



Die Gemeindezeitung

Februar 2015

Mitteilungsblatt der Marktgemeinde Strasshof

VOLKSHOCHSCHULE STRASSHOF



Kurs- und Bildungsprogramm Sommersemester 2015
Gemeindehaus Schönkirchner-Straße 3

Besuchen Sie uns auch unter www.vhs-strasshof.com und www.facebook.com/vhsstrasshof

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

Dienstag, 24. Februar 2015 16.00–19.00 Uhr



Alle Kurse werden von der AKNÖ unterstützt und sind für Mitglieder der AKNÖ um 3% ermäßigt. Als Nachweis ist die AKNÖ Leistungscard zur Einschreibung mitzubringen.

Die Kurse sind bei der Einschreibung BAR oder mit BANKOMAT zu bezahlen!



Holen Sie sich mit dem AK Plus Bildungsbonus einen Teil der Kurskosten zurück!
Nähere Informationen auf Seite 6 und telefonisch unter 05/717 112 34.



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

Informationen und Auskünfte telefonisch:

Montag bis Donnerstag: 13.00–15.30 Uhr Gemeindeamt 02287/2208-28 bei Tamina Macho
Montag bis Freitag: 10.00–12.00 Uhr 0650/870 08 36 Prof. Dir. Franz Graf



Inhaltsverzeichnis

LICHTBILDERVORTRÄGE	5
INFORMATION UND BERATUNG	
• Farb- und Stilberatung	6
• Kräuterwanderung: Essbare und heilsame Kräuter am Wegesrand	7
• Infoabend - erneuerbare Energien	7
PERSÖNLICHKEITSBILDUNG	
• Was will ich wirklich und wie kann ich das erreichen?	8
• So bekommen Sie, was Sie wollen!	9
SPRACHEN	
• English conversation A2	10
• Ungarisch	10
• Spanisch	11
• Italienisch Anfänger	11
• Italienisch Fortgeschrittene A2	12
• Slowakisch Sprache und Kultur A1	12
• Slowakisch Fortgeschrittene A2	13
• Deutsch Integrationskurs A1	13
• Deutsch Integrationskurs B1	13
GESUNDHEIT UND BEWEGUNG	
• Akupressur Workshop	14
• Rücken- und Wirbelsäulenschule	14
• Dehnübungen für einen gesunden Rücken	15
• Shiatsu – Kennenlernworkshop	15
• Qigong – „Die Rückkehr des Frühlings“ Duftqigong I	16
• Taiji – Die 24fache Form	17
• Taijiquan – Schwertform	17
• Sesselgymnastik	18
• Vortrag: Legasthenie/Dyskalkulie	18
• Gesundheits- und Ausgleichstraining 50+	19
• Pilates für Einsteiger und Fortgeschrittene	20
• Rückbildungsgymnastik mit Baby	21
• Babymassage – die sanfte Berührung	22
• Yoga Individuell	23
• Yoga für Senioren	23
• Bewegter YI-Vortrag	24
• YI-Move Abend	24
• Autogenes Training	25
• Mantrasingen	25
• Feldenkrais Bewusstheit durch Bewegung	26
MENSCH UND TIER	
• „Folg“ Hochschule für Hunde	27
KREATIVITÄT	
• Schreibwerkstatt Strasshof	28
• Literarischer Abend	28
• Rainbow Loom Charms	29
• Schmuckstücke selbst anfertigen	29
• Ölbilder malen	30
• Schmiedeworkshop	31
• Digitale Spiegelreflexkamera – Basiswissen Teil 1	32
• Digitale Spiegelreflexkamera – Basiswissen Teil 2	32
COMPUTERKURS	
• Anfänger Teil 2	33
• Fortgeschrittene Teil 4	33
• Crashkurs Android Smartphones und Tablets	34
• Webdesign – do it yourself	35
UNTERHALTUNG	
• Schachtreff für Fortgeschrittene	35
• Schachtreff Turnier	36
ZUMBA FITNESS	
• ZUMBA Kids – Junior 4–5 Jahre/ 6–7 Jahre/ 8–12 Jahre	37
• ZUMBA Gold – aktive ältere Personen und absolute Beginner	38
• ZUMBA Basic	39





KURSANMELDUNG VHS STRASSHOF Sommersemester 2015



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 2015



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 2015



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, 24. Februar 2015 16.00–19.00 Uhr



Der AK Bildungsbonus kann für die Englisch-, Slowakisch-, Ungarisch-Kurse, Deutsch-Integrationskurs (A1), Computerkurs Anfänger Teil 2+4, Dehnübungen und Rückenschule 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.

Informationen und Auskünfte telefonisch:

Montag bis Donnerstag: 13.00–15.30 Uhr Gemeindeamt 02287/2208-28 bei Tamina Macho
Montag bis Freitag: 10.00–12.00 Uhr 0650/8700836 Prof. Dir. Franz Graf

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

Dienstag, 24. Februar 2015 16.00–19.00 Uhr



Der AK Bildungsbonus kann für die Englisch-, Slowakisch-, Ungarisch-Kurse, Deutsch-Integrationskurs (A1), Computerkurs Anfänger Teil 2+4, Dehnübungen und Rückenschule 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.

Informationen und Auskünfte telefonisch:

Montag bis Donnerstag: 13.00–15.30 Uhr Gemeindeamt 02287/2208-28 bei Tamina Macho
Montag bis Freitag: 10.00–12.00 Uhr 0650/8700836 Prof. Dir. Franz Graf

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

Dienstag, 24. Februar 2015 16.00–19.00 Uhr



Der AK Bildungsbonus kann für die Englisch-, Slowakisch-, Ungarisch-Kurse, Deutsch-Integrationskurs (A1), Computerkurs Anfänger Teil 2+4, Dehnübungen und Rückenschule 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.

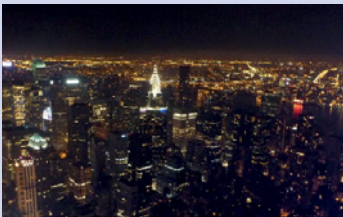
Informationen und Auskünfte telefonisch:

Montag bis Donnerstag: 13.00–15.30 Uhr Gemeindeamt 02287/2208-28 bei Tamina Macho
Montag bis Freitag: 10.00–12.00 Uhr 0650/8700836 Prof. Dir. Franz Graf



Lichtbildervorträge

HAUS DER BEGEGNUNG, Beginn jeweils um 19.00 Uhr

18. Februar	DIE SÜDSEE TEIL 2 Cook Inseln, Fidschi und Hawai Gerhard Mis	
18. März	KREUZFAHRTFRÜHLING Im westlichen Mittelmeer Christine und Josef Makowitsch	
15. April	NEW YORK – THE BIG APPLE 5 Tage in der pulsierendsten Stadt der Welt Wolfgang Meissner	
20. Mai	DIE OBERITALIENISCHEN SEEN Gardasee, Lago Maggiore, Lago D'Orta, Luganosee, Comersee Erhard Holejsovsky	
17. Juni	ALASKA – GLETSCHER, GOLD UND ABENTEUER Teil 1: Von Anchorage nach Dawson City Josef Maukner	

FREIER EINTRITT!

Die Termine für das Wintersemester werden in der Septemberzeitung 2015 bekannt gegeben.



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

Liebe KursteilnehmerInnen,
für viele Kurse der VHS Strasshof können Sie an verschiedenen Stellen um Förderungen ansuchen und sich damit Kurskosten zurückholen. 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: 01/ 5 7171 1234 oder www.noee.at/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.noee-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!

INFORMATION UND BERATUNG

FARB- UND STILBERATUNG

Erlangen Sie mehr Ausstrahlung, Selbstbewusstsein und perfektes Aussehen durch das Verwenden der für Sie richtigen Bekleidungsfarben.

Lassen Sie die Farben bestimmen, die Ihre natürliche Schönheit unterstreichen und Ihnen zu mehr Wohlbefinden verhelfen.

Präsentieren Sie sich immer authentisch und geschmackvoll, indem Sie Ihren persönlichen Stil analysieren lassen sowie Hilfestellungen für Ihr tägliches Make-up erfahren, um Ihre Vorzüge bestens zu betonen.

Termine: **SAMSTAG, 18. April**
Zeit: **10.00–17.00 Uhr (mit Mittagspause)**
Ort: **VHS**
Kursentgelt: **75 €**
Vortragende/r: **MARIA REIL – Farb- und Stilberaterin**
Teilnehmerzahl: **4–7 Personen**





KRÄUTERWANDERUNG: Essbare und heilsame Kräuter am Wegesrand



Bei dieser zweistündigen Kräuterwanderung werden die wichtigsten heimischen Kräuter vorgestellt und erklärt, wie diese verwendet werden können bzw. welche ungenießbar oder giftig sind.

Termin: **SAMSTAG, 16. Mai, 10.00 Uhr**
Dauer: **ca. 2 Stunden**
Treffpunkt: **Bahnhof Silberwald**
Kursentgelt: **kostenlos!**
Telefonische Voranmeldungen (unbedingt notwendig) bis
Freitag, 15. Mai, bei Frau Macho Gemeindeamt Strasshof
02287/2208-28.



Vortragende/r: **MARKUS DÜRNBERGER**

Teilnehmerzahl: **max. 25 Personen**

INFOABEND - ERNEUERBARE ENERGIEN

Erneuerbare Energien bieten enorme Einsparungs- und Gewinnchancen!

Mit diesem Infoabend möchten wir Sie aktiv informieren, wie Sie sich zukünftig vor steigenden Energiekosten schützen und der Umwelt Gutes tun können.

Anhand von 3 kurzen Vorträgen zu den Themen Photovoltaik, sparsame Wärmepumpen und Dämmungen wollen wir Ihnen das Thema näher bringen.

