



Verband Niederösterreichischer Volkshochschulen

Volkshochschule
Groß-Enzersdorf



!!! VIELE NEUE ANGEBOTE !!!



Kursprogramm
Sommersemester



2020



HERZLICH WILLKOMMEN

im Sommersemester 2020!

Sehr geehrte Damen und Herren,

liebe Interessentinnen und Interessenten!

Ich freue mich, Sie im Sommersemester 2020 begrüßen zu dürfen. Mit diesem neuen Kursprogramm halten Sie eine unglaubliche Fülle an Möglichkeiten in der Hand. Das Angebot der VHS Groß-Enzersdorf wächst stetig und reicht von Fremdsprachkursen über digitale Weiterbildung, unterschiedliche Sport- und Bewegungskurse sowie Kreativangebote bis hin zu verschiedenen Kinderkursen.

Die VHS Groß-Enzersdorf soll ein Begegnungsort für Jung und Alt ein. Ziel ist es, unabhängig von Herkunft, Vorbildung oder Alter, „Bildung für alle“ anzubieten.

Bei Fragen stehe ich Ihnen gerne unter +43 664 889 48 532 oder per E-Mail yhs@gross-enzersdorf.gv.at zur Verfügung. Auf unserer Homepage <http://vhs.gross-enzersdorf.gv.at> finden Sie das neue Programmheft auch als Download. Außerdem haben Sie dort die Möglichkeit, sich schnell und unkompliziert für alle ausgewählten Kurse anzumelden.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen mit unserem abwechslungsreichen Sommerprogramm und freue mich Sie bald in der VHS Groß-Enzersdorf begrüßen zu dürfen.



Petra Mc Quillan
Administrative Leitung der VHS Groß-Enzersdorf

Sprachen und Lernen

Deutsch-Integrationskurs 7
 Day to Day English A2-B1 7
 „English is fun“ für SeniorInnen und absolute AnfängerInnen 7
 „English is fun“ für SeniorInnen (weiterführender Kurs) 7
 NEU Bosnisch-Kroatisch-Serbisch für Anfänger A1 8
 Kroatisch für AnfängerInnen A1 – 2. Semester 8
 Spanisch für AnfängerInnen A1+ 8
 Spanisch Konversationen für den Urlaub A2 8
 Italienisch für Anfänger A1 9
 Italienisch A1 – 2. Semester 9
 Italienisch A2 – 3. Semester 9
 Italienisch A2 – 6. Semester 9

Computer, Internet und Multimedia

NEU Vorstellung der Inhalte der EDV Kurse 10
 EDV Grundkurs I für Generation 50+ 10
 EDV Grundkurs II für Generation 50+ 10
 EDV Aufbaukurs für Generation 50+ 10
 Word Grundkurs 11
 Excel Grundkurs 11
 Computer Club 11
 Handy & Tablet Grundkurs für Generation 50+ 11
 NEU Meine erste eigene Website 12
 NEU Wichtiges und Interessantes über aktuelle sozialen Medien 12
 NEU Cloud Dienste oder was kann ich alles mittels Internet erledigen 12
 IT-Security 12
 NEU Internet für Generation 50+ 13
 NEU Erste Schritte in der Programmiersprache Java 13
 Facebook-Erfolg für UnternehmerInnen 13
 Facebook-Seite – Redaktionsplan 2. Quartal 2020 13
 Facebook-Seite – Redaktionsplan 3. Quartal 2020 14
 Erfolgreiche Website – darauf kommt es an 14

Natur und Garten

Essbares und Heilsames am Wegesrand entdecken und erkennen 14
 Putzmittel selber machen 14
 Naturprodukte selber machen 14
 März – Grundzüge der Gartenplanung 15
 April – Grundzüge der Gartenplanung 2 15
 Mai – Die Rose und ihre Begleiter 15
 Juni – Der Wassermontat 15

Vorträge und Wissenswertes

NEU Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Erwachsenenvertretung 15
 NEU Erbrecht, Testament, Pflichtteilsrecht, Verlassenschaftsverfahren 16
 NEU Zurück in den Job – Intensiv-Coaching für Erwachsene 16
 Seemannsknoten 16

Rund um den Hund

NEU Wie erkenne ich den Lerntyp meines Hundes? 16
 NEU Calming Signals – Hundesprache verstehen 17
 NEU Welpentraining – die Theorie zur Praxis 17
 Hund und Kind – ein harmonisches Zusammenleben 17

Gesundheitsthemen

Schleicht sich da eine Demenz ein? 17
 NEU Gesunde Kinderfüße – erhalten und fördern 18
 NEU Natürliche Hausapotheke und Kräuter für die Seele 18
 Low Carb – für schnellen Verlust von Körperfett 18
 NEU Vortrag „Achtung Energievampire!“ 18
 Wie lange darf ich trauern? 19
 Sag doch mal NEIN, Grenzen setzen – so gelingt´s 19
 NEU Atem-Meditation 19
 NEU Geistige und Körperliche Fitness 50+ Vormittagskurs 19

Kultur und Reisen

NEU Schritt für Schritt – Unterwegs am South Coast Past in England 20
 NEU Die Entwicklung des Bürgertums in Groß-Enzersdorf 20
 NEU Genussvortrag Mexico & Peru inkl. Degustation 20
 NEU In sieben Jahren um die Welt – „Back to the roots“ 20
 NEU Workshop „Kochen und Braten wie unsere Vorfahren“ 21

Elternbildung

Neurofeedbacktherapie (Schwerpunkt Kinder) 21
 ADHS – ADS 21
 Erkennen von Ängsten bei Kindern 21
 Lese- und Rechtschreibstörung bzw. Rechenstörung 22
 Easy Learning – richtiges Lernen leicht gemacht? 22
 NEU Streiten will gelernt sein – Kommunikationstraining 22
 NEU Liebevolle Grenzen setzen - Ein Workshop und Eltern und Großeltern 23
 NEU Achtsam und beziehungsweise durch die Trotzphase 23
 NEU Achtsam und beziehungsweise durch die Pubertät 23
 Medienkompetenz schulen – Ein Workshop für Eltern und Familien 24

Kinder und Jugendliche

„English ist fun“ für Volksschulkinder der 4. Klasse 24
 NEU Deutsch-Nachhilfe für 1.+2. und 3.+4. Klasse AHS/NMS 24
 NEU Wohin nach der Schule? Berufsvorbereitung für Jugendliche 25
 „Vorhang auf“ der Theaterklub für Kinder von 6 bis 11 Jahren 25
 Zumba für Kinder von 5 – 11 Jahren 25
 NEU Kinderkoordinationskurs und Geschicklichkeitstraining 25
 Selbstverteidigungskurs für Mädchen und Frauen 26
 Capoeira – Brasilianischer Kampftanz ab 8 Jahren 26
 Capoeira – Eltern-Kind-Kurs 26
 NEU Upcycling... Aus Alt mach NEU für Kinder ab 10 Jahren 27
 NEU Osterbasteln für Kinder von 6 bis 12 Jahren 27
 NEU Muttertagsbasteln für Kinder von 6 bis 12 Jahren 27
 NEU Aroma-Kids-Club 27
 NEU Acrylmalen für JUNG und ALT 28

Kreativwerkstatt

NEU Schreibwerkstatt 28
 Kreatives Schreiben: Sinn und Sinnlichkeit 28
 Art Clay Silberschmuck-Kurs 29
 NEU Acrylmalen für JUNG und ALT 29
 NEU Kreative Auszeit vom Alltag 29
 NEU Mein erster Quilt – Patchwork-Kurs 29
 NEU Bänderkissen nähen 30
 NEU Quilt – Herzen im Quadrat 30
 NEU Quilt – „Weißt du wieviel Sternlein stehen?“ 30
 NEU „Kreative Fotowerkstatt Marchfeld“ 31
 NEU Zurück zu den Nadeln 32
 NEU Socken stricken 32
 Messerschmiedekurs 32

Theater und Bühne

Improtheater für junge Erwachsene, Erwachsene und Senioren 33

Bewegung und Sport

Körper in Bewegung – Vormittagskurs 33
 Yoga für Schwangere – Vormittagskurs 33
 Faszientraining mit Smoveys Vormittags- und Abendkurs 34
 Rückenfit 50+ Vormittagskurs 34
 Abendyoga für Anfänger und Fortgeschrittene 34
 Yin Yoga für Faszien und Entspannung am Donnerstag 35
 Pilates 35
 Nia – getanzte Lebensfreude am Dienstag 35
 Zumba 35
 Nia – getanzte Lebensfreude am Freitag 36
 Rückenfit 50+ am Montag 36
 Beweglichkeit bis ins hohe Alter 36
 Yoga für den Beckenboden – Workshop 36
 NEU Yoga für Schwangere (5 Abende) 37
 Yoga für Schwangere – Workshop 37
 Yoga und die Energiezentren – Workshop 37
 NEU Yoga Basics 37
 NEU Yoga Anfängerkurs (4 Abende) 38
 NEU Nordic Walking in der Lobau 38
 NEU Intervalltraining mit Musik am Samstagvormittag 38
 NEU Zirkeltraining am Samstagvormittag 38
 NEU Möchtest Du bewusster, achtsamer und entspannter leben? 39
 NEU Ein achtsamer Halbtag – Zeit für Dich! 39
 NEU Erlebe Achtsamkeit in der Natur 39
 Selbstverteidigungskurs für Mädchen und Frauen 39



Kursanmeldung der VHS Groß-Enzersdorf:



Kurs / Vortrag:

Vor- und Nachname:

Adresse:

Telefon: E-Mail:

Geb. Datum: Unterschrift:

Hinweis: Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich mit der neuen Datenschutzverordnung vom 25. Mai 2018 (siehe nächste Seite) einverstanden - andernfalls kann keine Buchung des Kurses erfolgen.



Kursanmeldung der VHS Groß-Enzersdorf:



Kurs / Vortrag:

Vor- und Nachname:

Adresse:

Telefon: E-Mail:

Geb. Datum: Unterschrift:

Hinweis: Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich mit der neuen Datenschutzverordnung vom 25. Mai 2018 (siehe nächste Seite) einverstanden - andernfalls kann keine Buchung des Kurses erfolgen.



Kursanmeldung der VHS Groß-Enzersdorf:



Kurs / Vortrag:

Vor- und Nachname:

Adresse:

Telefon: E-Mail:

Geb. Datum: Unterschrift:

Hinweis: Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich mit der neuen Datenschutzverordnung vom 25. Mai 2018 (siehe nächste Seite) einverstanden - andernfalls kann keine Buchung des Kurses erfolgen.

Datenschutzerklärung:

Diese Datenschutzerklärung regelt die Nutzung Ihrer personenbezogenen Daten bei physischer Kursbuchung über unser Anmeldeformular. Ansprechpartner ist die VHS Groß-Enzersdorf mit der Geschäftsanschrift Rathausstraße 5, 2301 Groß-Enzersdorf. Die VHS ist eine kommunale Volkshochschule der Stadtgemeinde Groß-Enzersdorf (im Folgenden kurz „VHS“).

Ihre personenbezogenen Daten (z.B. Name, Anschrift, E-Mail, Telefonnummer) werden von uns nur gemäß den Bestimmungen des österreichischen und europäischen Datenschutzrechtes verarbeitet. Daten sind dann personenbezogen, wenn sie eindeutig einer bestimmten Person zugeordnet werden können. Automatisiert werden keine personenbezogenen Daten erhoben. Nachstehende Regelungen informieren Sie insoweit über die Art, den Umfang und Zweck der Erhebung, die Nutzung und die Verarbeitung von personenbezogenen Daten:

Vor- und Zuname, Geschlecht, Wohnadresse, Geburtsdatum, Telefonnummer, E-Mail-Adresse

Die Erhebung der Daten erfolgt ausschließlich zum Zweck der Anmeldung und Verwaltung von KursteilnehmerInnen bei denen von der VHS angebotenen Kursen und dient ausschließlich dem Betriebszweck der VHS. Die im Rahmen der Kursanmeldung erhobenen Daten werden vertraulich behandelt und nur in dem für die TeilnehmerInnenverwaltung und Anmeldung unbedingt erforderlichen Umfang verarbeitet und solange gespeichert, wie dies für die Erfüllung der Verwaltungsaufgaben der VHS erforderlich ist, maximal jedoch zehn Jahre.

Mit einer Kursbuchung stimmen Sie einer Weitergabe der erhobenen Daten an den jeweiligen / die jeweilige KursleiterIn zu. Ohne weitere Zustimmung erfolgt keine darüberhinausgehende Weitergabe Ihrer Daten und werden keine personenbezogenen Auswertungen erstellt.

Die Einwilligung zur Verarbeitung Ihrer, im Rahmen der Kursbuchungen erhobenen personenbezogenen Daten kann jederzeit widerrufen werden. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass Ihnen ein Recht auf Auskunft über die gespeicherten persönlichen Daten zusteht. Des Weiteren haben Sie das Recht auf Berichtigung falscher Daten oder Löschung der gespeicherten personenbezogenen Daten, sollte diesem Anspruch keine gesetzliche Aufbewahrungspflicht im Weg stehen.

Wichtige Informationen zur Kursbuchung:

- Sie können sich online auf unserer Homepage, per E-Mail oder per Anmeldeformular für das Kursprogramm der VHS Groß-Enzersdorf anmelden. Das Anmeldeformular geben Sie bitte am Gemeindeamt Groß-Enzersdorf (Bürgerservice) ab. Sobald feststeht, dass der Kurs stattfindet, bekommen Sie die Rechnung per E-Mail zugesandt.
- Bei unentschuldigter Nicht-Teilnahme an einem gebuchten Kurs wird eine Stornogebühr von 50% der Kursgebühr einbehalten.
- Haftpflicht: Für Unfälle, Diebstähle und sonstige Schäden während aller Veranstaltungen sowie auf den Weg zu oder von dieser wird seitens der VHS keine Haftung übernommen.
- Programmänderung: Die VHS behält sich das Recht vor, notwendige Änderungen betreffend des Programms bzw. des Veranstaltungsortes vorzunehmen.
- Abmeldung: Sie haben die Möglichkeit sich bis eine Woche vor Kursbeginn kostenlos vom gebuchten Kurs abzumelden. Davon ausgenommen sind Kurse, für die auch ein Material- oder Lebensmittelbetrag entfällt.



Mit diesem Piktogramm gekennzeichnete Kurse sind barrierefrei!
Bitte bei der Anmeldung bekanntgeben, damit entsprechende Vorbereitungen getroffen werden können.

Liebe KursteilnehmerInnen!

