



Die Gemeindezeitung

Februar 2016

Mitteilungsblatt der Marktgemeinde Strasshof

VOLKSHOCHSCHULE STRASSHOF Kurs- und Bildungsprogramm Sommersemester 2016

Freude und Spaß, mit Bildung nach Maß!

**Das Sommersemester
wird heiß!!!**

**Einschreibung für das
Sommersemester 2016**

Online unter: www.vhs-strasshof.com
oder persönlich zu den Bürozeiten
in der Schönkirchner Straße 3

und am Anmeldetag
Dienstag, 23. Februar, 16.00–19.00 Uhr
am Gemeindeamt Strasshof,
Bahnhofstraße 22



Holen Sie sich mit dem AK Plus Bildungs-
bonus einen Teil der Kurskosten zurück!
Nähere Informationen auf Seite 40 und telefo-
nisch unter 05/717 112 34.



Kurse, die einen Beitrag zur Aktion „Gesunde
Gemeinde“ leisten, sind mit diesem Logo
gekennzeichnet. Einige Vorträge sind stark von
der Initiative gefördert und deshalb kostenlos!

Volkshochschule Strasshof an der Nordbahn:

Direktion: Schönkirchner Straße 3

Bürozeiten Februar-Mai: Montag 9.00–12.00 Uhr / Mittwoch: 17.00–20.00 Uhr

Auskünfte und Information: Tel. 02287/46662 / www.vhs-strasshof.com / office@vhs-strasshof.com



Inhaltsverzeichnis

WOHLBEFINDEN UND KULINARISCHES

Schottland und Whisky	7
„Ernährung in den Wechseljahren“	7
Düfte zur Entspannung und Regeneration	8
Lern- und Konzentrationsdüfte	8
Kräuterwanderung	8

WIRTSCHAFT, BERUF UND PERSÖNLICHKEIT

Kompetenzberatung – Workshop	9
„Was will ich wirklich und wie kann ich das erreichen?“	9
Wirtschaftsseminare	10
Selbstmarketing für Frauen	11
Europäischer Wirtschaftsführerschein	11

SPRACHEN

Englisch A1 – 2. Semester	12
English Conversation A2	12
Slowakisch – A1	12
Ungarisch A1	13
Ungarisch A2	13
Deutsch Integrationskurs Intensiv A1/Modul 1	13
Italienisch A1	14
SPANISCH A1, A2	14
RUSSISCH A1	15
CHINESISCH A1	15
KROATISCH A1	15
English Movie-Club	16

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

Akupressur und Shiatsu	17
Bogenschiessen – Tagesworkshop	17
YI-Basics Strasshof	18
YI-Bewegter Vortrag	18
Yoga Individuell	19
Gesundheits- und Ausgleichstraining 50+	19
Sesseltgymnastik	20
Dehnübungen für einen gesunden Rücken	20
Rücken- und Wirbelsäulenschule	21
Rückbildung nach der Schwangerschaft	21
smoveyTRAINING / smoveyWALK	22
Pilates mit Yoga	22
Pilates für Einsteiger und Fortgeschrittene	23

Qigong – Fächer Taiji – Schwert Taiji	23
DO-IN – japanisches Qigong	24
Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung	24

KOCHEN UND GESUNDE ERNÄHRUNG

Kochen mit Spargel	25
Kochen mit Wildkräutern	25
Kochkurs: Abnehmen in der Küche	26

KREATIVITÄT UND STIMME

Kreativworkshop Zeichnen und Malen	27
Schmiedeworkshop	27
Mosaikkurs	28
Clownerie	28
Schmuckstücke selbst anfertigen	29
Spleissworkshop	29
Sing dich frei – Kraftlieder und Mantrasingen	30
Atem Tonus Ton	30
Öl-Acrylbilder malen	31
Realistische Ölmalerei	31
Schauspiel	32
Grundlagen der Sprech- und Vortragstechnik	32
Bildbearbeitung mit Lightroom	32
Nähen mit der Maschine für Anfänger	33

COMPUTER UND EDV

Workshop Excel 2007 – Diagramme erstellen und gestalten	34
WORKSHOP EXCEL 2007 – Pivot-Tabellen und Datenanalyse	34
Crashkurs Android Smartphones und Tablets	35
Computerworkshop für Senioren	35
Computerkurs Anfänger – Teil 1	36

UNTERHALTUNG

Schachtreff	37
Schnellschachturnier – 15 Minuten	37

ZUMBA®

ZUMBA® Kids	38
ZUMBA® Gold – ab 55+	38
ZUMBA® Basic	39



KURSANMELDUNG VHS STRASSHOF Sommersemester 2016



Das Kursentgelt ist bei der Anmeldung in BAR oder mit Bankomat zu bezahlen!
Bitte bringen Sie diesen Abschnitt ausgefüllt zur Anmeldung mit!

Kurs/Vortrag:

Kurs/Vortrag:

Name: Geburtsdatum:

Handy: E-Mail:

Unterschrift: **Pro Kursteilnehmer ist 1 Abschnitt abzugeben!**



KURSANMELDUNG VHS STRASSHOF Sommersemester 2016



Das Kursentgelt ist bei der Anmeldung in BAR oder mit Bankomat zu bezahlen!
Bitte bringen Sie diesen Abschnitt ausgefüllt zur Anmeldung mit!

Kurs/Vortrag:

Kurs/Vortrag:

Name: Geburtsdatum:

Handy: E-Mail:

Unterschrift: **Pro Kursteilnehmer ist 1 Abschnitt abzugeben!**



KURSANMELDUNG VHS STRASSHOF Sommersemester 2016



Das Kursentgelt ist bei der Anmeldung in BAR oder mit Bankomat zu bezahlen!
Bitte bringen Sie diesen Abschnitt ausgefüllt zur Anmeldung mit!

Kurs/Vortrag:

Kurs/Vortrag:

Name: Geburtsdatum:

Handy: E-Mail:

Unterschrift: **Pro Kursteilnehmer ist 1 Abschnitt abzugeben!**

Einschreibung für alle Kurse am Gemeindeamt, Bahnhofstraße 22, Zimmer 13

Dienstag, 23. Februar 2016 16.00–19.00 Uhr



Der AK Bildungsbonus kann für die Englisch-, Slowakisch-, Ungarisch-, Russisch-Kurse, Dehnübungen für einen gesunden Rücken, Rücken- und Wirbelsäulenschule sowie Computerkurs Anfänger – Teil 1 eingelöst werden. Die betreffenden Kurse sind mit dem AK Plus Logo gekennzeichnet. Nähere Informationen telefonisch unter 05/717 112 34.



Kurse, die einen Beitrag zur Aktion „Gesunde Gemeinde“ leisten, sind mit diesem Logo gekennzeichnet.

Auskünfte und Information: Montag–Freitag, 10.00–17.00 Uhr
Tel. 02287/46662 • www.vhs-strasshof.com • office@vhs-strasshof.com

Einschreibung für alle Kurse am Gemeindeamt, Bahnhofstraße 22, Zimmer 13

Dienstag, 23. Februar 2016 16.00–19.00 Uhr



Der AK Bildungsbonus kann für die Englisch-, Slowakisch-, Ungarisch-, Russisch-Kurse, Dehnübungen für einen gesunden Rücken, Rücken- und Wirbelsäulenschule sowie Computerkurs Anfänger – Teil 1 eingelöst werden. Die betreffenden Kurse sind mit dem AK Plus Logo gekennzeichnet. Nähere Informationen telefonisch unter 05/717 112 34.



Kurse, die einen Beitrag zur Aktion „Gesunde Gemeinde“ leisten, sind mit diesem Logo gekennzeichnet.

Auskünfte und Information: Montag–Freitag, 10.00–17.00 Uhr
Tel. 02287/46662 • www.vhs-strasshof.com • office@vhs-strasshof.com

Einschreibung für alle Kurse am Gemeindeamt, Bahnhofstraße 22, Zimmer 13

Dienstag, 23. Februar 2016 16.00–19.00 Uhr



Der AK Bildungsbonus kann für die Englisch-, Slowakisch-, Ungarisch-, Russisch-Kurse, Dehnübungen für einen gesunden Rücken, Rücken- und Wirbelsäulenschule sowie Computerkurs Anfänger – Teil 1 eingelöst werden. Die betreffenden Kurse sind mit dem AK Plus Logo gekennzeichnet. Nähere Informationen telefonisch unter 05/717 112 34.



Kurse, die einen Beitrag zur Aktion „Gesunde Gemeinde“ leisten, sind mit diesem Logo gekennzeichnet.

Auskünfte und Information: Montag–Freitag, 10.00–17.00 Uhr
Tel. 02287/46662 • www.vhs-strasshof.com • office@vhs-strasshof.com



Liebe Freunde der VHS Strasshof,

Sie halten das aktuelle Kursprogramm für das Sommersemester 2016 in Ihren Händen. Wir haben wieder ein erstklassiges und vielseitiges Angebot für Sie zusammengestellt und wir hoffen, dass Sie es wieder genauso gut annehmen wie im letzten Semester.



Das Wintersemester 2015 war eines der erfolgreichsten Semester in der mehr als 25-jährigen Geschichte der VHS Strasshof. Einen wichtigen Beitrag dazu lieferte mit Sicherheit die neue Online-Anmeldung, die gleich zu Beginn großen Anklang fand.

Im Wintersemester konnten wir somit ca. 700 TeilnehmerInnen begrüßen, die das umfangreiche Angebot von 96 Kursen, Workshops und Vorträgen nutzten. Neben den vielen treuen StammesbesucherInnen der VHS Strasshof konnten im vergangenen Semester auch wieder ganz viele neue TeilnehmerInnen gewonnen werden, die noch dazu verstärkt aus den Nachbargemeinden kamen.

Auch im aktuellen Semester warten wieder 90 Kurse, Vorträge und Workshops auf Sie! Von A wie Akupressur bis Z wie ZUMBA® ist bei uns alles dabei.

Einen weiteren Schwerpunkt haben wir uns im Bereich Deutsch Integrationskurse für Flüchtlinge gesetzt. Die VHS Strasshof bietet diese Kurse in Zusammenarbeit mit dem ÖIF (Österreichischer Integrationsfonds) an und achtet dabei auf eine professionelle und faire Umsetzung.

Als letzter Punkt sei erwähnt, dass auch die Einführung der Bildungsberatung (seit dem WS 2015) sehr gut von der Bevölkerung aufgenommen wurde. Nach wie vor können Sie sich für jeden vierten Dienstag im Monat (12.00–15.00 Uhr) bei der regionalen Bildungsberaterin Jeanette Hammer, BA einen Termin vereinbaren um sich in beruflichen Fragen oder zum Thema Weiterbildung informieren zu lassen.

Kontakt Jeanette Hammer, BA.:

0676/525 48 05 oder per E-Mail an j.hammer@bildungsberatung-noe.at

Wir freuen uns auf ein tolles Semester!

Beste Grüße

Prof. Franz Graf und Christian Graf, MA

www.bildungsberatung-noe.at

Gefördert aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Frauen,
aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Landes NÖ.



Jeanette Hammer, BA.





Lichtbildervorträge

HAUS DER BEGEGNUNG, Beginn jeweils um 19.00 Uhr

17. Februar

AOTEAROA

Neuseeland, eine Reise zum Ende der Welt

Gerhard Mis



16. März

SÜDOSTASIEN

**Reise zu den legendären Tempelanlagen
Südostasiens**

Mag. Nicolas Pacher

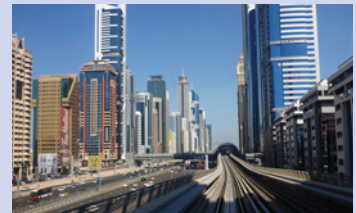


20. April

DUBAI, ABU DHABI, OMAN

Traumkreuzfahrt auf der Costa Neo Riviera

Mag. Wolfgang Meissner



18. Mai

HOLLAND ZUR TULPENBLÜTE

Christine und Josef Markowitsch



15. Juni

ALASKA

Gletscher, Gold und Abenteuer Teil 2

Josef Maukner



FREIER EINTRITT!

Die Termine für das Wintersemester werden in der Septemбераusgabe 2016 bekannt gegeben.



Vorträge und Workshops der VHS Strasshof

WOHLBEFINDEN UND KULINARISCHES

SCHOTTLAND UND WHISKY Reisevortrag und Degustation

Kontrastreich zeigt sich dieses Land im Nordwesten Europas.

Einzigartige Naturschauspiele treffen auf geschäftige Städte. Raue Highlands und stolze Männer, gekleidet in den prächtigen Kiltfarben der einstigen Clans, mischen sich mit den flachen von Tümpeln durchzogenen Mooren und den puritanisch-calvinistischen Bewohnern der äußeren Hebriden. Dort, wo schon einst in prähistorischen Steinkreisen und Siedlungen die Feuer brannten, als in Ägypten die Pyramiden von Gizeh noch nicht existierten.

Um in die Welt des schottischen Whiskys einzutauchen erfährt der Teilnehmer Informationen zur Herstellung dieses edlen Tropfens und wird mehrere Proben verkosten und bewerten.



