

Presseinformation, Graz am 14. Juli 2025

Bildung zahlt sich aus:

SteirerInnen verreisen heuer mit ganz viel Bildung im Gepäck – für einen stressfreien, erholsamen und günstigeren Urlaub

Tausende Steirerinnen und Steirer haben heuer Angebote der heimischen Erwachsenenbildungseinrichtungen genützt – wo ja Jahr für Jahr rund 25.000 verschiedene Angebote wie Kurse, Seminare oder Workshops bereitstehen – und sich mit Weiterbildungen rund um Sprachen, Sport, Digitalisierung oder Persönlichkeitsbildung auch fit für den Urlaub gemacht. Denn, ob Stau, Buchungs- oder Kreditkarten-Probleme, Wissen und Können sind das beste Rezept gegen etwaige Stress- und Urlaubsfallen. Und damit bleibt auch mehr Zeit und Geld für Spaß und Erholung!

„*Wer lernt ist klar im Vorteil!*“ betont **Kerstin Slamanig**, Geschäftsführerin des Bildungsnetzwerks Steiermark. Und das gilt auch für den Urlaub. „*Je mehr man nämlich Bescheid weiß, umso weniger leicht tappt man in diverse Fallen und umso besser kann man sein Recht einfordern,*“ rät **Bettina Schrittwieser**, Leiterin des AK-Konsumentenschutzes, zu entsprechender Vorbereitung. Sie ist alljährlich mit einer Vielzahl an Beschwerden rund um Buchungs- und Kreditkarten Probleme, Flugausfälle, Baustellenlärm usw. konfrontiert. Und empfiehlt daher: „*Wer sich, vor allem im Ausland, entsprechend ausdrücken kann, kompetent auftritt, wer die örtlichen Rechtslagen und Gepflogenheiten kennt und weiß, wo mögliche Urlaubsfallen lauern können, kann sich viele Unannehmlichkeiten und vor allem auch viel wertvolle Zeit und Geld ersparen.*“ Nicht zu vergessen: Wer mit Tricks und Fallen arbeitet, hat meist auch ein gutes Gespür dafür, ob jemand versiert oder hilflos ist.

Wo es stressig und teuer werden kann – und wie sich SteirerInnen dagegen rüsten können

Oft beginnt der Stress ja schon bevor man den Urlaubsort überhaupt erreicht hat – in der Autoschlange im Stau. Da liegen die Nerven rasch blank. Resiliente Menschen sind in diesem Fall klar im Vorteil – sie bewahren Ruhe und sehen die verlorene Zeit bestenfalls sogar als gewonnene Zeit, etwa zum Musik hören, Hörbuch genießen, Vokabeln lernen, gute Gespräche führen. Und diese Resilienz lässt sich trainieren – in steirischen Erwachsenenbildungseinrichtungen gibt es da etwa Bildungsangebote wie „7 Quicksteps zur Resilienz“, „Achtsamkeit und ihre Grenzen“ oder „Widerstandskraft und innere Stärke“.

Damit ist man auch bestens vorbereitet, wenn beispielsweise das gebuchte Zimmer nicht entspricht. In die Rezeption stürmen und lautstark auf den Tisch hauen, in einer Sprache, die das Gegenüber ohnehin nicht versteht, ist nicht gerade ein Türöffner. Ein ruhiger, bestimmter Auftritt erhöht hingegen die Wirkungskraft der Beschwerde. Da helfen Resilienz aber auch Weiterbildungen wie „Starke Stimme“ oder „Konflikt-Gespräche erfolgreich führen“. Und vor allem auch entsprechende Sprachkenntnisse. Etwas, das der Grazer **Helmut Kölbl**, er hat in der Pension am Internationalen Sprachzentrum Englisch gelernt, nur bestätigen kann: „*Ich kann mich jetzt auf meinen Reisen ganz anders bewegen. Durch meine Sprachkenntnisse komme ich besser und öfter mit Menschen in Kontakt und auch der Kultur ihres Landes näher. Und ich trainiere zudem mein Hirnkastl.*“

Gabi und Knut Spiegel, ein reisefreudiges Paar aus Graz-Umgebung, haben im Urlaub neben Sprachen gleich ein ganzes Paket an Wissen und Können bei sich: „*Ob Türkisch, Politische Bildung, Sport, Kunst und Kultur – Weiterbildung gibt uns Sicherheit, schafft Selbstvertrauen, fördert die Kommunikation und den Kontakt zu anderen Menschen, eröffnet neue Sichtweisen, reduziert Vorurteile und ist für uns außerdem sinnerfüllte Freizeit.*“