Wir stellen Ihnen folgende **Förderungsmöglichkeiten der Arbeiterkammer NÖ und Arbeiterkammer Wien** vor:

Bildungsbonus **AK** und Digi-Bonus **AKextra** der Arbeiterkammer NÖ (AK plus)

Die AK Niederösterreich fördert Kurse, die in diesem Kursprogramm mit einem Logo der AK gekennzeichnet sind, mit 50 % der Kurskosten bis 120 € bzw. bei EDV-Kursen 100 % der Kurskosten bis 150 €. Für gewisse Personengruppen gibt es höhere Fördersätze. Details entnehmen Sie bitte der Homepage der AK Niederösterreich

<https://noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus>

Bildungsgutschein **AK** und Digi-Bonus **AKextra** der Arbeiterkammer Wien

Die Arbeiterkammer Wien bietet ebenfalls den Bildungsgutschein und den Digi-Bonus für Mitglieder an. Der Bildungsgutschein vergütet Ihnen pro Kalenderjahr 50% der Kurskosten bis maximal €120,-. Mitglieder mit Kinderbetreuungsbezug können bis € 170,- gefördert werden. Zusätzlich erhalten nun die Mitglieder auch einen Digi-Bonus über maximal € 120,- pro Kalenderjahr. Geben Sie bereits bei der Anmeldung zu einem gekennzeichneten Kurs bekannt, dass Sie ihn einlösen möchten. Der Gutscheinbetrag wird Ihnen auf der Rechnung gutgeschrieben. Nähere Informationen erhalten Sie unter 0800/311 311 oder <https://wien.arbeiterkammer.at/bildungsgutschein>

BILDUNGSBERATUNG

Bildungsberatung NÖ in der VHS Groß-Enzersdorf

Nutzen auch Sie die Bildungs- und Berufsberatung in Ihrer Region bei Themen, wie diesen:

- Sie möchten sich beruflich neu orientieren
- Sie steigen nach einer längeren Pause wieder ins Berufsleben ein
- Sie suchen eine passende Aus- oder Weiterbildung
- Sie wollen einen Bildungsabschluss nachholen
- Sie benötigen Infos zu Förderungen
- Sie möchten in Bildungskarenz oder Bildungsteilzeit gehen ...



Die persönlichen Beratungsgespräche finden jeweils am **zweiten Mittwoch** jeden Monats, von **15:00 - 18:00 Uhr**, im VHS Kursraum (Schloßhoferstraße 4a) statt.

12. Februar 2020; 18. März 2020; 15. April 2020; 13. Mai 2020; 10. Juni 2020

„Die Beratungen sind kostenfrei, unabhängig, wertschätzend und ergebnisorientiert! Ich freue mich auf Sie!

Melden Sie sich einfach bei mir an!“ Jeanette Hammer, Beraterin im Weinviertel!

Nutzen Sie JETZT Ihre Chancen für eine bessere Zukunft!

Bitte nehmen Sie Ihre Anmeldung auf unserer Webseite www.bildungsberatung-noe.at, telefonisch unter **0676/5254805** oder per E-Mail an j.hammer@bildungsberatung-noe.at vor.

Die **BILDUNGSBERATUNG NIEDERÖSTERREICH** wird aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds, dem Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung, vom Land Niederösterreich und der Arbeiterkammer Niederösterreich finanziert und im Weinviertel vom Verband NÖ Volkshochschulen koordiniert.

www.bildungsberatung-noe.at

Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds, des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft, und Forschung, des Landes Niederösterreich und der Arbeiterkammer Niederösterreich.



Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung



AK
NIEDER
ÖSTERREICH

Deutsch – Integrationskurs **AK**

Innerhalb weniger Wochen lernen Sie alles, um sich auf offener Straße unterhalten zu können. Das Niveau A1 umfasst das Vorstellen der eigenen Person, die Auskunft über Hobbys und Fähigkeiten sowie den Austausch über Neigungen und Wünsche. Sie werden merken, dass Ihnen die deutsche Sprache nicht mehr so fremd und schwer erscheint und dass Sie sich bereits viel wohler fühlen. Es geht vor allem darum, sich verständigen zu können und Gedanken auszudrücken. Deshalb liegt der Fokus auf dem Hörverstehen sowie der mündlichen Verständigung. Außerdem werden Aussprache und Schrift geschult, damit Sie sich in jeder Situation zurechtfinden.

Termine: jeweils Montag (15x)
ab 10.02.2020, 17:30-18:45 Uhr

Kursentgelt: € 120,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursleitung: Liane Schuckert

Datum: 10.02., 17.02., 24.02., 02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 30.03.,
20.04., 27.04., 04.05., 11.05., 18.05., 25.05. und 08.06.2020

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß



Day to Day English A2 – B1

Gemeinsam üben wir das Sprechen, Lesen und Zuhören. Alltägliche Themen werden durchgenommen und wiederholt. Gemeinsam üben wir das Sprechen, damit Sie Selbstvertrauen gewinnen und Sie Ihre Angst überwinden. Sie sollten bereits über Englischkenntnisse verfügen und einen guten Grundwortschatz in den Kurs mitbringen. Wir verwenden Musiktexte, sprechen über Urlaubserlebnisse/Essen und lernen dabei neue Vokabeln. Die Grammatik wird ebenfalls wiederholt und geübt. Es ist ein humorvoller, dynamischer Kurs.

Termine: jeweils Mittwoch (12x)
ab 04.03.2020, 18:30-20:10 Uhr

Kursentgelt: € 120,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursleitung: John Morris

Datum: 04.03., 11.03., 18.03., 25.03., 01.04., 22.04.,
29.04., 06.05., 13.05., 27.05., 03.06. und 10.06.2020

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß



„English is fun“ für SeniorInnen und absolute AnfängerInnen

Lernziel: Sie fangen bei Stunde 0 an und wir erlernen gemeinsam mit „songs and rhymes“ die ersten englischen Wörter.
Redeabsichten: Erste Schritte in der englischen Sprache.

Termine: jeweils Montag (15x)
ab 17.02.2020, 19:00-19:50 Uhr

Kursentgelt: € 120,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursleitung: Ulrike Schwab

Datum: 17.02., 24.02., 02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 30.03., 20.04.,
27.04., 04.05., 11.05., 18.05., 25.05., 08.06. und 15.06.2020

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß



„English is fun“ für SeniorInnen (weiterführender Kurs)

Lernziel: Wir haben bereits ein Jahr der Basics hinter uns und lernen mit Spaß weiter.

Termine: jeweils Montag (15x)
ab 17.02.2020, 18:00-18:50 Uhr

Kursentgelt: € 120,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursleitung: Ulrike Schwab

Datum: 17.02., 24.02., 02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 30.03., 20.04.,
27.04., 04.05., 11.05., 18.05., 25.05., 08.06. und 15.06.2020

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß



Bosnisch-Kroatisch-Serbisch für AnfängerInnen A1

Lernziele: Sie werden in der Lage sein, einfache und vertraute Informationen über alltägliche Ereignisse zu verstehen und diese auch selbst zu äußern bzw. zu erfassen. Sich in Alltagssituationen über persönliche und berufliche Themen elementar zu unterhalten. Anhand vieler Aufgaben und Übungen festigen wir das Erlernte. Rechtschreibung und Grammatik werden ebenfalls geübt.

Termine: jeweils Dienstag (15x)
ab 11.02.2020, 18:50-20:05 Uhr

Kursentgelt: € 120,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursleitung: Liane Schuckert

Datum: 11.02., 18.02., 25.02., 03.03., 10.03., 17.03., 24.03.,
31.03., 21.04., 28.04., 05.05., 12.05., 19.05., 26.05. und 09.06.2020

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf
Schießstattring 2, Erdgeschoß



Kroatisch für AnfängerInnen A1 – 2. Semester **AK**

Lernziele: Sie werden in der Lage sein, einfache und vertraute Informationen über alltägliche Ereignisse zu verstehen und diese auch selbst zu äußern bzw. zu erfassen. Sich in Alltagssituationen über persönliche und berufliche Themen elementar zu unterhalten und Sie lernen wie Sie Briefe richtig verfassen. Anhand vieler Aufgaben und Übungen festigen wir die Rechtschreibung und beschäftigen uns intensiver mit der Grammatik.

Vorkenntnisse: grundlegende Vorkenntnisse notwendig, Lernziel von A1 erreicht

Termine: jeweils Dienstag (15x)
ab 11.02.2020, 17:30-18:45 Uhr

Kursentgelt: € 120,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursleitung: Liane Schuckert

Datum: 11.02., 18.02., 25.02., 03.03., 10.03., 17.03., 24.03., 31.03.,
21.04., 28.04., 05.05., 12.05., 19.05., 26.05. und 09.06.2020

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf
Schießstattring 2, Erdgeschoß



Spanisch für AnfängerInnen A1+

Lernziele: Ein Produkt bestellen und nach seinen Merkmalen sowie dem Preis fragen und vergleichen; im Restaurant eine Bestellung aufgeben; Vorlieben, Zustimmung oder Ablehnung ausdrücken; über Krankheiten und Symptome sprechen; Empfehlungen geben; über Pläne und Projekte sprechen; über laufende Themen sprechen; das Wetter beschreiben.

Vorkenntnisse: grundlegende Vorkenntnisse notwendig, Lernziel von A1 erreicht

Termine: jeweils Freitag (15x)
ab 14.02.2020, 17:30-18:45 Uhr

Kursentgelt: € 120,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursleitung: Freddy R. Delgado Porras

Datum: 14.02., 28.02., 06.03., 13.03., 20.03., 27.03., 03.04., 17.04.,
24.04., 08.05., 15.05., 29.05., 05.06., 19.06. und 26.06.2020

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf
Schießstattring 2, Erdgeschoß



Spanisch Konversationen für den Urlaub A2

Lernziele: Über die Vergangenheit sprechen; Projekte planen und deren Wahrscheinlichkeit in Zukunft Präsenz und Vergangenheit ausdrücken; um einen Gefallen bitten und Hilfe anbieten; um Erlaubnis fragen; Instruktionen, Empfehlungen und Ratschläge geben; Verbote aussprechen; vorschlagen, akzeptieren und ablehnen eines Planes; einen Termin vereinbaren; Vorlieben, Wünsche und Gefühle ausdrücken.

Vorkenntnisse: gute Vorkenntnisse notwendig, Lernziel von A1 und A1+ erreicht

Termine: jeweils Freitag (15x)
ab 14.02.2020, 16:00-17:15 Uhr

Kursentgelt: € 120,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursleitung: Freddy R. Delgado Porras

Datum: 14.02., 28.02., 06.03., 13.03., 20.03., 27.03., 03.04., 17.04.,
24.04., 08.05., 15.05., 29.05., 05.06., 19.06. und 26.06.2020

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf
Schießstattring 2, Erdgeschoß



Italienisch A1 für Anfänger (keine Vorkenntnisse notwendig)

Lernziele: Einfache Alltagskommunikation – sich begrüßen, sich vorstellen, sich verabschieden; nach Namen, Herkunft und Wohnort fragen und darüber berichten; Angaben machen zu Beruf, Ausbildung und Nationalität sowie Kontakte knüpfen; Wünsche und Vorstellungen äußern.

Buch: Nuovo Espresso 1 - Hueber Verlag – ISBN-13: 978-3192054389

Termine: jeweils Dienstag (15x)
ab 25.02.2020, 19:30-20:45 Uhr

Kursentgelt: € 120,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursleitung: Lucia Campagnaro, BEd.

Datum: 25.02., 03.03., 10.03., 17.03., 24.03., 31.03., 21.04., 28.04.,
05.05., 12.05., 19.05., 26.05., 02.06., 09.06 und 16.06.2020

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß



Italienisch A1 – 2. Semester

Lernziele: Über Freizeitbeschäftigungen sprechen; Vorlieben nennen; Wünsche äußern; einer Meinung zustimmen oder widersprechen; nach der Uhrzeit fragen und die Uhrzeit angeben. Fortsetzung ab Lektion 4 .

Buch: Nuovo Espresso 1 - Hueber Verlag – ISBN-13: 978-3192054389

Termine: jeweils Dienstag (15x)
ab 25.02.2020, 18:00-19:15 Uhr

Kursentgelt: € 120,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursleitung: Lucia Campagnaro, BEd.

Datum: 25.02., 03.03., 10.03., 17.03., 24.03., 31.03., 21.04., 28.04.,
05.05., 12.05., 19.05., 26.05., 02.06., 09.06 und 16.06.2020

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß



Italienisch A2 – 3. Semester

Lernziele: Eine Person beschreiben; eine Bitte oder einen Wunsch ausdrücken; einen Vorschlag machen; einen Rat geben (Formen und Gebrauch des Konditionals). Fortsetzung ab Lektion 3.

Buch: Nuovo Espresso 2 - Hueber Verlag – ISBN-13: 978-205439-6

Termine: jeweils Mittwoch (15x)
ab 26.02.2020, 18:00-19:15 Uhr

Kursentgelt: € 120,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursleitung: Lucia Campagnaro, BEd.

Datum: 26.02., 04.03., 11.03., 18.03., 25.03., 01.04., 22.04., 29.04.,
06.05., 13.05., 20.05., 27.05., 03.06., 10.06. und 17.06.2020

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß



Italienisch A2 – 6. Semester

Lernziele: Eine Wohnung beschreiben; eine Notwendigkeit oder Wünsche ausdrücken; für oder gegen etwas argumentieren und vergleichen (Gebrauch von Konjunktiv und Komparativ). Fortsetzung ab Lektion 10.

Buch: Nuovo Espresso 2 - Hueber Verlag – ISBN-13: 978-205439-6

Termine: jeweils Mittwoch (14x)
ab 26.02.2020, 19:30-20:45 Uhr

Kursentgelt: € 120,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursleitung: Lucia Campagnaro, BEd.

Datum: 26.02., 04.03., 11.03., 18.03., 25.03., 01.04., 22.04., 29.04.,
06.05., 13.05., 20.05., 27.05., 03.06. und 10.06.2020

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß



**Einen ENGLISCH-SPRACHKURS für KINDER
finden Sie in der Rubrik „Kinder und Jugendliche“.**

!!! NEU !!! Vorstellung der Inhalte der EDV Kurse !!! NEU !!!

Hier geben wir einen Überblick über die Kurse, die an der VHS Groß-Enzersdorf angeboten werden. Die Inhalte der einzelnen Kurse werden kurz beschrieben und Abläufe erklärt. Anregungen und Wünsche können im Anschluss gerne mit mir besprochen werden.

Termin: Dienstag, 11.02.2020

Zeit: 17:15-19:15 Uhr

Kursentgelt: freier Eintritt

TeilnehmerInnen: ab 6 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Kurt Nemeč

EDV Grundkurs I für Generation 50+

Nach dem Kurs wissen Sie, wie ein Computer aufgebaut ist und kennen seine grundlegenden Eigenschaften. Sie können Tastatur und Maus bedienen sowie die BenutzerInnenoberfläche und Menüs verwenden. Sie können geeignete Anwendungen zur Organisation von Daten und Dateien auswählen und verwenden sowie Daten organisieren. Sie wissen, wie Sie die Suchfunktion zweckdienlich einsetzen und die Arbeitsoberfläche individuell anpassen können.

Vorkenntnisse: keine notwendig

Termine: jeweils Montag (6x)

ab 17.02.2020, 17:15-19:15 Uhr

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursleitung: Kurt Nemeč

Datum: 17.02., 24.02., 02.03., 09.03., 16.03. und 23.03.2020

Kursentgelt: € 120,-

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, EDV-Raum im 1. Stock

EDV Grundkurs II für Generation 50+

Nach diesem Kurs können Sie externe Speichermedien, wie USB-Sticks oder externe Festplatten, verwenden. Sie wissen, wie Sie die Systemeinstellungen Ihren persönlichen Anforderungen anpassen und lernen Word als Textverarbeitungsprogramm kennen.

