2009/2010

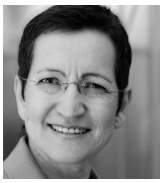
FRAUEN
Bildungskalender

INHALT

ANGEBOTE FÜR FRAUEN
7 BERUFSBEZOGENE WEITERBILDUNG
19 COMPUTERANWENDUNGEN/NEUE MEDIEN
39 KOMMUNIKATION UND PERSÖNLICHKEIT
49 IDENTITÄT UND FRAUENROLLE
59 GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN
85 KULTUR
91 GENDERANGEBOTE
101 ANGEBOTE FÜR MÄDCHEN
111 INFORMATION/BERATUNG/BROSCHÜREN

129 KALENDARIUM
136 ADRESSEN

Impressum: Herausgeberin: Frauenreferat der Vorarlberger Landesregierung;
Redaktion: Monika Lindermayr, Elisabeth Schneider, Frauenreferat;
Grafik: Bertolini LDT; Fotos: Amazone, Bertolini, Frauenreferat;
Druck: Thurnher, Rankweil. Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Recycling-Papier



VORWORT

FRAUENBILDUNGSKALENDER 2009/2010

Der Frauenbildungskalender erscheint heuer zum 10. Mal. Die ungebrochene große Nachfrage nach dem Frauenbildungskalender zeigt, dass dieser eine ausgezeichnete Informationsbroschüre für bildungsinteressierte Frauen geworden ist. Dem Netzwerk Frauenbildung ist es gelungen zehn Jahre hindurch Anstöße zu einer geschlechtergerechten Bildungsarbeit zu geben. Dieses Netzwerk besteht aus dem Frauenreferat der Vorarlberger Landesregierung, der ARGE Erwachsenenbildung und Frauen- und Mädchenorganisationen.

Die heurige „Jubiläumsausgabe" zeichnet sich wieder durch ein vielfältiges Angebot der Einrichtungen zum Thema Frauen- und Mädchenbildung aus und präsentiert die Möglichkeiten der Mädchen- und Frauenbildung übersichtlich und kompakt.

Der Frauenbildungskalender erweist sich nun schon zehn Jahre hindurch als eine wichtige Orientierungshilfe für Frauen, die auf der Suche nach Weiter- und Fortbildungsangeboten sind. Wir hoffen, dass auch für Sie etwas unter den über 80 Angeboten dabei ist.

Dr. Herbert Sausgruber, Landeshauptmann
Dr.in Greti Schmid, Landesrätin

VORWORT

10 Jahre Frauenbildungskalender!

Herausgegeben wird der Frauenbildungskalender von der ARGE Vorarlberger Erwachsenenbildung, dem Frauenreferat der Vorarlberger Landesregierung und von den Mädchen- und Fraueneinrichtungen.

Der aktuelle Kalender beinhaltet weit über 80 Angebote, in denen Frauen und Mädchen mit ihren Bedürfnissen und Erfahrungen im Mittelpunkt stehen. Die neue Broschüre zeigt eindrücklich die große Vielfalt der Frauenbildungsangebote, sodass für jede Frau und jedes Mädchen etwas Interessantes dabei ist.

Im aktuellen Frauenbildungskalender bieten wir Angebote zur Berufsbezogenen Weiterbildung, zur Stärkung der Persönlichkeit und Angebote, die das Wohlbefinden und die Gesundheit fördern, an. Weiters zeigt das Programm auch das breite Spektrum der Mädchenarbeit in Vorarlberg.

Besonders bewährt haben sich die Informationen zur Beratung von Frauen und Mädchen, die Auflistung von nützlichen Broschüren und weiterführender Literatur. Die Angebote im Genderbereich sprechen beide Geschlechter an und sollen Raum geben, Geschlechterrollenstereotypen gemeinsam kritisch zu reflektieren und ein partnerschaftliches Leben von Frauen und Männern zu ermöglichen.

Wir hoffen, mit dem vorliegenden Angebot wieder die Lust und Freude am Lernen und an der Weiterbildung wecken zu können.

Mag.a Monika Lindermayr, Frauenreferat der Vorarlberger Landesregierung
Mag. Wolfgang Türtscher, Vorsitzender der ARGE Vorarlberger Erwachsenenbildung

SEMINAR

AKADEMIE FÜR KLEINSTUNTERNEHMERINNEN

INHALTE
Sie sind seit kurzem Unternehmerin oder haben eine „zündende" Idee und spielen mit dem Gedanken, sich in nächster Zeit selbstständig zu machen?

ZIEL
Die WIFI Akademie für Kleinstunternehmerinnen in Kooperation mit „Frau in der Wirtschaft" vermittelt Ihnen kompakt die wichtigsten Strategien professioneller Unternehmensführung.

- Betriebswirtschaftliches Wissen: der Businessplan
- Marketingstrategie und Marketingmaßnahmen für ein kleines Budget
- Kooperation und Networking
- Verkauf, Zeit- und Selbstmanagement

Neben theoretischen Inputs wird großer Wert auf die Anwendung im Alltag gelegt. Praktische Beispiele werden in Gruppencoachings besprochen.

KURSLEITERIN Mag.ª Alexandra Abbrederis, selbstständige PR-Beraterin
TERMINE Donnerstag, 1. Oktober bis Donnerstag, 10. Dezember 2009
Termine lt. Stundenplan
ORT WIFI Dornbirn
KOSTEN € 590,00

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN **KURSNR. 28624.26**
WIFI Vorarlberg
Heike Wiedenhofer
Bahnhofstraße 24, 6850 Dornbirn
T 05572/3894-473 **F** 05572/3894-172
wiedenhofer.heike@vlbg.wifi.at
www.wifi.at/vlbg

veranstaltungs-
kalender

LEHRGANG

SPURENWECHSELKURS

TEILNEHMERINNEN
Der Spurenwechselkurs richtet sich an Frauen, die mit den in der Familienarbeit erworbenen Fähigkeiten etwas Neues anfangen wollen und/oder den Wunsch mitbringen, neue Möglichkeiten für sich zu entdecken.
Es werden verschiedene konkrete Möglichkeiten zur weiteren Lebensgestaltung aufgezeigt.

ZIEL
In vertrauter Atmosphäre stehen Frauen mit ihren Wünschen, Bedürfnissen und Erfahrungen im Mittelpunkt, zusätzlich sollen Wissensvermittlung und Information den Handlungsraum der Frauen erweitern. Es sollen verschiedene konkrete Möglichkeiten zur weiteren Lebensgestaltung aufgezeigt werden. Dies geschieht durch Erfahrungsaustausch, Wissensvermittlung und Selbsterfahrung. Der Lehrgang wird in verschiedenen Modulen angeboten.

INHALTE
- Psychologie
- Kreativität
- Pädagogik
- Bildnerische, musische Gestaltung
- Kommunikation
- Bewegung und Tanz
- Sprache
- Rechtslehre
- Gesundheit
- Politische Bildung

KURSLEITERIN Mag.ª Ursula Krämer, Friedrichshafen
TERMINE
Informationsabend am Montag, 21. September 2009, um 20.00 Uhr im „Alten Schwanen" in Wolfurt
Erster Kurstag: Mittwoch, 7. Oktober 2009
Dauer des Kurses: 19 Wochen mit je drei Vormittagen. Montag, Mittwoch und Freitag, jeweils von 8.30 Uhr bis 11.30 Uhr (an schulfreien Tagen kein Kurs!)
ORT Wolfurt, „Alter Schwanen"
KOSTEN € 182,00

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN
Frauenreferat der Vorarlberger Landesregierung
Römerstraße 15, 6900 Bregenz
T 05574/511-24136 **F** 05574/511-24195
frauen@vorarlberg.at
www.vorarlberg.at/frauen

ORIENTIERUNGSHILFE

FIT FÜR DEN JOB

TEILNEHMERINNEN
Orientierungshilfe für Um- und Wiedereinsteigerinnen.
Wie sie im Job den Erfolg haben, den Sie verdienen!

ZIEL
- Sie strahlen im Beruf Professionalität und Glaubwürdigkeit aus.
- Sie treten sicher und kompetent auf – Ihre Leistungen und Ihre Werte werden anerkannt.
- Sie wirken mit persönlichem Charisma auf andere positiv.
- Sie können einen „Fahrplan" für Ihre Karriere erstellen.

INHALTE
Öffnen der Akte Ich
Auseinandersetzung und Reflexion der eigenen Persönlichkeit, Potenzialanalyse, Selbstwertschätzung, Wertekatalog erkennen, Kompetenz-Checkliste, Grundvoraussetzungen der Selbstverwirklichung
Kommunikation und Sprache
Kommunikationsinstrumente und -techniken, Umgang mit Feedback (konstruktiv geben und annehmen), „nein sagen" lernen, gezielte Fragen stellen, Umgang mit Konflikten
Zukunft und Planung
Die Aufmerksamkeit auf das Wesentliche richten, richtige Zieldefinition, Prioritäten und Zeitplanung, bewährte Merktechniken
Image-Bilanz
Selbstmanagement und Selbstmarketing, soziale Kompetenz, Präsentationstechniken, Selbstcoaching, Entspannungstechniken, Körpersprache und Tipps zur idealen Umsetzung des „persönlichen Kompetenzpaketes".

KURSLEITERIN Brigitte Grabner, Wirtschaftstrainerin
TERMINE von Dienstag, 27. bis Freitag, 30. Oktober 2009
jeweils von 9.00 bis17.00 Uhr
ORT WIFI Dornbirn
KOSTEN € 585,00

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN **KURSNR. 10635.26**
WIFI Vorarlberg
Eveline Steiner
Bahnhofstraße 24, 6850 Dornbirn
T 05572/3894-459 **F** 05572/3894-172
steiner.eveline@vlbg.wifi.at
www.wifi.at/vlbg

SEMINAR

UMGANG MIT SCHWIERIGEN ZEITGENOSSENINNEN

TEILNEHMERINNEN
Seminar für Frauen

ZIEL
- Sie erkennen Verhaltensmuster und lernen angemessen und souverän auf schwierige Verhaltensweisen von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, Vorgesetzten und Kunden einzugehen und überlegt zu reagieren.
- Sie lernen Ihre ganz persönliche Nervensäge zu identifizieren.
- Sie lernen mit den unterschiedlichsten Verhaltensmustern – z.B. mit dem Zornigen, der Ihnen unentwegt feindliche Absichten unterstellt, dem Misstrauischen, der hinter jeder Äußerung versteckte Motive vermutet, dem chronischen Nörgler, dem nichts passt, dem Tyrannen, der Oberlehrerin – gekonnt umzugehen.
- Sie lernen einen Kommunikationsstil zu praktizieren, mit dem sie sich sowohl durchsetzen als auch Kompromisse schließen können.

INHALTE
- Verhaltenstypen – Verhaltensmuster
- Kommunikationstheorie und Praxis
- Geschlechtsspezifische Gesprächs- und Verhaltensmuster
- Rhetorische Strategien in schwierigen Gesprächssituationen

Die cholerischen Ausbrüche des Chefs sind bekannt? Die Kollegin oder der Kollege weiß – hinterher – alles besser? Und die Kundin findet schon wieder ein Haar in der Suppe? Jede hat es hin und wieder mit schwierigen Zeitgenosseninnen und Zeitgenossen zu tun. Sie können sich Ihre Stimmung verderben lassen, die Flucht ergreifen oder Sie lernen in diesem Seminar, wie Sie damit umgehen können. Gelassenes und erfolgreiches Verhalten ist lernbar!

KURSLEITERIN Charlotte Freund, Dipl. Päd.
TERMINE Donnerstag, 25. und Freitag, 26. Februar 2010
jeweils von 9.00 bis 17.00 Uhr
ORT WIFI Dornbirn
KOSTEN € 375,00

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN **KURSNR. 10731.26**
WIFI Vorarlberg
Eveline Steiner
Bahnhofstraße 24, 6850 Dornbirn
T 05572/3894-459 **F** 05572/3894-172
steiner.eveline@vlbg.wifi.at
www.wifi.at/vlbg

LEHRGANG

POLITIKLEHRGANG FÜR FRAUEN

TEILNEHMERINNEN
Frauen, die in Institutionen, Kammern, Parteien, öffentlichen Gremien, Organisationen, Vereinen oder Initiativgruppen aktiv sind oder sich künftig engagieren wollen.

INHALTE
Der Politiklehrgang will Frauen befähigen und ermutigen, ihre Anliegen und Potentiale in politischen Gremien und in der Öffentlichkeit einzubringen. Sie werden über den politischen Alltag informiert und lernen politisches Grundwissen und Grundregeln kennen.
Der Lehrgang wird in verschiedenen Modulen angeboten.

- Standortbestimmung
- Rhetorik und Argumentation
- Einführung in politische Strukturen
- Konfliktmanagement
- PR- und Medientraining

TERMIN Frühjahr 2010 auf Anfrage
ORT Oberland
KOSTEN € 255,00

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN
Frauenreferat der Vorarlberger Landesregierung
Römerstraße 15, 6900 Bregenz
T 05574/511-24136 **F** 05574/511-24195
frauen@vorarlberg.at
www.vorarlberg.at/frauen

Stabsstelle für Chancengleichheit der Regierung
Äuelestrasse 51, FL-9490 Vaduz
info@scg.llv.li www.3laenderfrauen.org

MACHTSPIELE AM ARBEITSPLATZ

TEILNEHMERINNEN
Projektleiterinnen, Assistentinnen der Geschäftsleitung, (Nachwuchs)Führungskräfte, Unternehmerinnen.

ZIEL
- Sie lernen Spielregeln und Machtspiele kennen.
- Sie erkennen Machtspiele und wissen drauf zu reagieren.
- Sie entwickeln anhand Ihrer eigenen konkreten Beispiele erfolgreiche Strategien um Spielregeln zu nutzen oder zu umgehen.
- Sie erfahren, wie Sie sich gegen Machtspiele schützen können bzw. wie Sie rechtzeitig aus dem Spiel aussteigen.

INHALTE
Frauen in Spitzenpositionen sind noch immer eine Ausnahme. Nach wie vor bestimmen daher Männer die Regeln am Arbeitsplatz. Erfolgreiche Frauen kennen diese Regeln. Sie nehmen sich die Freiheit zu entscheiden, ob Sie die Regeln für sich nutzen oder bewusst andere Wege gehen.
Spielregeln sind durchaus nützlich. Machtspiele hingegen erschweren gutes und effizientes Arbeiten.
- Wie zeigt sich Macht in der Organisation?
- Wie erkennen und nutzen wir Macht als Führungsinstrument?
- Was ist die „verbotene" Lust an der Macht?
- Nach welchen Regeln funktionieren Machtspiele?

KURSLEITERIN Mag.ª (FH) Nicole Wolf-Vöhl
TERMINE Freitag, 12. März 2010 von 9.00 bis 17.00 Uhr
ORT WIFI Dornbirn
KOSTEN € 210,00

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN **KURSNR. 10734.26**
WIFI Vorarlberg
Eveline Steiner
Bahnhofstraße 24, 6850 Dornbirn
T 05572/3894-459 **F** 05572/3894-172
steiner.eveline@vlbg.wifi.at
www.wifi.at/vlbg

SEMINARREIHE

DER TANZ MIT DEM BESTEN
SEMINARREIHE FÜR REINIGUNGSFACHFRAUEN

TEILNEHMERINNEN
Reinigungsfachfrauen

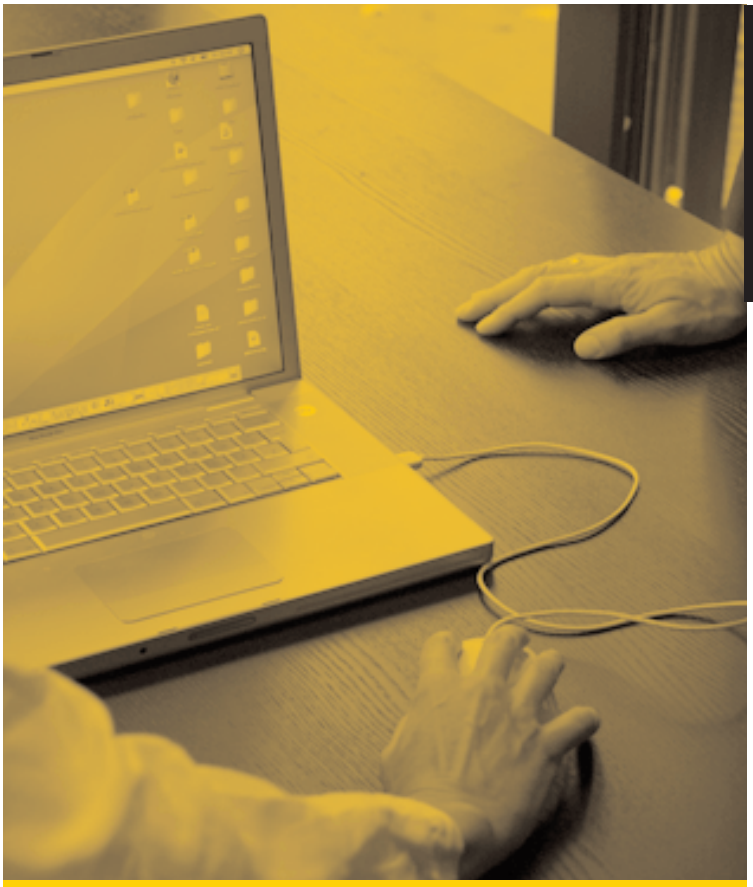
INHALTE
Reinigungsfachfrauen sind Fachkräfte und ein wichtiges Glied in der Kette jedes Betriebes. Ohne sie wäre die Arbeit nicht ungestört möglich. Im täglichen Ablauf werden sie allzu gerne übersehen.

Themen Seminar 1: Selbstvertrauen, Selbstwert, Gesprächsverhalten, Rückenschule
Themen Seminar 2: Weiterführung und Vertiefung, Gesundheitsfragen, rechtliche Frauenthemen
Themen Seminar 3: Umgang mit Krisenzeiten, Frauenbeschwerden, Vorsorge- und Arbeitsmedizin
Themen Seminar 4: Umgang mit Konkurrenzsituationen und Neid, Zeit- und Termindruck, Konfliktlösungen
Themen Seminar 5: Lebensweg, Selbst- und Fremdeinschätzung, Arbeitsunfälle
Themen Seminar 6: Vermeidung von Burnout, Grundlagen in Erster Hilfe
Themen Seminar 7: Die eigenen Potentiale voll ausschöpfen, bewusstes und zielgerichtetes Handeln einüben; ergotherapeutische Beratung

KURSLEITERIN Josefine Schlechter, dipl. Erwachsenenbildnerin, div. Fachreferentinnen
TERMINE
Montag, 12. April 2010, **Seminar 1**
Dienstag, 13. April 2010, **Seminar 2**
Mittwoch, 14. April 2010, **Seminar 3**
Donnerstag, 15. April 2010, **Seminar 4**
Montag, 21. Juni 2010, **Seminar 5**
Dienstag, 22. Juni 2010, **Seminar 6**
Mittwoch, 23. Juni 2010, **Seminar 7**
jeweils von 9.05 bis 17.00 Uhr
ORT Bildungshaus St. Arbogast, Götzis
KOSTEN € 30,00 Kursbeitrag
€ 15,60 Mittagessen und Jause

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN
Frauenreferat der Katholischen Kirche Vorarlberg
Bahnhofstraße 13, 6800 Feldkirch
T 05522/3485 209 **F** 05522/3485-5
margot.metzler@kath-kirche-vorarlberg.at
www.kath-kirche-vorarlberg.at

Unterstützt vom Frauenreferat der Vorarlberger Landesregierung und der Arbeiterkammer Vorarlberg.



EXCEL 2007

INHALTE
Dieser Kurs ist für all jene Frauen gedacht, die Listen erstellen oder mit Zahlen arbeiten und diese auch in Form von Grafiken und Diagrammen darstellen wollen. Sie erwerben allgemeine Kenntnisse in der Tabellenkalkulation und können grundlegende Aufgaben wie das Erstellen, Formatieren, Drucken einer Tabelle ausführen. Keine Vorkenntnisse nötig.

KURSLEITERIN DI Erni Verhounig
TERMINE Donnerstag, 17. September 2009, um 18.30 Uhr
4 Abende zu 3 Unterrichtsstunden
ORT Bäuerliches Schul- und Bildungszentrum Hohenems
KOSTEN € 59,00

Teilnehmerinnen: acht bis zwölf Frauen

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN **KURSNR. 47001**
Volkshochschule Hohenems
Franz-Michael-Felder-Straße 6, 6845 Hohenems
T 05576/73383 **F** 05576/42236
vhs@ems.vol.at
www.vhs-hohenems.at

Gefördert durch das Frauenreferat
der Vorarlberger Landesregierung.

Computeranwendungen
Neue Medien

GRUNDKURS

EDV-SPEZIALKURS FÜR DEN WIEDER-EINSTIEG IN DIE BERUFSWELT
GRUNDKURS

ZIEL
Wiederauffrischung/Ergänzung Ihrer PC Kenntnisse. In diesem EDV Spezialkurs erlernen Sie die einfache Handhabung der gängigen Officeprogramme, die im Büroalltag notwendig sind.

INHALTE
Windows:
- Arbeiten mit Fenstern,
- Datenverwaltung,
- Desktopgestaltung.

Einführung in Word:
- einfache Anwendungen,
- Textformatierungen,
- Tabulatoren,
- Listen,
- Grafiken einfügen,
- Formatvorlagen,
- Serienbriefe/Etiketten,
- Dokumentvorlage,
- Objekt einbetten.

Einführung in Excel:
- Tabellen erstellen und bearbeiten,
- Formate zuweisen,
- einfache Berechnungen (Formeln und Funktionen),
- große Tabellen bearbeiten, sortieren, auswerten,
- Drucken.

Einführung ins Internet:
- Informationsbeschaffung/Suchmaschinen,
- Sicherheit.

Einführung in Outlook:
- Emails verfassen und verwalten,
- Attachements senden,
- Regeln anlegen,
- Adressbücher verwenden,
- Kalender und Aufgaben,
- Effizient arbeiten mit Outlook.

KURSLEITERIN Ursula Molitor
TERMINE Dienstag, 22. September 2009,
jeweils von 8.15 bis 12.00 Uhr
12 Vormittage zu 4 Unterichtsstunden (einmalig Mittwoch, 2. Dezember 2009)
Anmeldeschluss: 8. September 2009
Dieser Kurs findet auch im Frühjahr 2010 statt.
Termin auf Anfrage
ORT VHS Götzis, EDV-Raum, Vorarlberger Wirtschaftspark Götzis
KOSTEN € 395,00 (50 % bei Förderung)

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN **KURSNR. 40001**
Volkshochschule Götzis
Vorarlberger Wirtschaftspark, 6840 Götzis
T 05523/55150 **F** 05523/55150-9
info@vhs-goetzis.at
www.vhs-goetzis.at

Gefördert durch das Frauenreferat
der Vorarlberger Landesregierung.

AUFBAUKURS

PC-WELT FÜR FRAUEN – WORD-AUFBAUKURS

TEILNEHMERINNEN
Sie möchten Ihre Word-Kenntnisse vertiefen und erweitern? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

INHALTE
Sie lernen das Erstellen und Gestalten von Einladungskarten, (Format-)Vorlagen, Inhaltsverzeichnissen, Formularen, das Importieren von Daten aus anderen Anwendungen, ... Wünsche der Teilnehmerinnen werden gerne berücksichtigt.
Word-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt!

