht Fortgeschrittene	02.10.2025	18:00	18:50	12	1	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Lehofer	115,00	92,00
113	Bewegt und fit bis ins Alter	02.10.2025	11:00	11:50	8	1	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Lehofer	80,00	64,00
194	Fit für Körper und Geist am Vormittag	02.10.2025	10:00	10:50	8	1	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Lehofer	80,00	64,00
202	Move on für starke Frauen	02.10.2025	16:00	16:50	8	1	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Lehofer	80,00	64,00
203	Sanftes Abend-Workout - mit Yoga, Qigong und Pilates bewegt den Tag beender	02.10.2025	19:00	20:15	10	1,5	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Lehofer	135,00	108,00
98	Interaktiver Vortrag zum Thema "Gesundheit & Nervensystem"	10.10.2025	17:00	19:00	2	2,39	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Lenz	80,00	64,00
215	Yoga für dich	03.10.2025	17:00	18:30	10	1,8	YogaRaum	Bruck/Mur	Malik-Hitzelberge	135,00	108,00
99	Kochkurs: Fit im Job - Ausgewählte Küche für mehr Energie im Arbeitsalltag	08.10.2025	17:00	20:30	1	4,2	Mittelschule	Bruck/Mur	Niederberger	105,00	84,00
100	Kochkurs: Schnelle Küche zur Stärkung der Gesundheit - wie funktioniert Mealpr	27.11.2025	17:00	20:30	1	4,2	Mittelschule	Bruck/Mur	Niederberger	105,00	84,00
1	Gewohnheiten 2.0: Upgraden Sie Ihr Leben mit smarterer Veränderung	12.01.2026	13:00	16:20	1	4	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Obmann-Keszei	55,00	44,00
5	Mind Hack: Ihr Shortcut zu mentaler Stärke	17.10.2025	14:00	18:10	1	5	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Obmann-Keszei	60,00	48,00
97	Feel Good Flow: Ihre Auszeit für Körper, Geist und Seele	07.10.2025	17:00	18:15	5	1,5	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Obmann-Keszei	80,00	64,00
206	Shiatsu	08.11.2025	08:30	15:10	1	8	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Panzl	80,00	64,00
172	Sessel-Fit	07.10.2025	09:00	09:50	10	1	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Pfundner	80,00	64,00
45	B1 Französisch Mittelstufe 1	09.10.2025	17:30	19:10	10	2	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Plank	150,00	120,00
159	Pilates für Anfänger:innen und Fortgeschrittene	01.10.2025	18:00	18:50	12	1	Bundeshandelsakademie	Bruck/Mur	Pock	95,00	76,00
160	Pilates im Sommer	22.04.2026	18:00	18:50	12	1	Bundeshandelsakademie	Bruck/Mur	Pock	95,00	76,00
95	Gemeinsam macht's mehr Spaß - Stricken für Alle	09.10.2025	18:30	20:10	8	2	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Poltrum-Wachter	115,00	92,00
11	Konfliktmanagement	17.04.2026	13:00	20:30	1	9	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Puntigam	120,00	96,00
12	Souveränes Auftreten & Außenwirkung verbessern - beruflich und privat	31.10.2025	13:00	20:30	1	9	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Puntigam	120,00	96,00
8	Achtsam(er) werden	13.11.2025	17:30	19:30	2	2,4	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Ratzenböck	60,00	48,00
80	Computerkurs für Senior:innen - Mein eigener Laptop mit Windows	20.10.2025	16:00	18:05	4	2,5	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Schaar	85,00	68,00
81	ID-Austria - Einführung in die App "Digitales Amt"	06.10.2025	16:00	18:05	2	2,5	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Schaar	55,00	44,00
82	Internet und Soziale Medien für Anfänger:innen mit dem eigenen Laptop	07.10.2025	16:00	18:05	4	2,5	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Schaar	85,00	68,00
9	Workshop:"Ich bin dann mal glücklich!"	14.11.2025	14:00	18:10	1	5	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Schiller	80,00	64,00
93	Happy Stones	05.10.2025	09:00	13:10	1	5	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Schimani	65,00	52,00
94	Individueller echter Silberschmuck aus Art Clay Silver	05.10.2025	14:00	21:30	1	9	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Schimani	110,00	88,00
116	Bodyworkout	13.10.2025	09:00	09:50	10	1	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Schneck	80,00	64,00
117	Bodyworkout	14.10.2025	09:00	09:50	10	1	Römisch katholische Pfarrki	Bruck/Mur	Schneck	100,00	80,00
63	A1 Russisch Grundstufe 1-2	06.10.2025	18:00	19:40	10	2	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Schulz	150,00	120,00
75	A1 Deutsch als Zweitsprache Grundstufe 1.1	06.10.2025	17:00	18:40	10	2	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Soliman, BA	150,00	120,00
76	A1 Deutsch als Zweitsprache Grundstufe 1.2	10.11.2025	17:00	18:40	10	2	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Soliman, BA	150,00	120,00
77	A2 Deutsch als Zweitsprache Grundstufe 3.1	06.10.2025	19:00	20:40	10	2	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Soliman, BA	150,00	120,00
78	A2 Deutsch als Zweitsprache Grundstufe 3.2	10.11.2025	19:00	20:40	10	2	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Soliman, BA	150,00	120,00
79	B1 Deutsch als Zweitsprache Mittelstufe 1.1	10.10.2025	17:00	18:40	10	2	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Soliman, BA	150,00	120,00
204	Sanftes Yoga für Anfänger:innen und Fortgeschrittene	29.09.2025	19:00	20:15	8	1,5	YogaRaum	Bruck/Mur	Thamer	120,00	96,00
205	Selbstbewusst und stabil - Yoga trifft Pilates	06.10.2025	16:45	18:00	10	1,5	Bundeshandelsakademie	Bruck/Mur	Viehböck	135,00	108,00
91	Nachhaltig: Experiment! Malen mit natürlichen Materialien	07.11.2025	13:00	18:00	1	6	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Wihsounig	85,00	68,00
7	Stark im Miteinander - mit Selbstvertrauen in Beziehung treten	10.10.2025	14:00	18:00	2	6	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Windisch	130,00	104,00

AK-Bildungsschecks im Wert von € 80,- sind einlösbar. Wir freuen uns auf Ihren Kursbesuch!

