

2008/2009

# FRAUEN

## Bildungskalender



Vorarlberg  
Frauen

# INHALT

	ANGEBOTE FÜR FRAUEN
7	BERUFSBEZOGENE WEITERBILDUNG
21	COMPUTERANWENDUNGEN/NEUE MEDIEN
33	KOMMUNIKATION UND PERSÖNLICHKEIT
47	IDENTITÄT UND FRAUENROLLE
53	GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN
75	KULTUR
79	GENDERANGEBOTE
91	ANGEBOTE FÜR MÄDCHEN
103	INFORMATION/BERATUNG/BROSCHÜREN
115	KALENDAR IUM
121	ADRESSEN



## VORWORT

### FRAUENBILDUNGSKALENDER 2008/2009

Das Frauenreferat der Vorarlberger Landesregierung hat gemeinsam mit der ARGE Erwachsenenbildung zum 9. Mal den Frauenbildungskalender herausgegeben, der zu einer wichtigen Informationsbroschüre für Frauen geworden ist.

Diese Broschüre gibt in beeindruckender Weise das vielfältige Angebot der Erwachsenen- einrichtungen, der Frauen- und Mädchenorganisationen zum Thema Frauenbildung wieder.

Es ist mit diesem Kalender wieder gelungen, Einrichtungen in Vorarlberg, die Bildungsprogramme für Frauen anbieten, gemeinsam zu präsentieren und ein Vorarlberger Netzwerk zu bilden, um innerhalb des Bildungsbereiches neue Anstöße zu einer geschlechterbewussten Bildungsarbeit zu geben.

Damit ist dieser Bildungskalender eine ausgezeichnete Orientierungshilfe für Frauen, die auf der Suche nach Weiter- und Fortbildungsangeboten sind.

Landeshauptmann Dr. Herbert Sausgruber  
Landesrätin Dr.ªin Greti Schmid

## VORWORT

Das Frauenreferat der Vorarlberger Landesregierung, die ARGE Vorarlberger Erwachsenenbildung und Frauen- und Mädcheneinrichtungen haben für 2008/2009 den überaus begehrten Frauenbildungskalender zusammengestellt.

Im heurigen Frauenbildungskalender können Frauen zwischen berufsbezogenen Angeboten wie z.B. Beratung für Wiedereinsteigerinnen, Politiklehrgang für Frauen, Angebote für Frauen in Führungspositionen, Moderationstechnik, Umgang mit dem Computer und EDV Kenntnisse oder Kommunikation und Persönlichkeitsbildung wählen. Auch Kurse, Seminare und Vorträge zu den Themen Frauenrolle und Frauenidentität werden angeboten.

Der Kalender beinhaltet eine riesige Fülle von über 80 Bildungsmaßnahmen für Frauen und Mädchen sowie Gender Mainstreaming.

Wir haben wieder Angebote für Mädchen in den Frauenbildungskalender aufgenommen. Gut bewährt haben sich die Informationen zur Beratung von Frauen und Mädchen und die Auflistung der zahlreichen Informationsbroschüren.

Wir hoffen, mit dem nun vorliegenden Frauenbildungskalender die Lust und Freude auf Lernen und Weiterbildung zu wecken.

Mag.ª Monika Lindermayr  
Frauenreferat der Vorarlberger Landesregierung

Mag. Wolfgang Türtscher  
Vorsitzender der ARGE Vorarlberger  
Erwachsenenbildung

## EDV-SPEZIALKURS FÜR DEN WIEDEREINSTIEG

### 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
- Einführung in Word
- Einführung in Excel
- Einführung ins Internet
- Einführung in Outlook

**KURSLEITERIN** Ursula Molitor

**TERMINE** 12 Termine am Dienstag und Donnerstag. Genauere Informationen erhalten Sie bei der Veranstalterin. Beginn: Donnerstag, 11. September 2008, um 8.15 Uhr  
Folgetermine: 18., 25. September, 2., 9., 14. (Dienstag), 16., 23. Oktober, 4. (Dienstag), 6., 11. (Dienstag), 13. November 2008

**ORT** VHS Götzis, VWP

**KOSTEN** € 469,00

**Anmeldung erforderlich bis 8. September 2008!**

(max. 10 Teilnehmerinnen)

**ANMELDUNG/VERANSTALTERIN** KURS NR. 40001

Volkshochschule Götzis

Vorarlberger Wirtschaftspark, 6840 Götzis

T 05523/55150-0 F 05523/55150-9

info@vhs-goetzis.at

www.vhs-goetzis.at

veranstaltungs-  
kalender

Heute	Liste	Tag	Monat	+		
◀ Dezember 2008 ▶						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

## EDV-KURS FÜR (WIEDER-) EINSTIEGERINNEN

### 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  
E-Mail und Internet

**KURSLEITERIN** Margarethe Graf

**TERMINE** 8 Abende zu 2,5 Unterrichtsstunden  
Dienstag und Donnerstag

Beginn: Dienstag, 23. September 2008, um 19.30 Uhr

**ORT** Bezauer Wirtschaftsschulen

**KOSTEN** € 90,00 inkl. Kursunterlagen

**ANMELDUNG/VERANSTALTERIN**

**KURSNR. 46504**

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, E-MAIL

### 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 (E-Mails).  
Entspricht den Modulen 2, 3 und 7 des Europäischen Computer-Führerscheins (ECDL).  
Maschinschreib-Kenntnisse sind Voraussetzung!

**KURSLEITERIN** Ulrike Steif

**TERMINE** 10 Abende zu 3 Unterrichtsstunden

Beginn: Dienstag, 23. September 2008, um 17.40 Uhr

**ORT** Hauptschule Wolfurt

**KOSTEN** € 108,00 + Kursunterlagen

**ANMELDUNG/VERANSTALTERIN**

**KURSNR. 41050**

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.

## SPURENWECHSELKURS

### TEILNEHMERINNEN

Der Spurenwechsellkurs 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

**PROJEKTLEITERIN** Mag.<sup>a</sup> Ursula Krämer, Friedrichshafen  
**TERMINE**

Informationsabend am Dienstag, 23. September 2008  
 Erster Kurstag: Mittwoch, 8. Oktober 2008  
 Dauer des Kurses: 19 Wochen mit je drei Vormittagen  
 Montag, Mittwoch und Freitag, jeweils von 8.30  
 bis 11.30 Uhr (an schulfreien Tagen kein Kurs!)

**ORT** Oberland

**KOSTEN** € 182,00

### ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

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

## AKADEMIE FÜR KLEINSTUNTERNEHMERINNEN

### TEILNEHMERINNEN

Die Akademie richtet sich an Unternehmerinnen, die bis zu drei Jahre am Markt sind und keine Mitarbeiter/innen beschäftigen oder Frauen die planen ein solches Unternehmen zu gründen.

### INHALTE

Die Akademie für Kleinstunternehmerinnen bietet Ihnen die Vermittlung der wichtigsten Strategien professioneller Unternehmensführung. Parallel dazu erhalten Sie Einblicke in die Werbung für kleine Budgets und den Umgang mit Kooperationen und Networking. Ebenso erhalten Sie einen umfassenden Überblick über die wesentlichen Bereiche des Marketings und Verkaufsmanagements.

Um als Unternehmerin längerfristig erfolgreich sein zu können und die vielfältigen Anforderungen des beruflichen wie auch privaten Alltags gut zu gestalten beschäftigt sich ein Teil der Akademie auch mit den wesentlichen Grundregeln für Zeit- und Selbstmanagement.

Neben theoretischen Inputs wird großer Wert auf die Anwendung in der Praxis gelegt. Gruppencoachings helfen Ihnen, Gelerntes in die Praxis umzusetzen und somit Ihr eigenes Unternehmen weiterzuentwickeln.

**KURSLEITERIN** Mag.<sup>a</sup> (FH) Alexandra Abbrederis, selbstständige Public Relations Beraterin, Unternehmerin.

**TERMINE** Beginn: Donnerstag, 2. Oktober 2008

Insgesamt 45 Unterrichtseinheiten

Detailplan bitte anfordern!

**ORT** WIFI Dornbirn

**KOSTEN** € 590,00. Als Unternehmerin können Sie die Aufwendungen für ihre berufliche Aus- und Weiterbildung als Betriebsausgabe steuerlich absetzen.

**ANMELDUNG/VERANSTALTERIN**      **KURSNR. 28423**

WIFI Vorarlberg

Bahnhofstraße 24, 6850 Dornbirn

T 05572/3894-473

Wiedenhofer.Heike@vlbg.wifi.at

www.vlbg.wifi.at

## BEWERBUNGS- COACHING FÜR FRAUEN

### INHALTE

Sie suchen einen Job oder wollen sich beruflich neu orientieren. Wir unterstützen Sie dabei, indem 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. Im fortgeschrittenen Stadium begleiten wir Sie bis zum Vorstellungsgespräch.

**KURSLEITERIN** Mag. Thomas Pezold und  
Angelika Egel Master HSM

**TERMINE** Freitag, 3., 10., 17., 24. und 31. Oktober 2008  
jeweils von 14.00 bis ca. 16.00 Uhr

**ORT** at & co, Franz-Michael-Felder-Straße 6, Hohenems

**KOSTEN** € 120,00

(max. 8–12 Teilnehmerinnen)

**ANMELDUNG/VERANSTALTERIN**      **KURSNR. 41050**

Volkshochschule Hohenems

Franz-Michael-Felder-Straße 6, 6845 Hohenems

T 05576/73383 F 05576/42226

vhs@ems.vol.at

www.kreativ.vol.at

Gefördert durch das Frauenreferat  
der Vorarlberger Landesregierung.

## MAMA MACHT MOBIL – READY FOR JOB?

### TEILNEHMERINNEN

Personen, die sich auf den bevorstehenden Berufseinstieg vorbereiten wollen.

### ZIEL

Wir machen Sie fit für den Beruf um einen raschen Einstieg in die Berufswelt zu ermöglichen.

### INHALTE

- Was hat sich geändert?
- Wie können Sie Ihre Stärken gewinnbringend am Arbeitsmarkt positionieren?
- Wie mach ich mich startklar für den Wiedereinstieg?
- Unterstützung bei der organisatorischen und persönlichen Planung Ihrer Berufsrückkehr
- Zeigen Sie, was Sie können!
- Effiziente Gesprächsführung
- Bewerbungscoaching
- Welche neue Technologie gibt es?

**KURSLEITERIN** Silvia Spiess

**TERMINE** Beginn: Montag, 26. Jänner 2009

Insgesamt 60 Unterrichtseinheiten

Detailplan bitte anfordern!

**ORT** WIFI Dornbirn

**KOSTEN** € 840,00

**ANMELDUNG/VERANSTALTERIN**

WIFI Vorarlberg

Bahnhofstraße 24, 6850 Dornbirn

T 05572/3894-489

Sohm.Britte@vlbg.wifi.at

www.vlbg.wifi.at

**KURSNR. 29526**

## DER TANZ MIT DEM BESEN

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, Arbeitsunfälle, Selbst- und Fremdeinschätzung

**KURSLEITERIN** Josefine Schlechter

**TERMINE** Montag, 20. April 2009, **Seminar 1**

Dienstag, 21. April 2009, **Seminar 2**

Mittwoch, 22. April 2009, **Seminar 3**

Donnerstag, 23. April 2009, **Seminar 4**

Freitag, 24. April 2009, **Seminar 5**

jeweils von 9.15 bis 17.00 Uhr

**ORT** Bildungshaus St. Arbogast, Götzis

**KOSTEN** € 30,00 Kursbeitrag

€ 14,90 Mittagessen und Jause

**ANMELDUNG/VERANSTALTERIN**

Frauenreferat der Katholischen Kirche Vorarlberg

Bahnhofstraße 13, 6800 Feldkirch

T 05522/3485-0 T 05522/3485-5

frauenreferat@kath-kirche-vorarlberg.at

www.kath-kirche-vorarlberg.at



## KARRIEREFAKTOR SELBSTMARKETING

MEHR BERUFLICHER ERFOLG FÜR FRAUEN

Oftmals leisten Frauen exzellente Arbeit, doch nur wenige Entscheidungsträger nehmen davon Notiz. Frauen stellen auch heute noch „ihr Licht gern unter den Scheffel“.

Erfolg ist immer das Produkt aus Fachwissen und Selbstmarketing. Erst, wenn Frauen aus dem Schatten treten und ihre Leistungen sichtbar machen, werden sie erfolgreich sein.

### TEILNEHMERINNEN

Führungskräfte, Projektleiterinnen, Assistentinnen, Sekretärinnen und alle, die ihre Durchsetzungskraft steigern möchten.

### ZIEL

Im vorliegenden Seminar arbeiten Sie am Entwurf eines eigenen Profils, das sich von allen anderen unterscheidet. Sie erarbeiten Strategien, dieses Profil zu kommunizieren, also Öffentlichkeitsarbeit in eigener Sache zu betreiben. Sie lernen sich im Sinne eines „Elevator Pitch“ in 30 Sekunden professionell zu präsentieren. Zudem erarbeiten Sie Strategien zum Ausbau ihrer Expertise. Sie werden ermutigt, aktiv Beziehungsnetzwerke aufzubauen und zu nutzen.