Vorkenntnisse: EDV Grundkurs I oder Sie besitzen bereits Windows-Grundkenntnisse

Termine: jeweils Montag (5x)

ab 20.04.2020, 17:15-19:15 Uhr

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursleitung: Kurt Nemeč

Datum: 20.04., 27.04., 04.05., 11.05. und 18.05.2020

Kursentgelt: € 95,-

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, EDV-Raum im 1. Stock

EDV Aufbaukurs für Generation 50+

In diesem Kurs lernen Sie Dateien und große Datenmengen zu komprimieren, extrahieren und archivieren (z.B. Fotos oder Filme). Sie erfahren, welche Dateiformate es gibt, welche Eigenschaften Dateien haben können und wie Sie die Systemsteuerung und den Browser an Ihre Bedürfnisse anpassen. Sie lernen die vielseitigen Funktionen des Computers kennen und können Sie in der Praxis anwenden.

Vorkenntnisse: Windows- und Internet-Grundkenntnisse

Termine: Montag und Donnerstag (6x)

ab 25.05.2020, 17:15-19:15 Uhr

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursleitung: Kurt Nemeč

Datum: 25.05., 04.06., 08.06., 15.06., 22.06. und 29.06.2020

Kursentgelt: € 120,-

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, EDV-Raum im 1. Stock

Word Grundkurs **AK**extra

Nach diesem Kurs können Sie Dokumente in einem Textverarbeitungsprogramm bis zur Weitergabe erstellen und bearbeiten. Sie können unterschiedliche Formatierungen zur Verbesserung der Qualität von Dokumenten einsetzen und die Regeln der Textverarbeitung anwenden.

Vorkenntnisse: Computer-Grundkenntnisse

Termine: jeweils Dienstag (4x)

ab 21.04.2020, 17:15-20:15 Uhr

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursleitung: Kurt Nemeč

Datum: 21.04., 28.04., 05.05. und 12.05.2020

Kursentgelt: € 120,-

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, EDV-Raum im 1. Stock

Excel Grundkurs **AK**extra

Nach diesem Kurs können Sie, sowohl im beruflichen als auch im privaten Alltag, Tabellen mit Excel erstellen und kalkulieren. Sie können Berechnungen durchführen und Zahlenmaterial mit Diagrammen grafisch aufbereiten.

Vorkenntnisse: Windows-Kenntnisse

Termine: jeweils Dienstag (6x)

ab 19.05.2020, 17:15-19:15 Uhr

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursleitung: Kurt Nemeč

Datum: 19.05., 26.05., 09.06., 16.06., 23.06. und 30.06.2020

Kursentgelt: € 120,-

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, EDV-Raum im 1. Stock

Computer Club – Ein monatlicher Austauschs-Treff

Hier haben Sie die Möglichkeit, Ihre Windows-Kenntnisse und bereits Gelerntes zu wiederholen, zu festigen und zu üben. Dabei stehen der offene Austausch und Ihre Fragen, zu den unterschiedlichen Programmen, im Vordergrund. Fragen zum Thema Soziale Medien und Sicherheit im Netz etc. werden hier gelöst und in der Gruppe diskutiert, vom Kursleiter moderiert und gegebenenfalls Hilfestellung angeboten. Die eigenen Geräte dürfen gerne mitgebracht werden.

Februar: Freitag, 28.02.2020

März: Freitag, 27.03.2020

April: Freitag, 24.04.2020

Mai: Freitag, 29.05.2020

Juni: Freitag, 26.06.2020

Zeit: jeweils 17:00-19:00 Uhr

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursleitung: Kurt Nemeč

Kursentgelt: € 19,- (pro Abend)

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, EDV-Raum im 1. Stock

Handy & Tablet Grundkurs für Generation 50+

Sie lernen das Betriebssystem Ihres Mobiltelefons bzw. Tablets zu benutzen, Fotos zu archivieren, zu bearbeiten und zu teilen bzw. zu versenden. Verschiedene Apps (Software Anwendungen) werden nach Bedarf installiert und erklärt. Die Mitnahme Ihres eigenen Gerätes ist erforderlich!

Vorkenntnisse: keine notwendig

Kursternin 1: jeweils Mittwoch (3x) - 19.02., 26.02. und 04.03.2020

oder

Kursternin 2: jeweils Donnerstag (3x) - 07.05., 14.05. und 28.05.2020

Zeit: jeweils 17:15-19:15 Uhr

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursleitung: Kurt Nemeč

Kursentgelt: € 57,-

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, EDV-Raum im 1. Stock

Meine erste eigene Website

In diesem Kurs werden Ihnen verschiedene Möglichkeiten und Arten für Ihre eigene Website gezeigt. Egal, ob als Blog, um sein Hobby oder seine Leidenschaft einem breiten Publikum zu präsentieren, oder als Firmenseite, um seine Produkte einer breiteren Öffentlichkeit zu zeigen. Bereits ab dem zweiten Abend wird Ihnen geholfen, Ihre erste eigene Webseite zu erstellen, sodass Sie am Ende des Kurses bereits über Ihre eigene Seite verfügen.

Vorkenntnisse: nur Internetkenntnisse (keine Programmierkenntnisse notwendig!)

Termine: jeweils Donnerstag (6x)
ab 12.03.2020, 17:15-19:15 Uhr

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursleitung: Kurt Nemeč

Datum: 12.03., 19.03., 26.03., 02.04., 16.04. und 23.04.2020

Kursentgelt: € 120,-

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, EDV-Raum im 1. Stock

Wichtiges und Interessantes über die aktuellen sozialen Medien

Facebook, Xing, Twitter, Whats App & Co: Dieser Kurs bringt Ihnen die neuen sozialen Netzwerke im Internet näher und weist auf die damit verbundenen Möglichkeiten und Risiken hin. Egal, ob Sie diese sozialen Medien selbst oder Kinder bzw. Jugendliche in Ihrem Umfeld nutzen.

Vorkenntnisse: Internet-Grundkenntnisse

Termine: jeweils Mittwoch (2x)

ab 11.03.2020, 17:15-19:15 Uhr

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursleitung: Kurt Nemeč

Datum: 11.03. und 18.03.2020

Kursentgelt: € 38,-

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, EDV-Raum im 1. Stock

Cloud Dienste oder was kann ich alles mittels Internet erledigen

Google und Co. können viel mehr als nur Suchmaschine sein. Es gibt eine Vielzahl an hilfreichen Google-Programmen sowohl am Laptop, als auch am Smartphone und Tablet. Im Kurs beschäftigen wir uns mit den kostenlosen Google Diensten Drive, Fotos, Kalender, etc. Lernen Sie, wie und warum eine Cloud funktioniert und wie Sie Ihre Fotos schnell und einfach sichern und auf Ihren Geräten synchronisieren können. Die eigenen Geräte dürfen gerne mitgebracht werden.

Termine: Mittwoch (2x)

ab 25.03.2020, 17:15-20:15 Uhr

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursleitung: Kurt Nemeč

Datum: 25.03. und 01.04.2020

Kursentgelt: € 57,-

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, EDV-Raum im 1. Stock

IT-Security

In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über die Bedrohungen im IT-Bereich, wie Sie Viren und Spam vermeiden können und welche Backup-Lösungen es gibt. Außerdem erfahren Sie die neuesten Trends über Verschlüsselungen von sensiblen Daten und Mails. Des Weiteren zeige ich Ihnen, wie Sie sich anonym im Internet bewegen können, ohne einen digitalen Fußabdruck zu hinterlassen. Mit praktischen Lösungen, Beispielen und Anregungen lernen Sie Ihre Daten zu schützen.

Termine: jeweils Donnerstag (2x)

ab 18.06.2020, 17:15-19:15 Uhr

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursleitung: Kurt Nemeč

Datum: 18.06. und 25.06.2020

Kursentgelt: € 38,-

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, EDV-Raum im 1. Stock

Internet für Generation 50+

Wir behandeln alle wesentlichen Kenntnisse und Fertigkeiten, die für Internetnutzung, effektive Informationssuche, Online-Kommunikation und E-Mail-Nutzung benötigt werden. Wir behandeln die unterschiedlichen Browser (IE, Edge, Firefox, etc.) und die verschiedenen Möglichkeiten der E-Mail Nutzung mittels online oder lokalen Programmen.

Termine: jeweils Mittwoch (3x)

ab 17:15-19:15 Uhr

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursleitung: Kurt Nemeč

Datum: 22.04., 29.04. und 06.05.2020

Kursentgelt: € 57,-

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, EDV-Raum im 1. Stock

Erste Schritte in der Programmiersprache Java

Sie benötigen ein einfaches Notebook mit einem Windows Betriebssystem. Darauf werden das JDK und die IDE-Software IntelliJ installiert. Gemeinsam schreiben wir die ersten kleinen Java Programme.

Themen sind:

- Strukturierte Programmierung
- Syntax von Java
- Kontrollstrukturen, Standard Ein-/Ausgabe
- Typen und Variablen, Ausdrücke
- Grundlagen des objektorientierten Programmierens
- Verwendung der Programmierumgebung

Termine: Donnerstag (4x)

ab 07.05.2020, 18:30-20:30 Uhr

TeilnehmerInnen: 5-10 Personen

Kursleitung: Robert Berezka, MSc.

Datum: 07.05., 14.05., 28.05. und 04.06.2020

Kursentgelt: € 160,-

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Klasse im 1. Stock

Facebook-Erfolg für UnternehmerInnen

In diesem Kurs bekommen Sie einen Überblick über Facebook-Profil / -Seite / -Gruppe / -Messenger. Ob Strategie, Inhalte oder praktische Tools - erfahren Sie, wie Sie Facebook für Ihren Unternehmenserfolg einsetzen können.

Kurstermin 1: Dienstag, 18.02.2020

oder

Kurstermin 2: Donnerstag, 16.04.2020

Zeit: jeweils 18:30-20:30 Uhr

Kursentgelt: € 90,-

TeilnehmerInnen: ab 4 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Klasse im 1. Stock

Kursleitung: Andrea Rammel

Facebook-Seite – Redaktionsplan 2. Quartal 2020

Fällt es Ihnen schwer, immer wieder passende Inhalte für Ihre Facebook-Seite zu finden? Dann ist dieser Workshop genau der richtige für Sie. Gemeinsam füllen wir Ihren Redaktionsplan für das 2. Quartal. Holen Sie sich Ideen zu Inhalten & Themen für April bis Juni. Zahlreiche Tipps helfen Ihnen, Ihre Facebook-Seite erfolgreich für Ihr Business zu nutzen und Zeit für die Betreuung zu sparen.

Vorraussetzung: bestehende Facebook-Seite

Termin: Mittwoch, 11.03.2020

Zeit: 18:00-21:00 Uhr

Kursentgelt: € 90,-

TeilnehmerInnen: ab 6 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Klasse im 1. Stock

Kursleitung: Andrea Rammel

Facebook-Seite – Redaktionsplan 3. Quartal 2020

Fällt es Ihnen schwer, immer wieder passende Inhalte für Ihre Facebook-Seite zu finden? Dann ist dieser Workshop genau der richtige für Sie. Gemeinsam füllen wir Ihren Redaktionsplan für das 3. Quartal. Holen Sie sich Ideen zu Inhalten & Themen für Juli bis September. Zahlreiche Tipps helfen Ihnen, Ihre Facebook-Seite erfolgreich für Ihr Business zu nutzen und Zeit für die Betreuung zu sparen. Voraussetzung: bestehende Facebook-Seite

Termin: Dienstag, 16.06.2020

Zeit: 18:00-21:00 Uhr

Kursentgelt: € 90,-

TeilnehmerInnen: ab 6 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Klasse im 1. Stock

Kursleitung: Andrea Rammel

Erfolgreiche Website – darauf kommt es an

Nach diesem Kurs wissen Sie, was eine erfolgreiche Website ausmacht. Ob Sie Ihre Website selbst machen oder ein Briefing für Ihren Webdesigner brauchen – erfahren Sie, worauf Sie achten sollten. Holen Sie sich Tipps zu Aufbau, Inhalt, SEO, Blog, Newsletter, rechtliche Anforderungen, Cookies, Tools, ...

Kurstermin 1: Dienstag, 11.02.2020

oder Kurstermin 2: Donnerstag, 23.04.2020

Zeit: 18:30-20:30 Uhr

Kursentgelt: € 70,-

TeilnehmerInnen: ab 4 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Klasse im 1. Stock

Kursleitung: Andrea Rammel

NATUR und GARTEN

Essbares und heilsames am Wegesrand entdecken und erkennen

Wir entdecken rund um Oberhausen die heilsamen und essbaren Pflanzen am Wegesrand und erfahren spannende Details und Geschichten über sie. Danach wird ein Skriptum verfasst und an die TeilnehmerInnen übermittelt.

Termin: Samstag, 09.05.2020

Zeit: 10:00 – 13:00 Uhr

Kursentgelt: € 15,-

Treffpunkt: vor dem Schloss Sachsendang in Oberhausen

Kursleitung: Markus Dürnberger

TeilnehmerInnen: 10-30 Personen

Putzmittel selber machen

Wir lernen, wie wir mit einfachen und preisgünstigen Materialien alle gängigen Putzmittel selber machen können. Nur fünf Grundzutaten ersetzen die ganze Putzmittelsammlung. Während des Workshops machen wir ein Waschmittel selbst – jeder darf sich 1,5 l mit nach Hause nehmen.

Termin: Sonntag, 16.02.2020

Zeit: 10:00-12:00 Uhr

Kursentgelt: € 43,- (inkl. Handout)

Kursort: in Groß-Enzersdorf, exakte Adresse bei Kursdurchführung

Kursleitung: Daniela Pelzer, Energetikerin und Aromapraktikerin

TeilnehmerInnen: 3 - 10 Personen

Naturprodukte selber machen

Hast du Lust etwas Neues auszuprobieren? Möchtest du deine eigenen Naturprodukte herstellen? Wir machen Deo, Lippenbalsam, Badekugeln, Badesalze, einen Raumspray und einen Haarspray, damit man die Haare leicht bürsten kann. Es geht ganz einfach und eignet sich als tolles Geschenk.

Termin: Sonntag, 22.03.2020

Zeit: 14:00-16:00 Uhr

Kursentgelt: € 57,-

Kursort: in Groß-Enzersdorf, exakte Adresse bei Kursdurchführung

Kursleitung: Daniela Pelzer, Energetikerin und Aromapraktikerin

TeilnehmerInnen: 3 - 10 Personen

März – Grundzüge der Gartenplanung 1

In diesem Workshop geht es darum, worauf man bei der Neuanlage eines Gartens achten muss. Wie kann ich (fast) all meine Wünsche verwirklichen? Wie finde ich die richtigen Platzierungen für meine Gestaltungselemente?

Termin: Montag, 09.03.2020

Zeit: 18:30-20:30 Uhr

Kursentgelt: € 30,-

TeilnehmerInnen: ab 6 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

Kursleitung: Ing. Sabine Martini, Gtm. Marina Müllner

Mitzubringen: Zeichenblock, Zeichen- und Schreibmaterial

April – Grundzüge der Gartenplanung 2

In diesem Modul gehen wir auf die Bepflanzungsdetails ein, welche Bäume, Sträucher, Stauden und Gräser sich für den Hausgarten eignen.

Termin: Montag, 20.04.2020

Zeit: 18:30-20:30 Uhr

Kursentgelt: € 30,-

TeilnehmerInnen: ab 6 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

Kursleitung: Ing. Sabine Martini, Gtm. Marina Müllner

Mitzubringen: Zeichenblock, Zeichen- und Schreibmaterial

Mai – Die Rose und ihre Begleiter

Welche Rose passt in meinen Garten und wie kombiniere ich sie mit Stauden, Kräutern, Gräsern und Sträuchern. Der richtige Standort, die Pflanzung und der Schnitt werden ebenfalls genau besprochen.

