



Schloss Stein

St. Martin

3-jährige Fachschule für Land- und Ernährungswirtschaft



Kursprogramm

2011/12

3-4jährige Fachschule für Land- und Ernährungswirtschaft Schloss Stein



Das Land
Steiermark



STEIRISCHE
FRAUEN-
BEWEGUNG

Die steirische Kraft
in der ÖVP

ein wort zuvor



Liebe Bildungsinteressierte!

Bildung – ein lebensbegleitender Prozess für jeden Menschen ...

„Bildung“ aus dem Althochdeutschen übersetzt bedeutet Schöpfung, Bildnis, Gestalt – und bezeichnet damit die Formung des Menschen im Hinblick auf sein „Menschsein“, seine geistigen Fähigkeiten.

Der moderne dynamische und ganzheitliche Bildungsbegriff steht für einen lebensbegleitenden Entwicklungsprozess des Menschen. Dabei werden seine geistigen, kulturellen und lebenspraktischen Fähigkeiten und seine personalen und sozialen Kompetenzen erweitert. Zugang und Interesse zur Bildung sind individuell.

Durch ein großes, den Bedürfnissen und Wünschen angepasstes Bildungsprogramm hoffen wir seitens der **3-4jährigen Fachschule** für Land- und Ernährungswirtschaft Schloss Stein, in Kooperation mit der **Frauenbewegung Fehring** und dem **AbsolventInnenverein** der Fachschule, einen möglichst großen Bogen über die Weiterbildungslandschaft spannen zu können. In interessanten Referaten und Vorträgen, aber auch durch den Erwerb weiterer praktischer Fertigkeiten werden neue Perspektiven eröffnet.

Wir freuen uns, Sie bei Veranstaltungen an der Fachschule willkommen heißen zu dürfen!

Ing. Rudolfine Praß

Direktorin der FS Schloss Stein

**Miteinander leben, lachen, lernen in der Fachschule Schloss Stein –
wo Schule Freu(n)de macht.**

Lernen begleitet unser Leben - Lebenslanges Lernen, welches dazu auch noch Spaß macht.

Die Fachschule Schloss Stein hat zusammen mit der ÖVP Frauenbewegung und dem Absolventenverein der Schule wieder ein umfangreiches und vielfältiges Programm zusammengestellt.

Lebenslanges Lernen umfasst sämtliche Lern- und Kursaktivität in jedem Lebensalter.

Nehmen Sie es an!

Nutzen Sie die Möglichkeit für anspruchsvolle Gespräche!

Grüß Gott! Geschätzte Leserin und Leser dieser Broschüre!

Der Absolventenverein der Schule Schloss Stein lädt Sie herzlich zu einem „Spaziergang“ durch das Fortbildungsangebot ein. Sie finden eine vielfältige Palette an Möglichkeiten, sich in das eine oder andere Thema zu vertiefen, neue Wege kennen zu lernen oder vertraute Plätze aus einem anderen Winkel zu betrachten. Vielleicht bleiben sie „verwurzelt“ oder Sie heben ab in eine andere neue Welt. Seien Sie neugierig darauf, was Sie auf den nächsten Seiten erwartet.

Wir dürfen uns glücklich schätzen, gemeinsam mit der Fachschule Schloss Stein und der Frauenbewegung Fehring dieses Programm gestalten zu dürfen.

Viel Freude beim Schmökern und Gustieren wünscht Ihnen

Maria Deutsch



Elfriede Niederl

ÖVP-Frauenbewegung



Dr. Maria Deutsch

Obfrau des

Absolventenvereins

Absolvententag 2011

Angebot 01



**Bischof
Dr. Johann Weber**
Diözese Graz-Seckau

DIE KRAFT EINES ERFÜLLTEN LEBENS

Leben ist immer Vergangenheit -
es ist gut, sie mit Nachdenklichkeit und Geduld anzuschauen,
übereilte Urteile helfen wenig.
Leben ist immer Zukunft -
es ist Kraft der Christen, wenn wir glauben können:
das Ende ist nicht Ende.
Leben ist vor allem: jetzt -
gestern, heute, morgen - ich und wir!
Da und überall!
Und die Stimme Jesu:
„Ich bin bei euch, alle Tage!“