Bitte um Ihr Verständnis, dass sich die Kursdetails gegebenenfalls ändern können.

3	Kommunikation - Konfliktpotenzial Beziehungen: Wie äußere ich meine Wünsch	26.09.2025	09:00	12:00	2	3,6	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Wohlmuth	80,00	64,00
4	Kommunikation - Konfliktpotenzial Beziehungen: Wie äußere ich meine Wünsch	07.11.2025	09:00	12:00	2	3,6	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Wohlmuth	80,00	64,00
32	A1/A2 A new start in English	16.10.2025	16:30	18:10	8	2	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Wohlmuth	135,00	108,00
36	A2 Fresh up your English	14.10.2025	09:00	10:40	8	2	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Wohlmuth	135,00	108,00
38	A2 Fresh up your English	15.10.2025	09:00	10:40	8	2	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Wohlmuth	135,00	108,00
39	A2/B1 Brush up your English	08.10.2025	18:00	19:40	9	2	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Wohlmuth	140,00	112,00
40	A2/B1 Brush up your English	09.10.2025	09:00	10:40	9	2	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Wohlmuth	140,00	112,00
151	Laufen - Laufworkshop: Alles was Sie für ein gutes Lauftraining benötigen	17.01.2026	09:00	12:00	2	3,6	Eduard-Schwarz-Haus	Bruck/Mur	Wohlmuth	80,00	64,00
183	Wirbelsäulengymnastik - Fit for Fun	07.10.2025	17:30	18:20	10	1	Bundeshandelsakademie	Bruck/Mur	Zangl	80,00	64,00
193	Bewegte Meditation - Offenheit für stille Momente	21.11.2025	16:00	18:30	1	3	Wohlfühlyoga-Hönigsberg	Hönigsberg	Bauer	35,00	28,00
139	Ganzkörpertraining - Functional Fitness	22.09.2025	19:00	19:50	10	1	SportivClub	Hönigsberg	Mesaric	80,00	64,00
306	Hybrid: Core & More	22.09.2025	18:00	18:50	10	1	SportivClub	Hönigsberg	Mesaric	80,00	64,00
307	Hybrid: Rückentraining - Wirbelsäulengymnastik	22.09.2025	17:00	17:50	10	1	SportivClub	Hönigsberg	Mesaric	80,00	64,00
65	Sprachencafé - Spanisch	01.10.2025	16:30	18:10	1	2	ECE Einkaufs-Centrum Eur	Kapfenberg	Alcaide Maroto	-	-
67	Sprachencafé - Spanisch	03.12.2025	16:30	18:10	1	2	ECE Einkaufs-Centrum Eur	Kapfenberg	Alcaide Maroto	-	-
68	Sprachencafé - Spanisch	07.01.2026	16:30	18:10	1	2	ECE Einkaufs-Centrum Eur	Kapfenberg	Alcaide Maroto	-	-
69	Sprachencafé - Spanisch	04.02.2026	16:30	18:10	1	2	ECE Einkaufs-Centrum Eur	Kapfenberg	Alcaide Maroto	-	-
70	Sprachencafé - Spanisch	04.03.2026	16:30	18:10	1	2	ECE Einkaufs-Centrum Eur	Kapfenberg	Alcaide Maroto	-	-
152	Line Dance I	16.10.2025	19:15	20:15	10	1,19	Pfarre St. Oswald	Kapfenberg	Bandl	85,00	68,00
153	Line Dance II	16.10.2025	18:00	19:00	10	1,19	Pfarre St. Oswald	Kapfenberg	Bandl	85,00	68,00
148	Latino-Fit	03.10.2025	16:30	17:20	8	1	Volksschule Diemlach	Kapfenberg	Caballero de Brei	80,00	64,00
106	Aquafit	17.10.2025	12:10	13:00	8	1	Hallenbad	Kapfenberg	Fellegger-Lechne	80,00	64,00
107	Aquafit	13.11.2025	09:30	10:20	8	1	Hallenbad	Kapfenberg	Fellegger-Lechne	80,00	64,00
114	Bodywork und Rückentraining für alle	01.10.2025	18:30	19:20	10	1	Volksschule Hafendorf	Kapfenberg	Grasser	95,00	76,00
2	Interkultureller Austausch - Lebensgefühl Brasilien	16.10.2025	17:30	19:35	4	2,5	ECE Einkaufs-Centrum Eur	Kapfenberg	Gruber	80,00	64,00
64	Sprachencafé - Spanisch	03.09.2025	16:30	18:10	1	2	ECE Einkaufs-Centrum Eur	Kapfenberg	Hammer, BA	-	-
66	Sprachencafé - Spanisch	05.11.2025	16:30	18:10	1	2	ECE Einkaufs-Centrum Eur	Kapfenberg	Hammer, BA	-	-
71	Sprachencafé - Spanisch	01.04.2026	16:30	18:10	1	2	ECE Einkaufs-Centrum Eur	Kapfenberg	Hammer, BA	-	-
72	Sprachencafé - Spanisch	06.05.2026	16:30	18:10	1	2	ECE Einkaufs-Centrum Eur	Kapfenberg	Hammer, BA	-	-
73	Sprachencafé - Spanisch	03.06.2026	16:30	18:10	1	2	ECE Einkaufs-Centrum Eur	Kapfenberg	Hammer, BA	-	-
108	Aquagym	21.01.2025	09:30	10:20	10	1	Hallenbad	Kapfenberg	Kursleitung wird t	85,00	68,00
110	Aquajogging	21.01.2025	10:30	11:20	10	1	Hallenbad	Kapfenberg	Kursleitung wird t	85,00	68,00
185	Yoga für alle	30.09.2025	19:30	20:45	6	1,5	Mittelschule	Kapfenberg	Kemeter	105,00	84,00
142	HipHop / Commercial	29.09.2025	18:00	18:50	12	1	Höhere Technische Lehran	Kapfenberg	Koch	105,00	84,00
143	HipHop / Commercial	02.03.2026	18:00	18:50	8	1	Höhere Technische Lehran	Kapfenberg	Koch	85,00	68,00
144	HipHop / Commercial	04.05.2026	18:00	18:50	8	1	Höhere Technische Lehran	Kapfenberg	Koch	85,00	68,00
198	Kräuter zur Stärkung der Gesundheit	24.10.2025	16:00	18:30	1	3	Kapfenberg	Kapfenberg	Manz	80,00	64,00
199	Kräuterwanderung im April	10.04.2026	14:00	18:10	1	5	Kapfenberg	Kapfenberg	Manz	80,00	56,00
200	Kräuterwanderung im Juni	05.06.2026	15:00	19:10	1	5	Kapfenberg	Kapfenberg	Manz	80,00	64,00
201	Kräuterwanderung im Mai	15.05.2026	14:00	18:10	1	5	Kapfenberg	Kapfenberg	Manz	80,00	64,00
44	A1 Französisch Grundstufe 1.1	30.09.2025	18:00	19:40	10	2	ECE Einkaufs-Centrum Eur	Kapfenberg	Matzer	165,00	132,00
74	A1 Deutsch als Zweitsprache Grundstufe 1.1	02.10.2025	17:30	19:10	10	2	ECE Einkaufs-Centrum Eur	Kapfenberg	Matzer	165,00	132,00

