



# Die Gemeindezeitung

September 2015

Mitteilungsblatt der Marktgemeinde Strasshof

## VOLKSHOCHSCHULE STRASSHOF



**Kurs- und Bildungsprogramm Wintersemester 2015**  
Mitglied im Verband der NÖ Volkshochschulen  
**Schönkirchner Straße 3**

*Jetzt einfach online anmelden!!!*

**Einschreibung für das Wintersemester 2015**

Online unter: [www.vhs-strasshof.com](http://www.vhs-strasshof.com)  
oder am Gemeindeamt Strasshof, Bahnhofstraße 22, Zimmer 13

**DIENSTAG, 22. September, 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

- mit Rechnung per Online-Banking oder Überweisung (nur Online-Anmeldung)
- in BAR oder mit BANKOMAT (am Gemeindeamt und mit Rechnung bei Online-Anmeldung) zu bezahlen



Holen Sie sich mit dem AK Plus Bildungsbonus einen Teil der Kurskosten zurück!  
Nähere Informationen auf Seite 5 und telefonisch 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:**

**Auskünfte und Information: Montag–Freitag, 10.00–17.00 Uhr**

Tel. 02287/46662 • [www.vhs-strasshof.com](http://www.vhs-strasshof.com) • [office@vhs-strasshof.com](mailto:office@vhs-strasshof.com)



## Inhaltsverzeichnis

### „GUT FÜR MICH!“

„Was will ich wirklich und wie kann ich das erreichen?“	7
Gesunde, leichte Wohlfühlküche	7
Farb- und Stilberatung	8
Kräuterwanderung	8
Quer durch den Gemüsegarten	8
„Das vertragen Sie einfach nicht!“	9
Workshop: „Mit Power durch den Tag!“	9
Verkehrskompetenz für Senioren	9
„So bekommen Sie, was Sie wollen!“	10
Vortrag: „Glücksforme(l)n“	10
Wissenswertes für werdende Väter	10

### BERUFSSPEZIFISCHE KURSE

Haftung und Versicherung im Transportwesen	11
Bewerbungstraining – den Job bekomme ich!	11
Selbstmarketing für Frauen	11
Kompetenzberatung Workshop	12

### SPRACHEN

Englisch A1	13
English Conversation A2	13
Slowakisch A1/A1–A2	13
Ungarisch A1	14
Ungarisch A2	14
Deutsch Integrationskurs Vorbereitung auf die Prüfung A1	14
Deutsch Integrationskurs B1	15
Italienisch A1	15
Spanisch A1, A2	15
Russisch A1	16

### GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

Akupressur und Shiatsu Workshop	17
„Mein Tanz“ – geführte Bewegungsimprovisation	17
YI-Move Abend mit einleitendem Workshop	18
DO-IN – japanisches Qui-Gong	19
Yoga Individuell	19
Yoga Individuell für Senioren	19
Gesundheits- und Ausgleichstraining 50+	20
Sessलगymnastik	20
Dehnübungen für einen gesunden Rücken	21
Rücken- und Wirbelsäulenschule	21

Pilates für Einsteiger und Fortgeschrittene	22
Pilates mit Yoga	22
Pilates mit Baby	23
Babymassage – die sanfte Berührung	23
Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung	24
Crossfit	24
smoveyTRAINING / smoveyWALK	25
Kettlebell Training – für Männer und Frauen	25
Qigong – Fächer Taiji – Schwert Taiji	26

### KREATIVITÄT UND STIMME

Tagebuchtag 2015	27
Schmuckstücke selbst anfertigen	27
Digitale Spiegelreflexkamera – Basiswissen 1+2	28
Stimmungsvolle und kreative Abend- und Adventfotos	28
Schmiedeworkshop	29
Zeichenkurs – Anfänger und Fortgeschrittene	29
Schreibwerkstatt Strasshof	30
Grundlagen der Sprech- und Vortragstechnik	31
Mantrasingen	31
Atem Tonus Ton	31
Öl-Acrylbilder malen	32
Realistische Ölmalerei	32

### COMPUTER UND EDV

Crashkurs Android Smartphones und Tablets	33
Ihr eigener Onlineshop mit Woocommerce	33
Einführung in Facebook und Social Media	34
Computerworkshop für Senioren	34
Computerkurs Anfänger – Teil 4	35
Computerkurs – Anwendungen für den Büroalltag	35
Webdesign – Do It Yourself! Webdesign – Wordpress Easy	36

### UNTERHALTUNG

Schachtreff	37
-------------	----

### STANDARDTANZ

Paartanzkurs für Anfänger	37
---------------------------	----

### ZUMBA®

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



## KURSANMELDUNG VHS STRASSHOF Wintersemester 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 Wintersemester 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 Wintersemester 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, 22. September 2015 16.00–19.00 Uhr**



Der AK Bildungsbonus kann für die Englisch-, Slowakisch-, Ungarisch-Kurse, Deutsch-Integrationskurs (A1), Computerkurs Anfänger Teil 4 und Anwendungen für den Büroalltag 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](http://www.vhs-strasshof.com) • [office@vhs-strasshof.com](mailto:office@vhs-strasshof.com)

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

**Dienstag, 22. September 2015 16.00–19.00 Uhr**



Der AK Bildungsbonus kann für die Englisch-, Slowakisch-, Ungarisch-Kurse, Deutsch-Integrationskurs (A1), Computerkurs Anfänger Teil 4 und Anwendungen für den Büroalltag 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](http://www.vhs-strasshof.com) • [office@vhs-strasshof.com](mailto:office@vhs-strasshof.com)

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

**Dienstag, 22. September 2015 16.00–19.00 Uhr**



Der AK Bildungsbonus kann für die Englisch-, Slowakisch-, Ungarisch-Kurse, Deutsch-Integrationskurs (A1), Computerkurs Anfänger Teil 4 und Anwendungen für den Büroalltag 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](http://www.vhs-strasshof.com) • [office@vhs-strasshof.com](mailto:office@vhs-strasshof.com)



### Liebe Freunde der VHS Strasshof,

Sie halten das aktuelle Kursprogramm Wintersemester 2015 in Händen, welches ein Semester mit vielen Neuerungen und Innovationen einläutet.

Es gibt endlich eine Online-Anmeldung! Christian Graf, BA MA hat die Anmeldung umgesetzt und von nun an können Sie sich unter [www.vhs-strasshof.com](http://www.vhs-strasshof.com) ganz bequem von zu Hause aus für die Kurse Ihrer Wahl anmelden. Wir hoffen, Sie haben viel Freude und Zeiterparnis damit.

Einen besonders großen Stellenwert hat in diesem Semester die Kooperation mit der Bildungsberatung NÖ. An jedem vierten Dienstag im Monat, von 12.00–15.00 Uhr, wird es die Möglichkeit geben sich kostenlos über berufliche Veränderungen oder Weiterbildungen informieren zu lassen.

Frau Jeanette Hammer, BA wird die Beratungen durchführen. Machen Sie von diesem tollen Angebot Gebrauch und melden Sie sich an: [j.hammer@bildungsberatung-noe.at](mailto:j.hammer@bildungsberatung-noe.at) oder unter 0676/525 48 05.

Das Kursprogramm Wintersemester 2015 ist um einiges gewachsen und die VHS Strasshof bietet nun stolze 96 Kurse, Vorträge und Workshops aus den verschiedensten Bereichen der Erwachsenenbildung an. Den Löwenanteil bei der Zusammenstellung des Programmes hat ebenfalls Christian Graf geleistet, der mir hilft, den administrativen Mehraufwand der letzten Jahre zu bewältigen.

Wir hoffen, Sie haben viel Freude am Kursangebot der VHS Strasshof,  
Ihr  
Prof. Dir. Franz Graf



*Bürgermeister Ludwig Deltl und Bildungsgemeinderätin Susanne Fischer freuen sich über das umfangreiche Angebot der VHS Strasshof.*



## 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](http://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](http://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](http://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!



## Lichtbildervorträge

HAUS DER BEGEGNUNG, Beginn jeweils um 19.00 Uhr

**16. September** **MENSCH – MATSCH – MASCHINE**  
**das Abenteuer Afrika**

Florian Emil



**21. Oktober** **DALMATIEN,**  
**LANDSCHAFT – GESCHICHTE – KULTUR**  
**vom Reichtum einer sehenswerten Küstenregion**

Fritz Wieninger

*Foto: Thomas Kohler / flickr.com*



**18. November** **DURCHS WILDE KURDISTAN**  
**Vom Schwarzen Meer zum Berg Ararat – Van**  
**See – Hasankeyf – Tur Abdin – Nemrud Dag.**  
**3.500 km durch Ost- und Südanatolien**

Erhard Holejsovsky



**16. Dezember** **DAS ELSASS**  
**Kleinod zwischen Vogesen und Rhein**

Wolfgang Lirsch

*Foto: Detlef Krause / flickr.com*



**20. Jänner** **SÜDAFRIKA**  
**Farben & Vielfalt im Regenbogenland**

Walter Wasinger

*Foto: DarkPark / flickr.com*



**17. Februar** **AOTEAROA**  
**Neuseeland, eine Reise zum Ende der Welt**

Gerhard Mis

*Foto: Vašek Vinklät / flickr.com*



## FREIER EINTRITT!

Die Termine für das Sommersemester werden in der Februarzeitung 2016 bekannt gegeben.