Termin: Samstag, 5.11. 2010, 15:00 Uhr

Angebot 02

Burn out als Krise - Burn out als Chance

VON DER ERSCHÖPFUNG ZUR ENTWICKLUNG NEUER LEBENSMÖGLICHKEITEN



Dr. Margit Kortschak
Feldbach

Die Bezeichnung "Burn out Syndrom" beschreibt eine normale seelische und körperliche Reaktion auf zu starke Beanspruchung und Dauerstress. Im Grund handelt es sich um eine Maßnahme zum Selbstschutz von Körper und Psyche. Hier geht es jedoch nicht um eine kurzfristige Erschöpfung, die sich durch ein wenig mehr Schlaf und einen kurzen Urlaub wieder beheben läßt, sondern um eine tiefgreifende seelische und körperliche Befindlichkeitsstörung, die sich über Monate und Jahre hinweg aufgebaut hat.

Wie wir erste Anzeichen eines Erschöpfungssyndroms erkennen können und ein bereits bestehendes Burn out zur Entwicklung neuer Lebensmöglichkeiten beitragen kann, ist Inhalt dieses Impulreferates.

Dr. Margit Kortschak, *Fachärztin für Psychiatrie und Neurologie, Psychotherapeutische Medizin, Körpertherapie, geb. 1960, verheiratet, zwei erwachsene Töchter. Seit 2002 als niedergelassene Fachärztin in Feldbach tätig.*

Termin: Donnerstag, 10. November 2010, 19:00 Uhr

INFORMATION, BEGEGNUNG UND GESPRÄCH

„Es ist höchste Zeit, dass alle Eltern und Interessierten die vielen Angebote und Schwerpunkte der Fachschule Schloss Stein kennen lernen können!“

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

Termin: Samstag, 19. November 2011, 10:00 - 15:00 Uhr

SCHULINFORMATION 2012

Dieser Termin ist ein spezielles Angebot für all jene, die am Tag der offenen (Schul)Tür, am 19.11. 2011, verhindert waren.

Termin: Donnerstag, 26. Jänner 2012, 16:00 - 20:00 Uhr



Wie kann ich mein Kind vor Zivilisationskrankheiten schützen?

Ernährung im Kleinkindes- und Vorschulalter

Die Ernährung im Säuglingsalter ist ein viel diskutiertes Thema, viele Ratgeber und noch viel mehr Produkte für diese Altersgruppe sind am Markt. Nach dem ersten Geburtstag, wenn die Kinder voll in das Essen am Familientisch integriert werden, sind die Eltern oft alleine gelassen und müssen selbst entscheiden, was für ihre Kinder das Beste ist.

Ist es möglich, schon in diesem Alter ein Rüstzeug gegen Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Fettsucht und Bluthochdruck zu geben? Was kann ich Gutes für mein Kind tun und wie bringe ich die Kinder dazu, gerne gesunde Nahrung zu essen? Welches sind die größten Ernährungsfallen in diesem Alter?

Ich möchte in diesem Vortrag in die Welt der Ernährung bei den 1-5-Jährigen einführen und Möglichkeiten präsentieren, wie sich Probleme im späteren Leben schon in der frühen Kindheit vielleicht nicht verhindern, aber zumindest deutlich verringern lassen.

Dr. Peter Maritschnegg, geb. 1976 in Graz, Besuch der Volksschule und des Gymnasiums in Graz, anschließend Medizinstudium in Graz.

2002-2006 Ausbildung zum Arzt für Allgemeinmedizin in verschiedenen Krankenhäusern in der ganzen Steiermark.

2006-2010 Ausbildung zum Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde in Graz.

Seit 1.4.2011 Ordination für Kinder- und Jugendheilkunde in Fehring.



