

## *Ein Wort zuvor*

### **"Lernfähigkeit: Unser verborgener Reichtum"**

Der Bericht der Internationalen Kommission UNESCO – "Bildung für das 21. Jahrhundert" bezieht sich auf ein "Vier-Säulen-Modell":

- ❖ *Lernen, zusammenzuleben;*
- ❖ *Lernen, Wissen zu erwerben;*
- ❖ *Lernen zu handeln;*
- ❖ *Lernen für das Leben.*

"Die Kommission sieht in Bildung weder ein Wundermittel noch eine magische Formel, die die Pforten zu einer von Idealen erfüllten Welt öffnet, aber sie ist eines der wichtigsten verfügbaren Werkzeuge für eine umfassendere und harmonischere Art der menschlichen Entwicklung. Sie kann Armut, Ausgrenzung, Unwissenheit, Unterdrückung und Krieg helfen zu überwinden."

Die Fachschule Schloss Stein sieht seit vielen Jahren ihren Bildungsauftrag in der generationenübergreifenden Kinder-, Jugend- und Erwachsenenbildung als einen gesellschaftlichen Beitrag für gutes, friedvolles Zusammenleben und lebenslanges Lernen.

Auch heuer ist es uns mit unseren Partnern, dem Absolventenverein, der Frauenbewegung, der Gemeinde Fehring und der Bäuerinnenorganisation wieder gelungen, ein interessantes und vielseitiges Programm anzubieten.

Dazu laden wir Sie herzlich ein und freuen uns auf zahlreiche Begegnungen mit Ihnen,

das Team der Fachschule Schloss Stein

*Ihre Rudolfine Praßl*

*Direktorin der FS Schloss Stein*

**WO, wenn nicht HIER, - WER, wenn nicht WIR, -  
WANN, wenn nicht JETZT  
...umfassende Bildung an der Fachschule Schloss Stein,  
wo Schule Freu(n)de macht**



**Dir. Dipl. Päd.  
Ing. Rudolfine  
Praßl**



**FI Elfriede  
Niederl**

*Obfrau der  
ÖVP-  
Frauenbewegung*

## **Lernen begleitet unser Leben – Lebenslanges Lernen, denn der Mensch lebt nicht nur vom Brot allein!**

Die Fachschule Schloss Stein ist ein Ort der Begegnung und der Bildung. Deshalb haben wir zusammen mit der Schule und dem Absolventenverein ein vielfältiges Programm zusammengestellt. Schmökern Sie in unserem umfangreichen Vortrags- und Kursprogramm und überzeugen Sie sich selbst von der Vielfalt unseres Angebotes zu sehr leistbaren Preisen. Der Bogen spannt sich von den bewährten Bewegungsabenden über die beliebten Kochkurse bis zu den Vorträgen, welche speziell der Gesundheit und der Kindererziehung gewidmet sind. In diesem Jahr wurde das Programm in Abstimmung und in enger Zusammenarbeit mit den Steuergruppen „Eltern-Kind-Bildung“ und „Gesunde Gemeinde“ der Stadtgemeinde Fehring erstellt.

Ich wünsche allen TeilnehmerInnen auch gute Begegnungen und Gespräche und viel Freude bei der Umsetzung der Kursinhalte.

FI Dipl. Päd. Elfriede Niederl

## **„Gesundheit ist die erste Pflicht im Leben.“**

Auch heuer bietet der Absolventenverein der Fachschule Schloss Stein in Zusammenarbeit mit der Schule Schloss Stein und der ÖVP-Frauenbewegung Fehring wieder ein umfangreiches Kursprogramm an.

Wir laden Sie zu einem spannenden und interessanten Spaziergang ein. Sei es zu den Themen Bewegung oder Kochen, Backen und Konservieren. Weiter werden wieder Vorträge zu den Themen Wohlbefinden und Gesundheit aber auch Krankheit angeboten. Lassen Sie sich auf diese Angebote ein, es ist bestimmt für Jeden etwas dabei.