## „GUT FÜR MICH!“: Vorträge und Workshops der VHS Strasshof

### „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 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 helfen, schädliche Verhaltensmuster und Glaubenssätze zu überwinden, um Wege aus der eigenen Unentschlossenheit und Verzagtheit zu finden.

Termin: **SAMSTAG, 3.10., 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**



### GESUNDE, LEICHTE WOHLFÜHLKÜCHE



Eine bewusste Speisengestaltung und nährstoffschonende Zubereitungsmethoden sind wichtiger Bestandteil einer gesunden, ausgewogenen Ernährung und ein wesentlicher Beitrag zu Gesundheit und Wohlbefinden. Dieser Kochkurs vermittelt neue Geschmackserlebnisse zum Nachkochen und gibt wertvolle Tipps für leichten Genuss.

Termin: **DONNERSTAG, 8.10., 18.30–22.30 Uhr**  
Ort: **Schulküche der Volksschule Strasshof (Schulstraße 13)**  
Kursentgelt: **5 €**  
Teilnehmer: **max. 15 Personen**  
Vortragende/r: **Mag. Christina TRAPPMAYER-HAUER – Ernährungswissenschaftlerin**



Foto: tokamuvi / pixelio.de



## 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.

**Kostenloser Schnuppertermin: 17.9., 19.00–20.00 Uhr, VHS Strasshof**

**Anmeldung notwendig:** online, 02287/46662 oder [office@vhs-strasshof.com](mailto:office@vhs-strasshof.com)

Termine: **SAMSTAG, 10.10.,  
10.00–17.00 Uhr (mit Mittagspause)**

Ort: **VHS**

Kursentgelt: **75 €**

Teilnehmer: **4–7 Personen**

Vortragende/r: **Maria REIL** – Farb- und Stilberaterin



## KRÄUTERWANDERUNG: Wildfrüchte und Wildkräuter im Herbst – erkennen und kennenlernen



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, 17.10., 14.00 Uhr**

Treffpunkt: **Bahnhof Strasshof**

Kursentgelt: **kostenlos!** Anmeldung unbedingt notwendig:  
online, 02287/46662, [office@vhs-strasshof.com](mailto:office@vhs-strasshof.com)

Teilnehmer: **max. 25 Personen**

Vortragende/r: **Markus DÜRNBERGER** – Kräuterpädagoge



Foto: Detlef / pixelto.de

## QUER DURCH DEN GEMÜSEGARTEN



Gesund halten was uns gesund hält – so lautet das Motto der Aktion „Natur im Garten“. Gemäß diesem Motto geben wir bei diesem Vortrag viele Infos für Ihren Gemüsegarten – vom Kompost über Mischkultur, Fruchtfolge, Pflanzenstärkung bis hin zu vielen anderen Tipps zum biologischen Gärtnern.

Termin: **MONTAG, 19.10., 19.00 Uhr**

Ort: **Haus der Begegnung Strasshof**

Kursentgelt: **kostenlos!** Anmeldung unbedingt notwendig:  
online, 02287/46662, [office@vhs-strasshof.com](mailto:office@vhs-strasshof.com)

Vortragende/r: **DI Anna LEITHNER** – Natur im Garten-Beraterin



Foto: Kladiu / pixelto.de



## „DAS VERTRAG ICH EINFACH NICHT!“ Nahrungsmittelunverträglichkeiten erkennen und verstehen!



Menschen, die bestimmte Lebensmittel nicht vertragen oder sogar allergisch reagieren, werden immer mehr. Doch was ist eigentlich der Unterschied zwischen einer Unverträglichkeit und einer Allergie? Welche Diagnosemöglichkeiten gibt es und was sollte man bei der Auswahl der Methode berücksichtigen? Was sollte in der Ernährung beachtet werden, damit Beschwerden tatsächlich verschwinden? Können Mangelerscheinungen entstehen bzw. wie kann ich diese verhindern?

All diesen Fragen gehe ich in meinem Vortrag auf den Grund. Dabei nehmen wir die häufigsten Unverträglichkeiten und Allergien, die durch Lebensmittel ausgelöst werden, unter die Lupe.

Termin: **MITTWOCH, 4.11., 19.00 Uhr**  
Ort: **Haus der Begegnung Strasshof**  
Kursentgelt: **kostenlos!** Anmeldung unbedingt notwendig:  
online, 02287/46662, [office@vhs-strasshof.com](mailto:office@vhs-strasshof.com)  
Vortragende/r: **Cornelia ROMSTORFER-BAUER, BSc. – Diätologin**



## WORKSHOP: „MIT POWER DURCH DEN TAG!“ Gesunde Ernährung im Büroalltag



Der Arbeitsalltag verlangt uns viel Energie und Kraft ab. Mit der richtigen Ernährung kann man Aufmerksamkeit und Konzentration fördern. Wie Sie Ihre Leistungsfähigkeit erhöhen und dem Mittagstief ein Schnippchen schlagen können hören Sie in diesem Workshop.

Inkl. Zubereitung schneller und gesunder Snacks fürs Büro.

Termin: **DONNERSTAG, 12.11., 19.00–21.00 Uhr**  
Ort: **Schulküche der Volksschule Strasshof (Schulstraße 13)**  
Kursentgelt: **35 € inklusive Lebensmittel, Rezepte und Unterlagen**  
Teilnehmer: **8–16 Personen**  
Vortragende/r: **Cornelia ROMSTORFER-BAUER, BSc. – Diätologin**



Foto: Rainer Sturm / pixelio.de

## VERKEHRSKOMPETENZ FÜR SENIOREN

Dieser Workshop unterstützt Autofahrerinnen und Autofahrer, sich für die Anforderungen des Straßenverkehrs fit zu halten. Seit Sie Ihre Führerscheinprüfung mit Stolz bestanden haben, hat sich viel verändert. Umso wichtiger, dass Sie am Puls der Zeit bleiben.

Nutzen der Teilnahme für SeniorInnen: Selbsteinschätzung und Selbstwahrnehmung schärfen / Wahrnehmungs-, Beurteilungs- und Entscheidungskompetenz stärken / Kompensationsstrategien erarbeiten und festigen / Aktive und sichere Teilnahme am Straßenverkehr fördern.

Termin: **MONTAG, 16.11., 14.00–17.00 Uhr**  
Ort: **VHS**  
Kursentgelt: **kostenlos!** Anmeldung unbedingt notwendig:  
online, 02287/46662, [office@vhs-strasshof.com](mailto:office@vhs-strasshof.com)  
Teilnehmer: **6–20 Personen**, bei Interesse sind weitere Termine möglich!  
Vortragende/r: **Kuratorium für Verkehrssicherheit**





## „SO BEKOMMEN SIE, WAS SIE WOLLEN!“

- Einstellungen erkennen und darauf einwirken
- Warum Sie besser auf die Gefühle achten sollten als auf Argumente
- Der Verhandlungsklassiker: Das Harvard-Konzept
- Mythos Motivation – Was heißt hier motivieren? Nicht demotivieren ist alles!
- Der richtige Zeitpunkt: Wann sage ich was?
- So deuten Sie richtig: Basics zur Körpersprache
- Erkenne dich selbst! – Die Bausteine menschlichen Verhaltens
- Verhandlungstricks: „Anker-Effekt“ und „Priming“
- So nutzen Sie das Gesetz der psychologischen Reaktanz für Ihre Anliegen
- „Dirty Tricks“ – so reagieren Sie richtig

Sie haben alle stichhaltigen Argumente gesammelt, die für Ihr Anliegen sprechen und bekommen trotzdem nicht was Sie möchten? Dieser Vortrag 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 Vortrag lernen Sie die Beweggründe und Einstellungen anderer Menschen kennen – und nebenbei auch Ihre eigenen.

Termin: **SAMSTAG, 21.11., 10.00–17.00 Uhr inkl. Mittagspause**  
 Ort: **VHS**  
 Kursentgelt: **75 € inklusive Brötchen-, und Kuchenbuffet während der Pausen**  
 Teilnehmer: **ab 4 Personen**  
 Vortragende/r: **Dr. Andreas SEMRAJC** – Motivationstrainer



## VORTRAG: „GLÜCKSFORME(L)N“ – Wege zum Glücklichein



Glücklichsein hat nichts mit dem berühmten Lotto-6er zu tun. Es geht um viel mehr, es geht um die innere Freude und Lebenszufriedenheit. Oft ist uns gar nicht bewusst, dass wir im Alltag so viel Schönes erleben, und dass uns Glück eigentlich im täglichen Leben begegnet. Man muss es bloß als solches erkennen! Wir wollen mit diesem Thema aufzeigen, was wir selbst beitragen können, um glücklicher zu sein.