AK-Bildungsschecks im Wert von € 80,- sind einlösbar. Wir freuen uns auf Ihren Kursbesuch!
Bitte um Ihr Verständnis, dass sich die Kursdetails gegebenenfalls ändern können.

057799-3160
0664/4215630

Herbstprogramm der VHS Bruck-Mürzzuschlag
Präsenz- und Onlinekurse

www.vhsstmk.at
emese.kiendler@akstmk.at

197	Hatha Yoga für Anfänger:innen	23.09.2025	17:30	18:45	10	1,5	Volksschule Hafendorf	Kapfenberg	Mürzl	135,00	108,00
101	Vortrag: Stärkung des Immunsystems - Essen für Ihre Abwehrkräfte	11.12.2025	17:00	20:00	1	3,6	ECE Einkaufs-Centrum Eur	Kapfenberg	Niederberger	65,00	52,00
23	Eltern-Kind-Turnen (1,5-6 Jahre)	07.10.2025	16:00	16:50	8	1	Mittelschule Schirmitzbüh	Kapfenberg	Sporer	80,00	64,00
35	A2 Fresh up your English	13.10.2025	18:30	20:10	8	2	Höhere Technische Lehran	Kapfenberg	Wohlmuth	135,00	108,00
37	A2 Fresh up your English	14.10.2025	18:30	20:10	8	2	Höhere Technische Lehran	Kapfenberg	Wohlmuth	135,00	108,00
150	Laufen - Laufkurs für Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen	17.09.2025	18:00	19:00	6	1,19	Treffpunkt: Parkplatz FH JC	Kapfenberg	Wohlmuth	80,00	64,00
119	Bouldern - Einsteigerkurs	07.10.2025	17:00	18:30	3	1,8	Boulderverein Newton	Kapfenberg	Übungsleiter:in -	115,00	92,00
124	Bouldern - Fortgeschrittenenkurs	07.10.2025	18:45	20:15	3	1,8	Boulderverein Newton	Kapfenberg	Übungsleiter:in -	115,00	92,00
120	Bouldern - Einsteigerkurs	15.10.2025	18:45	20:15	3	1,8	Boulderverein Newton	Kapfenberg	Übungsleiter:in -	115,00	92,00
125	Bouldern - Fortgeschrittenenkurs	15.10.2025	17:00	18:30	3	1,8	Boulderverein Newton	Kapfenberg	Übungsleiter:in -	115,00	92,00
122	Bouldern - Einsteigerkurs	16.10.2025	17:00	18:30	3	1,8	Boulderverein Newton	Kapfenberg	Übungsleiter:in -	115,00	92,00
127	Bouldern - Fortgeschrittenenkurs	16.10.2025	18:45	20:15	3	1,8	Boulderverein Newton	Kapfenberg	Übungsleiter:in -	115,00	92,00
121	Bouldern - Einsteigerkurs	04.11.2025	17:00	18:30	3	1,8	Boulderverein Newton	Kapfenberg	Übungsleiter:in -	115,00	92,00
126	Bouldern - Fortgeschrittenenkurs	04.11.2025	18:45	20:15	3	1,8	Boulderverein Newton	Kapfenberg	Übungsleiter:in -	115,00	92,00
314	Bouldern - Einsteigerkurs	06.11.2025	18:45	20:15	3	1,8	Boulderverein Newton	Kapfenberg	Übungsleiter:in -	115,00	92,00
315	Bouldern - Fortgeschrittenenkurs	06.11.2025	17:00	18:30	3	1,8	Boulderverein Newton	Kapfenberg	Übungsleiter:in -	115,00	92,00
123	Bouldern - Einsteigerkurs	03.12.2025	17:00	18:30	3	1,8	Boulderverein Newton	Kapfenberg	Übungsleiter:in -	115,00	92,00
128	Bouldern - Fortgeschrittenenkurs	03.12.2025	18:45	20:15	3	1,8	Boulderverein Newton	Kapfenberg	Übungsleiter:in -	115,00	92,00
147	Latino-Fit	01.10.2025	17:30	18:20	8	1	Kulturhalle Allerheiligen	Kindberg	Caballero de Brei	80,00	64,00