Termin: **FREITAG, 22.4., 17.30–20.30 Uhr**
Ort: **VHS**
Kursentgelt: **12 €** (weitere 12 € werden beim Workshop vom Kursleiter für die Verkostung eingehoben)
Teilnehmer: **5–25 Personen**
Vortragende/r: **Mag. Nicolas PACHER**

„ERNÄHRUNG IN DEN WECHSELJAHREN“ Zeit für Gesundheit



Die Wechseljahre sind eine wichtige Zeit im Leben einer Frau. Durch die hormonellen Veränderungen im Körper kann es bei manchen Frauen zu mehr oder weniger starken Beschwerden wie Schweißausbrüchen, Hitzewallungen, Schlafstörungen oder Stimmungsschwankungen kommen. Langfristig bedeutet die verringerte Östrogenbildung ein erhöhtes Risiko für Osteoporose und auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen nehmen nach dem Wechsel deutlich zu. Themen wie Gewichtszunahme und eine träge Verdauung beschäftigen viele Frauen rund um die Menopause.

Eine gesunde Ernährung ist in dieser Lebensphase besonders wichtig und es ist ein guter Zeitpunkt sich mit bisherigen Gewohnheiten auseinander zu setzen. Der Vortrag bietet zahlreiche praktische Ernährungstipps, wie man mit der richtigen Lebensmittelauswahl Beschwerden lindern kann, einer Gewichtszunahme entgegen steuert und Herz und Knochen schützen kann.



Termin: **MONTAG, 14.3., 19.00–20.30 Uhr**
Ort: **Haus der Begegnung Strasshof**
Kursentgelt: **5 €** Anmeldung unbedingt notwendig unter 02287/46662 oder office@vhs-strasshof.com
Teilnehmer: **ab 20 Personen**
Vortragende/r: **Cornelia ROMSTORFER-BAUER, BSc. – Diätologin**



DÜFTE ZUR ENTSPANNUNG UND REGENERATION

Einführung in die Anwendung von ätherischen Ölen.

Nach einer kurzen Einführung in die Welt der Pflanzen kannst du dein eigenes Duftöl mischen. Im Anschluss folgt eine Teilkörper-Aromastreicherung in Kombination mit einer Entspannungsübung.

Bitte Matte und Handtuch mitbringen.

Termine: **SAMSTAG, 5.3., 10.00–16.00 Uhr**
(inklusive 1 Stunde Mittagspause)
Ort: **VHS**
Kursentgelt: **35 € + 10 € Materialkosten**
(werden von der Kursleiterin eingehoben)
Teilnehmer: **5–12 Personen**
Vortragende/r: **Heidi PARADEISER** – DGKS und Trainerin



LERN- UND KONZENTRATIONS-DÜFTE

Allgemeine Richtlinien, um konzentriert zu lernen

In diesem Seminar erfährst du, welche Pflanzenöle die Konzentration fördern und die Lernumgebung bereichern.

Zudem erhältst du weitere Informationen, welche Kriterien förderlich sind, um erfolgreich durchzustarten. Zum Abschluss kannst du deinen Lernduft mischen und mit nach Hause nehmen.

Termin: **SAMSTAG, 30.4., 14.00–17.00 Uhr**
Ort: **VHS**
Kursentgelt: **25 € + 10 € Materialkosten**
(werden von der Kursleiterin eingehoben)
Teilnehmer: **5–12 Erwachsene und Jugendliche**
Vortragende/r: **Heidi PARADEISER** – DGKS und Trainerin



KRÄUTERWANDERUNG



Auf einem etwa 2-stündigen Spaziergang lernen wir die Kräuter und Früchte unserer Heimat kennen. Wir erfahren interessante Details über deren Verwendungsmöglichkeiten in kulinarischer und gesundheitlicher Sicht, hören interessante Geschichten zu den einzelnen Pflanzen und erleben die Natur durch Riechen, Schmecken, Fühlen, Sehen und Hören.

Im Anschluss wird ein Skriptum zu den einzelnen Pflanzen erstellt, welches Bilder, Kurzbeschreibungen, Rezepte und Literaturempfehlungen enthält.

Termin: **SAMSTAG, 7.5., 15.00 Uhr**
Treffpunkt: **Hubertuskapelle Strasshof** – Sportplatzstraße (verlängerte Neusiedlerstraße, vor dem Sportplatz im Wald)
Kursentgelt: **kostenlos!** Anmeldung unbedingt notwendig unter 02287/46662 oder office@vhs-strasshof.com
Teilnehmer: **max. 25 Personen**
Vortragende/r: **Markus DÜRNBERGER** – Kräuterpädagoge





WIRTSCHAFT, BERUF UND PERSÖNLICHKEIT

Einzelveranstaltungen:

KOMPETENZBERATUNG – Workshop

Sie sind in einer Phase der beruflichen Umorientierung? Sie wollten schon immer wissen, wo Ihre beruflichen Kompetenzen, Fähigkeiten und Interessen liegen?

Dann sind Sie im Workshop Kompetenzberatung richtig. In Gruppen- und Einzelarbeit können Sie herausfinden, welche Kompetenzen Sie sich im Laufe Ihres Lebens (formell und informell) erworben haben und welche möglichen beruflichen Tätigkeitsfelder dazu passen. Diese positive Rückschau auf Ihr eigenes Leben ermöglicht Ihnen das Bewusstmachen Ihrer persönlichen Ressourcen und Stärken.

Im Anschluss kann auch ein kostenloser Einzelberatungstermin für die individuelle Vertiefung (zum Beispiel Planung/Entscheidung/Umsetzung von Aus- und Weiterbildungen/beruflichen Veränderungen) vereinbart werden.

Um eine verbindliche Anmeldung bis spätestens 20.5. wird ersucht:

Fr. Jeanette Hammer: 0676/525 48 05 – j.hammer@bildungsberatung-noe.at

TeilnehmerInnen aus anderen Regionen sind ebenfalls herzlich willkommen!

Weitere Infos zur Bildungsberatung NÖ erhalten Sie auf <http://www.bildungsberatung-noe.at>

Termin: **SAMSTAG, 28.5., 9.00–17.00 Uhr**

Ort: **VHS**

Kursentgelt: **kostenlos**

Teilnehmer: **5–8 Personen**

Vortragende/r: **Jeanette HAMMER, BA – Bildungsberaterin**

www.bildungsberatung-noe.at

Gefördert aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Frauen,
aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Landes NÖ.



„WAS WILL ICH WIRKLICH UND WIE KANN ICH DAS ERREICHEN?“

- Die 3 grundlegenden Fragen zur Selbstverwirklichung
- Warum unser Streben nach Sicherheit alles unsicherer werden lässt
- Erkennen, wo wir uns selbst im Weg stehen – oder: Welche Glaubenssätze uns an einer freieren Entfaltung hindern
- Praktische Philosophie: Wege und Irrwege zum Glück
- Neueste Erkenntnisse aus der Motivationsforschung
- Die Instant-Influence-Methode: Klarheit und sofortige Ergebnisse
- Der Königsweg zum Erfolg: Disziplin
- Warum manche Menschen (scheinbar) mehr Willenskraft besitzen als andere
- Einfache Übungen und Werkzeuge zur Stärkung von Disziplin und Selbstvertrauen

Dieser Vortrag ist für all jene Menschen geeignet, die ein konkretes Ziel haben oder einen (Lebens-)Traum hegen, aber aus irgendwelchen Gründen immer wieder an der Umsetzung scheitern. Präsentiert werden praktische, philosophische und psychologische Ansätze, die helfen, schädliche Verhaltensmuster und Glaubenssätze zu überwinden, um Wege aus der eigenen Unentschlossenheit und Verzagtheit zu finden.

Termin: **SAMSTAG, 16.4., 10.00–17.00 Uhr inkl. Mittagspause**

Ort: **VHS**

Kursentgelt: **65 € inklusive Brötchen- und Kuchenbuffet während der Pausen**

Teilnehmer: **ab 4 Personen**

Vortragende/r: **Dr. Andreas SEMRAJC – Motivationstrainer**





WIRTSCHAFTSSEMINARE – „Wissen auf den Punkt gebracht!“

Zielgruppe: Personen, die sich zeitsparend betriebswirtschaftlich fortbilden möchten.

1. **Grundlagen der Kommunikation:** Wie kommuniziere ich richtig? Was ist zu beachten?
Nützlich für alle Lebensbereiche, sowohl privat als auch beruflich.
2. **Grundlagen der Businessplanerstellung:** Was ist ein Businessplan?
Wozu benötige ich ihn? Wie ist er aufgebaut? Interessenten? Etc.
3. **Grundlagen des erfolgreichen Verkaufens:** Wie verkaufe ich erfolgreich meine
Produkte/Dienstleistungen? Wie kann ich ein gutes Verkaufsgespräch führen bzw.
was ist dabei zu beachten? Gibt es Erfolgsfaktoren für den Verkauf? Nicht nur beruf-
lich interessant sondern auch privat.
4. **Konflikte, was tun?** Wie entstehen sie? Wie kann ich sie erfolgreich bearbeiten
bzw. bewältigen? Beruflich als auch privat einsetzbar.



Ort: **VHS**
Kursentgelt: **40 € pro Workshop**
Gesamtpaket: 3+1 gratis = 120 €
Teilnehmer: **5–12 Personen**
Vortragende/r: **Mag. Beate POLAK –**
Wirtschaftstrainerin

Kurstag: **DONNERSTAG, 18.10–21.10 Uhr**
Termine: **12. 5. (Kommunikation)**
19. 5. (Businessplan)
2. 6. (Verkauf)
16. 6. (Konflikte)



Gas • Wasser • Heizung
Alternativenergie
Solaranlagen
Wohnraumlüftung
Kanalreinigung

02287/2493 • trenz@aon.at



ganzjährig frisches Eis



Cafe & Kuchen
täglich geöffnet



Hauptstr. 190
2231 Strasshof
0676 348 49 83



www.eis-cafe-gina.at
www.facebook.com/Eis.Cafe.Gina



SELBSTMARKETING FÜR FRAUEN

Bekannter und erfolgreicher sein!

Wenn Sie gerade einen neuen Job suchen, freiberuflich tätig sind, sich selbständig machen wollen oder den nächsten Karriereschritt planen, wird Selbstmarketing Sie voranbringen.

In der Zeit der andauernden Selbstdarstellung in Social Media Plattformen wie Facebook wird eine Positionierung als Marke immer wichtiger, wenn Sie von anderen als kompetent, sympathisch und authentisch wahrgenommen werden wollen. Nach diesem Workshop haben Sie Wege kennengelernt, durch die Sie Ihre Stärken positiv präsentieren, andere von sich überzeugen und sich selbst dabei treu bleiben können.

Termin: **SAMSTAG, 4. 6., 10.00–14.00 Uhr**

Ort: **VHS**

Kursentgelt: **35 €**

Teilnehmer: **6–15 Personen**

Vortragende/r: **Mag. Gabriele MARKHARDT**



Foto: Konstantin Gastmann / pixelio.de

Wöchentliche Kurse:

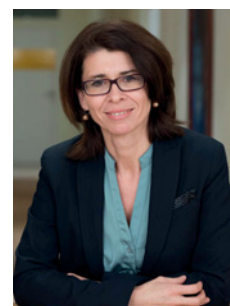
EUROPÄISCHER WIRTSCHAFTSFÜHRERSCHEIN

EBC`L Stufe A

ZIEL: Erwerb von grundlegendem Betriebswirtschaftswissen, 4 Module:
Einführung in Wirtschaftsrecht, Bilanzierung, Kennzahlen und Kostenrechnung.

Zielgruppe: Personen, die rasch grundlegende Betriebswirtschaftskenntnisse erlangen möchten bzw. die EBC`L Zertifizierung anstreben. Inhalte sind sowohl beruflich wie auch privat einsetzbar. TechnikerInnen, FachmitarbeiterInnen, Führungskräfte aller Führungsebenen, die eine betriebswirtschaftliche Zusatzqualifikation erlangen möchten.

Es besteht die Möglichkeit nach Absolvierung der Kursinhalte jederzeit bei einem der akkreditierten Prüfungszentren die Prüfung zu absolvieren und die international anerkannte EBC`L Zertifizierung zu erlangen.



Ort: **VHS**

Kursentgelt: **350 €**

Teilnehmer: **5–12 Personen**

Vortragende/r: **Mag. Beate POLAK –**
Wirtschaftstrainerin

Kurstag: **DONNERSTAG, 18.10–21.10 Uhr**

Termine:	3. 3.	10. 3.	17. 3.	31. 3.
	7. 4.	14. 4.	21. 4.	28. 4.



SPRACHEN

ENGLISCH A1 – 2. Semester / Anfänger und Wiedereinsteiger



ZIEL: Der Kurs richtet sich an all jene, die Englisch von Grund auf lernen oder ihre Englischkenntnisse wieder auffrischen wollen. Im Verlauf dieses Kurses werden Sie die Grundkenntnisse des Englischen in Aussprache, Wortschatz und Grammatik erlernen. Nach diesem Kurs beherrschen Sie ein Grundvokabular, das es Ihnen ermöglicht, einfache Unterhaltungen in englischer Sprache zu führen und typische Alltagssituationen zu meistern. Es werden keine besonderen Vorkenntnisse vorausgesetzt. Durch ein abwechslungsreiches Kursprogramm soll eine angenehme Lernatmosphäre geschaffen werden.

