

Fitness/Bewegung/Gesundheit

EMS-Training

Nur 15 Minuten pro Woche Elektronisches Muskelstimulations-Training führen zu effektiver und nachhaltiger Figurformung, Aufbau fettfreier Muskelmasse, Abbau überschüssigen Körperfetts,

Straffung der Haut und Definition, Vorbeugung und Bekämpfung von Cellulite, Vorbeugung von Rückenschmerzen, Wirbelsäulenschäden, Bandscheibenvorfällen, Rückenproblemen und vielem mehr. 4x1 UE

WO: **ChriSport Personal Training Ossiacher Zeile 52 9500 Villach**
TERMIN: **nach Vereinbarung**
KOSTEN: **100 Euro**

SUP-Tour auf der Drau mit Picknick

Nach einer kurzen Einweisung fahren Sie mit dem Stand Up Paddling-Board auf der Drau

durch Villach und weiter bis zur Mündung der Gail. Zum Abschluss gibt es ein echtes Kärntner Picknick, das einen unvergesslichen Tag in der Natur bietet! 1x4 UE

WO: **KajakCenter Faak Egger Seeuferstraße 80 9580 Drobollach**
TERMIN: **Fr., 15.7.2016, 14 Uhr**
KOSTEN: **60 Euro**

SUP und Hochseilgarten

Zwei Stunden Stand Up Paddling-Basics am Faaker See, danach geht es zum coolen Trail am Hochseilgarten Taborhöhe. 1x4 UE

WO: **KajakCenter Faak Egger Seeuferstraße 80 9580 Drobollach**
TERMIN: **So., 17.7.2016, 10 Uhr**
KOSTEN: **60 Euro**

KAJAKFAAK
CENTER



Sprachen

Studiare all'estero

Sie möchten in Italien studieren und würden gerne vorab noch etwas Praxis beim Sprechen bekommen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige! 4x4 UE
WER: **Mag.a Silvia Obernosterer**
WO: **AK/VHS**

TERMIN: **Mo., 22.8.2016, 9 Uhr**
WEITERE TERMINE: **23.8., 24.8., 25.8.2016**
KOSTEN: **80 Euro**

Study abroad

Sie möchten in einem englischsprachigen Land studieren und würden gerne vorab noch etwas Praxis beim Sprechen bekommen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige,

denn der Kursleiter hat selbst drei Jahre im Ausland studiert und weiß genau, was gebraucht wird. 4x4 UE
WER: **Lewis Hamilton**
WO: **AK/VHS**

TERMIN: **Mo., 22.8.2016, 9 Uhr**
WEITERE TERMINE: **23.8., 24.8., 25.8.2016**
KOSTEN: **80 Euro**

Beratungen

Bewerbungen

Der erste Eindruck entscheidet. Das gilt sowohl für das Bewerbungsgespräch als auch für die Unterlagen. Erfahren Sie, worauf Sie achten müssen, und erarbeiten Sie in der Gruppe Tipps und Tricks für Ihren

Bewerbungsauftritt. 1x3 UE
WER: **BildungsberaterInnen der Kompetenzberatung Kärnten**
WO: **AK/VHS**
TERMIN: **Do., 11.8.2016, 9 Uhr**
KOSTEN: **kostenlos**

In Kooperation mit der Kompetenzberatung Kärnten

kompetenz**beratung** kärnten
Inne Orientierung im Bildungsträger

Kompetenz- und Interessensprofil

In diesem Workshop erstellen Sie in Hinblick auf weiterführende Ausbildungsoptionen individuelle Kompetenz- und Interessensprofile, deren Ergebnisse, in einem Einzelcoaching zusammengeführt, interpretiert werden. Die Reflexi-

on der sich daraus ergebenden Optionen für Ausbildungs- und Berufswahlentscheidungen bietet eine hilfreiche Unterstützung bei der Planung und Umsetzung der nächsten Schritte nach der Schulzeit. 1x3 UE

WER: **BildungsberaterInnen der Kompetenzberatung Kärnten**
WO: **AK/VHS**
TERMIN: **Fr., 12.8.2016, 9 Uhr**
KOSTEN: **kostenlos**
In Kooperation mit der Kompetenzberatung Kärnten

Meine erste Wohnung

Da die Wohnungssuche oft langwierig, zeitintensiv und auch emotional anstrengend ist, sind viele MieterInnen froh, wenn sie die richtige Wohnung endlich gefunden haben und unterschrei-

ben dann einfach den ihnen vom Makler oder Vermieter vorgelegten Mietvertrag. Hier erhalten Sie die wichtigsten mietrechtlichen Tipps im Überblick.
WO: **AK/VHS**

TERMIN: **nach Vereinbarung**
KOSTEN: **kostenlos**
In Kooperation mit der Arbeiterkammer Kärnten

Ihr Recht als Konsument

Ob Kleingedrucktes in Handyverträgen, unerwünschte Werbung auf Handy und PC oder Internetabzocke – der Konsumentenschutz der Arbeiterkammer informiert Sie über die wichtigsten Fallen, damit Sie in Zukunft fair behandelt werden.