KURSLEITERIN Helene Vögel
TERMIN Mittwoch, 23. September 2009, um 15.00 Uhr
4 Nachmittage zu 3 Unterrichtsstunden
ORT Hauptschule Wolfurt, Eingang bei Bücherei/Cage
KOSTEN € 58,00 + Kursunterlagen

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN **KURSNR. 41057**
Volkshochschule Bregenz
Römerstraße 9, 6900 Bregenz
T 05574/525240 **F** 05574/525244
direktion@vhs-bregenz.at
www.vhs-bregenz.at

Gefördert durch das Frauenreferat der Vorarlberger Landesregierung.

PC-WELT FÜR FRAUEN – GRUNDLAGEN, TEXTVERARBEITUNG, INTERNET, EMAIL

TEILNEHMERINNEN
Sie möchten sich auf einen Wiedereinstieg gut vorbereiten oder sind einfach interessiert, sich mit der EDV-Welt vertraut zu machen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

INHALTE
Sie lernen den Umgang mit dem Computer, mit dem Textverarbeitungsprogramm WORD, im Internet zu suchen und sich dort zu bewegen, sowie die Handhabung von elektronischen Nachrichten (Emails).
Entspricht den Modulen 2, 3 und 7 des Europäischen Computer-Führerscheins (ECDL).
Maschinschreib-Kenntnisse sind Voraussetzung!

KURSLEITERIN Ulrike Steif
TERMINE Mittwoch, 23. September 2009, um 17.50 Uhr
10 Abende zu 3 Unterrichtsstunden
ORT Hauptschule Wolfurt, Eingang bei Bücherei/Cage
KOSTEN € 111,00 + Kursunterlagen

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN **KURSNR. 41056**
Volkshochschule Bregenz
Römerstraße 9, 6900 Bregenz
T 05574/525240 **F** 05574/525244
direktion@vhs-bregenz.at
www.vhs-bregenz.at

Gefördert durch das Frauenreferat der Vorarlberger Landesregierung.

GRUNDKENNTNISSE

COMPUTER-GRUNDKENNTNISSE FÜR FRAUEN - BETRIEBSSYSTEM WINDOWS XP

INHALTE
Ein solides, unverzichtbares Grundwissen für den alltäglichen Umgang mit dem PC vermittelt diese unkomplizierte Einführung in die Grundlagen von Windows XP (Umgang mit Tastatur und Maus, mit Dateien und Ordnern, Arbeiten mit Symbolen und Fenstern, Drucken usw.)

KURSLEITERIN FL Ingrid Jäger
TERMINE Mittwoch 23. September 2009, um 18.00 Uhr
4 Abende zu 3 Unterrichtsstunden
ORT Bundesgymnasium Dornbirn
KOSTEN € 59,00

Teilnehmerinnen: zehn bis zwölf Frauen

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN
Volkshochschule Hohenems
Franz-Michael-Felder-Straße 6, 6845 Hohenems
T 05576/73383 **F** 05576/42236
vhs@ems.vol.at
www.vhs-hohenems.at

Gefördert durch das Frauenreferat
der Vorarlberger Landesregierung.

VORMITTAGSKURS

PC-ORIENTIERUNG I FÜR FRAUEN – VORMITTAGSKURS

INHALTE
Der PC – ein Geheimnis mit 7 Siegeln?
Sie hatten bisher nie bzw. kaum etwas mit einem PC zu tun? Haben aber keine Lust dicke Bücher zu wälzen?
Sie möchten einen raschen Einblick in die Welt des Computers?
Sie wollten schon lange Emails empfangen und selber welche versenden?
Sie möchten Ihre Informationen selbst im Internet finden?
Sie wollten schon lange wissen, wie man Einladungen, oder einen Brief mit dem Computer fertigt?
Mit einfachen Übungen wird ein Grundverständnis für die Zusammenhänge mit dem Arbeiten am Computer erarbeitet.

KURSLEITERIN Ursula Molitor
TERMINE Montag, 28. September 2009,
von 8.30 bis 11.00 Uhr
5 Kurstermine zu 3 Unterrichtseinheiten
(Folgetermine: jeweils montags Vormittag)
Anmeldeschluss: 14. September 2009
Dieser Kurs findet auch im Frühjahr 2010 statt.
Termin auf Anfrage
ORT VHS Götzis, EDV-Raum, Vorarlberger Wirtschaftspark Götzis
KOSTEN € 122,00

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN **KURSNR. 47001**
Volkshochschule Götzis
Vorarlberger Wirtschaftspark, 6840 Götzis
T 05523/55150 **F** 05523/55150-9
info@vhs-goetzis.at
www.vhs-goetzis.at

EINSTIEGSKURS

EDV-KURS FÜR (WIEDER-) EINSTEIGERINNEN

TEILNEHMERINNEN
PC-Kurs speziell für Frauen mit keinen oder geringen Vorkenntnissen.

INHALTE
Windows Explorer
Textverarbeitung mit Word
Rechnen und Erstellen von Tabellen mit Excel
Gestalten mit PowerPoint
Email und Internet

KURSLEITERIN Margarethe Graf
TERMINE Dienstag, 29. September 2009, um 19.30 Uhr
8 Abende zu 2,5 Unterrichtsstunden (jeweils Dienstag und Donnerstag)
ORT Bezauer Wirtschaftsschulen
KOSTEN € 90,00 inkl. Kursunterlagen

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN **KURSNR. 46502**
Volkshochschule Bregenz
Römerstraße 9, 6900 Bregenz
T 05574/525240 **F** 05574/525244
direktion@vhs-bregenz.at
www.vhs-bregenz.at

Gefördert durch das Frauenreferat der Vorarlberger Landesregierung.

EXCEL-GRUNDKURS

PC-WELT FÜR FRAUEN – EXCEL-GRUNDKURS

TEILNEHMERINNEN
Frauen mit PC-Grundkenntnissen

INHALTE
Auch im privaten Bereich gibt es unzählige Anwendungen, die durch EXCEL erleichtert werden; denken Sie beispielsweise an die Berechnung von Zu- und Abschlägen (Mieterhöhung, Preisnachlässe ua.), die Erstellung Ihres Haushaltsbuches (Einnahmen-Ausgaben-Rechnung) oder die Kassa-Gebarung eines Vereines - dies alles in elektronischer Form! Die Ergebnisse können mit Hilfe von Sortier- und Filterfunktionen sowie Tabellen ausgewertet und in Diagrammen graphisch dargestellt werden.
Entspricht Modul 4 des Europäischen Computer-Führerscheines (ECDL).
EDV-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt!

KURSLEITERIN Helene Vögel
TERMINE Mittwoch, 21. Oktober 2009, um 15.00 Uhr
4 Nachmittage zu 3 Unterrichtsstunden
ORT Hauptschule Wolfurt, Eingang bei Bücherei/Cage
KOSTEN € 58,00 + Kursunterlagen

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN **KURSNR. 41058**
Volkshochschule Bregenz
Römerstraße 9, 6900 Bregenz
T 05574/525240 **F** 05574/525244
direktion@vhs-bregenz.at
www.vhs-bregenz.at

Gefördert durch das Frauenreferat der Vorarlberger Landesregierung.

POWER POINT

EINSTIEG IN POWER POINT 2007 FÜR FRAUEN

INHALTE
Warum präsentieren Sie Urlaubsfotos, Familienfeiern und vieles andere nicht einmal mit Power-Point? Sie lernen hier, einfach und schnell wirksame Präsentationen zu erstellen. Sie erfahren, wie Sie Bilder, Grafiken, Texte einfügen oder mittels Tabellen Ihre Präsentation bereichern können und werden vielleicht bislang verborgene kreative Talente entdecken.
Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse.

KURSLEITERIN Mag.ª Johanna Ralser
TERMINE Dienstag, 20. Oktober 2009, um 19.00 Uhr
3 Abende zu 3 Unterrichtsstunden
ORT Bäuerliches Schul- und Bildungszentrum, Hohenems
KOSTEN € 44,00

(max. acht bis zwölf Teilnehmerinnen)

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN
Volkshochschule Hohenems
Franz-Michael-Felder-Straße 6, 6845 Hohenems
T 05576/73383 **F** 05576/42236
vhs@ems.vol.at
www.vhs-hohenems.at

Gefördert durch das Frauenreferat
der Vorarlberger Landesregierung.

INTERNET

INTERNET FÜR FRAUEN

INHALTE
Suchen im world wide web. Wo finde ich was? Der Umgang mit Emails: elektronische Nachrichten lesen, schreiben, Anlagen versenden und vieles mehr.
Voraussetzung für diesen Kurs sind Computer-Grundkenntnisse.

KURSLEITERIN Dipl.-Päd. Tanja Maier
TERMINE Donnerstag, 22. Oktober 2009, um 18.00 Uhr
4 Abende zu 3 Unterrichtsstunden
ORT HTL Dornbirn
KOSTEN € 59,00

(max. acht bis zwölf Teilnehmerinnen)

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN **KURSNR. 31E142**
Volkshochschule Hohenems
Franz-Michael-Felder-Straße 6, 6845 Hohenems
T 05576/73383 **F** 05576/42236
vhs@ems.vol.at
www.vhs-hohenems.at

Gefördert durch das Frauenreferat
der Vorarlberger Landesregierung.

PC-KURS 1

PC-KURS FÜR FRAUEN 1 MIT OFFICE 2007

TEILNEHMERINNEN
Hier haben Sie die Gelegenheit, in angenehmer Atmosphäre den Umgang mit PC, Tastatur und Maus zu erlernen und zu üben.

INHALTE
Dieser Kurs vermittelt Ihnen grundlegende Kenntnisse in Windows und Word (Textverarbeitung). Außerdem schnuppern wir ein wenig im Internet.
Keine Vorkenntnisse erforderlich!

KURSLEITERIN Mag.ª Barbara Pfister-Mayr
TERMINE Dienstag, 22. Oktober 2009, um 19.00 Uhr
5 Abende zu 2,5 Unterrichtseinheiten
ORT Tourismusschulen Bludenz
KOSTEN € 80,00 (inkl. Skriptum)

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN **KURSNR. C 4005**
Volkshochschule Bludenz
Zürcherstraße 48, 6700 Bludenz
T 05552/65205 **F** 05552/65233
info@vhs-bludenz.at
www.vhs-bludenz.at

PC-KURS 2

PC-KURS FÜR FRAUEN 2 MIT OFFICE 2007

TEILNEHMERINNEN
Dieser Kurs stellt eine Fortsetzung des Einsteigerkurses dar.

INHALTE
Gemeinsam vertiefen wir unsere Wordkenntnisse und befassen uns intensiver mit der Textgestaltung, mit Tabellen und Tabulatoren. Weiters wird erlernt, wie in Excel z.B. eine einfache Haushaltsabrechnung erstellt werden kann oder wo und wie man im Internet Nützliches möglichst rasch findet.
Voraussetzung: PC-Kurs für Frauen 1 oder gleichwertige Kenntnisse

KURSLEITERIN Mag.ª Barbara Pfister-Mayr
TERMINE Dienstag, 3. November 2009, um 19.00 Uhr
5 Abende zu 2,5 Unterrichtseinheiten
ORT Tourismusschulen Bludenz
KOSTEN € 80,00 (inkl. Skriptum)

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN **KURSNR. C 4006**
Volkshochschule Bludenz
Zürcherstraße 48, 6700 Bludenz
T 05552/65205 **F** 05552/65233
info@vhs-bludenz.at
www.vhs-bludenz.at

VORMITTAGSKURS

PC-ORIENTIERUNG II FÜR FRAUEN VORMITTAGSKURS

INHALTE
Sie möchten die Grundlagen der Textformatierung (Sonderzeichen, Listen, Tabulatoren und Tabellen) kennen lernen? Sie gestalten ihr eigenes Briefpapier als Dokumentvorlage. Dabei lernen Sie das Einbetten von Grafiken & Co, sowie Kopf- und Fußzeilen. Erste Übungen in Excel (Tabellenkalkulationsprogramm).

Voraussetzung: PC-Orientierung I bzw. PC-Grundkenntnisse.

KURSLEITERIN Ursula Molitor
TERMINE Montag, 9. November 2009,
von 8.30 bis 11.00 Uhr
5 Kurstermine zu 3 Unterrichtseinheiten
(Folgetermine: jeweils montags Vormittag)
und zusätzlich Mittwoch, 25. November 2009
Anmeldeschluss: 26. Oktober 2009
Dieser Kurs findet auch im Frühjahr 2010 statt.
Termin auf Anfrage
ORT VHS Götzis, EDV-Raum, Vorarlberger Wirtschaftspark Götzis
KOSTEN € 122,00

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN **KURSNR. 47002**
Volkshochschule Götzis
Vorarlberger Wirtschaftspark, 6840 Götzis
T 05523/55150 **F** 05523/55150-9
info@vhs-goetzis.at
www.vhs-goetzis.at

PC-WELT MIT POWER-POINT

PC-WELT FÜR FRAUEN – PRÄSENTIEREN MIT POWER-POINT

TEILNEHMERINNEN
Frauen mit PC-Grundkenntnissen

INHALTE
Vorträge, die von einer Powerpoint-Präsentation begleitet werden, sind interessanter und überzeugender als Reden ohne bildliche Unterstützung. Sie wollten schon lange Ihre PP-Präsentation selbst gestalten? In diesem Kurs lernen Sie, wie Präsentationen aufgebaut und gestaltet werden (Hintergrund, Übergangseffekte, Einbinden von Daten aus anderen Anwendungen, ...).

KURSLEITERIN Helene Vögel
TERMINE Mittwoch, 18. November 2009, um 15.00 Uhr
2 Nachmittage zu 3 Unterrichtsstunden
ORT Hauptschule Wolfurt, Eingang bei Bücherei/Cage
KOSTEN € 35,00 + Kursunterlagen

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN **KURSNR. 41059**
Volkshochschule Bregenz
Römerstraße 9, 6900 Bregenz
T 05574/525240 **F** 05574/525244
direktion@vhs-bregenz.at
www.vhs-bregenz.at

Gefördert durch das Frauenreferat der Vorarlberger Landesregierung.

WORD 2007

WORD 2007 FÜR UMSTEIGERINNEN

INHALTE
Sie haben „irgendwann einmal" einen Word-Kurs besucht und wollen Ihre Textverarbeitungskenntnisse auf den aktuellen Stand bringen?
Kursinhalt: Die neue Arbeitsoberfläche von Word 2007 (Wiederholung der Grundlagen wie Menüs, Dialogfenster, Symbole, Dokumentansichten, Texterfassung, -überarbeitung und -formatierung, Dokumentenverwaltung und vieles mehr)
Voraussetzung: minimale Kenntnisse in WORD

KURSLEITERIN FL Ingrid Jäger
TERMINE Mittwoch, 11. November 2009, um 18.00 Uhr
4 Abende zu 3 Unterrichtsstunden
ORT Bäuerliches Schul- und Bildungszentrum, Hohenems
KOSTEN € 59,00

(max. acht bis zwölf Teilnehmerinnen)

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN **KURSNR. 47002**
Volkshochschule Hohenems
Franz-Michael-Felder-Straße 6, 6845 Hohenems
T 05576/73383 **F** 05576/42236
vhs@ems.vol.at
www.vhs-hohenems.at

Gefördert durch das Frauenreferat
der Vorarlberger Landesregierung.

NACHMITTAGSKURS

PC-ORIENTIERUNG I FÜR FRAUEN

TEILNEHMERINNEN
Frauen, die die Grundlagen in der PC-Anwendung erlernen möchten.

INHALTE
Sie möchten einen raschen Einblick in die Welt des Computers? Sie wollten schon lange Emails empfangen und selber welche versenden? Sie möchten Ihre Informationen selbst im Internet finden? Sie wollten schon lange wissen, wie man Texte in Word verfasst? Mit einfachen Übungen wird ein Grundverständnis erarbeitet. Die Inhalte werden auf die Kenntnisse der Teilnehmerinnen abgestimmt.

KURSLEITERIN Ursula Molitor
TERMINE Freitag, 13. November 2009, um 15.15 Uhr und Samstag 14., 21. und 28. November 2009, um 9.00 Uhr
4 Termine zu 3 Unterrichtsstunden
ORT Hauptschule Hörbranz
KOSTEN € 59,00 + Kursunterlagen

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN **KURSNR. 41101**
Volkshochschule Bregenz
Römerstraße 9, 6900 Bregenz
T 05574/525240 **F** 05574/525244
direktion@vhs-bregenz.at
www.vhs-bregenz.at

Gefördert durch das Frauenreferat
der Vorarlberger Landesregierung.

PC-ORIENTIERUNG II FÜR FRAUEN

TEILNEHMERINNEN
Frauen mit geringen PC-Kenntnissen

INHALTE
Sie möchten die Grundlagen der Textformatierung (Sonderzeichen, Listen, Tabulatoren und Tabellen) kennen lernen? Sie gestalten ihr eigenes Briefpapier als Dokumentvorlage. Dabei lernen Sie das Einbetten von Grafiken & Co sowie Kopf- und Fußzeilen. Erste Übungen in Excel (Tabellenkalkulationsprogramm).

Voraussetzung: PC-Orientierung I bzw. PC-Grundkenntnisse.

KURSLEITERIN Ursula Molitor
TERMINE Freitag, 4. Dezember 2009, um 15.15 Uhr und Samstag 5., und 12. Dezember 2009, um 9.00 Uhr
3 Termine zu 3 Unterrichtsstunden
ORT Hauptschule Hörbranz
KOSTEN € 48,00 + Kursunterlagen

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN
Volkshochschule Bregenz
Römerstraße 9, 6900 Bregenz
T 05574/525240 **F** 05574/525244
direktion@vhs-bregenz.at
www.vhs-bregenz.at

KURSNR. 41102

Gefördert durch das Frauenreferat der Vorarlberger Landesregierung.

Kommunikation und **Persönlichkeit**

SEMINAR

LASSEN SIE IHRE STIMME WIRKEN

INHALTE
Trainieren Sie in unserem eintätigen Seminar die Ausdruckskraft Ihrer Stimme. Lernen Sie Ihre Stimme gezielt einzusetzen, um bei Ihren Gesprächspartnern die erwünschte Wirkung zu erzielen. Nutzen Sie die praktischen Hinweise der erfahrenen Referentin und lassen Sie künftig Ihre Persönlichkeit durch eine belastbare, sichere und vollklingende Stimme wirken.

KURSLEITERIN Anita Brandstätter-Egger
TERMINE Samstag, 19. September 2009,
von 9.00 bis 16.00 Uhr
ORT Praxisräume TherapieHoch3, Goethestraße 8b,
6845 Hohenems
KOSTEN € 45,00

Teilnehmerinnen: acht bis 14 Frauen

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN
Volkshochschule Hohenems
Franz-Michael-Felder-Straße 6, 6845 Hohenems
T 05576/73383 **F** 05576/42236
vhs@ems.vol.at
www.vhs-hohenems.at

SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS

DEFENDO – SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS FÜR FRAUEN

TEILNEHMERINNEN
Kennen Sie auch Situationen, in denen Sie spürten, sich verteidigen zu müssen?

INHALTE
Unser Defendo-Kurs bietet die Möglichkeit zu lernen, wie wir Frauen uns mit einfachen und wirkungsvollen Abwehr- und Befreiungsgriffen SELBST verteidigen können. Diese Technik, die mit viel Spaß und Verblüffung vermittelt wird, ist für alle Frauen schnell und leicht erlernbar, unabhängig von Alter, Sportlichkeit und Figur.

KURSLEITERIN Carla Giesinger
TERMIN Dienstag, 6. Oktober 2009, um 20.00 Uhr
3 Abende zu 2 Unterrichtsstunden
ORT Kultursaal VS Markt, St. Petergässele 2, 6830 Rankweil
KOSTEN € 52,00

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN **KURSNR. 209 R 750**
Schlosserhus – VHS Rankweil
Dr. Grißstraße 5, Postfach 26, 6830 Rankweil
T 05522/46562 **F** 05522/47919
info@schlosserhus.at
www.schlosserhus.at

Gefördert durch den Jugendtreff Planet, Rankweil.

SEMINAR

STARTEN STATT WARTEN!

INHALTE
Ein Seminar für Frauen, die nicht mehr geduldig warten bis irgendetwas sich ändert, sondern die selbst ihrem Leben eine neue Richtung geben wollen: über sich selbst bestimmen, sich Ziele setzen und diese verfolgen, auf die eigene Stimme hören, ihre Sprache finden, die Befindlichkeit des Körpers wahrnehmen, den Einklang zwischen ihren Bedürfnissen und Möglichkeiten finden.
Wir können alte, oft unbewusste Verhaltensmuster erkennen und verändern oder loslassen, um uns neue Fertigkeiten im Umgang mit uns und unseren Mitmenschen anzueignen.

KURSLEITERIN Margareta Keller, St. Gallen, Psychologin, Praxis für Persönlichkeitsentfaltung, Teambildung, Kommunikation und Rhetorik
TERMIN Freitag, 6. November, von 14.15 Uhr bis Samstag, 7. November 2009, 17.00 Uhr
ORT Bildungshaus St. Arbogast
KOSTEN normaler Kursbeitrag € 70,00 (mind. € 60,00, voll € 115,00), Vollpension € 59,30

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN
Bildungshaus St. Arbogast
Montfortstraße 88, 6840 Götzis
T 05523/62501-28 **F** 05523/62501-32
arbogast@kath-kirche-vorarlberg.at
www.arbogast.at

Gefördert durch das Frauenreferat der Vorarlberger Landesregierung.

IHR AUFTRITT BITTE! WIRKUNGSVOLL, PRÄSENT UND AUTHENTISCH VOR PUBLIKUM

INHALTE
Sie sprechen regelmäßig professionell oder auch nur manchmal im Ehrenamt oder Hobby vor Publikum. Sie möchten dies möglichst wirkungsvoll, präsent und authentisch tun. Sie wissen schon einiges und setzen es auch um, doch schon wieder haben sich alte Angewohnheiten eingeschlichen: Übung und neue Anregungen unter professioneller Anleitung wünschen Sie sich. Sie haben Fragen wie: Welche Vorkehrungen müssen getroffen werden, um die Aufmerksamkeit der Zuhörerinnen und Zuhörer zu gewinnen? Wie setze ich mein sprechtechnisches Handwerkzeug ökonomisch und effizient ein? Wie kann ich mit meiner Nervosität besser umgehen? Aus diesem Übungstag in gelassener und geschützter Atmosphäre werden Sie gestärkt und mit Elan zu Ihrem nächsten Auftritt aufbrechen.
Angesprochen sind vor allem Frauen, die schon ein Seminar bei Renate Bauer besucht haben.

KURSLEITERIN Renate Bauer, Dipl. Schauspielerin, Regisseurin, Professur am Konservatorium Feldkirch
TERMIN Montag, 16. November 2009, von 9.15 bis 17.00 Uhr
ORT Bildungshaus St. Arbogast
KOSTEN Kursbeitrag € 50,00; Verpflegung € 11,40

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN
Bildungshaus St. Arbogast
Montfortstraße 88, 6840 Götzis
T 05523/62501-28 **T** 05523/62501-32
arbogast@kath-kirche-vorarlberg.at
www.arbogast. at

Gefördert durch das Frauenreferat der Vorarlberger Landesregierung.