**Cinderella  
Rubak**

*Obfrau des  
Absolventenvereins*

Eine bildungsreiche Zeit wünscht Ihnen  
Cinderella Rubak

## Entspannungs- und Bewegungstraining

Das kombinierte Training, das für jedes Alter geeignet ist, beginnt mit der progressiven Muskelrelaxation, wo durch aktives und bewusstes Anspannen und Loslassen bestimmter Muskelgruppen eine wohltuende Entspannung des ganzen Körpers erreicht wird. Abwechselnd wird im Bewegungstraining durch sanftes Bewegen und Schwingen mit den grünen Smovey-Ringen und mit dem Training nach den 5 Elementen eine Aktivierung sämtlicher Systeme, Organe und Muskeln des Körpers und eine Stärkung auf natürliche Weise erzielt. Zum Abschluss des Trainings begleitet Sie eine geführte Klangschalenreise in Ihre Tiefenentspannung.

*Bitte Matte und Polster mitbringen! (Smovey-Ringe vorhanden)*

**Termin:** Mittwoch, 14. September 2016, 19:00 – 20:00 Uhr  
10 Abende

**Kursbeitrag:** 1 Stunde: € 10.- pro Person, 10 Stunden: € 90.-  
(mind. 6 TeilnehmerInnen)

## Kreatives Gestalten aus dem eigenen Garten – herbstliche Dekorationen

Gemeinsam werden wir die aus der Natur gesammelten Blumen, Beeren und Früchte zu einer herbstlichen Tisch- oder Türdekoration verarbeiten.

Mitzubringen: Schere, vielfältiges floristisches Material wie Beeren, Blüten, Fruchtstände, Zweige

**Termin:** Dienstag, 27. September 2016, 17:00 – 20:00 Uhr

**Kursbeitrag:** € 20.- + Materialkosten bei Bedarf  
(mind. 7 und max. 10 TeilnehmerInnen)

## Angebot 01



**Elfriede Heschl**

## Angebot 02

**Maria Techt**

## Angebot 03



**Susa Kern**  
Trainerin

### Power Yoga

... ist eine Yogaform, die traditionelles Yoga mit sportmedizinischen Übungen kombiniert. Im Mittelpunkt dieser Yoga-Form steht die fließende Abfolge von Positionen. Dehnung und Kräftigung der Muskulatur, Entspannung durch Anspannung und Herz Kreislauftraining. Das Ergebnis ist ein starker und leichter Körper!

**Termin:** Donnerstag, 06. Oktober 2016, 19:00 Uhr,  
10 Abende

**Kursbeitrag:** € 35.- (mind. 5 und max. 15 TeilnehmerInnen)

## Angebot 04



**Sandra Niß**

### „Smoothies“ aus der Fülle des eigenen Gartens

*„Bewegung-Ernährung-Atmung – 3 wichtige Säulen für ein gesundes Leben“*

Mit grünen Smoothies und speziellen Shakes werden unsere eigenen Körperinstinkte wiederbelebt, die Lust auf Zucker und Kaffee verschwindet...

**Termin:** Donnerstag, 06. Oktober 2016, 19:00 Uhr

**Kursbeitrag:** € 20.- + Lebensmittelkosten  
mind. 12 TeilnehmerInnen

## Kinderyoga

*Für Kinder von 7-12 Jahren*

Auf spielerische Art und Weise, meist in Form einer Geschichte, werden wir unseren Körper mit den verschiedenen Asanas (Körperhaltungen) vertraut machen. Gemeinsam wollen wir unsere ganz persönliche Stärke entdecken und durch Meditationen und Entspannungsreisen die Kraft der Konzentration und Ruhe kennenlernen. Mit Kinderyoga möchte ich vor allem einen Raum schaffen, wo wir frei von Leistungsdruck in liebevoller Atmosphäre unserem eigenen Selbst näher kommen dürfen.