Dr. Peter Maritschnegg

Termin wird noch rechtzeitig bekannt gegeben

Frauentag 2012

Angebot 05



UProf. Dr. Sepp Porta

DIE KRAFT DER PAUSE

Pausieren sollten wir, solange es uns (noch) gut geht, lange bevor wir „am Limit“ sind und „nicht mehr können“. „Wir sind aber darauf ausgerichtet, bis zur Erschöpfung zu arbeiten – und müssen das erst lernen.“

Univ. Prof. Dr. Sepp Porta:

Leiter des mobilen Institutes für angewandte Stressforschung in Judendorf-Straßengel, befasst sich vorwiegend mit Problemen der Stressdiagnose, für die er ein neues Verfahren entwickelt hat. Er ist auch Fachexperte der Hollervulkanbauern.

Dr. med. univ. Dolf Dominik:

geb. 1952 in Feldbach, verheiratet, Facharzt für Neurologie und Psychiatrie, ärztlicher Leiter des Instituts für Integrative Medizin am Gesundheitszentrum Feldbach - Sigmund Freud-Centrum. Wissenschaftliche Tätigkeit an der Universitätsklinik Graz auf den Gebieten der Gefäßerkrankungen, degenerativen Hirnerkrankungen, Krankheitsbewältigung und Compliance; praktische Erfahrungen in forensischer Psychiatrie.

Termin: Donnerstag, 8. März 2012, 9:00 - 16:00 Uhr

Tagungsbeitrag: 9 Euro, Mittagessen: 10 Euro

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



Dr. Dolf Dominik

Angebot 06

Wellnesswochende

Programm:

Samstag: Gedächtnistraining mit Musik und Bewegung (Renate Schöggel-Cziglar), Mittagspause, Kreativ und bewegt (Fr. Geiger, Fr. Sixt), Abendessen, gemütliches Singen mit Hr. Dir. Luckmann.
Sonntag: Frühstück, Morgengruß (Fr. Sixt), Hl. Messe (geplant mit Pfr. Anton Stessl), Mittagessen.

**Termin: Samstag, 24. März 2012, Beginn: 10:00 Uhr,
und Sonntag, 25. März 2012.**

Kosten: 50 Euro für Vereinsmitglieder, 60 Euro für Nichtmitglieder



Angebot 01	05.11.2011	Die Kraft eines erfüllten Lebens Bischof Johann Weber
Angebot 02	10.11.2011	Burn out als Krise - Burn out als Chance Dr. Margit Kortschak
Angebot 03	19.11.2011	Tag der offenen (Schul)Tür
Angebot 04	Termin wird	Wie kann ich mein Kind vor Zivilisationskrankheiten schützen? Dr. Peter Maritschnegg
Angebot 05	08.03.2012	Frauentag 2012 - Die Kraft der Pause Univ. Prof. Dr. Sepp Porta Dr. Dolf Dominik
Angebot 06	24.03.2012	Wellnesswochenende Renate Schögggl-Ciglar, FOL Frieda Sixt, FOL Johanna Geiger, Dir. Erwin Luckmann
Kurs 01	04.10.2011	Schnelle Küche für Berufstätige Ing. Maria Kleer
Kurs 02	14.10.2011	Kürbis - modern und traditionell Ing. Helga Schwarz, Ing. Elisabeth Eder
Kurs 03	18.10.2011	Bewusstes Bewegen für körperliches Wohlbefinden FOL Frieda Sixt
Kurs 04	04.11.2011	Step together Veronika Praßl
Kurs 05	13.01.2012	Echte Tracht FOL Johanna Geiger
Kurs 06	27.01.2012	Nähworkshop: Kreative Taschen Ing. Maria Kern, Ing. Hermi Pock
Kurs 07	29.02.2012	Einfach und gut essen! Ing. Maria Feix
Kurs 08	13.03.2012	Steirische kreative Küche - Schaukochen Hans-Dieter Heck
Kurs 09	11.05.2012	Kochwerkstatt für Kinder Ing. Gabi Kaufmann, Ing. Maria Kleer
Kurs 10	Frühjahr 2012	Fit am PC Ing. Maria Kern, Ing. Theresia Stenitzer

Kurs 01



Ing. Maria Kleer

Schnelle Küche für Berufstätige

Die Bedeutung der Ernährung für die Gesundheit ist unbestritten. In diesem Kurs soll vermittelt werden, dass man auch in kurzer Zeit ein abwechslungsreiches vollwertiges Menü zu Tisch bringen kann. Das Angebot reicht von diversen Vorspeisen über einfache Hauptgerichte bis zu köstlichen Desserts.