ZORN – DIE VERKANNTE LEBENSKRAFT EIN SEMINAR FÜR FRAUEN

TEILNEHMERINNEN
interessierte Frauen

ZIEL
- Die tiefere Bedeutung des Zorns verstehen zu lernen.
- Seinen zerstörerischen, aber auch lebensbejahenden Anteil kennen lernen und für uns nutzbar machen.
- Das Wahrnehmen, Erleben und ein „angemessener" Ausdruck von Zorn fördern.
- Die wichtige Bedeutung eines klaren „Neins".

Das Erleben von Zorn und dessen angemessener Ausdruck verleiht dem Menschen „Feuer", „Esprit" und „Würde".

INHALTE
Zorn ist, wie die meisten Emotionen, angeboren und hat eine überlebenswichtige Funktion.
So zeigt uns Zorn an, dass etwas „Ungerechtes", im Sinne einer Verletzung oder Zurückweisung passiert ist, und man sich dagegen wehren muss. Im Ausdrücken des Zorns signalisieren wir unsere Grenzen, gehen auf Distanz oder wehren einen Angriff oder eine ungerechtfertigte Kritik ab. Zorn schützt unseren Selbstwert und unsere Grenzen.
Leider leben wir in einem Kulturkreis in dem die Emotion Zorn äußerst negativ bewertet wird. Vor allem wir Frauen sind durch eine falsch verstandene Opferhaltung betroffen. Von frühester Kindheit an wird er uns ab erzogen und an seine Stelle treten Angst und Schuldgefühle. Ein hoher Leidensdruck und schwere psychosomatische Krankheiten sind Folgen davon.

KURSLEITERIN Sonja Hämmerle, Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie i.A.u.S.), Heilmasseurin, TCM Therapeutin, Diplom Krankenschwester, seit 1998 in eigener Praxis tätig
TERMINE Mittwoch, 18. November 2009, von 9.00 bis 17.00 Uhr
ORT Bildungshaus Batschuns
KOSTEN € 48,00

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN **KURSNR. 10424**
Bildungshaus Batschuns
Kapf 1, 6832 Zwischenwasser
T 05522/44290-0 **F** 05522/44290-5
bildungshaus@bhba.at
www.bildungshaus-batschuns.at

SEMINAR

RHETORIK FÜR DIE FRAU

Wie Frauen sicher und souverän das Wort ergreifen
- 78 % der Frauen scheuen sich, vor einer Gruppe zu sprechen, mehr als die Hälfte fühlen sich bei öffentlichen Auftritten nicht wohl.
- 69 % der Frauen wollen diese Probleme lösen.

Für sie wird dieses Seminar angeboten!
Im Mittelpunkt zu stehen und eine Rede zu halten oder das Wort zu ergreifen ist für viele Frauen nicht angenehm. Je größer die Gruppe, desto größer ist die Aufregung. Dieses Seminar geht auf die frauenspezifischen Probleme ein und bietet die Möglichkeit, in einer fördernden und unterstützenden Lernatmosphäre auf spezifisch weibliche Ängste und Befürchtungen beim „Das-Wort-Ergreifen" einzugehen.

INHALTE
- Wirkung von Sprache und Körper
- Weibliches und männliches Redeverhalten
- Weibliches Verstummen – Nichtbeachtung von Redebeiträgen
- Überwindung spezifisch weiblicher Redeblockaden
- Redevorbereitung – Aufbau – Struktur – Vortrag einer Rede
- Spontane Rede – Überzeugungsrede – Beratungsrede – Lobrede
- Bildhafte Sprache – Inspiration durch Vorstellungskraft
- Motivations- und Erinnerungshilfen
- Körperliches, seelisches Wohlbefinden – Stressabbau
- Vorbereitung und Gestaltung von Vorstellungsgesprächen

KURSLEITERIN Dipl.-Päd. Charlotte Freund
TERMINE Termin Herbst
Donnerstag, 26. und Freitag, 27. November 2009
jeweils von 9.00 bis 17.00 Uhr
ORT WIFI Dornbirn
KOSTEN € 285,00

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN **KURSNR. 10733.26**
WIFI Vorarlberg
Eveline Steiner
Bahnhofstraße 24, 6850 Dornbirn
T 05572/3894-459 **F** 05572/3894-172
steiner.eveline@vlbg.wifi.at
www.wifi.at/vlbg

Kommunikation und Persönlichkeit

COACHING-SEMINAR

SELBSTVERTRAUEN – SICHERHEIT – SELBSTBEWUSSTSEIN

TEILNEHMERINNEN
- Frauen, die im privaten wie im beruflichen Umfeld sicherer werden möchten.
- Frauen, die ihr Selbstwertgefühl stärken und ihr Glück durch Selbstverwirklichung finden wollen.
- Frauen, die zeigen wollen, was in ihnen steckt und ihnen wichtig ist.

Ein Coaching-Seminar für Frauen
Erreichen Sie im Leben das, was Sie wirklich wollen!

ZIEL
- Sie aktivieren Ihre Ressourcen und erfahren, wie Sie mehr Selbstbestimmung in Ihr Leben bringen.
- Sie können sich besser durchsetzen und wirken selbstsicherer.
- Sie finden heraus, welche Potentiale in Ihnen schlummern und wie wunderbar es ist, durch mehr Selbstvertrauen und selbstbewusstes Handeln nach eigenen Werten leben zu können.

INHALTE
- Die Zusammenstellung des persönlichen Kompetenzpaketes
- Selbstwirksamkeit und Selbstwert
- Die Vor- und Nachteile der eigenen Komfort-Stress-Panikzonen
- Kommunikation als Schlüsselfaktor für Lebensqualität
- Erfolg durch professionelle Zieldefinition
- Der Umgang mit „Kopfbewohnern"
- Wie Sie sich in schlechten Zeiten motivieren
- Selbstcoaching – Tipps und Mentalübung

KURSLEITERIN Brigitte Grabner, Wirtschaftstrainerin
TERMINE Donnerstag, 22. und Freitag, 23. April 2010
jeweils von 9.00 bis 17.00 Uhr
ORT WIFI Dornbirn
KOSTEN € 285,00

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN **KURSNR. 10733.26**
WIFI Vorarlberg
Eveline Steiner
Bahnhofstraße 24, 6850 Dornbirn
T 05572/3894-459 **F** 05572/3894-172
steiner.eveline@vlbg.wifi.at
www.wifi.at/vlbg

SEMINAR

WAS MICH STARK MACHT

„Wenn wir an unsere Stärken glauben, werden wir täglich stärker." Mahatma Ghandi

Jede von uns ist mit ganz einmaligen Stärken, Begabungen, Talenten usw. ausgestattet. Die eine hat ein Händchen für alle handwerklichen Dinge, während einer anderen alles leicht fällt, was mit Sprache zu tun hat.
Wir neigen dazu uns auf die eigenen Schwächen zu konzentrieren, weil wir z.B. nicht überheblich wirken wollen. Oder wir empfinden unsere Stärken nicht als Stärken, weil sie uns so selbstverständlich sind.

ZIEL
Ziel dieses Seminars ist es, die eigenen Stärken wieder bewusst wahrzunehmen und ohne schlechtes Gewissen in den Alltag zu integrieren.

INHALTE
- Stärken erkennen und umsetzen
- Umgang mit Schwächen
- Kraft der Gedanken

KURSLEITERIN Brigitte Bernhard, NLP-Lehrtrainerin DVNLP mit eigener Praxis
TERMIN Samstag, 24. April 2010, von 9.00 bis 18.00 Uhr
ORT Bildungshaus St. Arbogast
KOSTEN Kursbeitrag € 32,00/Person, Alleinerziehende € 16,00/Person

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN
Ehe- und Familienzentrum
Herrengasse 4 , 6800 Feldkirch
T 05522/74139 **F** 05522/74139-8
efz@kath-kirche-vorarlberg.at
www.efz.at

SEMINAR

RHETORIK FÜR DIE FRAU

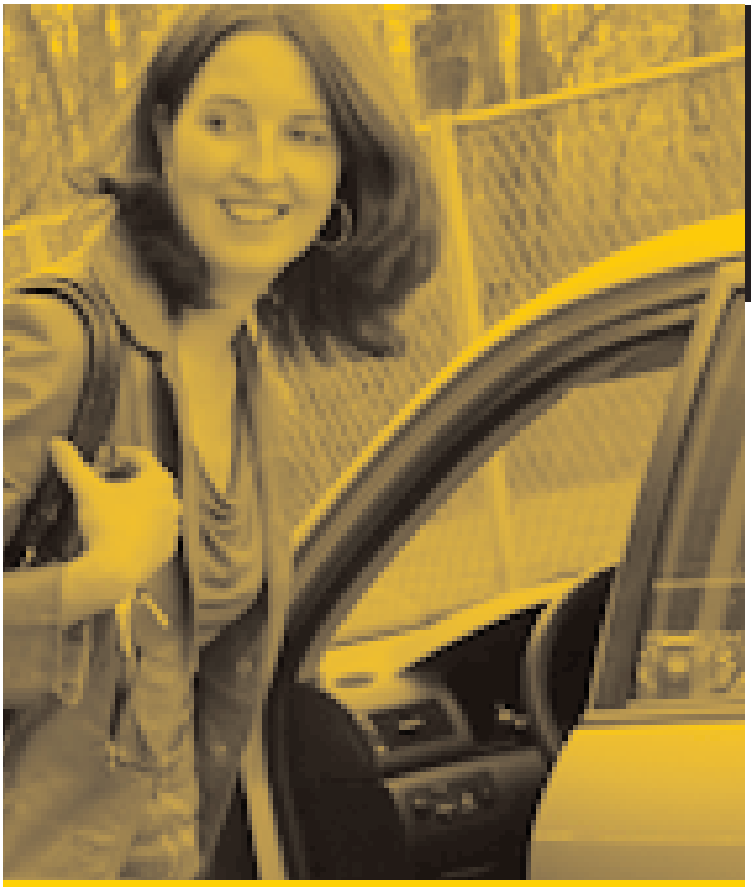
Wie Frauen sicher und souverän das Wort ergreifen
- 78 % der Frauen scheuen sich, vor einer Gruppe zu sprechen, mehr als die Hälfte fühlen sich bei öffentlichen Auftritten nicht wohl.
- 69 % der Frauen wollen diese Probleme lösen.

Für sie wird dieses Seminar angeboten!
Im Mittelpunkt zu stehen und eine Rede zu halten oder das Wort zu ergreifen ist für viele Frauen nicht angenehm. Je größer die Gruppe, desto größer ist die Aufregung. Dieses Seminar geht auf die frauenspezifischen Probleme ein und bietet die Möglichkeit, in einer fördernden und unterstützenden Lernatmosphäre auf spezifisch weibliche Ängste und Befürchtungen beim „Das-Wort-Ergreifen" einzugehen.

INHALTE
- Wirkung von Sprache und Körper
- Weibliches und männliches Redeverhalten
- Weibliches Verstummen - Nichtbeachtung von Redebeiträgen
- Überwindung spezifisch weiblicher Redeblockaden
- Redevorbereitung – Aufbau – Struktur – Vortrag einer Rede
- Spontane Rede – Überzeugungsrede – Beratungsrede – Lobrede
- Bildhafte Sprache – Inspiration durch Vorstellungskraft
- Motivations- und Erinnerungshilfen
- Körperliches, seelisches Wohlbefinden – Stressabbau
- Vorbereitung und Gestaltung von Vorstellungsgesprächen

KURSLEITERIN Charlotte Freund, Dipl. Päd.
TERMIN Termin Sommer
Donnerstag, 25. und Freitag, 26. Juni 2010
jeweils von 9.00 bis 17.00 Uhr
ORT WIFI Dornbirn
KOSTEN € 285,00

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN **KURSNR. 10541.26**
WIFI Vorarlberg
Eveline Steiner
Bahnhofstraße 24, 6850 Dornbirn
T 05572/3894-459 **F** 05572/3894-172
steiner.eveline@vlbg.wifi.at
www.wifi.at/vlbg



Identität und **Frauenrolle**

„ERFOLGREICH SEIN“ – EINEN SCHRITT IN DIE EIGENE RICHTUNG GEHEN – 2 SEMINARTAGE FÜR FRAUEN

Immer haben wir Erfolg, immer nämlich erfolgt aus unserem Denken und Handeln etwas, nicht immer gehen wir damit in unsere eigene Richtung. Wie sehr wir uns als erfolgreich und aktiv handelnd erleben, hängt davon ab, wie sehr uns unsere Wünsche, Absichten und Zielsetzungen bewusst sind, wie viel Einsatz wir bereit sind für ihre Erfüllung zu investieren und wie groß unsere Fähigkeiten sind, mutig dafür einzustehen und sie mit unserem Umfeld abzustimmen.

INHALTE
Lebensprinzipien kennen lernen und wie wir sie uns nutzbar machen können, geeignete Wege suchen die zu unseren Zielen führen, wir üben die Fähigkeit mutig für unsere Ziele einzustehen und uns in unserem Umfeld konstruktiv einzubringen. Der Zeitraum zwischen dem 1. und dem 2. Tag ist dazu da, mit der Umsetzung zu beginnen und am 2. Tag werden wir daran anknüpfen.

KURSLEITERIN Mag.ª Agnes Frick, www.agnesfrick.at
TERMIN Samstag, 3. Oktober und 14. November 2009, von 9.00 bis 17.00 Uhr
ORT at & co, Hohenems
KOSTEN € 97,00

Teilnehmerinnen: zehen bis zwölf Frauen

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN
Volkshochschule Hohenems
Franz-Michael-Felder-Straße 6, 6845 Hohenems
T 05576/73383 **F** 05576/42236
vhs@ems.vol.at
www.vhs-hohenems.at

„ICH FÜR MICH – LÖSUNGEN UND WEGE“ ENTWICKLUNG – EIN LEBENS LANGER PROZESS MIT VIELEN UMWEGEN

TEILNEHMERINNEN
interessierte Frauen

INHALTE
- Wollen Sie Ihrem Leben mehr Schwung geben?
  Mehr Freude und Tiefgang?
  Mehr Lebensqualität?
- Wollen Sie Ihre Beziehungen vertiefen?
  Ängsten begegnen?
  Konflikte anschauen?
- Sind Sie auf der Suche nach sich, Ihrer Mitte?
  Ihrer Lebensvision?
  Ihren Träumen?
- Wollen Sie sich neu orientieren?
  Als Frau selbstbewusst auftreten?
  Sich kreativ und selbstbestimmt entwickeln?

Diesen Tag können Sie nutzen, um inne zu halten, eine Standortbestimmung vorzunehmen und ihren bisherigen Lebensweg unter dem Gesichtspunkt Ihrer Entwicklung anzuschauen.
Wir arbeiten mit kreativen Methoden, Meditation, Einzelreflektion und Coaching in der Gruppe.

KURSLEITERIN Friederike Winsauer, Dipl. Sozialpädagogin FH, Trainerin, Coach, Laufbahnberaterin, Personalentwicklerin, Reutlingen, Deutschland
TERMIN Donnerstag, 22. Oktober 2009, von 9.00 bis 17.00 Uhr
ORT Bildungshaus Batschuns
KOSTEN € 53,00

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN
Bildungshaus Batschuns
Kapf 1, 6832 Zwischenwasser
T 05522/44290-0 **F** 05522/44290-5
bildungshaus@bhba.at
www.bildungshaus-batschuns.at

SEMINAR

DER TRAUM ALS ORT DER SELBSTBEGEGNUNG

INHALTE
In den Träumen liegen die persönlichsten und ureigensten Botschaften an uns selbst. Durch den Traum erfährt die/der Träumende Betroffenheit und kommt in Berührung mit ihren/seinen unbewussten Lebenshaltungen und Lebensmöglichkeiten, die wir im Alltag oft überhören und nicht wahrnehmen. Mit verschiedenen Zugängen durch Traum- und Körperarbeit werden wir unsere Traumbotschaften besser verstehen lernen.

KURSLEITERIN Ute Isele-Partl, Psychotherapeutin
TERMIN Samstag, 7. November 2009
ORT Bildungshaus St. Arbogast
KOSTEN € 32,00/Person, Alleinerziehende € 16,00/Person

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN
Ehe- und Familienzentrum
Herrengasse 4, 6800 Feldkirch
T 05522/74139 **F** 05522/74139-8
efz@kath-kirche-vorarlberg.at
www.efz.at

FREIZEITTAG

EIN TAG FÜR MICH – FREIZEITTAG FÜR FRAUEN

TEILNEHMERINNEN
Alle Frauen

INHALTE
Vormittag
Vortrag: „Burn out“

Nachmittag
Wahlweise
Floristik für den Advent
Feldenkrais

KURSLEITERIN Vormittag: Dr.in Agnes Juen, Feldkirch, Nachmittag: verschiedene Referentinnen
TERMIN Mittwoch, 25. November oder Donnerstag, 26. November, von 9.30 bis 17.00 Uhr
ORT Bildungshaus St. Arbogast, Götzis
KOSTEN Kursbeitrag: € 19,40 (plus Materialkosten), Verpflegung: € 15,60 (Mittagessen und Kaffeejause)

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN
Kath. Frauenbewegung
Bahnhofstraße 13, 6800 Feldkirch
T 05522/3485-212 **F** 05522/3485-5
kfb@kath-kirche-vorarlberg.at
www.kath-kirche-vorarlberg.at

SEMINAR

„ICH FÜR MICH – LÖSUNGEN UND WEGE“ MIT DEM EIGENEN POTENZIAL MÖGLICHE NEUE SCHRITTE PLANEN

TEILNEHMERINNEN
interessierte Frauen

INHALTE
- Wollen Sie Ihrem Leben mehr Schwung geben?
  Mehr Freude und Tiefgang?
  Mehr Lebensqualität?
- Wollen Sie Ihre Beziehungen vertiefen?
  Ängsten begegnen?
  Konflikte anschauen?
- Sind Sie auf der Suche nach sich, Ihrer Mitte?
  Ihrer Lebensvision?
  Ihren Träumen?
- Wollen Sie sich neu orientieren?
  Als Frau selbstbewusst auftreten?
  Sich kreativ und selbstbestimmt entwickeln?

Nicht alles, was man in der frühen Zeit des Lebens lernt, taugt für das ganze Leben. Sie werden lang gehegte, vielleicht verdeckte Träume und Visionen aufleben lassen und konkrete Umsetzungsschritte in diese Richtung erarbeiten.
Wir arbeiten mit kreativen Methoden, Meditation, Einzelreflektion und Coaching in der Gruppe.

KURSLEITERIN Friederike Winsauer, Dipl. Sozialpädagogin FH, Trainerin, Coach, Laufbahnberaterin, Personalentwicklerin, Reutlingen, Deutschland
TERMIN Freitag, 19. März 2010, von 9.00 bis 17.00 Uhr
ORT Bildungshaus Batschuns
KOSTEN € 53,00

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN
Bildungshaus Batschuns
Kapf 1, 6832 Zwischenwasser
T 05522/44290-0 **F** 05522/44290-5
bildungshaus@bhba.at
www.bildungshaus-batschuns.at

WOCHENENDE

LEBENSMITTE – WANDLUNGSZEIT

INHALTE
An diesem Wochenende nehmen wir uns Raum und Zeit, das bisher Erreichte wertzuschätzen, davon ausgehend einen Blick in die Zukunft zu wagen und Möglichkeiten für die weitere Lebensgestaltung zu finden. Im gemeinsamen Gespräch, mit Tanz, Körperarbeit, kreativen Übungen und Ritualen unterstützen wir uns, Vergangenes zurückzulassen und mutig dem Neuen zu begegnen. So können wir uns unsere Ziele bewusst machen und die Kraft und Lebendigkeit dieser Wandlungszeit erfahren.

KURSLEITERIN Elisabeth Neimeke, Lindau, Psychotherapeutin, Integrative Tanz- und Bewegungstherapeutin (FPI)
TERMIN Freitag, 26. März 2010, 18.15 Uhr (Beginn mit Abendessen) – Sonntag, 28. März 2010, 13.00 Uhr
ORT Bildungshaus St. Arbogast
KOSTEN Kursbeitrag: € 80,00 + Vollpension

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN
Bildungshaus St. Arbogast
Montfortstraße 88, 6840 Götzis
T 05523/62501-28 **F** 05523/62501-32
arbogast@kath-kirche-vorarlberg.at
www.arbogast.at

Gefördert durch das Frauenreferat
der Vorarlberger Landesregierung.

NICHT PERFEKT UND TROTZDEM GUT

INHALTE
Eine Erscheinung unserer Zeit ist der Hang zum Perfektionismus. Im Bestreben, es allen möglichst recht zu machen und Anerkennung zu bekommen, übersehen oft gerade Frauen den Preis, den sie für ihre Bemühungen zahlen müssen.

Was ist die Kehrseite des Perfektionismus? Was ist der Unterschied zwischen „mein Bestes geben zu wollen“ und dem Anspruch „perfekt sein zu müssen“? Wem will ich durch mein Bemühen was beweisen? Und wie komme ich aus der Perfektionsfalle heraus zu mehr Leichtigkeit, Energie und Lebensfreude?

KURSLEITERIN Waltraud Schnetzer, Psychotherapeutin und Elisabeth Spiegel-Hefel, Lehrhebamme
TERMIN Mittwoch, 7. April 2010, von 9.00 bis 17.00 Uhr
ORT Bildungshaus St. Arbogast
KOSTEN Kursbeitrag € 32,00/Person, Alleinerziehende € 16,00/Person

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN
Ehe- und Familienzentrum
Herrengasse 4 , 6800 Feldkirch
T 05522/74139 **F** 05522/74139-8
efz@kath-kirche-vorarlberg.at
www.efz.at

SEMINAR

MÜTTER UND TÖCHTER

INHALTE
Eine Mutter zeigt ihrer Tochter, was für sie Frausein heißt. Sie vermittelt ihr
– ihr Rollenverständnis
– ihre Einstellung zu Sexualität und Erotik
– ihre Art, Beziehungen zu gestalten
– ihre Art, Mutter zu sein
In diesem Seminar lernen wir als Töchter unsere Mütter und deren Einfluss auf unser Leben besser kennen. Dies ermöglicht es, uns selber und unseren Müttern näher zu kommen, neue Ressourcen zu entdecken, ausgediente Muster zu verändern und belastende Abhängigkeiten abzulegen. Dadurch können wir zu einer versöhnten Mutter-Tochter-Beziehung gelangen und auch die Beziehung zu unseren eigenen Töchtern unbelastet gestalten. Wir arbeiten mit Systemischen Aufstellungen und anderen ziel- und ressourcenorientierten Methoden. Eingeladen sind Frauen ab 23 Jahren, die sich mit der Beziehung zu ihrer Mutter (auch wenn diese verstorben ist) auseinandersetzen möchten. Willkommen sind Töchter sowohl allein als auch gemeinsam mit ihrer Mutter. Das Seminar ist nicht geeignet für Frauen in der Schwangerschaft.

KURSLEITERINNEN Ulrike Tschofen, Psychotherapeutin, Systemaufstellerin im ÖfS, Bregenz
Mag.ª Hemma Tschofen, Pschologin, Psychotherapeutin, Systemaufstellerin im ÖfS, Bregenz
TERMIN Freitag, 28. Mai, von 19.00 Uhr bis Sonntag, 30. Mai 2010, 18.00 Uhr
ORT Bildungshaus St. Arbogast
KOSTEN normaler Kursbeitrag € 145,00 (mind. € 110,00, voll € 210,00) + Vollpension

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN
Bildungshaus St. Arbogast
Montfortstraße 88, 6840 Götzis
T 05523/62501-28 **F** 05523/62501-32
arbogast@kath-kirche-vorarlberg.at
www.arbogast.at

Gefördert durch das Frauenreferat der Vorarlberger Landesregierung.