Termin: Montag, 11.05.2020

Zeit: 18:30-20:30 Uhr

Kursentgelt: € 30,-

TeilnehmerInnen: ab 6 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

Kursleitung: Ing. Sabine Martini, Gtm. Marina Müllner

Juni – Der Wassermonat

Nach welchen Kriterien lege ich einen Gartenteich an – Standort, Anlage, Bau und Pflanzenauswahl inklusive Rundumgestaltung.

Termin: Montag, 15.06.2020

Zeit: 18:30-20:30 Uhr

Kursentgelt: € 30,-

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

Kursleitung: Ing. Sabine Martini, Gtm. Marina Müllner

VORTRÄGE und WISSENSWERTES

Vorsorgevollmacht, Erwachsenenvertretung („Sachwalterschaft“), Patientenverfügung

Dieser Vortrag beschäftigt sich mit den Möglichkeiten hinsichtlich der Vertretung von Personen, welche nicht mehr selbst Entscheidungs- und urteilsfähig sind. Es wird auch die neue Rechtslage nach dem neuen Erwachsenenschutzgesetz erläutert, insbesondere die Möglichkeiten einen zukünftigen Vertreter selbst auszuwählen und die Vertretungsangelegenheiten selbst zu bestimmen. Des Weiteren wird auf die Rechte, Pflichten und Möglichkeiten des Vertreters („Erwachsenenvertreter“ früher „Sachwalter“ oder „Vormund“) eingegangen.

Termin: Mittwoch, 25.03.2020

Zeit: 19:00-21:00 Uhr

Kursentgelt: freier Eintritt

Kursleitung: Mag. Wolfgang Pfeffer, Notariat Pfeffer & Richter in Groß-Enzersdorf

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

TeilnehmerInnen: ab 6 Personen



Erbrecht, Testament, Pflichtteilsrecht, Verlassenschaftsverfahren

Dieser Vortrag beschäftigt sich mit den Rechtsverhältnissen einer Person im Falle ihres Todes. Es wird die vom ABGB vorgesehene Vermögensnachfolge in Form des gesetzlichen Erbrechtes sowie die Möglichkeiten einer selbstbestimmten testamentarischen Verfügung besprochen (insbesondere auch die strengen Formvorschriften). Des Weiteren wird der tatsächliche Ablauf der Nachlassregelungen im Verlassenschaftsverfahren durchgegangen.

Termin: Mittwoch, 26.02.2020

Zeit: 19:00-21:00 Uhr

Kursentgelt: freier Eintritt

Kursleitung: Mag. Wolfgang Pfeffer, Notariat Pfeffer & Richter in Groß-Enzersdorf

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

TeilnehmerInnen: ab 6 Personen



Zurück in den Job – Intensiv-Coaching für Erwachsene



Mit diesem Intensivkurs richten wir uns an Wieder-Einsteiger/Innen in das Berufsleben z. B. nach Karenz, Krankheit, Arbeitslosigkeit, ...

Gemeinsam erstellen wir Vorlagen und Muster für eine Bewerbungsmappe, einen persönlichen Europäischen Lebenslauf und trainieren Vorstellungsgespräche. Der Kurs umfasst 2 Blöcke zu je 2 Einheiten und richtet sich an Erwachsenen jeden Alters. Dieser Kurs wird von einer Kommunikationstrainerin durchgeführt, die seit Jahren erfolgreich in der Berufsvorbereitung tätig ist.

Termine: jeweils Dienstag (2x)

ab 10.03.2020, 08:30-10:15 Uhr

TeilnehmerInnen: ab 4 Personen

Kursleitung: Dipl.Päd. Irene Amann-Kanelutti, Wolfgang Kanelutti

Datum: 10.03. und 17.03.2020

Kursentgelt: € 90,-

Kursort: Heimatmuseum Groß-Enzersdorf, Rathausstraße 5

Seemannsknoten

Im Workshop werden die wichtigsten Seemannsknoten vorgezeigt, erlernt und gemeinsam geübt. Material und ein Erfrischungsgetränk sind inkludiert.

Termin: Mittwoch, 22.04.2020

Zeit: 18:00-19:30 Uhr

Kursleitung: Peter Comhaire

TeilnehmerInnen: 6-30 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Werkraum, Erdgeschoß

Kursentgelt: € 9,-



RUND um den HUND

Wie erkenne ich den Lerntyp meines Hundes?

Jeder Hund lernt individuell und braucht ein auf ihn abgestimmtes Trainingsprogramm. Hundeerziehung ist nicht universell und nicht jeder Trainingsaufbau funktioniert bei jedem Hund. In diesem Seminar erfahren Sie, welche Lerntypen es gibt und wie Sie den Lerntyp bei Ihrem Hund erkennen. Ein weiterer Seminarschwerpunkt ist, welche Dinge man beim Training mit den unterschiedlichen Lerntypen beachten muss.

Termin: Dienstag, 18.02.2020

Zeit: 18:00-21:00 Uhr

Kursentgelt: € 45,- (inkl. Unterlagen)

TeilnehmerInnen: ab 8 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

Kursleitung: Daniela Linsbauer, Hundetrainerin

Calming Signals – Hundesprache verstehen

Sie möchten wissen – warum Ihr Hund in bestimmten Situationen ein spezielles Verhalten zeigt? Sie möchten Ihren Hund vor übergriffigen oder unfreundlichen Artgenossen schützen oder sogar Streit vermeiden? Calming Signals – die Sprache der Hunde verstehen lernen. Hunde kommunizieren pausenlos mit ihrer Umwelt und zeigen uns jede Aktion und Reaktion im Vorhinein an. Den Hund besser lesen können, bringt viele Vorteile – Streit und Unstimmigkeiten mit Artgenossen vermeiden; vor Bissattacken beschützen; Stress beim Hund rechtzeitig erkennen; Angst und Unsicherheit wahrnehmen und den Hund unterstützen; festigt das Vertrauen und die Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Hund.

Termin: Dienstag, 10.03.2020

Zeit: 18:00-21:00 Uhr

Kursentgelt: € 45,- (inkl. Unterlagen)

TeilnehmerInnen: ab 8 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

Kursleitung: Daniela Linsbauer, Hundetrainerin

Welpentraining – die Theorie zur Praxis

Sie haben Zuwachs in der Familie bekommen und sind mit dem neuen Familienmitglied überfordert? Wie wird er stubenrein? Was muss der Welpen in welcher Entwicklungsphase lernen und wie wird er ein selbstsicherer und gehorsamer Junghund? Der Welpen durchläuft im Laufe seines Erwachsenwerdens verschiedene Phasen, wie etwa die sensible Phase der Artgenossenprägung, der Prägung des Beutefangverhaltens oder die Phase prägenden Lernens.

Termin: Dienstag, 28.04.2020

Zeit: 18:00-21:00 Uhr

Kursentgelt: € 45,- (inkl. Unterlagen)

TeilnehmerInnen: ab 8 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

Kursleitung: Daniela Linsbauer, Hundetrainerin

Hund und Kind – ein harmonisches Zusammenleben

Ein Welpen zieht zu Ihnen und Ihren Kindern? Sie machen sich Gedanken, was Sie beachten müssen? Welche Rasse eignet sich für mich und meine Kinder? Oder Sie haben bereits einen Hund und erwarten ein Baby? Was muss ich beim Zusammenleben von Kind und Hund beachten? Wertvolle Tipps und Tricks für ein harmonisches Zusammenleben. Welche Regeln gelten für den Hund? Was hat das Kind zu beachten? Welche Gefahrenquellen gibt es?

Termin: Dienstag, 26.05.2020

Zeit: 18:00-21:00 Uhr

Kursentgelt: € 45,- (inkl. Unterlagen)

TeilnehmerInnen: ab 8 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

Kursleitung: Daniela Linsbauer, Hundetrainerin

GESUNDHEITSTHEMEN

Schleicht sich da eine Demenz ein?

Von einem Raum in den anderen vergessen was man machen wollte? Namen fallen plötzlich nicht mehr ein? Dinge werden öfter verlegt? An Gespräche nicht mehr erinnern können? Termine vergessen? Ist das nur eine Phase oder schleicht sich da eine Demenz ein? In diesem Vortrag werden vor allem die Vorstufe der Demenz, ihr Erscheinungsbild und Möglichkeiten zur Vorbeugung besprochen.

Termin: Dienstag, 21.04.2020

Zeit: 19:00-20:30 Uhr

Kursentgelt: € 20,-

TeilnehmerInnen: ab 10 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Mag. Angelika Eiter, Klinische- und Gesundheitspsychologin



Gesunde Kinderfüße – erhalten und fördern

Wie können Kinderfüße von Anfang an gut gefördert werden und bleiben möglichst ein Leben lang gesund? Der Großteil der Neugeborenen kommt mit gesunden Füßen auf die Welt, doch nur wenige können diese ein Leben lang gesund erhalten, was könnten die Einflüsse dafür sein? Die Ursache sind unter anderem schlecht passende oder falsch konzipierte Kinderschuhe. In diesem Vortrag werden die Grundzüge der kindlichen Fuß Entwicklung erklärt und Möglichkeiten der Förderung z.B. mit dem richtigen Schuhwerk dargestellt.

Termin: Dienstag, 03.03.2020

Zeit: 19:00-20:30 Uhr

Kursentgelt: € 25,-

TeilnehmerInnen: ab 10 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

Kursleitung: Beate Url, BSc. BA. Physiotherapeutin,

Podotherapeutin

Natürliche Hausapotheke und Kräuter für die Seele

Als Diplomierte Gesundheits- und Krankpflegerin und Aromaexpertin lade ich Sie ein natürliche und pflanzliche Mittel in Ihren Alltag zu integrieren. Ich zeige Ihnen Wege und Möglichkeiten auf, welche ich in meiner langjährigen Tätigkeit kennenlernen und erfahren durfte. Mit folgenden Themen werden wir uns auseinandersetzen: Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen, Erkältungen und Infekte, Muskel- und Gelenkschmerzen, Magen- und Darmproblematik, Kinderkrankheiten allgemein,...Die Informationen dienen der Aktivierung der Selbstheilungskräfte, komplementär zu Ihrer ärztlichen Behandlung.

Jede/r Teilnehmer/in erhält ein individuelles 10ml Kräuter-Öl, welches im Preis inbegriffen ist.

Termin: Freitag, 08.05.2020

Zeit: 18:30-20:30 Uhr

Kursentgelt: € 22,-

TeilnehmerInnen: 6-12 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Heidi Paradeiser, Diplomierte Gesundheits- und

Krankpflegerin



Low Carb – Wenig Kohlenhydrate für schnellen Verlust von Körperfett (eintägig)

Die Low-Carb Ernährung hilft Ihnen beim Abnehmen. In diesem Workshop zeige ich Ihnen, wie Sie leckere kohlenhydratarme und zuckerfreie Speisen in kürzester Zeit zubereiten. Der Koch-Workshop umfasst Vorspeise, Hauptspeise und Süßes. Des Weiteren informiere ich Sie über verschiedene Lebensmittel und deren Eigenschaften.

Termin 1: Freitag, 14.02.2020

Termin 2: Freitag, 28.02.2020

Termin 3: Freitag, 13.03.2020

Termin 4: Freitag, 27.03.2020

Termin 5: Freitag, 17.04.2020

TeilnehmerInnen: je 3-5 Personen

Kursleitung: Zarah Konté, Kinesiologin

Termin 6: Freitag, 08.05.2020

Termin 7: Freitag, 29.05.2020

Termin 8: Freitag, 05.06.2020

Termin 9: Freitag, 19.06.2020

Zeit: jeweils 18:30-20:30 Uhr

Kursort: in Groß-Enzersdorf, exakte Adresse bei Kursdurchführung

Kursentgelt: € 70,- (Lebensmitteln und Handout im Preis inbegriffen)

Vortrag „Achtung Energievampire“

Mentaler Knoblauch gegen energieraubende Menschen in Deinem Umfeld. Entlarve die verschiedenen Masken von Energieräubern und erfahre Wissenswertes über den Umgang mit und dem Schutz vor „Energieräubern“ in deinem Umfeld.

Termin: Mittwoch, 01.04.2020

Zeit: 19:00-19:45 Uhr

Kursentgelt: € 15,-

TeilnehmerInnen: ab 8 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

Kursleitung: Claudia Illichmann, Dipl. Gesundheits- und

Krankenschwester; Dipl. Mental Coach

Wie lange darf ich trauern?

Wenn geliebte Menschen (oder Tiere) von uns gehen ist es ganz natürlich, dass wir traurig sind. Doch wie lange ist es „normal“ traurig zu sein? Und auf welche Art darf ich trauern? In diesem Vortrag werden folgende Themen besprochen: Was passiert beim Trauern? Welche Trauerphasen gibt es? Mögliche Wege zur Trauerbewältigung und ab wann Hilfe in Anspruch genommen werden sollte.

Termin: Dienstag, 25.02.2020

Zeit: 19:00-20:30 Uhr

Kursentgelt: € 20,-

TeilnehmerInnen: ab 10 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Mag. Angelika Eiter, Klinische- und

Gesundheitspsychologin



Vortrag „Sag doch mal NEIN, Grenzen setzen – so gelingt´s“

Wer immer JA sagt, sagt NEIN zu sich selbst. Denn für jedes nichtgesagte „NEIN“ zahlst du einen Preis. Analysiere deine hinderlichen Muster, durchschaue die Strategien der Forderer. Ein kleiner Crash-Kurs in „nein“ sagen.

Termin: Mittwoch, 04.03.2020

Zeit: 19:00-19:45 Uhr

Kursentgelt: € 15,-

TeilnehmerInnen: ab 8 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Claudia Illichmann, Dipl. Gesundheits- und

Krankenschwester; Dipl. Mental Coach



Atem – Meditation

Bei der Atem-Meditation werden Bewegung, Entspannung und gezielte Atemübungen miteinander verbunden. Der Körper wird mit frischem Sauerstoff versorgt, der Geist beruhigt und die Muskeln gelockert. Ich biete Ihnen vier Termine an, die einzeln zu buchen sind.

Termin 1: Dienstag, 17.03.2020

Termin 2: Dienstag, 14.04.2020

Uhrzeit: jeweils 18:30-19:30 Uhr

Kursentgelt: € 17,- (pro Termin)

Mitzubringen: Yogamatte, Polster und Decke

Termin 3: Dienstag, 12.05.2020

Termin 4: Dienstag, 09.06.2020

Kursort: in Groß-Enzersdorf, exakte Adresse bei Kursdurchführung

TeilnehmerInnen: 3-6 Personen

Kursleitung: Daniela Pelzer, Heilmasseurin, Energetikerin und Aromapraktikerin

Geistige und Körperliche Fitness 50+ **VORMITTAGSKURS**

Unser Gehirn besteht aus mehreren Milliarden Nervenzellen. Wissen Sie, dass wir unser ganzes Leben lang neue Verbindungen zwischen diesen Nervenzellen bilden? Je mehr Verbindungen, desto besser arbeitet unser Gedächtnis. Und das kann man jederzeit - mit unterhaltsamen Übungen - trainieren!