Termin: Dienstag, 4. Oktober 2011, 18 - 22 Uhr

Kursdauer: 1 Abend.

**Kursbeitrag: 15 Euro + Lebensmittelkosten,
mind. 12 Teilnehmer**

Kurs 02



Ing. Helga Schwarz

Kürbis - modern und traditionell!

NEUE REZEPTE FÜR EINE ALTE FRUCHT

Der Kürbis hält als kalorienarmes, vitamin- und mineralstoffreiches Gemüse verstärkt Einzug in unsere Küchen. Die bunte Sortenvielfalt ermöglicht die Zubereitung köstlicher Gerichte von süß bis pikant.

Termin: Freitag, 14. Oktober 2011, 17 Uhr

Ersatztermin: Freitag, 21. Oktober 2011, 17 Uhr

**Kursbeitrag: 15 Euro + Lebensmittelkosten
Mindestens 8, maximal 20 TeilnehmerInnen**



Ing. Elisabeth Eder



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.

Beginn: Dienstag, 18. Oktober 2011, 18:00 Uhr.

Kursdauer: 16 Abende

Kursbeitrag: 40 Euro pro Person (mind. 15 TeilnehmerInnen) Mindestens 10 / max. 15 TeilnehmerInnen

Step together!

IM EINKLANG MIT MUSIK UND RHYTHMUS

Neben Ausdauertraining und körperlicher Betätigung wird verstärkt auf eine Symbiose zwischen Musik und Rhythmus geachtet. Leichte Choreographien mit tollen Moves erarbeiten wir gemeinsam in der Gruppe. Auch Kräftigungsübungen und Übungen zur Selbstwahrnehmung führen zu bewusstem Spüren des eigenen Körpers. Step Aerobic wirkt stressreduzierend und aggressionsabbauend, weiters werden Geschicklichkeit, Balance und Merkfähigkeit trainiert. Neben Ausdauertraining und körperlicher Betätigung macht Step Aerobic Spaß und trägt zum Wohlbefinden im Alltag bei. Dieser Sport wirkt speziell stressreduzierend und aggressionsabbauend.

Bitte Sportbekleidung, Hallenturnschuhe mit weißer Sohle und genügend Flüssigkeit zu jeder Einheit mitbringen.

Beginn Winterkurs: Freitag, 4. November 2011, 18:30 - 19:30

Kursdauer: 7 Abende. Kursbeitrag: 35 € pro Person

Teilnehmeranzahl: maximal 8 Teilnehmer/innen

Beginn Frühlingkurs: Freitag, 13. Jänner 2012, 18:30 - 19:30

Kursdauer: 12 Abende

Kursbeitrag: 60 Euro pro Person

Teilnehmeranzahl: maximal 8 Teilnehmer/innen

Veronika Praßl: geb. 1991. Prüfung zur Step Aerobic Übungsleiterin im Jahr 2010 an der Sport Union Graz abgelegt. Interesse an Musik, Tanz, Bewegung und Sport.

Kurs 03



FOL Frieda Sixt

Kurs 04



Veronika Praßl
Step Aerobic-
Trainerin

Kurs 05



FOL Johanna Geiger

Echte Tracht ...

IMMER AKTUELL!

Unsere steirischen Trachten wurden in letzter Zeit behutsam erneuert und es gibt mittlerweile ca. 270 verschiedene Alltags-, Sonntags- und Festtagstrachten.

Unter fachlicher Anleitung und mit viel Fleiß können Sie sich bei diesem Kurs ihre eigene Tracht (Dirndl mit Bluse) nach Maß schneiden. Erleben Sie die wachsende Begeisterung von Abend zu Abend und die Vorfreude auf Ihren ersten Auftritt im neuen Dirndlkleid!

**Informationsabend: Freitag, 16. Dezember 2011,
18:00 Uhr im Nähraum der Fachschule.**

Kursbeginn: 13.1.2012, 16-19:00 Uhr.