SEMINAR

BEGEGNUNG MIT DER WOLFSFRAU –
FINDEN UND ERLEBEN DER EIGENEN WILDNATUR

INHALTE
In jeder Frau steckt die mit weiblichem Urinstinkt begabte Frau, die wilde Frau, die Wolfsfrau. Die Wolfsfrau folgt ihrer Intuition. Ihre Eingebungen kommen aus dem Bauch.
Sie besitzt die Sensitivität für Vorgänge, das Gefühl für den richtigen Zeitpunkt und die notwendigen Pausen, das Gespür für die wichtigen Bedürfnisse, den Mut und die Kraft danach zu handeln.
Dieses wilde Wolf-Selbst braucht Auslauf. Es braucht Zeit und einen geschützten Raum, um entdeckt, freigelassen und gelebt zu werden.
Das Eintauchen in die Natur, die Aufmerksamkeit und der Ideenreichtum einer Gruppe erweitern die Möglichkeiten, die uns innewohnende Stärke zu spüren, den Zugang zu ihr zu finden und der eigenen Wolfsfrau ein Territorium zu schaffen.

KURSLEITERIN Sylvia Koch-Weser, Nürnberg, Biologin, erfahrene Visionssucheleiterin
TERMIN Freitag, 9. Juli, 18.15 Uhr (Beginn mit Abendessen) bis Sonntag, 11. Juli 2010, 13.00 Uhr
ORT Bildungshaus St. Arbogast
KOSTEN normaler Kursbeitrag € 145,00 (mind. € 120,00, voll € 180,00) + Vollpension

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN
Bildungshaus St. Arbogast
Montfortstraße 88, 6840 Götzis
T 05523/62501-28 **F** 05523/62501-32
arbogast@kath-kirche-vorarlberg.at
www.arbogast. at

Gefördert durch das Frauenreferat der Vorarlberger Landesregierung.

STRÖMEN – JIN SHIN JYUTSU: WEGE ZU MEHR WOHLBEFINDEN

INHALTE
Diese Selbsthilfekurse I, II und III sollen den Teilnehmerinnen helfen, sich durch Selbst-Studium besser kennen zu lernen und sich schnell und effektiv selbst zu helfen. Dies geschieht, indem sie sich der Weisheit und Botschaft des Körpers bewusst werden. Sie erfahren die Einfachheit von JSJ und erleben die konkrete Wirkung: mit wenigen Griffen die Balance von Körper und Seele wieder herzustellen. Die Teilnahme an allen drei Kursen wird empfohlen. Jeder Kurs kann auch einzeln besucht werden.

KURSLEITERIN Mag.ª Martina Gächter
TERMINE
1. Termin: 16., 23. und 30. September 2009 – Buch I
2. Termin: 14., 21. und 28. Oktober 2009 – Buch II
3. Termin: 11., 18. und 25. November 2009 – Buch III
Jeweils von 19.00 bis 20.00 Uhr
ORT Kindergarten Neunteln, 6845 Hohenems
KOSTEN € 65,00

Teilnehmerinnen: acht bis 20 Frauen

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN
Volkshochschule Hohenems
Franz-Michael-Felder-Straße 6
T 05576/73383 **F** 05576/42236
vhs@ems.vol.at
www.vhs-hohenems.at

Gesundheit und
Wohlbefinden

BECKENBODENTRAINING FÜR FRAUEN

INHALTE
Unser Beckenboden, ein Thema so sensibel wie das Leben.
In diesem Kurs machen wir uns auf die Entdeckungsreise zu unserer weiblichen Mitte.
Wir erspüren was es heißt, aktiv mit der Beckenbodenmuskulatur zu arbeiten und diese zu stärken.
Der Kurs beinhaltet Blasentraining, Rückenschulung, Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur und Entspannungsübungen. Das Angebot richtet sich an alle Frauen jeden Alters, besonders auch bei bestehender Inkontinenz, Senkung von Blase/Gebärmutter, Rückenbeschwerden.
Lernen ist Erfahren – alles andere ist Information.

KURSLEITERIN Gabriele Heinzle
TERMINE Montag, 21. September 2009, um 19.00 Uhr
6 Abende zu je 1 Unterrichtsstunde
Dieser Kurs findet auch im Frühjahr 2010 statt.
Termin auf Anfrage
ORT Waldorf Kindergarten, Churerstraße 20, 6840 Götzis
KOSTEN € 50,00

Bitte mitzubringen: 1 Isomatte, 1 Wolldecke, lockere Trainingskleidung und warme Socken.

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN **KURSNR. 75055**
Volkshochschule Götzis
Waldorfkindergarten, Churerstraße 20, 6840 Götzis
T 05523/55150 **F** 05523/55150-9
info@vhs-goetzis.at
www.vhs-goetzis.at

FLAMENCO FÜR FORTGESCHRITTENE

INHALTE
Dieser Kurs richtet sich an all diejenigen die schon mindestens ein Jahr oder mehr Flamenco getanzt haben.

KURSLEITERIN Tanzlehrerin Julia Maya Koch
TERMINE Montag, 21. September 2009, um 20.00 Uhr
10 Abende zu 1,5 Unterrichtsstunden
(Folgetermine: jeweils montags)
ORT Kindergarten Sulz
KOSTEN € 64,00

Bitte mitbringen: weitschwingender Rock, Schuhe mit breiten, niedrigen Absätzen (keine Turnschuhe)

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN **KURSNR. 77016**
Volkshochschule Götzis
Vorarlberger Wirtschaftspark, 6840 Götzis
T 05523/55150 **F** 05523/55150-9
info@vhs-goetzis.at
www.vhs-goetzis.at

TANZKURS

ORIENTAL-BOLLYWOOD MIX

INHALTE
Dieses exotische Tanz-Aerobic Workout benützt Bauchtanz und Bollywood Bewegungsmuster/Schritte um Bauch, Hüften, Oberkörper, Arme und Beine zu trainieren.
Entdecke und lerne ungeahnte Bewegungsmöglichkeiten deines Körpers und genieße die sinnlich-feminine Energie der Übungen.

KURSLEITERIN Tanzlehrerin Julia Maya Koch
TERMINE Montag, 21. September 2009, um 18.45 Uhr
10 Abende zu je 1 Unterrichtsstunde
(Folgetermine: jeweils montags)
ORT Kindergarten Sulz
KOSTEN € 54,00

Bitte mitbringen: Leggins, Body, Hüftuch, Handtuch, Trinkflasche

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN **KURSNR. 77010**
Volkshochschule Götzis
Vorarlberger Wirtschaftspark, 6840 Götzis
T 05523/55150 **F** 05523/55150-9
info@vhs-goetzis.at
www.vhs-goetzis.at

TANZKURS

BOLLYWOOD DANCE

Lustvolle und schweißtreibende Choreographien die viel Spaß garantieren!

INHALTE
Bollywood-Dance ist der heiße Tanzstil aus den indischen Bollywood-Filmen mit ihren vielen opulenten Tanz- und Gesangseinlagen. Ursprünglich aus dem klassisch-indischen Tanz entwickelt, vereint dieser modernisierte Stil aber auch Elemente aus Hip-Hop, Jazz, Modern Dance und orientalischem Tanz.

KURSLEITERIN Tanzlehrerin Julia Maya Koch
TERMIN Dienstag, 22. September 2009, um 19.00 Uhr
10 Abende zu je 1 Unterrichtseinheit
ORT Bundesgymnasium Bludenz, Aula
KOSTEN € 50,00 (inkl. Unterlagen)

Mitzubringen: bequeme Kleidung

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN **KURSNR. C 7112**
Volkshochschule Bludenz
Zürcherstraße 48, 6700 Bludenz
T 05552/65205 **F** 05552/65233
info@vhs-bludenz.at
www.vhs-bludenz.at

BEWEGLICHE WIRBELSÄULE, GELÖSTE SCHULTERN, ENTSPANNTER NACKEN – FÜR FRAUEN

INHALTE
Raus aus dem Alltag – rein in die aktive, aber entspannende Pause am Abend. Denn körperlicher und psychischer Stress führen dazu, dass wir im wahrsten Sinne des Wortes oft die Last auf den Schultern tragen.
Ziel ist es durch aktive und passive Entspannungs-, Dehnungs- und Mobilisationsübungen die Wirbelsäule, Schultern und den Nacken zu lockern.
Angesprochen wird auch die Anleitung zur Selbsthilfe, um die individuellen Symptome wie Kopfschmerz, Migräne, Schwindel, etc. zu lindern.

KURSLEITERIN Isabelle Naumann, Physiotherapeutin
TERMINE Dienstag, 22. September 2009, um 19.00 Uhr
10 Abende zu 1 je Unterrichtsstunde (jeweils dienstags, außer 27. Oktober 2009)
ORT Pfarrzentrum Altach, kleiner Saal, 2.Stock
KOSTEN € 65,00

Bitte mitbringen: Unterlage oder Matte, bequeme Kleidung, dicke Socken.

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN **KURSNR. 75045**
Volkshochschule Götzis
Vorarlberger Wirtschaftspark, 6840 Götzis
T 05523/55150 **F** 05523/55150-9
info@vhs-goetzis.at
www.vhs-goetzis.at

TANZKURS

SALSA CUBANO

ZIEL
Diese gelenksschonende Tanzform verbessert Kondition und Konzentration und fördert Beweglichkeit und tänzerische Fähigkeiten. Sie ist ideal zum Entspannen und Auftanken nach einem anstrengenden Tag, zum Innehalten in unserer hektischen Zeit.

INHALTE
Entstanden aus der Verschmelzung der afrikanisch und cubanisch-spanischen Bevölkerung ist der Cubanische Salsa und Son Cubano-Stil um einiges weicher als der Stil des New York-Salsa. Die Hüfte und vor allem auch der Oberkörper werden mit noch sinnlicheren und geschmeidigeren Bewegungen miteinbezogen. Da die Musik des Son Cubano weniger hektisch ist als Salsa, kann man sich ganz seinen Gefühlen hingeben. Trotzdem wirkt der Tanz traditionell und elegant.
Jede Frau übt die Tanzschritte und Bewegungen für sich, ohne Partner.

KURSLEITERIN Tanzlehrerin Julia Maya Koch
TERMINE Dienstag, 22. September 2009, um 20.00 Uhr
10 Abende zu je 1 Unterrichtseinheit
ORT Bundesgymnasium Bludenz, Aula
KOSTEN € 50,00

Mitzubringen: bequeme Schuhe (keine dunkle Gummisohle), Handtuch, Getränk

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN **KURSNR. C 7113**
Volkshochschule Bludenz
Zürcherstraße 48, 6700 Bludenz
T 05552/65205 **F** 05552/65233
info@vhs-bludenz.at
www.vhs-bludenz.at

TANZKURS

FIT 4 DANCE – LATIN – MIX

INHALTE
Tanz dich zu heißen Rhythmen durch ein komplettes Fitnessprogramm, bestehend aus Tanzschritten von Salsa, Mambo, Mergengue, Cha cha Cha, …
Vom Warmup mit Beweglichkeitsübungen, über den schweißtreibenden Tanzteil für Herz und Kreislauftraining bis zum abschließenden Cooldown mit viel Stretching, steigerst du mit diesem Intensivtraining Koordination, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und tänzerische Fähigkeiten. Du wirst den Rhythmus und die Dynamik der Übungen am ganzen Körper spüren.

KURSLEITERIN Tanzlehrerin Julia Maya Koch
TERMINE Donnerstag, 24. September 2009, um 18.45 Uhr
10 Abende zu je 1 Unterrichtsstunde
(Folgetermine: jeweils donnerstags)
ORT Kindergarten Sulz
KOSTEN € 54,00

Bitte mitbringen: Getränk, Handtuch und Fitness-Kleidung.

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN **KURSNR. 77020**
Volkshochschule Götzis
Vorarlberger Wirtschaftspark, 6840 Götzis
T 05523/55150 **F** 05523/55150-9
info@vhs-goetzis.at
www.vhs-goetzis.at

SCHWIMMKURS

SCHWIMMKURS FÜR TÜRKISCHE FRAUEN

TEILNEHMERINNEN
Türkische Frauen

INHALTE
Dieser Schwimmkurs richtet sich besonders an türkische Frauen, die noch nicht schwimmen können, aber dies gerne erlernen möchten. Besondere Rücksicht wird hierbei auf die kulturellen Gegebenheiten genommen, das heißt das Hallenbad wird speziell angemietet – ohne Öffentlichkeit, ausschließliche Teilnahme von Frauen.

Bu yüzme kursu özelikle yüzme bilmeyen ama öğrenmek isteyen Türk bayanlarına yöneliktir. Bu kursta büyük bir önemle kültürel koşullar dikkat alınacaktır. Yani kapalı yüzme havuzu özel halka kapalı olarak ve yanlız bayan katılımcılar için kiralanacatır

KURSLEITERIN Angelika Beck
TERMINE 24. Septemer 2009, um 19.00 Uhr
6 Abende zu 2 Unterrichtsstunden
(Folgetermine: jeweils donnerstags)
ORT Batschuns, Hallenbad der Lebenshilfe, Haus 7
KOSTEN € 88,00

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN **KURSNR. 78030**
Volkshochschule Götzis
Vorarlberger Wirtschaftspark, 6840 Götzis
T 05523/55150 **F** 05523/55150-9
info@vhs-goetzis.at
www.vhs-goetzis.at

BECKENBODENTRAINING

TEILNEHMERINNEN
Beckenbodentraining wird besonders empfohlen zur Rückbildung nach einer Geburt, zur Vorbeugung und/oder Behebung bereits bestehender Inkontinenzprobleme, gegen Senkungsbeschwerden.

INHALTE
Der Beckenboden ist das zentrale Impulszentrum im Körper. Wahrnehmung und Aktivierung sind eine Frage der Übung. Wir lernen aktives Beckenbodentraining sowie gezielte Entspannung der Beckenbodenmuskulatur, u.a. auch, um möglichen Inkontinenzproblemen vorbeugen zu können.

KURSLEITERIN Spiraldynamikerin Margit Oberhauser
TERMINE Donnerstag, 24. September 2009, um 19.00 Uhr
6 Abende zu je 1 Unterrichtseinheit
ORT Polytechnische Schule, Unterfeldstraße 25, Bludenz – Turnsaal
KOSTEN € 45,00

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN **KURSNR. C 7006**
Volkshochschule Bludenz
Zürcherstraße 48, 6700 Bludenz
T 05552/65205 **F** 05552/65233
info@vhs-bludenz.at
www.vhs-bludenz.at

FLAMENCO

INHALTE
Der „echte Flamenco" wird nicht als Paar getanzt, sondern ist eher eine eigenständige Kunstform, ein Solo- und Ausdruckstanz, der je nach Niveau sehr virtuos und anspruchsvoll sein kann.
Flamenco wird sowohl von Männern, wie von Frauen getanzt. Ein wichtiges Element ist die kraftvolle und rhythmisch anspruchsvolle Fußarbeit (zapatèo), wobei die Füße wie Musikinstrumente eingesetzt werden und percussive Geräusche erzeugen, ähnlich wie beim Stepptanz.
Als leidenschaftlicher Ausdruckstanz ist Flamenco eine Interpretation des typischen Flamenco-Gesangs, der sowohl fröhlich und heiter, aber auch schwermütig und klagend sein kann.
Dieser Schnupperkurs soll einen kleinen Einblick in die vielfältige Welt des Flamencos geben. Wir lernen einfache Fuß-Steps und Basis Schritte zu den eher fröhlichen Flamencostücken sowie die Grundarm- und Handbewegungen.
Außerdem gibt es eine kleine Vorführung, was Flamenco alles sein kann.

KURSLEITERIN Tanzlehrerin Julia Maya Koch
TERMIN Donnerstag, 24. September 2009, um 20.00 Uhr
10 Abende zu 1,5 Unterrichtsstunden
(Folgetermin: jeweils donnerstags)
ORT Kindergarten Sulz
KOSTEN € 64,00

Bitte mitbringen: weitschwingender Rock, Schuhe mit breiten, niedrigen Absätzen (keine Turnschuhe)

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN **KURSNR. 77015**
Volkshochschule Götzis
Vorarlberger Wirtschaftspark, 6840 Götzis
T 05523/55150 **F** 05523/55150-9
info@vhs-goetzis.at
www.vhs-goetzis.at

BAUCHTANZ

AUS DEM BAUCH TANZEN

TEILNEHMERINNEN
Wir lassen uns auf die Bewegungen des Orientalischen Bauchtanzes ein, um uns selbst zu erforschen und uns im Ausdruck unseres eigenen „Frau-Seins" kennen zu lernen. Nicht die Technik, sondern die Frau selbst steht im Mittelpunkt der Bewegung!

INHALTE
Orientalischer Bauchtanz, verbunden mit Körperarbeit, ermöglicht ein direktes Erleben des eigenen Körpers. Bauchtanz kann uns helfen und unterstützen:
- die Sprache unseres Körpers verstehen zu lernen und unser ganzheitliches Gesund-Sein zu fördern;
- uns in einen kreativen, spielerischen Prozess zu führen, um zu mehr Ausdrucksfähigkeit, Bewegungsfreiheit, Selbstbewusstsein und Lebensfreude zu gelangen.

KURSLEITERIN Silvia Bösch-Kopf
TERMIN Montag, 28. September 2009, um 20.00 Uhr
10 Abende zu 2 Unterrichtseinheiten
ORT Städt. Kindergarten Bludenz-Mitte
KOSTEN € 130,00

Mitzubringen: bequeme Kleidung (evtl. weiter Rock); Hüfttuch und Decke

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN **KURSNR. C 7114**
Volkshochschule Bludenz
Zürcherstraße 48, 6700 Bludenz
T 05552/65205 **F** 05552/65233
info@vhs-bludenz.at
www.vhs-bludenz.at

VORMITTAGSKURS

BECKENBODENTRAINING

TEILNEHMERINNEN
Beckenbodentraining wird besonders empfohlen zur Rückbildung nach einer Geburt, zur Vorbeugung und/oder Behebung bereits bestehender Inkontinenzprobleme, gegen Senkungsbeschwerden.

INHALTE
Beckenbodentraining wird besonders empfohlen zur Rückbildung nach einer Geburt, zur Vorbeugung und/oder Behebung bereits bestehender Inkontinenzprobleme, gegen Senkungsbeschwerden.
Der Beckenboden ist das zentrale Impulszentrum im Körper. Wahrnehmung und Aktivierung sind eine Frage der Übung. Wir lernen aktives Beckenbodentraining sowie gezielte Entspannung der Beckenbodenmuskulatur, u.a. auch, um möglichen Inkontinenzproblemen vorbeugen zu können.

KURSLEITERIN Physiotherapeutin Barbara Hoffmann
TERMIN Donnerstag, 1. Oktober 2009, um 9.50 Uhr
7 Vormittage zu je 1 Unterrichtseinheit
ORT Pfarrsaal Gantschier, Untergeschoss
KOSTEN € 32,00

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN **KURSNR. C 7008**
Volkshochschule Bludenz
Zürcherstraße 48, 6700 Bludenz
T 05552/65205 **F** 05552/65233
info@vhs-bludenz.at
www.vhs-bludenz.at

VORMITTAGSKURS

BECKENBODENTRAINING

TEILNEHMERINNEN
Beckenbodentraining wird besonders empfohlen zur Rückbildung nach einer Geburt, zur Vorbeugung und/oder Behebung bereits bestehender Inkontinenzprobleme, gegen Senkungsbeschwerden.

INHALTE
Beckenbodentraining wird besonders empfohlen zur Rückbildung nach einer Geburt, zur Vorbeugung und/oder Behebung bereits bestehender Inkontinenzprobleme, gegen Senkungsbeschwerden.
Der Beckenboden ist das zentrale Impulszentrum im Körper. Wahrnehmung und Aktivierung sind eine Frage der Übung. Wir lernen aktives Beckenbodentraining sowie gezielte Entspannung der Beckenbodenmuskulatur, u.a. auch, um möglichen Inkontinenzproblemen vorbeugen zu können.

KURSLEITERIN Physiotherapeutin Barbara Hoffmann
TERMIN Donnerstag, 1. Oktober 2009, um 8.40 Uhr
7 Vormittage zu je 1 Unterrichtseinheit
ORT WSV-Raum „Alti Gme", Tschagguns
KOSTEN € 32,00

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN **KURSNR. C 7007**
Volkshochschule Bludenz
Zürcherstraße 48, 6700 Bludenz
T 05552/65205 **F** 05552/65233
info@vhs-bludenz.at
www.vhs-bludenz.at

YOGA

SANFTES YOGA FÜR FRAUEN

TEILNEHMERINNEN
Das Angebot richtet sich an alle Frauen jeden Alters.

INHALTE
Für die täglichen Herausforderungen sowie für die hormonell bedingten ständigen körperlich-seelischen Veränderungen im Leben einer Frau bietet dieser Kurs ein breites Angebot bewährter Übungen. Neben grundlegenden Yogaübungen (Asanas) und Atemübungen (Pranajamas) werden auch die heilenden Klänge der Klangschalen bei geführten Meditationen eingesetzt, um die inneren Organsysteme zu harmonisieren.
Für die tiefe Entspannung und das Wohlbefinden werden spezielle Übungen für die verschiedenen Phasen des weiblichen Lebens angeboten: Menstruation, Menopause, Prämenstruelles Syndrom, Rückenleiden, Stress usw.

KURSLEITERIN Tanja Würfl, dipl. Yogalehrerin
TERMINE Donnerstag, 1. Oktober 2009, um 19.00 Uhr
10 Abende zu 1,5 Unterrichtsstunden
ORT Lustenau, Kindergarten am Schlatt
KOSTEN € 77,00

Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, zwei Decken, warme Socken und einen Yoga-Gurt bzw. langen Kniestrumpf

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN **KURSNR. 77002**
Volkshochschule Bregenz
Römerstraße 9, 6900 Bregenz
T 05574/525240 **F** 05574/525244
direktion@vhs-bregenz.at
www.vhs-bregenz.at

BAUCHTANZ

BAUCHTANZKURS FÜR ANFÄNGERINNEN

INHALTE
Zu allen Zeiten und in allen Kulturen wurde er von den Frauen getanzt. Der „Tanz aus dem Bauch“ heraus.
Erspüre mit deinem Körper und allen Sinnen, was dieser Tanz dir schenkt: Freude und Sinnlichkeit, Ruhe und Gelassenheit.

Dehnungs- und Entspannungsübungen runden diesen Kurs ab.

KURSLEITERIN Gabriele Heinzle
TERMINE Freitag, 2. Oktober 2009, um 17.00 Uhr
6 Abende zu 1,5 Unterrichtsstunden
Dieser Kurs findet auch im Frühjahr 2010 statt.
Termin auf Anfrage
ORT Waldorf Kindergarten, Churerstraße 20, 6840 Götzis
KOSTEN € 86,00

Bitte mitbringen: Decke und lockere Kleidung

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN **KURSNR. 75060**
Volkshochschule Götzis
Vorarlberger Wirtschaftspark, 6840 Götzis
T 05523/55150 **F** 05523/55150-9
info@vhs-goetzis.at
www.vhs.goetzis.at

STÄRKUNG FÜR DAS ERSCHÖPFTE SELBST

TEILNEHMERINNEN
Seminar für Frauen mit und nach einer schweren Erkrankung.