Wer Englisch lernen möchte oder Vergessenes wieder auffrischen möchte, ist herzlich willkommen!

Lehrbuch: **Headway Englisch A1**

Einstieg mit Vorkenntnissen möglich!

Ort:	VHS	Kurstag:	MONTAG, 17.45–19.25 Uhr			
Kursentgelt:	95 €	Termine:	29. 2.	7. 3.	14. 3.	4. 4.
Teilnehmer:	6–12 Personen		11. 4.	18. 4.	25. 4.	2. 5.
			9. 5.	23. 5.	30. 5.	6. 6.

Kursleiter/in: **Mag. Anna PASTEKA, BA MA** – Englischtrainerin

ENGLISH CONVERSATION A2



ZIEL: Freshen up and improve your English in a non-competitive environment. Enjoy talking and discussing current affairs, news of the day and topics of general interest.

Ort:	VHS	Kurstag:	DONNERSTAG, 10.00–11.40 Uhr			
Kursentgelt:	95 €	Termine:	3. 3.	10. 3.	31. 3.	7. 4.
Teilnehmer:	6–12 Personen		14. 4.	21. 4.	28. 4.	12. 5.
			19. 5.	2. 6.	9. 6.	16. 6.

Kursleiter/in: **John MORRIS** – English Native Speaker

SLOWAKISCH – Slowakisch Sprache und Kultur A1 Fortsetzung Slowakisch Sprache und Kultur Anfänger/Neustarter



ZIEL A1: Training der Fertigkeiten Hören, Lesen, Sprechen, Schreiben in Alltagssituationen. Einstieg nur mit Vorkenntnissen möglich.

ZIEL Anfänger: Dieser Kurs richtet sich an Anfänger mit keinen oder nur geringen Vorkenntnissen. Sie lernen die Grundkenntnisse der slowakischen Sprache und die grundlegende Grammatik kennen.

Lehrbuch: „**Slovenčina neu**“ (Slowakisch für Anfänger und Fortgeschrittene) von Yvonne Tomenendal

Ort:	VHS	Kurstag:	MITTWOCH, 9.00–10.40 Uhr (A1 Fortsetzung) 10.50–12.30 Uhr (Anfänger)			
Kursentgelt:	95 €	Termine:	2. 3.	9. 3.	16. 3.	30. 3.
Teilnehmer:	5–12 Personen		6. 4.	13. 4.	20. 4.	27. 4.
Kursleiter/in:	Mgr. Martina RECKENDORFER – Lehrerin mit slowakischer Muttersprache		4. 5.	11. 5.	25. 5.	1. 6.





UNGARISCH A1



ZIEL: Es sind nur wenige Ungarischkenntnisse erforderlich. Im Kurs lernen wir die Basis der Grammatik, um einfache Sätze sprechen und schreiben zu können. Ziel ist es, in Alltagssituationen die Sprache zu verstehen, bzw. einfache Dialoge zu führen.

Lehrbuch: **Halló, itt Magyarország! Teil I**

Ort:	VHS	Kurstag:	FREITAG, 18.40–20.20 Uhr			
Kursentgelt:	95 €	Termine:	4.3.	11.3.	18.3.	1.4.
Teilnehmer:	5–12 Personen		8.4.	15.4.	22.4.	29.4.
			13.5.	20.5.	3.6.	10.6.

Kursleiter/in: **Zsuzsanna TAKÁCS, BSc.** – Lehrerin mit ungarischer Muttersprache

UNGARISCH A2



ZIEL: Es sind Ungarischkenntnisse erforderlich.

In den Unterrichtsstunden erweitern wir unsere Ungarischkenntnisse mit neuen Vokabeln, Ausdrücken und Sprachwendungen. Mit ständigen Wiederholungen der Grammatik halten wir unsere Basiskenntnisse stabil. Zur ungarischen Sprache gehört auch die ungarische Kultur, die ebenfalls in den Unterrichtsstoff einfließen wird.

Lehrbuch: **Halló, itt Magyarország! Teil 2**

Ort:	VHS	Kurstag:	DONNERSTAG, 17.15–18.05 Uhr			
Kursentgelt:	50 €	Termine:	3.3.	10.3.	17.3.	31.3.
Teilnehmer:	5–12 Personen		7.4.	14.4.	21.4.	28.4.
			12.5.	19.5.	2.6.	9.6.

Kursleiter/in: **Zsuzsanna TAKÁCS, BSc.** – Lehrerin mit ungarischer Muttersprache

DEUTSCH INTEGRATIONSKURS INTENSIV Niveau A1 / Modul 1



In diesem Semester bietet die VHS Strasshof einen Deutsch Integrationskurs im Niveau A1 an. Das erste Modul umfasst 40 Unterrichtseinheiten. Das zweite und dritte Modul kann im Anschluss an das Erste besucht werden.

Mit steigendem Bedarf werden daher laufend neue Deutsch Kurse für Flüchtlinge und InteressentInnen mit nichtdeutscher Muttersprache gestartet. Für Flüchtlinge ist das Kursentgelt durch ein Sonderkontingent des ÖIF abgedeckt. Voraussetzung: Asylberechtigung oder subsidiärer Schutz.

InteressentInnen wenden sich bitte an Christian Graf, MA unter 02287/46662 oder unter office@vhs-strasshof.com

Ort:	VHS	Kurstag:	DIENSTAG, 15.30–18.30 Uhr und FREITAG, 14.00–17.00 Uhr	
Kursentgelt:	250 €	Termine:	16.2. bis 18.3. (jeweils Dienstag und Freitag)	
Teilnehmer:	ab 5 Personen			
Kursleiter/in:	Mag. Elisabeth NEUWIRTH			



ITALIENISCH A1 Anfänger 2. Semester / Anfänger 4. Semester



ZIEL: Sie lieben Italien, die italienische Sprache und das gute Essen? Sie wollen für den nächsten Italienurlaub gerüstet sein, oder einfach eine neue Sprache lernen? Dann sind Sie bei diesen Kursen genau richtig!

Der Einstieg im 4. Semester ist mit Vorkenntnissen natürlich möglich!

Ort:	VHS	Kurstag:	MONTAG			
Kursentgelt:	95 €		4. Semester: 9.30–11.10 Uhr			
Teilnehmer:	5–12 Personen		2. Semester: 11.20–13.00 Uhr			
Kursleiter/in:	Valeria BONIFAZI – Italienischtrainerin	Termine:	29.2.	7.3.	14.3.	4.4.
			11.4.	18.4.	25.4.	2.5.
			9.5.	23.5.	30.5.	6.6.

SPANISCH A1, A2 Anfänger 1. Semester / Fortgeschrittene 7. Semester



ZIEL A1: Der Kurs richtet sich an all jene Leute, die Spanisch lernen möchten. Für diesen Kurs sind keine besonderen Vorkenntnisse notwendig. Sie machen sich mit der Aussprache vertraut und erwerben einen Grundwortschatz, der sich aus alltäglichen Situationen ergibt. Sie lernen einfache Gespräche in spanischer Sprache zu verstehen und zu führen.

Durch ein abwechslungsreiches Kursprogramm mit verschiedenen Lernmedien soll eine angenehme Lernatmosphäre geschaffen werden. Nach diesem Kurs beherrschen Sie ein Grundvokabular, das es Ihnen ermöglicht, einfache Unterhaltungen in spanischer Sprache zu führen und typische Alltagssituationen zu meistern. Wer die spanische Sprache kennenlernen und meistern möchte ist herzlich willkommen!

ZIEL A2: Dieser Spanischkurs richtet sich an all jene, die bereits fortgeschrittene Kenntnisse der spanischen Sprache besitzen und diese weiter vertiefen möchten. Es werden anhand von abwechslungsreichen Themen und Lernmedien der Wortschatz und die Grammatik erweitert sowie das Gefühl für die spanische Sprache intensiviert. **Einstieg als Fortgeschrittener möglich!**

Lehrbücher: **Caminos neu A1 / Caminos neu A2 Lehr- und Arbeitsbuch mit 3 Audio-CDs**

Ort:	VHS	Kurstag:	DONNERSTAG			
Kursentgelt:	95 €		1. Semester: 15.15–16.55 Uhr			
Teilnehmer:	5–12 Personen		7. Semester: 17.00–18.40 Uhr			
Kursleiter/in:	Mag. Anna PASTEKA, BA MA – Spanischtrainerin	Termine:	3.3.	10.3.	31.3.	7.4.
			14.4.	21.4.	28.4.	12.5.
			19.5.	2.6.	9.6.	16.6.



RUSSISCH A1



ZIEL: Dieser Kurs bietet Ihnen einen entspannten Einstieg in die russische Sprache und Kultur. Sie lernen die kyrillische Schrift und die Grundlagen des Russischen kennen. Nach dem Kurs können Sie einfache Gespräche führen und problemlos kyrillisch lesen. Durch ein abwechslungsreiches Kursprogramm soll eine angenehme Lernatmosphäre geschaffen werden. Wer Lust hat und neugierig ist, eine neue, exotische Sprache und Kultur kennenzulernen, der ist in diesem Kurs richtig!

Lehrbuch: **MOCT 1 A1 – A2**

Ort:	VHS	Kurstag:	MONTAG, 19.30–21.10 Uhr			
Kursentgelt:	95 €	Termine:	29.2.	7.3.	14.3.	4.4.
Teilnehmer:	6–12 Personen		11.4.	18.4.	25.4.	2.5.
Kursleiter/in:	Mag. Anna PASTEKA, BA MA – Russischtrainerin		9.5.	23.5.	30.5.	6.6.

CHINESISCH A1 – Sprache und Kultur



ZIEL: Dieser Kurs bietet Ihnen einen interessanten Einstieg in die chinesische Sprache und Kultur. Sie machen sich mit der chinesischen Sprache vertraut und lernen, chinesische Schriftzeichen zu schreiben und zu lesen. Durch ein abwechslungsreiches Kursprogramm soll eine angenehme Lernatmosphäre geschaffen werden. Wer Lust hat und neugierig ist, eine neue, exotische Sprache und Kultur kennenzulernen, der ist in diesem Kurs richtig!

Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

Ort:	VHS	Kurstag:	DONNERSTAG, 18.45–20.00 Uhr			
Kursentgelt:	80 €	Termine:	3.3.	10.3.	31.3.	7.4.
Teilnehmer:	6–12 Personen		14.4.	21.4.	28.4.	12.5.
Kursleiter/in:	MMag. Christian MÖSENBACHER und Mag. Anna PASTEKA, BA MA – Chinesischtrainer		19.5.	2.6.	9.6.	16.6.

KROATISCH A1



Dobro došli! Dieser Kurs richtet sich an all jene, die in entspannter Atmosphäre und durch interaktive Unterrichtsmethoden den Einstieg in die kroatische Sprache wagen wollen. Gemeinsam nehmen wir uns Aussprache, Basis-Wortschatz und die Grundzüge der kroatischen Grammatik vor, und üben außerdem die Konversation in Alltags- und Urlaubssituationen.

Ort:	VHS	Kurstag:	MONTAG, 18.00–20.30 Uhr			
Kursentgelt:	95 €	Termine:	29.2.	7.3.	14.3.	4.4.
Teilnehmer:	6–12 Personen		11.4.	18.4.	25.4.	2.5.
Kursleiter/in:	Arnel AHMOVIC – Kroatischtrainer					



English Movie-Club

Das Ziel des Movie Clubs ist es, anhand speziell ausgewählter Filme, Serien und verfilmter Kurzgeschichten (keine Hollywood-Blockbuster) einerseits das englische Hörverständnis zu schulen und andererseits die existierenden Redeblockaden abzubauen, den englischen Wortschatz zu erweitern und die Ausdrucksweise zu verbessern. Anhand Vokabellisten und Redewendungen wird der Wortschatz erweitert und die neuen Vokabeln werden trainiert. Der Inhalt des Gezeigten wird besprochen und durch vielseitige Übungen soll sich ein Gefühl der Sicherheit beim Reden einstellen. Gegebenenfalls wird bei Bedarf Grammatik zum besseren Verständnis wiederholt.



Die Filme werden kein sprachlich komplexes Niveau haben, sodass jeder willkommen ist, der Basiskenntnisse der englischen Sprache hat oder Englisch bereits in der Schule gelernt hat.

Zu den Movie-Club Terminen können Speisen und Getränke für ein gemeinsames Brunchen mitgenommen werden. Pausen dafür werden eingehalten.

Ort: **VHS**
Kursentgelt: **95 €**
Teilnehmer: **6–12 Personen**
Kursleiter/in: **MMag. Christian MÖSENBACHER
und Mag. Anna PASTEKA, BA MA**

Kurstag: **SONNTAG, 10.00–14.00 Uhr
(4 UE inklusive Pausen)**
Termine:

13.3.	3.4.	17.4.
24.4.	22.5.	5.6.

Druckerei Seitz
Grafik & Design - Druck - Buchbinderei - Sicherheitsdruck



Ihr Partner in Sachen Druck

Egal, ob Sie einen Katalog mit hoher Auflage, oder eine kleine Anzahl exquisit veredelter Einladungen möchten – wir machen es möglich.