*Bitte eine Decke mitnehmen!*

**Termin:** Freitag, 07. Oktober 2016, 15:00 – 16:30 Uhr  
9 Nachmittage

**Kursbeitrag:** € 90.- (mind. 5 und max. 10 TeilnehmerInnen)

## „Wenn Tyrannenkinder erwachsen werden“

*Wenn du immer machst was du willst, wird nicht alles gut!*

Eltern geraten durch das charmante neue und so viel Spaß versprechende Erziehungsideal der „freien individuellen Potenzialentfaltung“ enorm unter Druck und werden zu Steigbügelhaltern ihrer Kinder degradiert. Ein Appell an die besonnenen Kräfte...

Dieser Vortrag findet im Rahmen des Familienkompasses statt.  
(Eltern-Kind-Bildung der Gemeinden Fehring/Riegersburg)

**Termin:** Donnerstag, 13. Oktober 2016, 19:00 Uhr

**Eintritt:** € 5.-

Eintritt frei für Eltern mit dem Familienkompass

## Angebot 05



**Birgit Benal**

## Angebot 06



**Dr. Martina  
Leibovici-  
Mühlberger, M.Sc.**

(Photocredit:  
Matthieu Munoz)

## Unser Programm im Überblick

Angebot 01	14.09.2016	<b>Entspannungs- und Bewegungstraining</b> Elfiede Heschl
Angebot 02	27.09.2016	<b>Dekoratives Gestalten aus dem eigenen Garten - Herbstliche Dekorationen</b> Maria Techt
Angebot 03	06.10.2016	<b>Power Yoga</b> Susa Kern (Trainerin)
Angebot 04	06.10.2016	<b>„Smoothies“ aus der Fülle des eigenen Gartens</b> Sandra Nieß
Angebot 05	07.10.2016	<b>Kinderyoga</b> Birgit Benal
Angebot 06	13.10.2016	<b>„Wenn Tyrannenkinder erwachsen werden“</b> Dr. Martina Leibovici-Mühlberger, M.Sc.
Angebot 07	18.10.2016	<b>Bewusstes Bewegen für körperliches Wohlbefinden</b> FOL Frieda Sixt
Angebot 08	19.10.2016	<b>Kochen für Einsteiger - Selbst kochen zahlt sich aus!</b> Ing. Maria Kleer
Angebot 09	21.10.2016	<b>Kürbis – eine steirische Spezialität</b> Ing. Maria Feix
Angebot 10	04.11.2016	<b>Blätterteig selbst gemacht – (k)eine Kunst</b> Ing. Elisabeth Eder
Angebot 11	17.11.2016	<b>Starker Rücken – ganz entspannt</b> Nina Kainz
Einladung	19.11.2016	<b>Ein.BLICK – Tag der offenen Schultür</b>
Angebot 12	26.01.2017	<b>Nehmen Sie sich wichtig!</b> OA Dr. Eva Pfandner, OA Dr. Christian Radl OA Dr. Karin Uhl, DGKS Claudia Zwinger
Angebot 13	16.02.2017 18.05.2017/22.06.2017/16.11.2017	<b>„4 Seasons – Gesund essen von Anfang an“</b> Ferdinand Bauernhofer
Einladung	26.01.2017	<b>Schulinformation</b>
Einladung	15.03.2017	<b>Schulinformation</b>
Angebot 14	02.03.2017	<b>Frauentag 2017</b> Angelika Neuhold, Dr. Paul Michael Zulehner
Angebot 15	31.03.2017	<b>„Köstliches Osterbrot – selbst gebacken“</b> Ing. Gabriele Kaufmann
Angebot 16	01./02.04.2017	<b>Wellnesswochenende 2017</b>
Angebot 17	28.04.2017	<b>Pflanzentauschmarkt</b>