### INHALTE

- Kein Profit ohne Profil: Schlüsselkompetenzen (Stärken und Talente) erkennen und bewusst machen
- Nutzenorientiertes Selbstmarketing
- Öffentlichkeitsarbeit in eigener Sache
- Professionelle Selbstpräsentation: In 30 Sekunden ein positives Image aufbauen (Elevator Pitch)
- Sich optimal in Szene setzen, ohne anzugeben
- Netzwerke aufbauen, pflegen und nutzen

**KURSLEITERIN** Mag.<sup>a</sup> Andrea Köck  
**TERMINE** Donnerstag, 14. und Freitag, 15. Mai 2009  
 Donnerstag von 18.00 von 22.00 Uhr  
 Freitag von 9.00 bis 17.00 Uhr  
**ORT** WIFI Dornbirn  
**KOSTEN** € 255,00

**ANMELDUNG/VERANSTALTERIN** KURS NR. 10529  
 WIFI Vorarlberg  
 Bahnhofstraße 24, 6850 Dornbirn  
 T 05572/3894-459  
 Gisinger.Sabine@vlbg.wifi.at  
 www.vlbg.wifi.at

## 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 2009 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

Kommission für die Gleichstellung von Frau und Mann

Äulestrasse 15, FL-9490 Vaduz

info@gsb.llv.li www.3laenderfrauen.org



## PC-ORIENTIERUNG FÜR FRAUEN I

### VORMITTAGSKURS

#### INHALTE

Der PC – ein Geheimnis mit sieben 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 E-Mails 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** 5 Kurstermine: jeweils Montag Vormittag (Beginn: 8.30 Uhr)

Montag, 15., 22., 29. September, 6., 13. Oktober 2008

**ORT** VHS Götzis, VWP, EDV-Raum

**KOSTEN** € 156,00

**Anmeldung erforderlich bis 10. September 2008!**  
(max. 10 Teilnehmerinnen)

**ANMELDUNG/VERANSTALTERIN** KURSNR. 47001

Volkshochschule Götzis

Vorarlberger Wirtschaftspark, 6840 Götzis

T 05523/55150-0 F 05523/55150-9

info@vhs-goetzis.at

www.vhs-goetzis.at

Computeranwendungen  
**Neue Medien**

Computeranwendungen  
**Neue Medien**

## 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

**TERMINE** 4 Nachmittage zu 3 Unterrichtsstunden  
Beginn: Dienstag, 23. September 2008, um 15.00 Uhr

**ORT** Hauptschule Wolfurt

**KOSTEN** € 56,00 + Kursunterlagen € 8,00

**ANMELDUNG/VERANSTALTERIN**      **KURSNR. 41051**

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.

## COMPUTER-GRUNDKENNTNISSE FÜR FRAUEN

### 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** Ingrid Jäger

**TERMINE** Mittwoch, 24. September, 1., 8. und  
15. Oktober 2008, um 18.00 Uhr

**ORT** Bäuerliches Schul- und Bildungszentrum Hohenems

**KOSTEN** € 49,00

**(max. 8–12 Teilnehmerinnen)**

**ANMELDUNG/VERANSTALTERIN**      **KURSNR. 31E141**

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

Gefördert durch das Frauenreferat  
der Vorarlberger Landesregierung.

## PC-ORIENTIERUNG FÜR FRAUEN I

### NACHMITTAGSKURS

#### TEILNEHMERINNEN

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

#### INHALTE

Der PC - ein Geheimnis mit sieben 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 E-Mails 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.

**REFERENTIN** Ursula Molitor

**TERMIN** 4 Nachmittage zu 2,5 Unterrichtsstunden  
 Beginn: Freitag, 26. September 2008, um 15.00 Uhr

**ORT** Hauptschule Hörbranz

**KOSTEN** € 52,00 + Kursunterlagen € 7,00

**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-WELT FÜR FRAUEN –

### EXCEL-GRUNDKURS

#### TEILNEHMERINNEN

Frauen mit PC-Grundkenntnissen

#### INHALTE

Sie möchten gerne Ihr Haushaltsbuch (Einnahmen-Ausgaben-Rechnung) in elektronischer Form verwalten oder Zahlenmaterial in ein übersichtliches Diagramm gießen? Dann ist das Programm EXCEL genau richtig für Sie. Es bietet eine Vielfalt an praktischen Funktionen, die Ihre Arbeit erleichtern.  
 Entspricht Modul 4 des Europäischen Computer-Führerscheines (ECDL).

**KURSLEITERIN** Helene Vögel

**TERMINE** 4 Nachmittage zu 3 Unterrichtsstunden  
 Beginn: Dienstag, 21. Oktober 2008, um 15.00 Uhr

**ORT** Hauptschule Wolfurt

**KOSTEN** € 56,00 + Kursunterlagen € 8,00

**ANMELDUNG/VERANSTALTERIN** **KURSNR. 41052**

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 FÜR FRAUEN II – VORMITTAGSKURS

### INHALTE

Wie gestalte ich Texte? (Sonderzeichen, Listen, Tabellen und Tabulatoren, Einbetten von Grafiken, Kopf- und Fußzeile, Dokumentvorlage)

Was macht ein Tabellenkalkulationsprogramm? (Grundlagen für das Arbeiten mit dem Programm Excel)

Sie vertiefen und erweitern die erlernten Kenntnisse aus PC-Orientierung I.

**Voraussetzung:** PC-Orientierung I, bzw. werden Grundkenntnisse im Umgang mit Fenstern, Menüs und der Datenverwaltung vorausgesetzt.

**KURSLEITERIN** Ursula Molitor

**TERMINE** 4 Kurstermine: jeweils Mittwoch Vormittag  
Beginn: Mittwoch, 5. November, um 8.30 Uhr  
Folgetermine: 12., 19., 26. November 2008

**ORT** VHS Götzis, VWP, EDV-Raum

**KOSTEN** € 125,00

(max. 10 Teilnehmerinnen)

Anmeldung erforderlich bis 30. Oktober 2008!

**ANMELDUNG/VERANSTALTERIN** KURSNR. 47002

Volkshochschule Götzis  
Vorarlberger Wirtschaftspark, 6840 Götzis  
T 05523/55150-0 F 05523/55150-9  
info@vhs-goetzis.at  
www.vhs-goetzis.at

## 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** 2 Nachmittage zu 3 Unterrichtsstunden  
Beginn: Dienstag, 18. November 2008, um 15.00 Uhr

**ORT** Hauptschule Wolfurt

**KOSTEN** € 35,00 + Kursunterlagen

**ANMELDUNG/VERANSTALTERIN** KURSNR. 41053

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.

## EINSTIEG IN POWER POINT FÜR FRAUEN

### INHALTE

Warum präsentieren Sie Urlaubsfotos, Familienfeiern und vieles andere nicht einmal mit PowerPoint? 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:** Grundkenntnisse am Computer.

**KURSLEITERIN** Johanna Ralsler

**TERMINE** Mittwoch, 19., 26. November, 3. und 10. Dezember 2008, um 19.00 Uhr

**ORT** Bäuerliches Schul- und Bildungszentrum Hohenems

**KOSTEN** € 49,00

(max. 8–12 Teilnehmerinnen)

**ANMELDUNG/VERANSTALTERIN** KURSNR. M31E140

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

Gefördert durch das Frauenreferat  
der Vorarlberger Landesregierung.

## PC-ORIENTIERUNG II FÜR FRAUEN

### TEILNEHMERINNEN

Frauen mit geringen PC-Kenntnissen.

### INHALTE

Wie gestalte ich Texte? (Sonderzeichen, Listen, Tabellen und Tabulatoren, Einbetten von Grafiken, Kopf- und Fußzeile, Dokumentvorlage)  
Was macht ein Tabellenkalkulationsprogramm? (Grundlagen für das Arbeiten mit dem Programm Excel.)

Sie vertiefen und erweitern die erlernten Kenntnisse aus PC Orientierung I.

**Voraussetzung:** PC-Orientierung I, bzw. werden Grundkenntnisse im Umgang mit Fenstern, Menüs und der Datenverwaltung vorausgesetzt.

**KURSLEITERIN** Ursula Molitor

**TERMINE** 4 Nachmittage zu 2,5 Unterrichtsstunden  
Beginn: Freitag, 28. November 2008, um 15.00 Uhr

**ORT** Hauptschule Hörbranz

**KOSTEN** € 52,00 + Kursunterlagen € 7,00

**ANMELDUNG/VERANSTALTERIN** KURSNR. 41102

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.

## EDV FÜR FRAUEN 3 MIT OFFICE 2007

### TEILNEHMERINNEN

Fortsetzung von „EDV für Frauen 2“

### INHALTE

- Windows-Explorer: speichern, kopieren, verschieben; Kennenlernen der wichtigsten Datenträger
- Word: Unterschiede zu Office 2003; Wiederholen von Tabulator- und Tabellenfunktionen in Office 2007; Erstellen von Dokument- und Formatvorlagen; Einfügen von Texten und Bildern aus dem Internet
- Wiederholung der Grundrechnungsarten in Excel
- rasches Suchen im Internet mit Hilfe von Suchmaschinen
- E-Mail: Anlegen von Kontakten, Terminkalender

**REFERENTIN** Dipl.-Päd. Marlies Hartmann

**TERMINE** Montag, 15. September 2008, um 19.30 Uhr  
5 Abende zu 2,5 Unterrichtseinheiten

**ORT** Bundesschulzentrum Bludenz

**KOSTEN** € 75,00

### ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Volkshochschule Bludenz  
Zürcherstraße 48, 6700 Bludenz  
T 05552/65205 F 05552/65233  
info@vhs-bludenz.at  
www.vhs-bludenz.at

## INTERNET FÜR ANFÄNGERINNEN UND LEICHTFORTGESCHRITTENE

### INHALTE

Suchen im www (world wide web), wo finde ich was?  
Der Umgang mit E-Mails: elektronische Nachrichten lesen, schreiben, Anlagen versenden und vieles mehr.  
Voraussetzung für diesen Kurs ist der sichere Umgang mit Maus und Tastatur und Speicherkenntnisse.

**REFERENTIN** Dipl.-Päd. Tanja Maier

**TERMINE** Donnerstag, 15., 22., 29. Jänner und  
5. Februar 2009, um 18.00 Uhr

**ORT** Bäuerliches Schul- und Bildungszentrum Hohenems

**KOSTEN** € 49,00

(max. 8–12 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.kreativ.vol.at

Gefördert durch das Frauenreferat  
der Vorarlberger Landesregierung.



## DEFENDO – SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS FÜR FRAUEN

### INHALTE

Kennen Sie auch solche Situationen, in denen sie spürten sich verteidigen zu müssen? 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 leicht und schnell erlernbar, unabhängig von Alter, Sportlichkeit und Figur.

**KURSLEITERIN** Carla Giesinger

**TERMINE** 18., 25. September und 2., 9. Oktober 2008  
jeweils um 19.00 Uhr

**ORT** Volksschule Altach, Bewegungsraum

**KOSTEN** € 65,00

**Mitzubringen:** Hallensportschuhe

(max. 16 Teilnehmerinnen)

**ANMELDUNG/VERANSTALTERIN** KURSNR. 77030

Volkshochschule Götzis

Vorarlberger Wirtschaftspark, 6840 Götzis

T 05523/55150 F 05523/55150-9

info@vhs-goetzis.at

www.vhs-goetzis.at

Kommunikation und  
**Persönlichkeit**



## FRAUENHERBST

### TEILNEHMERINNEN

Frauen, die die Lebensmitte überschritten haben

### INHALTE

Sie möchten:

- inne halten und die gegenwärtige Situation klären
- im Rückblick bisher Gelebtes und Ungelebtes erkennen und akzeptieren
- Überholtes, Überflüssiges und Erstarrtes ablegen
- im Ausblick die Weichen neu stellen
- dem Leben neue Inhalte geben
- im Glauben Sinn suchen

**KURSLEITERIN** Gerda Sonderegger, Ada Steininger

**TERMIN** Seminar 2 x 4 Einheiten  
(eine Einheit ca. 2 1/2 Std.) – Oktober 2008.

**ORT** Dornbirn, Pfarre St. Martin

**KOSTEN** € 8,00 pro Einheit

### ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Kath. Frauenbewegung  
Bahnhofstraße 13, 6800 Feldkirch  
T 05522/3485-212 – Di/Fr Vormittag  
kfb@kath-kirche-vorarlberg.at

Gefördert durch das Frauenreferat  
der Vorarlberger Landesregierung.

## SELBSTBEWUSST FRAU SEIN

### INHALTE

- Selbstbewusstsein – bewusst selbst sein
- Kommunikation
- meine Gefühle, meine Herkunft – meine Zukunft
- ich und mein Körper, mein Leben in Beziehungen

**KURSLEITERIN** Dipl.-Päd. Christine Fischer-Kaizler,  
Mag.<sup>a</sup> Christine Sommerauer

**TERMIN** Seminar 2 x 4 Einheiten  
(eine Einheit zu 2 1/2 Std.) – Oktober 2008

**ORT** Dornbirn, Pfarre St. Martin

**KOSTEN** € 8,00 pro Einheit

### ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Kath. Frauenbewegung  
Bahnhofstraße 13, 6800 Feldkirch  
T 05522/3485-212 – Di/Fr Vormittag  
kfb@kath-kirche-vorarlberg.at

Gefördert durch das Frauenreferat  
der Vorarlberger Landesregierung.

## DER TRAUM ALS ORT DER SELBSTBEGEGNUNG

### INHALTE

In den Träumen liegen die persönlichsten und ureigensten Botschaften an uns selbst. Durch den Traum erfährt die Träumende Betroffenheit und kommt in Berührung mit ihren unbewussten Lebenshaltungen und Lebensmöglichkeiten, die wir im Alltag oft überhören und nicht wahrnehmen. Die achtsame Auseinandersetzung mit den Traumgehalten kann ungeahnte Möglichkeiten der Entfaltung unserer Seele aufzeigen. Mit verschiedenen Zugängen durch Traum- und Körperarbeit werden wir unsere Traumbotschaften besser verstehen lernen.

**REFERENTIN** Ute Isele-Partel

**TERMIN** Samstag, 8. November 2008, von 9.00 bis 17.00 Uhr

**ORT** Bildungshaus St. Arbogast

**KOSTEN** € 28,00/Person, € 12,00 für Alleinerzieherinnen, Verpflegung € 14,90

### ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Ehe- und Familienzentrum

6800 Feldkirch, Herrengasse 4

T 05522/74139 T 05522/74139-8

efz@kath-kirche-vorarlberg.at

www.efz.at

## RHETORIK FÜR DIE FRAU

### Wie Frauen sicher und souverän das Wort ergreifen

Alle starren auf mich!