Wir sind Ihr kompetenter Partner für Prospekte, Newsletter, Geschäftsdrucksorten, Kalender, Werbeschaltungen, aber auch für Sicherheits- und Verpackungsdruck in allen Auflagenhöhen. Schnell, flexibel und zu fairen Preisen.



2231 Strasshof, Hauptstraße 373 Telefon 02287/20 20 2 office@druck-seitz.at www.druck-seitz.at



GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

Einzelveranstaltungen:

AKUPRESSUR UND SHIATSU für Anfänger und Fortgeschrittene

Die Akupressur ist eine altbewährte, sehr effektive, schnell wirkende und vollkommen nebenwirkungsfreie Methode, um Verspannungen und Gesundheitsstörungen zu behandeln.

Sie ist eine gute Möglichkeit, um viele stress-, überlastungs- und fehlerhaltungsbedingte Erkrankungen, wie z.B. Nacken- und Schulterverspannungen, Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme, Rückenprobleme, Stresserkrankungen u.v.m. wirksam zu erleichtern. Wir erlernen die Anwendungen mittels Daumen- und Fingerdruck sowie einfache Shiatsu-Techniken (Druck, Zug, Dehnungen). Es wird speziell auf die gesundheitlichen Bedürfnisse der TeilnehmerInnen eingegangen!



Termin: **ANFÄNGER:**
SAMSTAG, 27.2., 10.00–17.30 Uhr inkl. Mittagspause

FORTGESCHRITTENE:
SAMSTAG, 19.3., 10.00–17.30 Uhr inkl. Mittagspause

Ort: **VHS**

Kursentgelt: **55 €**

Teilnehmer: **ab 4 Personen**

Vortragende/r: **Mag. Barbara BINDER** – Dipl. Shiatsu-Praktikerin und Shiatsu-Trainerin

BOGENSCHIESSEN – Tagesworkshop

Ablauf:

- Einführung in die Entwicklung des Bogens, deren Arten und genereller Überblick über den Bogensport (45 min)
- Seitigkeitsbestimmung: Zielaue/Händigkeit (Linkshand-/Rechtshand-Schützen) (20 min)
- Aufspannen/Abspannen der Bögen erlernen (20 min)
- Methodisches Erlernen der Basis-Schießtechnik (45 Min)
- Persönliche Pfeillängebestimmung, Umgang mit Schutzausrüstung, Köcher, usw. (20 min)
- Erste Schüsse, Technikpraxis (60 min)
- Pfeilsteuerung: Sehnenschatten, Gapshooting und Stringwalking (60 min)
- Spielformen mit Pfeil und Bogen (30 min)

Termin: **SAMSTAG, 28.5., 13.00–18.00 Uhr**

Ort: **VHS**

Kursentgelt: **100 €**

Teilnehmer: **ab 8 Personen**

Vortragende/r: **Dipl.-Ing. Martin PTACNIK** –
Staatlich geprüfter Bogensport-Trainer





YI-BASICS STRASSHOF

Die YI-BASICS-Abende bieten nicht nur freies Movement an, sondern auch das Verfeinern und Vertiefen ausgewählter Themen in Bezug auf die YI-Methode!

Aus wertfreier Anerkennung unterschiedlicher Sichtweisen entsteht gelebte Kommunikation, die uns einen einfachen Zugang zu uns selbst und anderen Menschen erfahren lässt. Konditionierungen, die uns dabei im Wege stehen, werden über neue Bewegungsimpulse begreiflich gemacht und können verändert werden. Gezielte Verkostung lässt uns den Abend leicht genießen.

Spaß an Bewegung und an leiblichen Genüssen (Buffet nach TCM) weckt unsere Neugier auf mehr und die Lust, das Leben zu leben.

Weitere Informationen: berger.angela@gmx.at oder ecs.rauch@gmail.com



Termin: **SAMSTAG, 12.3., 19.30–21.00 Uhr einleitender Workshop
danach freies Moven bis 23.00 Uhr**

Ort: **VHS**

Kursentgelt: **15 €**

Teilnehmer: **so viele wie möglich!**

Vortragende/r: **Angela BERGER** – YI-Trainerin, **Gabi RAUCH** – Dipl. TCM-Ernährungsberaterin,
Erich RAUCH – YI-Trainer, **Josef TRAUTENBERGER** – Musik

YI-BEWEGTER VORTRAG

Thema: Das stillschweigende Wissen des Körpers

Hans Endmaya öffnet in diesem bewegten Vortrag Einblicke in die YI-Methode, die er in **20-jähriger empirischer Forschungsarbeit** entwickelt hat. YI stellt eine Möglichkeit dar, eine Bewegung ganzheitlich zu betrachten. Zentraler Inhalt dieser individuellen Körperarbeit ist die Betrachtung des „Wie“ und des „Was“ jeder Bewegung.

Es ist dies ein Weg, sich seiner Geistesgegenwärtigkeit bewusst zu werden, um „vollständig geistes- und körpergegenwärtig“ durchs Leben gehen zu können. Zit. Hans Endmaya

Seit mehr als 12 Jahren bildet Hans Endmaya Menschen, mittlerweile auch international, nach der YI-Methode aus.

Mehr Infos zu YI finden Sie unter www.yi-zentrum.at

Voranmeldung unter: office@vhs-strasshof.com oder berger.angela@gmx.at

Termin: **DIENSTAG, 16.2., 19.00–22.00 Uhr**

Ort: **VHS**

Kursentgelt: **Freie Spende**

Teilnehmer: **so viele wie möglich!**

Vortragende/r: **Hans ENDMAYA**



Wöchentliche Kurse:

YOGA INDIVIDUELL



Yoga ist Leben! Von angeleiteten, strukturierten Yogaübungen kommt man – inspiriert durch den Atemrhythmus – zu selbständig weitergeführten Asanas und somit zu seinem individuellen Ausdruck.

Das ICH bewusst wahrnehmen, eigenverantwortlich handeln und daher selbstbestimmt leben, das ist der Weg und das Ziel von Yoga Individuell.



Ort:	VHS	Kurstag:	DONNERSTAG, 19.15–20.45 Uhr			
Kursentgelt:	140 €	Termine:	3.3.	10.3.	17.3.	31.3.
Teilnehmer:	6–15 Personen		7.4.	14.4.	21.4.	28.4.
Kursleiter/in:	Angela BERGER – Yogatrainerin nach YI		12.5.	19.5.	2.6.	9.6.

YOGA INDIVIDUELL WORKSHOPS:

Kursentgelt:	65 € pro Workshop	Kurstag:	SAMSTAG, 10.00–17.00 Uhr		
		Termine:	27.2.	16.4.	

GESUNDHEITS- UND AUSGLEICHSTRaining 50+



Regelmäßige Bewegung regt den Stoffwechsel an, beeinflusst den Blutdruck positiv und ist somit das Beste für Herz und Kreislauf. Sie kräftigt aber auch die Muskulatur und beugt dem Knochenabbau (Osteoporose) vor.

Das Training dient der Steigerung und Erhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Mit Freude an der Bewegung wird der Körper gekräftigt, die Sturzgefahr verringert und die Lebensqualität verbessert. Es wird immer im **persönlichen Wohlbereich** trainiert.

Das Hauptziel des Trainings besteht darin, Muskulatur wieder aufzubauen und zu stärken, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit, Körperbalance und Reaktion zu fordern und zu fördern. Die Übungen können bei einer besseren Bewältigung des Alltags helfen.

Durch regelmäßiges Training werden Anforderungen wie z. B. längeres Laufen, Treppensteigen, Gehen auf unebener oder vereister Fläche, Reagieren auf den Straßenverkehr, und vieles mehr leichter zu meistern sein.



Ort:	VHS	Kurstag:	MONTAG, 8.30–10.00 Uhr oder 10.00–11.30 Uhr			
Kursentgelt:	100 €	Termine:	29.2.	7.3.	14.3.	4.4.
Teilnehmer:	6–10 Personen		11.4.	18.4.	25.4.	2.5.
			9.5.	23.5.		

Kursleiter/in: **Silvia WEBER** – Senioren-FIT Übungsleiterin

Zu jedem Kurstermin mitzubringen:

bequeme Kleidung (Schuhe nicht erforderlich), Decke oder Handtuch für die Matte, Wasserflasche.

Die Übungen ersetzen keine ärztliche bzw. krankengymnastische Behandlung! Bei akuten Beschwerden sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt, Ihrer Ärztin. Eventuelle Einschränkungen teilen Sie bitte der Kursleiterin mit.



SESSELGYMNASTIK



Aktiv zu sein ist keine Frage des Alters, vielmehr eine Frage des Wohlbefindens.

Wenn längeres Stehen nicht mehr so leicht fällt, bietet die Sesselgymnastik eine ideale Möglichkeit, die Beweglichkeit zu fördern, Muskeln zu kräftigen und dadurch Mobilität und Selbstständigkeit länger zu erhalten.

Schwerpunkte sind Übungen zur Förderung der Beweglichkeit, Koordination, Körperwahrnehmung, Alltagsmotorik, Spiele und Entspannungsübungen.

Der Spaß an der Bewegung bringt auch Spaß an der Begegnung, denn das Angebot ist eine ideale Gelegenheit, um auch Kontakte zu knüpfen und Freunde zu finden.

Herzlich willkommen sind trainierte wie auch untrainierte Frauen und Männer. Eine Altersbegrenzung nach oben gibt es nicht!



Ort: **VHS**

Kurstag: **MONTAG, 15.00–16.00 Uhr**

Kursentgelt: **80 €**

Termine: 29.2. 7.3. 14.3. 4.4.

Teilnehmer: **6–12 Personen**

11.4. 18.4. 25.4. 2.5.
9.5. 23.5.

Kursleiter/in: **Silvia WEBER** – Senioren-FIT Übungsleiterin

DEHNÜBUNGEN FÜR EINEN GESUNDEN RÜCKEN



In unserem Alltag verbringen wir viele Stunden des Tages sitzend! Ob beim Frühstück, bei der Arbeit im Büro, am Nachhauseweg oder in der Freizeit (Kino, Fernseher, Computer, etc.) oder sogar im Schlafen (mit angezogenen Beinen). Dieses stundenlange Sitzen führt häufig zu schmerzhaften Muskelverkürzungen.

Doch damit müssen Sie nicht leben! Der Körper ist sehr intelligent und sendet „Alarmschmerzen“ aus, bevor es zu Schädigungen kommt. Nimmt man diese ernst, kann man dagegen vorgehen.



In diesem Kurs zeige ich Ihnen eine Vielzahl an gezielten Dehnübungen, um den Rücken zu stärken und diesen Schmerzen vorzubeugen bzw. entgegenzuwirken. Warten Sie nicht länger, tun Sie etwas dagegen! Neben diesen Übungen wird es auch reichlich Theorie zum Thema geben.

Mitzubringen sind: eine Unterlage, bequeme Kleidung, Handtuch!

Ort: **VHS**

Kurstag: **DIENSTAG, 18.45–19.45 Uhr**

Kursentgelt: **100 €**

Termine: 1.3. 8.3. 15.3. 5.4.

Teilnehmer: **5–12 Personen**

12.4. 19.4. 26.4. 3.5.
10.5. 24.5.

Kursleiter/in: **Christa HOFER** – Fitnesstrainerin mit Ausbildung in „Schmerztherapie nach LNB“



RÜCKEN- UND WIRBELSÄULENSCHULE



In diesem Kurs sollen unter Aufsicht einer Physiotherapeutin wirbelsäulenschonende Übungen zur Kräftigung, Schmerzlinderung, Förderung der Beweglichkeit und Lockerung erarbeitet werden. Neben den Übungseinheiten wird in theoretischer Form auch der Aufbau und die Funktion der Wirbelsäule, sowie die Ursache von Rückenproblemen besprochen.

Der Kurs ist für Personen jeder Altersgruppe gut geeignet. Besonders für Personen, die Wirbelsäulenschäden vorbeugen wollen und diejenigen, die nach einer Rehabilitation von Wirbelsäulenschäden Rückschläge verhindern wollen. Zudem soll viel Theorie zum Thema „Gesunder Rücken und Wirbelsäule“ vermittelt werden.



Ort: **VHS**
Kursentgelt: **120 €**
Teilnehmer: **8–20 Personen**

Kurstag: **DONNERSTAG, 9.00–10.00 Uhr**
Termine:

3.3.	10.3.	17.3.	31.3.
7.4.	14.4.	21.4.	28.4.
12.5.	19.5.	2.6.	9.6.

Kursleiter/in: **Katrin KAINZ, BSc.** – Physiotherapeutin

Zu jedem Kurstermin mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke oder Handtuch und Trinken. Eventuelle Einschränkungen teilen Sie bitte der Kursleiterin mit!

RÜCKBILDUNG NACH DER SCHWANGERSCHAFT

Die Erfahrung einer Schwangerschaft und Geburt ist einzigartig – aber auch eine Belastung für Ihr Rumpfkapselsystem und Ihren Beckenboden, egal ob Spontangeburt oder Kaiserschnitt. Daher ist es wichtig, diese Strukturen behutsam wieder zu aktivieren, um Spätfolgen wie Inkontinenz, Senkungsbeschwerden, Rückenschmerzen, o.ä. zu vermeiden.