169	Sanftes Rückentraining mit Dreh	23.09.2025	19:00	19:50	10	1	Mittelschule	Kindberg	Faist	85,00	68,00
115	Bodywork und Rückentraining für alle	29.09.2025	16:45	17:35	10	1	Kulturhalle Allerheiligen	Kindberg	Grasser	80,00	64,00
22	Räuchern im Jahreskreis	22.10.2025	17:00	19:30	1	3	Mittelschule	Kindberg	Hiller	40,00	32,00
176	Stoffwechseltraining für alle	30.09.2025	17:45	18:35	8	1	Mittelschule	Kindberg	Kemeter	85,00	68,00
184	Yoga - Balance für Körper und Geist	25.09.2025	17:00	18:15	10	1,5	VitalCenter	Kindberg	Kemeter	135,00	108,00
18	Nachhaltig: Outdoor: Tee- & Kräuterworkshop	13.06.2026	14:00	17:20	1	4	Eckbauer Kräuter-Pädagog	Kindberg	Meisenbichler	45,00	36,00
43	Do you speak English? Englisch-Crashkurs für den Urlaub I	14.10.2025	18:00	19:40	4	2	Mittelschule	Kindberg	wird noch bekan	60,00	48,00
140	Ganzkörpertraining Bodyfit	23.09.2025	19:10	20:00	10	1	Kulturhalle Allerheiligen	Kindberg	Rothwangl	80,00	64,00
163	Rücken-Fit für alle Altersgruppen	23.09.2025	18:10	19:00	10	1	Kulturhalle Allerheiligen	Kindberg	Rothwangl	80,00	64,00
26	Eltern-Kind-Turnen (1-7 Jahre)	01.10.2025	15:00	16:15	6	1,5	Volksschule	Krieglach	Ellmeier	80,00	64,00
27	Eltern-Kind-Turnen (1-7 Jahre)	12.11.2025	15:00	16:15	6	1,5	Volksschule	Krieglach	Ellmeier	80,00	64,00
162	Rücken-Fit - Gesunder Rücken, Kraft, Beweglichkeit	07.10.2025	17:30	18:20	10	1	Mittelschule	Krieglach	Schiester	80,00	64,00
217	Yoga für leicht Fortgeschrittene	07.10.2025	18:45	20:00	10	1,5	Sportzentrum	Krieglach	Schnitzer-Leitner	135,00	108,00
214	Yoga für Anfänger:innen und Geübte	17.09.2025	19:30	20:45	10	1,5	Sportzentrum	Krieglach	Spielauer	135,00	108,00
92	Nachhaltig: Kunst und Natur	20.03.2026	13:00	18:50	3	7	Anders Art Kreativzentrum	Krieglach	Wihounig	180,00	144,00
168	Sanftes Rückentraining mit Dreh	23.09.2025	17:40	18:35	10	1	Volksschule	Langenwang	Faist	85,00	68,00
216	Yoga für Geübte	30.09.2025	18:45	20:00	10	1,5	Volksschule	Langenwang	Karner	135,00	108,00
118	Bodyworkout - Ausgleich für den Alltag	25.09.2025	18:45	19:35	8	1	Volksschule	Langenwang	Kemeter	80,00	64,00
167	Rückentraining - Wirbelsäulengymnastik	23.09.2025	16:30	17:20	10	1	Volksschule	Langenwang	Rothwangl	80,00	64,00
25	Eltern-Kind-Turnen (1-4 Jahre)	09.10.2025	15:30	16:20	8	1	Volksschule	Langenwang	Schmid	80,00	64,00
42	Do you speak English? Englisch-Crashkurs für den Urlaub I	27.02.2025	18:30	20:10	6	2	Volksschule	Mariazell	Blaauwendraad	95,00	76,00
57	Hablar español? Spanisch-Crashkurs für den Urlaub I	25.02.2025	18:30	20:10	6	2	Volksschule	Mariazell	Blaauwendraad	95,00	76,00
137	Funktionsturnen	23.01.2025	19:00	19:50	10	1	Mittelschule	Mariazell	Kursleitung wird t	90,00	73,00

AK-Bildungsschecks im Wert von € 80,- sind einlösbar. Wir freuen uns auf Ihren Kursbesuch!
Bitte um Ihr Verständnis, dass sich die Kursdetails gegebenenfalls ändern können.