INHALTE
Das Erleben einer schweren Erkrankung löst meist eine tiefe innere und äußere Erschütterung aus. Das Vertrauen in Körper und Selbst ist beeinträchtigt. Belastende Gefühle, mögliche Isolation, anstrengende Behandlungen zehren Kräfte, überfordern und erschöpfen uns.
Den Gefühlen Raum und Ausdruck zu verleihen, sich in der Krankheit zu verstehen, ungelebte Kräfte aufzuspüren, Entspannung und Verbundenheit zu erfahren stärken unsere Selbstheilungskräfte. Die heilsame Energie von Tanz, sanften Körperübungen, Meditation, Ritualen und der gemeinsame Austausch im Gespräch unterstützen uns, zur inneren Quelle zu gelangen und in Bewegung und Stille Lebendigkeit und Lebensfreude neu zu beleben.

KURSLEITERIN Elisabeth Neimeke, Lindau, Psychotherapeutin (HPG), Integrative Tanz- und Bewegungstherapeutin, Psychoonkologin
TERMINE Freitag, 2. Oktober, von 18.00 Uhr (Beginn mit Abendessen) bis Sonntag, 4. Oktober 2009, 13.00 Uhr
ORT Bildungshaus St. Arbogast
KOSTEN normaler Kursbeitrag € 65,00 (mind. € 50,00, voll € 90,00), ermäßigter Kursbeitrag € 40,00 für Mitglieder der Krebshilfe Vorarlberg, Vollpension € 98,20

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN
Bildungshaus St. Arbogast
Montfortstraße 88, 6840 Götzis
T 05523/62501-28 **F** 05523/62501-32
arbogast@kath-kirche-vorarlberg.at
www.arbogast.at

Gefördert durch das Frauenreferat der Vorarlberger Landesregierung.

AQUAFIT

AQUAFIT FÜR FRAUEN

INHALTE
Wer lange keinen Sport gemacht hat und jetzt auf sanfte Weise seinen Körper in Schwung bringen möchte, ist hier genau richtig!
Dieser Kurs eignet sich für Frauen, die nach der Geburt körperlich wieder fit werden möchten, ebenso sind Frauen jeden Alters willkommen, die sportlich aktiv sein wollen, ohne Höchstleistung bringen zu müssen.
Mit verschiedenen Hilfsmitteln und Übungen bewegen wir uns in der Gruppe zu motivierender Musik und gönnen uns am Ende noch Zeit für Entspannung.
So starten wir mit neu aufgetankter Kraft in unseren Alltag.

KURSLEITERIN Astrid Salzmann
TERMIN Mittwoch, 7. Oktober 2009, um 18.30 Uhr
8 Abende zu je 1,5 Unterrichtsstunden
(Folgetermine: jeweils mittwochs)
ORT Batschuns, Hallenbad der Lebenshilfe
KOSTEN € 85,00 inkl. Hallenbadeintritt

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN **KURSNR. 78025**
Volkshochschule Götzis
Vorarlberger Wirtschaftspark, 6840 Götzis
T 05523/55150 **F** 05523/55150-9
info@vhs-goetzis.at
www.vhs-goetzis.at

SCHWIMMKURS

SCHWIMMKURS FÜR FRAUEN MIT TÜRKISCH MIGRANTISCHEM HINTERGRUND

INHALTE
Wollten Sie schon immer schwimmen lernen und nie hat es geklappt? Es ist nicht zu spät – wagen Sie das Abenteuer!

KURSLEITERIN Angelika Beck
TERMINE Dienstag, 3. November, um 17.30 Uhr
6 Abende zu 2 Unterrichtsstunden
ORT Rankweil, Landeskrankenhaus, Schwimmbad
KOSTEN € 78,00

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN **KURSNR. 209 R 757**
Schlosserhus – VHS Rankweil
Dr. Grißstraße 5, Postfach 26, 6830 Rankweil
T 05522/46562 **F** 05522/47919
info@schlosserhus.at
www.schlosserhus.at

Gefördert durch das Frauenreferat
der Vorarlberger Landesregierung.

EIN TAG FÜR MÜTTER
MIT JIN SHIN JYUTSU ZUR RUHE KOMMEN UND AUFTANKEN

INHALTE
Mütter sind Gebende – das bedingt das Leben mit Kindern. Geben kann ich nur, was ich vorher genommen habe. Zwei Pole, die ins Gleichgewicht zu bringen sind. Täglich ist es eine Herausforderung für Mütter, Geben und Nehmen in Balance zu halten, denn der achtsame Umgang mit Kindern setzt Achtsamkeit mit sich selbst voraus. Wenn wir beim Jin Shin Jyutsu bestimmte Kombinationen der Energieschlösser – auch Strömen genannt – mit unseren Händen halten, kann es uns körperlich, seelisch und geistig ausbalancieren.
Dieser Tag bietet uns Zeit zum Auftanken, uns mit Hilfe des Strömens zu regenerieren und zum Austausch untereinander. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

KURSLEITERIN Maria Anna Zündt, Rankweil, Jin Shin Jyutsu Selbsthilfelehrerin und Praktikerin
TERMIN Donnerstag, 12. November 2009, von 9.15 bis 17.00 Uhr
ORT Bildungshaus St. Arbogast
KOSTEN normaler Kursbeitrag € 25,00 (mind. € 18,00, voll € 30,00)

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN
Bildungshaus St. Arbogast
Montfortstraße 88, 6840 Götzis
T 05523/62501-28 **F** 05523/62501-32
arbogast@kath-kirche-vorarlberg.at
www.arbogast.at

Gefördert durch das Frauenreferat der Vorarlberger Landesregierung.

BECKENBODENTRAINING FÜR FRAUEN

TEILNEHMERINNEN
Dieser Kurs richtet sich an Frauen aller Altersgruppen, die den Beckenboden vorbeugend trainieren oder bestehende Beschwerden lindern möchten.

INHALTE
Geburten, körperliche Belastungen, der Wechsel, Stress ... können dazu führen, dass der Beckenboden erschlafft. Durch gezieltes Training wird er wieder gestärkt. Ein leistungsfähiger, kräftiger Beckenboden gibt ein gutes Körpergefühl und steigert die Lebensqualität.

KURSLEITERIN Edith Schrott
TERMINE Dienstag, 10. November 2009, um 20.00 Uhr
4 Abende zu 2 Unterrichtsstunden
ORT Pfarrzentrum, Hard, Kirchplatz 1
KOSTEN € 58,00

Bitte lockere Kleidung, Hausschuhe oder rutschfeste Socken, ein Kissen, Wolldecke oder Matte mitbringen.

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN **KURSNR. 73002**
Volkshochschule Bregenz
Römerstraße 9, 6900 Bregenz
T 05574/525240 **F** 05574/525244
direktion@vhs-bregenz.at
www.vhs-bregenz.at

EIN TAG FÜR MÜTTER
MIT JIN SHIN JYUTSU ZUR RUHE KOMMEN UND AUFTANKEN

INHALTE
Mütter sind Gebende – das bedingt das Leben mit Kindern. Geben kann ich nur, was ich vorher genommen habe. Zwei Pole, die ins Gleichgewicht zu bringen sind. Täglich ist es eine Herausforderung für Mütter, Geben und Nehmen in Balance zu halten, denn der achtsame Umgang mit Kindern setzt Achtsamkeit mit sich selbst voraus. Wenn wir beim Jin Shin Jyutsu bestimmte Kombinationen der Energieschlösser – auch Strömen genannt – mit unseren Händen halten, kann es uns körperlich, seelisch und geistig ausbalancieren.
Dieser Tag bietet uns Zeit zum Auftanken, uns mit Hilfe des Strömens zu regenerieren und zum Austausch untereinander. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

KURSLEITERIN Maria Anna Zündt, Rankweil, Jin Shin Jyutsu Selbsthilfelehrerin und Praktikerin
TERMIN Dienstag, 23. Februar 2010, von 9.15 bis 17.00 Uhr
ORT Bildungshaus St. Arbogast
KOSTEN normaler Kursbeitrag € 25,00 (mind. € 20,00, voll € 30,00) + Verpflegung

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN
Bildungshaus St. Arbogast
Montfortstraße 88, 6840 Götzis
T 05523/62501-28 **F** 05523/62501-32
arbogast@kath-kirche-vorarlberg.at
www.arbogast.at

Gefördert durch das Frauenreferat
der Vorarlberger Landesregierung.

WECHSELJAHRE, NATURHEILWISSEN UND SPIRITUALITÄT
VOM GEHEIMNIS DER ZWEITEN LEBENSHÄLFTE

TEILNEHMERINNEN
interessierte Frauen

INHALTE
Der Weg in die zweite Lebenshälfte beginnt ab dem 40. Lebensjahr. Wechseljahre sind ein Lebensübergang und keine Krankheit. Lebensübergänge sind Veränderungs - und Orientierungschancen. In Schwellensituationen haben Frauen vermehrt Zugang zu ihrer Intuition und innerem Wissen. In der Lebensmitte zeigt sich eine Kraft, die vieles in Bewegung bringt. Veränderungen als Zeichen eines heilsamen Naturkreislaufes wertzuschätzen ist ein Geheimnis der Wechseljahre. Es ist höchste Zeit, der spirituellen Lebendigkeit Raum zu geben, der ureigenen Sinnlichkeit und Wahrnehmung zu vertrauen.
Informationen und Erfahrungsaustausch im Kreis von Frauen geben Anregung im Umgang mit dem neuen Lebensabschnitt.

KURSLEITERIN Hildegund Engstler, dipl. med. tech. Analytikerin, Expertin für Heilpflanzen, Wechseljahre, Naturheilwissen, weibliche Rhythmen und Spiritualität
TERMIN Dienstag, 23. Februar 2010, von 9.00 bis 17.00 Uhr
ORT Bildungshaus Batschuns
KOSTEN Mittagessen: € 11,50, Kurs: € 48,00

(maximal 14 Teilnehmerinnen)

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN
Bildungshaus Batschuns
Kapf 1, 6832 Zwischenwasser
T 05522/44290-0 **F** 05522/44290-5
bildungshaus@bhba.at
www.bildungshaus-batschuns.at

EIN TAG FÜR FRAUEN

SICHTPUNKT FARBE – EIN SINNLICHES ERLEBNIS

INHALTE
An diesem Tag steht das Ab- und Eintauchen in die Farbigkeit der Poesie und Malerei, eine Sensibilisierung für die Schönheit der Farbe in Natur und Kunst im Mittelpunkt. Kurz: ein sinnliches und sinnvolles Öffnen der eigenen Sinne gegenüber dem Zauber der Farben. Um die Vielschichtigkeit des Phänomens Farbe zu erkennen, muss der Standpunkt (Sichtpunkt) immer wieder geändert werden. Zum einen wird das Grundwissen der Farbenlehre wieder ins Gedächtnis gerufen, aber vor allem wird dem Wirken der Farben auf emotionaler Ebene nachgegangen, so dass ein vertieftes Farbempfinden und aktives Farberleben geweckt wird.
Malkenntnisse sind nicht erforderlich.

KURSLEITERIN Dr.in Elke Hubmann-Kniely, Feldkirch, Biochemikerin, dipl. Farb- und Typberaterin, Farbanalytikerin, Buchautorin
TERMIN Donnerstag, 15. April 2010, von 9.15 bis 17.00 Uhr
ORT Bildungshaus St. Arbogast
KOSTEN Kursbeitrag € 28,00, + Verpflegung

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN
Bildungshaus St. Arbogast
Montfortstraße 88, 6840 Götzis
T 05523/62501-28 **F** 05523/62501-32
arbogast@kath-kirche-vorarlberg.at
www.arbogast.at

Gefördert durch das Frauenreferat der Vorarlberger Landesregierung.

Kultur

SOMMERAUSSTELLUNG IM
FRAUENMUSEUM
5. JULI–26. OKTOBER 2009

FRAUENNACHLÄSSE – FRAGMENTE AUS VIELEN LEBEN.

EINE KOOPERATION DES FRAUENMUSEUMS MIT DER SAMMLUNG FRAUENNACHLÄSSE AN DER UNIVERSITÄT WIEN

INHALTE

Nachlässe geben Einblick in alltags- und sozialgeschichtliche Zusammenhänge. Die Nachlässe von Frauen wurden jedoch seltener als überlieferungswürdig erachtet als jene von Männern. Seit 1991 wird am Institut für Geschichte der Universität Wien die „Sammlung Frauennachlässe" aufgebaut. Die Sammlung dokumentiert private Selbstzeugnisse und Fotografien von Frauen und deren Umfeld. Die Nachlässe werden archiviert und wissenschaftlich aufgearbeitet. Sie enthalten die verschiedensten Schriftstücke aus dem 19. und 20. Jahrhundert: Von Tagebüchern bis hin zu Haushaltsbüchern und kalendarischen Notizen, von Korrespondenzen bis hin zu amtlichen Dokumenten, Schulheften, literarischen Manuskripten und Fotografien.

Die Ausstellung „Frauennachlässe – Fragmente aus vielen Leben" stellt die Sammlung vor und ergänzt sie um zahlreiche Exponate aus der Region. Begleitend zur Ausstellung greifen zeitgenössische Künstlerinnen in ihren Arbeiten zentrale Themen der Ausstellung wie das persönliche und kollektive Erinnern und Dokumentieren auf. Veronika Dirnhofer zeigt die im Rahmen des SilvrettAteliers 2008 entstandene Arbeit „Gedächtnis", bei der die Künstlerin sich mit der Geschichte der monumentalen, von Zwangsarbeitern errichteten Staumauer auf der Bieler Höhe beschäftigt. Sunhild Wollwage beklebt seit Jahren jeden Tag Kärtchen mit einer kleinen Frottage mit einem Haar, ihren Blutdruck- und Pulswerten, ihren täglichen Kompostabfällen und einem Haarring aus um den Finger gewickelten, ausgekämmten Haaren und thematisiert so die eigene Vergänglichkeit. Ines Agostinellis Rauminstallation „The Vice of Disorder" beruht auf der Auseinandersetzung mit den Bildinhalten dreier Fotografien aus dem Nachlass ihrer Tante und geht der Frage nach dem Zusammenhang zwischen Aneignung und Verarbeitung von eigner/fremder Erinnerung und Identität nach.

SOMMERAUSSTELLUNG IM
FRAUENMUSEUM
5. JULI–26. OKTOBER 2009

FRAUENNACHLÄSSE – FRAGMENTE AUS VIELEN LEBEN.

EINE KOOPERATION DES FRAUENMUSEUMS MIT DER SAMMLUNG FRAUENNACHLÄSSE AN DER UNIVERSITÄT WIEN

FRAUENMUSEUM
TERMINE
Sommerausstellung von 5. Juli bis 26. Oktober 2009
Öffnungszeiten:
Do 15.00–20.00 Uhr, Fr 15.00–17.00 Uhr,
Sa und So 10.00–12.00 Uhr und 14.00–17.00 Uhr
und nach tel. Vereinbarung: 05513/6209-30
ORT Frauenmuseum Hittisau
KOSTEN Eintritt € 3,00; mit Führung € 4,00

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN
Frauenmuseum
Platz 501, 6951 Hittisau
T 05513/6209-30 **F** 05513/6209-19
kontakt@frauenmuseum.com
www.frauenmuseum.com

Kulturpass willkommen („Hunger auf Kunst und Kultur")

BIOGRAFISCHE
SCHREIBWERKSTATT

BIOGRAFISCHE SCHREIBWERKSTATT ERINNERTES LEBEN. MEIN ICH

TEILNEHMERINNEN
Der Kurs richtet sich an Personen, die sich mit ihrer eigenen Lebensgeschichte auseinander setzten möchten.

INHALTE
„Jede Frau verändert sich, wenn sie erkennt, dass sie eine Geschichte hat." Gerda Lerner

Als Auftakt besuchen wir gemeinsam die Ausstellung „Frauennachlässe – Fragmente aus vielen Leben" im Frauenmuseum. Im Anschluss diskutieren wir, ausgehend von selbst mitgebrachten Materialien – Fotos, Tagebüchern, Briefen, Dokumenten, Poesiealben, kleineren Objekten –, welche (schriftlichen) Dinge des eigenen Lebens wir bewahren und was sie uns in der Rückschau über unsere damaligen Empfindungen sagen können. Es werden Hilfestellungen und Impulse für das persönliche Schreiben vermittelt. Dabei kann ein Dokument oder ein Objekt als Ausgangspunkt für das autobiografische Schreiben genutzt werden.
Am letzten Kursabend steht es allen Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmern frei, die eigenen Texte zu präsentieren. So eröffnet sich die Möglichkeit, andere an den gemachten Erfahrungen teilhaben zu lassen, aber auch die eigenen lebensgeschichtlichen Erinnerungen in einen Zusammenhang zum regionalen Umfeld zu bringen.

Gönnen Sie sich einige Schreibstunden in der einladenden Atmosphäre des Frauenmuseums, folgen Sie Ihrem „erinnerten Leben" und verfassen Sie selbst einen oder mehrere Texte!

BIOGRAFISCHE SCHREIBWERKSTATT ERINNERTES LEBEN. MEIN ICH

KURSLEITERIN Mag.ª Annelies Nigsch
TERMINE
Dienstag, 29. September, 6., 13. und 20. Oktober 2009, jeweils von 19.30 bis 21.30 Uhr
ORT Frauenmuseum
KOSTEN € 38,00

Bitte mitbringen: einige für Sie bedeutende Erinnerungsstücke wie Fotos, Tagebuch, Briefe oder kleinere Objekte, Schreibwerkzeug und Papier.

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN
Frauenmuseum
Platz 501, 6951 Hittisau
T 05513/6209-30 **F** 05513/6209-19
kontakt@frauenmuseum.com
www.frauenmuseum.com

Die Schreibwerkstatt findet im Rahmen der Ausstellung „Frauennachlässe – Fragmente aus vielen Leben“ (5. Juli bis 26. Oktober 2009) im Frauenmuseum statt und ist eine Kooperation des Frauenmuseums und des Bregenzerwaldarchivs mit der VHS Bregenz.

Infos: www.frauenmuseum.at, www.vhs-bregenz.at

NEUE SCHREIBNÄCHTE

TEILNEHMERINNEN
Schreibfreudige Frauen

INHALTE
Die Frauenschreibwerkstatt ist seit fünf Jahren ein beliebter monatlicher Treffpunkt, um sich zu entfalten, zu entspannen, sich künstlerisch auszudrücken und dem Strom der Gedanken freien Lauf zu lassen. Beim kreativen Schreiben ergeben sich eine Vielfalt von Erinnerungen, Fiktionen und fantasievolle Details, an die man seit Jahren nicht mehr gedacht hat oder die beim Schreiben in einem anderen, neuen Licht erscheinen. Schreiben befreit!
Jede Schreibnacht ist einem neuen Thema gewidmet. Die Abende können einzeln gebucht werden.
Die Themen:
Schreiben im Museum
Der fremde Nächste – satirische Verfremdung
Wahrscheinnachtweih – Dada
Unsagbares Schreiben
Schreiben im Bahnhof
Der Mensch putzt seine Wohnung
Joker-Schreibnacht
… dann bin ich nicht mehr deine beste Freundin
Mein Elternhaus

KURSLEITERIN Evelyn Brandt, M.A
TERMINE
Mittwoch, 14. Oktober 2009
Dienstag, 24. November 2009
Dienstag, 22. Dezember 2009
Mittwoch, 28. Jänner 2010
Donnerstag, 26. Februar 2010
Dienstag, 31. März 2010
Donnerstag, 23. April 2010
Montag, 1. Juni 2010
Donnerstag, 1. Juli 2010
ORT Rankweil, Schlosserhus – VHS Rankweil, Dr. Grißstraße 5
KOSTEN € 140,00 oder € 20,00/pro Abend

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN
Schlosserhus – VHS Rankweil
Dr. Grißstraße 5, Postfach 26, 6830 Rankweil
T 05522/46562 **F** 05522/47919
info@schlosserhus.at
www.schlosserhus.at

Gender-angebote

TREFFPUNKT FÜR ALLEINERZIEHENDE –
GESPRÄCHSRUNDE MIT SONNTAGSFRÜHSTÜCK

INHALTE

- Sie sind allein erziehend und suchen Kontakt zu Gleichgesinnten?
- Sie möchten auftanken – reden – zuhören und praktische Tipps bekommen?
- Mit einer fachkompetenten Begleitung unterschiedliche Themen und brennende Fragen besprechen?
- Dann sind Sie herzlich zu unserem Treffpunkt eingeladen.
- Wir beginnen mit einem gemütlichen Frühstück und gehen dann in die Gesprächsrunde.

Kinder können Sie gerne mitbringen, sie werden betreut.

KURSLEITER Brigitte Bernhard, geschieden und Mutter von zwei Kindern, Personaltrainerin
TERMINE Sonntag, 20. September, 18. Oktober, 15. November und 6. Dezember 2009 von 9.00 bis 11.30 Uhr
ORT Kolpinghaus Dornbirn, Jahngasse 10
KOSTEN freiwillige Spenden

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN
Ehe- und Familienzentrum
Herrengasse 4 , 6800 Feldkirch
T 05522/74139 **F** 05522/74139-8
efz@kath-kirche-vorarlberg.at
www.efz.at

NEUEN SCHWUNG INS LEBEN BRINGEN

TEILNEHMERINNEN
Für allein erziehende Mütter/Väter

INHALTE
Wie kann Familienleben gelingen – auch in schwierigen Zeiten, wenn die Beziehung zum Partner/Partnerin mehr Belastung als Stütze ist? Wenn die Eltern kein Paar mehr sind und die Kinder besonders viel Liebe und Kraft brauchen? Wenn das Geld knapp ist und die Nerven blank liegen?

Durch unsere Gedanken und inneren Bilder finden wir zur eigenen Kraftquelle und bringen mehr Energie und Freude in unser Leben. Mit praktischen Übungen lernen wir liebevoller mit uns selbst und unserem Gegenüber umzugehen.

KURSLEITERIN Mag.ª Barbara Harder, alleinerziehende Mutter einer Tochter, NLP-Resonanz-Coach
TERMIN Sonntag, 18. Oktober 2009, von 9.00 bis 17.00 Uhr
ORT Bildungshaus St. Arbogast
KOSTEN € 32,00/Person, Alleinerziehende € 16,00/Person

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Malstifte

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN
Ehe- und Familienzentrum
Herrengasse 4 , 6800 Feldkirch
T 05522/74139 **F** 05522/74139-8
efz@kath-kirche-vorarlberg.at
www.efz.at

BEWERBUNGSCOACHING FÜR (WIEDER)EINSTEIGERINNEN

INHALTE
Sie suchen einen Job oder wollen sich beruflich neu orientieren? Wir unterstützen Sie dabei, in dem wir mit Ihnen klären, wohin Sie eigentlich wollen und welches Ihre Stärken sind. Auf dieser Basis werden Sie Ihre Visionen und Ziele definieren. Sie erstellen unter Anleitung eine perfekte Bewerbungsmappe und üben im Rollenspiel konkrete Bewerbungssituationen. Viele Entscheidungsträger in Unternehmen sind Männer. Um diese Perspektive im Bewerbungscoaching mit einzubringen, wurde als zweiter Trainer Mag. Thomas Pezold einbezogen. Im fortgeschrittenen Stadium begleiten wir Sie bis zum Vorstellungsgespräch.