In diesem Kurs geht es nicht um sportliche Höchstleistungen, sondern darum, unter der Anleitung einer speziell ausgebildeten Physiotherapeutin wieder ein Gefühl für das Zusammenspiel von Zwerchfell, Bauchmuskulatur und Beckenboden zu bekommen sowie die Wirbelsäule aktiv zu stabilisieren, z. B. auch beim Heben. Die Übungen können durch die geringe Gruppengröße individuell angepasst werden und sind daher für sportliche und weniger sportliche Frauen gleichermaßen geeignet.

Ideal ist es, möglichst bald nach der Geburt zu beginnen. Sie müssen daher nicht 6 Wochen warten, sind aber auch nach 6 Monaten noch herzlich willkommen! Ihr Baby können Sie bei Bedarf mitnehmen, gerne auch mit einer Begleitperson, damit Sie konzentriert üben können. Still- oder Flaschenpausen sind natürlich kein Problem. Während der letzten Viertelstunde ist Zeit zum Nachfragen, Diskutieren und Austauschen.



Ort: **VHS**
Kursentgelt: **100 €**
Teilnehmer: **5–12 Personen**

Kurstag: **FREITAG, 9.00–10.15 Uhr**
Termine:

4.3.	18.3.	1.4.	15.4.
22.4.	29.4.	13.5.	20.5.

Kursleiter/in: **Kathrin MATTES, BSc.** – Physiotherapeutin



smoveyTRAINING / smoveyWALK



Lasst EUCH von UNS in Schwung bringen. Das Training mit den grünen Vibro-Ringen (smoveys) erfasst 97% der Muskulatur, stimuliert die Tiefenmuskulatur und Handreflexzonen, regt die Fettverbrennung an und strafft das Bindegewebe. Weitere tolle Extras: smovey fördert den Muskelaufbau und die Koordinationsfähigkeit, steigert die Ausdauer, fördert die Entgiftung, trainiert das Gehirn, regt den Lymphfluss an ... und natürlich macht es jede Menge Spaß!



smoveyTRAINING: Zu toller Musik trainieren wir in der Halle den gesamten Körper und tun uns etwas Gutes.

smoveyWALK: Wir marschieren mit den smoveys in der Natur und genießen die perfekte Kombination aus Muskeltraining und Walk. Bei Schlechtwetter in der Halle!!!

Kostenloser Schnuppertermin smoveyTRAINING: MONTAG, 15.2., 18.00–19.00 Uhr

Kostenloser Schnuppertermin smoveyWALK: MITTWOCH, 17.2., 9.00–10.30 Uhr

Kurstag: **MONTAG, 18.00–19.00 Uhr**
smoveyTRAINING

Termine: 29.2. 7.3. 14.3. 4.4.
11.4. 18.4. 25.4. 2.5.
9.5. 23.5. 30.5. 6.6.

Ersatzstunde für versäumte Kurseinheiten: 13.6.

Kurstag: **MITTWOCH, 9.00–10.30 Uhr**
smoveyWALK – bei Schlechtwetter
in der Halle von 9.00–10.00 Uhr

Termine: 2.3. 9.3. 16.3. 30.3.
6.4. 13.4. 20.4. 27.4.
4.5. 11.5. 25.5. 1.6.

Ersatzstunde für versäumte Kurseinheiten: 8.6.

Ort: **VHS**

Kursentgelt: **100 € pro Kurs**

Teilnehmer: **ab 8 Personen**

Kursleiter/in: **Mag. Silke GRAF und Christian GRAF, BA MA – smoveyTRAINER**

Gratis Leihsmoveys sind vorhanden! Bei Bedarf können eigene smoveys mit DVD und Übungsbroschüre bei den Kursleitern gekauft werden. Nähere Informationen unter www.smove-mit.at

PILATES mit Yoga



Übungen aus Pilates und Yoga kräftigen unsere Körpermitte, das sogenannte Powerhouse. Sanftes Dehnen sorgt für vertieftes Atmen und mehr Beweglichkeit. Außerdem erarbeiten wir spielerisch mehr Balance und Koordination. Die Haltung wird verbessert, Rücken- und Nackenschmerzen werden vorgebeugt und die Wahrnehmung für Bewegungsmuster verfeinert, sodass wir bewusster, stabiler und leichter durch den Alltag gehen können.



Ort: **VHS**

Kursentgelt: **110 €**

Teilnehmer: **6–20 Personen**

Kursleiter/in: **Magdalena ZAHN –**
Dipl. Pilates-Trainerin

Kurstag: **DONNERSTAG, 18.00–19.00 Uhr**
19.00–20.00 Uhr

Termine: 3.3. 10.3. 17.3. 31.3.
7.4. 14.4. 21.4. 28.4.
12.5. 19.5. 2.6. 9.6.

Ersatzstunde für versäumte Kurseinheiten: 16.6.



PILATES für Einsteiger und Fortgeschrittene



Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus und nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper. Joseph Hubertus Pilates (1880–1967).

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen.

Es eignet sich daher als **Muskelaufbautraining** besonders für Wiedereinsteiger, übergewichtige Leute, bei chronischen Rückenschmerzen und für alle, die ihren Beckenboden und ihre Körperhaltung verbessern bzw. stärken wollen.



Kurstag: **MONTAG**
8.30– 9.30 Uhr Leitung: Dr. Regina Gabriel
9.30–10.30 Uhr Leitung: Dr. Regina Gabriel
19.10–20.10 Uhr Leitung: Eugenia Pauser
20.10–21.10 Uhr Leitung: Eugenia Pauser

Termine: 29.2. 7.3. 14.3.
 4.4. 11.4. 18.4.
 25.4. 2.5. 9.5.
 23.5. 30.5. 6.6.

Ersatzstunde für
versäumte Kurseinheiten: 13.6.

Ort: **VHS**

Kursbeitrag: **110 €**

Teilnehmer: **6–20 Personen**

Kursleiter/in: **Dr. Regina GABRIEL** – Sportärztin und **Eugenia PAUSER** – Dipl. Pilates-Trainerin

QIGONG (Anfänger) – FÄCHER TAIJI (Anfänger Fortgeschritten) – SCHWERT TAIJI (Fortgeschrittene)



QIGONG: Einfache Übungen zur körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheitserhaltung. Hauptaspekte sind Ruhe (Jing), Leichtigkeit (Qing), Langsamkeit (Man), Gewissenhaftigkeit (Man) und Ausdauer (Heng). Keine Vorkenntnisse nötig!

FÄCHER TAIJI: Diese sehr ästhetische und beinahe tänzerische Form zeichnet sich durch weiche, fließende Bewegungen aus. Im Mittelpunkt steht die exakte Führung des Fächers. Grundkenntnisse des Taiji sind notwendig!



SCHWERT TAIJI: Alle Bewegungen im Taiji kommen aus der Kampfkunst. An erster Stelle steht aber die Gesundheit und erst an zweiter die Selbstverteidigung. (Ma Yueliang) Fortgeschrittene!

Kostenloser Schnuppertermin: 17.2., 17.30 Uhr

Ort: **VHS**
 Kursentgelt: **100 € pro Kurs**
 Teilnehmer: **ab 5 Personen pro Kurs**
 Kursleiter/in: **Gaby ZECHMEISTER** –
 Taiji-Trainerin

Kurstag: **MITTWOCH**
QIGONG: 17.30–18.30 Uhr
FÄCHER TAIJI: 18.30–19.30 Uhr
SCHWERT TAIJI: 19.30–20.30 Uhr

Termine: 9.3. 16.3. 30.3. 6.4.
 13.4. 20.4. 27.4. 4.5.
 11.5. 25.5. 1.6. 8.6.



DO-IN – Meridian Dehnung oder japanisches Qigong



DO-IN, sinngemäß übersetzt mit „Ein Weg zu Gesundheit und Glück“, ist eine Kombination von sanften Bewegungs-, Dehn-, Energie- und Atemübungen mit Techniken der Selbstmassage.

DO-IN stimuliert die körpereigenen Meridiane und Akupressurpunkte, es regt die Lebensenergie an, verbessert das Wohlbefinden und die Beweglichkeit und löst Verspannungen. Müde, schwere Energie im Körper wird in leichte, beschwingte Energie umgewandelt. Unser Immunsystem und unsere Selbstheilungskräfte werden aktiviert und wir fühlen uns nach dem Üben wieder entspannt, erholt, wach und lebendig. Do-In kann von allen Menschen – unabhängig von körperlicher Kondition oder Fitness – ausgeführt werden.



Ort:	VHS	Kurstag:	DIENSTAG, 17.10–18.10 Uhr			
Kursentgelt:	90 €	Termine:	1.3.	8.3.	15.3.	5.4.
Teilnehmer:	ab 5 Personen		12.4.	19.4.	26.4.	3.5.
Vortragende/r:	Mag. Barbara BINDER – Dipl. Shiatsu-Praktikerin und Do-In Trainerin		10.5.	24.5.	31.5.	7.6.

FELDENKRAIS – Bewusstheit durch Bewegung



Im Rahmen verschiedener Feldenkraislektionen lernen wir zu spüren, wie wir uns bewegen und entdecken gleichzeitig, wie wir unsere Beweglichkeit auf sanfte Weise verbessern können. Wir erforschen unsere Bewegungsgewohnheiten und beobachten, wie sie sich verändern. Spielerisch und leicht erweitern wir unseren Bewegungsradius und werden freier in unserem Handeln.

Wir finden zu verbesserter Beweglichkeit, besserer Haltung und Koordination, zu Abbau von Stress und Verspannungen sowie zu erhöhter Lernfähigkeit und Kreativität. Ein verbessertes Körpergefühl, Leichtigkeit und Flexibilität helfen dabei, dass wir uns als Ganzes wohlfühlen.



Die Feldenkraismethode ist für jeden erlernbar. Die einzige Voraussetzung ist Neugier und Offenheit!

Die Feldenkraismethode wird erfolgreich angewandt bei: Stress und Verspannungen, Bewegungseinschränkungen, Schulter- und Nackenschmerzen, Haltungsschäden, Skoliose, Rücken-, Knie- und Hüftbeschwerden, Bandscheibenvorfall, neurologische Erkrankungen wie z.B. Multiple Sklerose, Schlaganfall, Spastik, Gleichgewichtsstörungen oder Schwindel.

Der Kurs findet fortlaufend statt. Kurseinstieg ist jederzeit möglich!

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung – offene Gruppe

Kostenloser Schnuppertermin: DONNERSTAG, 18.2., 16.45–18.45 Uhr

Ort:	VHS	Kurstag:	DONNERSTAG, 16.15–18.45 Uhr			
Kursentgelt:	185 €	Termine:	25.2.	10.3.	31.3.	14.4.
Teilnehmer:	ab 5 Personen		28.4.	12.5.	19.5.	16.6.
			30.6.			
Kursleiter/in:	Gudrun ESTERER – Feldenkraislehrerin					



KOCHEN UND GESUNDE ERNÄHRUNG

Einzelveranstaltungen:

KOCHEN MIT SPARGEL



Endlich ist es wieder soweit: Es ist Spargelzeit! Weißen, grünen und violetten Spargel aus Österreich werden wir kulinarisch verarbeiten.

Wir frischen unser Wissen über den Kauf, die Lagerung und Verarbeitung von Spargel auf und natürlich kochen wir großartige und leichte Rezepte.

- Termin: **FREITAG, 22.4., 18.00–22.00 Uhr**
Ort: **Schulküche der Volksschule Strasshof (Schulstraße 13)**
Kursentgelt: **5 €**
Teilnehmer: **max. 15 Personen**
Vortragende/r: **Mag. Christina TRAPPMAYER-HAUER – Ernährungswissenschaftlerin**



KOCHEN MIT WILDKRÄUTERN



Wir kosten uns durch die Vielfalt der Wildkräuter, die im Garten und am Wegesrand zu finden sind.

Leichte Bestimmung und köstliche Verarbeitung machen die Zubereitung von Wildkräutern zum Genuss. An diesem Abend tauchen wir in altes Wissen ein und entdecken so manches Neues für den Alltagsgebrauch.

- Termin: **FREITAG, 3.6., 18.00–22.00 Uhr**
Ort: **Schulküche der Volksschule Strasshof (Schulstraße 13)**
Kursentgelt: **5 €**
Teilnehmer: **max. 15 Personen**
Vortragende/r: **Mag. Christina TRAPPMAYER-HAUER – Ernährungswissenschaftlerin**



Wöchentliche Kurse:

KOCHKURS: ABNEHMEN IN DER KÜCHE

„Abnehmen in der Küche“ ist ein Gewichtsreduktions-Kurs der besonderen Art. Neben einem soliden Grundlagenwissen über gesunde Ernährung steht das praktische Tun im Vordergrund. Wir reden nicht lange um den heißen Brei herum, sondern kochen gemeinsam kalorienarme, einfache und alltagstaugliche Gerichte, die so richtig Lust auf gesunde Ernährung machen. Weg von komplizierten Diät-Regeln, die man ohnehin nicht einhält – hin zu einem dauerhaft gesundheitsbewussten Lebensstil!

Jeder Kursabend steht unter einem bestimmten Motto. In einem kurzen theoretischen Block serviere ich Ernährungsinformation in appetitlichen Häppchen und zeige Ihnen, wie eine gesunde Gewichtsreduktion langfristig gelingen kann. Dann geht es gemeinsam ans Werk. Wir kochen und genießen gemeinsam, sodass Sie im Laufe des Kurses zahlreiche erprobte Speisen für eine gesündere Zukunft kennen lernen.