Photovoltaik – Erzeugen Sie Ihren Strom selbst und verdienen Sie sauberes Geld auf Ihrem Hausdach!
Ing. Günter Krupitza, SOLAVOLTA

Niedrigste Heizkosten im Neubau und Sanierung
mit den sparsamen Wärmepumpen von Vaillant
Ing. Karl Rirsch, Installateur TRENZ

Dämmung was hinter erfolgreichen Fassaden steckt. Warum gerade sie Börse und Umwelt schonen
Ing. Thomas Wegerth, FÜGGER Fassaden

Im Anschluss wird gerne auf spezielle Fragen des Publikums eingegangen!

Die Teilnahme ist kostenlos! Danach gemütlicher Ausklang mit Getränken und Brötchen.

Termin: **MITTWOCH, 25. März, 18.30 Uhr**
Telefonische Voranmeldungen (unbedingt notwendig) bis Montag, 23. März, bei Frau Macho
Gemeindeamt Strasshof 02287/2208-28.

Ort: **Haus der Begegnung Strasshof**

Vortragende/r: **ING. GÜNTER KRUPITZA; ING. KARL RIRSCH;
ING. THOMAS WEGERTH**

Teilnehmerzahl: **so viele wie möglich!**





PERSÖNLICHKEITSBILDUNG

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

Dieses Seminar ist für alle 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 dabei helfen sollen, Wege aus der eigenen Unentschlossenheit und Ängstlichkeit zu erkennen und schädliche Verhaltensmuster und Glaubenssätze zu überwinden.

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



Termin: **SAMSTAG, 7. März, 10.00–17.00 Uhr inkl. Mittagspause**

Ort: **VHS**

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

Vortragende/r: **DR. ANDREAS SEMRAJC** – Jurist, ehem. Universitätslektor, Rhetoriktrainer

Teilnehmerzahl: **ab 4 Personen**

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



„SO BEKOMMEN SIE, WAS SIE WOLLEN!“

Sie haben alle stichhaltigen Argumente gesammelt, die für Ihr Anliegen sprechen und bekommen trotzdem nicht was Sie möchten? Dieses Seminar behandelt die Möglichkeiten aber auch Grenzen der Psychologie der Beeinflussung. Erfolgreiche Verhandlungsmethoden werden ebenso präsentiert wie alltagstaugliche Kniffe, um in buchstäblich letzter Sekunde doch noch sein Ziel zu erreichen. In diesem Seminar lernen Sie die Handlungsbeweggründe und Einstellungen anderer Menschen kennen – und verstehen nebenbei auch Ihre eigenen.

- Einstellungen erkennen und darauf einwirken
- Warum Sie besser auf Gefühle achten sollten als auf Argumente
- So deuten Sie richtig: Basics zur Körpersprache
- Der Verhandlungsklassiker: Das Harvard-Konzept
- Wann Geld nützt – und wann es schadet
- So nutzen Sie das Gesetz der psychologischen Reaktanz
- Kognitive Dissonanzen erkennen und auflösen
- Verhandlungstricks: „Anker-Effekt“ und „Priming“
- Wie man die Dynamik der Gruppe für seine Anliegen nutzt
- „Dirty Tricks“ – so reagieren Sie richtig



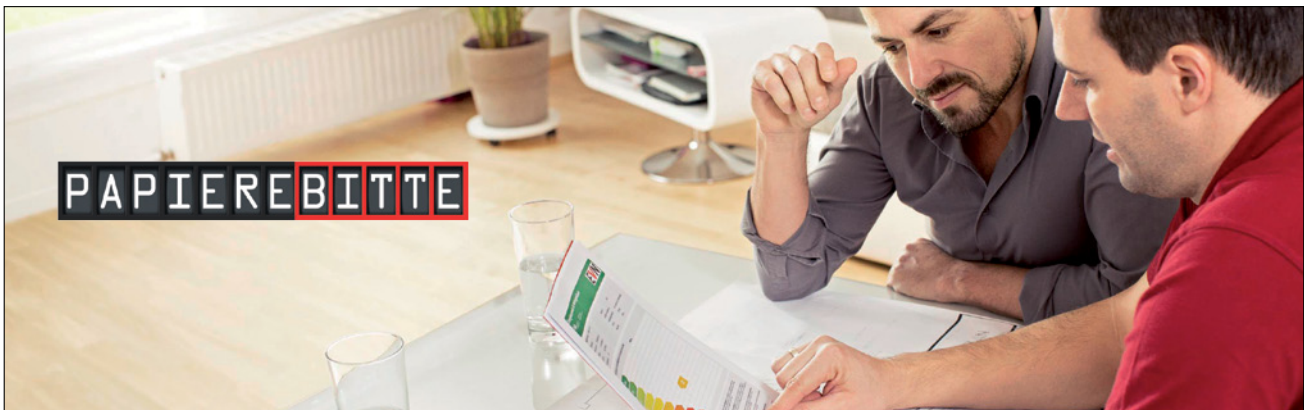
Termin: **SAMSTAG, 11. April, 10.00–17.00 Uhr inkl. Mittagspause**

Ort: **VHS**

Kursentgelt: **75 € – inklusive Brötchen-, und Kuchenbuffet während der Pausen**

Vortragende/r: **DR. ANDREAS SEMRAJC** – Jurist, ehem. Universitätslektor, Rhetoriktrainer

Teilnehmerzahl: **ab 4 Personen**



Ganz einfach Ihr Zuhause analysieren. Mit dem Energieausweis der EVN.

Der Energieausweis ist eine Art Typenschein Ihres Gebäudes und enthält alle wichtigen Informationen zur thermischen Qualität und zum Energiebedarf Ihres Zuhauses. Mit dem Energieausweis der EVN entscheiden Sie sich für beste Qualität.

Er beinhaltet neben der eigentlichen Berechnung auch eine kostenlose Beratung, die Gebäudebegehung durch einen EVN Energieberater sowie Tipps zu Förderungen und Möglichkeiten der Energieeinsparung. Ganz nach unserem Motto: Energie vernünftig nutzen.

Jetzt Beratungstermin vereinbaren:
evn.at/energieausweis oder 0800 800 333

Die EVN ist immer für mich da.

EVN



SPRACHKURSE



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.

Kurstag: **MONTAG, 18.00–19.40 Uhr**

Termine:	2. März	9. März	16. März	23. März
	13. April	20. April	27. April	4. Mai
	11. Mai	18. Mai	1. Juni	8. Juni

Ort: **VHS**

Kursentgelt: **95 €**

Kursleiter/in: **HEATHER REICHOLF** – Englisch Trainerin (gebürtige Engländerin)

Teilnehmerzahl: **5–12 Personen**



UNGARISCH



ZIEL: Erweiterung der Kenntnisse, grundlegende Grammatik, Aufbau des Wortschatzes, Lesen einfacher Literatur. Einstieg mit Vorkenntnissen möglich.

Kurstag: **DONNERSTAG, 18.30–20.10 Uhr**
Fortgeschrittene A2

Termine:	5. März	12. März	19. März	26. März
	9. April	16. April	23. April	30. April
	7. Mai	21. Mai	28. Mai	11. Juni

Kurstag: **FREITAG, 18.30–20.10 Uhr**
Anfänger A1

Termine:	6. März	13. März	20. März	27. März
	10. April	17. April	24. April	8. Mai
	15. Mai	22. Mai	29. Mai	5. Juni

Ort: **VHS**

Kursentgelt: **95 €**

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

Teilnehmerzahl: **5–12 Personen**





SPANISCH – Anfänger A1, Leicht Fortgeschritten A1-A2 Fortgeschrittene A2

ZIEL: Tagesablauf, Uhrzeit, zu Besuch in einer Stadt, Wegbeschreibung, Kleidung, Farben, Möbel, Einkaufsdialoge, Reisen, Wetter, sich verabreden, Telefongespräche, Landeskunde von Spanien und lateinamerikanischen Ländern, Körperteile, Dialoge beim Arzt, Spiele, grundlegende Grammatik, spanische Musik.

Kurstag: **MITTWOCH**
Anfänger A1: 15.30–17.10 Uhr
Leicht Fortgeschrittene A1–A2: 17.15–18.55 Uhr (A1+ aufbauend auf vorigem Semester)
Fortgeschrittene A2: 19.00–20.50 Uhr

Termine:	4. März	11. März	18. März	25. März
	8. April	15. April	22. April	29. April
	6. Mai	13. Mai	20. Mai	27. Mai

Ort: **VHS**

Kursentgelt: **95 €**

Kursleiter/in: **ROSWITHA PRITZ, BA.** – Dipl. Pädagogin

Teilnehmerzahl: **5–12 Personen**



ITALIENISCH ANFÄNGER (2. Semester) – Fortsetzung WS 2014

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 diesem Kurs genau richtig!
Einstieg mit leichten Vorkenntnissen möglich!

Kurstag: **MONTAG, 10.00–11.40 Uhr**
Anfänger Teil 2

Termine:	2. März	9. März	16. März	23. März
	13. April	20. April	27. April	4. Mai
	11. Mai	18. Mai	1. Juni	8. Juni

Ort: **VHS**

Kursentgelt: **95 €**

Kursleiter/in: **VALERIA BONIFAZI** – Italienischtrainerin

Teilnehmerzahl: **5–12 Personen**



ITALIENISCH FORTGESCHRITTENE A2

ZIEL: Aufbau eines Grundwortschatzes, grundlegende Grammatik, einfache Konversation in Form von Rollenspielen, Lesen einfacher Texte.

Als Vorbereitung für Ihren nächsten Italienurlaub oder einfach als Gehirntesting oder Wissenserweiterung. Einstieg mit Vorkenntnissen möglich.