Mit digitalem Know-how günstiger reisen und Buchungsfallen entkommen

Grundlegendes digitales Know-how kann den Urlaub nicht nur einfacher, sondern vor allem auch günstiger machen. „*Auf der Suche nach dem Billig-Flug oder Schnäppchen-Zimmer hat man mit dem fehlenden Wissen darüber, wie*



solche Buchungen funktionieren und einem unachtsamen Klick nämlich schneller als gedacht gleich einmal ungewollte Zusatzleistungen mitgekauft – und fährt damit schlimmstenfalls sogar um einiges teurer. Oft ist es dann gar nicht so einfach, aus solchen Verträgen wieder rauszukommen“, mahnt AK-Expertin Schrittwieser zur Vorsicht und vor allem auch dazu, das Kleingeschriebene genau zu lesen.

Für **Beatrice Reicher**, Graz Umgebung, war der Lehrgang „Let's go digital“ beim Katholischen Bildungswerk daher einfach ein Muss: „Ich habe überaus hilfreiche Einblicke in die Welt der Sozialen Medien und ihrer Nutzung bekommen – aber auch in damit verbundene Rechtsfragen. Ob in der Arbeit, beim Arztbesuch oder Ticketkauf – ich fühle mich dank dieser Weiterbildung jetzt selbstständiger und unabhängiger. Wer da nicht am Ball bleibt, riskiert rasch zum digitalen Analphabeten zu werden – mit allen damit verbundenen Nachteilen.“

Kerstin Slamanig: „Ganz abgesehen von den vielen Vorteilen, macht Weiterbildung ja ganz viel Spaß. Und der verdoppelt sich, wenn dadurch im Urlaub Stressfallen wegfallen und mehr Zeit für Erholung und Vergnügen bleibt. Apropos: Auch für gelungene Freizeitgestaltung kann man sich in den steirischen Erwachsenenbildungseinrichtungen vorbereiten.“ Elektromeister **Josef Schachner** hat beispielsweise im Rahmen eines Volkshochschulkurses in Leoben seine Schwimmkenntnisse verbessert – und schwärmt: „Ich genieße jetzt meine langen Schwimmeinheiten im Meer in vollen Zügen. Und seit ich besser und viel schwimme bin ich deutlich fitter – und habe keine Rückenprobleme mehr.“

Vielfältiges, innovatives Programm für den Urlaub zu Hause

Die steirischen Erwachsenenbildungseinrichtungen haben natürlich auch für alle viel zu bieten, die den Sommerurlaub zu Hause verbringen. Frei nach dem Motto „Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah“. Slamanigs Tipp: „Einfach zu einer Reise durch das steirische Erwachsenenbildungsangebot aufbrechen. Da kann man bei diversen Sprachkursen, ab und zu auch kombiniert mit Kochworkshops, ferne Länder kennenlernen oder bei Seminaren zu „Fitness und Entspannung“ Ruhe und Erholung finden. Vielleicht nutzt man die Zeit und nimmt das Lernen einer neuen Sportart in Angriff. Es gibt Mal-, Keramik- oder Singkurse – für alle, die ihr künstlerisches Potenzial fördern oder entdecken wollen. Ein Erlebnis für die gesamte Familie: eintauchen in die heimische Tier- und Pflanzenwelt oder eine Nacht in der wundervollen steirischen Natur verbringen – Sternenkunde inklusive. Museen besuchen, Bibliotheken nützen, sich mit Demokratie und Menschenrechten oder mit Medien- und Gesundheitskompetenz beschäftigen. Weil der Erwerb von Wissen und das gemeinsame Auf- und Ausbauen von Kompetenzen und Fähigkeiten einfach ein wunderschönes Freizeitvergnügen sein kann.“

Angebote zu diesen Themen und noch tausende mehr finden sich am Weiterbildungsnavi Steiermark:
www.erwachsenenbildung-steiermark.at/angebote



Foto: Kerstin Slamanig, Geschäftsführerin Bildungsnetzwerk Steiermark, (@ lueflight)

Kontakt und Rückfragen

Bildungsnetzwerk Steiermark

Mag.^a (FH) Kerstin Slamanig | Geschäftsführung Bildungsnetzwerk Steiermark

kerstin.slamanig@eb-stmk.at | +43 664 4186814 | <https://erwachsenenbildung-steiermark.at>

Mag.^a Johanna Vucak | Pressearbeit Bildungsnetzwerk Steiermark

johanna.vucak@eb-stmk.at | +43 664 4123223 | <https://erwachsenenbildung-steiermark.at>