Termin: **MONTAG, 7.12., 19.00 Uhr**  
 Ort: **Haus der Begegnung Strasshof**  
 Kursentgelt: **kostenlos!** Anmeldung unbedingt notwendig:  
 online, 02287/46662, [office@vhs-strasshof.com](mailto:office@vhs-strasshof.com)  
 Vortragende/r: **Sabine EDINGER** – Sozialpädagogin, Integrative Bewegungstherapeutin



Foto: Stephanie Hofschlaeger / pixelio.de

## WISSENSWERTES FÜR WERDENDE VÄTER

Damit auch die werdenden Väter auf die Ankunft des „neuen Sterns“ vorbereitet sind und mit den Müttern „mitreden“ können, beschäftigt sich dieser Workshop auf Basis eigener Erfahrungen vor allem mit organisatorischen Themen (vom Kinderwagen bis zum Windeleimer, vom Wickeltisch bis zum Babyfon). Informationen zu Papamonat, Karenz, Elternteilzeit und Kinderbetreuungsgeld werden ebenso aus der Sicht eines „jungen“ Vaters beleuchtet.

Termin: **SAMSTAG, 23.1., 10.00–13.00 Uhr**  
 Ort: **VHS**  
 Kursentgelt: **18 €**  
 Teilnehmer: **ab 8 Vätern und anderen InteressentInnen**  
 Vortragende/r: **Mag. Nicolas PACHER**





## BERUFSSPEZIFISCHE KURSE

### HAFTUNG UND VERSICHERUNG IM TRANSPORTWESEN

Dieser Kurs vermittelt genaue Kenntnis der oft nicht leicht überschaubaren Haftungen von Speditionen und Transportunternehmen. Anhand von Praxisbeispielen aus Inlands- und internationalen Transporten werden klare, im täglichen Geschäftsleben verwendbare Erkenntnisse gewonnen. Ebenso werden die Problemfelder der Transportversicherung genau beleuchtet. Der Kurs bringt eindeutige Kriterien zur Risikobewertung im Transportgeschehen sowie der Möglichkeiten diese Risiken zu analysieren und ihnen wirksam zu begegnen. Der Kursleiter hat jahrzehntelange Erfahrung als konzessionierter Speditionskaufmann und als Unternehmer im Versicherungswesen.

Termin: **DIENSTAG, 10.11. und 17.11., 9.00–17.00 Uhr**  
(Mittagspause von 12.00–14.00 Uhr)  
Ort: VHS  
Kursentgelt: 220 € inkl. Skript  
Teilnehmer: ab 5 Personen  
Vortragende/r: **Leopold HNIDEK** – Konzessionierter Speditionskaufmann



Foto: Paul-Georg Meister / pixelio.de

### BEWERBUNGSTRAINING – Den Job bekomme ich!

Es gibt viele, die auf der Suche nach einem neuen Job sind, doch wenige Stellen. Die Konkurrenz ist groß. Umso wichtiger wird Selbstmarketing für BewerberInnen, d.h. sich überzeugend am Arbeitsmarkt zu präsentieren. In diesem Seminar lernen Sie, wie man seine Netzwerke nutzt, eine ansprechende, aussagekräftige und modern gestaltete Bewerbung verfasst, wie man sich auf ein Gespräch vorbereitet, wie man sich im Bewerbungsgespräch verhält und worauf PersonalistInnen beim Gespräch achten. So erhöhen Sie durch Ihre Vorbereitung, Ihr Selbstmarketing und Ihr gutes Auftreten Ihre Chancen, die Stelle zu bekommen.

Termin: **SAMSTAG, 16.1., 10.00–17.00 Uhr**  
Ort: VHS  
Kursentgelt: 55 €  
Teilnehmer: 6–15 Personen  
Vortragende/r: **Mag. Gabriele MARKHARDT**



Foto: I-vista / pixelio.de

### 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: **DIENSTAG, 13.10., 10.00–14.00 Uhr**  
Ort: VHS  
Kursentgelt: 35 €  
Teilnehmer: 6–15 Personen  
Vortragende/r: **Mag. Gabriele MARKHARDT**



Foto: Konstantin Gastmann / pixelio.de



## 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 9.10. wird ersucht:**

Fr. Jeanette Hammer: 0676/525 48 05 – [j.hammer@bildungsberatung-noe.at](mailto: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, 17.10., 9.00–17.00 Uhr**  
Ort: **VHS**  
Kursentgelt: **kostenlos!**  
Teilnehmer: **5–8 Personen**  
Vortragende/r: **Jeanette HAMMER, BA – Bildungsberaterin**



**HOFER**  
INSTALLATIONEN

ERDE  
WASSER  
BIOMASSE  
FEUER  
LUFT

WÄRMEPUMPEN  
PHOTOVOLTAIK  
WOHNRAUM-LÜFTUNG

SIE BEKOMMEN BESTE QUALITÄT MIT TERMIN-GARANTIE  
MEISTER.HAND.WERK

hofer@meister-hand-werk.at  
www.meister-hand-werk.at  
0699-1280 2606  
A-2231 STRASSHOF

**BAUMEISTEREI**

Ihr Partner für Bauarbeiten aller Art

**Bm. Robert Litzka**  
2231 Strasshof Grenzstraße 25

Tel.: 02287 20809      Mail: [office@baumeisterei.at](mailto:office@baumeisterei.at)  
Mobil: 0676 704 38 39      Internet: [www.baumeisterei.at](http://www.baumeisterei.at)



## SPRACHEN

### ENGLISCH A1 – 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**

Ort:	VHS	Kurstag:	<b>MONTAG, 17.45–19.25 Uhr</b>			
Kursentgelt:	95 €	Termine:	28.9.	5.10.	12.10.	19.10.
Teilnehmer:	6–12 Personen		2.11.	9.11.	16.11.	23.11.
			30.11.	7.12.	14.12.	21.12.

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:	<b>DIENSTAG, 18.00–20.05 Uhr</b>			
Kursentgelt:	95 €	Termine:	6.10.	13.10.	20.10.	3.11.
Teilnehmer:	6–12 Personen		10.11.	17.11.	15.12.	22.12.
			12.1.	19.1.		

Kursleiter/in: **Heather REICHHOLF** – English Native Speaker

### SLOWAKISCH – Sprache und Kultur A1/ Fortgeschrittene A1–A2



**ZIEL A1:** Dieser Kurs richtet sich an Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Sie lernen die Grundkenntnisse der slowakischen Sprache und die grundlegende Grammatik kennen.

**ZIEL A2:** Training der Fertigkeiten Hören, Lesen, Sprechen, Schreiben in Alltagssituationen. Einstieg mit Vorkenntnissen möglich.

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

Ort:	VHS	Kurstag:	<b>MITTWOCH,</b>			
Kursentgelt:	95 €		<b>9.00–10.40 Uhr (Sprache und Kultur)</b>			
Teilnehmer:	5–12 Personen		<b>10.50–12.30 Uhr (Fortgeschrittene)</b>			
		Termine:	30.9.	7.10.	14.10.	21.10.
			28.10.	4.11.	11.11.	18.11.
			25.11.	2.12.	9.12.	13.1.

Kursleiter/in: **Mgr. Martina RECKENDORFER** – Lehrerin mit slowakischer Muttersprache



## 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, 18.30–20.10 Uhr**

Kursentgelt: **95 €**

Termine: 2.10. 9.10. 16.10. 23.10.

Teilnehmer: **5–12 Personen**

30.10. 6.11. 13.11. 20.11.

27.11. 4.12. 11.12. 18.12.

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 auch in den Unterrichtsstoff einfließen wird.

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

Ort: **VHS**

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

Kursentgelt: **95 €**

Termine: 1.10. 8.10. 15.10. 22.10.

Teilnehmer: **5–12 Personen**

29.10. 5.11. 12.11. 19.11.

26.11. 3.12. 10.12. 17.12.

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

## DEUTSCH INTEGRATIONSKURS Vorbereitung auf die Prüfung A1 – FIT für Österreich



Ort: **VHS**

Kurstag: **DONNERSTAG, 14.00–17.45 Uhr**

Kursentgelt: **250 €**

Termine: 1.10. 8.10. 15.10. 22.10.

Teilnehmer: **ab 5 Personen**

29.10. 5.11. 12.11. 19.11.

26.11. 3.12. 10.12. 17.12.

7.1. 14.1. 21.1.

Kursleiter/in: **Mag. Andrea SPENDLHOFER und Anita APPEL –**  
Dipl. Pädagoginnen



## DEUTSCH INTEGRATIONSKURS B1



Ort:	VHS	Kurstag:	<b>MITTWOCH, 14.00–16.30 Uhr</b>			
Kursentgelt:	95 €	Termine:	30.9.	7.10.	14.10.	21.10.
Teilnehmer:	ab 5 Personen		4.11.	11.11.	18.11.	25.11.
Kursleiter/in:	Mag. Andrea SPENDLHOFER und Anita APPEL – Dipl. Pädagoginnen					

## ITALIENISCH A1 – Anfänger 1. Semester / Anfänger 3. 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 3. Semester ist mit Vorkenntnissen natürlich möglich!**

Ort:	VHS	Kurstag:	<b>MONTAG</b>			
Kursentgelt:	95 €		<b>3. Semester: 9.30–11.10 Uhr</b>			
Teilnehmer:	5–12 Personen		<b>1. Semester: 11.20–13.00 Uhr</b>			
Kursleiter/in:	Valeria BONIFAZI – Italienischtrainerin	Termine:	28.9.	5.10.	12.10.	19.10.
			2.11.	9.11.	16.11.	23.11.
			30.11.	7.12.	14.12.	21.12.