- 78 % der Frauen fürchten sich, vor einer Gruppe zu sprechen.
- 54 % fühlen sich bei öffentlichen Auftritten nicht wohl.
- 69 % der Frauen wollen diese Probleme lösen.

### Für diese 69 % 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
- Motivation – Erinnerungshilfen
- Körperliches, seelisches Wohlbefinden – Stressabbau
- Vorbereitung und Gestaltung von Vorstellungsgesprächen

**REFERENTIN** Dipl.-Päd. Charlotte Freund

**TERMINE** Donnerstag, 13. und Freitag, 14. November 2008 jeweils von 9.00 bis 17.00 Uhr

**ORT** WIFI Dornbirn

**KOSTEN** € 275,00

**ANMELDUNG/VERANSTALTERIN**

WIFI Vorarlberg

Bahnhofstraße 24, 6850 Dornbirn

T 05572/3894-459

Gisinger.Sabine@vlbg.wifi.at

www.vlbg.wifi.at

**KURSNR. 10424**

## STARTEN STATT WARTEN!

### INHALTE

Ein Seminar für Frauen, die ihrem Leben eine neue Richtung geben wollen:

- nicht mehr geduldig sein, bis sich irgend etwas verändert
- 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.

**REFERENTIN** Margareta Keller, St. Gallen, Psychologin, Praxis für Persönlichkeitsentfaltung, Teambildung, Kommunikation und Rhetorik

**TERMIN** Samstag, 6. Dezember, 9.15 Uhr bis

Sonntag, 7. Dezember 2008, 13.00 Uhr

**ORT** Bildungshaus St. Arbogast

**KOSTEN** normaler Kursbeitrag € 70,00 (mind. € 60,00, voll € 115,00), Vollpension € 67,00

### 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.

## SCHWIERIGE GESPRÄCHE GEKONNT MEISTERN

### INHALTE

Mit reden kommen die Leute zusammen, oder auch nicht?

Gerade Alleinerzieherinnen kommen immer wieder in Situationen in denen es zu Konflikten kommt. In diesem Seminar werden praxisbewährte Methoden nicht nur theoretisch vorgestellt, sondern gleichzeitig in „geschütztem Rahmen“ eingeübt. Dadurch gewinnen Sie mehr Sicherheit in schwierigen Gesprächssituationen.

Inhalte:

- Elementare Gesprächsregeln
- Aktiv zuhören und geschickt Fragen stellen
- Körpersprache, was steckt dahinter

**KURSLEITERIN** Brigitte Bernhard, NLP-Trainerin DVNLP

**TERMINE** Samstag, 7. Februar 2009, von 9.00 bis 18.00 Uhr

**ORT** Bildungshaus St. Arbogast

**KOSTEN** € 32,00/Person, € 16,00 für Alleinerzieherinnen

### ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Ehe- und Familienzentrum

Herrngasse 4, 6800 Feldkirch

T 05522/74139 T 05522/74139-8

efz@kath-kirche-vorarlberg.at

www.efz.at

## FRAUEN – DIE AUF SICH SCHAUEN

Oscar Wilde sagte einmal: „Ziel des Lebens ist die Selbstentwicklung. Das eigene Wesen völlig zur Selbstentfaltung zu bringen – das ist unsere Bestimmung!“  
Beginnen Sie noch heute damit, Ihre Persönlichkeit zu entwickeln, mehr an Sicherheit im Auftreten zu gewinnen, das Selbstwertgefühl zu stärken und Ihr Selbstvertrauen zu festigen.

### ZIEL

Sie erreichen persönliche und mentale Fitness.

- Sie entdecken Ihre Werte, Fähigkeiten und Ihre Einzigartigkeit.
- Sie steigern Ihr Selbstvertrauen und festigen Ihr Selbstwertgefühl.

### INHALTE

#### Erleben Sie,

- wie sieben Schlüssel zu mehr Charisma führen.
- wie sich Ihre persönliche und soziale Kompetenz steigert.
- wie Sie sich der eigenen Ressourcen bewusst werden.

#### Reden wir darüber,

- wie Sie Ihre Fähigkeiten bewusst zum Einsatz bringen.
- wie Sie Vertrauen zu sich selbst und anderen finden und aufbauen.
- wie Sie den Kontakt zu sich selbst finden.

#### Zeigen wir auf,

- wie Ihr erfülltes Leben aussehen kann.
- wie gut es tut, in vollkommener Selbstbestimmung zu leben.
- wie positiv ein Selbstcoaching wirkt.

**KURSLEITERIN** Brigitte Grabner

**TERMINE** Freitag, 20. und Samstag, 21. Februar 2009

jeweils von 9.00 bis 17.00 Uhr

**ORT** WIFI Dornbirn

**KOSTEN** € 245,00

**ANMELDUNG/VERANSTALTERIN**

WIFI Vorarlberg

Bahnhofstraße 24, 6850 Dornbirn

T 05572/3894-459

Gisinger.Sabine@vlbg.wifi.at

www.vlbg.wifi.at

**KURSNR. 10531**

## VON DER KUNST „NEIN“ ZU SAGEN

### Für mehr Durchsetzungsvermögen in der Kommunikation

Durchsetzungsvermögen ist gefragt! Sie brauchen es täglich im Arbeitsalltag und im Privatleben, um Ihren Erfolg zu sichern: im Zweiergespräch, am Telefon, vor Gruppen, bei Kund/innen, Lieferant/innen, Mitarbeiter/innen, Kolleg/innen und Führungskräften. Grenzen zu setzen ist immer wieder notwendig. Dabei spielen neben hilfreichen Kommunikationstechniken unser Selbstwert und unsere Grundhaltung gegenüber anderen eine wesentliche Rolle. Sie erlernen selbstbewusstes Auftreten in einer wirkungsvollen Kommunikation einzusetzen.

### TEILNEHMERINNEN

Führungskräfte, Projektleiterinnen, Assistentinnen, Sekretärinnen und alle, die ihre Durchsetzungskraft steigern möchten.

### ZIELE

- Sie lernen sich durchzusetzen und überzeugend und selbstbewusst aufzutreten.
- Sie können ohne schlechtes Gewissen Grenzen setzen.
- Sie überprüfen Ihre eigene Einstellung.
- Sie analysieren, welche Botschaften Sie persönlich nehmen und welche Auswirkung das auf Ihr Kommunikationsverhalten hat.
- Sie erfahren mehr über hilfreiche Kommunikationsmodelle.

### INHALTE

- Warum das Nein-Sagen so schwer fällt
- Vor- und Nachteile des Nein-Sagens
- Von der Bedeutung der inneren Einstellung
- Selbstwert und Selbstbild
- Grenzen setzen, aber wie?
- Unterstützung durch überzeugendes Auftreten
- Direktes Ansprechen und Aussprechen
- Warum ein Nein oft nicht „ankommt“
- Manipulative Tricks und Kniffe
- Schwierige und unangenehme Gespräche meistern

**KURSLEITERIN** Mag.<sup>a</sup> Helga Scheicher, Unternehmensberatung, Trainerin, Coach

**TERMIN** Donnerstag, 19. und Freitag, 20. März 2009  
jeweils von 9.00 bis 17.00 Uhr

**ORT** WIFI Dornbirn

**KOSTEN** € 350,00

**ANMELDUNG/VERANSTALTERIN** KURS NR. 10530

WIFI Vorarlberg

Bahnhofstraße 24, 6850 Dornbirn

T 05572/3894-459

Gisinger.Sabine@vlbg.wifi.at

www.vlbg.wifi.at

## „ICH FÜR MICH – LÖSUNGEN UND WEGE“ JAHRESGRUPPE FÜR FRAUEN 2009

### 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?

An vier Samstagen 2009 sind Sie mit Ihren Fragen und Anliegen willkommen.

Sie sind begleitet und unterstützt von einer Frauengruppe und der Trainerin und Beraterin Friederike Winsauer.

**KURSLEITERIN** Friederike Winsauer, Dipl. Sozialpädagogin FH, Trainerin, Coach, Laufbahnberaterin, Personalentwicklerin, Reutlingen

**TERMINE** 28. März, 27. Juni, 12. September, 14. November 2009, jeweils Samstag von 9.00 bis 17.00 Uhr

**ORT** Bildungshaus Batschuns

**KOSTEN** € 60,00/Tag plus Verpflegung

### ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Bildungshaus Batschuns

Kapf 1, 6832 Zwischenwasser

T 05522/44290-0 F 05522/44290-5

bildungshaus@bhba.at

www.bildungshaus-batschuns.at

Gefördert durch das Frauenreferat  
der Vorarlberger Landesregierung.

## WAS MICH STARK MACHT

### TEILNEHMERINNEN

Ein spezielles Seminar für Frauen

### INHALTE

„Wenn wir an unsere Stärken glauben, werden wir täglich stärker!“ Mahatma Ghandi

Jeder von uns ist mit ganz einmaligen Stärken, Begabungen und Talenten ausgestattet. Leider konzentrieren wir uns meistens auf die eigenen Schwächen oder wir empfinden unsere Stärken nicht als Stärken, weil sie uns so selbstverständlich sind.

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

**KURSLEITERIN** Brigitte Bernhard, NLP-Trainerin DVNLP  
**TERMIN** Sonntag, 26. April 2009, von 9.00 bis 18.00 Uhr  
**ORT** Bildungshaus St. Arbogast  
**KOSTEN** € 32,00/Person, € 16,00 für Alleinerzieherinnen

### ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

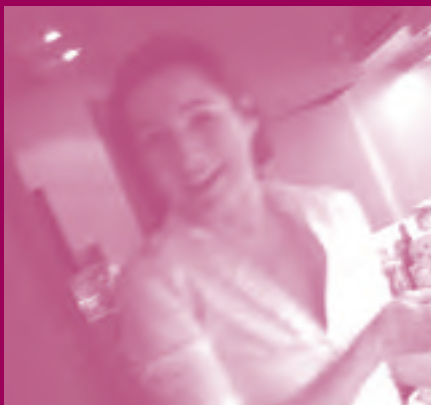
Ehe- und Familienzentrum

Herrngasse 4, 6800 Feldkirch

T 05522/74139 F 05522/74139-8

efz@kath-kirche-vorarlberg.at

www.efz.at



# Identität und Frauenrolle

## 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.

**REFERENTIN** Sylvia Koch-Weser, Nürnberg, Biologin, erfahrene Visionssucheleiterin

**TERMIN** Freitag, 19. September 2008, um 18.15 Uhr (Beginn mit Abendessen)

bis Sonntag, 21. September 2008, 13.00 Uhr

**ORT** Bildungshaus St. Arbogast

**KOSTEN** normaler Kursbeitrag € 145,00 (mind. € 120,00, voll € 180,00), Vollpension € 94,20

(max. 16 Teilnehmerinnen)

### 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.



## MIT WEISHEIT, WITZ, UND WIDERSTAND.

BIBLIODRAMA-JAHRESGRUPPE FÜR FRAUEN

### TEILNEHMERINNEN

Für alle interessierten Frauen

### INHALTE

Eigenständige und unkonventionelle Frauen in der Bibel, wie Debora und Rut, Waschti und Maria Magdalena, ermutigen uns, den Facetten unserer Persönlichkeit mehr Raum zu geben, sie wertzuschätzen und zu leben: Weisheit und Durchsetzungskraft, Leidenschaft und heitere Gelassenheit. Das Seminar richtet sich an Frauen, die Freude an der eigenen Kreativität und Lust am Experimentieren haben und die biblische Botschaft mit der eigenen Lebensgeschichte in Verbindung bringen wollen. Wir arbeiten mit Elementen des Bibliodramas wie Leibwahrnehmung, Rollenspiel, Rituale, Tanz, kreative Textarbeit, Austausch und Reflexion im Gespräch.

**KURSLEITERIN** Elisabeth Hämmerle, Bibliodramaleiterin, dipl. Erwachsenenbildnerin, Ausbildung in Tanz- und Bewegungstherapie

**TERMIN** Beginn: Mittwoch, 1. Oktober 2008, um 19.30 Uhr  
Weitere Termine: jeweils am ersten Mittwoch im Monat (neun Abende)

**ORT** Pfarrzentrum Dornbirn Rohrbach

**KOSTEN** € 90,00 für 9 Abende

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, evtl. Meditationskissen

### ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Frauenreferat der Katholischen Kirche Vorarlberg in Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk  
Bahnhofstraße 13, 6800 Feldkirch  
T 05522/3485-144 F 05522/3485-5  
elisabeth.mennel@kath-kirche-vorarlberg.at  
www.kath-kirche-vorarlberg.at

## MEIN SELBSTWERT

### INHALTE

Durch mein Leben bin ich mir selbst geschenkt. Ich bin mir als etwas Kostbares anvertraut. Kenne und spüre ich meinen Wert? Welche Einflüsse prägen meinen Selbstwert? Bin ich selbst- oder fremdbestimmt in meinem Denken, in meinem Handeln? Wie kann ich meinen Selbstwert und meine Selbstständigkeit erweitern und stabilisieren? Mit diesen Fragen und Bewegungen aus der Feldenkraismethode, welche die Selbstwahrnehmung fördern, werden wir in uns hinein hören, 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** Dienstag, 21. März 2009, von 9.00 bis 17.00 Uhr  
**ORT** Bildungshaus St. Arbogast

**KOSTEN** € 32,00/Person, € 16,00 für Alleinerzieherinnen

**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

## 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?

**KURSLEITERINNEN** Waltraud Schnetzer, Psychotherapeutin, Elisabeth Spiegel-Hefel, Lehrhebamme  
**TERMIN** Mittwoch, 15. April 2009, von 9.00 bis 17.00 Uhr  
**ORT** Bildungshaus St. Arbogast  
**KOSTEN** € 32,00/Person, € 16,00 für Alleinerzieherinnen

### ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

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



## BOLLYWOOD TANZKURS INDIAN DISCO-DANCE

### INHALTE

Bollywood ist der moderne, heiße Tanzstil aus den indischen Kinofilmen mit ihren vielen Tanz- und Gesangseinlagen.