KURSLEITER Angelika Egel, Mag. Thomas Pezold
TERMIN Freitag, 6. November 2009, um 14.00 Uhr
5 Nachmittage zu 2 Unterrichtsstunden
ORT Bundesgymnasium Dornbirn
KOSTEN € 100,00

Teilnehmerinnen: sechs bis zehn Frauen

VERANSTALTERIN
Volkshochschule Hohenems
Franz-Michael-Felder-Straße 6, 6845 Hohenems
T 05576/73383 **F** 05576/42236
vhs@ems.vol.at
www.vhs-hohenems.at

Gefördert durch das Frauenreferat
der Vorarlberger Landesregierung.

KURZLEHRGANG

KURZLEHRGANG

MÄDCHEN- UND JUNGENARBEIT –
KURZLEHRGANG FÜR GESCHLECHTSBEZOGENE PÄDAGOGIK

TEILNEHMERINNEN
Soziale und pädagogische Fachkräfte in der Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen.

INHALTE
In diesem Kurzlehrgang wird die Kompetenz vermittelt, geschlechtsbezogene Aspekte in der pädagogischen Arbeit wahrzunehmen und auf dieser Basis Mädchen- und Jungenarbeit qualifiziert umsetzen zu können. Das Ziel geschlechtsbezogener Pädagogik liegt darin, Stereotype und Einschränkungen aufgrund von Geschlecht abzubauen und damit mehr Freiheit und Gleichwertigkeit zwischen den Geschlechtern herzustellen. Dieser pädagogische Ansatz konkretisiert sich sowohl in der geschlechtshomogenen Arbeit (geschlechtsgetrennter Mädchen- und Jungenarbeit) als auch in koedukativen Angeboten für beide Geschlechter.

In der Mädchenarbeit geht es insbesonders darum, Mädchen Erfahrungen von Selbstbestimmung und Autonomie zu eröffnen; sie in ihrem Selbstwertgefühl zu unterstützen und fördern. In der Jungenarbeit sind die Themen Grenzen und Sensibilisierung. Sie sollen ein Selbstbewusstsein entwickeln, dass nicht auf die Abwertung von anderen aufbaut, sondern auf einem Gefühl für die eigenen Bedürfnisse, Schwächen und Stärken. Reflexive Koedukation will ein gleichberechtigtes Zusammenleben und -lernen beider Geschlechter ermöglichen und geschlechtsbezogene Zuweisungen auflösen.

Im Mittelpunkt geschlechtsbezogener Arbeit steht die pädagogische Fachkraft als Frau oder Mann mit ihrer/seiner Haltung, der Reflexion gesellschaftlicher Geschlechterverhältnisse und der entsprechenden eigenen Erfahrung und Verantwortung.

KURSLEITER Regina Rauw (D/NL), Diplom-Pädagogin, selbstständige Dozentin, www.reginarauw.eu
Michael Drogand-Strud (D), Diplom-Sozialwissenschaftler, Gestaltberater, Dozent, päd. Mitarbeiter, www.hvhs-frille.de
TERMINE
Block 1: 9. bis 11. Dezember 2009
Block 2: 21. bis 22. Jänner 2010
Block 3: 1. bis 3. März 2010
Detailinformationen beim Veranstalter anfordern!
ORT Schloss Hofen, Veranstaltungszentrum Kapuzinerkloster Bregenz
KOSTEN € 1.290,00 (bei Förderung nur 50 % der Kosten)

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN **KURSNR. 6936000**
Schloss Hofen, Fachbereich „Soziale Arbeit“
Kirchstraße 38, 6900 Bregenz
T 05574/43046 **F** 05574/43046-85
monika.seif@schlosshofen.at
www.schlosshofen.at

Gefördert durch das Frauenreferat und Jugendreferat der Vorarlberger Landesregierung.

KAMINGESPRÄCH UND FACHTAG

„WENN FRAUEN MIT JUNGS UND MÄNNER MIT MÄDCHEN ARBEITEN …“

KAMINGESPRÄCH UND FACHTAG

TEILNEHMERINNEN
Soziale und pädagogische Fachkräfte aus der Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen.

INHALTE
Geschlechtshomogene Arbeit in der Mädchen- und Jungenarbeit ist in aller Munde. Was ist anders, wenn die Betreuenden nicht gleichgeschlechtlich zu den Jungen und Mädchen sind?
Die aktuelle Fachdiskussion versteht unter der Geschlechtsbezogenen Pädagogik die Mädchenarbeit und die Jungenarbeit als geschlechtshomogene Angebote. Die Reflexive Koedukation und die so genannte „Cross Work“ ist die pädagogische Arbeit mit dem „Gegengeschlecht“.

Dem Aspekt des „Cross Work“ wird in dem Kamingespräch am Vorabend besondere Aufmerksamkeit geschenkt.
Die Referenten stellen die geschlechtsbezogenen Bedingungen vor, unter denen Mädchen und Jungen heute aufwachsen. Sie benennen die verschiedenen Anforderungen für die Mädchen und Jungen und zeigen auf, was in dem Kontakt von pädagogisch tätigen Frauen mit Jungen und Männern mit Mädchen zu beachten ist. Dazu wird es einen Vortrag und die Möglichkeit der Diskussion geben.

An dem darauf folgenden Fachtag wird für die Besucherinnen und Besucher des Kamingespräches die Möglichkeit geboten, eigene Erfahrungen in der Begegnung mit dem Gegengeschlecht zu reflektieren. Dabei bieten die Referenten Methoden aus der Multiplikatorinnen und Multiplikatorenarbeit an, die die Ebenen eigener Erfahrungen mit den pädagogischen Zielen einer geschlechtsbezogenen Arbeit mit dem anderen Geschlecht in Beziehung setzt. Die Teilnehmenden erhalten darüber hinaus die Möglichkeit eigene Fragestellungen und Situationen aus ihrem Alltag einzubringen und mit Hilfe von Fallberatung zu besprechen.

REFERIERENDE Regina Rauw (D/NL), Diplom-Pädagogin, selbstständige Dozentin, www.reginarauw.eu
Michael Drogand-Strud (D), Diplom-Sozialwissenschaftler, Gestaltberater, Dozent, päd. Mitarbeiter, www.hvhs-frille.de
TERMINE Kamingespräch Dienstag, 19. Jänner 2010, Fachtag Mittwoch, 20. Jänner 2010
ORT Schloss Hofen, Veranstaltungszentrum Kapuzinerkloster Bregenz
KOSTEN Kamingespräch € 16,50 inkl. 10 % MwSt. Fachtag € 99,00 inkl. 10 % MwSt., Seminarunterlagen und Pausengetränke

Voraussetzung für den Fachtag ist die Teilnahme beim Kamingespräch.

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN **KURSNR. 610006002**
Schloss Hofen, Fachbereich „Soziale Arbeit“
Kirchstraße 38, 6900 Bregenz
T 05574/43046 **F** 05574/43046-85
monika.seif@schlosshofen.at
www.schlosshofen.at

Gefördert durch das Frauenreferat und Jugendreferat der Vorarlberger Landesregierung.

MEIN SELBSTWERT

TEILNEHMERINNEN
Alleinerziehende

INHALTE
Der Schlüssel zu einem lebenswerten Leben.
Selbstwertgefühl ist das Gespür für die eigene Kostbarkeit, für das Eigene.
Jeder Mensch kann seinen Selbstwert finden, aufbauen und stabilisieren indem er/sie sich mit seinen Möglichkeiten auseinandersetzt.

Kenne und spüre ich meinen Wert, meine Kostbarkeit? Bin ich selbst- oder fremdbestimmt in meinem Denken, meinen Bewegungen und meinem Handeln? Mit diesen Fragen und Übungen aus der Feldenkraismethode, welche die Selbstwahrnehmung fördern, werden wir in uns hineinspüren und zur Sprache bringen, was wir in uns entdeckt haben und bestärken können.

KURSLEITERIN Ute Isele-Partl, Psychotherapeutin in Existenzanalyse und Logotherapie, Feldenkraislehrerin
TERMIN Sonntag, 7. März 2010
ORT Bildungshaus St. Arbogast
KOSTEN Kursbeitrag € 32,00/Person, Alleinerziehende € 16,00/Person

Mitzubringen: bequeme Kleidung

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN
Ehe- und Familienzentrum
Herrengasse 4 , 6800 Feldkirch
T 05522/74139 **F** 05522/74139-8
efz@kath-kirche-vorarlberg.at
www.efz.at

Angebote für **Mädchen**

AMAZONE-ERÖFFNUNGSPARTY

TEILNEHMERINNEN
Mädchen im Alter von zehn bis 18 Jahren

INHALTE
Mit einem rauschenden Fest und voller Energie starten wir in die neue Amazonesaison durch! Alle Mädchen sind herzlich zum Saisonstart eingeladen!

TERMIN Freitag, 11. September 2009, von 15.00 bis 19.00 Uhr
ORT Mädchenzentrum Amazone, Bregenz
KOSTEN kostenfrei

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN
Mädchenzentrum Amazone
Kirchstraße 39, 6900 Bregenz
T 05574/45801 **F** 05574/52873
maedchenzentrum@amazone.or.at
www.amazone.or.at

Gefördert durch das Frauenreferat
der Vorarlberger Landesregierung.

(TURN & TABLE)

TEILNEHMERINNEN
Mädchen von zehn bis 18 Jahren

INHALTE
An diesen Probiernachmittagen legen die Mädchen ihre Platten selber auf und setzen eigene Soundtrends um. Sie sind die DJanes und bestimmen die Vibes! Das technische Know How wird im Tun vermittelt und durch fachlichen Support vertieft.

KURSLEITERIN Ariane Grabherr
TERMINE
Mittwoch, 16. September 2009
Mittwoch, 21. Oktober 2009
Mittwoch, 16. Dezember 2009
Mittwoch, 20. Jänner 2010
jeweils von 16.00 bis18.00 Uhr
ORT Mädchenzentrum Amazone, Bregenz
KOSTEN konstenfrei, offene Sessions: einfach reinkommen und mitmachen!

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN
Mädchenzentrum Amazone
Kirchstraße 39, 6900 Bregenz
T 05574/45801 **F** 05574/52873
maedchenzentrum@amazone.or.at
www.amazone.or.at

Gefördert durch das Frauenreferat
der Vorarlberger Landesregierung.

(KLIPP & KLAR)

TEILNEHMERINNEN
Mädchen im Alter von zehn bis 18 Jahren

INHALTE
Bei dem beliebten Spiel „Let's play about sex …" werden all eure Fragen und Anliegen zum Thema Liebe, Sexualität und Verhütung bei entspannter und vertrauensvoller Atmosphäre beantwortet.

KURSLEITERIN DSA[in] und Sexualpädagogin Michaela Moosmann
TERMINE
Freitag, 18. September 2009
Freitag, 9. Oktober 2009
Freitag, 6. November 2009
Mittwoch, 2. Dezember 2009
Freitag, 8. Jänner 2010
Freitag, 5. Februar 2010
jeweils von 15.00 bis 18.00 Uhr
ORT Mädchenzentrum Amazone, Bregenz
KOSTEN kostenlos, offene Session: einfach reinkommen und mitmachen!

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN
Mädchenzentrum Amazone
Kirchstraße 39, 6900 Bregenz
T 05574/45801 **F** 05574/52873
maedchenzentrum@amazone.or.at
www.amazone.or.at

Gefördert durch das Frauenreferat
der Vorarlberger Landesregierung.

HANDWERK & TECHNIK

TEILNEHMERINNEN
Mädchen im Alter von zehn bis 18 Jahren

INHALTE
„It's tool time" – so lautet das Motto der Amazone Werkstatt.
Hier entstehen geniale Kunstobjekte und verdrehte Möbeldesigns!
Die Ideen der Mädchen werden unter fachlicher Anleitung Realität.

KURSLEITERIN Eva-Maria Ortner
TERMINE
Samstag, 20., Freitag, 25. September 2009
Samstag, 3., Freitag, 9. Oktober 2009
Samstag, 17., Freitag, 23., Samstag, 31. Oktober 2009
Freitag, 6., Samstag, 14.November 2009
Freitag, 20., Freitag, 27. November 2009
Samstag, 5., Freitag, 11., Samstag, 19. Dezember 2009
Samstag, 9., Freitag, 15., Freitag, 29. Jänner 2010
Samstag, 6., Freitag, 12. Februar 2010
Samstag, 20., Freitag, 26. Februar 2010
jeweils von 15.00 bis 19.00 Uhr
ORT Mädchenzentrum Amazone, Bregenz
KOSTEN kostenfrei, offene Sessions: einfach reinkommen und mitmachen!

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN
Mädchenzentrum Amazone
Kirchstraße 39, 6900 Bregenz
T 05574/45801 **F** 05574/52873
maedchenzentrum@amazone.or.at
www.amazone.or.at

Gefördert durch das Frauenreferat der Vorarlberger Landesregierung.

DEFENDO – SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS
FÜR MÄDCHEN VON ZWÖLF BIS 16 JAHREN

TEILNEHMERINNEN
Kennst du auch Situationen, in denen du den Wunsch verspürt hast, endlich mehr über Selbstverteidigung für Mädchen zu wissen?

INHALTE
Unser Defendo-Kurs bietet die Möglichkeit zu lernen, wie Mädchen sich mit einfachen und wirkungsvollen Abwehr- und Befreiungsgriffen SELBST verteidigen können. Diese Technik, die mit viel Spaß und Verblüffung vermittelt wird, ist für alle Mädchen schnell und leicht erlernbar.

KURSLEITERIN Carla Giesinger
TERMINE Montag, 21. September, um 19.00 Uhr
3 Abende zu 2 Unterrichtsstunden
ORT Rankweil, Kultursaal VS Markt, St. Petergässele 2
KOSTEN € 20,00

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN KURSNR. 209 R 779
Schlosserhus – VHS Rankweil
Dr. Grißstraße 5, Postfach 26, 6830 Rankweil
T 05522/46562 **F** 05522/47919
info@schlosserhus.at
www.schlosserhus.at

Gefördert durch den Jugendtreff Planet, Rankweil.

Angebote für **Mädchen**

SELBST & BEWUSST

TEILNEHMERINNEN
Mädchen im Alter von zehn bis 18 Jahren

INHALTE
Erwecke deine Überzeugungskraft, stärke dein Selbstbewusstsein und entdecke deine Durchsetzungskraft. Werde so zu deiner eigenen Selbst-Securita!

KURSLEITERIN DSA[in] Brigitte Stadelmann
TERMINE
Freitag, 25. September 2009
Freitag, 30. Oktober 2009
Freitag, 27. November 2009
Freitag, 18. Dezember 2009
Freitag, 29. Jänner 2010
Freitag, 26. Februar 2010
jeweils von 16.00 bis 18.00 Uhr
ORT Mädchenzentrum Amazone, Bregenz
KOSTEN kostenlos, offene Session: einfach reinkommen und mitmachen!

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN
Mädchenzentrum Amazone
Kirchstraße 39, 6900 Bregenz
T 05574/45801 **F** 05574/52873
maedchenzentrum@amazone.or.at
www.amazone.or.at

Gefördert durch das Frauenreferat der Vorarlberger Landesregierung.

DEFENDO – SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS
FÜR MÄDCHEN VON 13 BIS 15 JAHREN

TEILNEHMERINNEN
Kennst du auch Situationen, in denen du den Wunsch verspürt hast, endlich mehr über Selbstverteidigung für Mädchen zu wissen?

INHALTE
Unser Defendo-Kurs bietet die Möglichkeit zu lernen, wie Mädchen sich mit einfachen und wirkungsvollen Abwehr- und Befreiungsgriffen SELBST verteidigen können. Diese Technik, die mit viel Spaß und Verblüffung vermittelt wird, ist für alle Mädchen schnell und leicht erlernbar.

KURSLEITERIN Carla Giesinger
TERMIN Freitag, 9. Oktober 2009, um 15.15 Uhr
3 Nachmittage zu 2 Unterrichtsstunden
ORT Turnsaal Sporthauptschule Nenzing
KOSTEN € 20,00

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN **KURSNR. C 8704**
Volkshochschule Bludenz
Zürcherstraße 48, 6700 Bludenz
T 05552/ 65205 **F** 05552/ 65233
info@vhs-bludenz.at
www.vhs-bludenz.at

Gefördert durch den Jugendtreff Planet, Rankweil.

Angebote für **Mädchen**

SESSIONS

GIRLS4GIRLS

TEILNEHMERINNEN
Mädchen im Alter von zehn bis 18 Jahren

INHALTE
Bilde kultige Netzwerke und mach deinen eigenen Workshop. bunt & quer² heißt die Devise – lass deiner Fantasie freien Lauf!

KURSLEITERIN Mädchen für Mädchen
TERMINE
Donnerstag, 15. Oktober 2009
Donnerstag, 19. November 2009
Donnerstag, 10. Jänner 2009
Donnerstag, 14. Jänner 2010
Donnerstag, 18. Februar 2010
jeweils von 16.00 bis 18.00 Uhr
ORT Mädchenzentrum Amazone, Bregenz
KOSTEN Kostenfrei, offene Sessions: einfach reinkommen und mitmachen!

Infos und Anmeldung unter: www.amazone.or.at

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN
Mädchenzentrum Amazone
Kirchstraße 39, 6900 Bregenz
T 05574/45801 **F** 05574/52873
maedchenzentrum@amazone.or.at
www.amazone.or.at

Gefördert durch das Frauenreferat
der Vorarlberger Landesregierung.

WORKSHOP

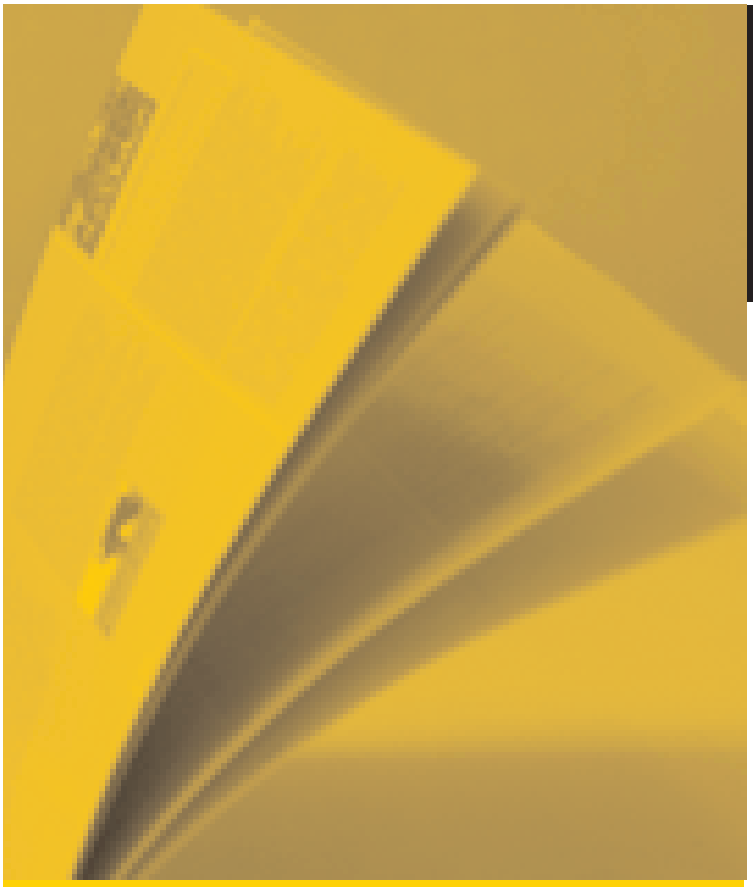
WORKSHOP „DIE ZYKLUSSHOW“

TEILNEHMERINNEN
mindestens zwölf Mädchen von zehn bis zwölf Jahren

INHALTE
Im Mittelpunkt des Tages stehen die Geheimsprache unseres weiblichen Körpers und die „Story“ von den spannenden Ereignissen während des Zyklus der Frau. Mit Spiel und Spaß werden wir die „Zyklusshow“ mit Hilfe von vielen, speziell dafür entwickelten Materialien Schritt für Schritt kennen lernen. Dabei erfahren die Mädchen jede Menge Neuigkeiten über das, was jeden Monat in uns Frauen abläuft und sie lernen, wie wir die „Sprache“ unseres Körpers verstehen lernen.

KURSLEITERIN Aus unserem Referentenpool, individuell nach Absprache
TERMINE Flexibel möglich
ORT Regional abgestimmt in Ihrer Nähe
KOSTEN Kursbeitrag € 10,00/Person

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN
Ehe- und Familienzentrum
Herrengasse 4 , 6800 Feldkirch
T 05522/74139 **F** 05522/74139-8
efz@kath-kirche-vorarlberg.at
www.efz.at



Information
Beratung
Broschüren

FRAUEN IN TECHNISCHE ZUKUNFTSBERUFE

TEILNEHMERINNEN
Schülerinnen allgemein- und berufsbildender höherer Schulen

INHALTE
„Frauen in technische Zukunftsberufe" ist ein Projekt zur Studieninformation und Berufsorientierung von Schülerinnen der 7. und 8. Klasse AHS, 4. und 5. Jahrgang BHS.

An diesem Informationstag bietet die FH Vorarlberg den Schülerinnen ein „Kennenlernen der technischen Studiengänge" am Campus der FHV mit Studiengangspräsentationen und Workshops zu den Studiengängen.

- Informatik – Software and Information Engineering: Prof.in (FH) Dipl.-Ing.in Dr.in Regine Bolter, Studiengangsleiterin und Vizerektorin Lehre

- Mechatronik, Dipl.-Ing. Dr. Johannes Steinschaden, Studiengangsleiter

KURSLEITERIN Prof.in (FH) Dipl.-Ing.in Dr.in Regine Bolter
TERMINE Donnerstag, 4. Februar 2010, von 8.30 bis 13.30 Uhr
ORT FH Vorarlberg, Hochschulstraße 1, 6850 Dornbirn
KOSTEN keine

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN
FH Vorarlberg
Hochschulstraße 1, 6850 Dornbirn
T 05572/792-2110 **F** 05572/792-9500
info@fhv.at
www.fhv.at

„Frauen in technische Zukunftsberufe" ist eine Initiative des Landes Vorarlberg und des Landesschulrates (in Zusammenarbeit mit: BIFO, FH Vorarlberg und V.E.M. Vorarlberger Elektro- und Metallindustrie) für Schülerinnen der 8./9. und der 11./12. Schulstufe.

LANGE NACHT DER BERATUNG –
STUDIEREN MIT UND OHNE MATURA

TEILNEHMERINNEN
Studieninteressierte und bereits Studierende

INHALTE
Das Zentrum für Fernstudien Bregenz informiert in der „Langen Nacht der Beratung" Interessierte und Studierende über das berufs- und familienbegleitende Studienangebot der FernUniversität Hagen und über die Studienberechtigungsprüfung der Universität Linz.

Die Besucherinnen und Besucher können sich am 24. Juni 2010 neben einer kompetenten Beratung über ein buntes Programm in sommerlichem Rahmen freuen.

Die FernUni bietet all jenen eine Chance zu studieren, die ihr Leben aufgrund von Job und/oder Familie nicht in starre Studienpläne zwängen können. Familienpause nützen, ein zweites Standbein aufbauen, sich weiterqualifizieren oder sich einfach einen langgehegten Traum erfüllen sind Motivatoren für unsere Studierenden.