## SPANISCH A1, A2 – Anfänger 1. Semester / Leicht Fortgeschrittene 3. Semester / Fortgeschrittene 7. Semester



**ZIEL A1 Anfänger:** Der Kurs richtet sich an all jene Leute, die Spanisch lernen möchten. Danach 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 3. Semester:** Der Spanischkurs richtet sich an all jene, die bereits Vorkenntnisse der spanischen Sprache besitzen und diese 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 mit Vorkenntnissen möglich!**

**ZIEL A2 Fortgeschrittene:** 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: **eñe A1 und A2**

Ort:	VHS	Kurstag:	<b>DONNERSTAG</b>			
Kursentgelt:	95 €		<b>1. Semester: 15.15–16.55 Uhr</b>			
Teilnehmer:	5–12 Personen		<b>3. Semester: 17.00–18.40 Uhr</b>			
Kursleiter/in:	Mag. Anna PASTEKA, BA MA – Spanischtrainerin	Termine:	1.10.	8.10.	15.10.	22.10.
			29.10.	5.11.	12.11.	19.11.
			26.11.	3.12.	10.12.	17.12.



## 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: 28.9. 5.10. 12.10. 19.10.

Teilnehmer: **6–12 Personen**

2.11. 9.11. 16.11. 23.11.  
30.11. 7.12. 14.12. 21.12.

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



# www.topsofa.at

Möbel- und Elektrofachhandel

02287 7358 oder 0660 563 49 93

Öffnungszeiten: Mo - Mi: nach Vereinbarung Do – Fr: 9:00 – 18:00 Uhr Sa: 9:00 – 12:00 Uhr

### Ihr Fachhändler in folgenden Bereichen:

- Matratzen und Bettwaren
- Sofas und Sitzgarnituren
- Betten und Boxspringbetten
- Haushaltsgeräte



*Wir freuen uns, Sie in unserem Geschäft  
begrüßen und beraten zu dürfen!*



Raimundgasse 9/3, 2231 Strasshof a. d. Nordbahn  
02287/73 58, 0660/563 4993

www.topsofa.at  
www.topelektroshop.at



## GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

### Einzelveranstaltungen:

#### AKUPRESSUR UND SHIATSU WORKSHOP

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 fehllaltungsbedingte Erkrankungen, wie z.B. Nacken- und Schulterverspannungen, Kopfschmerzen, Schulterverspannungen, 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: **SAMSTAG, 28.11., 9.30–17.30 Uhr inkl. Mittagspause**  
Ort: **VHS**  
Kursentgelt: **55 €**  
Teilnehmer: **ab 4 Personen**  
Vortragende/r: **Mag. Barbara BINDER –**  
Dipl. Shiatsu-Praktikerin und Shiatsu-Trainerin



#### „MEIN TANZ“ – Geführte Bewegungsimprovisation

Wir beginnen mit einer längeren Sequenz auf dem Boden, nehmen Kontakt zu unserem Atem, Gewicht und dem eigenen inneren Rhythmus auf.

Über fünf Ebenen erforschen wir die Entwicklung vom Liegen zum Stehen. Von hier aus lassen wir uns durch verschiedene Musikqualitäten zum freien Tanz inspirieren, der uns nähren, vertiefen, überraschen und zum Schwitzen bringen kann.

Es sind keine Tanzkenntnisse notwendig. Bitte nur Neugierde, bequeme Kleidung, ein großes Tuch und Wasserflasche mitbringen.

Termin: **SAMSTAG, 7.11., 14.00–16.00 Uhr**  
Ort: **VHS**  
Kursentgelt: **18 €**  
Teilnehmer: **ab 8 Personen**  
Vortragende/r: **Magdalena ZAHN –** Dipl. Musicaldarstellerin



Foto: Guido / pixelio.de



## YI-MOVE ABEND mit einleitendem Workshop: „Musikbewegte“ Luft – bewegt Körper

... daraus entsteht gelebte Kommunikation

Dieser Abend bietet die Möglichkeit, sich selbst durch gezielte musikalische Impulse 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.

Weitere Informationen: [berger.angela@gmx.at](mailto:berger.angela@gmx.at)

Termin: **SAMSTAG, 31.10., 19.30–23.00 Uhr**  
Ort: **VHS**  
Kursentgelt: **12 €**  
Teilnehmer: **so viele wie möglich!**  
Vortragende/r: **Angela BERGER – YI Trainerin, Erich RAUCH – YI-Trainer,  
Josef TRAUTENBERGER – Musik**



**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](http://www.druck-seitz.at)



## Wöchentliche Kurse:

### DO-IN – Meridian Dehnung oder japanisches Qui-Gong



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:	<b>DIENSTAG, 17.10–18.10 Uhr</b>			
Kursentgelt:	90 €	Termine:	6.10.	13.10.	20.10.	27.10.
Teilnehmer:	ab 5 Personen		3.11.	10.11.	17.11.	24.11.
Vortragende/r:	Mag. Barbara BINDER – Dipl. Shiatsu-Praktikerin und Shiatsu-Trainerin		1.12.	15.12.	22.12.	12.1.

### YOGA INDIVIDUELL



Yoga ist Leben! Angeleitete, strukturierte Yogaübungen in Verbindung mit deiner freien Bewegung, bringen dich in deine Individualität. Dein ICH bewußt wahrnehmen, eigenverantwortlich handeln und somit selbstbestimmt leben, das ist der Weg und das Ziel von Yoga Individuell.

**Kostenloser Schnuppertermin: DONNERSTAG, 24.9., 19.15–20.45 Uhr**

**Anmeldung notwendig:** online, 02287/46662 oder [office@vhs-strasshof.com](mailto:office@vhs-strasshof.com)

Ort:	VHS	Kurstag:	<b>DONNERSTAG, 19.15–20.45 Uhr</b>			
Kursentgelt:	160 €	Termine:	1.10.	8.10.	15.10.	22.10.
Teilnehmer:	6–15 Personen		29.10.	5.11.	12.11.	19.11.
Kursleiter/in:	Angela BERGER – Yogatrainerin nach YI		26.11.	3.12.	10.12.	14.1.
			21.1.	28.1.		

### YOGA INDIVIDUELL WORKSHOPS:

Kursentgelt:	65 € pro Workshop	Kurstag:	<b>SAMSTAG, 10.00–17.00 Uhr</b>		
		Termine:	17.10.	14.11.	23.1.

### YOGA INDIVIDUELL für Senioren



Achtsam angeleitete, strukturierte Yogaübungen, spannen und entspannen, freie Bewegung in deinem Tempo, das alles ist Yoga Individuell. Gemeinsam Freude und Spaß an Yoga haben!

**Kostenloser Schnuppertermin: DONNERSTAG, 24.9., 9.30–11.00 Uhr, VHS**

**Anmeldung notwendig:** online, 02287/46662 oder [office@vhs-strasshof.com](mailto:office@vhs-strasshof.com)

Ort:	VHS	Kurstag:	<b>DONNERSTAG, 9.30–11.00 Uhr</b>			
Kursentgelt:	135 €	Termine:	1.10.	8.10.	15.10.	22.10.
Teilnehmer:	6–15 Personen		29.10.	5.11.	12.11.	19.11.
Kursleiter/in:	Angela BERGER – Yogatrainerin nach YI		26.11.	3.12.	10.12.	17.12.



## 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 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 ver-  
eister Fläche, Reagieren auf den Straßenverkehr, und vieles mehr leichter zu meistern sein.



Ort:	VHS	Kurstag:	<b>MONTAG, 8.30–10.00 Uhr</b>			
Kursentgelt:	100 €	Termine:	28.9.	5.10.	12.10.	19.10.
Teilnehmer:	6–10 Personen		2.11.	9.11.	16.11.	23.11.
			30.11.	7.12.		

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:	<b>MONTAG, 10.00–11.00 Uhr</b>			
Kursentgelt:	80 €	Termine:	28.9.	5.10.	12.10.	19.10.
Teilnehmer:	6–12 Personen		2.11.	9.11.	16.11.	23.11.
			30.11.	7.12.		

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:	<b>DIENSTAG, 18.45–19.45 Uhr</b>			
Kursentgelt:	100 €	Termine:	6.10.	13.10.	20.10.	27.10.
Teilnehmer:	5–12 Personen		3.11.	10.11.	17.11.	24.11.
			1.12.	15.12.		

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.



Foto: S. Hojschlaeger/pixelio.de

Ort:	VHS	Kurstag:	<b>DONNERSTAG, 9.00–10.00 Uhr</b>			
Kursentgelt:	120 €	Termine:	8.10.	15.10.	22.10.	29.10.
Teilnehmer:	8–20 Personen		5.11.	12.11.	19.11.	26.11.
			3.12.	10.12.	17.12.	7.1.