Kurstag: **DONNERSTAG, 18.30–20.10 Uhr**
Fortgeschrittene A2

Termine:	5. März	12. März	19. März	26. März
	9. April	16. April	23. April	30. April
	7. Mai	21. Mai	28. Mai	11. Juni

Ort: **VHS**

Kursentgelt: **95 €**

Kursleiter/in: **DORIS TIENES** – Italienischtrainerin

Teilnehmerzahl: **5–12 Personen**



SLOWAKISCH Sprache und Kultur A1 (2. Semester)

Dieser Kurs richtet sich an absolute Anfänger. Sie lernen die Grundkenntnisse der slowakischen Sprache und die grundlegende Grammatik kennen.

Kurstag: **MITTWOCH, 09.00–09.50 Uhr**

Termine:	4. März	11. März	18. März	25. März
	8. April	15. April	22. April	29. April
	6. Mai	13. Mai	20. Mai	27. Mai

Ort: **VHS**

Kursentgelt: **50 €**

Kursleiter/in: **MGR. MARTINA RECKENDORFER** –
Lehrerin mit slowakischer Muttersprache

Teilnehmerzahl: **4–6 Personen**





SLOWAKISCH Fortgeschrittene Niveau A2



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

Kurstag: **MITTWOCH, 10.00–11.40 Uhr**

Termine:	4. März	11. März	18. März	25. März
	8. April	15. April	22. April	29. April
	6. Mai	13. Mai	20. Mai	27. Mai

Ort: **VHS**

Kursentgelt: **95 €**

Kursleiter/in: **MGR. MARTINA RECKENDORFER** – Lehrerin mit slowakischer Muttersprache

Teilnehmerzahl: **5–12 Personen**



DEUTSCH INTEGRATIONSKURS Vorbereitung auf die Prüfung A1 - FIT für Österreich



Kurstag: **DONNERSTAG, 13.30–17.15 Uhr**

Termine:	5. März	12. März	19. März	26. März
	9. April	16. April	23. April	30. April
	7. Mai	21. Mai	28. Mai	11. Juni
	18. Juni	25. Juni	2. Juli	

Ort: **VHS**

Kursentgelt: **250 €**

Kursleiter/in: **MAG. ANDREA SPENDLHOFFER und ANITA APPEL** – Dipl. Pädagoginnen

Teilnehmerzahl: **ab 5 Personen**



DEUTSCH INTEGRATIONSKURS B1

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

Termine:	5. März	12. März	19. März	26. März
	9. April	16. April	23. April	30. April
	7. Mai	21. Mai	28. Mai	11. Juni

Ort: **VHS**

Kursentgelt: **95 €**

Kursleiter/in: **MAG. ANDREA SPENDLHOFFER und ANITA APPEL** – Dipl. Pädagoginnen

Teilnehmerzahl: **ab 5 Personen**



GESUNDHEIT – BEWEGUNG

AKUPRESSUR WORKSHOP

Wir erlernen und üben in diesem Workshop die Anwendung der altbewährten, sehr effektiven und vollkommen nebenwirkungsfreien Methode der Akupressur mittels Daumen- und Fingerdruck. Sie wirkt rasch und ist nicht nur für die Anwendung bei Erwachsenen, sondern auch bei Kindern eine gute Möglichkeit um Erkrankungen wie z. B. Erkältungen, Rückenschmerzen, Nacken- und Schulterverspannungen, Kopfschmerzen, Nervosität, Stress, Schlafprobleme, u.v.m. wirksam zu erleichtern. Auf spezielle Themen und Fragestellungen der TeilnehmerInnen wird gerne eingegangen.

Termin: **SAMSTAG, 4. April, 09.30–17.30 Uhr**
Ort: **VHS**
Kursentgelt: **55 €**
Kursleiter/in: **MAG. BARBARA BINDER** – Beratung, Coaching,
Gesundheitsvorsorge, SHIATSU
Teilnehmerzahl: **4–20 Personen**



RÜCKEN- UND WIRBELSÄULENSCHULE



In diesem Kurs sollen unter Aufsicht einer Physiotherapeutin wirbelsäulenschonende Übungen zur Kräftigung, Schmerzlinderung, Förderung der Beweglichkeit und Lockerung erarbeitet werden. Neben der 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.

Kurstag: **DONNERSTAG, 09.00–10.00 Uhr**
Termine:

5. März	12. März	19. März	26. März
9. April	16. April	23. April	30. April
21. Mai	28. Mai	11. Juni	18. Juni

Ort: **VHS**
Kursentgelt: **120 €**
Kursleiter/in: **KATRIN KAINZ, BSc.** – Physiotherapeutin
Teilnehmerzahl: **8–20 Personen**



Quelle: S. Hofschlaeger/pixelio.de

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



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!

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

Termine:	3. März	10. März	17. März	24. März
	14. April	21. April	28. April	5. Mai
	12. Mai	19. Mai		

Ort: **VHS**

Kursentgelt: **100 €**

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

Teilnehmerzahl: **5–12 Personen**



SHIATSU – Kennenlernworkshop



Die japanische Massagetechnik Shiatsu wird in Österreich immer beliebter. Als ganzheitliche Körper- und Energiearbeit löst sie Verspannungen und Schmerzen, stärkt die Gesundheit und ist herrlich entspannend. Wir erlernen in diesem Workshop einfache Shiatsutechniken (Druck, Zug, Dehnungen), mit deren Hilfe wir uns und anderen Erleichterung bei oft auftretenden Alltagsbeschwerden wie z. B. Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Nackenverspannungen, Migräne, Schlafstörungen, Verdauungsproblemen, Müdigkeit, stressbedingten Gesundheitsstörungen, u.v.m. verschaffen und uns wieder in unser energetisches Gleichgewicht bringen können. Ein Überblick über die wichtigsten Akupressurpunkte und deren Anwendung, sowie einige einfache Meridian-Dehnungen und viele gute Tipps zur Selbstanwendung runden den Workshop ab.

Bitte mitbringen: 1 Lein- oder Badetuch, 1 Nackenrolle oder kleiner Poster, 1 Decke, bequeme Kleidung, eventuell Schreibutensilien

Termin: **SAMSTAG, 9. Mai, 09.30–17.30 Uhr**

Ort: **VHS**

Kursentgelt: **55 €**

Kursleiter/in: **MAG. BARBARA BINDER** – SHIATSU Trainerin

Teilnehmerzahl: **4–20 Personen**





QIGONG – „DIE RÜCKKEHR DES FRÜHLINGS“ DUFTQIGONG 1

Die geheimen Verjüngungsübungen der chinesischen Kaiser.

Termin: **MITTWOCH, 17.30–18.30 Uhr**

Termine: 4. März 11. März 18. März 25. März
8. April 15. April 22. April 29. April
6. Mai 13. Mai 20. Mai 27. Mai

Ort: **VHS**

Kursentgelt: **100 €**

Kursleiter/in: **GABY ZECHMEISTER** – Taiji-Trainerin

Teilnehmerzahl: **5–10 Personen**



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



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



TAIJI – die 24fache Form Anfängerkurs-Fortgeschrittene



Basiert auf dem Taijiquan im Yang-Stil, der im Westen besser als Schattenboxen bekannt ist.

Die charakteristischen Merkmale sind Sanftheit, Natürlichkeit, Gleichmäßigkeit, Ungezwungenheit und Leichtigkeit der fließenden Bewegungen.

Es fördert die Beweglichkeit der Skelettmuskeln, Sehnen und Bänder und steigert die geistige Klarheit und Konzentrationsfähigkeit.

Kurstag: **MITTWOCH, 18.30–19.30 Uhr**

Termine:	4. März	11. März	18. März
	25. März	8. April	15. April
	22. April	29. April	6. Mai
	13. Mai	20. Mai	27. Mai

Ort: **VHS**

Kursentgelt: **100 €**

Kursleiter/in: **GABY ZECHMEISTER** – Taiji-Trainerin

Teilnehmerzahl: **5–10 Personen**



TAIJIQUAN – SCHWERTFORM (32fache Form) BEGINN DER 56fachen FORM Fortgeschrittene



Schwert Taiji ist eine höhere Form, die eine besondere Konzentration erfordert.

Sie vereinigt die Geschmeidigkeit und Flinkheit des Taijiquans mit der Anmutigkeit und Eleganz der Schwertkunst.

Kurstag: **MITTWOCH, 19.30–20.30 Uhr**

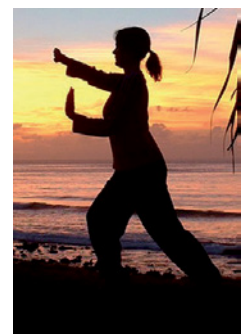
Termine:	4. März	11. März	18. März	25. März
	8. April	15. April	22. April	29. April
	6. Mai	13. Mai	20. Mai	27. Mai

Ort: **VHS**

Kursentgelt: **100 €**

Kursleiter/in: **GABY ZECHMEISTER** – Taiji-Trainerin

Teilnehmerzahl: **5–10 Personen**



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!

Kurstag: **MONTAG, 10.00–11.00 Uhr**

Termine:	2. März	9. März	16. März	23. März
	13. April	20. April	27. April	4. Mai
	11. Mai	18. Mai		

Ort: **VHS**

Kursentgelt: **80 €**

Kursleiter/in: **SILVIA WEBER** – Dipl. Kindergesundheitstrainerin, Dipl. Lerncoach, Dipl. Legasthenie- und Dyskalkulietrainerin, Entspannungs- und Fitnesstrainerin

Teilnehmerzahl: **6–12 Personen**



VORTRAG: LEGASTHENIE/DYSKALKULIE

- Ist die Früherkennung von LRS oder Rechenschwäche bereits im Kindergartenalter möglich?
- Teilleistung und Teilleistungsschwäche – was ist das?
- Wie können sich Teilleistungsschwächen auf das Verhalten des Kindes auswirken?
- Wie Eltern Anzeichen für Legasthenie/Dyskalkulie frühzeitig erkennen und welche Handlungsmöglichkeiten ihnen zur Verfügung stehen
- Wenn die Lese-Rechtschreibstörung nicht erkannt oder nicht bzw. falsch behandelt wird – mögliche Folgen
- Ist Nachhilfe ausreichend?

