

LJ AUF ZACK Bildungswochenende 2026

Samstag, 14. Nov.
8 - 17 Uhr

4 gewinnt / Modul 1 & 2
(Verena Rinnhofer)

Essverhalten, emotionales Essen & Körperrespekt
(Mag.^a Irene Niedermayer)

Klimaplanspiel
(Mag.^a Katrin Uray-Preininger)

KI im Projektmanagement – praxisnah angewandt auf LJ Projekte (DI Dr. Martin Riedler, MBA)

Growth Mindset
(Peter Kargl)

Volkstanzseminar
(Trachtenjugend Steiermark)

Reden. Auftreten. Überzeugen.
(Thomas Vollmann)

Samstag, 14. Nov.
19 - 22 Uhr

Discofox Tanzkurs
(Tanzschule Eichler)

Murln & Emma treiben
(Murl ISTBV)

Käseverkostung
(Hofkäserei Deutschmann)



Sonntag, 15. Nov.
9 - 13 Uhr

Auf den Punkt.
(Mag.^a Christine Steindorfer)

Kommunikation und Psychologie
(Andreas Brandstätter)

Makramee
(Julia Egger)

Strong & Safe: Power-Workshop für Body & Mind
(Mag.^a Simone Jagersbacher-Uhl)

Steuern? Check ich!
(Mag.^a iur. Michaela Perstling)

Kursbeschreibungen

4 gewinnt / Modul 1 & 2

Dauer	8 Stunden
Referent:in	Verena Rinnhofer
Inhalte	• Persönlichkeit gewinnt! • Auftreten gewinnt!

Essverhalten, emotionales Essen & Körperrespekt

Dauer	8 Stunden
Referent:in	Mag. ^a Irene Niedermayer
Inhalte	• Hunger- und Sättigungssignal • Emotionales Essen • Einfluss von Stress und Schlaf sowie Körperrespekt und Selbstakzeptanz

Klimaplanspiel

Dauer	8 Stunden
Referent:in	Mag. ^a Katrin Uray-Preininger
Inhalte	• Klimaschutz im Spannungsfeld zwischen ökologischen und wirtschaftlichen Interessen erleben. • Interessenskonflikte erkennen und gemeinsam Lösungen für komplexe Herausforderungen entwickeln. • Die Bedeutung von Dialog, kollektiven Entscheidungen und persönlicher Beteiligung für den Klimaschutz erfahren.

KI im Projektmanagement – praxisnah angewandt auf LJ Projekte

Dauer	8 Stunden
Referent:in	DI Dr. Martin Riedler, MBA
Inhalte	• KI-Tools für die Planung, Organisation und Umsetzung typischer LJ Projekte kennenlernen. • Praktische Anwendungsmöglichkeiten von KI im Projektmanagement anhand konkreter Beispiele erarbeiten. • KI gezielt einsetzen, um Arbeitsabläufe zu erleichtern und die Projektarbeit effizienter zu gestalten.

Growth Mindset

Dauer	8 Stunden
Referent:in	Peter Kargl
Inhalte	• Eine positive, wachstumsorientierte Denkweise entwickeln und die eigene Lernbereitschaft stärken. • Einschränkende Überzeugungen erkennen, Herausforderungen als Chancen nutzen und Rückschläge konstruktiv bewältigen. • Eigene Potenziale entfalten, persönliche Grenzen überwinden und Veränderungen aktiv gestalten.

Volkstanzseminar	
Dauer	8 Stunden
Referent:in	Trachtenjugend Steiermark
Inhalte	• Volkstanzen • Schuhplatteln • Jodeln

Reden. Auftreten. Überzeugen.	
Dauer	8 Stunden
Referent:in	Thomas Vollmann
Inhalte	• Grundlagen der Rhetorik und Kommunikation sowie Aufbau und Gestaltung einer überzeugenden Rede. • Sicheres Auftreten, gezielter Einsatz von Körpersprache und Stimme sowie Umgang mit Nervosität und Lampenfieber. • Praktische Übungen zur Stärkung der persönlichen Ausdrucksfähigkeit und des selbstbewussten Auftretens.

Discofox Tanzkurs	
Dauer	3 Stunden
Referent:in	Tanzschule Eichler
Inhalte	• Grundschrirte • Discofox Figuren

Murln & Emma treiben	
Dauer	3 Stunden
Referent:in	Murl ISTBV
Inhalte	• Die Kartenspiele „Murln“ und „Emma treiben“ werden erlernt und gemeinsam gespielt

Käseverkostung	
Dauer	3 Stunden
Referent:in	Hofkäserei Deutschmann
Inhalte	• Käseherstellung • Geführte Verkostung und Erklärung der Käsesorten

Auf den Punkt.	
Dauer	4 Stunden
Referent:in	Mag. ^a Christine Steindorfer MAS
Inhalte	• Tipps für eine wirkungsvolle Präsentation und überzeugendes Auftreten • Mit einfachen Schreibmethoden klare Botschaften für die Landjugend, Projekte oder Veranstaltungen entwickeln • Vorteile und Besonderheiten der Landjugend herausarbeiten und überzeugend formulieren

Kommunikation und Psychologie	
Dauer	4 Stunden
Referent:in	Andreas Brandstätter
Inhalte	• Warum manches im Gedächtnis bleibt – und anderes nicht • Eigene Denk- und Handlungsmuster erkennen und verändern • Kommunikation klarer und wirksamer gestalten • Mit Ängsten und Unsicherheiten besser umgehen • Persönliche Ziele klar definieren und umsetzen

Makramee	
Dauer	4 Stunden
Referent:in	Julia Egger
Inhalte	• Grundlagen und verschiedene Knotentechniken des Makramees kennenlernen • Drei individuelle Dekoelemente selbst gestalten • Kreative Ideen für dein Zuhause oder zum Verschenken umsetzen

Strong & Safe: Power-Workshop für Body & Mind	
Dauer	4 Stunden
Referent:in	Mag. ^a Simone Jagersbacher-Uhl
Inhalte	• Core & Bodyflow: Stärke deine Tiefenmuskulatur, verbessere deine Haltung und gewinne mehr Stabilität. • Smart Self-Defense: Erkenne Gefahren frühzeitig, stärke dein Selbstbewusstsein und lerne, klare Grenzen zu setzen. • Deep Relaxation & Klangmeditation: Baue Stress ab, tanke neue Energie und finde innere Ruhe.

Steuern? Check ich!	
Dauer	4 Stunden
Referent:in	Mag. ^a iur. Michaela Perstling, BSc
Inhalte	• Grundlagen der Lohn- und Einkommensteuer sowie wichtige Steuerbegünstigungen kennenlernen • Praktische Tipps, um Steuern zu sparen und die Arbeitnehmerveranlagung optimal zu nutzen • Steuerinfos bei Selbstständigkeit