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!



## 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:	<b>MONTAG</b>	Termine:	28.9.	5.10.	12.10.
	<b>8.30– 9.30 Uhr</b> Leitung: <b>Dr. Regina Gabriel</b>		19.10.	2.11.	9.11.
	<b>9.30–10.30 Uhr</b> Leitung: <b>Dr. Regina Gabriel</b>		16.11.	23.11.	30.11.
	<b>19.10–20.10 Uhr</b> Leitung: <b>Eugenia Pauser</b>		7.12.	14.12.	21.12.
	<b>20.10–21.10 Uhr</b> Leitung: <b>Eugenia Pauser</b>	Ersatzstunde für			
Ort:	<b>VHS</b>	versäumte Kurseinheiten:	<b>11.1.</b>		
Kursbeitrag:	<b>110 €</b>				
Teilnehmer:	<b>6–20 Personen</b>				
Kursleiter/in:	<b>Dr. Regina GABRIEL</b> – Sportärztin und <b>Eugenia PAUSER</b> – Dipl. Pilates-Trainerin				

## 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 wird vorgebeugt und die Wahrnehmung für Bewegungsmuster verfeinert, so dass wir bewusster, stabiler und leichter durch den Alltag gehen können.



Ort:	<b>VHS</b>	Kurstag:	<b>DONNERSTAG, 18.00–19.00 Uhr</b>			
Kursentgelt:	<b>110 €</b>		<b>19.00–20.00 Uhr</b>			
Teilnehmer:	<b>6–20 Personen</b>	Termine:	1.10.	8.10.	15.10.	22.10.
Kursleiter/in:	<b>Magdalena ZAHN</b> – Dipl. Pilates-Trainerin		29.10.	5.11.	12.11.	19.11.
			26.11.	3.12.	10.12.	17.12.
		Ersatzstunde für versäumte Kurseinheiten:	<b>7.1.</b>			

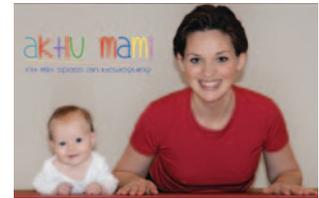


## PILATES MIT BABY



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.

Inhalt der Stunde 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.**

Ort:	VHS	Kurstag:	<b>MITTWOCH, 9.30–11.00 Uhr</b>			
Kursentgelt:	120 €	Termine:	30.9.	7.10.	14.10.	21.10.
Teilnehmer:	5–10 Personen		28.10.	4.11.	11.11.	18.11.
Kursleiter/in:	Eugenia PAUSER – Dipl. Pilates-Trainerin		25.11.	2.12.		

## BABYMASSAGE – die sanfte Berührung

Die Babymassage fördert das Gefühl der Geborgenheit und das Wohlbefinden Ihres Babys. Ebenso werden Durchblutung und Stoffwechsel angeregt. Baby's Sinneswahrnehmung wird geschult (fühlen, riechen, sehen, hören & schmecken) und die sanften Berührungen wirken positiv auf die Entwicklung des Nervensystems. Durch die Massage werden Kreislauf und Atmung stabilisiert, die Verdauung positiv beeinflusst und die Bindung zu den Eltern gestärkt.

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, Ersatzkleidung für Mama und Kind, ein Plastiksackerl, um die gebrauchte(n) Windel(n) wieder mitnehmen zu können.



Ort:	VHS	Kurstag:	<b>MITTWOCH, 11.00–12.00 Uhr</b>			
Kursentgelt:	50 €	Termine:	7.10.	14.10.	21.10.	28.10.
Teilnehmer:	2–6 Babys (Alter: 4 Wochen bis 6 Monate bzw. Krabbelfähigkeit)					
Kursleiter/in:	Jutta BARTL, BSc. – Hebamme					



## 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 stellen sich ein und führt dazu, 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 24.9., 17.15–18.45**

**Anmeldung notwendig:** online, 02287/46662 oder [office@vhs-strasshof.com](mailto:office@vhs-strasshof.com)

Ort:	VHS	Kurstag:	<b>DONNERSTAG, 16.15–18.45 Uhr</b>		
Kursentgelt:	130 € Erwachsene 110 € Kinder/Schüler/Studenten 28 € Einzelstunde	Termine:	8.10.	22.10.	5.11.
			19.11.	14.1.	28.1.
Teilnehmer:	ab 5 Personen				
Kursleiter/in:	Gudrun ESTERER – Feldenkraislehrerin				

## CROSSFIT



Das Cross-Training wird in Form von Tabata-Zirkeltraining abgehalten. Mit der Unterstützung von Fitnesskleingeräten wie Wild Rope (Hanfseil), Medizinball oder Kettle Bell, sowie durch Bodyweight- und Reaktionsübungen werden die allgemeine Fitness und die Kondition der Teilnehmer trainiert.

Ziel sind die Verbesserung von Kraftausdauer, Kondition und Belastungsfähigkeit, sowie Training von Schnellkraft, Reaktion und Sensomotorik.

Körperliche Gesundheit und Basisfitness sind Voraussetzung. Es sind alle willkommen, die etwas Gutes für ihren Körper und ihre Fitness tun wollen. Der Kurs ist geeignet ab 12 Jahren.



Ort:	VHS	Kurstag:	<b>DIENSTAG, 20.40–22.10 Uhr</b>			
Kursentgelt:	100 €	Termine:	29.9.	6.10.	13.10.	20.10.
Teilnehmer:	ab 4 Personen		27.10.	3.11.	10.11.	17.11.
			24.11.	1.12.		
Kursleiter/in:	MMag. Christian MÖSENBACHER – Fitnesstrainer					



## 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, 14.9., 18.00–19.00 Uhr**

**Kostenloser Schnuppertermin smoveyWALK: MITTWOCH, 16.9., 9.00–10.30 Uhr**

**Anmeldung notwendig:** online, 02287/46662 oder [office@vhs-strasshof.com](mailto:office@vhs-strasshof.com)

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

Termine: 28.9. 5.10. 12.10. 19.10.  
2.11. 9.11. 16.11. 23.11.  
30.11. 7.12. 14.12. 21.12.

Ersatzstunde für versäumte Kurseinheiten: 11.1.

Ort: **VHS**

Kursentgelt: **100 €**

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.move-mit.at](http://www.move-mit.at)

Kurstag: **MITTWOCH, 9.00–10.30 Uhr**  
**smoveyWALK**

Termine: 30.9. 7.10. 14.10. 21.10.  
28.10. 4.11. 11.11. 18.11.  
25.11. 2.12. 9.12. 16.12.

Ersatzstunde für versäumte Kurseinheiten: 13.1.



## KETTLEBELL TRAINING – für Männer und Frauen



Die russische Kugelhantel wird im Spitzensport seit langer Zeit als Trainingsgerät verwendet. In den letzten Jahren erfreut sich das Trainingsgerät aber auch im Breiten- und Fitnesssport immer größerer Beliebtheit. Der Vorteil des Trainings mit Kettle Bells ist die Vielzahl an Übungen (von einfach bis komplex) und gegenüber dem Hanteltraining gibt es einen größeren Bewegungsradius bei der Ausführung derselben.



Foto: Heiko Stückmann / pixelio.de

Der Kurs richtet sich an Anfänger und leicht Fortgeschrittene, die diese moderne Trainingsmethode mit Kettle Bell erlernen oder ihre Technik mit dem Übungsgerät verbessern möchten. Die Übungen werden teilweise in Form von Zirkeltraining, teilweise durch Frontaltraining eingeübt. Körperliche Gesundheit und Basisfitness sind Voraussetzung. Es sind alle willkommen, die etwas Gutes für Ihren Körper und Ihre Fitness tun wollen.

Ort: **VHS**

Kursentgelt: **120 € (inkl. Leih-Kettlebell)**

Teilnehmer: **4–8 Personen**

Kursleiter/in: **MMag. Christian MÖSENBACHER – Fitnesstrainer**

Kurstag: **FREITAG, 20.30–22.00 Uhr**

Termine: 2.10. 9.10. 16.10. 23.10.  
30.10. 6.11. 13.11. 20.11.  
27.11. 4.12.



## 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: MITTWOCH, 16.9., 17.30 Uhr**

**Anmeldung notwendig:** online, 02287/46662 oder [office@vhs-strasshof.com](mailto:office@vhs-strasshof.com)

Ort:	VHS	Kurstag:	<b>MITTWOCH</b>			
Kursentgelt:	100 € pro Kurs		<b>QIGONG: 17.30–18.30 Uhr</b>			
Teilnehmer:	ab 5 Personen pro Kurs		<b>FÄCHER TAIJI: 18.30–19.30 Uhr</b>			
Kursleiter/in:	Gaby ZECHMEISTER – Taiji-Trainerin	Termine:	30.9.	7.10.	14.10.	21.10.
			28.10.	4.11.	11.11.	18.11.
			25.11.	2.12.	9.12.	16.12.