Aber auch in Europa werden Partys mit indischer Popmusik immer beliebter. Hier lernen Sie den dazu passenden Tanzstil, der Elemente aus klassisch-indischem Tanz, Hip-Hop, Pop, und orientalischem Tanz verbindet. Fitness pur! Super-Spaß garantiert!

**KURSLEITERIN** Koch Julia Maya

**TERMINE** 18. September 2008, von 18.30 bis 19.20 Uhr  
6 Termine, jeweils Donnerstag Abend

**ORT** Tanzstudio Julia Maya, Zehentweg 8, Weiler

**KOSTEN** € 42,00

**Mitzubringen:** Getränk, Handtuch und Fitness-Kleidung

(max. 15 Teilnehmerinnen)

**ANMELDUNG/VERANSTALTERIN** KURSNR. 77005

Volkshochschule Götzis

Vorarlberger Wirtschaftspark, 6840 Götzis

T 05523/55150-0 F 05523/55150-9

info@vhs-goetzis.at

www.vhs-goetzis.at



Gesundheit und  
**Wohlbefinden**

## FLAMENCO

### INHALTE

Der „echte“ Flamenco wird nicht als Paar getanz, sondern ist ein Solo- und Ausdruckstanz, mit sehr vielfältigen Facetten, von melancholisch und ernst bis ausgelassen und fröhlich.

Flamenco kann auch therapeutische Wirkungen auf Selbstbewusstsein, Überzeugungs- und Willenskraft haben, verhilft zu mehr Präsenz, sicherem Auftreten, positiver Ausstrahlung und verbessert die Körperhaltung.

Außerdem ist Flamenco ein super Gehirnjogging, da die Verknüpfung von linker und rechter Gehirnhälfte enorm gefördert wird.

**KURSLEITERIN** Koch Julia Maya

**TERMINE** 18. September 2008, von 20.15 bis 21.45 Uhr  
4 Termine, jeweils Donnerstag Abend

**ORT** Tanzstudio Julia Maya, Zehentweg 8, Weiler

**KOSTEN** € 56,00

**Mitzubringen:** bequeme Schuhe mit niedrigem, breiten Absatz, evtl. weiter Rock, Getränk

(max. 10 Teilnehmerinnen)

**ANMELDUNG/VERANSTALTERIN**      **KURSNR.** 77025

Volkshochschule Götzis  
Vorarlberger Wirtschaftspark, 6840 Götzis  
T 05523/55150-0 F 05523/55150-9  
info@vhs-goetzis.at  
www.vhs-goetzis.at

## SANFTES YOGA FÜR FRAUEN – AUCH FÜR SCHWANGERE

### INHALTE

Für die alltäglichen Herausforderungen, wie für die hormonell bedingten körperlich-seelischen Umstellungsprozesse im Leben einer Frau, bietet dieser Kurs ein breites Angebot bewährter Übungen. Neben grundlegenden Yogaübungen (Asanas), die die inneren Organsysteme harmonisieren und tiefe Entspannung induzieren, werden spezielle Übungen für die verschiedenen Phasen des weiblichen Lebens angeboten: Menstruation, Schwangerschaft und Geburt, Menopause, Premenstruelles Syndrom, Rückenleiden, Stress, usw.

**KURSLEITERIN** Tanja Würfl, dipl. Yogalehrerin

**TERMINE** 8 Abende zu 1,5 Unterrichtsstunden  
Beginn: Dienstag, 23. September 2008, um 20.15 Uhr

**ORT** Hauptschule Kirchdorf, Lustenau

**KOSTEN** € 58,00

**Mitzubringen:** rutschfeste Yogamatte, 2 Decken, 1 Stillkissen (nur wenn vorhanden), warme Socken und einen Yoga-Gurt oder langen Kniestrumpf

**ANMELDUNG/VERANSTALTERIN**      **KURSNR.** 77010

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

## RAUM MEINER WÜRDE TANZTAG MIT URSEL BUREK

### TEILNEHMERINNEN

Für alle interessierten Frauen

### INHALTE

„Aus meiner transkulturellen Erfahrung möchte ich das Erleben von Tanz und Ritualen aus anderen Kulturen erlebbar machen: Von Afrika ist es der Rhythmus und die Erdhaftigkeit, vom argentinischen Tango das innere Lauschen und die Gerichtetheit in der Begegnung, von Indien die rituelle Form des Ausdrucks und von den östlichen Kulturen die Ruhe und der Fluss der inneren und äußeren Bewegung. So wollen wir im Tanz zur Aufrichtung finden und unsere Würde als innere und äußere Haltung spüren.“

Ursel Burek

**KURSLEITERIN** Ursel Burek, Tanz- und Psychotherapeutin, lebte 20 Jahre auf allen 5 Kontinenten

**TERMINE** Donnerstag, 25. September 2008  
von 9.15 bis 17.00 Uhr

**ORT** Bildungshaus St. Arbogast

**KOSTEN** € 30,00 Kursbeitrag  
€ 14,90 Mittagessen und Jause

### ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Frauenreferat der Katholischen Kirche Vorarlberg in Kooperation mit dem Bildungshaus St. Arbogast  
Bahnhofstraße 13, 6800 Feldkirch  
T 05523/62501-28 F 05523/62501-32  
arbogast@kath-kirche-vorarlberg.at  
www.arbogast.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** Physiotherapeutin Barbara Hoffmann

**TERMIN** Donnerstag, 25. September 2008, um 9.00 Uhr  
8 Vormittage zu 1 Unterrichtseinheit

**ORT** WSV-Raum, „Alti Gme“ 3. Stock, Tschagguns

**KOSTEN** € 35,00

### ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Volkshochschule Bludenz  
Zürcherstraße 48, 6700 Bludenz  
T 05552/65205 F 05552/65233  
info@vhs-bludenz.at  
www.vhs-bludenz.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** Physiotherapeutin Barbara Hoffmann  
**TERMINE** Donnerstag, 25. September 2008, um 10.10 Uhr  
 8 Vormittage zu 1 Unterrichtseinheit  
**ORT** Pfarrsaal Gantschier  
**KOSTEN** € 35,00

### ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Volkshochschule Bludenz  
 Zürcherstraße 48, 6700 Bludenz  
 T 05552/65205 F 05552/65233  
 info@vhs-bludenz.at  
 www.vhs-bludenz.at

## BECKENBODENTRAINING

### TEILNEHMERINNEN

Frauen, die ihre Beckenbodenmuskulatur stärken wollen

### INHALTE

Die Muskulatur des Beckenbodens wahrnehmen, kräftigen und im Alltag anwenden. Durch kombinierte Gymnastik Verspannungen lösen. Organsenkungen und Inkontinenz vorbeugen, vorhandene Beschwerden lindern.

Sich spüren und aktiv die Lebensqualität steigern.

**KURSLEITERIN** Roswitha Hieble-Hollerweger, dipl. Hebamme in freier Praxis, dipl. Beckenbodentrainerin  
**TERMINE**  
 Beginn: Donnerstag, 25. September 2008, um 15.00 Uhr  
 6 Nachmittage zu 1,5 Unterrichtsstunden  
**ORT** Treffpunkt an der Ach, Höchstlerstraße, 6850 Dornbirn  
**KOSTEN** € 90,00

**Mitzubringen:** Matte oder Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung  
 (max. 8 Teilnehmerinnen)

**ANMELDUNG/VERANSTALTERIN** KURS NR. 77501  
 Volkshochschule Bregenz  
 Römerstraße 9, 6900 Bregenz  
 T 05574/525240 F 05574/525244  
 direktion@vhs-bregenz.at  
 www.vhs-bregenz.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** Fit-Lehrwart Margit Oberhauser

**TERMINE** Donnerstag, 25. September 2008, um 19.00 Uhr  
6 Abende zu 1 Unterrichtseinheit

**ORT** Poly Bludenz, Unterfeldstraße 25

**KOSTEN** € 34,00

### ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Volkshochschule Bludenz  
Zürcherstraße 48, 6700 Bludenz  
T 05552/65205 F 05552/65233  
info@vhs-bludenz.at  
www.vhs-bludenz.at

## 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 Bewegungsfreiheit, Ausdrucksfähigkeit, Selbstbewusstsein und Lebensfreude zu gelangen.

**KURSLEITERIN** Silvia Bösch-Kopf

**TERMINE** Montag, 29. September 2008, um 19.45 Uhr  
10 Abende zu 2 Unterrichtseinheiten

**ORT** Kindergarten Bludenz-Mitte

**KOSTEN** € 130,00

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

### ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Volkshochschule Bludenz  
Zürcherstraße 48, 6700 Bludenz  
T 05552/65205 F 05552/65233  
info@vhs-bludenz.at  
www.vhs-bludenz.at

## FIT UND FUN MIT DEM PEZZIBALL FÜR FRAUEN AB 60+

GANZKÖRPERTRAINING MIT DEM GROSSEN  
GYMNASTIKBALL

### INHALTE

Für alle, die Spaß an der Bewegung haben und Rückenschmerzen vorbeugen und lindern wollen. Die gesundheitlichen Auswirkungen und Kennzeichen des Pezziballes sind:

- Dynamisches Ganzkörpertraining
- Kräftigung der alltagsgerechten Stütz- und Bewegungsmuskulatur
- Kontrollierter Haltungsaufbau
- Förderung der Beweglichkeit
- Gelenkschonendes Fitnesstraining
- Koordinationsschulung (Gleichgewicht, Reaktionsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit)
- Aktives und dynamisches Sitzen (Entlastung des passiven Bewegungsapparates, verbesserte Versorgung der Bandscheiben)
- Funktionelles Ausdauertraining
- Aktivierung der Körperwahrnehmung
- Entspannung

**KURSLEITERIN** Isabella Naumann, Physiotherapeutin

**TERMIN** 2. Oktober 2008, von 18.30 bis 19.45 Uhr  
10 Termine, jeweils Donnerstag Abend

**ORT** Kindergarten Sulz Bewegungsraum, Eingang Treppe rechts hinunter

**KOSTEN** € 59,00

**Mitzubringen:** Trinkflasche, Handtuch, Gymnastikmatte  
**Kommen Sie in bequemer Kleidung. Wenn Sie eine Fahrgelegenheit benötigen, sind wir Ihnen gerne behilflich, Fahrgemeinschaften zu bilden.**

(max. 15 Teilnehmerinnen)

**ANMELDUNG/VERANSTALTERIN** KURSNR. 72045

Volkshochschule Götzis

Vorarlberger Wirtschaftspark, 6840 Götzis

T 05523/55150-0 F 05523/55150-9

info@vhs-goetzis.at

www.vhs-goetzis.at



## BOLLYWOOD & INDIAN DANCE AEROBICS

### INHALTE

Bollywood ist der moderne, heiße Tanzstil aus den indischen Kinofilmen mit ihren vielen Tanz- und Gesangseinlagen. Aber auch in Europa werden Parties mit indischer Popmusik immer beliebter. Hier lernt ihr den dazu passenden Tanzstil, der Elemente aus klassisch-indischem Tanz, Hip-Hop, Pop und orientalischem Tanz verbindet. Fitness pur!

**KURSLEITERIN** Julia Maya Koch, Tanzlehrerin

**TERMIN** Dienstag, 30. September, 2., 14., 21., Oktober und 4., 11. November 2008, um 19.15 Uhr

**ORT** Volksschule Hohenems-Markt

**KOSTEN** € 42,00

(max. 10–20 Teilnehmerinnen)

### ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Volkshochschule Hohenems

Franz-Michael-Felder-Straße 6, 6845 Hohenems

T 05576/73383 F 05576/42236

vhs@ems.vol.at

www.kreativ.vol.at

## ORIENTALISCHER TANZ UM DIE MITTE – BAUCHTANZ

### INHALTE

Bauchtanz verbindet erdige Kraft mit sinnlicher Anmut und Leichtigkeit. Ein Tanz für Körper und Seele. Orientalischer Tanz ist eine gute Möglichkeit, sich selbst in der Bewegung kennen zu lernen, Empfindungen im Tanz auszudrücken, Spannungen abzubauen und unter Frauen neu aufzutanken.

**REFERENTIN** Christine Andschana Danler

**TERMIN** Donnerstag, 2. Oktober 2008, um 18.00 Uhr  
8 Abende zu 2 Unterrichtseinheiten (1 x wöchentlich)

**ORT** Kindergarten Hohenems-Markt

**KOSTEN** € 92,00

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung und ein Tuch für die Hüften

(max. 10–16 Teilnehmerinnen)

### ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Volkshochschule Hohenems

Franz-Michael-Felder-Straße 6, 6845 Hohenems

T 05576/73383 F 05576/42236

vhs@ems.vol.at

www.kreativ.vol.at

## ENTSPANNUNGS- UND WOHLFÜHLTAG FÜR FRAUEN

### INHALTE

Aus diesem Tag, der der Entspannung und dem Energie-Tanken dient, werden Sie wieder neue Kraft für den Alltag schöpfen. Übungen aus den Bereichen Shiatsu, Qi Gong, Selbstmassage, Meditation, Klangschalen, Energie- und Schutzübungen sollen Ihnen diesen Tag verschönern.