Sie wollen weiterhin fit und aktiv sein? Wir wollen Sie mit einem leichten Training dabei unterstützen! Gleichgewichts- und Kräftigungsübungen sowie sanfte Bewegungen verbessern Ihr Körpergefühl und führen zu allgemeinem Wohlbefinden.

Sie profitieren von unserem kombinierten Programm, weil das Gehirn besser arbeitet, wenn gleichzeitig zum geistigen, auch ein körperliches Training stattfindet. **Ideal zur Demenzvorbeugung bzw. –verzögerung**

Termine: jeweils Donnerstag (13x)

ab 13.02.2020, 09:30-10:30 Uhr

Kursentgelt: € 135,-

TeilnehmerInnen: ab 8 Personen

Mitzubringen: Yogamatte, bequeme Kleidung

Schnuppertermin: 13.02.2020, kostenlos

Datum: 13.02., 20.02., 27.02., 05.03., 12.03., 19.03., 26.03.,

02.04., 09.04., 30.04., 07.05., 14.05. und 28.05.2020

Kursort: Österr. Rotes Kreuz Groß-Enzersdorf,

Freiherr von Smola-Straße 1

Kursleitung: Susanne Cservenka, Silke Schermann



Schritt für Schritt – Unterwegs am South West Coast Path in England

Vom Wandern zu träumen, wenn man mit 142 kg im Pool liegt, ist eine Sache; diesen Traum in die Wirklichkeit umzusetzen allerdings eine ganz andere. Dass es dennoch möglich ist, aus einem Couchpotato eine Weitwanderin zu machen, beweise ich Ihnen. Beginnend im beschaulichen Minehead wanderte ich mit meinem Ehemann die Königsdisziplin der britischen Fernwanderwege – den gesamten, mit 1.014 Kilometern und 35.031 Höhenmetern bezifferten, South West Coast Path entlang der abwechslungsreichen Küsten von den englischen Grafschaften Somerset, Cornwall, Devon und Dorset. Ich schildere Ihnen unsere 59 Wandertage in einem humorvollen Ton mit österreichischer Note und berichte von Höhen und Tiefen, körperlichen und mentalen Herausforderungen, Legenden und (halb-)wahren Geschichten, großen Glücksmomenten sowie einzigartigen Begegnungen mit Menschen, Tieren und unvergleichlichen Naturlandschaften.

Termin: Samstag, 07.03.2020

Zeit: ab 18:00 Uhr

Kursentgelt: € 10,-

TeilnehmerInnen: ab 20 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Aula, Erdgeschoß

Kursleitung: Daniela Leinweber, Autorin und Sozialpädagogin
geschriebenes Werk „Schritt für Schritt“



Die Entwicklung des Bürgertums in Groß-Enzersdorf

Fortführung der Vortragsreihe über „Die Geschichte der Stadt Groß-Enzersdorf“: Mit dem Ende des 12. Jahrhunderts wird ein sozialer Unterschied in **Ençinstorf** sichtbar. Herrschaft, Verwaltung, Gerichtsbarkeit, Handwerk und die Bauern bestimmen das Zusammenleben. Nicht jeder Bewohner der Stadt war Bürger. Das Geschäftsleben an den Märkten gibt Einblick in die frühe Geldwirtschaft, auf die Ernährung der Bürger und auch auf die Entwicklung der Stadt.

Termin: Mittwoch, 22.04.2020

Zeit: ab 18:30 Uhr

Kursentgelt: € 5,-

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Aula im Erdgeschoß

Kursleitung: Mag. Herbert Kovacic



Genussvortrag – Mexico & Peru mit Einführung in die Welt der lateinamerikanischen Spirituosen

Diese Reise führt Sie zuerst nach Mexiko. Dort besuchen wir die archäologischen Stätten von Teotihuacán, Monte Albán, Palenque & Yaxchilán. In Peru reisen wir von Lima über Nazca nach Arequipa. Nach einem kurzen Ausflug zum Colca Canyon besuchen wir den Titicacasee und statten als krönenden Abschluss der Inca Hochburg Macchu Picchu einen Besuch ab. Um in die Welt der **lateinamerikanischen Spirituosen** einzutauchen, erfährt der Teilnehmer Informationen zur Herstellung dieser edlen Tropfen und wird **einige Proben verkosten und bewerten**. Ein Unkostenbeitrag für die Degustation über € 15,- wird direkt beim Kursleiter bezahlt.

Termin: Samstag, 29.02.2020

Zeit: 17:30-20:30 Uhr

Kursentgelt: € 12,-

TeilnehmerInnen: ab 10 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Mag. (FH) Nicolas Pacher



In sieben Jahren um die Welt – „Back tot he roots“

Das sechste Jahr on Tour. Nach drei Jahren in Südamerika ging es nach Marokko, durch die Wüsten im Iran, den Kaukasus, über die Seidenstraße zum "Dach der Welt", dem Pamir in Tadschikistan und weiter durch Russland in die Mongolei. 2019 wieder nach Südamerika. Die Südspitze des Kontinents, Patagonien, die Gletscherregionen stehen auf dem Plan – alles andere nehme ich so wie es kommt, frei nach dem Motto: „Lass dich vom Leben tragen“. Steigen Sie mit auf das Motorrad zu einer Tour der gemeinsamen Überraschungen.

Termin: Freitag, 05.06.2020

Zeit: ab 18:00 Uhr

Kursentgelt: freier Eintritt

Kursort: Heimatmuseum Groß-Enzersdorf, Rathausstraße 5

Kursleitung: Ing. Anton Marschall

TeilnehmerInnen: ab 5 Personen

Workshop „Kochen und Braten wie unsere Vorfahren“

Im Rahmen des ur- und frühgeschichtlichen Erlebnisweges setzt dieser Workshop kulinarisch die Zeitreise fort. Sie erfahren Wissenswertes über die Ernährung in früheren Zeiten und wie die Speisen damals zubereitet wurden. Gemeinsam wird über dem Lagerfeuer ein historisches Gericht gekocht und anschließend genossen.

Termin: Samstag, 20.06.2020

Zeit: 10:00-14:00 Uhr

Kursentgelt: € 5,-

TeilnehmerInnen: 2-6 Personen

Kursort: in Groß-Enzersdorf, exakte Adresse bei Kursdurchführung

Kursleitung: Mag. Ing. Pamela Klana-Pail; Kuratorin der Stadtgemeinde Groß-Enzersdorf

ELTERNBILDUNG

Neurofeedbacktherapie (Schwerpunkt Kinder)

Neurofeedbacktherapie stellt bei diversen Störungsbildern eine alternative bzw. ergänzende Behandlungsmöglichkeit dar. In diesem Vortrag wird ein Überblick über die Möglichkeiten und Grenzen in Hinblick auf die Behandlung verschiedenster Problemgebiete (z. B. Konzentrationsstörung, Ängste, Entspannung) gegeben. Im Anschluss daran ist es auch möglich, diese Methode selbst auszuprobieren.

Termin: Mittwoch, 27.05.2020

Zeit: 19:00-21:00 Uhr

Kursentgelt: € 20,-

TeilnehmerInnen: ab 8 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

Kursleitung: Mag. Michaela Slabina, Gesundheitspsychologin und Neurofeedbacktherapeutin

ADHS – ADS

Nach einem Überblick über die Merkmale wird auf den Ablauf einer entsprechenden Untersuchung sowie Interventionsmöglichkeiten eingegangen. Auch die Grundregeln im alltäglichen Umgang mit ADHS/ADS Kindern werden dargestellt. Im Anschluss besteht die Möglichkeit eigene Anliegen zu besprechen. Dieser Vortrag soll als Grundinformation dienen. Eine tatsächliche Abklärung einer eventuell bestehenden Problematik kann dadurch jedoch nicht ersetzt werden.

Termin: Mittwoch, 22.04.2020

Zeit: 19:00-21:00 Uhr

Kursentgelt: € 20,-

TeilnehmerInnen: ab 8 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

Kursleitung: Mag. Michaela Slabina, Gesundheitspsychologin und Neurofeedbacktherapeutin

Erkennen von Ängsten bei Kindern

Ängste können sich bei Kindern in sehr unterschiedlicher Form zeigen, weshalb sie mitunter leicht zu verkennen sind. Darüber hinaus stehen in verschiedenen Entwicklungsphasen unterschiedliche Ängste im Vordergrund. Der Vortrag gibt einen Überblick über die verschiedenen Formen und Symptome im Kindesalter sowie Grundregeln im Umgang damit. Im Anschluss daran besteht die Möglichkeit, eigene Anliegen zu besprechen. Dieser Vortrag soll als Grundinformation dienen. Eine tatsächliche Abklärung einer eventuell bestehenden Problematik kann dadurch jedoch nicht ersetzt werden.

Termin: Mittwoch, 06.05.2020

Zeit: 19:00-21:00 Uhr

Kursentgelt: € 20,-

TeilnehmerInnen: ab 8 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

Kursleitung: Mag. Michaela Slabina, Gesundheitspsychologin und Neurofeedbacktherapeutin

Lese- und Rechtschreibstörung bzw. Rechenstörung

Eine nicht erkannte Lese- und/oder Rechtschreibstörung bzw. Rechenstörung beeinträchtigt Kinder wesentlich in der schulischen Entwicklung und kann zu sehr leidvollen Schulerfahrungen führen. Dieser Vortrag bietet einen Überblick über mögliche Symptome, Diagnosekriterien und Behandlungsmöglichkeiten. Im Anschluss daran besteht die Möglichkeit, eigene Anliegen zu besprechen. Dieser Vortrag soll als Grundinformation dienen. Eine tatsächliche Abklärung einer eventuell bestehenden Problematik kann dadurch jedoch nicht ersetzt werden.

Termin: Mittwoch, 29.04.2020

Zeit: 19:00-21:00 Uhr

Kursentgelt: € 20,-

TeilnehmerInnen: ab 8 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

Kursleitung: Mag. Michaela Slabina, Gesundheitspsychologin und Neurofeedbacktherapeutin

EASY LEARNING – richtig lernen leicht gemacht? Wie Eltern Ihre Kinder zwischen 10 und 14 Jahren richtig unterstützen können

Da Eltern oftmals „Lernpartner“ ihrer Kinder sind, spielen sie eine wesentliche Rolle beim Lernen und können an Hand konkreter Tipps ihre Kinder noch gezielter unterstützen. Dabei ist es wichtig zu berücksichtigen, dass Kinder erst mit ca. 10 Jahren die Fähigkeit entwickeln, eigenes Lernverhalten zu reflektieren und bewusst zu verändern. Basis dafür bildet grundlegendes Wissen über kognitive Funktionen (Kurz- und Langzeitgedächtnis, Gedächtnisspanne, Vergessenskurve, Lernhemmung, Tagesleistungskurve) und die Berücksichtigung des Lerntyps. Abhängig vom zu lernenden Stoff (Aufzählung, Vokabel, Textinhalt) können verschiedene Lernmethoden gezielt eingesetzt werden. Auch für schwierige Momente, wie den Lerneinstieg und die Prüfungsbewältigung, werden Tipps gegeben. Nach einem Überblick über die Merkmale von ADHS bzw. ADS wird auf den Ablauf einer entsprechenden Untersuchung sowie Interventionsmöglichkeiten eingegangen. Auch die Grundregeln im alltäglichen Umgang mit ADHS/ADS Kindern werden dargestellt.

Im Anschluss daran besteht die Möglichkeit eigene Anliegen zu besprechen. Dieser Vortrag soll als Grundinformation dienen. Eine tatsächliche Abklärung einer eventuell bestehenden Problematik kann dadurch jedoch nicht ersetzt werden.

Termin: Mittwoch, 18.03.2020

Zeit: 19:00-21:00 Uhr

Kursentgelt: € 20,-

TeilnehmerInnen: ab 8 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

Kursleitung: Mag. Michaela Slabina, Gesundheitspsychologin und Neurofeedbacktherapeutin

Streiten will gelernt sein – Kommunikationstraining für Erwachsene und Kinder



Das haben wir doch alle schon gehört oder gesagt: „Du verstehst mich nicht!“, „Kannst du nicht Bitte sagen?“, „Nie darf ich...!“, ...

Richtige Kommunikation innerhalb der Familie will gelernt sein und jede/r hat Recht!

Deshalb trainieren wir gemeinsam: streiten –aber richtig, zuhören mit Erfolg, einander besser verstehen, Wünsche richtig äußern.

Der Kurs umfasst 4 Blöcke zu je 2 Einheiten und richtet sich an 1-2 Erziehungsberechtigte mit 1 Kind ab 12 Jahren. Dieser Kurs wird von einer Kommunikationstrainerin durchgeführt.

Termine: jeweils Donnerstag (4x)

ab 16.04.2020, 17:00-18:45 Uhr

TeilnehmerInnen: 6-10 Familien

Kursleitung: Dipl.Päd. Irene Amann-Kanelutti,
Wolfgang Kanelutti

Datum: 16.04., 23.04., 07.05. und 28.05.2020

Kursentgelt: € 120,-

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

Liebevolle Grenzen setzen – Ein Workshop für Eltern und Großeltern

Immer mehr Eltern suchen nach liebevollen Alternativen zu Strafen, Konsequenzen und „wenn-dann“ Sätzen, nach neuen, liebevolleren Wegen. Grenzen setzen, ohne zu verletzen, erziehen ohne Strafen und konstruktiv Konflikte lösen: Wie kann das gelingen? Neben Gedankenexperimenten und spannenden Hintergrundinformationen aus der Gehirnforschung und Entwicklungspsychologie, bekommen Sie in diesem Workshop vor allem einen praktischen Leitfaden, wie Sie Ihr Familienleben beziehungsorientiert gestalten können, sowie die Möglichkeit, konkrete Fragen zu stellen und in einen gemeinsamen Meinungs- und Erfahrungsaustausch zu gehen.

Ein praxisnaher Workshop für Eltern, Großeltern und PädagogInnen, die nach Alternativen suchen, wie Konfliktlösung und Grenzen setzen wertschätzend und liebevoll gelingen kann.

Termin: Dienstag, 12.05.2020

Zeit: 19:00-21:00 Uhr

Kursentgelt: € 30,-

TeilnehmerInnen: ab 6 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

Kursleitung: Mag. Barbara Grütze, dipl. Lebens- und Sozialberaterin und familylab-Beraterin für Eltern, Familie, Kinder und Jugendliche

Achtsam und beziehungsvoll durch die Autonomiephase „Trotzphase“

Die erste Autonomiephase, die sogenannte „Trotzphase“, ist ein für Eltern oft anstrengender, aber unglaublich wichtiger Entwicklungsschritt, bei dem es einiges zu beachten gibt: über Verständnis, da-sein, das liebevolle setzen und gegenseitige akzeptieren von Grenzen bis hin zu Möglichkeiten, unser Kind ohne Strafen, Konsequenzen und Drohungen durch die Wut zu begleiten. In diesem Workshop erhalten Sie einen Leitfaden, wie Sie die Autonomiephase Ihres Kindes wertschätzend und beziehungsorientiert meistern.

Es geht dabei um das wahr- und ernstnehmen von Bedürfnissen, um ein liebevolles „nein“, wenn es gebraucht wird, und um ein „ja“ zu diesem kleinen Wesen, das gerade zu einem eigenständigen, einzigartigen Menschen heranwächst.