Ort: **Schulküche der Volksschule Strasshof (Schulstraße 13)** Kurstag: **MITTWOCH, 17.00–20.00 Uhr**
Kursentgelt: **250 € inklusive Lebensmittel, Termine: 30.3. 13.4. 27.4. 11.5. 25.5. Rezepte und Unterlagen**
Teilnehmer: **8–16 Personen**
Vortragende/r: **Cornelia ROMSTORFER-BAUER, BSc. – Diätologin**

STEINWERK **EDUARD MANHART** GesmbH Beh. konz. Stadtsteinmetzmeister

2232 Deutsch-Wagram, Hausfeldstraße 15
Tel. 02247/22 71, Fax 02247/22 71-20

2120 Wolkersdorf, Friedhofgasse 6
Tel. 02245/82 144, Fax 02245/820 89

2130 Mistelbach, Bahnstraße 19
Tel. 02572/43 68, Fax 02572/320 11

GRABSTEINVERKAUF

 **02247/22 71**

E-Mail: office@grabstein-manhart.at
Internet: www.grabstein-manhart.at



Grabdenkmäler
Grüfte
Einfassungen
Kreuze
Grabdeckel
Vasen-Laternen
Schalen



Inschriften
Vergoldungen
Ornamente
Fundamente
Reinigungen
Renovierungen
Grabkies

QUALITÄT AUS STEIN
STÄNDIG ÜBER 200 GRABSTEINE AUS EIGENER PRODUKTION LAGERND!
EIGENE KUNSTSTEIN-ERZEUGUNG – ÖNORM GEPRÜFT UND ZERTIFIZIERT



KREATIVITÄT UND STIMME

Einzelveranstaltungen:

KREATIVWORKSHOP ZEICHNEN UND MALEN – Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Workshop erlernen Sie – ganz nach Wunsch – den fachgerechten Umgang mit Bleistift, Rötel, Tusche und Feder, Buntstift oder Pastell. In diesem Workshop kann aber auch gemalt werden. Sie möchten sich mit Aquarell- oder Ölmalerei beschäftigen? Auch das ist möglich!

Die Motive – Landschaft, Stilleben, Blumen, Akt,... – werden nach einem Foto gezeichnet bzw. gemalt.

Bitte beachten Sie auf jeden Fall meine Materialliste auf meiner Homepage www.m-stiehl.com

Individuelle Betreuung von Anfängern und Fortgeschrittenen.



Termin: **SAMSTAG, 5.3., 9.00–17.00 Uhr**

Ort: **VHS**

Kursentgelt: **50 €**

Teilnehmer: **ab 6 Personen**

Vortragende/r: **Mag. Marcus STIEHL**

SCHMIEDEWORKSHOP – Heizhaus Strasshof

Tauchen Sie in die alte Handwerkskunst der Schmiede ein und erleben Sie, wie aus rohem Stahl und glühenden Kohlen Ihre Werkstücke entstehen. Sie erlernen die Grundfertigkeiten der Schmiedetechnik anhand von mindestens zwei Werkstücken. Das erste Werkstück wird ein klassischer Schürhaken sein.

Am Nachmittag werden Sie einen eleganten Kerzenständer nach eigenem Design schmieden. Wir können Ihnen auch andere Werkstücke anbieten, näheres dazu am Kursbeginn.

Im Kursentgelt sind alle Kosten enthalten und die selbstgeschmiedeten Werkstücke dürfen Sie natürlich mit nach Hause nehmen. Es besteht die Möglichkeit zum gemeinsamen Mittagessen, näheres wird am Anfang des Kurses besprochen.

Aus Sicherheitsgründen werden geschlossene Schuhe, lange Hose, geschlossene Oberkleidung verlangt. Die persönliche Schutzausrüstung (Lederschürze, Handschuhe, Gehörschutz, Schutzbrille) bekommen Sie leihweise am Anfang des Kurses (ist im Kursentgelt enthalten).



Termin: **SAMSTAG, 16.4. oder SONNTAG, 17.4., 9.00–17.30 Uhr**

Ort: **Heizhaus Strasshof – Sillerstraße 123**

Kursentgelt: **95 € inkl. Materialkosten**

Teilnehmer: **8–10 Personen pro Termin**

Vortragende/r: **Ing. Robert HOFFMANN und Andreas HAUMER**



MOSAIKKURS – vom Entwurf bis zur Fertigstellung

In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen der Mosaikkunst, die Techniken, Material- und Werkzeugkunde, Schneiden, Zwickeln, Kleben und Verfug-Arbeiten kennen. Sie fertigen im direkten Setzverfahren ein Mosaikbild in der Größe 25x25 cm nach Ihren persönlichen Vorstellungen, Ideen und eigenem Entwurf. Anhand von einschlägiger Literatur über die Mosaikkunst können Motive erarbeitet werden. Durch meine langjährige Erfahrung als Mosaikkünstlerin und Kursleiterin erlernen die Kursteilnehmer den Umgang mit dieser Materie. Im Laufe des Kurses erwerben die Teilnehmer Wissen über die Geschichte der Mosaikkunst.

Das gesamte Grundmaterial wird von mir zur Verfügung gestellt und direkt im Kurs verrechnet. Materialkosten 25 Euro. Bitte keine eigenen Materialien mitbringen. Mosaikzangen können auch im Kurs käuflich erworben werden.



Termin: **SAMSTAG, 9.4., 15.00–19.00 Uhr und
SONNTAG, 10.4., 15.00–17.00 Uhr**
Ort: **VHS**
Kursentgelt: **40 € + 25 € Material (wird von der Kursleiterin eingehoben)**
Teilnehmer: **5–12 Personen**
Vortragende/r: **Sabine DIMITROV**

CLOWNERIE – eine praktische Einführung in die Welt des Stolperns

„Der Entschluss, Clown zu werden, war wahrscheinlich die größte Liebeserklärung an mich selbst. Ich habe beschlossen, meinem eigenen Scheitern einen Raum und Wert im Leben zu geben.“ (Peter Spindler)

Die Arbeit an der eigenen Clownfigur erfordert eine Auseinandersetzung mit der Persönlichkeit des/der SchauspielerIn und seinen/ihren Wünschen, Ängsten, Träumen, Rhythmen, Fehlern, und Fantasien. Die Erarbeitung der eigenen Clownfigur ist somit ein schöner Prozess, der Zeit zum Wachsen braucht.

Pädagogischer Zugang: Ausgehend von der eigenen Originalität und Körperlichkeit werden wir uns an diesem Tag auf die Suche nach der eigenen Clownfigur machen, welche die Herzen der Menschen berührt und sie zum Lachen und Weinen bringt.

Themen des Workshops: Spielfreude (wieder-)entdecken, Körperarbeit, Bühnenpräsenz, Spielrhythmen, Emotionen und jede Menge Spaß und Leichtigkeit.

Zielgruppe: Anfänger, Fortschreitende, TagträumerInnen, ClownInnen, Lernende und Lehrende, Arbeitende und (Um-)Schauende, SchauspielerInnen, risikofreudige und vorsichtige Personen.



Termin: **SAMSTAG, 23.4., 10.00–16.00 Uhr**
Ort: **VHS**
Kursentgelt: **80 €**
Teilnehmer: **ab 8 Personen**
Vortragende/r: **Mag. Peter SPINDLER – CliniClown**



SCHMUCKSTÜCKE SELBST ANFERTIGEN

Seien Sie Ihr eigener Designer!

Workshop für Menschen, die Freude an selbst gemachten Schmuckstücken haben. Sie fertigen aus Steinen, Perlen, Halbedelsteinen, Lavasteinen, Glas oder anderen Materialien Ihre Halskette, Armband und/oder Ohrringe.

Anhand von vorgefertigten Ketten werden verschiedene Techniken vorgestellt, kleine Materialkunde, Beratung in Farb- und Designauswahl, Anleitung zum Schmuckstück, Unterstützung bei der Fertigstellung (Verschluss anbringen).



Termin: **MITTWOCH, 20.4., 18.00–21.00 Uhr**
Ort: **VHS**
Kursentgelt: **25 € plus Materialkosten**
Teilnehmer: **ab 3 Personen**
Vortragende/r: **Karin HÖNIGSPERGER** – freiberufliche Kunsthandwerkerin

SPLEISSWORKSHOP

Erleben Sie für einen Nachmittag die alte Kunst des Hanfseilknüpfens. Wir werden die gängigsten Spleißarten (Kurz-, Lang-, Aug-, End- und Rückspleiß) kennenlernen und an einfachen Übungsstücken ausprobieren. Weiters werden wir die verschiedenen Takling-Arten (einfacher, genähter und geknüpfter Takling) kennenlernen und bei unseren Werkstücken anwenden. Es steht eine Vielzahl an unterschiedlichen Hanfseilen zur Verfügung. Als Höhepunkt des Kurses werden Sie einen sehr dekorativen Schlüsselanhänger selbst spleißen.

Im Kursentgelt sind die Kosten für die Standardwerkstücke enthalten.



Termin: **SAMSTAG, 5.3., 14.00–18.00 Uhr**
Ort: **VHS**
Kursentgelt: **45 € inklusive Materialkosten**
Teilnehmer: **3–6 Personen**
Vortragende/r: **Andreas HAUMER**



Wöchentliche Kurse:

SING DICH FREI – Kraftlieder und Mantrasingen

„Singen gibt Körper, Geist und Seele Nahrung und stärkt von innen.“

In diesem Kurs wollen wir durch das Singen von Heilmantren und Kraftliedern unsere Lebensfreude stärken. In der Gruppe entspannen wir mit leichten Gesangs- und Atemübungen, bringen die Stimme mehr in den Körper und singen mit musikalischer Begleitung. Durch die Repetition der positiven Affirmationen stärken wir unsere Lebendigkeit, Freude und Herz.

Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ich freue mich auf Sie und Ihre Stimmen!



Kostenloser Schnuppertermin: FREITAG, 19.2., 19.10–20.40 Uhr

Ort: **VHS**
Kursentgelt: **100 €**
Teilnehmer: **6–12 Personen**
Vortragende/r: **Magdalena PIATTI –**
Sängerin, Songwriterin

Kurstag: **FREITAG, 19.10–20.40 Uhr**
Termine: 4.3. 11.3. 18.3. 1.4.
8.4. 15.4. 22.4. 29.4.
13.5. 20.5. 3.6. 10.6.

ATEM TONUS TON

Die Stimme ist das Kommunikationsmittel unserer Persönlichkeit nach außen. Atem Tonus Ton ist eine neue Methode, in der die Verbindung von Körper, Atem und Stimme im Vordergrund steht.

Durch leicht meditative Körper-Atem-Tonübungen in der Gruppe wird die Stimme wieder in Einklang mit der individuellen Persönlichkeit gebracht, die bei jedem einzigartig ist. Ziel ist es, die Durchlässigkeit und Harmonie im Körper wieder herzustellen, sodass Atem und Stimme ungehindert fließen können und die eigene Kraft wieder aktiviert wird.



Bequeme Kleidung mitbringen!

Kostenloser Schnuppertermin: FREITAG, 19.2., 17.30–18.30 Uhr

Ort: **VHS**
Kursentgelt: **90 €**
Teilnehmer: **6–12 Personen**
Vortragende/r: **Magdalena PIATTI –**
Sängerin, Songwriterin

Kurstag: **FREITAG, 17.30–18.30 Uhr**
Termine: 4.3. 11.3. 18.3. 1.4.
8.4. 15.4. 22.4. 29.4.
13.5. 20.5. 3.6. 10.6.



ÖL-ACRYLBILDER MALEN

Wollten Sie nicht einmal selbst Öl- oder Acrylbilder malen? Dann sind Sie hier bei diesem Kurs genau richtig. Hier lernen Sie als Anfänger oder auch als Fortgeschrittener die Grundkenntnisse des Malens. Unter erfahrener und kompetenter pädagogischer Anleitung werden Sie zur selbstständigen künstlerischen Gestaltung geführt.

Franz Rauscher, geboren 1948 in Marchegg in NÖ, lebt seit vielen Jahren in Zistersdorf, NÖ. Nach der Pflichtschule Ausbildung zum Pädagogen. Seit 1981 umfangreiche Ausstellungstätigkeit im In- und Ausland.



Bevorzugte Techniken: Farbradierung, Pastell, Acryl, Öl, Collage, ... Als Künstler beschäftigen ihn vor allem Motive, die er aus dem vielfältigen Landschaftsbild seiner näheren und fernen Umgebung schöpfen kann.

Ort: **VHS**

Kursentgelt: **120 €**

Teilnehmer: **5–12 Personen**

Vortragende/r: **Franz RAUSCHER –**
Marchfeldkünstler

Kurstag: **DIENSTAG, 18.30–20.30 Uhr**

Termine: 8.3. 22.3. 12.4. 26.4.
10.5. 24.5. 14.6. 28.6.