**KURSLEITERIN** Dr.<sup>in</sup> Gudrun Wegner (Soziologin und Shiatsu-therapeutin)

**TERMIN** Samstag, 11. Oktober 2008, von 10.00 bis 17.00 Uhr

**ORT** wird bekannt gegeben

**KOSTEN** € 48,00

**Mitzubringen:** Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, Jause

### ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Volkshochschule Bludenz  
Zürcherstraße 48, 6700 Bludenz  
T 05552/65205 F 05552/65233  
info@vhs-bludenz.at  
www.vhs-bludenz.at

## BAUCHTANZ FÜR FORTGESCHRITTENE

### TEILNEHMERINNEN

Frauen, die schon einmal einen Bauchtanzkurs besucht haben.

### INHALTE

Belebung für den Körper – Balsam für die Seele. Zu allen Zeiten und in allen Kulturen wurde aus dem Bauch heraus getanzt. Erspüre mit deinem Körper und allen Sinnen was dieser Tanz dir schenkt. Freude und Sinnlichkeit, Erotik, Ruhe und Gelassenheit. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden diesen Kurs ab.

**KURSLEITERIN** Gabriele Heinzle

### TERMINE

Beginn: Donnerstag, 6. November 2008, um 20.15 Uhr  
6 Abende zu 1,5 Unterrichtsstunden

**ORT** Pfarrheim Hörbranz

**KOSTEN** € 83,00

**Mitzubringen:** eine Decke und lockere Kleidung

### ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Volkshochschule Bregenz  
Römerstrasse 9, 6900 Bregenz  
T 05574/525240 F 05574/525244  
direktion@vhs-bregenz.at  
www.vhs-bregenz.at

**KURSNR. 71104**

## 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. Lernen ist Erfahrung - alles andere ist Information.

**KURSLEITERIN** Gabriele Heinzele, dipl. Beckenbodentrainerin

### TERMIN

Beginn: Donnerstag, 6. November 2008, um 19.00 Uhr  
6 Abende zu 1 Stunde

**ORT** Pfarrheim Hörbranz

**KOSTEN** € 53,00

**Mitzubringen:** eine Wolldecke oder Isomatte, lockere Kleidung, warme Socken

**ANMELDUNG/VERANSTALTERIN** KURSNR. 71105  
Volkshochschule Bregenz  
Römerstraße 9, 6900 Bregenz  
T 05574/525240 F 05574/525244  
direktion@vhs-bregenz.at  
www.vhs-bregenz.at

## GYPSY DANCE SCHNUPPERKURS

### INHALTE

Kleiner Einblick in die Kunst des osteuropäischen Gypsy-Show-Dance und der Tanzweise der russisch-polnischen Roma Zigeuner.

Dem Einsatz der Stimme, der die Gypsy-Tänze mit einer ganz besonderen Energie auflädt, wird ebenfalls Aufmerksamkeit gewidmet. Getanzt wird barfuß!

**KURSLEITERIN** Koch Julia Maya

**TERMINE** 6. November 2008, von 20.00 bis 20.50 Uhr

6 Termine, jeweils Donnerstag Abend

**ORT** Tanzstudio Julia Maya, Zehentweg 8, Weiler

**KOSTEN** € 42,00

**Mitzubringen:** bodenlanger, weiter Rock, Bluse mit weiten Ärmeln, großes Schultertuch, Getränk

(max. 12 Teilnehmerinnen)

**ANMELDUNG/VERANSTALTERIN** KURSNR. 77020  
Volkshochschule Götzis  
Vorarlberger Wirtschaftspark, 6840 Götzis  
T 05523/55150-0 F 05523/55150-9  
info@vhs-goetzis.at  
www.vhs-goetzis.at

## AUF-TANKTAG FÜR FRAUEN

### INHALTE

In diesem Kurs stärken wir unsere Mitte und gewinnen dadurch Ruhe und Kraft. Durch angeleitete Partnermassage gehen wir achtsam und einfühlsam miteinander um. Im Gepäck für diesen Tag ganz für uns sind Entspannungsübungen, Qi gong, Klangschalen, Traumreisen usw.

**KURSLEITERIN** Dr.<sup>in</sup> Gudrun Wegner

**TERMIN** 15. November 2008, von 10.00 bis 17.00 Uhr

**ORT** Rankweil, Kindergarten Merowinger, Merowingerstraße 9

**KOSTEN** € 40,00

### ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

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

## „EIN TAG FÜR MICH“ – FREIZEITTAG FÜR FRAUEN

### TEILNEHMERINNEN

Alle Frauen

### INHALTE

#### Vormittag

Vortrag: Schenk der Welt dein Lächeln

**Referentin:** Paula Elisabeth Mölk, Kufstein

#### Nachmittag

Gespräch zum Vortrag mit Paula Elisabeth Mölk

**Floristik:** Advent

**Leitung:** Marianne Ritter, Lingenau

**REFERENTINNEN** siehe oben

**TERMINE** Dienstag, 25., Mittwoch, 26. November 2008

Genauere Informationen beim Veranstalter

**ORT** Bildungshaus St. Arbogast

**KOSTEN** € 35,00 inkl. Mittagessen und Jause

### ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Kath. Frauenbewegung  
Bahnhofstraße 13, 6800 Feldkirch  
T 05522/3485-212 – Di/Fr Vormittag  
kfb@kath-kirche-vorarlberg.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.

**REFERENTIN** Maria Anna Zündt, Rankweil, Jin Shin Jyutsu Selbsthilfelehrerin und Praktikerin

**TERMIN** Donnerstag, 11. Dezember 2008, von 9.15 bis 17.00 Uhr

**ORT** Bildungshaus St. Arbogast

**KOSTEN** normaler Kursbeitrag € 24,00 (mind. € 18,00, voll € 30,00), Verpflegung € 10,90

(max. 15 Teilnehmerinnen)

### 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

## „EIN TAG FÜR MICH“ – FREIZEITTAG FÜR FRAUEN

### TEILNEHMERINNEN

Alle Frauen

### INHALTE

#### Vormittag

Vortrag: Kräuter in meinem Leben

**Referentin:** Gertrude Messner, Kräuterbäuerin

#### Nachmittag

Workshop zum Vortrag  
kreatives Angebot

**REFERENTINNEN** siehe oben

**TERMINE** Dienstag, 10., Mittwoch, 11. März 2009

Genauere Informationen beim Veranstalter

**ORT** Bildungshaus St. Arbogast

**KOSTEN** € 35,00 inkl. Mittagessen und Jause

### ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Kath. Frauenbewegung  
Bahnhofstraße 13, 6800 Feldkirch  
T 05522/3485-212 – Di/Fr Vormittag  
kfb@kath-kirche-vorarlberg.at

Gefördert durch das Frauenreferat  
der Vorarlberger Landesregierung.

## INTIM GEBURT – LEBEN – TOD.

GRIECHISCHE MYTHOLOGIE FÜR DAS 21. JAHRHUNDERT– INSTALLATIONEN VON MARGIT DENZ

### INHALTE

Die Künstlerin Margit Denz umkreist mit ihren Installationen und Objekten die zentralen Fragen menschlicher Existenz – Geburt, Ernährung, Beziehung, Liebe, Tod – in dem sie auf Erzählungen der antiken Mythologie zurückgreift. Sie findet einen Weg zwischen INTIM, also vertrauter Nähe, und ironischer Distanz. Ihre Kunstwerke sind von schwebender Leichtigkeit und führen die Betrachterin dennoch zu den großen Themen des Lebens, wo dann manche Überraschung wartet.

**KURSLEITERIN** Frauenmuseum

### TERMINE

**Sommerausstellung von 30. Mai bis 31. Oktober 2008**

Öffnungszeiten: Do 18.00–20.00 Uhr,

Fr, Sa 15.00–17.00 Uhr, So 14.00–18.00 Uhr und nach

tel. Vereinbarung: 05513/ 6209-50 und 05513/2543

**ORT** Frauenmuseum Hittisau

**KOSTEN** Eintritt € 3,00, Sonderführung € 3,50,  
Kinder und Jugendliche bis 16 frei!

### ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Frauenmuseum

Platz 501, 6951 Hittisau

**T** 05513/6209 **F** 05513/6209-19

[kontakt@frauenmuseum.com](mailto:kontakt@frauenmuseum.com)

[www.frauenmuseum.com](http://www.frauenmuseum.com)

Kulturpass willkommen

(Infos unter [www.theaterkosmos.at](http://www.theaterkosmos.at))



# Kultur

## INTIM GEBURT – LEBEN – TOD.

GRIECHISCHE MYTHOLOGIE FÜR DAS 21. JAHR-  
HUNDERT– INSTALLATIONEN VON MARGIT DENZ

### INHALTE

Sonderführungen mit der Künstlerin Margit Denz

**KURSLEITERIN** Frauenmuseum

**TERMINE** An jedem letzten Donnerstag im Monat  
jeweils um 18.30 Uhr: 26. Juni, 31. Juli, 28. August,  
25. September, 30. Oktober 2008

**ORT** Frauenmuseum Hittisau

**KOSTEN** € 3,50

### ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

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

Kulturpass willkommen  
(Infos unter [www.theaterkosmos.at](http://www.theaterkosmos.at))

## SIEBEN NEUE SCHREIBNÄCHTE

### TEILNEHMERINNEN

Schreibfreudige Frauen

### INHALTE

Die Schreibnächte sind ein beliebter Treffpunkt für Frauen, die Spaß und Freude am kreativen Schreiben haben. Es wird nicht gezeigt, wie man zu schreiben hat, sondern wie man durch das Schreiben sein Ausdrucksvermögen, seinen persönlichen Stil, verborgene Energien und neue Sprachfiguren entdeckt.

### Die Themen:

Das fängt ja gut an: Wie man Humor aufs Papier bringt

Meine Hände: Ich lese in meinen Händen – poetische Gedanken

(Das) Wüste in uns – erotisches Schreiben

Schreibabend vor den zwölf Raunächten

Blei-Stift-Orakel

Das zweite Gesicht – Schreiben im Fasching

Die Romantik – die blaue Blume seh'n ich mich zu erblicken ...

**KURSLEITERIN** Evelyn Brandt, M.A

### TERMINE

Donnerstag, 25. September 2008

Donnerstag, 23. Oktober 2008

Donnerstag, 20. November 2008

Montag, 22. Dezember 2008

Donnerstag, 8. Jänner 2009

Donnerstag, 26. Februar 2009

Donnerstag, 19. März 2009

Jeweils um 19.00 Uhr

**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

## SIND FRAUEN DIE ANDEREN MÄNNER?

### INHALTE

Oder: Männle, Wible und Wälder ...

Eine philosophische Gender-Debatte mit Dr.<sup>in</sup> Christine Baur LL.M. und Dr. Peter Natter

„Warum kann eine Frau nicht so sein wie ein Mann?“  
(My fair lady) oder: „Wann ist ein Mann ein Mann?“  
(H. Grönmeyer)

„Die Philosophie muss aber in einem besonderen Sinn immer aufs Ganze gehen.“ (Dieter Henrich): Sie kann also nicht bei noch so grundlegenden Unterscheidungen stehen bleiben, auch nicht bei solchen des Geschlechts. Außer sie betreffen das Ganze. Was ist das Ganze? Mehr als alles. Geht es nun darum, die Menschen auf den Boden zurückzuholen (Aristoteles)? Oder sie aus der Schwerkraft zu befreien (Platon)? Konkret: Geht es darum, sie in ihrer Geschlechtlichkeit zu bestimmen oder aus ihrer Geschlechtlichkeit zu lösen? Wieviele Geschlechter gibt es? Biologisch zwei? Soziologisch bald neun Milliarden? Die Philosophie fragt nicht nach dem Warum, sie sucht nach Bedeutungen, nach dem Wesen und dem Wesentlichen! Sie staunt und wundert sich.

**KURSLEITER** Dr.<sup>in</sup> Christine Baur LL.M. (Regionalanwältin für Gleichbehandlungsfragen) und Dr. Peter Natter (Philosophische Praxis in Hittisau)

**TERMIN** Mittwoch, 3. September 2008, um 20.00 Uhr

**ORT** Frauenmuseum in Hittisau

**KOSTEN** € 8,00

**Keine Anmeldung notwendig.**

### ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Frauenmuseum

Platz 501, 6951 Hittisau

T 05513/6209 F 05513/6209-19

kontakt@frauenmuseum.com

www.frauenmuseum.com

Kooperation mit dem KULTURFORUM Bregenzerwald.



# Gender- angebote

# Gender- angebote



## RELIGION UND EROS

### INHALTE

„Das Religiöse und das Geschlechtliche sind die beiden stärksten Lebensmächte. Wer sie zu unversöhnlichen Feinden macht, zerreißt das menschliche Herz. Und es ist zerrissen worden.“ (W. Schubart)  
 Heute versucht man diese beiden Lebensmächte wieder in eine nahe und glückliche Beziehung zu setzen. Dies ist Thema des Vortrags, in dessen Mittelpunkt das „Hohelied“ aus dem Alten Testament steht.

**KURSLEITERIN** Mag.<sup>a</sup> Annemarie Spirk

**TERMIN** Donnerstag, 18. September 2008, um 20.00 Uhr

**ORT** Frauenmuseum Hittisau

**KOSTEN** € 8,00

**Keine Anmeldung notwendig.**

### ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

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

Kulturpass willkommen  
 (Infos unter [www.theaterkosmos.at](http://www.theaterkosmos.at))

## WAS MEINE TOCHTER WISSEN WILL

### TEILNEHMERINNEN

Elternabend zum Mdchenworkshop

### INHALTE

Wie ein Mädchen ihren eigenen Körper erlebt und bewertet, hat großen Einfluss auf ihr Selbstbild und ihr Selbstwertgefühl. Gerade die Art und Weise, wie junge Frauen auf die körperlichen Veränderungen während der Pubertät vorbereitet werden, wirkt sich auf ihre spätere Einstellung zum Zyklusgeschehen, zu Frausein und Sexualität aus. Hier bietet das Projekt Unterstützung an: Sie erfahren an diesem Abend in einer neuartigen, anschaulichen und positiven Art und Weise, was im Zyklus der Frau vor sich geht und können auch am Workshop „Dem Geheimcode meines Körpers auf der Spur ...“ beteiligt werden, so dass eine gemeinsame Kommunikationsebene geschaffen wird.