Termin: **MONTAG, 9. März, 17.00 Uhr**

Ort: **VHS**

Kursentgelt: **kostenlos!**

Kursleiter/in: **SILVIA WEBER** – Dipl. Kindergesundheitstrainerin, Dipl. Lerncoach, Dipl. Legasthenie- und Dyskalkulietrainerin, Entspannungs- und Fitnesstrainerin

Teilnehmerzahl: **max. 12 Personen**, Telefonische Voranmeldungen (unbedingt notwendig) bis Freitag, 6. März, bei Frau Macho Gemeindeamt Strasshof 02287/2208-28.



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.

Bei der Gymnastik wird im Speziellen darauf geachtet, sehr gelenkschonend vorzugehen und die täglich beanspruchten Muskelpartien in der Form zu beeinflussen, dass alltägliche Bewegungen einfacher werden. Es wird immer im **persönlichen Wohlfühlbereich** 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.

Kurstag: **MONTAG, 08.30–10.00 Uhr**

Termine:	2. März	9. März	16. März	23. März
	13. April	20. April	27. April	4. Mai
	11. Mai	18. Mai		

Ort: **VHS**

Kursentgelt: **100 €**

Kursleiter/in: **SILVIA WEBER** – Dipl. Kindergesundheitstrainerin,
Dipl. Lerncoach, Dipl. Legasthenie- und Dyskalkulietrainerin,
Entspannungs- und Fitnesstrainerin

Teilnehmerzahl: **6–10 Personen**

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.



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			
	08.30–09.30 Uhr	Kursleitung: Dr. Regina Gabriel		
	09.30–10.30 Uhr	Kursleitung: Dr. Regina Gabriel		
	19.00–20.00 Uhr	Kursleitung: Eugenia Pauser		
Termine:	20.00–21.00 Uhr	Kursleitung: Eugenia Pauser		
	2. März	9. März	16. März	23. März
	13. April	20. April	27. April	4. Mai
	11. Mai	18. Mai	1. Juni	8. Juni



Ersatztermin für alle, die 1 Stunde versäumt haben: **15. Juni**

oder

Kurstag:	DONNERSTAG			
	18.00–19.00 Uhr	Kursleitung: Magdalena Zahn		
	19.00–20.00 Uhr	Kursleitung: Magdalena Zahn		
Termine:	5. März	12. März	19. März	26. März
	9. April	16. April	23. April	30. April
	7. Mai	21. Mai	28. Mai	11. Juni



Ersatztermin für alle, die 1 Stunde versäumt haben: **18. Juni**

Ort:	VHS
Kursbeitrag:	110 € pro Kurs Kombiangebot: 1 Person besucht 2 Kurse Pilates = 180 €
Kursleiter/in:	DR REGINA GABRIEL – Sportärztin EUGENIA PAUSER – Dipl. Pilates-Trainerin MAGDALENA ZAHN – Dipl. Pilates-Trainerin
Teilnehmerzahl:	6–20 Personen



RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK MIT BABY

Während der Schwangerschaft und bei der Geburt hat dein Körper Großartiges geleistet!

Nun ist es wichtig wieder für sich selbst zu sorgen und den Körper nach den Beanspruchungen wieder zu kräftigen.

Die Rückbildungsgymnastik ist notwendig, damit der Körper wieder in ein muskuläres Gleichgewicht kommt und somit Rücken-, Becken- und Hüftprobleme vermieden und eventuelle Haltungsdefizite ausgeglichen werden können.

Inhalt der Rückbildungsgymnastik ist sowohl die Kräftigung der geschwächten Muskulatur als auch Entspannung und Dehnung der verspannten Muskulatur!

Die Stunde endet mit einer Entspannungsphase für Mami und Baby!!!

Der Kurs beginnt frühestens ca. 6 Wochen nach der Geburt, bei Kaiserschnitt frühestens ca. 8 Wochen nach der Geburt!

Das Baby kann, darf, soll gerne in die Stunde mitgebracht werden und wird in die Übungen aktiv oder passiv mit einbezogen!

Bitte zum Kurs mitbringen:

- bequeme sportliche Kleidung
- Handtuch
- Decke für Ihr Kind
- Wasser

Kurstag: **MITTWOCH, 09.30–11.00 Uhr**

Termine:	4. März	11. März	18. März
	25. März	8. April	15. April
	22. April	29. April	6. Mai
	13. Mai		

Ort: **VHS**

Kursentgelt: **120 €**

Kursleiter/in: **EUGENIA PAUSER** – Dipl. Pilates-Trainerin

Teilnehmerzahl: **5–10 Personen**



Quelle: by-sassi/pixelio.de



BABYMASSAGE – DIE SANFTE BERÜHRUNG

Die Babymassage fördert das Gefühl der Geborgenheit und das Wohlbefinden Ihres Babys. Ebenso werden Durchblutung und Stoffwechsel angeregt. Babys Sinneswahrnehmung wird geschult (fühlen, riechen, sehen, hören & schmecken) und die sanften Berührungen wirken positiv auf die Entwicklung des Nervensystems. Kreislauf und Atmung werden durch die Massage stabilisiert, die Verdauung wird positiv beeinflusst und vor allem stärkt sie die Bindung zwischen Eltern und ihrem Kind.

In diesem Kurs lernen Sie Techniken und Griffe der Babymassage und Kinder-Tuina (chinesische Heilmassage), die sowohl zur Entspannung Ihres Kindes beitragen sollen, als auch hilfreich bei Bauchschmerzen, Zahnen, Blähungen, Verkühlungen und anderen Problemen angewandt werden können. **Babymassage-Öle**, ausführliche **Kursunterlagen** und eine **Babywaage** (bei Interesse kann das Kind gewogen werden) **werden zur Verfügung gestellt**.

Bitte bringen Sie folgendes mit: bequeme Bekleidung (keine zu engen Hosen), Decke oder Badetuch zum Unterbreiten, ein oder zwei Stoffwindeln zum Abdecken (gerade Buben „schießen“ manchmal recht weit), Ersatzkleidung für Mama und Kind, ein Plastiksackerl, um die gebrauchte(n) Windel(n) wieder mitnehmen zu können.

Kurstag: **MITTWOCH, 11.00–12.00 Uhr**

Termine: 4. März 11. März 18. März 25. März 8. April

Ersatztermin: 15. April

Ort: VHS

Kursentgelt: 90 €

Kursleiter/in: JUTTA BARTL, BSc – Hebamme

Teilnehmerzahl: 4–6 Babys



02287/400 85
www.gino-gelato.at

GINO
PIZZA
KEBAB
EIS

Eissaison Eröffnung am 29.03.2015
1 Kugel Eis GRATIS für Kinder!!!
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

**Hauptstraße 210
2231 Strasshof**



Sie möchten Ihre Immobilie oder Ihr Grundstück verkaufen bzw. vermieten?

Donauimmobilien steht für, Kompetenz und Verlässlichkeit seit über 10 Jahren.

Ihre Immobilienfachberaterin in Strasshof,
Fr. Heidemarie Kubu,
steht Ihnen für alle Fragen zur Verfügung.

Einfach anrufen unter: 0676/ 703 1334

oder schriftlich

per Email: h.kubu@donauimmo.at

Donauimmobilien - Mag. Thomas Fürstl GmbH & Co KG
Schwedengasse 1a, 3500 Krems an der Donau



YOGA INDIVIDUELL



Yoga ist Leben! Strukturierte Yogaübungen in Verbindung mit Freiheit bringen dich in deine Individualität. Dein ICH bewusst wahrnehmen, eigenverantwortlich handeln und somit selbstbestimmt leben, das ist der Weg von YI.

Kostenlose Schnupperstunde: DONNERSTAG, 26. Februar, 19.15–20.30 Uhr

Kurstag: **DONNERSTAG, 19.15–20.30 Uhr**

Termine: 5. März 12. März 19. März
26. März 9. April 16. April
23. April 30. April 21. Mai
28. Mai

Ort: VHS

Kursentgelt: 120 €

Kursleiter/in: ANGELA BERGER – Yogatrainerin nach YI

Teilnehmerzahl: 6–15 Personen



YOGA INDIVIDUELL WORKSHOPS:

SAMSTAG, 21. März, 10.00–17.00 Uhr

SAMSTAG, 18. April, 10.00–17.00 Uhr

Kursentgelt: 55 € pro Workshop

YOGA FÜR SENIOREN

Dieser Kurs bietet ein ganzheitliches System mit Körper-, Atmungs- und Entspannungsübungen, die regenerierend auf den Körper wirken, den Geist beruhigen und die Energie zum Fließen bringen.

Yoga wirkt regelmäßig praktiziert unter anderem positiv auf:

- Beweglichkeit
- Herz / Kreislaufsystem, Blutdruck
- Innere Balance
- Konzentration und Merkfähigkeit

Kurstag: **MITTWOCH, 09.30–11.00 Uhr**

Termine: 4. März 11. März 18. März 25. März
8. April 15. April 22. April 6. Mai
13. Mai 20. Mai 27. Mai 3. Juni

Ort: VHS

Kursentgelt: 140 €

Kursleiter/in: ANGELA BERGER – Yogatrainerin nach YI

Teilnehmerzahl: 6–15 Personen





BEWEGTER YI-VORTRAG

Hans Endmaya öffnet in diesem bewegten Vortrag Einblicke in die YI-Methode, die er in 20jähriger empirischer Forschungsarbeit entwickelt hat.

YI stellt eine Möglichkeit dar eine Bewegung ganzheitlich zu betrachten.

Nicht nur das „Wie“, auch das „Was“ bei der Bewegung gefühlt und gedacht wird, und was sich dadurch verändern kann, ist zentraler Inhalt dieser individuellen Körperarbeitsmethode.

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.