138	Ganzkörperfit	23.01.2025	18:00	18:50	10	1	Mittelschule	Mariazell	Kursleitung wird l	90,00	72,00
111	Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Entspannung	15.10.2025	18:00	18:50	10	1	Mittelschule	Mariazell	Schlager	90,00	72,00
135	Fitnessorientiertes Ganzkörpertraining	15.10.2025	19:00	20:15	10	1,5	Mittelschule	Mariazell	Schlager	95,00	76,00
211	Yoga Flow	27.01.2025	18:30	20:10	10	2	Kaffee Zuser	Mitterbach am	Biber	140,00	112,00
19	Nachhaltig: Hildegard´s Ernährung	28.11.2025	14:00	18:10	1	5	Arbeiterkammer	Mürzzuschlag	Bayerl	80,00	64,00
213	Yoga für alle	10.10.2025	16:30	17:45	10	1,5	Arbeiterkammer	Mürzzuschlag	Berger	135,00	108,00
219	Yoga zu zweit - Yogaworkshop mit Partnerübungen	26.09.2025	16:00	18:05	2	2,5	Arbeiterkammer	Mürzzuschlag	Berger	80,00	64,00
220	Yogaworkshop - Armbalancen	23.01.2026	18:00	20:05	2	2,5	Arbeiterkammer	Mürzzuschlag	Berger	80,00	64,00
146	Latino-Fit	01.10.2025	19:00	19:50	8	1	Haus der Begegnung (Kath	Mürzzuschlag	Caballero de Breif	80,00	64,00
186	Bewegungs- und Entspannungstraining	08.09.2025	16:40	17:55	6	1,5	Arbeiterkammer	Mürzzuschlag	Doppelreiter	80,00	64,00
59	A1 Kroatisch Grundstufe 1	01.10.2025	18:00	19:40	10	2	Arbeiterkammer	Mürzzuschlag	Gluvac	150,00	120,00
281	Hybrid: A1 Spanisch Crashkurs für den Urlaub II	02.06.2026	10:00	11:40	6	2	Arbeiterkammer	Mürzzuschlag	Hammer, BA	100,00	80,00
282	Hybrid: A1 Spanisch Grundstufe 1	29.09.2025	18:00	19:40	8	2	Arbeiterkammer	Mürzzuschlag	Hammer, BA	120,00	96,00
109	Aquajogging	21.01.2025	19:20	20:10	10	1	VIVAX Hallenbad	Mürzzuschlag	Handlos	85,00	68,00
157	Pilates für alle	21.01.2025	17:00	17:50	10	1	Arbeiterkammer	Mürzzuschlag	Handlos	85,00	68,00
158	Pilates für alle	21.01.2025	18:00	18:50	10	1	Arbeiterkammer	Mürzzuschlag	Handlos	85,00	68,00
102	Meditation als Entspannung	12.12.2025	14:00	16:30	1	3	Arbeiterkammer	Mürzzuschlag	Hiller	40,00	32,00
210	YOGA am Vormittag - all levels	19.09.2025	09:00	10:15	10	1,5	Arbeiterkammer	Mürzzuschlag	Jöbstl	135,00	108,00
209	Yoga am Vormittag	02.10.2025	08:15	09:30	10	1,5	Arbeiterkammer	Mürzzuschlag	Karner	135,00	108,00
33	A2 Englisch Grundstufe 3.1	30.09.2025	10:00	11:15	6	1,5	Arbeiterkammer	Mürzzuschlag	Kolednik	105,00	84,00
34	A2 Englisch Grundstufe 3.2	04.11.2025	10:00	11:15	6	1,5	Arbeiterkammer	Mürzzuschlag	Kolednik	105,00	84,00
244	Hybrid: A1 Deutsch als Zweitsprache im Alltag und Beruf, Grundstufe 2	25.09.2025	10:00	10:50	15	1	Arbeiterkammer	Mürzzuschlag	Kursleitung wird l	135,00	108,00
245	Hybrid: A2 Deutsch als Zweitsprache in der Firma / im Unternehmen	29.09.2025	09:00	10:00	15	1,19	Arbeiterkammer	Mürzzuschlag	Kursleitung wird l	135,00	108,00
62	A1 Russisch Grundstufe 1	23.09.2025	18:00	19:40	10	2	Arbeiterkammer	Mürzzuschlag	Malisheuskaya	150,00	120,00
165	Rückenfit	06.10.2025	18:00	18:50	10	1	Arbeiterkammer	Mürzzuschlag	Märzendorfer	80,00	64,00
166	Rückenfit	10.10.2025	08:00	08:50	10	1	Arbeiterkammer	Mürzzuschlag	Märzendorfer	80,00	64,00
105	Aquafit	23.09.2025	17:30	18:20	10	1	VIVAX Hallenbad	Mürzzuschlag	Mesaric	80,00	64,00
46	Parlez vous français? Französisch-Crashkurs für den Urlaub	16.10.2025	18:00	19:40	6	2	Arbeiterkammer	Mürzzuschlag	wird noch bekan	90,00	72,00
61	A1 Kroatisch Grundstufe 1 für den Urlaub	03.02.2025	18:00	19:40	6	2	Arbeiterkammer	Mürzzuschlag	wird noch bekan	95,00	76,00
112	Ausgleichsgymnastik	14.10.2025	19:00	19:50	8	1	Volksschule Hönigsberg	Mürzzuschlag	wird noch bekan	80,00	64,00
164	Rückenfit	06.10.2025	18:00	18:50	8	1	Volksschule Hönigsberg	Mürzzuschlag	wird noch bekan	80,00	64,00
41	B1 Englische Konversation	09.10.2025	18:30	20:10	10	2	Arbeiterkammer	Mürzzuschlag	Rosenthal	150,00	120,00
10	Workshop:"Ich bin dann mal glücklich!"	06.03.2026	14:00	18:10	1	5	Arbeiterkammer	Mürzzuschlag	Schiller	80,00	64,00
207	Yoga - 10 abwechslungsreiche Einheiten	17.09.2025	19:00	20:30	10	1,8	Arbeiterkammer	Mürzzuschlag	Stastny	135,00	108,00
208	Yoga - 10 abwechslungsreiche Einheiten	18.09.2025	18:30	20:00	10	1,8	Arbeiterkammer	Mürzzuschlag	Stastny	135,00	108,00
13	DIY Grüner Haushalt - Putzmittel	14.10.2025	19:00	20:30	3	1,8	Arbeiterkammer	Mürzzuschlag	Steinbauer	80,00	64,00
14	DIY Pure Green Naturkosmetik	13.10.2025	19:00	20:30	3	1,8	Arbeiterkammer	Mürzzuschlag	Steinbauer	80,00	64,00
15	Heilsame Natur - Was steckt dahinter?	27.04.2026	19:00	20:30	3	1,8	Arbeiterkammer	Mürzzuschlag	Steinbauer	80,00	64,00
130	Fit & Fun, Aerobic & More	22.09.2025	17:30	18:20	10	1	Mittelschule	Neuberg a. d. I	Ulm-Reisinger	80,00	64,00
177	Wirbelsäule - Fit & gesund	22.09.2025	16:30	17:20	10	1	Mittelschule	Neuberg a. d. I	Ulm-Reisinger	80,00	64,00
178	Wirbelsäule - Fit & gesund	22.09.2025	18:30	19:20	10	1	Mittelschule	Neuberg a. d. I	Ulm-Reisinger	80,00	64,00
141	Guten Morgen Bewegungstraining	03.10.2025	07:30	08:20	8	1	Vereinsraum	Pernegg	Lehofer	80,00	64,00

AK-Bildungsschecks im Wert von € 80,- sind einlösbar. Wir freuen uns auf Ihren Kursbesuch!