**KURSLEITERIN** Ulla Lokan, Sexualpädagogin

**TERMIN** Donnerstag, 25. September 2008, um 19.30 Uhr

**ORT** Bildungshaus St. Arbogast

**KOSTEN** € 10,00/Person

### VERANSTALTERIN

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

## AMOR IN ACTION

### INHALTE

Schulprojekt „AMOR IN ACTION“ der HTL in Dornbirn und HLW-Marienberg in Bregenz

Seit Jahrhunderten ist Amor eifrig mit Pfeil und Bogen in Sachen Liebe unterwegs, täglich beweist er, wie treffsicher und zielgenau er bei dieser Sache ist, denn seine Pfeile treffen uns/viele Menschen mitten ins Herz und dann? Dann gibt es Schmetterlinge im Bauch und unbeschreibliche Glücksgefühle. Die Liebesgeschichten der Bibel, der antiken Mythen und des realen Lebens zeigen, wie Liebende Normen in Frage stellen und neue Normen schaffen; wieviel Leidenschaft, Geduld, Mut, List, Kreativität, ... Liebende besitzen, um ihre Beziehung zu erhalten, aber auch um diese zu beenden.

Die Schülerinnen entwickeln in Auseinandersetzung mit dem Thema gestickte Bildobjekte – gemalte, collagierte und gespachtelte Bilder (Format 30 x 40 cm) zum Thema „berühmte Liebespaare“, poppige Herz-Objekte aus Papiermâché und eine Performance.

Eröffnung mit der Performance bei der „Langen Nacht der Museen“ am 4. Oktober 2008  
Collage aus Liedern, Gedichten, Zitaten zum Thema „Liebe“ im Rahmen eines Workshops mit Brigitte Walk (Theaterpädagogin).

**KURSLEITERIN** Sabine Lingenhölle-Rainer, Kunsterzieherin an der HLW Marienberg in Bregenz und Josef Marte, Abteilung Stickerei der HTL Dornbirn

**TERMINE** Eröffnung bei der „Langen Nacht der Museen“ am 4. Oktober 2008, 20.00 Uhr.

**Öffnungszeiten der Ausstellung dann:** Do 18.00–20.00 Uhr, Fr, Sa 15.00–17.00 Uhr, So 14.00–18.00 Uhr und nach tel. Vereinbarung: 05513/6209-50 und 05513/2543

**ORT** Frauenmuseum Hittisau

**KOSTEN** Museumsticket bei der Langen Nacht der Museen

**Keine Anmeldung notwendig.**

### ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Frauenmuseum

Platz 501, 6951 Hittisau

T 05513/6209 F 05513/6209-19

kontakt@frauenmuseum.com

www.frauenmuseum.com

## FRÜHSTÜCKSTREFF

**TEILNEHMERINNEN**

Alleinerziehende Frauen und Männer

**INHALTE**

Wir laden Sie zu einem gemeinsamen Frühstückstreff mit Gleichgesinnten ein. Dabei können Sie Kontakte knüpfen, reden, zuhören, entspannen und stärkende Impulse für den Alltag mitnehmen.

**KURSLEITERIN** Brigitte Bernhard, NLP Trainerin

**TERMINE** jeden ersten Dienstag im Monat  
7. Oktober, 4. November, 2. Dezember 2008  
jeweils von 8.30 bis 11.30 Uhr

**ORT** Lebensraum Bregenz, Sozialzentrum Mariahilf

**KOSTEN** freiwillige Spenden

**ANMELDUNG/VERANSTALTERIN**

Ehe- und Familienberatung  
Herrengasse 4, 6800 Feldkirch  
T 05522/75491 F 05522/74139-8  
efz@kath-kirche-vorarlberg.at  
www.efz.at

## SONNTAGSFRÜHSTÜCK

**TEILNEHMERINNEN**

Alleinerziehende Frauen und Männer

**INHALTE**

Möchtest du bei einem gemütlichen Frühstück Gleichgesinnte treffen, Kontakte knüpfen, Stress abbauen, Energie tanken und vor allem stärkende Impulse für den Alltag mitnehmen? Dann freuen wir uns auf dich! Mit Kinderbetreuung.

**KURSLEITERIN** Brigitte Bernhard, NLP-Trainerin

**TERMINE** Sonntag, 12. Oktober, 9. November,  
14. Dezember, jeweils von 9.00 bis 11.30 Uhr

**ORT** Kolpinghaus Dornbirn

**KOSTEN** freiwillige Spenden

**ANMELDUNG/VERANSTALTERIN**

Ehe- und Familienberatung  
Herrengasse 4, 6800 Feldkirch  
T 05522/75491 F 05522/74139-8  
efz@kath-kirche-vorarlberg.at  
www.efz.at

## MÄDCHEN- UND BUBENARBEIT –

LEHRGANG FÜR GESCHLECHTSBEZOGENE  
PÄDAGOGIK

### TEILNEHMERINNEN

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

### INHALTE

In diesem Lehrgang wird die Kompetenz vermittelt, geschlechtsbezogene Aspekte in der pädagogischen Arbeit wahrzunehmen und auf dieser Basis Mädchen- und Bubenarbeit 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 Bubenarbeit) als auch in koedukativen Angeboten für beide Geschlechter.

Dabei geht es in der Mädchenarbeit besonders darum, Mädchen Erfahrungen von Selbstbestimmung und Autonomie zu eröffnen. In der Bubenarbeit stehen die Themen Grenzen und Sensibilisierung im Mittelpunkt. Reflexive Koedukation will ein gleichberechtigtes Zusammenleben und -lernen beider Geschlechter ermöglichen. Dabei sollen geschlechtsstereotype Zuweisungen aufgelöst werden.

Im Mittelpunkt geschlechtsbezogener Pädagogik steht der/die PädagogIn mit ihrer Haltung, der Reflexion gesellschaftlicher Geschlechterverhältnisse und der entsprechenden eigenen Erfahrung und Verantwortung.

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte aus der Homepage oder fordern Sie bei uns an!

**KURSLEITERIN** Regina Rauw (D/NL), Diplom Pädagogin, selbst. Dozentin

Michael Drogand-Strud (D), Diplom Sozialwissenschaftler und Gestaltberater, Dozent.

**TERMINE** Block 1: 14. bis 16. Jänner 2009

Block 2: 9. bis 11. Februar 2009

Block 3: 1. bis 3. April 2009

Block 4: 25. bis 27. Mai 2009

Genauere Informationen beim Veranstalter

**ORT** Schloss Hofen, Veranstaltungszentrum Kapuzinerkloster Bregenz

**KOSTEN** € 1.956,00 (bei Förderung nur 50 % der Kosten)

**ANMELDUNG/VERANSTALTERIN** **KURSNR. 6936000**

Schloss Hofen, Soziale Arbeit – Beratung

Kirchstraße 38, 6900 Bregenz

**T** 05574/43046-86 **F** 05574/43046-85

monika.seif@schlosshofen.at

www.schlosshofen.at

Gefördert durch das Frauenreferat und Jugendreferat der Vorarlberger Landesregierung.

## WAS MEINE TOCHTER WISSEN WILL

### TEILNEHMERINNEN

Elterninformationsabend

### INHALTE

Trotz Information aus Zeitschriften und Biologieunterricht sind die Eltern die Ansprechpartner Nr. 1, wenn es um die erste Blutung ihrer Tochter geht. Deshalb wendet sich dieser Abend an jene Eltern, deren Töchter vor oder in der Pubertät stehen.

Mit Tipps, Infos und Erfahrungen zur monatlichen Regelblutung und zu körperlichen Veränderungen werden Sie ermutigt und gestärkt, Ihren Töchtern einen positiven Zugang zu Ihrem weiblichen Körper zu vermitteln.

**KURSLEITERIN** Heidi Feuerstein, Sexualpädagogin

**TERMIN** Donnerstag, 4. Juni 2009, um 19.30 Uhr

**ORT** Bildungshaus St. Arbogast

**KOSTEN** € 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

## Angebote für **Mädchen**



### AMAZONE-ERÖFFNUNGSPARTY

#### TEILNEHMERINNEN

Für Mädchen von 10 bis 18 Jahren

#### INHALTE

Voller Energie startet die Amazone mit einem rauschenden Fest in den Herbst! Alle Mädchen sind zum Saisonstart herzlich eingeladen!

**TERMIN** Freitag, 5. September 2008, 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](mailto:maedchenzentrum@amazone.or.at)

[www.amazone.or.at](http://www.amazone.or.at)

Gefördert durch das Frauenreferat  
der Vorarlberger Landesregierung.

## HANDWERK & TECHNIK

### TEILNEHMERINNEN

Für Mädchen von 10 bis 18 Jahren

### INHALTE

„It's tool time“ – so lautet das Motto der Amazone Werkstatt.  
Hier entstehen geniale Kunstobjekte und verdrehte Möbeldesigns!

**KURSLEITERIN** Eva-Maria Ortner

**TERMINE** jeden Samstag von 6. September 2008 bis 28. Februar 2009

Ausgenommen: Feiertage!  
Jeweils von 15.00 bis 19.00 Uhr

**ORT** Mädchenzentrum Amazone, Werkstatt

**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.

## TURN & TABLE

### TEILNEHMERINNEN

Für Mädchen von 10 bis 18 Jahren

### INHALTE

An diesen Probiernachmittagen legt ihr eure Platten auf und setzt neue Soundtrends um. Als DJane bestimmst du die Vibes!

**KURSLEITERIN** Ariane Grabherr

**TERMINE** Donnerstag, 18. September 2008

Donnerstag, 16. Oktober 2008

Donnerstag, 13. November 2008

Donnerstag, 11. Dezember 2008

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.

## SELBST & BEWUSST

### TEILNEHMERINNEN

Für Mädchen von 10 bis 18 Jahren

### INHALTE

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

**KURSLEITERIN** DSA<sup>®</sup> Brigitte Stadelmann

**TERMINE** Freitag, 19. September 2008

Freitag, 24. Oktober 2008

Freitag, 21. November 2008

Freitag, 29. Dezember 2008

Freitag, 23. Jänner 2009

Freitag, 20. Februar 2009

Jeweils von 16.00 bis 18.00 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.

## MULTI & MEDIA

### TEILNEHMERINNEN

Für Mädchen von 10 bis 18 Jahren

### INHALTE

Du wolltest schon immer deine eigene Fotostory entwerfen oder in der Amazone Greenbox durch die Lüfte schweben. Mit deinen Ideen und dem Support der Amazone ist es möglich.

**KURSLEITERIN** Mag.<sup>a</sup> (FH) Olivia Mair

**TERMINE** Donnerstag, 25. September 2008,

Freitag, 12. Dezember 2008

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.



## KLIPP & KLAR

### TEILNEHMERINNEN

Für Mädchen von 10 bis 18 Jahren

### INHALTE

Bei dem beliebten Spiel „Klipp und Klar“ werden all eure Fragen und Anliegen zum Thema Liebe, Sexualität und Verhütung bei entspannter und vertrauensvoller Atmosphäre beantwortet.

**KURSLEITERIN** DSA<sup>in</sup> und Sexualpädagogin Michaela Moosmann

**TERMINE** Freitag, 26. September 2008

Mittwoch, 29. Oktober 2008

Freitag, 28. November 2008

Mittwoch, 17. Dezember 2008

Freitag, 30. Jänner 2009

Freitag, 27. Februar 2009

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.

## DEM GEHEIMCODE MEINES KÖRPERS AUF DER SPUR

### TEILNEHMERINNEN

Workshop für Mädchen von 10 bis 12 Jahren

### INHALTE

Im Mittelpunkt des Tages steht die Geheimsprache unseres weiblichen Körpers und die spannende Geschichte 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 können.

**KURSLEITERIN** Ulla Lokan, Sexualpädagogin

**TERMIN** Samstag, 27. September 2008, von 9.00 bis 16.00 Uhr

**ORT** Bildungshaus St. Arbogast

**KOSTEN** € 18,00/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

## DEFENDO – SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS FÜR MÄDCHEN VON 13–15 JAHREN

### TEILNEHMERINNEN

Kennst du auch Situationen, in denen du den Wunsch verspürst 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 Verblüfung vermittelt wird, ist für alle Mädchen schnell und leicht erlernbar.

**KURSLEITERIN** Carla Giesinger

**TERMINE** Freitag, 3. Oktober 2008, um 15.15 Uhr  
3 Nachmittage zu 2 Unterrichtseinheiten

**ORT** Turnsaal Sporthauptschule Nenzing

**KOSTEN** € 20,00

**Mitzubringen:** Hallen-Sportschuhe

### ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Volkshochschule Bludenz  
Zürcherstraße 48, 6700 Bludenz  
T 05552/65205 F 05552/65233  
info@vhs-bludenz.at  
www.vhs-bludenz.at

## TONTECHNIK & SOUNDMIXERIES

### TEILNEHMERINNEN

Für Mädchen von 10 bis 18 Jahren

### INHALTE

Im Multimedialabor kannst du die Basics zur Audio- & Tontechnik erlernen. Ein Hörbuch zu vertonen oder Werbespots neu aufzunehmen ist ab nun an kein Problem mehr.

**KURSLEITERIN** Ariane Grabherr

**TERMINE** Mittwoch, 5. November 2008

Mittwoch, 12. November 2008

Mittwoch, 19. November 2008

Mittwoch, 26. November 2008

Jeweils von 16.00 bis 18.00 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.

# DEM GEHEIMCODE MEINES KÖRPERS AUF DER SPUR

## TEILNEHMERINNEN

Für Mädchen von 10 bis 12 Jahren

## INHALTE

Im Mittelpunkt des Tages steht die Geheimsprache unseres weiblichen Körpers und die spannende Geschichte 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 können.