WO: **AK/VHS**
TERMIN: **nach Vereinbarung**
KOSTEN: **kostenlos**
In Kooperation mit der Arbeiterkammer Kärnten

AK
KÄRNTEN



EDV

PowerPoint war gestern Prezi ist heute!

Vergessen Sie langweilige Vortragsfolien! Lernen Sie zu präsentieren, als ob Ihr eigenes Business davon abhängen würde. Prezi ist einfach anzuwenden und dient als leistungsstarke Alternative zu PowerPoint.

1x2 UE
WER: **Nikolaj Netrvál**
WO: **AK/VHS**
TERMIN: **Fr., 8.7.2016, 10 Uhr**
KOSTEN: **25 Euro**



Persönlichkeitsentwicklung

Crashkurs Selbstverteidigung

Lernen Sie Befreiungs- und Abwehrtechniken sowie Notfallübungen – unabhängig von Alter, Ausdauer und Körperbau – für den Start in einen neuen Lebensabschnitt! 1x4 UE

WER: Mag. Judith Oberzaucher

WO: AK/VHS
TERMIN: Do., 11.8.2016, 17 Uhr
KOSTEN: 40 Euro

LernWasNeues.at



Erfolgreich in den Job durch Ihren persönlichen X-Faktor



BewerberInnen im Vorstellungsgespräch sollen vor allem eines: ihren zukünftigen Chef davon überzeugen, dass sie genau

der/die Richtige für den Job sind. Genau das können Sie durch soziale Kompetenz und Selbstsicherheit schaffen. Heben Sie sich ab von der Masse durch das selbstsichere Präsentieren von Haltung – Selbstbewusstes Auftreten, Kleidung – Wertschätzung durch den richtigen

Kleidungsstil, Sprache – Sprechsicherheit durch gezielte Vorbereitung. 1x8 UE
WER: Edith Reitzl
Schule der Persönlichkeit
WO: AK/VHS
TERMIN: Do., 22.9.2016, 9 Uhr
KOSTEN: 100 Euro

Kochen

BBQ-Grillkurs an der Gail

Für Grillbegeisterte und solche, die es noch werden wollen! Gehören auch Sie zu der Sorte von Menschen, für die es nichts Schöneres gibt, als seine FreundInnen hin und

wieder zu einer zünftigen „Grillage“ einzuladen? Lassen Sie sich Ihre Fragen beantworten und Tipps und Tricks für Ihr nächstes BBQ geben. 1x3 UE

WER: Benjamin Trojar
WO: Grillplatz am Gailspitz
TERMIN: Sa., 16.7.2016, 17 Uhr
KOSTEN: 30 Euro, Preis inklusive Lebensmittel, exklusive Getränke

Low-Budget-Kochen für angehende Studierende

Rezepte für den kleinen Geldbeutel: frisch, saisonal, abwechslungsreich und gesund! Gerade in der Zeit als Studierende/r hat man oft nicht genug Geld zur Verfügung, um groß aufzukochen. Falsch! In diesem Kurs lernen Sie, wie es geht. 1x3 UE

WER: Benjamin Trojar
WO: Landwirtschaftliche Fachschule Stiegerhof, Stiegerhofstraße 20, 9585 Finkenstein
TERMIN: Sa., 23.7.2016, 17 Uhr
KOSTEN: 40 Euro
Preis inklusive Lebensmittel



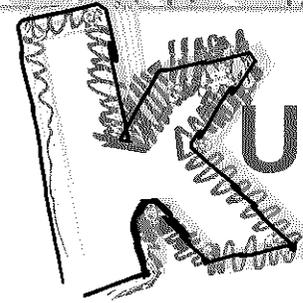
UE Unterrichtseinheit
AK/VHS Volkshochschule Villach, Widmannngasse 11

Anmeldung und Infos:

VHS Villach · Widmannngasse 11 · 9500 Villach
T: 050 / 477-7100 · E: vhs-villach@vhs-kt.at
www.vhs-kt.at

die kärntner
volkshochschulen
villach

AK
KÄRNTEN



URSPROGRAMM

für Maturantinnen und Maturanten

2016

villach :stadt