Bitte um Ihr Verständnis, dass sich die Kursdetails gegebenenfalls ändern können.

057799-3160
0664/4215630

Herbstprogramm der VHS Bruck-Mürzzuschlag
Präsenz- und Onlinekurse

www.vhsstmk.at
emese.kiendler@akstmk.at

133	Fit von Kopf bis Fuß	19.09.2025	17:00	17:50	10	1	Volksschule	Pernegg a. d. N	Lehofer	100,00	80,00
20	Nachhaltig: Hildegard's und Kneipp's Kräuter	03.10.2025	14:00	18:10	1	5	Gemeinde Spital am Semmering	Spital am Semmering	Bayerl	80,00	64,00
179	Wirbelsäulen- und Antiosteoporosegymnastik	24.09.2025	17:00	17:50	10	1	Volksschule	Spital/Semmering	Englachner	80,00	64,00
24	Eltern-Kind-Turnen (1,5-6 Jahre)	08.10.2025	15:30	16:20	8	1	Volksschule	Spital/Semmering	wird noch bekannt	80,00	64,00
195	Gesundheits-Yoga für Anfänger:innen und Fortgeschrittene	01.10.2025	16:45	18:00	10	1,5	Volksschule Wartberg	St. Barbara im Mitterdorf	Bauer	135,00	108,00
196	Gesundheits-Yoga für Anfänger:innen und Fortgeschrittene	02.10.2025	16:45	18:00	10	1,5	Volksschule Wartberg	St. Barbara im Mitterdorf	Bauer	135,00	108,00
212	Yoga für alle	16.09.2025	18:00	19:15	10	1,5	Volksschule Mitterdorf	St. Barbara im Mitterdorf	Raidl	135,00	108,00
161	Rücken-Fit	22.09.2025	17:30	18:20	10	1	Musikmittelschule Mitterdorf	St. Barbara im Mitterdorf	Rothwangl	80,00	64,00
174	Stabilisationskurs	07.10.2025	18:00	18:50	10	1	Fitnesswelt	St. Lorenzen im Mitterdorf	Holzer	95,00	76,00
170	Selbstverteidigung für Frauen jedes Alters	01.10.2025	20:00	21:15	4	1,5	Mittelschule	St. Marein im Mitterdorf	Trieb	80,00	64,00
171	Selbstverteidigung für Frauen jedes Alters	05.11.2025	20:00	21:15	4	1,5	Mittelschule	St. Marein im Mitterdorf	Trieb	80,00	64,00
275	Online: A1 Italienisch Grundstufe 2	24.09.2025	18:30	20:10	10	2	Online	Zoom	Ablasser	125,00	100,00
276	Online: A1 Italienisch Grundstufe 2	30.09.2025	18:30	19:45	10	1,5	Online	Zoom	Ablasser	125,00	100,00
277	Online: A1 Italienisch Grundstufe 2	24.03.2026	18:30	19:45	5	1,5	Online	Zoom	Ablasser	80,00	64,00
278	Online: A1 Italienisch Grundstufe 2	25.03.2026	18:30	20:10	5	2	Online	Zoom	Ablasser	85,00	68,00
279	Online: A2 Italienisch Grundstufe 3-4	29.09.2025	18:30	20:10	10	2	Online	Zoom	Ablasser	125,00	100,00
280	Online: A2 Italienisch Grundstufe 3-4	23.03.2026	18:30	20:10	5	2	Online	Zoom	Ablasser	85,00	68,00
313	Online: Guten Morgen Yoga - für einen energiereichen Start in den Tag	18.09.2025	07:30	09:00	10	1,8	Online	Zoom	Diem	120,00	96,00
292	Online: A1 Kroatisch Grundstufe 1	24.09.2025	17:30	18:45	10	1,5	Online	Zoom	Duricic	120,00	96,00
273	Online: A1 Französisch Grundstufe 1	23.09.2025	18:30	19:45	6	1,5	Online	Zoom	Ehgartner	80,00	64,00
274	Online: A1 Französisch Grundstufe 2	11.11.2025	18:30	19:45	6	1,5	Online	Zoom	Ehgartner	80,00	64,00
309	Online: Smovey-Training	09.01.2026	18:30	19:45	6	1,5	Online	Zoom	Fellegger-Lechner	80,00	64,00
310	Online: "Entspann di a bissl"	08.10.2025	19:00	19:50	5	1	Online	Zoom	Grabner	80,00	64,00
308	Online: Bodywork und Rücken-Fit für alle (Moodle)	29.09.2025	18:45	19:35	10	1	Online	Zoom	Grasser	80,00	64,00
301	Online: A1 Portugiesisch Grundstufe 1	08.10.2025	18:00	19:15	6	1,5	Online	Zoom	Gruber	80,00	64,00
247	Online: A2 Deutsch - Fit für den Alltag	30.09.2025	17:00	18:15	6	1,5	Online	Zoom	Gusenbauer	80,00	64,00
248	Online: A2 Deutsch Grammatik- und Schreibkurs	03.10.2025	17:00	18:15	6	1,5	Online	Zoom	Gusenbauer	80,00	64,00
249	Online: A2 Deutsch Konversationskurs	02.10.2025	17:00	18:15	6	1,5	Online	Zoom	Gusenbauer	80,00	64,00
254	Online: A1 Englisch - Fit für den Urlaub	01.10.2025	17:00	18:15	6	1,5	Online	Zoom	Gusenbauer	80,00	64,00
256	Online: A1 Englisch Anfänger:innen	02.10.2025	18:30	19:45	10	1,5	Online	Zoom	Gusenbauer	125,00	100,00
258	Online: A1/A2 Englisch Basics Auffrischung	01.10.2025	18:30	19:45	6	1,5	Online	Zoom	Gusenbauer	80,00	64,00
270	Online: A1 Französisch - Basics Auffrischkurs	29.09.2025	18:30	19:45	6	1,5	Online	Zoom	Gusenbauer	80,00	64,00
271	Online: A1 Französisch - Fit für den Urlaub	29.09.2025	17:00	18:15	6	1,5	Online	Zoom	Gusenbauer	80,00	64,00
272	Online: A1 Französisch Grundstufe 1	30.09.2025	18:30	19:45	10	1,5	Online	Zoom	Gusenbauer	125,00	100,00
283	Online: A1 Spanisch Crashkurs für den Urlaub I	15.01.2026	17:00	18:40	6	2	Online	Zoom	Hammer, BA	100,00	80,00
284	Online: A1 Spanisch Grundstufe 1	30.09.2025	10:00	11:40	10	2	Online	Zoom	Hammer, BA	125,00	100,00
285	Online: A1 Spanisch Grundstufe 2.1	02.10.2025	10:00	11:40	10	2	Online	Zoom	Hammer, BA	125,00	100,00
286	Online: A1 Spanisch Grundstufe 2.2	30.09.2025	17:00	18:40	10	2	Online	Zoom	Hammer, BA	125,00	100,00
287	Online: A1 Spanisch Grundstufe 2.3	30.09.2025	19:00	20:40	10	2	Online	Zoom	Hammer, BA	125,00	100,00
288	Online: A1-A2 Spanisch Auffrischkurs	14.01.2026	18:00	19:40	6	2	Online	Zoom	Hammer, BA	100,00	80,00
289	Online: A2 Spanisch Grundstufe 3	01.10.2025	19:00	20:40	10	2	Online	Zoom	Hammer, BA	125,00	100,00
290	Online: A2 ¡Vamos a hablar español! - Spanisch Konversation	15.01.2026	19:00	20:40	6	2	Online	Zoom	Hammer, BA	100,00	80,00