**KURSLEITERIN** Heidi Feuerstein, Sexualpädagogin

**TERMIN** Samstag, 4. Juli 2009, von 10.00 bis 16.00 Uhr

**ORT** Bildungshaus St. Arbogast

**KOSTEN** € 18,00/Person

## ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Ehe- und Familienzentrum

Herrngasse 4, 6800 Feldkirch

T 05522/74139 F 05522/74139-8

efz@kath-kirche-vorarlberg.at

www.efz.at

## BILDUNGS- UND BERUFSBERATUNG FÜR WIEDEREINSTEIGERINNEN

### TEILNEHMERINNEN

Eingeladen sind alle Frauen, die sich Gedanken über einen beruflichen Wiedereinstieg oder eine berufliche Neuorientierung 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, Fragestellungen im Mittelpunkt. Je nach Anliegen können auch weitere Termine vereinbart werden.

**KURSLEITERIN** Bildungs- und BerufsberaterInnen des BIFO

**TERMINE** nach Vereinbarung

Anmeldung: Telefonische oder persönliche Terminvereinbarung im BIFO.

**ORT** BIFO, Dornbirn

**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



# Information Beratung Broschüren

## BILDUNGS- UND BERUFS- BERATUNG MIT POTENZIAL- ANALYSE FÜR WIEDEREINSTEIGERINNEN

### TEILNEHMERINNEN

Engeladen sind alle Frauen, die gut vorbereitet 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 des BIFO

**TERMINE** 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, Dornbirn.

**KOSTEN** € 220,00 für das gesamt Testverfahren, inkl. Auswertung und Beratungsgespräch; € 50,00 für Mädchen in der 8. oder 9. Schulstufe gefördert durch die Wirtschaftskammer Vorarlberg mit WKV-Bonus

### 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

## FRAUEN FRAGEN FEMAIL

### INHALTE

FEMAIL ist DIE Informations- und Servicestelle für Frauen in Vorarlberg. Unser Anliegen ist die eigenständige Lebensgestaltung von Frauen und zeichnet sich durch eine frauenfreundliche Grundhaltung aus. Frauen werden als Expertinnen ihrer persönlichen Lebenssituation respektiert und wertgeschätzt.

Unsere Informations- und Beratungsangebote sind vorwiegend kostenlos. Sie nehmen unsere Angebote freiwillig und auf Wunsch anonym in Anspruch. Es besteht die Möglichkeit, persönlich, telefonisch oder per E-Mail beraten und informiert zu werden.

### FEMAIL bietet:

- Frauenspezifische Information & Beratung
- Coaching für Frauen
- Informationsservice und Netzwerkarbeit
- Veranstaltungen und Projekte

### ÖFFNUNGSZEITEN

Montag, Dienstag 9.00–13.00 Uhr

Mittwoch, Donnerstag 13.00–17.00 Uhr

und nach vorheriger Terminvereinbarung

**ORT** FEMAIL, Feldkirch

**KOSTEN** Information, Beratung und Veranstaltungen sind kostenlos

### FRAUENINFORMATIONSSERVICE-TELEFON

Dienstag, Freitag 14.00–16.00 Uhr **Deutsch**

Montag, Freitag 16.00–18.00 Uhr **Türkisch**

### ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

FEMAIL FrauenInformationszentrum Vorarlberg  
Neustadt 38, 6800 Feldkirch  
T 05522/31002 F 05522/31002-33  
info@femail.at  
www.femail.at

Unterstützt von: Amt der Vorarlberg Landesregierung, Bundeskanzleramt für Frauen, Bundesministerium für Gesundheit, Familie und Jugend, Stadt Feldkirch

## FEMAIL-BROSCHÜREN

Im FEMAIL FrauenInformationszentrum Vorarlberg, Feldkirch, sind  
**FOLGENDE BROSCHÜREN KOSTENLOS ERHÄLTlich:**

KINDER-  
BETREUUNGSGELD



LEBENS-  
GEMEINSCHAFT



OBSORGE



PENSION



ARBEITEN IM  
NACHBARLAND



SCHEIDUNG



**BROSCHÜREN BESTELLEN SIE UNTER:**  
 FEMAIL FrauenInformationszentrum Vorarlberg  
 Neustadt 38, 6800 Feldkirch  
 T 05522/31002 F 05522/31002-33  
 info@femail.at  
 www.femail.at

## LANGE NACHT DER BERATUNG

### TEILNEHMERINNEN

Interessierte, Studierende und Freunde und Freundinnen des Zentrums für Fernstudien in Bregenz

### INHALTE

Das Zentrum für Fernstudien Bregenz informiert in der „Langen Nacht der Beratung“ Interessierte und Studierende über das berufs- und ausbildungsbegleitende Studienangebot der FernUni Hagen und über die Studienberechtigungsprüfung der Universität Linz. Die Besucherinnen und Besucher können sich am 25. Juni 2009 neben einer kompetenten Beratung über ein buntes Programm in einem sommerfestlichen Rahmen freuen. Die FernUni bietet all jenen eine Chance zu studieren, die ihr Leben aufgrund von Job oder Familie nicht in starre Studienpläne zwängen können. Das Zentrum für Fernstudien in Bregenz begleitet die Studentinnen und Studenten auf dem Weg zum Universitätsabschluss.

**KURSLEITERIN** Zentrum für Fernstudien in Bregenz  
**TERMIN** 25. Juni 2009, ab 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 05574/46120-0 F 05574/46120-17  
 eurostuz.bregenz@jku.a  
 www.esc.ac.at/bregenz



## VERANSTALTUNGEN FÜR FRAUEN IN DEN REGIONEN

Das Frauennetzwerk Vorarlberg bringt den Frauen in Vorarlberg einen Informationsvorsprung sowie neue Kontakte und damit neue Chancen und Stärken in der Vernetzung.

Das Frauennetzwerk Vorarlberg veranstaltet gemeinsam mit dem Frauenreferat der Vorarlberger Landesregierung und dem FrauenInformationszentrum FEMAIL, Vorträge zu den Themen – Gesundheit, Beruf, Finanzen, Recht und Lebensplanung sowie Sprechtag in den Regionen Vorarlbergs.

### 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

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.

### REGIONENSPRECHERINNEN

---

**Kiki Karu** Region Kuppenberg  
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

---

**Kathrin Keckeis** Region Walgau  
T 05524/8949 E kathrin.keckeis@aon.at

---

**Cornelia Studer** Region Großes Walsertal  
T 0664/3831676 E corneliastuder@utanet.at

---

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

---

E frauennetzwerk@vorarlberg.at  
[www.frauennetzwerk-vorarlberg.at](http://www.frauennetzwerk-vorarlberg.at)

## FRAUENREFERAT IM AMT DER VORARLBERGER LANDESREGIERUNG

Das Frauenreferat der Vorarlberger Landesregierung bietet Frauen, die eine Rechtsberatung zum Themenbereich Ehe- und Familienfragen wünschen, eine einmalige kostengünstige Beratung (Selbstbehalt € 26,00) 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



**MEINS & DEINS**  
Buchempfehlungsliste mit  
Impulsen zur geschlechtssensiblen  
Pädagogik



**LEITFADEN  
FÜR  
ALLEIN-  
ERZIEHENDE**



**LEITFADEN  
FÜR MÄNNER UND  
FRAUEN IN KARENZ**



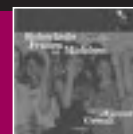
**BROSCHÜREN BESTELLEN SIE UNTER:**  
**T** 05574/511-24136 oder **E** frauen@vorarlberg.at  
Internetadressen:  
[www.vorarlberg.at/frauen](http://www.vorarlberg.at/frauen)  
[www.frauennetzwerk-vorarlberg.at](http://www.frauennetzwerk-vorarlberg.at)  
[www.3laenderfrauen.org](http://www.3laenderfrauen.org)

### WIE KANN ICH HELFEN?

Gewalt gegen Frauen in Ehe  
und Partnerschaft. Ein Leit-  
faden für Angehörige, Ver-  
wandte, 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 Berufs-  
orientierung für Eltern  
und Töchter





## ANGEBOTE DES ARBEITSMARKTSERVICE FÜR FRAUEN

### INHALTE

Das Arbeitmarktservice (AMS) bietet Frauen und Mädchen, die erwerbstätig sein oder sich beruflich verändern wollen, Information, Beratung und arbeitsmarktbezogene Förderungen. Dabei versucht das AMS, Gleichstellung zwischen Frauen und Männern am Arbeitsmarkt zu unterstützen.

### DAS AMS INFORMIERT ÜBER

- Ausbildungswege und Beschäftigungsmöglichkeiten
- Die regionale Arbeitsmarktsituation
- Offene Stellen
- Kursmaßnahmen und Förderungen
- AMS Versicherungsleistungen

### INFORMATIONSVANSTALTUNGEN FÜR WIEDEREINSTEIGERINNEN

Für Frauen, die aufgrund von Betreuungspflichten aus dem Erwerbsleben ausgestiegen sind und an einem beruflichen Wiedereinstieg interessiert sind, bieten die regionalen Geschäftstellen des AMS in regelmäßigen Abständen Informationsveranstaltungen an.

### 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 Arbeitssuchende ist nicht von einem Anspruch auf Arbeitslosengeld oder Notstandshilfe abhängig!

### FÖRDERUNG

Das AMS finanziert spezielle Unterstützungsleistungen, sofern das Beschäftigungsproblem nicht ohne weiteres lösbar ist. Hierzu zählen

- Maßnahmen für Arbeitssuchende (z.B. Berufsorientierungen für Wiedereinsteigerinnen, Kurse zur beruflichen Qualifizierung, Frauenprogramm FIT: Frauen in handwerkliche und technische Berufe)
- 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)

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.

### BROSCHÜREN

Kostenlos erhältlich in den regionalen Geschäftsstellen des AMS bzw. zum Download aus dem Internet ([www.ams.or.at](http://www.ams.or.at)) sind Broschüren für die Arbeitssuche (z.B. Praxismappe für die Arbeitssuche, Arbeits- und Serviceheft zur Planung des Wiedereinstiegs).

### FRAUENREFERENTINNEN IM AMS

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

### GESCHÄFTSTELLEN DES AMS

AMS Bregenz und BerufsInfoZentrum Bregenz  
Rheinstraße 33, 6901 Bregenz  
T 05574/691-0

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

AMS Feldkirch  
Galuragasse 3, 6800 Feldkirch  
T 05522/3473-0

AMS Bludenz und BerufsInfoZentrum Bludenz  
Bahnhofstraße 1b, 6700 Bludenz  
T 05552/62371-0

# Kalendarium

Angebote	Seite
30. Mai–31. Oktober 2008 <b>INTIM GEBURT – LEBEN – TOD.</b> GRIECHISCHE MYTHOLOGIE FÜR DAS 21. JAHRHUNDERT Frauenmuseum Hittisau	75
26. Juni 2008, 31. Juli, 28. August, 25. September, 30. Oktober 2009 <b>INTIM GEBURT – LEBEN – TOD.</b> GRIECHISCHE MYTHOLOGIE FÜR DAS 21. JAHRHUNDERT Sonderführung mit der Künstlerin Margit Denz Frauenmuseum Hittisau	76
3. September 2008 <b>SIND FRAUEN DIE ANDEREN MÄNNER?</b> Frauenmuseum Hittisau	79
5. September 2008 <b>AMAZONE ERÖFFNUNGSPARTY</b> Mädchenzentrum Amazone, Bregenz	91
6. September 2008 <b>HANDWERK &amp; TECHNIK</b> Mädchenzentrum Amazone, Bregenz	92
11. September 2008 <b>EDV-SPEZIALKURS FÜR DEN WIEDEREINSTIEG</b> VHS Götzis, VWP	7
15. September 2008 <b>PC-ORIENTIERUNG FÜR FRAUEN I – VORMITTAGSKURS</b> VHS Götzis, VWP, EDV-Raum	21
18. September 2008 <b>TURN &amp; TABLE</b> Mädchenzentrum Amazone, Bregenz	93
18. September 2008 <b>RELIGION UND EROS</b> Frauenmuseum Hittisau	80
18. September 2008 <b>BOLLYWOOD TANZKURS &amp; INDIAN DISCO-DANCE</b> Tanzstudio Julia Maya, Weiler	53
18. September 2008 <b>FLAMENCO</b> Tanzstudio Julia Maya, Weiler	54
18. September 2008 <b>DEFENDO – SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS FÜR FRAUEN</b> Volksschule Altach, Bewegungsraum	33
19. September 2008 <b>SELBST &amp; BEWUSST</b> Mädchenzentrum Amazone, Bregenz	94