## **Bewusstes Bewegen für körperliches Wohlbefinden** *Gymnastik für Frauen und Männer nach Pilates*

Pilates ist der sanfte Weg zu mehr Energie und Beweglichkeit, ein äußerst sanftes und effektives Körpertraining, das uns die Möglichkeit gibt, den Körper zu kräftigen und zu formen, zu dehnen und zu entspannen. Es werden tiefe Muskelschichten angesprochen, die den Stütz- und Haltungsapparat aufbauen (z.B. Bauch, Rücken, Beckenboden). Pilates ist ein Weg, der für jeden Menschen zur nachhaltig verbesserten Gesundheit führt. *Bitte bequeme Kleidung, Matte, Thera- oder Physioband und ein Handtuch mitbringen.*

**Termin:** Dienstag, 18. Oktober 2016, 18:00 Uhr, 16 Abende  
**Kursbeitrag:** € 40.-

## **Kochen für Einsteiger – Selbst kochen zahlt sich aus!**

Frisch und abwechslungsreich kochen ist das Um und Auf für eine gesunde Ernährung. In einem Basiskochkurs werden aus regionalen Produkten schmackhafte Gerichte zubereitet, die zu Hause einfach zum Nachkochen sind und zum Experimentieren anregen sollen.

**Termin:** Mittwoch, 19. Oktober 2016, 18:30 Uhr  
**Kursbeitrag:** € 20.- + Lebensmittelkosten  
mind. 8 und max. 12 TeilnehmerInnen

## **Kürbis – eine steirische Spezialität** *Von pikant bis süß*

Kürbis ist Herbstzeit! Kaum ein Gemüse ist so vielseitig einsetzbar wie der Kürbis. Ich habe für Sie Kürbisrezepte vom Speisekürbis, Kürbiskernen und Kürbiskernöl von salzig bis süß zum Nachkochen und Nachbacken zusammen gestellt.

**Termin:** Freitag, 21. Oktober 2016, 17:00 Uhr  
**Kursbeitrag:** € 20.- + Lebensmittelkosten  
(mind. 12 TeilnehmerInnen)

### **Angebot 07**



**FOL Frieda Sixt**

### **Angebot 08**



**Ing. Maria Kleer**

### **Angebot 09**



**Ing. Maria Feix**

## Angebot 10



**Ing. Elisabeth  
Eder**

### Blätterteig selbst gemacht – (k)eine Kunst

Sind Schaumrollen, Cremeschnitten oder Schinkentascherl auch für Sie eine Köstlichkeit, nur bisher haben Sie sie mit Fertigteig aus dem Kühlregal hergestellt? Das lässt sich leicht ändern, denn die Zubereitung ist viel einfacher als ihr Ruf. Der unvergessliche Geschmack des Teiges durch die Verwendung von echter Butter wird Sie überzeugen. In diesem Workshop bereiten wir eine Auswahl an typischem Blätterteiggebäck für Vorspeisen und Desserts.

**Termin:** Freitag, 04. November 2016, 16:00 Uhr

**Kursbeitrag:** € 20.- + Lebensmittelkosten

mind. 8 und max. 16 TeilnehmerInnen

## Angebot 11



**Nina Kainz, BSc**  
Sportphysiotherapeutin

### Starker Rücken – ganz entspannt

Wirbelsäulenschmerzen zählen in unserer (Leistungs-) Gesellschaft zu einer sehr gegenwärtigen, gesundheitlichen Beeinträchtigung, welche viele Menschen unterschiedlichsten Alters betrifft. Die Diagnostik und Behandlung stellt die Physiotherapie vor ein sehr komplexes Problemfeld, in dem die Wechselwirkung von Körper und Geist eine wesentliche Rolle spielt.

**Termin:** Donnerstag, 17. November 2016, 19:00 Uhr

**Eintritt:** € 5.-

## Einladung

### Ein.BLICK – Tag der offenen (Schul)Tür *wie wir arbeiten & leben*

An diesen längst zur Tradition gewordenen Begegnungstagen können wieder alle Interessierten die Fachschule Schloss Stein mit ihren vielfältigen Seiten kennen und entdecken lernen.