### STEINWERK **EDUARD MANHART** GesmbH

Beh. konz. Stadtsteinmetzmeister

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

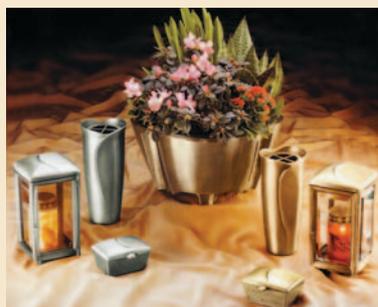
2120 Wolkersdorf, Friedhofgasse 6  
Tel. 02245/82 144, Fax 02245/820 89

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

#### GRABSTEINVERKAUF

 **02247/22 71**

E-Mail: [office@grabstein-manhart.at](mailto:office@grabstein-manhart.at)  
Internet: [www.grabstein-manhart.at](http://www.grabstein-manhart.at)



**QUALITÄT AUS STEIN**

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



# KREATIVITÄT UND STIMME

## Einzelveranstaltungen:

### TAGEBUCHTAG 2015 – „Marchfelder Gedankenspiele“

Der Tagebuchtag möchte zum Schreiben von Lebensaufzeichnungen motivieren. Lesungen aus Tagebüchern, Briefen und Autobiografien fördern diese Basisliteratur und regen Menschen zum Schreiben ihrer eigenen Lebensgeschichte an.

Wir möchten diese Veranstaltung unter das Thema „Lebenserinnerungen“ (Strasshofbezug erwünscht, aber nicht zwingend notwendig) stellen und würden uns über rege Teilnahme freuen. Und so funktioniert es:



- schicken Sie Ihren Beitrag (maximal 10 Minuten Lesezeit) per E-Mail an: [office@vhs-strasshof.com](mailto:office@vhs-strasshof.com) oder geben Sie ihn am Gemeindeamt bei der Information (gleich beim Eingang links) ab.  
**Einsendeschluss: 18.10.2015**
- alle Beiträge werden von einer Fachjury gelesen und ausgewählte TeilnehmerInnen können ihre Werke beim Tagebuchtag in den Räumlichkeiten des Heimatmuseums vortragen bzw. vortragen lassen.

Termin: **DONNERSTAG, 5.11., 19.00 Uhr**  
Ort: **Kulturhaus Strasshof / Heimatmuseum (Bahnhofplatz 22)**  
Kursentgelt: **kostenlos!**

### 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, 25.11., 18.00–21.00 Uhr**  
Ort: **VHS**  
Kursentgelt: **25 € plus Materialkosten**  
Teilnehmer: **ab 3 Personen**  
Vortragende/r: **Karin HÖNIGSPERGER –**  
freiberufliche Kunsthandwerkerin





## DIGITALE SPIEGELREFLEXKAMERA – Basiswissen Teil 1 + Teil 2

**Teil 1:** Sie wollen die technischen Möglichkeiten Ihrer digitalen Spiegelreflexkamera voll ausnützen? In diesem Kurs stehen die wichtigsten Funktionen und Bedienelemente digitaler Spiegelreflexkameras im Mittelpunkt. Zahlreiche Übungen und Profitipps runden den Workshop ab. Weiters haben Sie die Gelegenheit, das Erlernete bei einem Fotospaziergang in die Praxis umzusetzen. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Bei Regen werden die Übungen im Seminarraum durchgeführt.

**Teil 2:** Dieser Kurs baut auf das „Basiswissen digitale Spiegelreflexkamera Teil 1“ auf. Im Mittelpunkt stehen die Zusammenhänge zwischen ISO Empfindlichkeit, Blende und Verschlusszeit. Zahlreiche Übungen und Tipps vom Profi runden den Workshop ab. Bei einem Spaziergang durch die Natur lernen Sie Motive zu erkennen und mit der Kamera einzufangen. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Bei Regen werden die Übungen im Seminarraum durchgeführt.

**Mitzubringen:** Digitalkamera mit Bedienungsanleitung, aufgeladenen Akku, ausreichend Platz auf der Speicherkarte und ein Stativ – Anmeldung für Leihstativ an [mail@brigitte-luh.at](mailto:mail@brigitte-luh.at)

Termin: **SAMSTAG, 24.10. und 14.11., jeweils 15.00–18.00 Uhr**  
Ort: **VHS**  
Kursentgelt: **120 € (60 € pro Kurs)**  
Teilnehmer: **6–8 Personen**  
Vortragende/r: **Brigitte LUH** – Berufsfotografin und diplomierte Trainerin



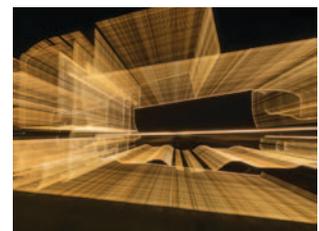
## STIMMUNGSVOLLE UND KREATIVE ABEND- UND ADVENTFOTOS

In diesem Fotokurs erlernen Sie mit Langzeitbelichtungen Abend- und Adventstimmungen mit Ihrer Kamera festzuhalten. Nach einer kurzen theoretischen Einführung fotografieren wir gemeinsam bei der beleuchteten Lok und sammeln praktische Erfahrungen. Das Wissen vermittele ich Ihnen leicht verständlich, spielerisch und effizient.

**Voraussetzungen:** Kenntnisse über Blende und Zeit bzw. Kurs Basiswissen Spiegelreflexkamera

**Mitzubringen:** Digitalkamera mit Bedienungsanleitung, aufgeladenen Akku, ausreichend Platz auf der Speicherkarte und ein Stativ – Anmeldung für Leihstativ an [mail@brigitte-luh.at](mailto:mail@brigitte-luh.at)

Termin: **MITTWOCH, 2.12., 18.00–21.00 Uhr**  
Ort: **VHS**  
Kursentgelt: **60 €**  
Teilnehmer: **6–8 Personen**  
Vortragende/r: **Brigitte LUH** – Berufsfotografin und diplomierte Trainerin





## SCHMIEDEWORKSHOP – 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, 17.10. oder SONNTAG, 18.10., 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**



## ZEICHENKURS – Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Zeichenkurs erlernen Sie – ganz nach Wunsch – den fachgerechten Umgang mit Bleistift, Rötel, Tusche und Feder, Buntstift oder Pastell. Die Motive – Landschaft, Stilleben, Blumen, Akt, ... – werden nach einem Photo gezeichnet.

Individuelle Betreuung von Anfängern und Fortgeschrittenen durch den Kursleiter ist gewährleistet.

Eine **Materialliste auf der Homepage [www.m-stiehl.com](http://www.m-stiehl.com)**

Termin: **SAMSTAG, 24.10., 9.00–17.00 Uhr**

Ort: **VHS**

Kursentgelt: **55 €**

Teilnehmer: **ab 5 Personen**

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





## Wöchentliche Kurse:

### 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.

Ort: **VHS**

Kursentgelt: **100 € + 20 € Skriptum**

Teilnehmer: **5–12 Personen**

Vortragende/r: **Leopold HNIDEK – Autor und Lektor**

Kurstag: **MONTAG, 18.30–20.30 Uhr**

Termine:	28.9.	12.10.	19.10.	2.11.
	16.11.	23.11.	7.12.	14.12.
	21.12.	11.1.	18.1.	25.1.

**Autohaus  
Haidweger**

**AH**

Neu- und Gebrauchtwagen  
Nissan und Land Rover

**www.haidweger.at**  
Hauptstraße 8a  
**0 22 87/39 40**



**Sanitär  
und  
Heizungstechnik**

**TRENZ GmbH**  
2231 Strasshof Hauptstraße 200  
02287 2493

Gas • Wasser • Heizung  
Alternativenergie  
Solaranlagen  
Wohnraumlüftung  
Kanalreinigung

**02287/2493 • trenz@aon.at**



## GRUNDLAGEN DER SPRECH- UND VORTRAGSTECHNIK

Bewusstmachung des Zusammenhanges von Atem, Atemführung und Stimme, Atem- und Stimmübungen, Artikulationsanleitungen mit Stimmeinsatz, Fokus auf ein Ziel (Aussage), Grundregeln der deutschen Sprachlehre, Wirkung der Vokale, Klanger 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.



Ort:	VHS	Kurstag:	<b>MITTWOCH, 19.00–20.40 Uhr</b>			
Kursentgelt:	120 €	Termine:	30.9.	7.10.	14.10.	21.10.
Teilnehmer:	5–12 Personen		28.10.	4.11.	11.11.	18.11.
Vortragende/r:	Johanna BRIX – Sprechtechnik-Trainerin und Schauspielerin		25.11.	2.12.	9.12.	16.12.

## 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.

Ort:	VHS	Kurstag:	<b>FREITAG, 19.10–20.40 Uhr</b>			
Kursentgelt:	100 €	Termine:	2.10.	9.10.	16.10.	23.10.
Teilnehmer:	6–12 Personen		30.10.	6.11.	13.11.	20.11.
Vortragende/r:	Magdalena PIATTI – Sängerin, Songwriterin		27.11.	4.12.	11.12.	18.12.