# Kalendarium

# Kalendarium

19. September 2008 <b>BEGEGNUNG MIT DER WOLFSFRAU</b> Bildungshaus St. Arbogast	47	25. September 2008 <b>SIEBEN NEUE SCHREIBNÄCHTE</b> Schlosserhus – VHS Rankweil	77
23. September 2008 <b>EDV-KURS FÜR (WIEDER-)EINSTEIGERINNEN</b> Bezauer Wirtschaftsschulen	8	26. September 2008 <b>KLIPP &amp; KLAR</b> Mädchenzentrum Amazone, Bregenz	96
23. September 2008 <b>PC-WELT FÜR FRAUEN</b> VHS Götzis	9	26. September 2008 <b>PC-ORIENTIERUNG FÜR FRAUEN I</b> Hauptschule Hörbranz	24
23. September 2008 <b>SPURENWECHSELKURS</b> Oberland	10	27. September 2008 <b>DEM GEHEIMCODE MEINES KÖRPERS AUF DER SPUR</b> Bildungshaus St. Arbogast	97
23. September 2008 <b>PC-WELT FÜR FRAUEN – WORD-AUFBAUKURS</b> Hauptschule Wolfurt	22	29. September 2008 <b>AUS DEM BAUCH TANZEN</b> Kindergarten Bludenz-Mitte	61
23. September 2008 <b>SANFTES YOGA FÜR FRAUEN – AUCH FÜR SCHWANGERE</b> Hauptschule Kirchdorf, Lustenau	55	30. September 2008 <b>BOLLYWOOD &amp; INDIAN DANCE AEROBICS</b> Volksschule Hohenems Markt	64
24. September 2008 <b>COMPUTER-GRUNDKENNTNISSE FÜR FRAUEN</b> Bäuerliches Schul- und Bildungszentrum Hohenems	23	1. Oktober 2008 <b>MIT WEISHEIT, WITZ UND WIDERSTAND</b> Pfarrzentrum Dornbirn-Rohrbach	48
25. September 2008 <b>WAS MEINE TOCHTER WISSEN WILL</b> Bildungshaus St. Arbogast	81	Oktober 2008 <b>FRAUENHERBST</b> Dornbirn, Pfarre St. Martin	34
25. September 2008 <b>MULTI &amp; MEDIA</b> Mädchenzentrum Amazone, Bregenz	95	Oktober 2008 <b>SELBSTBEWUSST FRAU SEIN</b> Dornbirn, Pfarre St. Martin	35
25. September 2008 <b>TANZTAG MIT URSEL BUREK</b> Bildungshaus St. Arbogast	56	2. Oktober 2008 <b>AKADEMIE FÜR KLEINSTUNTERNEHMERINNEN</b> WIFI Dornbirn	12
25. September 2008 <b>BECKENBODENTRAINING</b> WSV-Raum, „Alti Gme“ 3. Stock, Tschagguns	57	2. Oktober 2008 <b>FIT UND FUN MIT DEM PEZZIBALL FÜR FAUEN AB 60+</b> Kindergarten Sulz Bewegungsraum	62
25. September 2008 <b>BECKENBODENTRAINING</b> Pfarrsaal Gantschier	58	2. Oktober 2008 <b>ORIENTALISCHER TANZ UM DIE MITTE – BAUCHTANZ</b> Kindergarten Hohenems-Markt	65
25. September 2008 <b>BECKENBODENTRAINING</b> Dornbirn, Treffpunkt an der Ach	59	3. Oktober 2008 <b>DEFENDO – SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS FÜR MÄDCHEN VON 13–15 JAHREN</b> Turnsaal Sporthauptschule Nenzing	98
25. September 2008 <b>BECKENBODENTRAINING</b> Poly Bludenz, Unterfeldstraße 25	60	3. Oktober 2008 <b>BEWERBUNGS- COACHING FÜR FRAUEN</b> at & co, Franz-Michael-Felder-Straße 6, Hohenems	13

# Kalendarium

4. Oktober 2008 <b>AMOR IN ACTION</b> Frauenmuseum Hittisau	82	19. November 2008 <b>EINSTIEG IN POWER POINT FÜR FRAUEN</b> Bäuerliches Schul- und Bildungszentrum Hohenems	28
7. Oktober 2008 <b>FRÜHSTÜCKSTREFF</b> Lebensraum Bregenz, Sozialzentrum Mariahilf	84	25. November 2008 <b>EIN TAG FÜR MICH – FREIZEITTAG FÜR FRAUEN</b> Bildungshaus St. Arbogast	71
11. Oktober 2008 <b>ENTSPANNUNGS- UND WOHLFÜHLTAG FÜR FRAUEN</b> wird bekannt gegeben	66	28. November 2008 <b>PC-ORIENTIERUNG FÜR FRAUEN II</b> Hauptschule Hörbranz	29
12. Oktober 2008 <b>SONNTAGSFRÜHSTÜCK</b> Kolpinghaus Dornbirn	85	6. Dezember 2008 <b>STARTEN STATT WARTEN!</b> Bildungshaus St. Arbogast	38
21. Oktober 2008 <b>PC-WELT FÜR FRAUEN EXCEL-GRUNDKURS</b> Hauptschule Wolfurt	25	11. Dezember 2008 <b>EIN TAG FÜR MÜTTER</b> Bildungshaus St. Arbogast	72
5. November 2008 <b>TONTECHNIK &amp; SOUNDMIXERIES</b> Mädchenzentrum Amazone, Bregenz	99	14. Jänner 2009 <b>MÄDCHEN- UND BUBENARBEIT – LEHRGANG</b> Veranstaltungszentrum Kapuzinerkloster Bregenz	86
5. November 2008 <b>PC-ORIENTIERUNG FÜR FRAUEN II – VORMITTAGSKURS</b> VHS Götzis, VWP, EDV-Raum	26	15. Jänner 2009 <b>INTERNET FÜR ANFÄNGERINNEN UND LEICHTFORTGESCHRITTENE</b> Bäuerliches Schul- und Bildungszentrum Hohenems	31
6. November 2008 <b>BAUCHTANZ FÜR FORTGESCHRITTENE</b> Pfarrheim Hörbranz	67	26. Jänner 2009 <b>MAMA MACHT MOBIL – RAEDY FOR JOB?</b> WIFI Dornbirn	14
6. November 2008 <b>BECKENBODENTRAINING FÜR FRAUEN</b> Pfarrheim Hörbranz	68	7. Februar 2009 <b>SCHWIERIGE GESPRÄCHE GEKONNT MEISTERN</b> Bildungshaus St. Arbogast	39
6. November 2008 <b>GYPSY DANCE SCHNUPPERKURS</b> Tanzstudio Julia Maya, Weiler	69	20. Februar 2009 <b>FRAUEN, DIE AUF SICH SCHAUEN</b> WIFI Dornbirn	40
8. November 2008 <b>DER TRAUM ALS ORT DER SELBSTBEGEGNUNG</b> Bildungshaus St. Arbogast	36	10. März 2009 <b>EIN TAG FÜR MICH – FREIZEITTAG FÜR FRAUEN</b> Bildungshaus St. Arbogast	73
13. November 2008 <b>RHETORIK FÜR DIE FRAU</b> WIFI Dornbirn	37	19. März 2009 <b>VON DER KUNST „NEIN“ ZU SAGEN</b> WIFI Dornbirn	42
15. November 2008 <b>AUF-TANKTAG – FÜR FRAUEN</b> Rankweil, Kindergarten Merowinger	70	21. März 2009 <b>MEIN SELBST-WERT</b> Bildungshaus St. Arbogast	49
18. November 2008 <b>PC-WELT FÜR FRAUEN – PRÄSENTIEREN MIT POWER-POINT</b> Hauptschule Wolfurt	27	28. März 2009 <b>ICH FÜR MICH – LÖSUNGEN UND WEGE</b> Bildungshaus Batschuns	44

# Kalendarium

15. April 2009 <b>NICHT PERFEKT UND TROTZDEM GUT</b> Bildungshaus St. Arbogast	50
20. April 2009 <b>DER TANZ MIT DEM BESEN</b> Bildungshaus St. Arbogast	15
26. April 2009 <b>WAS MICH STARK MACHT</b> Bildungshaus St. Arbogast	45
14. Mai 2009 <b>KARRIEREFAKTOR SELBSTMARKETING</b> WIFI Dornbirn	16
4. Juni 2009 <b>WAS MEINE TOCHTER WISSEN WILL</b> Bildungshaus St. Arbogast	88
4. Juli 2009 <b>DEM GEHEIMCODE MEINES KÖRPERS AUF DER SPUR</b> Bildungshaus St. Arbogast	100
25. Juni 2009 <b>LANGE NACHT DER BERATUNG</b> Zentrum für Fernstudien Bregenz	107
15. September 2009 <b>EDV FÜR FRAUEN 3 – MIT OFFICE 2007</b> Bundesschulzentrum Bludenz	30
Frühjahr 2009 auf Anfrage <b>POLITIKLEHRGANG FÜR FRAUEN</b> Oberland	18

# Adressen

**NAME DER EINRICHTUNG** BIFO Beratung für Bildung und Beruf  
**ADRESSE** Bahnhofstraße 24, 6850 Dornbirn  
**TEL.** (05572) 31717  
**FAX** (05572) 31717-17  
**E-MAIL** 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 Zwischenwasser  
**TEL.** (05522) 44290-0  
**FAX** (05522) 44290-5  
**E-MAIL** bildungshaus@bhba.at  
 www.bildungshaus-batschuns.at  
**ÖFFNUNGSZEITEN** Mo–Fr 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  
**E-MAIL** efz@kath-kirche-vorarlberg.at  
 www.efz.at  
**ÖFFNUNGSZEITEN** Mo–Do 8.00–12.00 Uhr und 13.00–16.00 Uhr  
 Fr 8.00–12.00 Uhr  
**KONTAKT** Ingrid Holzmüller

**NAME DER EINRICHTUNG** Zentrum für Fernstudien Bregenz  
**ADRESSE** Belruptstraße 10, 6900 Bregenz  
**TEL.** (05574) 46120-0  
**FAX** (05574) 46120-17  
**E-MAIL** eurostuz.bregenz@jku.at  
 www.esc.ac.at/bregenz  
**ÖFFNUNGSZEITEN** Di–Fr 10.00–12.00 und 14.00–17.00 Uhr  
**KONTAKT** Monika Feurstein

**NAME DER EINRICHTUNG** FEMAIL  
 FrauenInformationszentrum Vorarlberg e.V.  
**ADRESSE** Neustadt 38, 6800 Feldkirch  
**TEL.** (05522) 31002-0  
**FAX** (05522) 31002-33  
**E-MAIL** info@femail.at  
 www.femail.at  
**ÖFFNUNGSZEITEN** Mo, Di 9.00–13.00 Uhr  
 Mi, Do 13.00–17.00 Uhr  
**KONTAKT** Mag.ª Sabine Kessler

**NAME DER EINRICHTUNG** Frauenmuseum Hittisau  
**ADRESSE** Platz 501, 6952 Hittisau  
**TEL.** (05513) 6209  
**FAX** (05513) 6209-19  
**E-MAIL** kontakt@frauenmuseum.com  
 www.frauenmuseum.com  
**ÖFFNUNGSZEITEN** Do 18.00–20.00 Uhr, Fr, Sa 15.00–17.00 Uhr  
 So 14.00–18.00 Uhr und nach Vereinbarung  
 (05513) 6209-50; (05513) 2543  
**KONTAKT** Elisabeth Stöckler

# Adressen

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

**NAME DER EINRICHTUNG** Frauenreferat der Katholischen Kirche Vorarlberg  
**ADRESSE** Bahnhofstraße 13, 6800 Feldkirch  
**TEL.** (05522) 3485-0  
**FAX** (05522) 3485-5  
**E-MAIL** frauenreferat@kath-kirche-vorarlberg.at  
www.kath-kirche-vorarlberg.at  
**ÖFFNUNGSZEITEN** Mo 14.00–17.00 Uhr, Mi 9.00–12.00 Uhr  
**KONTAKT** Dr.ª Petra Steinmair-Pösel

**NAME DER EINRICHTUNG** Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast  
**ADRESSE** Montfortstraße 88, 6840 Götzis  
**TEL.** (05523) 62501-28  
**FAX** (05523) 62501-32  
**E-MAIL** arbogast@kath-kirche-vorarlberg.at  
www.arbogast.at  
**ÖFFNUNGSZEITEN** Bürozeiten: Mo–Fr 8.00–11.30 Uhr und 13.00–17.00 Uhr, Sa 10.00–11.30 Uhr  
**KONTAKT** Dipl.-Psych. Edith Burger

**NAME DER EINRICHTUNG** Katholische Frauenbewegung  
**ADRESSE** Bahnhofstraße 13, 6800 Feldkirch  
**TEL.** (05522) 3485-212  
**FAX** (05522) 3485-5  
**E-MAIL** kfb@kath-kirche-vorarlberg.at  
www.kath-kirche-vorarlberg.at  
**ÖFFNUNGSZEITEN** Di, Fr 9.00–12.00 Uhr

**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–Sa 15.00–19.00 Uhr und AmazoneBar Fr 19.00–22.00 Uhr  
**KONTAKT** Mag.ª MAS Amanda Ruf

**NAME DER EINRICHTUNG** Schlosserhus – VHS Rankweil  
**ADRESSE** Dr. Grißstraße 5, PF 26, 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** Dr.ª Elisabeth Schwald

**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

**NAME DER EINRICHTUNG** Volkshochschule Götzis  
Vorarlberger Wirtschaftspark  
**ADRESSE** 6840 Götzis  
**TEL.** (05523) 55150-0  
**FAX** (05523) 55150-9  
**E-MAIL** info@vhs-goetzis.at  
www.vhs-goetzis.at  
**ÖFFNUNGSZEITEN** Mo–Do 8.30–12.00 und 14.00–18.30 Uhr  
Fr 8.30–12.00 Uhr  
**KONTAKT** Bernadette Madlener

**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.kreativ.vol.at  
**ÖFFNUNGSZEITEN** Mo–Fr 9.00–12.00 Uhr  
**KONTAKT** Anita Klien

**NAME DER EINRICHTUNG** WIFI – Wirtschaftsförderungsinstitut der Wirtschaftskammer Vorarlberg  
**ADRESSE** Bahnhofstraße 24, 6850 Dornbirn  
**TEL.** (05572) 3894-473  
**FAX** (05572) 3894-172  
**E-MAIL** Wiedenhofer.Heike@vlbg.wifi.at  
www.vlbg.wifi.at  
**KONTAKT** Heike Wiedenhofer

**NAME DER EINRICHTUNG** Schloss Hofen, Soziale Arbeit – Beratung  
**ADRESSE** Kirchstraße 38, 6900 Bregenz  
**TEL.** (05574) 43046-86  
**FAX** (05574) 43046-85  
**E-MAIL** monika.seif@schlosshofen.at  
www.schlosshofen.at  
**KONTAKT** Monika Seif