Weitere Informationen: www.yi-zentrum.at oder in dem Buch Hans Endmayas: „Die Sinnfonie des Seins“ (Taipan Verlag)

Voranmeldung unter: berger.angela@gmx.at oder office@rhm.co.at

Termin: **DONNERSTAG, 19. Februar, 19.00–22.00 Uhr**

Ort: **VHS**

Kursentgelt: **freie Spende!**

Kursleiter/in: **HANS ENDMAYA** – Gründer YI, Ausbildungsleiter



YI-MOVE ABEND



YI-Move mit einleitendem Workshop: „Musikbewegte“ Luft – bewegt Körper.

...daraus entsteht gelebte Kommunikation

Dieser Abend bietet die Möglichkeit, sich selbst intensiv zu erfahren und anderen Menschen ehrlich zu begegnen. Durch gezielte musikalische Impulse werden die TeilnehmerInnen darin unterstützt, (besser) mit sich selbst in Kontakt zu kommen. Das schafft die Grundlage, auch mit anderen in einen aufrichtigen Kontakt zu treten.

Mehr denn je suchen Menschen Räume, in denen sie sich authentisch bewegen können, in denen sie ihren Bewegungsimpulsen intuitiv folgen dürfen. Das Ziel dabei ist: gelebte Ausdruckskraft, Ausloten von Freiheit und Wahrnehmen der eigenen Gefühle und Bedürfnisse.

Im einleitenden Workshop werden unterschiedliche Hilfsmittel aus dem Yoga, dem Authentic Movement und der Körperarbeit vorgestellt, die darin unterstützen sollen, in einen besseren Kontakt mit sich selbst zu kommen und damit die Grundlage für freie und befreiende Bewegungen zu schaffen.

Weitere Informationen: berger.angela@gmx.at

Kurstag: **DONNERSTAG, 30. April, 18.30–23.30 Uhr**

Ort: **VHS**

Kursentgelt: **12 €**

Kursleiter/in: **CHRISTOPH FLONER** – YI-Trainer
ANGELA BERGER – YI-Trainerin

Teilnehmerzahl: **so viele wie möglich**





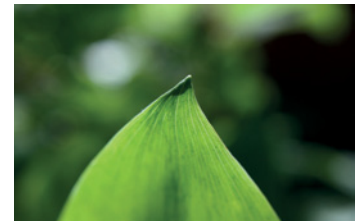
AUTOGENES TRAINING

Was ist Autogenes Training?

Autogenes Training ist ein Entspannungsverfahren, das der Berliner Psychiater Johann Heinrich Schultz in den 1920er Jahren entwickelt hat. Im Vordergrund des Autogenen Trainings steht die Selbstentspannung, die mittels autosuggestiver (sich selbst beeinflussenden) Übungen verbessert werden soll.

Die bewusste Konzentration auf den eigenen Körper führt beim Autogenen Training über eine intensive Körperwahrnehmung zu einem Gefühl tiefer innerer Entspannung, Ruhe und Ausgeglichenheit. Regelmäßig angewendet, kann Autogenes Training insbesondere stressbedingte oder stressverursachende Beschwerden dauerhaft lindern oder sogar beheben.

Kurstag:	MITTWOCH, 18.00–19.00 Uhr			
Termine:	4. März	11. März	18. März	25. März
	8. April	15. April	22. April	29. April
Ort:	VHS			
Kursentgelt:	90 €			
Kursleiter/in:	KARL HAWLIK – Kursleiter im Autogenen Training des Verbands Deutscher Heilpraktiker.			
Teilnehmerzahl:	6–10 Personen			



Quelle: Dominik Pöpping/pixelio.de

MANTRASINGEN

Singen gibt Körper, Geist und Seele Nahrung und stärkt von innen. Mantra bedeutet im Sanskrit „Lied“ oder „Hymne“; es entfaltet seine Wirkung insbesondere durch die Repetition.

In der Gruppe entspannen wir mit leichten Gesangs- und Atemübungen, bringen die Stimme mehr in den Körper durch gemeinsames Tönen und begeben uns in die Welt der Mantren. Mit musikalischer Begleitung singen wir positive Affirmationen, stärken dadurch unsere Lebendigkeit, Freude und Herz.

Kurstag:	MONTAG, 19.00–20.30 Uhr			
Termine:	2. März	9. März	16. März	23. März
	13. April	20. April	27. April	4. Mai
	11. Mai	18. Mai	1. Juni	8. Juni
Ort:	VHS			
Kursentgelt:	100 €			
Kursleiter/in:	MAGDALENA PIATTI – Gesangsstudium am Konservatorium Wien, Sängerin und Songwriterin			
Teilnehmerzahl:	6–12 Personen			





FELDENKRAIS

Bewusstheit durch Bewegung

... lernen zu spüren, wie wir uns bewegen ...



Unsere Bewegung, Wahrnehmung, unser Denken und Fühlen stehen in enger Wechselwirkung zueinander. Aus dieser Erkenntnis entwickelte Dr. Moshe Feldenkrais eine Methode, die auf der natürlichen Lernfähigkeit des menschlichen Nervensystems basiert.

Im Rahmen verschiedener Feldenkraislektionen lernen wir zu spüren, wie wir uns bewegen und entdecken gleichzeitig, wie wir unsere Beweglichkeit auf sanfte Weise verbessern können. Langsame Bewegungsabläufe werden aufmerksam wiederholt und so die Sensibilität der eigenen Wahrnehmung erhöht. In diesem Prozess der Selbstentdeckung entstehen neue, eigene innere Bilder der Bewegung. So erweitert sich Schritt für Schritt unser Ich-Bild und dadurch ist Veränderung und Weiterentwicklung möglich. Ein verbessertes Körpergefühl, neue Anmut, Leichtigkeit und Flexibilität stellen sich ein und damit auch eine Veränderung der „inneren“ Haltung.

Die Feldenkraismethode ist für jeden erlernbar. Die einzige Voraussetzung ist Neugier und Offenheit!
Bitte Decke und bequeme Kleidung mitbringen!

Fortlaufender Gruppenunterricht!

Durch das regelmäßige Training wird es möglich, Bewegungsmuster zu erkennen und zu verändern. Sie finden zu verbesserter Beweglichkeit, besserer Haltung und Koordination, zu Abbau von Stress und Verspannungen sowie zu erhöhter Lernfähigkeit und Kreativität.

Die Feldenkraismethode hilft bei:

Stress und Verspannungen, Bewegungseinschränkungen, Schulter- und Nackenschmerzen, Haltungsschäden, Skoliose, Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfall, neurologische Erkrankungen wie z.B. Multiple Sklerose, Schlaganfall, Spastik, Gleichgewichtsstörungen oder Schwindel.

Kursteilnehmer jeden Alters sind herzlich willkommen! Kurseinstieg jederzeit möglich!

KOSTENLOSER SCHNUPPERTERMIN: 26. Februar 16.45–18.45 Uhr

„FELDENKRAIS - BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG“ – OFFENE GRUPPE

kostenloses Schnuppern für Interessierte, welche die Feldenkraismethode kennenlernen wollen.

Kurstag: **DONNERSTAG, 16.15–18.45 Uhr**

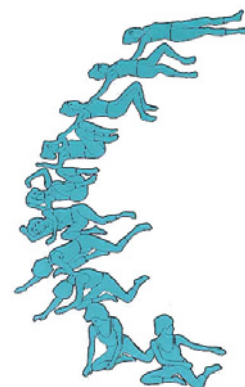
Termine:	12. März	26. März	9. April	30. April
	14. Mai	28. Mai	11. Juni	25. Juni

Ort: **VHS**

Kursentgelt: **5er-Block (gültig innerhalb von 6 aufeinander folgenden Kursterminen)**
Erwachsene: 125 €
Kinder/Schüler/Studenten: 110 €
Einzeltermin: 28 €

Kursleiter/in: **GUDRUN ESTERER** – Feldenkraislehrerin

Teilnehmerzahl: **ab 5 Personen**





MENSCH UND TIER

Im Frühjahr 2015 eröffnet die Marktgemeinde Strasshof im Bereich des neuen Siedlungsgebietes „Am Bahnacker“ eine neue Hunde-Auslaufzone. Zu diesem Anlass hat sich die VHS Strasshof einen besonderen Kurs für Hund und Herrl/Frauerl einfallen lassen. Wir hoffen, Sie nutzen dieses tolle Angebot, um Ihrem Liebling eine Freude zu machen.

„FOLG“ HOCHSCHULE FÜR HUNDE

Ihr Hund hat seinen eigenen, kleinen (Stur-) Kopf? Sie haben das Gefühl, er möchte mehr, als nur den täglichen Auslauf?

Ich möchte Ihnen zeigen, wie Sie mit modernsten Trainingsmethoden auf sanfte und einfache, aber auch konsequente und führungskompetente Weise Ihren Hund geistig und körperlich fordern und optimal erziehen können. Die Übungen, welche auch kleine „Kunststückchen“ beinhalten, sind leicht nachvollziehbar und können sowohl im Freien als auch zu Hause auf kleinstem Raum ausgeführt werden.

KOSTENFREIE UND UNVERBINDLICHE INFORMATIONSVERANSTALTUNG:

Donnerstag, 19. Februar um 18.30 Uhr im Gebäude der VHS Strasshof.

(Kommen Sie bitte hierzu ohne Hund)

Telefonische Voranmeldungen zur Informationsveranstaltung (unbedingt notwendig) bis Montag, 16. Februar, bei Frau Macho Gemeindeamt Strasshof 02287/2208-28 oder bei der Kursleiterin unter anna.rabl@speed.at

Um dem Gesetz zu entsprechen, bringen Sie zur ersten Trainingsstunde folgende Nachweise:

- Impfpass
- Nachweis einer Haftpflichtversicherung für Ihren Hund
- Hundeführerschein bei Listenhunden

Bitte beachten Sie:

Der oder die HundeführerIn muss das 15. Lebensjahr vollendet haben.