**Samstag, 19. November 2016, 10:00 – 14:00 Uhr**

**Donnerstag, 26. Jänner 2017, 16:00 – 19:00 Uhr**

**Mittwoch, 15. März 2017, 08:30 – 15:30 Uhr**



## Nehmen Sie sich wichtig!

*Brustkrebsbehandlung am Brustgesundheitszentrum  
Feldbach-Fürstenfeld  
Vorsorge-Früherkennung-Behandlung*

### Referenten:

OA Dr. Eva Pfandner (Abteilung für Allgemeinchirurgie)  
OA Dr. Christian Radl (Abteilung für Frauenheilkunde und  
Geburtshilfe)  
OA Dr. Karin Uhl  
DGKS Claudia Zwinger (Gesundheitsschwester)

**Termin:** Donnerstag, 26. Jänner 2017, 19:00 Uhr

**Eintritt:** € 5.-

## „4 seasons – Gesund essen von Anfang an“ Kochworkshop für die ganze Familie

Ernährung ist der unumgängliche Bestandteil des Alltages. Wie und wovon wir uns ernähren bleibt unsere Entscheidung. „4 seasons – Gesund essen von Anfang an“ soll eine nachhaltige, regionale und saisonale Ernährung auf verschiedenen Ebenen erlebbar und die Lebendigkeit der Lebensmittel spürbar machen. Wissenschaftliche Begleitung durch Frau Johanna Leitgeb, Studierende an der Fachhochschule Joanneum Bad Gleichenberg, Fachbereich Diätologie.

Diese Kurse finden im Rahmen des Familienkompasses statt. (Eltern-Kind-Bildung der Gemeinden Fehring/Riegersburg)

**Termin:** Donnerstag, 16. Februar 2017, 17:00 Uhr  
Donnerstag, 18. Mai 2017, 17:00 Uhr  
Donnerstag, 22. Juni 2017, 17:00 Uhr  
Donnerstag, 16. November 2017, 17:00 Uhr

**Kursbeitrag:** € 35.- + Lebensmittelkosten pro Termin  
Für Eltern mit dem Familienpass sind nur die Lebensmittelkosten zu bezahlen

## Angebot 12



OA Dr. Eva  
Pfandner



OA Dr.  
Karin Uhl



OA Dr.  
Christian  
Radl



DGKS  
Claudia  
Zwinger

## Angebot 13



**Ferdinand  
Bauernhofer**  
Küchenchef und  
Haubenkoch



**Johanna  
Leitgeb**

## Angebot 14



**Auguste Maier**



**Angelika  
Neuhold**



**Dr. Paul Michael  
Zulehner**

## Frauentag 2017 „Brücken in die Zukunft“

### Auguste Maier: Eingangsstatement

Landesbäuerin Auguste Maier ist Direktvermarkterin in Hart/Graz, ausgebildete Landwirtschaftsmeisterin, Bezirksbäuerin von Graz/Umgebung und setzt sich seit 2011 als Landesbäuerin für die Interessen und Anliegen der Bäuerinnen ein.

**Angelika Neuhold: „Kommunikation als Werkzeug für Gesundheit und Lebensfreude“** *Weck die Pipi Langstrumpf in dir - Neue Perspektiven, um sich beruflich und privat weniger zu ärgern und mehr zu freuen*

Geboren 1980 in Gnas und ist seit 2003 Diätologin. Sie hat ihr eigenes kleines Unternehmen seit 2007, mit dem Schwerpunkt „Gesundheitsförderung“. 2012 hat Angelika ihren Wohnsitz nach Wien verlegt und betreut von dort Klienten und Klientinnen sowie Unternehmen in ganz Österreich und Deutschland. Seit 2015 ist Angelika akademische Coach und Personalentwicklerin, schreibt Kolumnen in Magazinen und ist Co-Autorin im Buch „7 Key Facts“.