Auch für Menschen ohne Matura gibt es verschiedene Möglichkeiten ins Studium einzusteigen.

Das Zentrum für Fernstudien begleitet die Studierenden auf dem Weg zum Universitätsabschluss.

KURSLEITERIN Team des Zentrum für Fernstudien in Bregenz
TERMIN 24. Juni 2010, um 18.00 Uhr
ORT Zentrum für Fernstudien Bregenz, Belruptstraße 10, 6900 Bregenz
KOSTEN Eintritt frei

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN
Zentrum für Fernstudien Bregenz
Belruptstraße 10, 6900 Bregenz
T 05574 46120 **F** 05574 46120-17
bregenz@zf.jku.at
www.zf.jku.at

FernUniversität in Hagen

BILDUNGS- UND BERUFSBERATUNG MIT POTENZIALANALYSE FÜR FRAUEN

TEILNEHMERINNEN
Eingeladen sind alle Frauen, die gut vorbereitet im Berufsleben weiter kommen oder ins Berufsleben zurückkehren wollen. Gerade in Übergängen ist es wichtig, die eigenen Interessen, Fähigkeiten, Stärken und Schwächen zu kennen, um eine gute Entscheidung für weitere Bildungs- und Berufswege zu treffen.

INHALTE
Was ist eine Bildungs- und Berufsberatung mit Potenzialanalyse?
- Die Bildungs- und Berufsberatung wird um eine umfassende Testserie erweitert.
- Mit Hilfe dieser Kombination aus verschiedenen Testverfahren wird ein Profil über Ihre individuellen Interessen, Neigungen, Stärken, Begabungen und Persönlichkeitsmerkmale erstellt.
- Die Ergebnisse der Testserie erlauben in der Beratung fundierte Rückschlüsse über mögliche Berufsfelder bzw. Aus- und Weiterbildungswege sowie Entwicklungsmöglichkeiten.

KURSLEITERIN Bildungs- und Berufsberaterinnen und -berater des BIFO
TERMIN nach Vereinbarung
Anmeldung: Telefonische oder persönliche Terminvereinbarung im BIFO
ORT Testung (Dauer ca. 3–4 Stunden) und Auswertungsgespräch (Dauer ca. 1–1,5 Stunden) im BIFO in Dornbirn, Bregenz, Feldkirch und Bludenz
KOSTEN € 220,00 für das gesamte Testverfahren inkl. Auswertung und Beratungsgespräch; € 50,00 für Mädchen ab der 8. Schulstufe bis 20 Jahre, gefördert durch die Wirtschaftskammer Vorarlberg.

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN
BIFO – Beratung für Bildung und Beruf
Bahnhofstraße 24, 6850 Dornbirn
T 05572/31717 **F** 05572/31717-17
bifoinfo@bifo.at
www.bifo.at

BIFO

BILDUNGS- UND BERUFS-BERATUNG FÜR FRAUEN

TEILNEHMERINNEN
Eingeladen sind alle Frauen, die sich Gedanken über eine berufliche Neuorientierung oder einen beruflichen Wiedereinstieg machen.

INHALTE
In der Beratung werden, ausgehend von einer persönlichen Standortbestimmung, berufliche Perspektiven und konkrete Schritte formuliert.

- Welche Richtung soll eingeschlagen werden?
- Welche Stärken und Fähigkeiten werden mitgebracht?
- Wie kann ein Wiedereinstieg mit der Familie in Einklang gebracht werden?
- Wie werden Bewerbungsunterlagen erstellt?

Sie vereinbaren einen Termin bei BIFO und haben dann mit der Beraterin/dem Berater etwa eine Stunde Zeit für ein vertrauliches Einzelgespräch. Dabei stehen Ihre Wünsche, Vorstellungen, Interessen und Fragestellungen im Mittelpunkt. Je nach Anliegen können auch weitere Termine vereinbart werden.

KURSLEITERIN Bildungs- und Berufsberaterinnen und -berater des BIFO
TERMIN nach Vereinbarung
Anmeldung: Telefonische oder persönliche Terminvereinbarung im BIFO
ORT BIFO in Dornbirn, Bregenz, Feldkirch, Bludenz
KOSTEN 1. Termin € 10,00, dann € 20,00 pro Termin, max. gesamt € 50,00

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN
BIFO – Beratung für Bildung und Beruf
Bahnhofstraße 24, 6850 Dornbirn
T 05572/31717 **F** 05572/31717-17
bifoinfo@bifo.at
www.bifo.at

FEMAIL

FRAUEN FRAGEN FEMAIL

INHALTE
Das FEMAIL FrauenInformationszentrum ist die Service- und Informationsstelle für Frauen in Vorarlberg. In einem persönlichen, vertraulichen Gespräch erhalten Sie Informationen zu Ihren Fragen und Unterstützung bei der Klärung und Bearbeitung Ihrer Anliegen. In der Beratung gehen wir achtsam mit den spezifischen Lebensbedingungen von Frauen um und stärken Frauen in ihren Veränderungsprozessen.
Unsere Angebote sind weitgehend kostenfrei und finden in geschütztem Rahmen statt. Es besteht die Möglichkeit, persönlich, telefonisch oder per Email beraten und informiert zu werden.

Die Angebote umfassen:

- Beratung & Information zu Fragen der sozialen Sicherheit, Familie und Beruf
- begleitendes Frauencoaching für die Berufs- und Lebenswegplanung
- muttersprachliche Beratung
- FrauenInformations-Telefon in deutscher und türkischer Sprache
- Fachstelle Frauengesundheit: Die Fachstelle widmet sich frauenspezifischen Gesundheitsthemen und versteht sich als Drehscheibe für Netzwerkpartnerinnen und Kundinnen
- Veranstaltungen, Projekte, Publikationen

FRAUEN FRAGEN FEMAIL

ÖFFNUNGSZEITEN
Montag bis Donnerstag 9.00–12.00 Uhr
Beratung *frauen.gesundheit* jeweils:
Mittwoch 14.00–17.00 Uhr
FrauenInformations-Telefon **0810 00 6362**
Dienstag, Freitag 14.00–16.00 Uhr **Deutsch**
Montag, Freitag 16.00–18.00 Uhr **Türkisch**
ORT FEMAIL, Feldkirch
KOSTEN Information, Beratung, Veranstaltungen kostenfrei

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN
FEMAIL FrauenInformationszentrum Vorarlberg
Marktgasse 6, 6800 Feldkirch
T 05522/31002 **F** 05522/31002-33
info@femail.at www.femail.at

Unterstützt von: Amt der Vorarlberger Landesregierung, Bundeskanzleramt für Frauen, Bundesministerium für Gesundheit, Familie und Jugend, Stadt Feldkirch, Bundesministerium für Inneres – Europäischer Integrationsfonds.

FEMAIL BROSCHÜREN

Im FEMAIL FrauenInformationszentrum Vorarlberg, Feldkirch, sind
FOLGENDE BROSCHÜREN KOSTENLOS ERHÄLTLICH:

KINDER-BETREUUNGGELD

LEBENS-GEMEINSCHAFT

OBSORGE

PENSION

ARBEITEN IM NACHBARLAND

SCHEIDUNG

ÖFFNUNGSZEITEN
Montag bis Donnerstag 9.00–12.00 Uhr
Beratung *frauen.gesundheit* jeweils:
Mittwoch 14.00–17.00 Uhr
FrauenInformations-Telefon **0810 00 6362**
Dienstag, Freitag 14.00–16.00 Uhr **Deutsch**
Montag, Freitag 16.00–18.00 Uhr **Türkisch**
ORT FEMAIL, Feldkirch
KOSTEN Information, Beratung, Veranstaltungen kostenfrei

BROSCHÜREN BESTELLEN SIE UNTER:
FEMAIL FrauenInformationszentrum Vorarlberg
Marktgasse 6, 6800 Feldkirch
T 05522/31002 **F** 05522/31002-33
info@femail.at www.femail.at

Unterstützt von: Amt der Vorarlberger Landesregierung, Bundeskanzleramt für Frauen, Bundesministerium für Gesundheit, Familie und Jugend, Stadt Feldkirch, Bundesministerium für Inneres – Europäischer Integrationsfonds.

FACHSTELLE FRAUENGESUNDHEIT FEMAIL

INHALTE
Die Fachstelle Frauengesundheit ist Drehscheibe für frauenspezifische Gesundheitsfragen in Vorarlberg. Vernetzung mit anderen Fachinstitutionen, Informationsservice und Beratung bilden die Schwerpunkte der Fachstelle.
Im Rahmen der Beratung *frauen.gesundheit* erhalten Frauen Orientierungshilfen, Informationen zu frauenspezifischen Gesundheitsfragen und fachspezifische Beratung. Ein praktisches Online-Service www.femail.at informiert zu regionalen frauenspezifischen Gesundheitsangeboten und Versorgungsleistungen. In der Geschäftsstelle von FEMAIL, Feldkirch, Marktgasse 6, steht den Kundinnen ein breites Angebot von Broschüren zu ausgewählten Gesundheitsthemen zur Verfügung.

Unser Beratungsangebot umfasst:
- Orientierungshilfen und Informationen zu frauenspezifischen Gesundheitsthemen, regionalen Gesundheitsangeboten und Versorgungsleistungen
- Psychologische Beratung: Wir bieten Beratung bei der Bewältigung von körperlichem oder seelischem Leid und unterstützen Frauen in ihrem Gesundungsprozess. Durch Klärung und Stärkung können weitere Schritte geplant werden.
- Gynäkologische Sprechstunden: Vertrauliche Beratungsgespräche zu Themen wie Verhütung, Sexualität, körperliche Veränderungen in den Wechseljahren, Gewalt und Missbrauch, Inkontinenz, Beckenboden, Schwangerschaft uvm.

FEMAIL

FACHSTELLE FRAUENGESUNDHEIT FEMAIL

ÖFFNUNGSZEITEN
Montag bis Donnerstag 9.00–12.00 Uhr
Beratung *frauen.gesundheit* jeweils:
Mittwoch 14.00–17.00 Uhr
ORT FEMAIL, Feldkirch
KOSTEN kostenfrei

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN
FEMAIL FrauenInformationszentrum Vorarlberg
Marktgasse 6, 6800 Feldkirch
T 05522/31002 **F** 05522/31002-33
info@femail.at www.femail.at

Unterstützt von: Amt der Vorarlberger Landesregierung, Bundeskanzleramt für Frauen, Bundesministerium für Gesundheit, Familie und Jugend, Stadt Feldkirch, Bundesministerium für Inneres – Europäischer Integrationsfonds.

AMS

ANGEBOTE DES ARBEITSMARKTSERVICE VORARLBERG FÜR FRAUEN

INHALTE
Das Arbeitsmarktservice (AMS) bietet Arbeitsuchenden Information, Beratung und arbeitsmarktbezogene Förderungen. Da Frauen auf dem Arbeitsmarkt in vielfacher Hinsicht benachteiligt sind, richten sich verschiedene Angebote des AMS speziell an Frauen und Mädchen.

INFORMATIONSVERANSTALTUNGEN FÜR WIEDEREINSTEIGERINNEN
Für Frauen, die aufgrund von Betreuungspflichten aus dem Erwerbsleben aussteigen mussten und an einem beruflichen Wiedereinstieg interessiert sind, bieten die regionalen Geschäftstellen des AMS Vorarlberg regelmäßig Informationsveranstaltungen speziell für Wiedereinsteigerinnen an.

Hier erhalten die Frauen Informationen und Hinweise zu:
- Ausbildungswege und Beschäftigungsmöglichkeiten
- Regionalen Arbeitsmarktsituation
- Offenen Stellen
- Kursmaßnahmen und Förderungen
- AMS Versicherungsleistungen
- Verfügbarkeitsregelungen und Kinderbetreuung

BERATUNG
Bei einer Beratung beim AMS können sowohl persönliche Fragestellungen wie auch die aktuelle Arbeitsmarktlage berücksichtigt werden. Voraussetzung ist eine Vormerkung beim AMS. Die Vormerkung als Arbeitsuchende ist nicht von einem Anspruch auf Arbeitslosengeld oder Notstandshilfe abhängig!

FÖRDERUNG
Das AMS finanziert spezielle Unterstützungsleistungen für Frauen:
Hierzu zählen
- Ausbildungsberatung (Einzelberatung mit Potentialanalyse)
- Berufsorientierungskurse für Frauen, die infolge von Kinderbetreuungszeiten dem Arbeitsmarkt längere Zeit fern bleiben mussten
- Frauen in handwerkliche und technische Berufe (FIT): Um die generelle Einkommenssituation von Frauen zu verbessern, erhalten alle Frauen und Mädchen (unabhängig vom Alter und Grundqualifikation) vom AMS besondere Unterstützung, wenn diese einen Beruf laut Lehrberufsliste mit maximalem Frauenanteil von 40 % erlernen wollen (Ausbildungsziel ist ein Lehrabschluss, eine HTL Matura oder ein FH Abschluss)
- Diverse Kursangebote des AMS speziell für Frauen zur beruflichen Qualifikation

Weitere Fördermöglichkeiten sind die:
- Beihilfen für Arbeitssuchende (z.B. Kinderbetreuungsbeihilfe, Beihilfe zu Kurskosten, Beihilfe zur Deckung des Lebensunterhalts)
- Förderungen an Unternehmen (z.B. Eingliederungshilfe, Lehrstellenförderung für Mädchen in Berufen mit geringem Frauenanteil, Qualifizierungsförderung für Beschäftigte)

Ein Hinweis: Im Unterschied zu AMS-Versicherungsleistungen (z.B. Arbeitslosengeld) besteht auf Förderungen des AMS kein Rechtsanspruch. Das AMS prüft, ob die Gewährung einer Förderung arbeitsmarktpolitisch sinnvoll ist. Für Arbeitssuchende, die Kinderbetreuungspflichten haben und ihren Anspruch auf AMS-Versicherungsleistungen geltend machen, gilt eine Mindestverfügbarkeit von 16 Wochenstunden innerhalb der üblicherweise angebotenen Arbeitszeiten.

ANGEBOTE DES ARBEITSMARKTSERVICE VORARLBERG FÜR FRAUEN

BROSCHÜREN
Kostenlos erhältlich in den regionalen Geschäftsstellen des AMS bzw. zum Downloaden aus dem Internet (www.ams.or.at) sind Broschüren für die Arbeitsuche (z.B. Praxismappe für die Arbeitsuche, Arbeits- und Serviceheft zur Planung des Wiedereinstiegs).

FRAUENREFERENTINNEN IM AMS
In der Landesgeschäftstelle und in allen regionalen Geschäftstellen des AMS sind Frauenreferentinnen tätig, die Interessen von arbeitsuchenden Frauen und Mädchen vertreten. Bitte erkundigen Sie sich bei der Service Line des AMS (T 05574/691-0) oder direkt in Ihrer AMS-Geschäftstelle nach der dort tätigen Frauenreferentin.

GESCHÄFTSTELLEN DES AMS
AMS Bregenz
Rheinstraße 33, 6901 Bregenz
T 05574/691-0

AMS Dornbirn
Bahnhofstraße 24, 6850 Dornbirn
T 05572/22771-0

AMS Feldkirch
Reichsstraße 173, 6800 Feldkirch
T 05522/3473-0

AMS Bludenz
Bahnhofplatz 1b, 6700 Bludenz
T 05552/62371-0

www.ams.at/vbg

VERANSTALTUNGEN FÜR FRAUEN IN DEN REGIONEN

Die Erfahrungen der Frauensprecherinnen des Frauennetzwerks Vorarlberg zeigen, dass es einen großen Bedarf nach Informationen zum Thema Pension, die Möglichkeit der Selbstversicherung oder zu geringfügiger Beschäftigung gibt.
Das Frauenreferat im Amt der Vorarlberger Landesregierung, die Arbeiterkammer Vorarlberg und der ÖGB Vorarlberg bieten kostenlose Beratung und Information für Frauen in den Regionen rund um das Sozialversicherungsrecht an.

Weiters werden vom Frauennetzwerk Vorarlberg kostenlose Veranstaltungen zu frauenspezifischen Themen in den Regionen organisiert.

Folgende Beiträge werden angeboten:

- Gesundheit durch Eigensinn
- Der Schlüssel zu einem zufriedenen Leben
- Xsund und guat
- Wie mache ich mich selbständig?
- Frauen und Schulden
- Wiedereinstieg der gelingt!
- Was Teilzeit- und geringfügig Beschäftigte wissen müssen
- Das Thema Gynäkologie aus der Sicht der verschiedenen Lebensphasen einer Frau
- Meine Pension
- Mein Recht in Ehe und Lebensgemeinschaft
- Erbrecht

Die Termine der Informationsveranstaltungen werden in den Medien und in den Gemeinden bekannt gegeben. Bei Fragen wenden Sie sich an Ihre Regionensprecherin bzw. an die Frauensprecherin in der Gemeinde.

FRAUENNETZWERK
VORARLBERG

REGIONENSPRECHERINNEN

Kiki Karu Region Kummenberg
T 0664/2407529 **E** kiki.karu@aon.at

Maria Claeßens Region Hofsteig
T 05574/70025 **E** claessens.maria@utanet.at

Gertrud Blum Region Vorderland
T 05522/42482 **E** blum.gertrud@gmx.at

Dr.in Evelyn Pfanner Region Walgau
T 05522/35351 **E** evelyn.pfanner@inode.at

Carmen Köll Region Großes Walsertal
T 05550/20026 **E** carmen.koell@aon.at

Ruth Loitz Region Leiblachtal
T 05573/83924 **E** ruth.loitz@gmx.at

Ingrid Delacher Region Bregenzerwald
T 0650/7922255 **E** ingrid@bluesky.li

E frauennetzwerk@vorarlberg.at
www.frauennetzwerk-vorarlberg.at

RECHTSBERATUNG
+ BROSCHÜREN

FRAUENREFERAT IM AMT DER VORARLBERGER LANDESREGIERUNG

Das Frauenreferat der Vorarlberger Landesregierung bietet Frauen, die eine Rechtsberatung zum Themenbereich Ehe- und Scheidungsfragen wünschen, eine einmalige kostengünstige Beratung (Selbstbehalt € 20,00) im Ausmaß von längstens 45 Minuten bei Rechtsanwältinnen in Vorarlberg an. Nähere Auskünfte erhalten sie unter T 05574/511-24112 und -24136.

BROSCHÜREN DES FRAUENREFERATES:

FRAUEN IN VORARLBERG 2007
Situationsbericht – Zahlen, Fakten und Probleme

IF – INFORMATION FÜR DIE FRAU IN VORARLBERG
erscheint 4mal im Jahr zu frauenspezifischen Themen

INDIKATOREN
Für die Gleichstellung von Frauen und Männern

LEITFADEN FÜR ALLEIN-ERZIEHENDE

LEITFADEN FÜR MÄNNER UND FRAUEN IN KARENZ

BROSCHÜREN BESTELLEN SIE UNTER:
T 05574/511-24136 oder E frauen@vorarlberg.at
Internetadressen:
www.vorarlberg.at/frauen
www.frauennetzwerk-vorarlberg.at
www.3laenderfrauen.org

GESCHLECHTERGERECHTE SCHREIB- UND DARSTELLUNGSARTEN
„Ein Leitfaden der Vorarlberger Landesregierung für die Praxis"

FRAUEN 50+
Maßnahmenempfehlungen im Rahmen des Interreg-Projektes „Frauenleben 50+"

WIE KANN ICH HELFEN?
Gewalt gegen Frauen in Ehe und Partnerschaft. Ein Leitfaden für Angehörige, Verwandte, FreundInnen, Bekannte, NachbarInnen, KollegInnen ...

SICHERHEITSTIPPS FÜR FRAUEN UND MÄDCHEN GEGEN MÄNNER-GEWALT

INFORMATIONEN VON A–Z FÜR FRAUEN
Informationsmappe
KOSTEN € 15,00

ANGEBOTE FÜR MÄDCHEN

SPURENSUCHE
Eine Entdeckungsreise durch die Berufsorientierung für Eltern und Töchter

Kalendarium

Kalendarium

Angebote	Seite
5. Juli–26. Oktober 2009 **SOMMERAUSSTELLUNG IM FRAUENMUSEUM** Frauenmuseum Hittisau	85
11. September 2009 **AMAZONE ERÖFFNUNGSPARTY** Mädchenzentrum Amazone, Bregenz	101
16. September 2009 **STRÖMEN – JIN SHIN JYUTSU:** WEGE ZU MEHR WOHLBEFINDEN Kindergarten Neunteln, Hohenems	59
16. September 2009 **TURN & TABLE** Mädchenzentrum Amazone, Bregenz	102
17. September 2009 **EXCEL 2007** Bäuerliches Schul- und Bildungszentrum Hohenems	19
18. September 2009 **KLIPP & KLAR** Mädchenzentrum Amazone, Bregenz	103
19. September 2009 **LASSEN SIE IHRE STIMME WIRKEN** Praxisräume TherapieHoch3, Hohenems, Goethestraße 8b	39
20. September 2009 **TREFFPUNKT FÜR ALLEINERZIEHENDE –** GESPRÄCHSRUNDE MIT SONNTAGSFRÜHSTÜCK Kolpinghaus Dornbirn	91
20. September 2009 **HANDWERK & TECHNIK** Mädchenzentrum Amazone, Bregenz	104
21. September 2009 **SPURENWECHSELKURS** „Alter Schwanen" in Wolfurt	8
21. September 2009 **BECKENBODENTRAINING FÜR FRAUEN** Waldorf Kindergarten, Götzis	60
21. September 2009 **FLAMENCO FÜR FORTGESCHRITTENE** Kindergarten Sulz	61
21. September 2009 **ORIENTAL-BOLLYWOOD MIX** Kindergarten Sulz	62

Kalendarium

21. September 2009 105
DEFENDO – SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS FÜR MÄCHEN (ZWÖLF BIS 16 JAHRE)
Kultursaal VS Markt, Rankweil

22. September 2009 20
EDV-SPEZIALKURS FÜR DEN WIEDEREINSTIEG IN DIE BERUFSWELT – GRUNDKURS
Volkshochschule Götzis, EDV-Raum

22. September 2009 63
BOLLYWOOD DANCE
Bundesgymnasium Bludenz, Aula

22. September 2009 64
BEWEGLICHE WIRBELSÄULE, GELÖSTE SCHULTERN, ENTSPANNTER NACKEN – FÜR FRAUEN
Pfarrzentrum Altach, 2. Stock – kleiner Saal

22. September 2009 65
SALSA CUBANO
Bundesgymnasium Bludenz, Aula

23. September 2009 22
PC-WELT FÜR FRAUEN – WORD-AUFBAUKURS
Hauptschule Wolfurt, Eingang bei Bücherei/Cage

23. September 2009 23
PC-WELT FÜR FRAUEN – GRUNDLAGEN,
TEXTVERARBEITUNG, INTERNET, EMAIL
Hauptschule Wolfurt, Eingang bei Bücherei/Cage