Die Hunde sind am Kursgelände an der Leine zu führen.

Kurstag: **FREITAG, 11.00–12.00 Uhr oder 14.00–15.00 Uhr**

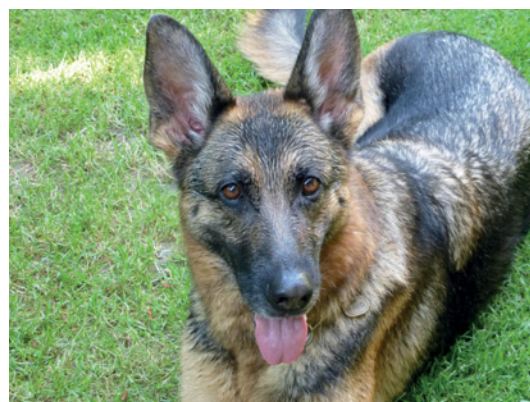
Termine:	6. März	13. März	20. März	27. März
	10. April	17. April	24. April	8. Mai
	22. Mai	29. Mai		

Ort: **VHS**

Kursentgelt: **120 €**

Kursleiter/in: **ANNA RABL** – Coaching für Hundehalter
Mitglied im VAK (Verein akademisch
geprüfter KynologInnen)

Teilnehmerzahl: **4–6 Hund-Mensch-Teams pro Termin**





KREATIVITÄT

SCHREIBWERKSTATT STRASSHOF

Wenn Sie immer schon gerne geschrieben haben, gerne schreiben würden oder Ihre literarischen Fähigkeiten verfeinern wollen, sind Sie hier richtig!

Dieser Kurs ist für alle gedacht, die ihre Gedanken, Stimmungen und Fantasien schriftlich festhalten wollen und dabei Techniken und Unterstützung suchen, sich schriftstellerisch oder literarisch zu verbessern. An zwölf Abenden eröffnet ein erfahrener Autor Einblicke in das Handwerk eines Schriftstellers, spricht Hürden und Schwierigkeiten bei Formulierungen und Wortwahl an. Gemeinsam mit den Kursteilnehmern werden die Bedeutung des Titels, des ersten Satzes, die Magie des Wortes, Stilrichtungen und Wortschatz erarbeitet. Aber auch Techniken des Schriftstellerhandwerks, wie Spannung erzeugen, Figuren und Charaktere gestalten, die Kunst des Dialogs, Dialektik und noch einiges mehr werden in praktischen Beispielen erprobt. Natürlich kommen auch die besonderen Anforderungen zur Sprache, welche Kurzgeschichten und Romane, Feuilletons und Essays, Drehbuch und Bühne erfordern.

Ziel ist, die individuelle Kreativität und die Freude am literarischen Schaffen zu unterstützen und mit den richtigen Techniken und Werkzeugen zu versehen. Das wichtigste Element der Schreibwerkstatt ist jedoch die aktive Mitarbeit der Kursteilnehmer. Reger Meinungsaustausch ist wichtig, da jeder Schreibende eine ganz individuelle Sicht mitbringt. In der Diskussion erkennt man oft, welche anderen Sichtweisen auch gültig und zulässig, oder welche falsch sind. Schriftstellerei an sich ist eine einsame Angelegenheit, ein individueller Schaffensakt. Doch das Resultat der Arbeit drängt in die Öffentlichkeit und muss sich dort bewähren. Dabei will unser Kurs zielgerichtet helfen.

Kurstag: **MONTAG, 18.30–20.30 Uhr**

Termine:	9. März	16. März	23. März	13. April
	20. April	27. April	4. Mai	11. Mai
	18. Mai	1. Juni	8. Juni	15. Juni

Ort: **VHS**

Kursentgelt: **100 €**

Materialkosten: **Skriptum 20 €**

Kursleiter/in: **LEOPOLD HNIDEK** – Autor mehrerer Romane, Lyrik, Essays und Komödien; Lektor. Träger mehrerer Literaturpreise des BM für Unterricht und Kunst. Mitglied Autorenrunde Gerbgruben KVNB UNESCO Burgenland.

Teilnehmerzahl: **5–12 Personen**



LITERARISCHER ABEND MIT LEOPOLD HNIDEK UND LITERATEN AUS DEM MARCHFELD

LiteratInnen der Schreibwerkstatt aus Strasshof und dem Marchfeld lesen aus ihren Werken. Zwischen den Beiträgen wird für hochwertige musikalische Umrahmung gesorgt.

Termin: **DONNERSTAG, 23. April, 19.00 Uhr**

Ort: **Kulturhaus Strasshof/Heimathmuseum
Bahnhofplatz 22 (gegenüber dem Postamt)**

Kursentgelt: **Eintritt frei!**





RAINBOW LOOM CHARMS Frech und Bunt in den Frühling!

Gestalte deine eigene Frühlingsschmuckkollektion aus kleinen Gummiringen!

Beinahe jeder kennt „Rainbow Looms“, deren Erfolgsgeschichte als kreativer Zeitvertreib in einem Kinderzimmer in China begann. Mittlerweile hat sich ein weltweiter Boom um die Rainbow Loom Armbänder entwickelt und darum wollen wir den kultigen Looms die Aufmerksamkeit zukommen lassen, die sie verdienen.

Loom Armbänder kennt man ja bereits, aber auf Haarspangen, Ohringen oder anderen Gegenständen befestigt bieten die Looms viele neue Möglichkeiten.

In diesem Kurs zeige ich Ihren Kindern, wie sie mit einer Loomhäkelnadel (= ohne Loomrahmen!) einfache Charms „loomen“ und zu einzigartigen Schmuckstücken basteln können.

Ob Blumenhaarspange mit Biene, Osterhasenring, und Schmetterlingsohrringen, mit diesen coolen Accessoires kann der Frühling kommen!

Mitzubringen:

- Loom-Häkelnadel

Der Workshop ist für Kinder ab 8 Jahren geeignet. Jüngere Kinder (aber auch gerne ältere Kinder) dürfen natürlich einen Elternteil zur Unterstützung mitnehmen.

Bei großem Andrang können noch Zusatztermine angeboten werden!



Termin: **SAMSTAG, 21. März, 09.00–12.00 Uhr**

Ort: **VHS**

Kursbeitrag: **30 € plus Materialkosten (ca. 5 €)**

Kursleiter/in: **MONIKA HOSCHTALEK** – leidenschaftliche Hobbybastlerin

Teilnehmerzahl: **5-8 Kinder**

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, 11. März, 18.00–21.00 Uhr**

Ort: **VHS**

Kursbeitrag: **25 € plus Materialkosten**

Kursleiter/in: **KARIN HÖNIGSPERGER** – freiberufliche Kunsthandwerkerin

Teilnehmerzahl: **ab 3 Personen**





ÖLBILDER MALEN

Haben Sie sich schon immer für die Gemälde der alten Meister interessiert? Dann sind Sie bei diesem Kurs genau richtig! Hier lernen Sie als Anfänger oder auch Fortgeschrittener die Grundkenntnisse der altmeisterlichen Techniken. Von der Herstellung des Bildträgers, Grundierung, Farbmischung, die Einteilung am Bild bis hin zur selbstständigen künstlerischen Gestaltung.

Franz Rauscher, geboren 1948 in Marchegg in NÖ. Lebt seit vielen Jahren in Zistersdorf, NÖ. Nach der Pflichtschule Ausbildung zum Pädagogen. Beginn einer intensiven Beschäftigung mit dem Thema Landschaft. Seit 1981 umfangreiche Ausstellungstätigkeit im In- und Ausland.

Bevorzugte Techniken: Farbradierung, Pastell, Acryl und Öl. Seit längerem arbeitet Franz Rauscher auch mit der Technik der Collage, wobei vornehmlich amerikanische Großstädte zum Thema genommen werden. Als Künstler beschäftigen ihn vor allem die Motive, die er aus dem vielfältigen Landschaftsbild seiner näheren und fernerer Umgebung schöpfen kann.

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

Termine: 10. März 17. März 24. März 14. April
21. April 12. Mai 19. Mai 26. Mai

Ort: **VHS**

Kursbeitrag: **120 €**

Kursleiter/in: **FRANZ RAUSCHER** – Marchfeldkünstler

Teilnehmerzahl: **5-12 Personen**



EIS & CAFE GINA

Eismanufaktur – Strasshof

Eis Cafe Kuchen

Sommer & Winter
täglich geöffnet

Hauptstr. 190
2231 Strasshof
0676 348 49 83

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

Mit SOFTLASER-Therapie

(R)auch frei!

... SOFORT gesünder leben

Sind Sie bereit neue Wege zu gehen?
Ich unterstütze Sie mit:

- Softlaser-Therapie – *Raucherentwöhnung* ...
- Reiki – *Energieausgleich* ...
- Kolloidalen Silber – *Entgiftung* ...
- FG Xpress PowerStrips – *Schmerzpflaster* ...

Liliana Kahraman
2231 Strasshof, Siehdichfürstraße 29/4
0664/3794554, office@rauchentwoehnung.at
www.rauchentwoehnung.at





SCHMIEDEWORKSHOP im Heizhaus Strasshof

Erleben Sie einen Tag die kreative Welt des Schmiedens!

Tauchen Sie in die alte Handwerkskunst des Schmiedens ein und erfahren Sie, wie aus rohem Stahl und glühenden Kohlen Ihr Werkstück entsteht. Während des Kurses erlernen Sie die Grundfertigkeiten der Schmiedetechnik anhand von zwei Werkstücken.

Der Schmiedeworkshop findet in einer altherwürdigen Schmiede aus dem Jahr 1946 statt. Zudem ist das Gebäude denkmalgeschützt und verleiht dem Kursleben ein besonderes Flair.

Als erstes Werkstück schmieden Sie einen klassischen Schürhaken, am Nachmittag einen Kerzenständer nach eigenem Design.