## 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!**



Ort:	VHS	Kurstag:	<b>FREITAG, 18.00–19.00 Uhr</b>			
Kursentgelt:	90 €	Termine:	2.10.	9.10.	16.10.	23.10.
Teilnehmer:	6–12 Personen		30.10.	6.11.	13.11.	20.11.
Vortragende/r:	Magdalena PIATTI – Sängerin, Songwriterin		27.11.	4.12.	11.12.	18.12.



## 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 selbständigen 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 beschäftigt ihn vor allem Motive, die er aus dem vielfältigen Landschaftsbild seiner näheren und fernerer Umgebung schöpfen kann.

Ort:	VHS	Kurstag:	<b>DIENSTAG, 18.30–20.30 Uhr</b>			
Kursentgelt:	120 €	Termine:	13.10.	27.10.	10.11.	24.11.
Teilnehmer:	5–12 Personen		15.12.	12.1.	26.1.	9.2.
Vortragende/r:	Franz RAUSCHER – Marchfeldkünstler					

## 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, photorealistischer, altmeisterlicher und surrealistischer Malerei.

Individuelle Betreuung der Kursteilnehmer durch den Kursleiter.

Die Materialliste „Ölmalerei“ finden Sie auf der Homepage [www.m-stiehl.com](http://www.m-stiehl.com)



Foto: Parker Knight / flickr.com

Ort:	VHS	Kurstag:	<b>MITTWOCH, 18.00–21.00 Uhr</b>			
Kursentgelt:	140 €	Termine:	30.9.	7.10.	14.10.	
Teilnehmer:	5–12 Personen		21.10.	28.10.	4.11.	
Vortragende/r:	Mag. Marcus STIEHL					



## 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:

#### 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, 12.12., 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**



#### IHR EIGENER ONLINESHOP MIT WOOCOMMERCE

Gestalten Sie Ihren eigenen Webshop mit WooCommerce, einem der am weitesten verbreiteten Webshopmodule in WordPress. Installation von WooCommerce (und WordPress, falls noch nicht vorhanden).

Wir lernen die Benutzeroberfläche im Backend kennen und konfigurieren WooCommerce, Benutzer und deren Rechte. Wir legen verschiedene Produkte an und vergeben Preise und Verfügbarkeiten. Wir erstellen Versandbedingungen und verknüpfen PayPal als Zahlungsoption. Danach gestalten wir den Webshop und optimieren die Emails, die bei Bestellungen daraus generiert werden. Zuletzt kümmern wir uns um die Geschwindigkeitsoptimierung und um grundlegende Sicherheitseinstellungen von WordPress und WooCommerce.

**Voraussetzungen:** Sehr gute Internetanwendungskennntnisse, eine Idee für einen Webshop, Grundkenntnisse in WordPress, HTML und CSS wünschenswert. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät mit!

Termin: **SAMSTAG, 14. 11., 10.00–18.00 Uhr (inkl. Mittagspause)**

Ort: **VHS**

Kursentgelt: **120 €**

Teilnehmer: **4–8 Personen**

Vortragende/r: **Mag. Bernhard BERGER, BSc.**





## EINFÜHRUNG IN FACEBOOK UND SOCIAL MEDIA

Nach einer kurzen Einführung in die Geschichte und Bedeutung von Sozialen Medien lernen Sie die Grundbegriffe kennen und verstehen und bekommen einen Überblick über die Chancen, Risiken, Stärken und Schwächen von Facebook. Danach werfen wir einen Blick in die Nutzungsbedingungen von Facebook und erstellen im Anschluss daran ein Profil. Dieses gestalten wir gemeinsam.

Danach beschäftigen wir uns mit Konto- und Privatsphäreneinstellungen und organisieren unsere Kontakte in Gruppen. Wir posten Photos und Videos und nutzen die Möglichkeit, eine Fanseite für eine fiktive Musikgruppe zu erstellen.

Zum Abschluss beschäftigen wir uns kurz mit der mobilen Nutzung von Facebook. Erwähnt wird auch, was es mit den „Like“-Buttons auf Drittwebseiten auf sich hat.

Termin: **SAMSTAG, 28.11., 10.00–14.00 Uhr**  
Ort: **Computerraum der Volksschule Strasshof (Schulstraße 13)**  
Kursentgelt: **55 €**  
Teilnehmer: **4–10 Personen**  
Vortragende/r: **Mag. Bernhard BERGER, BSc.**



Foto: Sean MacEntee / flickr.com

## 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 Bildschirmleupe gezielt einsetzen können.

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

**Voraussetzungen:** keine Voraussetzungen nötig

Termin: **SAMSTAG, 5.12., 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 4



- MS-Word: Grafik in Word einfügen, Etiketten beschriften, Wordart, Tabelle in Word einfügen, Kopf und Fußzeile bearbeiten, einen einfachen Serienbrief erstellen
- Excel: Adressen anlegen, Adressen suchen
- Outlook: Adressen anlegen
- Gimp (freeware) : Foto bearbeiten Grundlagen
- Filme: Grundlagen zur Bearbeitung mit Freeware
- Audicity: Gratis-Tonstudio zum Aufnehmen, Bearbeiten und Abspielen von Audio-Dateien
- Actice Presenter: Film, Musik, Bilder zu einer Präsentation zusammenstellen
- Windows 10: Einführung in das neue Betriebssystem Windows 10



Weitere Themenwünsche werden in der ersten Unterrichtsstunde abgestimmt. Die Kursinhalte können nach den individuellen Wünschen der Kursteilnehmer in der ersten Unterrichtseinheit der Vorbesprechung ergänzt bzw. verändert werden.

Ort:	Computerraum der Volksschule Strasshof (Schulstraße 13)	Kurstag:	<b>MITTWOCH, 18.30–21.00 Uhr</b>			
Kursentgelt:	125 €	Termine:	30.9.	7.10.	14.10.	21.10.
Teilnehmer:	4–10 Personen		28.10.	4.11.	11.11.	18.11.
Kursleiter/in:	Dipl. Päd. Ing. Dietmar LICHTSCHEIDL – Computerfachmann					

### COMPUTERKURS – Anwendungen für den Büroalltag



Mit diesem Kurs werden Sie fit für das Büro!

- MS-Word: Grafik in Word einfügen, Standardbriefe erstellen, Serienbriefe Vorlagen einrichten aus verschiedenen Datenquellen
- Excel: Auswertungen von Tabellen mit Hilfe von Formeln und Funktionen, aussagekräftige Diagramme erstellen, Import und Export von Daten, Adressen anlegen
- Power Point: Präsentationen erstellen, Film und Ton einfügen, Diagramme darstellen
- Outlook: Aufgaben erstellen, Kalender, Mailverkehr
- Actice Presenter (freeware) : Film, Musik, Bilder zu einer Präsentation zusammenstellen
- Filme: Grundlagen zur Bearbeitung mit Freeware
- Audicity: Gratis-Tonstudio zum Aufnehmen, Bearbeiten und Abspielen von Audio-Dateien
- Windows 10: Einführung in das neue Betriebssystem Windows 10

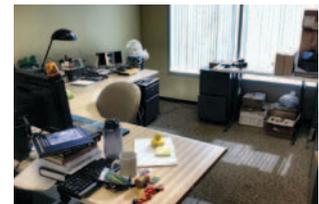


Foto: Bill Bradforf / flickr.com

Weitere Themenwünsche werden in der ersten Unterrichtsstunde abgestimmt.

Ort:	Computerraum der Volksschule Strasshof (Schulstraße 13)	Kurstag:	<b>DIENSTAG, 18.30–21.00 Uhr</b>			
Kursentgelt:	125 €	Termine:	6.10.	13.10.	20.10.	27.10.
Teilnehmer:	4–10 Personen		3.11.	10.11.	17.11.	24.11.
Kursleiter/in:	Dipl. Päd. Ing. Dietmar LICHTSCHEIDL – Computerfachmann					



## WEBDESIGN – DO IT YOURSELF! / WEBDESIGN – WORDPRESS EASY

**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 & Kurzeinführung in das Content Management System WordPress ). Mitzubringen: USB- Stick, digitales Bildmaterial (falls gewünscht u. vorhanden), Notizbuch, ev. eigener Laptop falls der Wunsch, zu Hause üben zu können, besteht.



**Wordpress easy:** Ein Contentmanagementsystem wie z. B. WordPress ermöglicht es jedem mit PC-Anwenderkenntnissen eine Website zu warten und zu aktualisieren. Dieser Kurs wendet sich vor allem an all diejenigen, die über die gewöhnlichen Routinetätigkeiten hinaus auch ihre Kenntnisse im Webdesign mit Contentmanagementsystemen erweitern wollen. Mitzubringen: USB- Stick, digitales Bildmaterial (falls gewünscht u. vorhanden), Notizbuch, ev. eigener Laptop falls der Wunsch, zu Hause üben zu können, besteht.