REALISTISCHE ÖLMALEREI für Anfänger und Fortgeschrittene

Zu Beginn des Kurses steht eine leicht verständliche, übersichtliche Einführung in die wesentlichen Maltechniken der Ölmalerei und eine detaillierte Beschreibung der in Ölmalerei verwendbaren Materialien. Anschließend wird ein Bild begonnen und die einzelnen Arbeitsschritte genauestens erklärt, von der Vorzeichnung bis zum fertigen Bild. Das Motiv kann jeder Kursteilnehmer selbst bestimmen.

Der Schwerpunkt liegt bei realistischer, fotorealistischer, altmeisterlicher und surrealistischer Malerei.

Individuelle Betreuung der Kursteilnehmer durch den Kursleiter.



Die Materialliste „Ölmalerei“ finden Sie auf der Homepage www.m-stiehl.com

Ort: **VHS**

Kursentgelt: **80 €**

Teilnehmer: **6–12 Personen**

Vortragende/r: **Mag. Marcus STIEHL**

Kurstag: **MITTWOCH, 18.00–21.00 Uhr**

Termine: 24.2. 2.3. 9.3. 16.3.



SCHAUSPIEL – Basiskurs ab 14 Jahren

Durch die Erweckung und Benützung der eigenen Phantasie, durch die Schärfung der Beobachtungsfähigkeiten, durch das Fokussieren auf ein Ziel, durch partnerbezogenes Agieren und Reagieren, durch die Beantwortung der geheimnisvollen 7 W's ... wollen wir Glaubhaftigkeit der Darstellung auf der Bühne erreichen.

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger, die ihre ersten Gehversuche machen und an Fortgeschrittene, die ihre Fähigkeiten erweitern möchten.

Kostenloser Schnuppertermin: Mittwoch, 24.2., 17.30 Uhr



Ort: **VHS**

Kurstag: **MITTWOCH, 17.30–19.10 Uhr**

Kursentgelt: **100 €**

Termine: 2.3. 9.3. 16.3. 30.3.

Teilnehmer: **6–12 Personen**

6.4. 13.4. 20.4. 27.4.

Vortragende/r: **Johanna BRIX** – Sprechtechnik-Trainerin
und Schauspielerin

4.5. 11.5. 25.5. 1.6.

GRUNDLAGEN DER SPRECH- UND VORTRAGSTECHNIK

Bewusstmachung des Zusammenhanges von Atem, Atemführung und Stimme, Atem- und Stimmübungen, Artikulationsanleitungen mit Stimmein-satz, Fokus auf ein Ziel (Aussage), Grundregeln der deutschen Sprachlehre, Wirkung der Vokale, Klinger und Konsonanten auf die „Sprachmusik“.

Erste technische Anwendung bei „fremden“ Texten, Denkbögen, Spannungsaufbau, Rhythmus, „Sendung“ an die Zuhörer, Interpretation eigener Texte und Korrektur. Spezieller Fokus auf die Fähigkeit, die eigenen Gedanken „neu“ zu denken.



Kostenloser Schnuppertermin: Mittwoch, 24.2., 19.15 Uhr

Ort: **VHS**

Kurstag: **MITTWOCH, 19.15–20.55 Uhr**

Kursentgelt: **100 €**

Termine: 2.3. 9.3. 16.3. 30.3.

Teilnehmer: **6–12 Personen**

6.4. 13.4. 20.4. 27.4.

Vortragende/r: **Johanna BRIX** – Sprechtechnik-Trainerin
und Schauspielerin

4.5. 11.5. 25.5. 1.6.

BILDBEARBEITUNG MIT LIGHTROOM

Informationsveranstaltung

Sie wollen ohne großen Aufwand das Bestmögliche aus Ihren Fotos herausholen? In dieser Informationsveranstaltung gebe ich Ihnen einen Überblick über die Möglichkeiten von Adobe Lightroom – ein günstiges Programm, mit dem auch absolute Anfänger schnell zu tollen Bilderergebnissen kommen können.



Modul 1 – Fotos bearbeiten

Sie fotografieren gerne und möchten Ihre Fotos schnell und unkompliziert bearbeiten? Mit dem günstigen Programm Adobe Lightroom funktioniert dies sehr einfach und Sie kommen schnell und einfach zu sehr guten Ergebnissen. Dieser Kurs vermittelt Ihnen die schnelle und effiziente Bearbeitung Ihrer Fotos. Bildbearbeitung einfach lernen mit Lightroom. Ich zeige Ihnen, wie es geht. Anhand von Praxisbeispielen werden wir einige Fotos gemeinsam bearbeiten.

Modul 2 – Lightroom Bibliothek effizient nutzen

Sie wollen Ihre Fotos schnell und einfach jederzeit finden? Ein Beispiel dafür: Die Oma hat Geburtstag und es sollen Fotos zusammengestellt werden. Mit wenigen Klicks können Sie Fotos aus der Lightroom-Bibliothek herausfiltern. Wie das funktioniert und welche Vorarbeiten dafür notwendig sind, zeige ich Ihnen in diesem Modul. Anhand von Praxisbeispielen werden wir gemeinsam die Bibliothek von Lightroom anwenden.

Modul 3 – Mit Lightroom Diashow, Webgalerie und Fotobuch gestalten

Sie haben Ihre Fotos bereits gut strukturiert in Lightroom gespeichert und wollen die Bilder ausdrucken, eine Diashow, eine Webgalerie oder ein Fotobuch gestalten? Auch dafür bietet Lightroom einfache Möglichkeiten, um schnell zu guten Ergebnissen zu kommen.

Für alle Module mitzubringen: Laptop mit installierter Software Lightroom – Gratis 30-Tage Demo Version steht im Internet zum Download zur Verfügung.



Ort:	VHS	Kurstag:	DIENSTAG, 9.30–12.00 Uhr
Kursentgelt:	Infoveranstaltung: 5 € je Modul: 60 € alle 3 Module: 150 €	Termine:	1. 3. (Infoveranstaltung) 8. 3. (Modul 1) 15. 3. (Modul 2) 5. 4. (Modul 3)
Teilnehmer:	6–8 Personen		
Vortragende/r:	BRIGITTE LUH – Berufsfotografin und diplomierte Trainerin		

NÄHEN MIT DER MASCHINE FÜR ANFÄNGER

In diesem Kurs erlernen Sie den Umgang mit Ihrer eigenen Nähmaschine anhand von kleinen Projekten. Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Bitte bringen Sie zum Kurs folgende Materialien mit:

- Eine eigene Nähmaschine inkl. Betriebsanleitung
- Packpapier, Schere oder Rollschneider, (Patchwork-)Lineal, Bleistift, Stecknadeln, Zentimetermaßband, Skizzenblock



Stoffe (sowohl zum Üben als auch für das Nähen von Projekten). Die Art und Menge der mitzubringenden Stoffe wird in der Vorbesprechung festgelegt.

Termin Vorbesprechung (kostenlos): FREITAG, 4.3., 18.00–19.00 Uhr

Ort:	VHS	Kurstag:	FREITAG, 18.00–21.00 Uhr
Kursentgelt:	120 €	Termine:	11. 3. 18. 3. 1. 4. 8. 4. 15. 4.
Teilnehmer:	ab 4 Personen		
Vortragende/r:	Dipl. Ök. Helga DEUTSCHMANN		



COMPUTER UND EDV

Für den Computerkurs stehen der Volkshochschule die Schulcomputer der Volksschule Strasshof zur Verfügung. **WICHTIG!** Es ist im Interesse der KursteilnehmerInnen, die gelernten Lektionen auch zu Hause zu vertiefen. Daher sollten die TeilnehmerInnen über einen eigenen Computer oder ein Notebook verfügen.

Einzelveranstaltungen:

WORKSHOP EXCEL 2007 – Diagramme erstellen und gestalten

In diesem Kurs erlernen Sie das Präsentieren von Daten mit Hilfe von Diagrammen am Beispiel eines Stapeldiagrammes mit Wasserfalldarstellung.

Kursinhalte sind:

- Grundlagen zu Diagrammen
- Diagrammtypen
- Diagrammelemente formatieren

Vorkenntnisse: Excel-Grundkenntnisse

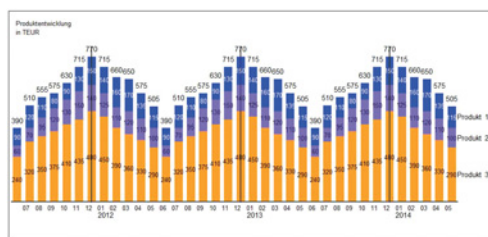
Termin: **SAMSTAG, 5.3., 9.00–17.00 Uhr**

Ort: **Computerraum der Volksschule Strasshof (Schulstraße 13)**

Kursentgelt: **80 €**

Teilnehmer: **4–8 Personen**

Vortragende/r: **Dipl. Ök. Helga DEUTSCHMANN**



WORKSHOP EXCEL 2007 – Pivot-Tabellen und Datenanalyse

Pivot-Tabellen ermöglichen es, große Datenmengen auszuwerten und darzustellen, ohne die Ausgangstabelle zu verändern. Die Reduzierung der Daten auf eine überschaubare Größe hilft, um sich einen raschen Überblick zu verschaffen und Werte zu analysieren.

Kursinhalte sind:

- Datenlisten für Pivot aufbereiten
- Pivot erstellen
- Formatierung von Pivot-Tabellen
- Berechnen von Werten in Pivot-Tabellen
- Aktualisieren von Pivot-Tabellen
- Pivot-Diagramme

Vorkenntnisse: Excel-Grundkenntnisse

Termin: **SAMSTAG, 2.4., 9.00–13.00 Uhr**

Ort: **Computerraum der Volksschule Strasshof (Schulstraße 13)**

Kursentgelt: **40 €**

Teilnehmer: **4–8 Personen**

Vortragende/r: **Dipl. Ök. Helga DEUTSCHMANN**



CRASHKURS ANDROID SMARTPHONES UND TABLETS

Benutzen Sie Ihr Handy und Tablet nur zum Telefonieren und Surfen? Dann wissen Sie nicht, was alles in Ihrem Gerät steckt. Erkunden Sie unter fachkundiger Anleitung, was Ihnen Ihre Geräte für Möglichkeiten der Kommunikation und Organisation eröffnen.

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen im Umgang mit Ihrem Android Smartphone oder Tablet kennen.

ACHTUNG: Es werden nur Android Smartphones und Tablets besprochen. Auf andere Betriebssysteme wie iOS oder Windows wird nicht eingegangen.

Bringen Sie bitte Ihr Android Smartphone oder Tablet mit, damit Sie direkt mit Ihrem vertrauten Gerät arbeiten können. Nehmen Sie bitte auch alle Passwörter mit, die mit Ihrem Handy zusammenhängen, um einen reibungslosen Kursverlauf zu gewähren.

Inhalte:

- Inbetriebnahme
- Grundbedienung
- Kommunikation
- Online
- Organisation
- Multimedia/Unterhaltung
- Sicherheit
- Navigation

Termin: **SAMSTAG, 12.3., 10.00–18.00 Uhr (inkl. Mittagspause)**

Ort: Computerraum der Volksschule Strasshof (Schulstraße 13)

Kursentgelt: 85 € inklusive umfangreichem Skriptum

Teilnehmer: 4–8 Personen

Vortragende/r: Mag. Bernhard BERGER, BSc. und Christian GRAF, BA MA



COMPUTERWORKSHOP FÜR SENIOREN – eine Einführung

Was kann ich mit dem Computer machen?

Wie funktioniert er?

Wie sicher ist das?

Nach dem Kurs wissen Sie, wie ein Computer aufgebaut ist. Sie lernen, wie man einen Computer mit Tastatur und Maus bedient und wie man die Benutzeroberfläche und Menüs verwendet.

Sie können Programme starten und die wichtigsten Einstellungen unter Windows anpassen. Sie wissen, wie man die Suchfunktion zweckdienlich einsetzt und wie Sie die Hilfsmittel wie Sprachausgabe und Bildschirmlupe gezielt einsetzen können.

Zielgruppe: Personen, die grundlegende Kenntnisse im Umgang mit Computern erwerben oder auffrischen möchten.

Voraussetzungen: keine Voraussetzungen nötig

Termin: **SAMSTAG, 9.4., 10.00–14.00 Uhr**

Ort: Computerraum der Volksschule Strasshof (Schulstraße 13)

Kursentgelt: 55 €

Teilnehmer: 4–8 Personen

Vortragende/r: Mag. Bernhard BERGER, BSc.





Wöchentliche Kurse:

COMPUTERKURS ANFÄNGER – Teil 1



Inhalte:

- Grundkenntnisse Betriebssystem Windows: XP, Vista, Windows 7
- Funktionen und für den Anwender notwendige Wissensbereiche rund um das Betriebssystem
- Strukturierte Speichermöglichkeiten
- Anlegen von Ordnerstrukturen
- Speichern von selbst erzeugten Daten
- Grundfunktionen der Bedienung
- Installation und Deinstallation von Programmen
- Aufrufen und Bedienung von Programmen
- Grundfunktionen des Internet Explorers
- Grundfunktionen des Windows Explorers
- Suchfunktionen
- Einstieg in die Microsoft Office Suite



Ort: Computerraum der Volksschule
Strasshof (Schulstraße 13)

Kurstag: **MITTWOCH, 18.30–21.00 Uhr**

Kursentgelt: 125 €

Termine: 2.3. 9.3. 16.3. 30.3.
6.4. 13.4. 20.4. 27.4.