Weiters bieten wir für Fortgeschrittene die Herstellung einiger spannender und eleganter Werkstücke an.

Im Kursentgelt sind alle Kosten enthalten. Ihre selbstgeschmiedeten Werkstücke dürfen Sie natürlich mit nach Hause nehmen. Nach Absprache gibt es die Möglichkeit zu einem gemeinsamen Mittagessen; näheres wird am Anfang des Workshops erörtert.

Aus Sicherheitsgründen werden geschlossene Schuhe, lange Hose und geschlossene Oberkleidung verlangt. Die persönliche Schutzausrüstung (Lederschürze, Handschuhe, Gehörschutz, Schutzbrille) bekommen Sie leihweise vor Beginn des Kurses.

Termin: **SAMSTAG, 28. März, 09.00–17.30 UHR**

Ort: **Heizhaus Strasshof – Sillerstarße 123, 2231 Strasshof**

Kursbeitrag: **95 € inkl. Materialkosten**

Kursleiter/in: **ING. ROBERT HOFFMANN
ANDREAS HAUMER**

Teilnehmerzahl: **8-10 Personen**



DIGITALE SPIEGELREFLEXKAMERA BASISWISSEN Teil 1

Sie wollen die technischen Möglichkeiten Ihrer digitalen Spiegelreflexkamera voll ausnützen?

In diesem Fotokurs stehen die wichtigsten Funktionen und Bedienelemente einer digitalen Spiegelreflexkamera im Mittelpunkt: **Blitz, ISO, Blende und Zeit, Blendenvorwahl, Zeitvorwahl, Weißabgleich, Brennweiten.** Das Wissen wird leicht verständlich, spielerisch und effizient vermittelt. Viele praktische Übungen und Profi-tipps runden den Workshop ab.

Keine Vorkenntnisse notwendig.

Bitte bringen Sie zum Kurs mit:

- Digitalkamera mit Bedienungsanleitung
- aufgeladenen Akku
- ausreichend Platz auf der Speicherkarte und
- ein Stativ (falls vorhanden)



Termin: **MITTWOCH, 18. März, 18.00–21.00 Uhr**

Ort: **VHS**

Kursentgelt: **60 €**

Kursleiter/in: **BRIGITTE LUH** – Pressefotografin und Wirtschaftstrainerin

Teilnehmerzahl: **6–8 Personen**

DIGITALE SPIEGELREFLEXKAMERA BASISWISSEN Teil 2

Dieser Kurs baut auf das „Basiswissen digitale Spiegelreflexkamera Teil 1“ auf. Im Mittelpunkt stehen die Zusammenhänge zwischen ISO Empfindlichkeit, Blende und Verschlusszeit. Sie lernen, welchen „Knopf“ Sie drücken müssen, um die gewünschten Fotos zu bekommen.

Fortsetzung zum Kurs „Digitale Spiegelreflexkamera Basiswissen, Teil 1“.

Bitte bringen Sie zum Kurs mit:

- Digitalkamera mit Bedienungsanleitung
- aufgeladenen Akku
- ausreichend Platz auf der Speicherkarte und
- ein Stativ (falls vorhanden)



Termin: **MITTWOCH, 15. April, 18.00–21.00 Uhr**

Ort: **VHS**

Kursentgelt: **60 €**

Kursleiter/in: **BRIGITTE LUH** – Pressefotografin und Wirtschaftstrainerin

Teilnehmerzahl: **6–8 Personen**



COMPUTERKURSE

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.

ANFÄNGER – Teil 2



Windows 8.1 Grundlagen: Übungen (kopieren, verschieben), Windows adaptieren

Open Office: Vorstellung kostenlose Alternative zu MS-Office

Word: Grafik einfügen (z. B. aus dem Internet), Tabelle einfügen, Schriftstücke formatieren

Malware erkennen und entfernen: Erkennen von Viren und anderen Schädlingen und die Beseitigung

Excel: Grundlagen der Tabellenkalkulation

Outlook: Grundlagen der e-mail Verwaltung

Übungen Internet: Einrichten von Skype, Suchmaschinen

Weitere Themenwünsche werden in der ersten Unterrichtsstunde abgestimmt

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

Termine:	3. März	10. März	17. März
	24. März	14. April	21. April
	28. April	5. Mai	

Ort: Computerraum der Volksschule Strasshof
Schulstraße 13

Kursentgelt: 125 €

Kursleiter/in: **DIPL. PÄD. ING. DIETMAR LICHTSCHEIDL** –
Computerfachmann

Teilnehmerzahl: 4–10 Personen



FORTGESCHRITTENE – TEIL 4



MS-Word: Grafik in Word einfügen, Etiketten beschriften, Wordart, Tabelle in Word einfügen, Kopf und Fußzeile bearbeiten

Excel: Adressen anlegen, Adressen suchen

Outlook: Adressen anlegen

Gimp: Foto bearbeiten Grundlagen

Filme bearbeiten mit Freeware

Audacity: Gratis-Tonstudio zum Aufnehmen, Bearbeiten und Abspielen von Audio-Dateien

Active Presenter: Film, Musik, Bilder zu einer Präsentation zusammenstellen

Weitere Themenwünsche werden in der ersten Unterrichtsstunde abgestimmt

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

Termine:	4. März	11. März	18. März	25. März
	8. April	15. April	22. April	29. April

Ort: Computerraum der Volksschule Strasshof
Schulstraße 13

Kursentgelt: 125 €

Kursleiter/in: **DIPL. PÄD. ING. DIETMAR LICHTSCHEIDL** – Computerfachmann

Teilnehmerzahl: 4–10 Personen



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. Wichtige Zusatzfunktionen und App Vorschläge runden den Crashkurs ab.

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: WLAN, Google Konto, PIN ändern, Startbildschirme, etc.
- Grundbedienung: Apps installieren/löschen, Apps anordnen, Widgets nutzen etc.
- Kommunikation: telefonieren inkl. Videotelefonie und Skype, SMS, E-Mail, Instant Messaging (Whats App), etc.
- Online: Im Web surfen, Google Play Store erkunden, Internet Hotspot einrichten, mehrere Tabs öffnen, Zoomen, Unterschied zwischen Webversion und Mobilversion von Internetseiten, etc.
- Organisation: Google Kalender, Kontakte organisieren, Aufgabenliste, Office Software und PDF lesen,
- Multimedia/Unterhaltung: YouTube Videos, Social Media Dienste (unter anderem Facebook), Streamingdienste, E-Books, MP3, Kamera
- Sicherheit: Backup, Anti Virus Software, Kostenkontrolle im In- und Ausland, etc.
- Navigation: Google Maps, GPS und Navigationssoftware.



Termin: **SAMSTAG, 9. Mai, 10.00–18.00 Uhr inklusive Mittagspause!**

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

Kursentgelt: **75 €, inkl. umfangreichem Skriptum**

Kursleiter/in: **MAG. (FH) BERNHARD BERGER, BSc.
CHRISTIAN GRAF, BA.**

Teilnehmerzahl: **5–10 Personen**





WEBDESIGN – DO IT YOURSELF

Egal, ob die private Website oder der Internetauftritt für Vereine oder die eigene Firma. Nicht immer reichen die Mittel für das Einbinden eines professionellen Dienstleisters. Einführung in das eigenständige Erstellen von Websites (HTML-Code-Erstellung, CSS-Designanweisungen, Bildbearbeitung, Farbgestaltung, Content-Management-System. WordPress, Einbindung und Erstellung von kleinen PHP-Programmen).

Mitzubringen: USB-Stick, digitales Bildmaterial (falls gewünscht und vorhanden), Notizbuch, eventuell eigener Laptop, falls der Wunsch, zu Hause üben zu können, besteht.

Kurstag: **MONTAG, 18.15–20.45 Uhr**

Termine: 2. März 9. März 16. März 23. März
13. April 20. April

Ort: Computerraum der Volksschule Strasshof
Schulstraße 13

Kursentgelt: 150 €

Kursleiter/in: **DIPL. PÄD. KLEMENS HOFER, BEd., BA.** – Zertifizierter Webdesigner und PHP-Programmierer, Junior Developer
EDINA HOFER, BA. – Zertifizierter Webdesigner und PHP-Programmierer, Junior Developer

Teilnehmerzahl: 5–10 Personen



UNTERHALTUNG

SCHACHTREFF für Fortgeschrittene

Schach – das königliche Spiel – fördert die Konzentrationsfähigkeit, strategisches Denken und die Kreativität von Jung und Alt und ist das bedeutendste und älteste Brettspiel der Welt.

Nach der erfolgreichen Einführung des Schachtreffs soll nun etwas mehr in die Tiefen des Schachs eingedrungen werden.

Es wird einen Themenschwerpunkt geben, um die eigenen Fähigkeiten zu erweitern und natürlich werden spannende Partien ausgetragen.

Telefonische Voranmeldungen (unbedingt notwendig) bis Freitag, 6. März, bei Frau Macho, Gemeindeamt Strasshof 02287/2208-28 oder bei Prof. Dir. Franz Graf unter fj.graf@aon.at

DIE TEILNAHME AN DEN SCHACHTREFFS IST KOSTENLOS!

Termine: **SAMSTAG, 7. März, 14.30–18.00 Uhr**
THEMA: Ein Königreich für ein Schach!

Ort: **VHS**

Kursentgelt: **kostenlos!**

Kursleiter/in: **PROF. DIR. FRANZ GRAF** – ehemaliger Turnier- und Landesligaspieler (ELO 2040)

Teilnehmer: **so viele wie möglich!**





SCHACHTREFF - TURNIER 10 Minuten Blitz

Auch im SS 2015 wird wieder ein packendes Schach Turnier an der VHS Strasshof durchgeführt. Die Zeit ist auf 10 Minuten pro Spieler und Partie festgelegt. Da es sich um ein freundschaftliches Kräftermessen 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.