Termin: Montag, 08.06.2020

Zeit: 19:00-21:00 Uhr

Kursentgelt: € 30,-

TeilnehmerInnen: ab 6 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

Kursleitung: Mag. Barbara Grütze, dipl. Lebens- und Sozialberaterin und familylab-Beraterin für Eltern, Familie, Kinder und Jugendliche

Achtsam und beziehungsvoll durch die Pubertät – Workshop für Eltern und Großeltern

Die Pubertät - wie kaum eine andere Entwicklungsphase birgt sie gleichermaßen Konfliktpotenzial und Wachstumschance für die Eltern-Kind-Beziehung. Wichtig, um das Wachstums-Potenzial auszuschöpfen, ist es, sich auf die Veränderung einzulassen und Verständnis dafür zu haben, was in dieser Umbruchphase wirklich in und mit Ihrem Jugendlichen passiert. So kann Vertrauen, Zuwendung und Kommunikation weiterhin gelingen, in einer Zeit, in der Ihr Kind wie ausgewechselt erscheint, in der Grenzen ausgelotet und Werte verworfen werden.

Daher besteht dieser Workshop einerseits aus Hintergründen und Erkenntnissen aus der Gehirnforschung und Entwicklungspsychologie zu Themen wie Grenzüberschreitung, Medien- und Alkohol-/Drogenkonsum und Schulproblemen, sowie aus konkreten, umsetzbaren Strategien für Ihr Familienleben, der Möglichkeit, Fragen zu stellen (was mache ich, wenn...?) und in einen gemeinsamen Austausch zu gehen.

Termin: Dienstag, 09.06.2020

Zeit: 19:00-21:00 Uhr

Kursentgelt: € 30,-

TeilnehmerInnen: ab 6 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

Kursleitung: Mag. Barbara Grütze, dipl. Lebens- und Sozialberaterin und familylab-Beraterin für Eltern, Familie, Kinder und Jugendliche

Medienkompetenz stärken – Ein Workshop für Eltern und Familien

Digitale Medien sind spannend für Kinder und Jugendliche und ein wichtiger Teil ihrer sozialen Kommunikation. Ihre Nutzung führt jedoch oft zu Konflikten: Regelungen finden für Computer- und Handyzeiten, Ballerspiele und Chatrooms sind herausfordernd, Verbote sind nur selten zielführend. Neben Hintergrundinformationen zu Risiken und Chancen der Mediennutzung bekommen Sie in diesem Workshop einen Leitfaden, wie Sie stattdessen die Medienkompetenz Ihres Kindes stärken sowie praktische Tipps und Strategien, wie Sie gemeinsam Regelungen finden, die funktionieren.

Termin: Dienstag, 19.05.2020

Zeit: 19:00-21:00 Uhr

Kursentgelt: € 30,-

TeilnehmerInnen: ab 6 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

Kursleitung: Mag. Barbara Grütze, dipl. Lebens- und Sozialberaterin und familylab-Beraterin für Eltern, Familie, Kinder und Jugendliche

KINDER und JUGENDLICHE

„English is fun“ für Volksschulkinder der 4. Klasse

Mit Musik, Reimen und viel Spaß behandeln wir alle wichtigen Themen.

Termine: jeweils Montag (15x)

ab 17.02.2020, 17:00-18:00 Uhr

Kursentgelt: € 75,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Kinder

Kursleitung: Ulrike Schwab

Datum: 17.02., 24.02., 02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 30.03., 20.04.,

27.04., 04.05., 11.05., 18.05., 25.05., 08.06. und 15.06.2020

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß



Deutsch Nachhilfekurs für 1. + 2. bzw. 3. + 4. Schulstufe AHS / NMS

Vielen SchülerInnen fällt es schwer, Schreibprozesse zu starten bzw. formale Kriterien von Texten zu erkennen und einzuhalten. Ziel dieses Kurses ist es, relevante Textsorten (Erlebnisgeschichte, Zusammenfassung, Inhaltsangabe, Bericht, Beschreibung, Erörterung) für die 1.- 4. Klasse NMS/AHS zu üben, verbunden mit relevanten Grammatik- und Rechtschreibthemen.

Es gibt eine kostenlose Infoveranstaltung -

am 13.02.2020 von 18:00-19:00 Uhr in der Neuen Mittelschule Groß-Enzersdorf.

Termine - 1./2. Schulstufe: Donnerstag (12x)
ab 27.02.2020, 15:00-16:30 Uhr

Datum: 27.02., 05.03., 12.03., 19.03., 26.03., 02.04., 16.04., 23.04.,
30.04., 07.05., 14.05. und 28.05.2020

Termine - 3./4. Schulstufe: Donnerstag (12x)
ab 27.02.2020, 17:00-18:30 Uhr

Datum: 27.02., 05.03., 12.03., 19.03., 26.03., 02.04., 16.04., 23.04.,
30.04., 07.05., 14.05. und 28.05.2020

Kursentgelt: € 120,-

TeilnehmerInnen: 5-8 Kinder

Kursort: in Groß-Enzersdorf, exakte Adresse bei Kursdurchführung

Kursleitung: Mag. Doris Wachmann

Es gibt Förderungsmöglichkeiten, dazu nehmen Sie bitte Kontakt mit Frau Petra Mc Quillan auf.

Wohin nach der Schule? – Berufsvorbereitung für Jugendliche



Du hast die Schule beinahe abgeschlossen und weißt nicht, wie es weitergehen soll? Lerne deine Stärken und Talente in Kleingruppen kennen, trainiere erste Vorstellungsgespräche, perfektioniere Auftreten und Sprache. Arbeite mit einem Coach und einem Jugendtrainer zusammen und mach dich fit für den Start in das Berufsleben. Der Kurs ist geeignet für junge Menschen ab 13 Jahren.

Termine: jeweils Donnerstag (5x)

ab 27.02.2020, 17:00-18:45 Uhr

Kursentgelt: € 135,-

TeilnehmerInnen: 5-10 Jugendliche

Datum: 27.02., 05.03., 12.03., 19.03. und 26.03.2020

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, 1. Stock

Kursleitung: Dipl.Päd. Irene Amann-Kanelutti, Wolfgang Kanelutti

„Vorhang auf“ Der Theaterklub für Kinder von 8 bis 11 Jahren

Jeden Dienstag schnuppern wir gemeinsam Theaterluft und erkunden die Bretter, die die Welt bedeuten. Gemeinsam werden wir die Möglichkeiten des Theaters erforschen. Ausgehend von diesen Erfahrungen gibt es die Möglichkeit für Freunde und Verwandte Einblicke in unsere Arbeit zu erhalten.

Termine: jeweils Dienstag (11x)

ab 03.03.2020, 17:00-18:30 Uhr

Kursentgelt: € 160,-

TeilnehmerInnen: 5-10 Kinder

Kursleitung: Sophia Ayerbe Hoyos, Theaterpädagogin

Datum: 03.03., 10.03., 17.03., 24.03., 31.03., 21.04., 28.04., 05.05., 12.05., 19.05. und 26.05.2020

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, 1. Stock

ZUMBA für Kinder von 5 bis 11 Jahren

Die Zumba Stunden enthalten kinderfreundliche Choreos, die sich nach Original Zumba® Choreos richten. Mit viel Spaß an den Choreografien verbessern die Kinder ihre Koordination, Beweglichkeit und ihr Gefühl für Takt und Musik. Beim Zumba entwickeln die Kinder auch ein gutes Körpergefühl und mehr Selbstvertrauen. Kinderyogaelemente für die Konzentration und Entspannung runden das Programm ab. Eine einzigartige Kombination, welche den Kindern Spaß und gleichzeitig fit macht.

Termine: jeweils Freitag (12x)

ab 14.02.2020, 17:00-18:00 Uhr

Kursentgelt: € 100,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Kinder

Kursleitung: Anna Wolfahrt

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Getränk und Stopper-Socken

Datum: 14.02., 21.02., 28.02., 06.03., 13.03., 20.03., 27.03., 03.04., 17.04., 24.04., 08.05. und 15.05.2020

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Bewegungsraum

Schnuppertermin: 14.02.2020, kostenlos



Kinderkoordinationskurs und Geschicklichkeitstraining (7-10 Jahre)

Alle Kinder benötigen neben der Schule einen sportlichen Ausgleich, um „Dampf abzulassen“. Aus diesem Grund biete ich erstmalig dieses einzigartige Bewegungsangebot an. Wir treffen uns zwei Mal pro Woche und trainieren mit Spaß an der Geschicklichkeit und Schnelligkeit. Zusätzlich spielen wir gemeinsam verschiedene Bewegungsspiele.

Termine: jeweils Montag und Donnerstag (35x) **Zeit:** 17:30-18:30 Uhr

Datum: 10.02., 13.02., 17.02., 20.02., 24.02., 27.02., 02.03., 05.03., 09.03., 12.03., 16.03., 19.03., 23.03., 26.03., 30.03., 02.04., 16.04., 20.04., 23.04., 27.04., 30.04., 04.05., 07.05., 11.05., 14.05., 18.05., 25.05., 28.05., 04.06., 08.06., 15.06., 18.06., 22.06., 25.06. und 29.06.2020

Kursentgelt: € 50,- pro Monat

TeilnehmerInnen: ab 10 Kinder

Schnuppertermin: 10.02.2020, kostenlos

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf,

Schießstattring 2, Bewegungsraum

Kursleitung: Zahra Konté, Waldorf Pädagogin, Freizeitpädagogin



Selbstverteidigungskurs für Mädchen und Frauen (Altersempfehlung ab ca. 13 Jahren)

Selbstverteidigung und Eigenschutz ist ein wichtiges Thema. Gerade Frauen und Mädchen werden aufgrund ihrer oft schwächeren Physis belästigt, bedroht, überfallen oder sogar vergewaltigt. Es kann zu jeder Tageszeit, am Arbeitsplatz, auf der Straße, in der Schule oder im privaten Umfeld passieren. Um Gefahrensituationen rechtzeitig zu erkennen und im Ernstfall bestmöglich reagieren zu können, sollten Sie auf solche Situationen vorbereitet sein.



!!! Täter suchen Opfer, keine Gegner !!!

Zielsetzung: Gefahren erkennen, einschätzen und wo möglich vermeiden; sichere Orte; „NEIN“ zur richtigen Zeit; richtig Schreien lernen; Distanzschwellen erfahren; Selbstbehauptung durch Körpersprache; Basics der Befreiungsmöglichkeiten bei verschiedenen Festhaltearten; Kennenlernen einiger Schmerzpunkte;

Termine: jeweils Samstag (6x)

Datum: 14.03., 21.03., 28.03., 04.04., 18.04. und 25.04.2020

Zeit: 09:30-11:00 Uhr

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

TeilnehmerInnen: ab 6 Personen

Schießstattring 2, Bewegungsraum

Kursleitung: Martin Pecha und Harald Kloiber

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung



Kursentgelt: € 60,- / **Mutter-Tochter-Ermäßigung:** € 100,-

Capoeira – Brasilianischer Kampftanz ab 8 Jahren

CAPOEIRA ist eine brasilianische Kampfkunst mit bunter Seele. Die Capoeira ist vielfältig, rhythmisch, kämpferisch, verspielt und gerissen. Ursprünglich von afrikanischen Sklaven in Brasilien geformt, spiegelt sie Lebensfreude und Spaß an Bewegung und Rhythmus wider. Aus dem rhythmischen Schwingen der "Ginga" heraus, wird tänzerisch verteidigt, angegriffen und ausgewichen - aus jeder erdenklichen Position. Dieses Ganzkörpertraining macht Lust auf Bewegung!

Termine: jeweils Mittwoch (16x)

Datum: 12.02., 19.02., 26.02., 04.03., 11.03., 18.03., 25.03., 01.04.,

ab 12.02.2020, 17:00-18:00 Uhr

15.04., 22.04., 29.04., 06.05., 13.05., 27.05., 03.06. und 17.06.2020

Kursentgelt: € 190,-

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

TeilnehmerInnen: ab 6 Kinder

Schießstattring 2, Bewegungsraum

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung

Kursleitung: Michael Seemann

Schnuppertermin: 12.02.2020, kostenlos



Capoeira – Eltern-Kind-Kurs

CAPOEIRA ist eine brasilianische Kampfkunst mit bunter Seele. Die Capoeira ist vielfältig, rhythmisch, kämpferisch, verspielt und gerissen. Ursprünglich von afrikanischen Sklaven in Brasilien geformt, spiegelt sie Lebensfreude und Spaß an Bewegung und Rhythmus wider. Aus dem rhythmischen Schwingen der "Ginga" heraus, wird tänzerisch verteidigt, angegriffen und ausgewichen - aus jeder erdenklichen Position. Dieses Ganzkörpertraining macht Lust auf Bewegung! Besondere Bedeutung wird dem harmonischen und respektvollen Umgang miteinander gegeben. Von Anfang an wird eine spielerische und rücksichtsvolle Begegnung geübt. Deswegen ergibt sich auch in der Capoeira, und **hier in Groß-Enzersdorf die seltene Möglichkeit**, als Eltern-Kind-Team zu trainieren.

Termine: jeweils Mittwoch (16x)

Datum: 12.02., 19.02., 26.02., 04.03., 11.03., 18.03., 25.03., 01.04.,

ab 12.02.2020, 18:00-19:00 Uhr

15.04., 22.04., 29.04., 06.05., 13.05., 27.05., 03.06. und 17.06.2020

Kursentgelt: € 290,-

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

TeilnehmerInnen: ab 6 Personen

Schießstattring 2, Bewegungsraum

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung

Kursleitung: Michael Seemann

Schnuppertermin: 12.02.2020, kostenlos



Upcycling... Aus Alt mach NEU (für Kinder ab 10 Jahren)



Wir stellen Schmuck, Deko und diverse andere Artikel aus alten Materialien her (z.B. Schallplatten, Dosen, Spitzenbänder, Kartons...), die dein Zimmer aufpeppen, oder die du als Geschenk verwenden kannst. Daraus werden Armbänder, Regale, u.v.m.

Termine: jeweils Samstag (8x) ab 14.03.2020, ab 09:00-11:00 Uhr
Datum: 14.03., 28.03., 18.04., 25.04., 16.05., 30.05., 06.06. und 20.06.2020
Kursentgelt: € 120,- (inkl. ALLER Materialien) **Kursort:** Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf
TeilnehmerInnen: 4-8 Kinder Schießstattring 2, Werkraum, Erdgeschoß
Kursleitung: Dipl.Päd. Irene Amann-Kanelutti, Wolfgang Kanelutti



Osterbasteln für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Wir basteln einen süßen Osterhasen-Diffuser (eine frühlingshafte, ätherische Ölprobe kommt natürlich mit nach Hause). Zudem machen wir noch einen duften Roll-On mit frischer, zitroniger Note. Alle Materialien werden von mir bereitgestellt.

Termin: Samstag, 28.03.2020
Zeit: 10:00-11:30 Uhr
Kursentgelt: € 28,-
Kursort: in Groß-Enzersdorf, exakte Adresse bei Kursdurchführung
Kursleitung: Daniela Pelzer, Energetikerin und Aromapraktikerin
TeilnehmerInnen: 4 - 10 Kinder

Muttertagsbasteln für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Wir stellen gemeinsam zwei Geschenke für die Mütter her. Was genau wird noch nicht verraten, denn sonst ist es keine Überraschung mehr.