AK-Bildungsschecks im Wert von € 80,- sind einlösbar. Wir freuen uns auf Ihren Kursbesuch!
Bitte um Ihr Verständnis, dass sich die Kursdetails gegebenenfalls ändern können.

057799-3160
0664/4215630

Herbstprogramm der VHS Bruck-Mürzzuschlag
Präsenz- und Onlinekurse

www.vhsstmk.at
emese.kiendler@akstmk.at

291	Online: A2-B1 ¡Vamos a hablar español! - Spanisch Konversation	02.06.2026	18:00	19:40	6	2	Online	Zoom	Hammer, BA	100,00	80,00
222	Online: Vortrag über Kryptowährungen	05.11.2025	18:00	20:00	1	2,39	Online	Zoom	Hiller	35,00	28,00
253	Online: A1 Einführung in die englische Sprache 1.1	23.09.2025	17:00	17:50	12	1	Online	Zoom	Höbenreich	120,00	96,00
259	Online: B1 Englisch - Konversationskurs	22.09.2025	17:00	18:15	6	1,5	Online	Zoom	Kiausaite	80,00	64,00
260	Online: B1 Englisch - Konversationskurs	23.09.2025	17:00	18:15	6	1,5	Online	Zoom	Kiausaite	80,00	64,00
261	Online: B1 Englisch - Konversationskurs	03.11.2025	17:00	18:15	6	1,5	Online	Zoom	Kiausaite	80,00	64,00
262	Online: B1 Englisch - Konversationskurs	04.11.2025	17:00	18:15	6	1,5	Online	Zoom	Kiausaite	80,00	64,00
263	Online: B1 Englisch - Konversationskurs	04.05.2026	17:00	18:15	6	1,5	Online	Zoom	Kiausaite	80,00	64,00
264	Online: B1 Englisch - Konversationskurs	05.05.2026	17:00	18:15	6	1,5	Online	Zoom	Kiausaite	80,00	64,00
265	Online: B1/B2 Englisch für die Arbeitswelt / English for Work and Business Comn	24.09.2025	18:30	19:45	6	1,5	Online	Zoom	Kiausaite	80,00	64,00
266	Online: B1/B2 Englisch für die Arbeitswelt / English for Work and Business Comn	05.11.2025	18:30	19:45	6	1,5	Online	Zoom	Kiausaite	80,00	64,00
268	Online: Englisch durch Filme und Serien / English Through Movies and TV Shows	25.09.2025	17:00	18:15	6	1,5	Online	Zoom	Kiausaite	80,00	64,00
269	Online: Englisch durch Filme und Serien / English Through Movies and TV Shows	06.11.2025	17:00	18:15	6	1,5	Online	Zoom	Kiausaite	80,00	64,00
228	Online: Instrumentelles, mentales und regeneratives Stressmanagement	21.10.2025	17:30	20:50	2	4	Online	Zoom	Koch	80,00	64,00
229	Online: Instrumentelles, mentales und regeneratives Stressmanagement	10.12.2025	17:30	20:50	2	4	Online	Zoom	Koch	80,00	64,00
230	Online: Mental stark und erfolgreich im Leben	01.10.2025	17:30	20:50	2	4	Online	Zoom	Koch	80,00	64,00
231	Online: Mental stark und erfolgreich im Leben	06.11.2025	17:30	20:50	2	4	Online	Zoom	Koch	80,00	64,00
232	Online: Mental stark und erfolgreich im Leben	05.03.2026	17:30	20:50	2	4	Online	Zoom	Koch	80,00	64,00
233	Online: Mental stark und erfolgreich im Leben	14.04.2026	17:30	20:50	2	4	Online	Zoom	Koch	80,00	64,00
236	Online: Resilienz - Der Stehaufmännchen-Effekt	19.11.2025	17:30	20:00	2	3	Online	Zoom	Koch	80,00	64,00
237	Online: Resilienz - Der Stehaufmännchen-Effekt	18.03.2026	17:30	20:00	2	3	Online	Zoom	Koch	80,00	64,00
238	Online: Resilienz - Der Stehaufmännchen-Effekt	04.05.2026	17:30	20:00	2	3	Online	Zoom	Koch	80,00	64,00
255	Online: A1 Englisch - Konversationskurs	25.09.2025	09:00	10:00	6	1,2	Online	Zoom	Kolednik	80,00	64,00
257	Online: A1/A2 Englisch - Konversationskurs	06.11.2025	09:00	10:00	6	1,2	Online	Zoom	Kolednik	80,00	64,00
300	Online: A1 Türkisch Grundstufe 1	07.10.2025	16:00	17:15	6	1,5	Online	Zoom	Krajcarz	80,00	64,00
305	Online: A1 Polnisch Grundstufe 1	08.10.2025	16:00	17:15	6	1,5	Online	Zoom	Krajcarz	80,00	64,00
294	Online: A1 Russisch Grundstufe 1	25.09.2025	18:00	19:15	10	1,5	Online	Zoom	Malisheuskaya	95,00	76,00
250	Online: B1 Deutsch als Zweitsprache Mittelstufe 2-3	01.10.2025	18:00	19:15	10	1,5	Online	Zoom	Mitteregger	120,00	96,00
251	Online: B2 Deutsch als Zweitsprache Mittelstufe 4	28.09.2025	18:00	19:30	10	1,8	Online	Zoom	Mitteregger	140,00	112,00
252	Online: C1 Deutsch als Zweitsprache Mittelstufe 4	30.09.2025	18:00	19:30	9	1,8	Online	Zoom	Mitteregger	155,00	124,00
226	Online: Ernährungsmythen unter der Lupe	06.11.2025	17:00	20:00	1	3,6	Online	Zoom	Niederberger	55,00	44,00
225	Online: Emotionen bedürfnisgerecht begleiten	15.01.2026	19:00	21:30	1	3	Online	Zoom	Puster	30,00	24,00
227	Online: Grenzen setzen leicht gemacht (für Erwachsene)	22.01.2026	19:00	20:40	1	2	Online	Zoom	Puster	20,00	16,00
234	Online: Muss ich mein Kind erziehen? - Erziehungsstile im Wandel der Zeit	13.11.2025	19:00	21:30	1	3	Online	Zoom	Puster	30,00	24,00
235	Online: Neueste Bindungstheorien: Die Bedeutung einer guten Ver-bindung zu r	06.11.2025	19:00	21:30	1	3	Online	Zoom	Puster	30,00	24,00
239	Online: Resilienz - Mein Umgang mit Herausforderungen im Leben	16.10.2025	19:00	20:40	1	2	Online	Zoom	Puster	20,00	16,00
240	Online: Wie gelingt "Gewaltfreie Kommunikation" im Umgang mit Kindern	27.11.2025	19:00	20:40	1	2	Online	Zoom	Puster	20,00	16,00
241	Online: Nein! Grenzen setzen leicht gemacht (für Kinder)	09.10.2025	19:00	20:40	1	2	Online	Zoom	Puster	20,00	16,00
311	Online: Feierabend-Ruhe: Entspannungstechniken zum Abschalten	06.10.2025	19:00	18:50	9	1	Online	Zoom	Reischl	75,00	60,00
243	Online: Resilienz und die 10 Schritte zum psychischen Wohlbefinden	06.11.2025	18:00	19:30	1	1,8	Online	Zoom	Reitbauer	-	-
293	Online: A2 Kroatisch Grundstufe 3-4	22.09.2025	18:00	19:15	10	1,5	Online	Zoom	Reithofer Bectic	125,00	100,00
242	Online: Ätherische Öle - Kleine Helfer mit großer Wirkung	20.11.2025	18:30	21:00	1	3	Online	Zoom	Schachner	45,00	36,00