Kursbeitrag: 75 Euro pro Person (mind. 8 TeilnehmerInnen)

Nähworkshop

KREATIVE TASCHEN

Mit einfachen Tricks und Handgriffen werden die von Ihnen gesammelten Kaffeeverpackungen zu einer individuellen Tasche, Toilettetasche, Einkaufstasche mit und ohne Reißverschluss verarbeitet.

Mit diesem Unikat füllen Sie eine Lücke in ihrer Garderobe oder überraschen eine Freundin mit einem sehr persönlichen Geschenk. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, aber mit dem Sammeln der Kaffeepackungen können Sie ab sofort beginnen!

Mind. 12 Stk./Sorte bei 1/2 kg Packungen.

Eine Ausschreibung über mitzubringendes Material erhalten Sie ca. 1 Woche vor der Veranstaltung.

**Beginn: Freitag, 27. Jänner 2012,
19:00 Uhr**

**Kursbeitrag: 15 Euro pro Person
(mind. 15 TeilnehmerInnen)**

**Anmeldeschluss:
13. Jänner 2012**



**Ing. Maria Kern
Ing. Hermine Pock**

STERZ & TOMMERL

Mit traditionellen, oft schon in Vergessenheit geratenen Sterz-Rezepten, wie der „Heidensterz mit Schwammuppe“, kommt altes Gutes wieder zum Vorschein. Auch die variantenreichen Tommerl-Rezepte, ob pikant oder in der süßen Ausführung mit Äpfel oder Zwetschken, verführen zum Ausprobieren der Rezepte.

Termin: Mittwoch, 29. Februar 2012, 19:00 Uhr

Kursdauer: 1 Abend.

Kursbeitrag: 15 Euro + Lebensmittelkosten,



Ing. Maria Feix

Steirische kreative Küche

SCHAUKOCHEN

Steirische Bäuerinnen und Bauern liefern heimische Lebensmittel in höchster Qualität. Aus der großen Produktvielfalt unserer Region lassen sich viele kulinarischen Köstlichkeiten zaubern, die den Geschmack unserer Heimat innehaben.

Termin: Dienstag, 13. März 2012, 19:00 Uhr

Hans-Peter Heck

geb. 1974 in Mosbach (Deutschland), Kochlehrer an der Landes Berufsschule in Bad Gleichenberg seit 2007, verheiratet mit Monika Heck seit 2004, 3 Kinder. Hobbies: Familie und Weingarten, liebt ehrliches, gutes & frisches Essen.



FL Hans Peter Heck

Kochwerkstatt für Kinder

„Gesunde Kinder werden gesunde Erwachsene“!

Selber kochen ist unsere Devise und so werden wir köstliche Snacks, süße Desserts und einiges mehr mit hochwertigen heimischen Lebensmitteln in der Kochwerkstatt gemeinsam herstellen.

Termin: Dienstag, 11. Mai 2012, 15:00 - 18:00 Uhr

**Kursbeitrag: 15 Euro + Lebensmittelkosten
(mind. 12 TeilnehmerInnen)**



Ing. Maria Kleer

Ing. Gabi Kaufmann

Kurs 10

Ing. Maria Kern
Ing. Hermine Pock

FIT AM PC



In Kooperation mit der „Kleinen Zeitung“
Der Termin wird über die „Kleine Zeitung“ bekannt gegeben.

Ing. Maria Kern, Ing. Theresia Stenitzer

REGIONALE AUSBILDUNGSLERH GÄNGE

*** Ausbildung zum Pflegehelfer/zur Pflegehelferin**

Kursbeginn: 1.10. 2011

*** Ausbildung zum Kinderbetreuer/**

zur Kinderbetreuerin bzw. Tagesmutter/Tagesvater

Kursbeginn: Oktober 2011

Anmeldungen sind noch möglich.



WICHTIGER HINWEIS:

Die **ANMELDUNG** zu den Vorträgen und/oder
Kursen erbitten wir über *das Sekretariat
der FS Schloss Stein*: Entweder telefonisch
unter 03155 23 36
oder per Email unter fsstein@stmk.gv.at!