### Dr. Paul Michael Zulehner: „Brücken in die Zukunft“

Geboren 1939 in Wien. Er ist ein österreichischer Theologe und katholischer Priester. Der seit 2008 emeritierte Universitätsprofessor gehört zu den bekanntesten Religionssoziologen Europas. Lehrtätigkeiten in Bamberg, Bonn und Salzburg, seit 1984 auf dem weltältesten (gegründet 1774) Lehrstuhl für Pastoraltheologie in Wien. 2000-2007 Dekan der Fakultät  
Kunschakpreis, Rennerpreis und Innitzerpreis u.v.m.

**Termin:** Donnerstag, 02. März 2017, 09:00 – 16:00 Uhr

**Tagungsbeitrag:** € 9.-

**Mittagessen:** € 10.-

*Diese Veranstaltung findet gemeinsam mit der Bezirkskammer für Land- und Forstwirtschaft und der Bäuerinnenorganisation statt.*

## „Köstliches Osterbrot – selbst gebacken“

Das Osterbrot – Weihbrot ist eine typische Spezialität, die bei keiner Osterjause fehlen darf. Regional sehr unterschiedlich – süß oder salzig

**Termin:** Freitag, 31. März 2017, 17:00 Uhr

**Kursbeitrag:** € 20.- + Lebensmittelkosten  
(mind. 12 und max. 15 TeilnehmerInnen)

## 11. Wellnesswochenende 2017

*Sich wohlfühlen und entspannen -  
Gedankenaustausch mit Gleichgesinnten*

**Termin:** 01. – 02. April 2017

**Beginn:** 10:00 Uhr

**Kosten:** € 50.- für Vereinsmitglieder,  
€ 60.- für Nichtmitglieder

## Pflanzentauschmarkt

Der Pflanzentauschmarkt bietet Gelegenheit, die Vielfalt der regionalen Gärten kennen zu lernen, alte Sorten zu entdecken und überschüssige Pflanzen und Samen gegenseitig einfach, und unkompliziert zu tauschen!

**Termin:** Freitag, 28. April 2017, 14:00 – 17:00 Uhr

### Angebot 15



Ing. Gabriele  
Kaufmann

### Angebot 16



### Angebot 17





## Kindergarten Schloss Stein

Wir führen eine altersgemischte Kindergartengruppe mit max. 25 Kindern im Alter von 3 – 6 Jahren. Der Kindergarten ist von Montag – Freitag in der Zeit von 07:00 bis 13:00 Uhr geöffnet.

### Schwerpunkte unserer Arbeit:

- ❖ Die Planung unserer Arbeit ist von religiösen und traditionellen Festen im Jahreskreis bestimmt.
- ❖ Naturbeobachtungen in allen vier Jahreszeiten werden im Kindergarten zum Thema.
- ❖ Besondere Interessen oder Bedürfnisse einzelner Kinder können Schwerpunkt unserer Arbeit werden.
- ❖ Unsere pädagogische Arbeit richtet sich auch nach dem Bildungsrahmenplan.

## Regionaler Ausbildungslehrgang - Pflegeassistentenz

In Kooperation mit der Schule für psychiatrische Gesundheits- und Krankenpflege Sigmund Freud in Graz.

**Kursbeginn:** 03. Oktober.2016 (Anmeldungen noch bis 15. September möglich)  
Anfang Oktober 2017

*Nähere Informationen zu unseren Ausbildung können Sie unserer Homepage [www.fachschule-schlossstein.at](http://www.fachschule-schlossstein.at) entnehmen.*

*Schulführungen jeden Mittwoch in der Zeit von 13:00 – 15:00 Uhr und nach telefonischer Vereinbarung.*

## WICHTIGE HINWEISE:

### **Teilnahmebedingungen:**

Die Anmeldung zu den Kursen erfolgt über das Sekretariat der FS Schloss Stein telefonisch unter 03155 23 36 oder per E-Mail unter [fsstein@stmk.gv.at](mailto:fsstein@stmk.gv.at)! Mit Ihrer Anmeldung bestätigen Sie die verbindliche Teilnahme an Ihrem gebuchten Kurs. Bei Fernbleiben übernehmen Sie die Kurskosten oder schicken eine Ersatzperson.