Termin: Freitag, 08.05.2020
Zeit: 16:00-17:30 Uhr
Kursentgelt: € 28,-
Kursort: in Groß-Enzersdorf, exakte Adresse bei Kursdurchführung
Kursleitung: Daniela Pelzer, Energetikerin und Aromapraktikerin
TeilnehmerInnen: 4-10 Kinder

Aroma-Kids-Club

In dieser dreiteiligen Serie (kann auch einzeln gebucht werden) beschäftigen wir uns mit Düften und wie diese auf uns wirken. Spielerisch lernen wir etwas über die Materie und gemeinsam stellen wir Naturprodukte her.

TEIL 1: Einführung in die Welt der Düfte – 29.02.2020

Spielerisch Düfte erraten, erfahren woraus die einzelnen Düfte extrahiert werden. Herstellung von einem Gute-Nacht-Roll-On und einem „Ratz-fatz-fertig mit Hausübung“ Spray.

TEIL 2: Duftmemory, Düfte malen – 25.04.2020

Wir stellen Knete und Slime mit ätherischen Ölen her.

TEIL 3: Fantasiereise mit Klangschalen und Ölen – 06.06.2020

Wir stellen einen Gelsenspray und ein After-Sun-Hautpflege-Öl her.

Zeit: jeweils 10:00-11:30 Uhr
Kursentgelt: € 22,- pro Kurs
TeilnehmerInnen: 4-10 Kinder
Kursort: in Groß-Enzersdorf, exakte Adresse bei Kursdurchführung
Kursleitung: Daniela Pelzer, Energetikerin und Aromapraktikerin

Acrylmalen für JUNG und ALT – schaffe deine eigenen Kunstwerke



Dieser Kurs bietet die Möglichkeit den Umgang mit Acrylfarben in Form von unterstütztem, freien Malen einfacher Motive, Pouring, Spachteltechnik,... kennen zu lernen. Die Keilrahmen dazu können entweder direkt vor Ort gekauft werden, oder selbst mitgebracht werden. Alle anderen Materialien werden im Kurs zur Verfügung gestellt. Der Kurs umfasst 8 Blöcke zu je 2 Einheiten und richtet sich an alle ab 10 Jahren.

Termine: jeweils Mittwoch (8x)

Datum: 04.03., 18.03., 01.04., 15.04., 06.05., 27.05., 03.06. und 17.06.2020

Zeit: 17:30-19:15 Uhr

Kursentgelt: € 150,- (inkl. ALLER Materialien)

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf
Schießstattring 2, Werkraum, Erdgeschoß

TeilnehmerInnen: 4-8 Kinder

Kursleitung: Dipl.Päd. Irene Amann-Kanelutti, Wolfgang Kanelutti



KREATIVWERKSTATT



Schreibwerkstatt

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.

Termine: Donnerstag (11x) Mittwoch (1x)
ab 02.04.2020, 19:00-21:00 Uhr

Datum: 02.04., 16.04., 23.04., 30.04., 07.05., 14.05., 20.05., 28.05., 04.06., 18.06., 25.06. und 02.07.2020

Kursentgelt: € 235,- (inkl. Skriptum – 250 S.)

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf
Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

TeilnehmerInnen: 3-10 Personen

Kursleitung: Leopold Hnidek - Autor mehrerer Romane, Lyrik, Essays, Sachbücher, Theaterstücke; Lektor; Träger mehrerer Literaturpreise des BM für Unterricht und Kunst (heute Bildungsministerium), Mitglied mehrerer Autorengruppen, 1981-2013 Mitglied der KVN UNESCO Burgenland

Kreatives Schreiben: Sinn und Sinnlichkeit

Eintauchen und beobachten, empfinden und beschreiben. In diesem Workshop finden wir Worte unter dem Einfluss von Musik, transponieren die Erotik des Haptischen in Sätze, entdecken das Poetische im prosaischen Alltag und die Sinnlichkeit des Wetters! Abstecher in Theorie (Erzählsituation, Spannungsbogen, Figurencharakterisierung u.a.) und Praxis (Textbeispiele) ermöglichen das Kennenlernen verschiedener Techniken und Schreibstile. Diese können wir innerhalb der Schreibphase des Kurses erproben. Vorlesen und Feedback von Teilnehmenden und Kursleiterin runden das Ganze konstruktiv ab. Der Schwerpunkt des Workshops liegt auf Prosaliteratur, aber auch Lyrik und Übergangsformen sind herzlich willkommen. Geeignet für AnfängerInnen und Fortgeschrittene.

Termine: jeweils Montag (5x)
ab 02.03.2020, 18:00-20:00 Uhr

Datum: 02.03., 09.03., 16.03., 23.03. und 30.03.2020

Kursentgelt: € 90,-

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf
Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

Kursleitung: Barbara Deißberger

TeilnehmerInnen: 5-10 Personen

ART Clay Silberschmuck – Kurs

Art Clay Silver besteht aus Feinsilber, Bindemittel und Wasser. Nach dem Brennvorgang verdampfen die beiden Letztgenannten, und 99,9 Prozent reines Silber bleibt übrig. Art Clay gibt es als Spritzmasse, Paste und Modelliermasse. Der Umgang mit den Materialien, den erforderlichen Werkzeugen und der Brennprozess werden erlernt, ebenso das Schwärzen sowie das Einarbeiten von Zirkonien. Es werden bis zu sechs Schmuckstücke angefertigt. Es entstehen Ohrringe, Ringe und Anhänger. Materialkosten über ca. € 90,- sind direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Termin: Freitag, 20.03.2020

Zeit: 14:00-21:00 Uhr

Kursentgelt: € 65,- (ohne Materialkosten)

Kursleitung: Sabine Schimani

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Werkraum, Erdgeschoß

TeilnehmerInnen: 3-8 Personen



Acrylmalen für JUNG und ALT – schaffe deine eigenen Kunstwerke



Dieser Kurs bietet die Möglichkeit den Umgang mit Acrylfarben in Form von unterstütztem, freien Malen einfacher Motive, Pouring, Spachteltechnik,... kennen zu lernen. Die Keilrahmen dazu können entweder direkt vor Ort gekauft werden, oder selbst mitgebracht werden. Alle anderen Materialien werden im Kurs zur Verfügung gestellt.

Der Kurs umfasst 8 Blöcke zu je 2 Einheiten und richtet sich an alle ab 10 Jahren.

Termine: jeweils Mittwoch (8x)

Zeit: 17:30-19:15 Uhr

Kursentgelt: € 150,- (inkl. ALLER Materialien)

TeilnehmerInnen: 4-8 Kinder

Kursleitung: Dipl.Päd. Irene Amann-Kanelutti, Wolfgang Kanelutti

Datum: 04.03., 18.03., 01.04., 15.04., 06.05., 27.05., 03.06.

und 17.06.2020

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Werkraum, Erdgeschoß



Kreative Auszeit vom Alltag



Gönne dir kreative Impulse in unbeschwerter Umgebung. Lass dich inspirieren und schaffe Neues. Mit zur Verfügung gestellten Materialien (z.B. Leinwand, Farben, Deko-Utensilien, Fimo, ...) entstehen unter Anleitung, sowie deiner Fantasie und Kreativität schöne und nützliche Artikel. Alle Materialien werden im Kurs zur Verfügung gestellt.

Der Kurs umfasst 5 Blöcke zu je 2 Einheiten und richtet sich an Erwachsene jeden Alters.

Termine: jeweils Donnerstag (5x)

ab 20.02.2020, 18:15-20:00 Uhr

Kursentgelt: € 100,- (inkl. ALLER Materialien)

TeilnehmerInnen: 4-8 Personen

Datum: 20.02., 02.04., 30.04., 14.05. und 18.06.2020

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Werkraum, Erdgeschoß

Kursleitung: Dipl.Päd. Irene Amann-Kanelutti, Wolfgang Kanelutti



Mein erster Quilt – Patchwork-Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Durch das Anwenden von einfachen, aber effektvollen Techniken wird ein Quilttop (=Patchwork) erstellt. Sie werden staunen, wie mit einfachen Techniken kompliziert scheinende Muster und Effekte entstehen. Alle erforderlichen Techniken werden individuell und ausführlich gezeigt und erklärt. Der Kurs ist auch für Fortgeschrittene geeignet, da es immer neue Tipps und Tricks gibt. Im Preis enthalten sind neben der individuellen Betreuung alle während des Kurses erforderlichen Arbeitsmittel und Unterlagen, Kaffee und ein kleiner Mittagsimbiss. Die Nähmaschine kann selbst mitgebracht werden oder eine meiner Nähmaschinen kann gern für 10€/Kurstermin benützt werden. Mitzubringen sind ev. eine eigene kleine Schere, Stecknadeln und vor allem gute Laune. Stoff(e) und Nähgarn sind nicht im Kurspreis enthalten. Eine Materialliste wird nach Anmeldung zur Verfügung gestellt. Die benötigten Materialien können auch gern vorab im Needlemania's Shop in Groß-Enzersdorf (nach Terminvereinbarung) ausgesucht und erworben werden.

Termin: Samstag, 22.02.2020

Zeit: 10:00-17:00 Uhr

Kursentgelt: € 75,- (ohne Materialkosten)

Kursort: in Groß-Enzersdorf, exakte Adresse bei Kursdurchführung

TeilnehmerInnen: 4-7 Personen

Kursleitung: Marion-Linda Paternostro

Bänderkissen nähen – Patchwork-Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Erste Erfahrungen an der Nähmaschine sind hilfreich, aber nicht unbedingt nötig. Stoff wird mit Borten, Spitzen und Webbändern verziert und anschließend zu einem (abnehm- und waschbaren) Polsterbezug genäht. Im Kurs werden alle Schritte bis zum fertigen Polster gelernt und Sie gehen mit dem fertigen Prachtstück nach Hause.

Im Preis enthalten sind neben der individuellen Betreuung alle während des Kurses erforderlichen Arbeitsmittel und Unterlagen, Kaffee und ein kleiner Mittagsimbiss. Die Nähmaschine kann selbst mitgebracht werden oder eine meiner (zahlreichen) Nähmaschinen kann gern für 10€/Kurstern benützt werden. Mitzubringen sind ev. eine eigene kleine Schere, Stecknadeln und vor allem gute Laune.

Stoff(e), Materialien und Nähgarn sind nicht im Kurspreis enthalten. Eine Materialliste wird nach Anmeldung zur Verfügung gestellt. Die benötigten Materialien können auch gern vorab im Needlemania's Shop in Groß-Enzersdorf (nach Terminvereinbarung) ausgesucht und erworben werden.

Termin: Samstag, 04.04.2020

Zeit: 10:00-17:00 Uhr

Kursentgelt: € 75,- (ohne Materialkosten)

Kursort: in Groß-Enzersdorf, exakte Adresse bei Kursdurchführung

TeilnehmerInnen: 4-7 Personen

Kursleitung: Marion-Linda Paternostro

Quilt – Herzen im Quadrat – Rundungen nähen und Applikationstechniken lernen

Patchwork-Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene – erste Erfahrungen an der Nähmaschine sind hilfreich, aber nicht unbedingt nötig. Auch hier wird wieder eine neue Technik erlernt. Passend zum Frühling werden Herzen in unterschiedlichen Formen und Anordnungen genäht. Es entstehen Tischsets, Mitteldecken oder auch ein großer Quilt. Der Schwerpunkt liegt in diesem Kurs auf dem Nähen von Rundungen und den Möglichkeiten der Applikation mit der Hand oder Nähmaschine. Alle erforderlichen Techniken werden individuell und ausführlich gezeigt und erklärt.

Im Preis enthalten sind neben der individuellen Betreuung alle während des Kurses erforderlichen Arbeitsmittel und Unterlagen, Kaffee und ein kleiner Mittagsimbiss. Die Nähmaschine kann selbst mitgebracht werden oder eine meiner (zahlreichen) Nähmaschinen kann gern für 10€/Kurstern benützt werden. Mitzubringen sind ev. eine eigene kleine Schere, Stecknadeln und vor allem gute Laune.

Stoff(e) und Nähgarn sind nicht im Kurspreis enthalten. Eine Materialliste wird nach Anmeldung zur Verfügung gestellt. Die benötigten Materialien können auch gern vorab im Needlemania's Shop in Groß-Enzersdorf (nach Terminvereinbarung) ausgesucht und erworben werden.

Termin: Samstag, 25.04.2020

Zeit: 10:00-17:00 Uhr

Kursentgelt: € 75,- (ohne Materialkosten)

Kursort: in Groß-Enzersdorf, exakte Adresse bei Kursdurchführung

TeilnehmerInnen: 4-7 Personen

Kursleitung: Marion-Linda Paternostro

Quilt „Weißt du wieviel Sternlein stehen?“ – Workshop für Fortgeschrittene

Aus Stoffquadraten entstehen unterschiedliche Sterne und viele andere Muster. Eine einfache Technik ermöglicht das Nähen unzähliger unterschiedlicher Muster, die nach Belieben zu einem Quilttop kombiniert werden können. Wie aus dem Top (= Oberfläche) ein fertiger Quilt (= Rückseite-Vlies-Top), Tischset, Polstertop ... wird, besprechen wir am Ende des Kurses genau. Alle erforderlichen Techniken werden individuell und ausführlich gezeigt und erklärt.

Im Preis enthalten sind neben der individuellen Betreuung alle während des Kurses erforderlichen Arbeitsmittel und Unterlagen, Kaffee und ein kleiner Mittagsimbiss. Die Nähmaschine kann selbst mitgebracht werden oder eine meiner (zahlreichen) Nähmaschinen kann gern für 10€/Kurstern benützt werden. Mitzubringen sind ev. eine eigene kleine Schere, Stecknadeln und vor allem gute Laune.

Stoff(e) und Nähgarn sind nicht im Kurspreis enthalten. Eine Materialliste wird nach Anmeldung zur Verfügung gestellt. Die benötigten Materialien können auch gern vorab im Needlemania's Shop in Groß-Enzersdorf (nach Terminvereinbarung) ausgesucht und erworben werden.

Termin: Samstag, 16.05.2020

Zeit: 10:00-17:00 Uhr

Kursentgelt: € 75,- (ohne Materialkosten)

Kursort: in Groß-Enzersdorf, exakte Adresse bei Kursdurchführung

TeilnehmerInnen: 4-7 Personen

Kursleitung: Marion-Linda Paternostro

Fotoprojekt „Kreative Fotowerkstatt Marchfeld“ – 5 Abende

Die „Kreative Fotowerkstatt Marchfeld“ ist ein Fotoprojekt von vier Marchfelder Volkshochschulen (Deutsch-Wagram, Gänserndorf, Groß-Enzersdorf und Strasshof), um das kreative Fotografie-Potenzial unserer schönen Region zu bündeln. Unter der Leitung von **Berufsfotograf Christian Mari** (www.christianmari.at) erwarten Euch spannende Fotografie-Themen, Workshops und regionale Fotografieprojekte.

Die Kursabende können einzeln gebucht oder als Gesamtpaket um € 150,- erworben werden.

1. Kostenloser Infoabend zum Fotoprojekt (VHS Deutsch-Wagram)

Der **Infoabend** findet am **06. März 2020, um 18:00 Uhr, in der VHS Deutsch-Wagram** (Stadtamt Deutsch-Wagram, Bahnhofstraße 1a) statt. Herr Mari stellt seine Idee der „Kreativen Fotowerkstatt Marchfeld“ vor. Aufbau, Ablauf, und Kursinhalte werden erklärt. Eine Anmeldung bis zum 28. Februar 2020 unter 0676/3471139 oder vhs.deutsch-wagram@gmail.com ist erforderlich. Für den kleinen Hunger und Durst wird natürlich gesorgt.