AK-Bildungsschecks im Wert von € 80,- sind einlösbar. Wir freuen uns auf Ihren Kursbesuch!

Bitte um Ihr Verständnis, dass sich die Kursdetails gegebenenfalls ändern können.

057799-3160
0664/4215630

Herbstprogramm der VHS Bruck-Mürzzuschlag
Präsenz- und Onlinekurse

www.vhsstmk.at
emese.kiendler@akstmk.at

303	Online: A1 Japanisch Grundstufe 1.2	23.09.2025	18:00	19:15	12	1,5	Online	Zoom	Schnizer	145,00	116,00
304	Online: A1 Japanisch Grundstufe 2.5	18.09.2025	18:00	19:15	12	1,5	Online	Zoom	Schnizer	145,00	116,00
246	Online: A1/A2 Deutsch für Ukrainer:innen	08.10.2025	17:00	18:15	10	1,5	Online	Zoom	Schulz	120,00	96,00
295	Online: A1 Russisch Grundstufe 2	07.10.2025	17:00	18:15	10	1,5	Online	Zoom	Schulz	120,00	96,00
296	Online: A1 Russisch Grundstufe 1-2	08.10.2025	18:30	19:45	10	1,5	Online	Zoom	Schulz	120,00	96,00
297	Online: A2 Russisch Grundstufe 3	07.10.2025	18:30	19:45	10	1,5	Online	Zoom	Schulz	120,00	96,00
302	Online: A1 Ukrainisch Grundstufe 1	09.10.2025	19:00	20:15	10	1,5	Online	Zoom	Schulz	120,00	96,00
298	Online: A1 Arabisch Grundstufe 1.1	09.10.2025	19:30	20:45	6	1,5	Online	Zoom	Soliman, BA	100,00	50,00
299	Online: A1 Arabisch Grundstufe 1.2	13.11.2025	19:30	20:45	6	1,5	Online	Zoom	Soliman, BA	100,00	80,00
223	Online: Achtsam statt ausgelaugt - Ihr Weg zu mehr Ruhe im Alltag	01.10.2025	18:30	20:10	7	2	Online	Zoom	Windisch	90,00	72,00

AK-Bildungsschecks im Wert von € 80,- sind einlösbar. Wir freuen uns auf Ihren Kursbesuch!
Bitte um Ihr Verständnis, dass sich die Kursdetails gegebenenfalls ändern können.