Teilnehmer: 4–8 Personen

Kursleiter/in: Mag. Bernhard BERGER, BSc. – Information Manager

Sie möchten Ihre Immobilie/Grundstück verkaufen bzw. vermieten?

Donauimmobilien steht für Kompetenz
und Verlässlichkeit seit über 10 Jahren.

**Ihre Immobilienfachberaterin
in Strasshof,
Fr. Heidemarie Kubu**

Kontaktieren Sie mich:
h.kubu@donauimmo.at

0676/703 1334



donauimmo.at



Die
Gemeindezeitung

Ihr Inserat in der Gemeindezeitung!!!

Einmalige Einschaltung:

¼ Seite	157,50
½ Seite	315,--
1 Seite	630,--

Dauereinschaltung (umfasst 5 Einschaltungen/Jahr) je Einschaltung:

¼ Seite	100,80
½ Seite	201,60
1 Seite	403,20

Letzte Seite:

¼ Seite	252,--
½ Seite	504,--
1 Seite	1.008,--

Alle Preise inkl. 5 % Werbeabgabe und 20 % USt.





UNTERHALTUNG

SCHACHTREFF

Schach – das königliche Spiel – fördert die Konzentrationsfähigkeit, strategisches Denken. Schachenthusiasten erwartet wieder ein feiner Nachmittag.

Nachdem der Schachtreff in den letzten Jahren zu einem fixen Bestandteil des Kursprogramms der VHS Strasshof geworden ist, holt Prof. Franz Graf nun einen weiteren Experten ins Boot.

Mit Andreas Teuber konnte ein hochkarätiger Meisterschaftsspieler gewonnen werden, der bei jedem Schachtreff ein Eröffnungs- und Endspieltraining abhalten wird.

Flotte Partien in lockerer und angenehmer Atmosphäre runden die Schachtreffs ab. Wir freuen uns, dass er sich die Zeit dazu nimmt.



Die Teilnahme an den Schachtreffs ist kostenlos!

Anmeldung unbedingt notwendig unter 02287/46662 oder office@vhs-strasshof.com

Termin: **SAMSTAG, 12.3., 14.30–18.00 Uhr**

Ort: **VHS**

Kursentgelt: **kostenlos!**

Teilnehmer: **so viele wie möglich!**

Kursleiter/in: **Andreas TEUBER** – Meisterspieler (ca. 2300 ELO) und **Prof. Dir. Franz GRAF**

SCHNELLSCHACHTURNIER – 15 Minuten

Nach der erfolgreichen Einführung des Schachtreffs findet nun ein Schnellschachturnier statt. Die Zeit ist auf 15 Minuten pro Spieler und Partie festgelegt.

Achtung! Jeder Teilnehmer oder Teilnehmerin kann sich entweder für das A-Turnier (routinierte Klubspieler) oder das B-Turnier (ambitionierte Gelegenheitsspieler) anmelden.

Da es sich um ein freundschaftliches Kräfteressen handelt, gibt es keine Geld-, dafür aber nette Sachpreise für die Plätze 1–6. Es wird kein Startgeld eingehoben! Es versteht sich aber von selbst, dass man der Fairness halber das einmal begonnene Turnier fertigspielen und nicht vorzeitig aussteigen sollte.



Anmeldung unbedingt notwendig unter 02287/46662 oder office@vhs-strasshof.com

Termin: **SAMSTAG, 9.4., 14.30–18.00 Uhr**

Ort: **VHS**

Kursentgelt: **kostenlos!**

Teilnehmer: **so viele wie möglich!**

Kursleiter/in: **Andreas TEUBER** – Meisterspieler (ca. 2300 ELO) und **Prof. Dir. Franz GRAF**



ZUMBA®

ZUMBA® KIDS Junior 4–5 Jahre und 6–7 Jahre ZUMBA® KIDS 8–12 Jahre



Kinder lieben es, die Musik aufzudrehen, zu tanzen und Spaß mit ihren Freunden zu haben. Wieso sollten sie dabei nicht auch gleich fit werden? Bewegung ist besonders in jungen Jahren von großer Wichtigkeit. In dieser Stunde lernen die Kinder anhand lustiger Übungen und Choreographien ihre körperlichen Fähigkeiten auszuschöpfen. Viel Energie, stärkere Ausdrucksfähigkeit und mehr Selbstvertrauen sind weitere positive Aspekte von ZUMBA® KIDS. Außerdem bietet ZUMBA® KIDS einen effektiven Ausgleich zum stundenlangen Sitzen. Zu cooler Musik fegen wir durch den Tanzsaal und lassen es krachen!

Vorkenntnisse sind nicht nötig, alles was gebraucht wird, ist Freude am Tanz und der Bewegung!

**Schnuppertermin: DIENSTAG, 23.2.,
17.40 Uhr (4–5 Jahre) / 18.15 Uhr (6–7 Jahre) / 18.55 Uhr (8–12 Jahre)**

Anmeldung unbedingt notwendig unter: monika_hoschtalek@gmx.net,
office@vhs-strasshof.com oder 02287/46662



Ort:	VHS	Kurstag:	DIENSTAG			
Kursentgelt:	40 € ZUMBA® KIDS Junior 4–5 Jahre 80 € ZUMBA® KIDS Junior 6–7 Jahre 80 € ZUMBA® KIDS 8–12 Jahre		ZUMBA® KIDS Junior 4–5 Jahre: 17.40–18.10 Uhr			
			ZUMBA® KIDS 8–12 Jahre: 18.20–19.20 Uhr			
Teilnehmer:	ZUMBA® KIDS Junior 4–5 Jahre: maximal 8 Kinder! ZUMBA® KIDS Junior 6–7 Jahre: maximal 10 Kinder! ZUMBA® KIDS 8–12 Jahre: ab 10 Kinder	Termine:	1.3.	8.3.	15.3.	5.4.
			12.4.	19.4.	26.4.	3.5.
			10.5.	24.5.		
		Kurstag:	FREITAG			
			ZUMBA® KIDS Junior 6–7 Jahre: 17.50–18.50 Uhr			
Kursleiter/in:	Monika HOSCHTALEK – ZUMBA® KIDS Instructor, ZIN Member, diplomierte Musicaldarstellerin	Termine:	4.3.	11.3.	18.3.	1.4.
			8.4.	15.4.	22.4.	13.5.
			20.5.	3.6.		

ZUMBA® GOLD für absolute Beginner und bewegungsfreudige Menschen ab 55+



ZUMBA® GOLD! SPASS, FREUDE, BEWEGUNG, TRAINING!

**Sie zahlen 1 Kurs und können an allen ZUMBA® Gold Stunden
(Dienstag und Freitag) teilnehmen, so oft Sie wollen und können.**

ZUMBA® Gold ist genau richtig für jeden, der gerne Bewegung macht und trotz kleiner körperlicher Wehwehchen nicht auf Bewegung, Spaß und gute Musik verzichten will! Treffen Sie neue Leute, brechen Sie aus dem Alltag aus und haben Sie einfach Spaß und trainieren dabei sogar.

ZUMBA® Gold stärkt Ihren Gleichgewichtssinn und Ihre Muskeln und nimmt dabei speziell Rücksicht auf die körperlichen Bedürfnisse der Teilnehmer. ZUMBA® Gold ist sehr schonend, da wir nicht springen und keine Drehbewegungen der Knie machen.





Kommen auch Sie und machen Sie mit bei der ZUMBA® Gold Party. Ich freue mich auf Sie!

Schnuppertermin: FREITAG, 19.2., 17.25–18.25 Uhr

Anmeldung unbedingt notwendig unter: grch83@hotmail.com, office@vhs-strasshof.com oder 02287/46662

Ort:	VHS	Kurstag:	DIENSTAG, 10.00–11.00 Uhr			
Kursentgelt:	80 € (es können bis zu 20 Stunden ZUMBA® Gold besucht werden)	Termine:	1.3.	8.3.	15.3.	5.4.
Teilnehmer:	ab 10 Personen pro Kurstag		12.4.	19.4.	26.4.	3.5.
Kursleiter/in:	Christian GRAF – ZUMBA® Gold Instructor, ZIN Member, diplomierter Musicaldarsteller		10.5.	24.5.		
		Kurstag:	FREITAG, 17.25–18.25 Uhr			
		Termine:	4.3.	11.3.	18.3.	1.4.
			8.4.	15.4.	22.4.	29.4.
			13.5.	20.5.		

ZUMBA® BASIC: Der Dauerbrenner geht weiter!



DAS BESTE ZUMBA® ANGEBOT IM MARCHFELD UND DARÜBER HINAUS!

2 Instructoren, noch mehr Abwechslung, doppelter Spaß, bis zu 30 Stunden, 1 Preis!!!

Erleben Sie die „ZUMBA®-Party“. Ein Tanzfitnessstraining zu lateinamerikanischer Musik, das Spaß macht, einfach zu erlernen ist, Kalorien verbrennt und Menschen jeden Alters zu Freude und Gesundheit verhilft. ZUMBA® ist für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet, da es in erster Linie darum geht, Spaß zu haben, Kondition zu tanken und fit zu werden.

Die Schritte sind leicht zu erlernen und man braucht keine tänzerischen Vorkenntnisse. Man kann das Tempo drosseln und selbst dosieren, wie viel Fitness man in einer Stunde erleben will. Bevor Sie es bemerken, werden Sie fit und gewinnen an Energie! Der Einstieg ist einfach, das Training ist effektiv und macht Spaß.

ZUMBA Basic ist seit 4 Jahren der Dauerbrenner an der VHS Strasshof. Lassen Sie sich vom ZUMBA Fieber anstecken. Worauf warten SIE?

COME AND JOIN THE PARTY!

Schnuppertermin: DIENSTAG, 23.2., 19.30–20.30 Uhr

Anmeldung unbedingt notwendig unter: monika_hoschtalek@gmx.net, office@vhs-strasshof.com oder 02287/46662



Ort:	VHS	Kurstag:	DIENSTAG, 19.30–20.30 Uhr			
Kursentgelt:	90 € (es können bis zu 30 Stunden ZUMBA® Basic besucht werden)	Instructor:	Monika Hoschtalek			
Teilnehmer:	ab 20 Personen pro Kurs	Termine:	1.3.	8.3.	15.3.	5.4.
Kursleiter/in:	Monika HOSCHTALEK – ZUMBA® Instructor, ZIN Member, diplomierte Musicaldarstellerin		12.4.	19.4.	26.4.	3.5.
	Christian GRAF – ZUMBA® Instructor, ZIN Member, diplomierter Musicaldarsteller		10.5.	24.5.		
		Kurstag:	FREITAG, 18.30–19.30 Uhr			
		Instructor:	Christian Graf			
		Kurstag:	FREITAG, 19.30–20.30 Uhr			
		Instructor:	Monika Hoschtalek			
		Termine:	4.3.	11.3.	18.3.	1.4.
			8.4.	15.4.	22.4.	29.4.
			13.5.	20.5.		



Förderungen für Kurse der VHS Strasshof! Holen Sie sich Kurskosten zurück!

Liebe KursteilnehmerInnen,
wir haben hier die häufigsten Förderungen für Sie zusammengetragen. Eine vollständige Liste mit allen Informationen zu Bildungsförderungen finden Sie hier: www.kursfoerderung.at

BILDUNGSBONUS AK NÖ (AK plus)

Als Mitglied der AKNÖ haben Sie Anspruch auf den AK plus-Bildungsbonus. Dieser vergütet Ihnen **nach Kursabschluss 50%** der Kurskosten bis max. 120 € pro Kalenderjahr (erhöhte Förderung für bestimmte Zielgruppen möglich!!!). Die AK plus Kurse sind mit dem entsprechenden Logo gekennzeichnet!
Nähere Informationen: 05/71 71 1234 oder www.noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus

BILDUNGSGUTSCHEIN AK WIEN

Auch Bildungsgutscheine der AK Wien nehmen wir entgegen! Geben Sie bei der Kursanmeldung für einen mit AK plus gekennzeichneten Kurs bekannt, dass Sie Ihren Bildungsgutschein einlösen wollen. Der Gutscheinbetrag wird Ihnen auf der Rechnung gutgeschrieben. Der Gutschein (120 €) kann für einen Kurs verwendet oder auf mehrere Kurse aufgeteilt werden.

Nähere Informationen: 0800 311 311 oder www.wien.arbeiterkammer.at/bildungsgutschein

FÖRDERUNG 2.0 FÜR LEHRLINGE UND SCHÜLER

Nähere Informationen: <http://kursgeld.noe-lak.at/foerderschienen.php>

GEWERKSCHAFTEN

Informieren Sie sich bitte bei Ihrer jeweiligen Gewerkschaft, ob Weiterbildungsmaßnahmen für Mitglieder gefördert werden.

Die VHS Strasshof übernimmt keine Garantie für die Richtigkeit der zusammengetragenen Informationen und kann auch keinen positiven Bescheid einer Förderung für das Kursprogramm garantieren. Bitte informieren Sie sich bei der zuständigen Stelle, ob eine Kursförderung möglich ist!

4+1 GRATIS



Werden Sie Geier Fan!
facebook.com/Geier.DieBaeckerei

ICH BIN ECHT

Geier