23. September 2009 24
COMPUTER-GRUNDKENNTNISSE FÜR FRAUEN –
BETRIEBSSYSTEM WINDOWS XP
Bundesgymnasium Dornbirn

24. September 2009 66
FIT 4 DANCE – LATIN – MIX
Kindergarten Sulz

24. September 2009 67
SCHWIMMKURS FÜR TÜRKISCHE FRAUEN
Batschuns, Hallenbad der Lebenshilfe – Haus 7

24. September 2009 68
BECKENBODENTRAINING
Polytechnische Schule, Bludenz, Turnsaal

24. September 2009 69
FLAMENCO
Kindergarten Sulz

25. September 2009 106
SELBST & BEWUSST
Mädchenzentrum Amazone, Bregenz

28. September 2009 25
PC-ORIENTIERUNG I FÜR FRAUEN – VORMITTAGSKURS
Volkshochschule Götzis, EDV-Raum

28. September 2009 70
AUS DEM BAUCH TANZEN
Städt. Kindergarten, Bludenz-Mitte

29. September 2009 26
EDV-KURS FÜR (WIEDER-)EINSTEIGERINNEN
Bezauer Wirtschaftsschulen

29. September 2009 87
BIOGRAFISCHE SCHREIBWERKSTATT – ERINNERTES LEBEN. MEIN ICH
Frauenmuseum Hittisau

1. Oktober 2009 7
AKADEMIE FÜR KLEINSTUNTERNEHMERINNEN
WIFI Dornbirn

1. Oktober 2009 71
BECKENBODENTRAINING
Pfarrsaal Gantschier, Untergeschoss

1. Oktober 2009 72
BECKENBODENTRAINING
WSV-Raum „Alti Gme", Tschagguns

1. Oktober 2009 73
SANFTES YOGA FÜR FRAUEN
Kindergarten im Schlatt, Lustenau

2. Oktober 2009 74
BAUCHTANZ FÜR ANFÄNGERINNEN
Waldorf Kindergarten, Götzis

2. Oktober 2009 75
STÄRKUNG FÜR DAS ERSCHÖPFTE SELBST
Bildungshaus St. Arbogast

3. Oktober 2009 49
„ERFOLGREICH SEIN" – EINEN SCHRITT IN DIE EIGENE RICHTUNG GEHEN – 2 SEMINARTAGE FÜR FRAUEN
at & co, Hohenems

6. Oktober 2009 40
DEFENDO – SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS FÜR FRAUEN
Kultursaal VS Markt, Rankweil, St. Petergässele 2

7. Oktober 2009 76
AQUAFIT FÜR FRAUEN
Batschuns, Hallenbad der Lebenshilfe – Haus 7

9. Oktober 2009 107
DEFENDO – SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS FÜR MÄDCHEN (13–15 JAHRE)
Turnsaal Sporthauptschule Nenzing

Kalendarium

14. Oktober 2009 — 89
NEUE SCHREIBNÄCHTE
Schlosserhus – VHS Rankweil

15. Oktober 2009 — 108
GIRLS4GIRLS
Mädchenzentrum Amazone, Bregenz

18. Oktober 2009 — 92
NEUEN SCHWUNG INS LEBEN BRINGEN
Bildungshaus St. Arbogast

20. Oktober 2009 — 28
EINSTIEG IN POWER POINT 2007 FÜR FRAUEN
Bäuerliches Schul- und Bildungszentrum Hohenems

21. Oktober 2009 — 27
PC-WELT FÜR FRAUEN – EXCEL-GRUNDKURS
Hauptschule Wolfurt, Eingang bei Bücherei/Cage

22. Oktober 2009 — 29
INTERNET FÜR FRAUEN
HTL Dornbirn

22. Oktober 2009 — 30
PC-KURS FÜR FRAUEN 1 – MIT OFFICE 2007
Tourismusschulen Bludenz

22. Oktober 2009 — 50
„ICH FÜR MICH – LÖSUNGEN UND WEGE"
ENTWICKLUNG – EIN LEBENSLANGER PROZESS MIT VIELEN UMWEGEN
Bildungshaus Batschuns

27. Oktober 2009 — 10
FIT FÜR DEN JOB
WIFI Dornbirn

3. November 2009 — 31
PC-KURS FÜR FRAUEN 2 – MIT OFFICE 2007
Tourismusschulen Bludenz

3. November 2009 — 77
SCHWIMMKURS FÜR FRAUEN MIT TÜRKISCH MIGRANTISCHEM HINTERGRUND
Landeskrankenhaus Rankweil, Hallenbad

6. November 2009 — 41
STARTEN STATT WARTEN!
Bildungshaus St. Arbogast

6. November 2009 — 78
EIN TAG FÜR MÜTTER
Bildungshaus St. Arbogast

7. November 2009 — 51
DER TRAUM ALS ORT DER SELBSTBEGEGNUNG
Bildungshaus St. Arbogast

9. November 2009 — 32
PC-ORIENTIERUNG II FÜR FRAUEN – VORMITTAGSKURS
Volkshochschule Götzis, EDV-Raum

10. November 2009 — 79
BECKENBODENTRAINING FÜR FRAUEN
Pfarrzentrum Hard, Kirchplatz 1

11. November 2009 — 33
PC-WELT FÜR FRAUEN – PRÄSENTIEREN MIT POWER-POINT
Hauptschule Wolfurt, Eingang bei Bücherei/Cage

11. November 2009 — 34
WORD 2007 FÜR UMSTEIGERINNEN
Bäuerliches Schul- und Bildungszentrum Hohenems

12. November 2009 — 93
BEWERBUNGSCOACHING FÜR (WIEDER)EINSTEIGERINNEN
Bundesgymnasium Dornbirn

13. November 2009 — 35
PC-ORIENTIERUNG I FÜR FRAUEN
Hauptschule Hörbranz

16. November 2009 — 42
IHR AUFTRITT BITTE! WIRKUNGSVOLL, PRÄSENT UND AUTHENTISCH VOR PUBLIKUM
Bildungshaus St. Arbogast

18. November 2009 — 43
ZORN – DIE VERKANNTE LEBENSKRAFT –
EIN SEMINAR FÜR FRAUEN
Bildungshaus Batschuns

25. November 2009 — 52
EIN TAG FÜR MICH – FREIZEITTAG FÜR FRAUEN
Bildungshaus St. Arbogast

26. November 2009 — 44
RHETORIK FÜR DIE FRAU
WIFI Dornbirn

4. Dezember 2009 — 36
PC-ORIENTIERUNG II FÜR FRAUEN
Hauptschule Hörbranz

9. Dezember 2009 — 94
MÄDCHEN- UND JUNGENARBEIT - KURZLEHRGANG FÜR GESCHLECHTSBEZOGENE PÄDAGOGIK
Schloss Hofen, Veranstaltungszentrum Kapuzinerkloster Bregenz

19. Januar 2010 — 96
„WENN FRAUEN MIT JUNGS UND MÄNNER MIT MÄDCHEN ARBEITEN ..." – KAMINGESPRÄCH UND FACHTAG
Schloss Hofen, Veranstaltungszentrum Kapuzinerkloster Bregenz

Kalendarium

4. Februar 2010 — 111
FRAUEN IN TECHNISCHE ZUKUNFTSBERUFE
FH Vorarlberg, Hochschulstraße 1, Dornbirn

23. Februar 2010 — 80
EIN TAG FÜR MÜTTER – MIT JIN SHIN JYUTSU ZUR RUHE KOMMEN UND AUFTANKEN
Bildungshaus St. Arbogast

23. Februar 2010 — 81
WECHSELJAHRE, NATURHEILWISSEN UND SPIRITUALITÄT – VOM GEHEIMNIS DER ZWEITEN LEBENSHÄLFTE
Bildungshaus Batschuns

25. Februar 2010 — 12
UMGANG MIT SCHWIERIGEN ZEITGENOSSINNEN
WIFI Dornbirn

7. März 2010 — 98
MEIN SELBSTWERT
Bildungshaus St. Arbogast

12. März 2010 — 15
MACHTSPIELE AM ARBEITSPLATZ
WIFI Dornbirn

19. März 2010 — 53
„ICH FÜR MICH – LÖSUNGEN UND WEGE" MIT DEM EIGENEN POTENZIAL MÖGLICHE NEUE SCHRITTE PLANEN
Bildungshaus Batschuns

26. März 2010 — 54
LEBENSMITTE – WANDLUNGSZEIT
Bildungshaus St. Arbogast

7. April 2010 — 55
NICHT PERFEKT UND TROTZDEM GUT
Bildungshaus St. Arbogast

12. April 2010 — 16
DER TANZ MIT DEM BESEN –
SEMINARREIHE FÜR REINIGUNGSFACHFRAUEN
Bildungshaus St. Arbogast

15. April 2010 — 82
SICHTPUNKT FARBE – EIN SINNLICHES ERLEBNIS
Bildungshaus St. Arbogast

22. April 2010 — 45
SELBSTVERTRAUEN – SICHERHEIT – SELBSTBEWUSSTSEIN
WIFI Dornbirn

24. April 2010 — 46
WAS MICH STARK MACHT
Bildungshaus St. Arbogast

28. Mai 2010 — 56
MÜTTER UND TÖCHTER
Bildungshaus St. Arbogast

24. Juni 2010 — 112
LANGE NACHT DER BERATUNG –
STUDIERENDE MIT UND OHNE MATURA
Zentrum für Fernstudien Bregenz

25. Juni 2010 — 47
RHETORIK FÜR DIE FRAU
WIFI Dornbirn

9. Juli 2010 — 57
BEGEGNUNG MIT DER WOLFSFRAU – FINDEN UND ERLEBEN DER EIGENEN WILDNATUR
Bildungshaus St. Arbogast

flexibel möglich — 100
WORKSHOP „DIE ZYKLUSSHOW"
regional abgestimmt – in Ihrer Nähe

Frühjar 2010 auf Anfrage — 14
POLITIKLEHRGANG
Oberland

nach Vereinbarung — 113
BILDUNGS- UND BERUFSBERATUNG MIT POTENZIALANALYSE FÜR FRAUEN
BIFO in Dornbirn, Bregenz, Feldkirch und Bludenz

nach Vereinbarung — 114
BILDUNGS- UND BERUFSBERATUNG FÜR FRAUEN
BIFO in Dornbirn, Bregenz, Feldkirch und Bludenz

Adressen

NAME DER EINRICHTUNG AMS Bludenz
ADRESSE Bahnhofplatz 1b, 6700 Bludenz
TEL. 05552/62371-0
EMAIL ams.bludenz@ams.at
www.ams.at/vbg

NAME DER EINRICHTUNG AMS Bregenz
ADRESSE Rheinstraße 33, 6901 Bregenz
TEL. 05574/691-0
EMAIL ams.bregenz@ams.at
www.ams.at/vbg

NAME DER EINRICHTUNG AMS Dornbirn
ADRESSE Bahnhofstraße 24, 6850 Dornbirn
TEL. 05572/22771-0
EMAIL ams.dornbirn@ams.at
www.ams.at/vbg

NAME DER EINRICHTUNG AMS Feldkirch
ADRESSE Reichsstraße 173, 6800 Feldkirch
TEL. 05522/3473-0
EMAIL ams.feldkirch@ams.at
www.ams.at/vbg

NAME DER EINRICHTUNG BIFO – Beratung für Bildung und Beruf
ADRESSE Bahnhofstraße 24, 6850 Dornbirn
TEL. 05572/31717
FAX 05572/31717-17
EMAIL bifoinfo@bifo.at
www.bifo.at
ÖFFNUNGSZEITEN Mo–Do 14.00–17.00 Uhr
KONTAKT Elisabeth Schwarzmann

NAME DER EINRICHTUNG Bildungshaus Batschuns
ADRESSE Kapf 1, 6832 Batschuns
TEL. 05522/44290-0
FAX 05522/44290-5
EMAIL bildungshaus@bhba.at
www.bildungshaus-batschuns.at
ÖFFNUNGSZEITEN Mo–Fr 8.00–12.00 Uhr und 14.00–17.00 Uhr
Samstag 8.00–12.00 Uhr
KONTAKT Katharina Unterrainer

NAME DER EINRICHTUNG Ehe- und Familienzentrum
ADRESSE Herrengasse 4, 6800 Feldkirch
TEL. 05522/74139
FAX 05522/74139-8
EMAIL efz@kath-kirche-vorarlberg.at
www.efz.at
ÖFFNUNGSZEITEN Mo–Fr 8.00–12.00 Uhr und
Mo–Do 13.00–16.00 Uhr
KONTAKT Ingrid Holzmüller

Adressen

NAME DER EINRICHTUNG FEMAIL
FrauenInformationszentrum Vorarlberg e.V.
ADRESSE Marktgasse 6, 6800 Feldkirch
TEL. 05522/31002
FAX 05522/31002-33
EMAIL info@femail.at
www.femail.at
ÖFFNUNGSZEITEN Mo–Do 9.00–12.00 Uhr
Mi 14.00–17.00 Uhr
FrauenInformations-Telefon: 0810 00 6362
Di und Fr 14.00–16.00 Uhr Deutsch
Mo und Fr 16.00–18.00 Uhr Türkisch
KONTAKT Mag.ª Sabine Kessler

NAME DER EINRICHTUNG FH Vorarlberg
ADRESSE Hochschulstraße 1, 6850 Dornbirn
TEL. 05572/792
FAX 05572/792-9500
EMAIL info@fhv.at
www.fhv.at

NAME DER EINRICHTUNG Frauenmuseum Hittisau
ADRESSE Platz 501, 6952 Hittisau
TEL. 05513/6209-30
FAX 05513/6209-19
EMAIL kontakt@frauenmuseum.at
www.frauenmuseum.at
ÖFFNUNGSZEITEN Do 15.00–20.00 Uhr, Fr 15.00–17.00 Uhr,
Sa und So 10.00–12.00 und 14.00–17.00 Uhr
KONTAKT Mag.ª Stefania Pitscheider Soraperra

NAME DER EINRICHTUNG Frauenreferat beim Amt der
Vorarlberger Landesregierung
ADRESSE Römerstraße 15, 6900 Bregenz
TEL. 05574/511-24113
FAX 05574/511-24195
EMAIL monika.lindermayr@vorarlberg.at
www.vorarlberg.at/frauen/
www.3laenderfrauen.org
www.frauennetzwerk-vorarlberg.at
KONTAKT Mag.ª Monika Lindermayr

NAME DER EINRICHTUNG Frauenreferat der Katholischen Kirche
Vorarlberg
ADRESSE Bahnhofstraße 13, 6800 Feldkirch
TEL. 05522/3485-201
FAX 05522/3485-5
EMAIL frauenreferat@kath-kirche-vorarlberg.at
www.kath-kirche-vorarlberg.at/
organisation/frauenreferat
ÖFFNUNGSZEITEN Mo–Mi 9.00–12.00 Uhr
KONTAKT Dr.in Petra Steinmair-Pösel

NAME DER EINRICHTUNG Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast
ADRESSE Montfortstraße 88, 6840 Götzis
TEL. 05523/62501-0
FAX 05523/62501-32
EMAIL arbogast@kath-kirche-vorarlberg.at
www.arbogast.at
ÖFFNUNGSZEITEN Bürozeiten: Mo–Fr 8.00–11.30 Uhr
und 13.30–17.00 Uhr, Sa 10.00–11.30 Uhr
KONTAKT Dipl.-Psych. Edith Burger

Adressen

NAME DER EINRICHTUNG Katholische Frauenbewegung
ADRESSE Bahnhofstraße 13, 6800 Feldkirch
TEL. 05522/3485
FAX 05522/3485-5
E-MAIL kfb@kath-kirche-vorarlberg.at
www.kath-kirche-vorarlberg.at
ÖFFNUNGSZEITEN Di + Fr Vormittag

NAME DER EINRICHTUNG Mädchenzentrum Amazone
ADRESSE Kirchstraße 39, 6900 Bregenz
TEL. 05574/45801
FAX 05574/52873
E-MAIL maedchenzentrum@amazone.or.at
www.amazone.or.at
ÖFFNUNGSZEITEN Mi, Do, Fr und Sa 15.00–19.00 Uhr
AmazoneBar Fr 18.00–22.00 Uhr
KONTAKT Mag.ª Amanda Ruf M.A.

NAME DER EINRICHTUNG MIMOSA – Frauenverein für Bildung und Kultur
ADRESSE Liechtensteiner Straße 6a, 6800 Feldkirch
TEL. 0699/10650963
E-MAIL mimosa-frauenverein@gmx.at
www.mimosa-frauenverein.at
ÖFFNUNGSZEITEN nach tel. Vereinbarung
KONTAKT Obfrau Fatma Keskin

NAME DER EINRICHTUNG Schloss Hofen – Fachbereich „Soziale Arbeit"
ADRESSE Kirchstraße 38, 6900 Bregenz
TEL. 05574/43046-86
FAX 05574/43046-85
E-MAIL monika.seif@schlosshofen.at
www.schlosshofen.at
ÖFFNUNGSZEITEN 8.15–12.00 Uhr und 13.30–17.00 Uhr
KONTAKT Monika Seif

NAME DER EINRICHTUNG Schlosserhus – VHS Rankweil
ADRESSE Postfach 26, Dr. Grißstraße 5, 6830 Rankweil
TEL. 05522/46562
FAX 05522/47919
E-MAIL info@schlosserhus.at
www.schlosserhus.at
ÖFFNUNGSZEITEN Di, Do 8.00–12.00 Uhr und 14.00–16.00 Uhr
KONTAKT Monika Willinger

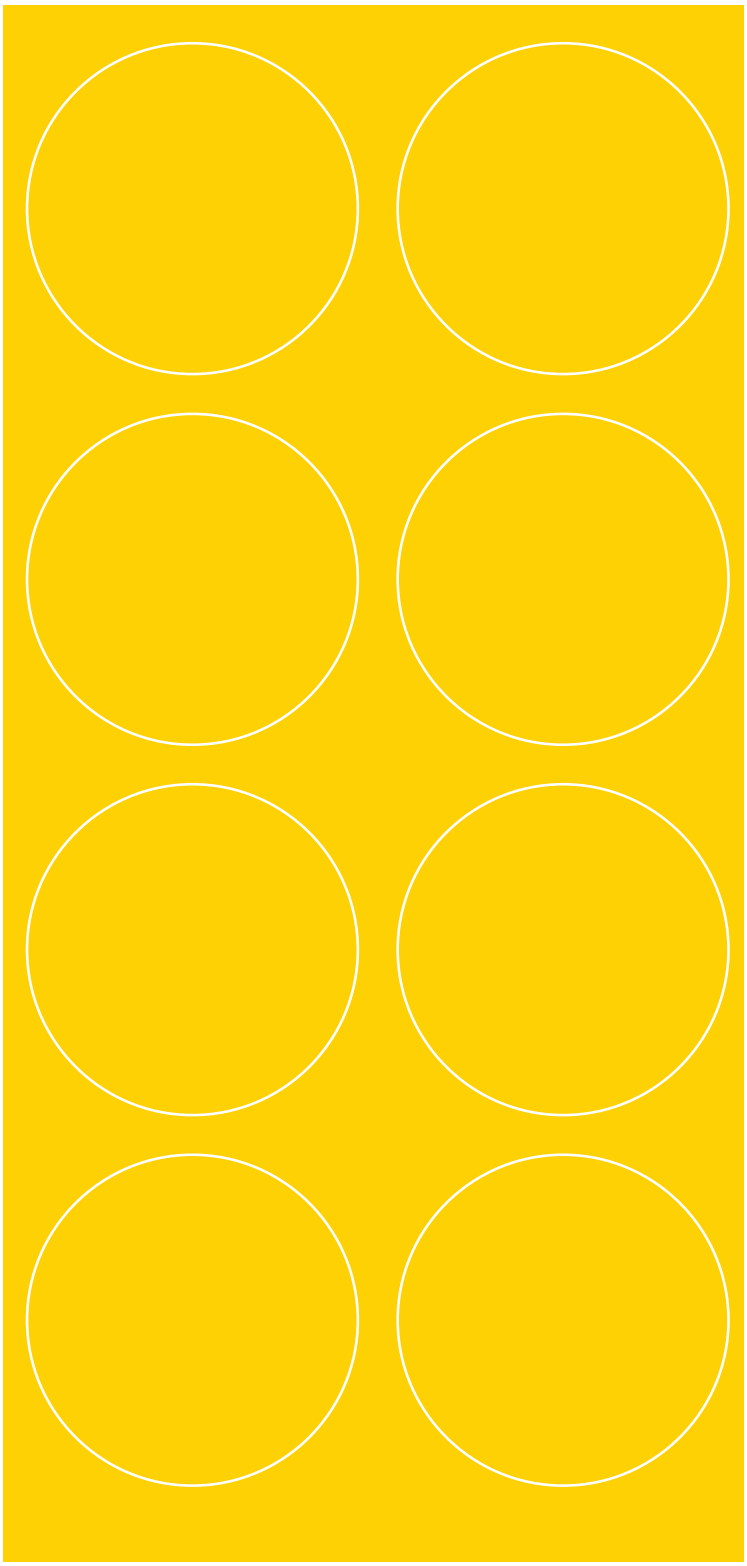
NAME DER EINRICHTUNG Volkshochschule Bludenz
ADRESSE Zürcherstraße 48, 6700 Bludenz
TEL. 05552/65205
FAX 05552/65233
E-MAIL info@vhs-bludenz.at
www.vhs-bludenz.at
ÖFFNUNGSZEITEN Mo–Fr 8.00–12.00 Uhr
KONTAKT Elisabeth Mahner, Isolde Pfefferkorn

NAME DER EINRICHTUNG Volkshochschule Bregenz
ADRESSE Römerstraße 9, 6900 Bregenz
TEL. 05574/525240
FAX 05574/525244
E-MAIL direktion@vhs-bregenz.at
www.vhs-bregenz.at
ÖFFNUNGSZEITEN Mo–Di 8.00–19.00 Uhr
Mi–Do 8.00–16.00 Uhr, Fr 8.00–12.00 Uhr
KONTAKT Marlene Nußbaumer

Adressen

NAME DER EINRICHTUNG Volkshochschule Götzis
ADRESSE Vorarlberger Wirtschaftspark Götzis,
6840 Götzis
TEL. 05523/55150
FAX 05523/55150-9
E-MAIL info@vhs-goetzis.at
www.vhs-goetzis.at
ÖFFNUNGSZEITEN Mo–Do 9.00–12.00 Uhr und 14.00–19.00 Uhr
Fr 9.00–12.00 Uhr
KONTAKT Ingrid Riegler

NAME DER EINRICHTUNG Volkshochschule Hohenems
ADRESSE Franz-Michael-Felder-Straße 6
6845 Hohenems
TEL. 05576/73383
FAX 05576/42236
E-MAIL vhs@ems.vol.at
www.vhs-hohenems.at
ÖFFNUNGSZEITEN Mo–Fr 9.00–12.00 Uhr
KONTAKT Eva Mathis

NAME DER EINRICHTUNG WIFI Wirtschaftsförderungsinstitut der Wirtschaftskammer Vorarlberg
ADRESSE Bahnhofstraße 24, 6850 Dornbirn
TEL. 05572/3894-424
FAX 05572/3894-171
E-MAIL info@vlbg.wifi.at
www.wifi.at/vlbg

NAME DER EINRICHTUNG Zentrum für Fernstudien Bregenz
ADRESSE Belruptstraße 10, 6900 Bregenz
TEL. 05574/46120
FAX 05574/46120-17
E-MAIL bregenz@zf.jku.at
www.zf.jku.at
ÖFFNUNGSZEITEN Di–Fr 10.00–12.00 Uhr und 14.00–17.00 Uhr
KONTAKT Monika Feurstein