Ort: **Computerraum der Volksschule  
Strasshof (Schulstraße 13)**  
Kursentgelt: **140 € pro Kurs**  
Teilnehmer: **5–10 Personen**  
Kursleiter/in: **Dipl. Päd. Klemens HOFER, BEd BA –  
Zertifizierter Webdesigner**

Kurstag: **DONNERSTAG, 18.00–20.00 Uhr**  
Termine Webdesign – Do it yourself!:  
8.10. 15.10. 22.10.  
29.10. 5.11.  
Termine Webdesign – Wordpress easy:  
12.11. 19.11. 26.11.  
3.12. 10.12.

### BÜROS UND BEHANDLUNGS- RÄUME IN GÄNSERNDORF ZU VERMIETEN!!



- klimatisiert und beschattet
- Größe zw. 17m<sup>2</sup> und 37m<sup>2</sup>
- voll installiert
- zeitgemäße Wärmedämmung
- in werbewirksamer Lage
- Parkplätze und Tiefgarage vorhanden

**Tel.: 0664 / 73 66 49 61 oder  
02236 / 23 982 -11**



## PROJEKTBAU KATZEK

### 25 Jahre Erfahrung in:

- Errichtung von Ein- und Zweifamilienhäuser
- Zu- und Umbauten aller Art
- Errichtung von Garagen und Gartenzäune
- Poolbauten aller Art
- Sämtliche Betonarbeiten rund ums Haus
- Pflasterungen und Verlegung von Gartenplatten

*Unverbindliche Preisvorschläge,  
auch bei Kleinstaufträgen!*

**Karlheinz Katzek**  
Geschäftsführer

2231 Strasshof  
Grenzstraße 3  
Tel./Fax: 02287 304 78  
Mobil: 0664 883 87 180

E-Mail: [projektbau@katzek.at](mailto:projektbau@katzek.at)  
Internet: [www.katzek.at](http://www.katzek.at)



## UNTERHALTUNG

### SCHACHTREFF

**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.**

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](mailto:office@vhs-strasshof.com)**

Termin: **SAMSTAG, 10.10. und 7.11., 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 – ehemaliger Landesligaspieler**

## STANDARDTANZ

### PAARTANZKURS FÜR ANFÄNGER

In Kooperation mit dem Tanzverein Happy Dancing Haitzer

In diesem Kurs werden die Grundlagen des Paartanzes vermittelt. Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie verschiedene Tanzstile und die ersten Figuren kennen. Am Ende des Semesters wird es möglich sein die Prüfung für das Bronze-Abzeichen abzulegen.

Die Anmeldung erfolgt paarweise. Einzelpersonen können auch teilnehmen, werden jedoch nach Verfügbarkeit geeigneter Tanzpartner (Männer/Frauen) eingeteilt.

**Mitzubringen: Schuhe mit glatter Sohle**



Foto: Juergen Jotzo / pixelito.de

Ort:	<b>VHS</b>	Kurstag:	<b>SONNTAG, 18.30–19.30 Uhr</b>			
Kursentgelt:	<b>110 €</b>	Termine:	4.10.	11.10.	18.10.	8.11.
Teilnehmer:	<b>ab 8 Paaren</b>		15.11.	22.11.	29.11.	6.12.
			13.12.	20.12.		

Kursleiter/in: **Gabi HAITZER – ehemalige europäische Tanzmeisterin**



## 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 feigen 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, 22.9., 17.40 Uhr (4–5 Jahre) / 18.20 Uhr (6–7 Jahre) / 19.00 Uhr (8–12 Jahre)**

Anmeldung unbedingt notwendig unter:

online, [monika\\_hoschtalek@gmx.net](mailto:monika_hoschtalek@gmx.net) oder 02287/46662



Ort: VHS

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

Teilnehmer: 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

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

Kurstag:

**DIENSTAG**

**ZUMBA® KIDS Junior 4–5 Jahre:  
17.40–18.10 Uhr  
ZUMBA® KIDS 8–12 Jahre:  
18.20–19.20 Uhr**

Termine: 6.10. 13.10. 20.10. 27.10.  
10.11. 17.11. 24.11. 1.12.  
15.12. 22.12.

Kurstag:

**FREITAG**

**ZUMBA® KIDS Junior 6–7 Jahre:  
17.50–18.50 Uhr**

Termine: 2.10. 9.10. 16.10. 23.10.  
30.10. 20.11. 27.11. 4.12.  
11.12. 18.12.

### 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, 18.9., 17.25–18.25 Uhr**

**Anmeldung unbedingt notwendig unter:** online, [grch83@hotmail.com](mailto:grch83@hotmail.com) oder 02287/46662

Ort:	VHS	Kurstag:	<b>DIENSTAG, 10.00–11.00 Uhr</b>
Kursentgelt:	80 € (es können bis zu 20 Stunden ZUMBA® Gold besucht werden)	Termine:	6.10. 13.10. 20.10. 27.10. 3.11. 10.11. 17.11. 24.11. 1.12. 15.12.
Teilnehmer:	ab 10 Personen pro Kurstag	Kurstag:	<b>FREITAG, 17.25–18.25 Uhr</b>
Kursleiter/in:	Christian GRAF – ZUMBA® Gold Instructor, ZIN Member, diplomierter Musicaldarsteller	Termine:	2.10. 9.10. 16.10. 23.10. 30.10. 20.11. 27.11. 4.12. 11.12. 18.12.

## ZUMBA® BASIC: come and join the party



**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.



**Schnuppertermin: DIENSTAG, 22.9., 19.30–20.30 Uhr**

**Anmeldung unbedingt notwendig unter:**

online, [monika\\_hoschtalek@gmx.net](mailto:monika_hoschtalek@gmx.net) oder 02287/46662

Ort:	VHS	Kurstag:	<b>DIENSTAG, 19.30–20.30 Uhr</b>
Kursentgelt:	90 € (es können bis zu 30 Stunden ZUMBA® Basic besucht werden)	Instructor:	Monika Hoschtalek
Teilnehmer:	ab 20 Personen pro Kurs	Termine:	6.10. 13.10. 20.10. 27.10. 3.11. 10.11. 17.11. 24.11. 1.12. 15.12.
Kursleiter/in:	Monika HOSCHTALEK – ZUMBA® Instructor, ZIN Member, diplomierte Musicaldarstellerin	Kurstag:	<b>FREITAG, 18.30–19.30 Uhr</b>
	Christian GRAF – ZUMBA® Instructor, ZIN Member, diplomierter Musicaldarsteller	Instructor:	Christian Graf
		Kurstag:	<b>FREITAG, 19.30–20.30 Uhr</b>
		Instructor:	Monika Hoschtalek
		Termine:	2.10. 9.10. 16.10. 23.10. 30.10. 20.11. 27.11. 4.12. 11.12. 18.12.



Mein Wursti!

Extrawurstsemmel

1,-



Mit einem der oberen Snacks in Kombination:

Tiroler Kakao	0,25l	nur 0,50
Höllinger Apfelsaft	0,2l	nur 0,70
Vöslauer Mineralwasser	0,5l	nur 1,-

Mein Schmatz!



Schokomuffin

1,-

Mein Schmecken!



Pizza

1,-

**ICH BIN ECHT**

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



*Premium Leasing*

Das attraktive, ehrliche und transparente Leasing für die Hyundai Top-Modelle:

- ✓ keine Gebühren\*
- ✓ fixe Anzahlung
- ✓ 2,99 % Premium-Zinssatz

Der neue Hyundai Tucson  
Erleben Sie Veränderung.

Der neue Tucson überzeugt in seiner Klasse:

Großes Angebot an Motoren und Getriebe, größter Kofferraum mit 513 Liter, bestes Raumangebot, exzellenter Fahrkomfort, niedrigstes Geräuschniveau, intelligente Assistenzsysteme – jetzt selbst überzeugen und Probe fahren!

Jetzt ab € 23.990,- oder mit Premium Leasing ab € 169,-/Monat\*



**HYUNDAI** NEW THINKING. NEW POSSIBILITIES.

\* Ausgenommen Rechtsgeschäftsgebühr  
 \* Die Finanzierung ist ein Angebot der Denzel Leasing GmbH. 36 Monate Laufzeit, € 7.197,00 Anzahlung, € 11.994,29 Restwert, 15.000 km p.a., Rechtsgeschäftsgebühr € 146,09, effektiver Jahreszins 3,47%, Sollzinsen variabel 2,99%, Gesamtleasingbetrag € 16.793,00, Gesamtbetrag € 25.421,23. Alle Beträge inkl. MwSt., gültig bis 30.09.2015. Bonität vorausgesetzt.  
 Angebote gültig bei allen teilnehmenden Hyundai-Partnern solange der Vorrat reicht bzw. bis auf Widerruf.  
 Benzinmotoren mit 132 PS und 177 PS sowie Dieselmotoren mit 116 PS, 136 PS und 185 PS lieferbar. CO<sub>2</sub>: 119 - 177 g/km, Verbrauch: 4,6 l Diesel - 7,6 l Benzin/100 km. Symbolabbildung.

**INTER-CAR** KFZ-HANDEL UND FACHWERKSTÄTTE  
 2231 STRASSHOF · HAUPTSTRASSE 1a  
 02287-5383 · office@intercar.at  
 www.intercar.at W E N D T