Telefonische Voranmeldungen (unbedingt notwendig) bis Freitag, 20. März, bei Frau Macho, Gemeindeamt Strasshof 02287/2208-28 oder bei Prof. Dir. Franz Graf unter fj.graf@aon.at

DIE TEILNAHME AN DEN SCHACHTREFFS IST KOSTENLOS!

Termin: **SAMSTAG, 28. März, 16.00 bis ca. 19.00 Uhr**

Ort: **VHS**

Kursentgelt: **kostenlos!**

Kursleiter/in: **PROF. DIR. FRANZ GRAF** – ehemaliger
Turnier- und Landesligaspieler (ELO 2040)

Teilnehmer: **so viele wie möglich!**



Gas • Wasser • Heizung
Alternativenergie
Solaranlagen
Wohnraumlüftung
Kanalreinigung

02287/2493 • trenz@aon.at

Gartenservice



Inh. Wolfgang Seifert

2231 Strasshof
Emmingerstr.23

Tel. 0664/7500 6226

- **Baumschnitt**
- **Heckenschneiden**
- **Vertikutieren , Lüften**
- **Fertigrasen , Bewässerung**



ZUMBA

ZUMBA KIDS Junior 4–5 Jahre ZUMBA KIDS Junior 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 auszu-schöpfen. 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!

Schnuppermöglichkeit am ersten Termin Dienstag und Freitag!

Anmeldung unbedingt notwendig unter: monika_hoschtalek@gmx.net

Kurstag: **DIENSTAG**

ZUMBA KIDS Junior 4–5 Jahre: 17.40–18.10 Uhr

ZUMBA KIDS 8–12 Jahre: 18.20–19.20 Uhr

Termine:	3. März	10. März	17. März	24. März
	14. April	21. April	28. April	5. Mai
	12. Mai	19. Mai		



Kurstag: **FREITAG**

ZUMBA KIDS Junior 6–7 Jahre: 17.30–18.30 UHR

Termine:	6. März	13. März	20. März	27. März
	10. April	17. April	24. April	8. Mai
	15. Mai	22. Mai		

Ort: **VHS**

Kursentgelt: 40 € ZUMBA KIDS Junior 4–5 Jahre
80 € ZUMBA KIDS Junior 6–7 Jahre
80 € ZUMBA KIDS 8–12 Jahre

Kursleiter/in: **MONIKA HOSCHTALEK** – ZUMBA KIDS Instructor,
ZIN Member, diplomierte Musicaldarstellerin

Teilnehmerzahl: ZUMBA KIDS Junior 4–5 Jahre: maximal 8 Kinder!
ZUMBA KIDS Junior 6–7 Jahre: maximal 12 Kinder!
ZUMBA KIDS 8–12 Jahre: ab 10 Kinder





ZUMBA GOLD für absolute Beginner und bewegungsfreudige Menschen ab 55+



ZUMBA GOLD! SPASS, FREUDE, BEWEGUNG, TRAINING!

Die ZUMBA Gold Gemeinschaft wächst stetig an! Nehmen auch Sie Anteil an dieser lebensfrohen Gruppe, trainieren Sie mit Gleichgesinnten und fühlen Sie sich einfach gut!

Als besonderes „Zuckerl“ zahlen Sie 1 Kurs und können an allen ZUMBA Gold Stunden (Dienstag und Freitag) teilnehmen, so oft Sie wollen und können.

ZUMBA Gold ist eine Spezialform des ZUMBA-Trainings. Es ist genau richtig für jeden, der gerne Bewegung macht. Sei es, um nach einer Verletzung wieder Kondition zu tanken, oder um die ZUMBA-Party in einer langsameren Lernkurve zu genießen. Es ist auch genau richtig für aktive und jung gebliebene Frauen und Männer und Personen, die trotz kleiner, körperlicher Wehwehchen nicht auf Bewegung, Spaß und gute Musik verzichten wollen. 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 verhindert so unangenehme Stürze.

Verstehen Sie das nicht falsch! Bei ZUMBA Gold wird ebenso trainiert und geschwitzt wie bei ZUMBA Basic, doch nimmt man hier speziell Rücksicht auf die körperlichen Bedürfnisse der Teilnehmer. Springen, starke Drehbewegungen der Knie oder zu tiefes Beugen wird stark reduziert oder ganz weggelassen. Die Choreographien sind einfach, die Musik ist mitreißend, das Training effektiv und Vorkenntnisse werden nicht gebraucht.

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

Schnuppermöglichkeit beim ersten Termin Dienstag und Freitag!

Anmeldung unbedingt notwendig unter: grch83@hotmail.com

Kurstag: **DIENSTAG, 10.00–11.00 Uhr**

Termine:	3. März	10. März	17. März	24. März
	14. April	21. April	28. April	5. Mai
	12. Mai	19. Mai		



Kurstag: **FREITAG, 17.15–18.15 UHR**

Termine:	6. März	13. März	20. März	27. März
	10. April	17. April	24. April	8. Mai
	15. Mai	22. Mai		

Ort: **VHS**

Kursentgelt: **80 €** (es können bis zu 20 Stunden ZUMBA Gold besucht werden)

Kursleiter/in: **CHRISTIAN GRAF, BA.** –
ZUMBA Gold Instructor,
ZIN Member, diplomierter
Musicaldarsteller

Teilnehmerzahl: **ab 10 Personen pro Kurstag**





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!!!

Endlich Fitness, die Spaß macht! Kalorienkiller! Kraftvolle Latino-Rhythmen!

Erleben Sie die „ZUMBA-Party“. Ein Tanzfitnesstraining 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 vielen Jahren der Dauerbrenner an der VHS Strasshof. Lassen Sie sich vom ZUMBA Fieber anstecken. Worauf warten SIE? COME AND JOIN THE PARTY!

Schnuppermöglichkeit am ersten Termin Dienstag und Freitag!

Anmeldung unbedingt notwendig unter: monika_hoschtalek@gmx.net

Kurstag: DIENSTAG, 19.30–20.30 Uhr (INSTRUCTOR: MONIKA HOSCHTALEK)

Termine: 3. März 10. März 17. März 24. März
14. April 21. April 28. April 5. Mai
12. Mai 19. Mai

**Kurstag: FREITAG, 18.30–19.30 Uhr (INSTRUCTOR: CHRISTIAN GRAF)
FREITAG, 19.30–20.30 Uhr (INSTRUCTOR: MONIKA HOSCHTALEK)**

Termine: 6. März 13. März 20. März 27. März
10. April 17. April 24. April 8. Mai
15. Mai 22. Mai

Ort: VHS

Kursentgelt: 90 € (es können bis zu 30 Stunden ZUMBA Basic besucht werden)

Kursleiter/in: **MONIKA HOSCHTALEK** – ZUMBA Instructor, ZIN Member, diplomierte Musicaldarstellerin
CHRISTIAN GRAF, BA. – ZUMBA Instructor, ZIN Member, diplomierter Musicaldarsteller

Teilnehmerzahl: ab 20 Personen pro Kurs





5x echt
flammig!

4 + 1 gratis!

ICH BIN ECHT **Geier**

Strasshof, Hauptstraße 207 | Tel. 02287/5312 | Strasshof - Silberwald, Schubertstraße 1 | Tel. 0664/8467245 | www.geier.at



Der neue Hyundai i20. Der Eye-Opener.

Er öffnet Räume: Größter Innenraum seiner Klasse!
Er öffnet Perspektiven: Panorama-Glasdach zum Öffnen!
Vor allem aber öffnet er Augen!

Der neue Hyundai i20 jetzt ab € 11.990,- oder ab € 99,-/Monat**!

+ € 500,-*
Einführungsbonus

+ bis zu € 1.000,-**
Anzahlung geschenkt

+ 6 Monate Haftpflicht-
versicherung gratis***

HYUNDAI NEW THINKING.
NEW POSSIBILITIES.



* Die Einführungsaktion enthält Händlerbeteiligung und ist bis 31.03.2015 bei allen teilnehmenden Hyundai-Partnern gültig.
** Die Finanzierung ist ein Angebot der Denzel Leasing GmbH. Hyundai i20: Kaufpreis € 11.990,00, monatliche Rate € 99,00, 60 Monate Laufzeit, € 2.398,00 Anzahlung, davon € 500,00 Anzahlung geschenkt, € 6.108,91 Restwert, 10.000 km p.a., Rechtsgeschäftsgebühr € 91,72, Bearbeitungsgebühr € 120,00, Bereitstellungsgebühr € 119,90, Bonitätsprüfungsgebühr € 90,00, effektiver Jahreszins 7,05 %, Sollzinsen variabel 5,55 %, Gesamtleasingbetrag € 9.831,90, Gesamtbetrag € 14.628,63. Alle Beträge inkl. MwSt. Aktion gültig bei allen teilnehmenden Hyundai-Partnern bis 31.03.2015. Bonität vorausgesetzt. *€ 1.000,00 Anzahlung geschenkt-Aktion* (Ausnahme Modell i20 & Life € 500,00 Anzahlung geschenkt, Comfort € 750,00 Anzahlung geschenkt). Mindestlaufzeit 60 Monate, Maximale Anzahlung 20 % vom Kaufpreis.
*** Die Aktion ist ein Angebot der VMS Versicherungsmarkt-Servicegesellschaft m.b.H. Gültig bei einer Mindestlaufzeit von 3 Jahren und Abschluss einer Kaskoversicherung bis 31.03.2015 bei allen teilnehmenden Hyundai-Partnern. Mindestalter 21 Jahre.
CO₂: 94 - 155 g/km, NO_x: 4,92 - 56,3 mg/km, Verbrauch: 3,6 l Diesel - 6,7 l Benzin/100 km. Symbolabbildung. Aktionen kombinierbar.

KFZ - HANDEL UND FACHWERKSTÄTTE
INTER-CAR
www.intercar.at W E N D T

Hauptstraße 1a - Strasshof
Tel: 022875383
office@intercar.at