2. Grundlagen der Fotografie (VHS Groß-Enzersdorf)

Beim Kurs „Grundlagen der Fotografie“ wird besonderes Augenmerk auf die fotografischen Basics gelegt. Das Zusammenspiel von Blende/ISO/Verschlusszeit sowie die korrekte Belichtung und Kamerahandhabung ist Inhalt dieses Kurses. Er richtet sich ganz besonders an Einsteiger bzw. leicht fortgeschrittene Fotografen, die ihr Basiswissen auffrischen wollen.

Termin: Dienstag, 24.03.2020, 18:00-21:00 Uhr **Kursort:** Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2
Kursentgelt: € 40,- **TeilnehmerInnen:** 6-15 Personen

3. Tipps & Tricks in der Bildgestaltung (VHS Deutsch-Wagram)

Beim Kurs „Tipps & Tricks in der Bildgestaltung“ werden fotografische Grundlagen kurz wiederholt. Darüber hinaus werden die Möglichkeiten der Bildgestaltung in der Fotografie vorgestellt. Anhand vielen Beispielbildern wird der Bildaufbau besprochen und so dem Kursteilnehmer Möglichkeiten aufgezeigt, seine eigenen Fotos interessanter und mit einem gewissen WOW-Effekt zu gestalten. Der Kurs versteht sich als Aufbaukurs zu „Grundlagen der Fotografie“.

Termin: Freitag, 17.04.2020, 18:00-21:00 Uhr **Kursort:** Containerklasse 2. Stock (hinter ehemaliger Hauptschule), Eingang beim Tor der Nachmittagsbetreuung/ Bahnhofstr.
Kursentgelt: € 40,-
TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

4. Fotowalk (VHS Gänserndorf)

Fotowalk mit den Teilnehmern an einem fotografisch interessanten Ort (z.B. Schloss Marchegg, usw.). Dabei werden den Kursteilnehmern immer wieder neue Perspektiven gezeigt, um noch bessere Fotos zu machen. Der Kursleiter steht mit Rat und Tat zur Hilfe und beantwortet alle auftretenden Fragen. Das gemeinsame Fotografieren in der Gruppe macht viel Spaß und der Lerneffekt ist besonders hoch! Für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Termin: Sonntag, 17.05.2020, 10:00-13:00 Uhr **Kursort:** Stadtbücherei Gänserndorf, Mehrzweckraum,
Kursentgelt: € 40,- **Bahnstraße 34-36, 2230 Gänserndorf**
TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

5. Outdoor Portrait Fotografie (VHS Strasshof)

Beim Outdoor Portrait Workshop dreht sich alles um das perfekte Licht und die besten Posen für das Model. Der Umgang mit dem Model, Anweisungen des Fotografen, Posen finden, Perspektive und das Licht richtig nutzen sind die Themen an diesem Kurstag. Für alle interessant, die sich für Portrait Fotografie mit kleinen Hilfsmitteln interessieren.

Termin: Sonntag, 14.06.2020, 10:00-13:00 Uhr **Kursort:** VHS Strasshof, Schönkirchner Straße 11, 2231 Strasshof
Kursentgelt: € 59,- **TeilnehmerInnen:** 6-15 Personen

Zurück zu den Nadeln

Zurück zu den Nadeln heißt dort beginnen, wo man vor Wochen, Monaten oder vielleicht sogar Jahren aufgehört hat – Grundlegende Techniken des Strickens wieder kennenlernen. Wir stricken gemeinsam eine simple Anleitung (Handstulpen) mit der wir einfache Techniken wie Maschen anschlagen, rechte und linke Maschen stricken, Randmaschen stricken und Maschen abketten sowie in der Runde stricken wiederholen werden. Eigene Nadeln und Wolle können mitgebracht werden, ansonsten gibt es die Möglichkeit, ein „Starter-Set“ (bestehend aus Wolle und Nadel) um ca. € 10,- bei der Kursleiterin zu erwerben.

Benötigtes Material (wenn selbst mitgebracht): 4 mm Nadelspiel (am besten 15 cm) und die zur Nadelstärke passende Wolle

Voraussetzungen: Man sollte bereits mit Nadelhaltung sowie rechten und linken Maschen vertraut sein.

Termin: Samstag, 22.02.2020

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Zeit: 10:00-14:00 Uhr

Schießstattring 2, Werkraum, Erdgeschoß

Kursentgelt: € 50,- (ohne Materialkosten)

TeilnehmerInnen: 4-8 Personen

Kursleitung: Mag. Elisabeth Wasserl, YouTuberin vom Strick-Podcast „Sissi will Wolle“



Socken stricken – „Ich kann ja stricken, aber über Socken traue ich mich nicht drüber!“

Wenn du anschlagen und rechte und linke Maschen stricken kannst, dann ist auch Socken stricken keine Hexerei! Gemeinsam stricken wir eine Mini-Socke und erarbeiten uns so die grundlegenden Kenntnisse wie Bündchen anschlagen, Fersen stricken (Boomerang-Ferse), Abnahmen und vernähen der Zehen.

Zusätzlich wird es begleitende YouTube-Tutorials zum zu Hause „nachsehen“ geben.

Benötigtes Material: 4 mm Nadelspiel (am besten 15 cm) oder Rundstricknadeln und die zur Nadelstärke passende Wolle (ein Rest von ca. 15g sollte reichen)

Voraussetzungen: Vorwissen zum Stricken – man sollte bereits mit Nadelhaltung sowie rechten und linken Maschen vertraut sein.

Termin: Samstag, 07.03.2020

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Zeit: 10:00-14:00 Uhr

Schießstattring 2, Werkraum, Erdgeschoß

Kursentgelt: € 50,- (ohne Materialkosten)

TeilnehmerInnen: 4-8 Personen

Kursleitung: Mag. Elisabeth Wasserl, YouTuberin vom Strick-Podcast „Sissi will Wolle“



Messerschmiedekurs

Sie hegen schon seit längerer Zeit den Wunsch, sich Ihr eigenes Messer zu schmieden? In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, an einem Tag ein einfaches voll funktionstüchtiges Outdoor-Messer aus Werkzeugstahl herzustellen. Sie werden dabei begleitet den Rohling zu schmieden, die Geometrie des Messers auf dem Bandschleifer zu formen, die Wärmebehandlung, bestehend aus Normalisieren, Härten und Anlassen durchzuführen und schließlich die fertige Klinge zu schärfen. Den Abschluss bildet die Wicklung aus einem Corduma-Seil. Im Kursentgelt sind alle Kosten enthalten und das selbst gefertigte Messer darf natürlich mit nach Hause genommen werden. Es besteht die Möglichkeit zum gemeinsamen Mittagessen. Aus Sicherheitsgründen werden geschlossene Schuhe, lange Hose und geschlossene Oberbekleidung verlangt. Die persönliche Schutzausrüstung (Lederschürze, Handschuhe, Gehörschutz, Schutzbrille) bekommen Sie leihweise am Anfang des Kurses (im Kursentgelt enthalten).

Termin: Sonntag, 23.02.2020

Kursort: Eisenbahnmuseum Strasshof,

Zeit: 08:30-18:00 Uhr

Sillerstraße 123, 2231 Strasshof an der Nordbahn

Kursentgelt: € 150,-

Treffpunkt vor der Kassa

TeilnehmerInnen: 3-4 Personen

Kursleitung: Andreas Haumer (Schmiedemeister), Ing. Stefan Hack

Improtheater für junge Erwachsene, Erwachsene und Senioren

Die eigene Kreativität und Fantasie ausleben, kommunikative und stimmliche Fähigkeiten sowie die eigene Präsenz stärken. Improvisationstheater – das ist Theaterspielen ohne vorgegebenen Text. Jeden Dienstag spielen wir gemeinsam Theater, wir improvisieren, probieren, verwerfen, lachen und erzählen. Und darum geht's: sich selbst in neuen Rollen erfahren, Selbstbewusstsein und Körperwahrnehmung steigern und vor allem Freude und Spaß am gemeinsamen Theaterspielen und Improvisieren. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Termine: jeweils Montag (11x)
ab 10.02.2020, 18:30-20:30 Uhr

Kursleitung: Emel Heinrich, Regisseurin

Kursentgelt: € 195,-

Studenten/Pensionisten-Ermäßigung: € 160,-

Schnuppertermin: 10.02.2020, kostenlos

Datum: 10.02., 17.02., 24.02., 02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 30.03.,
20.04., 27.04. und 04.05.2020

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf
Schießstattring 2, 1. Stock

TeilnehmerInnen: 7-12 Personen

BEWEGUNG und SPORT

Körper in Bewegung VORMITTAGSKURS

Jeden Tag muss unser Körper auf unterschiedliche Weise viel leisten. Mit gezieltem Training ist es möglich, diese Leistungsfähigkeit zu erhalten oder zu verbessern. In Form eines ganzheitlichen Konzeptes sollen in diesem Kurs sämtliche Komponenten körperlicher Bewegung, also Kondition, Kräftigung, Beweglichkeit, Entspannung, Reaktion, Geschicklichkeit/Koordination, Körpergefühl usw. berücksichtigt werden. Der Kurs ist speziell auf Menschen über 40 ausgerichtet, aber natürlich auch für ein interessiertes, jüngeres Publikum geeignet.

Termine: jeweils Montag (13x)
ab 17.02.2020, 10:00-11:00 Uhr

Kursentgelt: € 100,-

TeilnehmerInnen: 5-10 Personen

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte

Datum: 17.02., 24.02., 02.03., 09.03., 23.03., 30.03., 20.04., 27.04.,
04.05., 11.05., 18.05., 25.05. und 08.06.2020

Kursort: Heimatmuseum Groß-Enzersdorf, Rathausplatz 5

Kursleitung: Mag. Susanne Paula

Yoga für Schwangere VORMITTAGSKURS

Yoga für Schwangere ist für alle werdenden Mamis geeignet. In meinen Einheiten lernst Du Deinen Körper besser kennen und kannst Dich während der Geburt besser auf Dein Bauchgefühl verlassen. Eine gute Abwechslung aus Körperübungen (Asana Praxis), Atemübungen (Pranayama) und Entspannung bieten Dir und Deinem Bauchzweig eine optimale Vorbereitung auf die Geburt und auf das Wochenbett.

Yoga für Schwangere hilft, Verspannungen zu lösen und bereitet physisch und psychisch auf die Geburt und auf das Wochenbett vor. Eine tolle Methode, um Deinen sich verändernden Körper zu revitalisieren und den immer wieder aufkommenden Gefühlen mit Ruhe, Kraft und Ausgeglichenheit zu begegnen.

Bitte iss vor der Yogaeinheit noch eine Kleinigkeit, damit Du mit deinem Kreislauf keine Probleme bekommst (Apfelmus, Banane, ...).

Termine: jeweils Dienstag (5x)
ab 03.03.2020, 10:00-11:30 Uhr

Kursentgelt: € 83,-

TeilnehmerInnen: 3-5 Personen

Datum: 03.03., 10.03., 17.03., 24.03. und 31.03.2020

Kursort: Lobastraße 27a, 2301 Groß-Enzersdorf

Kursleitung: Barbara Beilner, Yogalehrerin

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Faszientraining mit Smoveys **VORMITTAGS- und ABENDKURS** – für Jung und Alt

Ein gutes und gesundes Faszientraining erhöht die Leistungsfähigkeit der Muskulatur und verringert die Verletzungsgefahr. Das spezielle Training mit den Smoveys hilft beim Aufbau eines geschmeidigen und kraftvollen Bindegewebes. Mit diesem grünen Fitnessgerät können wir noch folgende Bereiche trainieren:

- Formt und strafft den ganzen Körper (speziell Oberarme, Bauch, Beine, Po)
- Trainiert die Tiefenmuskulatur (erhöhte Fettverbrennung) & steigert Ausdauer
- Strafft das Bindegewebe (Anti-Cellulite)
- Löst Verspannungen (Nacken, Schulter, Rücken) & erhält Mobilisation & Beweglichkeit
- Stärkt die Knochenstruktur (Osteoporose-Prophylaxe)
- Fördert den Lymphfluss (Entgiftung/Entschlackung)
- Verbessert die Koordinationsfähigkeit (Sturzprophylaxe) & Verbindung der rechten und linken Gehirnhälfte

Bitte Smoveys mitnehmen, Leihsmoveys sind auch vorhanden.

Vormittag-Termine: jeweils Donnerstag (12x) **Datum:** 13.02., 20.02., 27.02., 05.03., 12.03., 19.03., 26.03., 02.04., ab 13.02.2020, 11:00-12:00 Uhr **Datum:** 16.04., 23.04., 30.04. und 07.05.2020

Schnuppertermin: 13.02.2020, kostenlos

Kursort: Heimatmuseum Groß-Enzersdorf, Rathausstraße 5

Kursentgelt: € 100,-

TeilnehmerInnen: 8-15 Personen

Kursleitung: Annamaria Wolfahrt

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte

Abend-Termine: jeweils Freitag (12x)

Datum: 14.02., 21.02., 28.02., 06.03., 13.03., 20.03., 27.03., 03.04., ab 14.02.2020, 18:00-19:00 Uhr **Datum:** 17.04., 24.04., 08.05. und 15.05.2020

Schnuppertermin: 14.02.2020, kostenlos

Kursort: Neu Mitteschule Groß-Enzersdorf

Kursentgelt: € 100,-

Schießstattring 2, Bewegungsraum

Kursleitung: Annamaria Wolfahrt

TeilnehmerInnen: 8-15 Personen

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte



Rückenfit 50+ **VORMITTAGSKURS**

Abwechslungsreiches Rückentraining, besonders geeignet für Frauen und Männer ab 50 und Pensionisten. Gemeinsam werden verschiedene Übungen gemacht, die die Rückengesundheit fördert. Die Rückenübungen zielen besonders darauf ab, die Gelenke zu schonen, die Muskeln langsam, aber sicher, zu stärken und zu mobilisieren. Der Rücken wird gekräftigt, um mögliche Verletzungen vorzubeugen.

Termine: jeweils Donnerstag (12x)

Datum: 13.02., 20.02., 27.02., 05.03., 12.03., 19.03., 26.03., 02.04., ab 13.02.2020, 10:00-11:00 Uhr **Datum:** 16.04., 23.04., 30.04. und 07.05.2020

Kursentgelt: € 100,-

Kursort: Heimatmuseum Groß-Enzersdorf, Rathausstraße 5

TeilnehmerInnen: 8-15 Personen

Kursleitung: Annamaria Wolfahrt

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte

Schnuppertermin: 13.02.2020, kostenlos

Abend Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Yoga erhöht das eigene Bewusstsein, fördert die Konzentration, mobilisiert die Gelenke und gleicht Fehlstellungen des Körpers aus. Verspannungen verschwinden, ein neues Körpergefühl wird wahrgenommen. Mit einer harmonischen Körperreise, Klangschale oder geführten Meditationen werden die Asanas abgerundet.

Termine: jeweils Dienstag (12x)

Datum: 11.02., 18.02., 25.02., 03.03., 10.03., 17.03., 24.03., 31.03., ab 11.02.2020, 19:00-20:30 Uhr **Datum:** 21.04., 28.04., 05.05. und 12.05.2020

Kursentgelt: € 130,-

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

TeilnehmerInnen: 8-20 Personen

Schießstattring 2, Bewegungsraum

Mitzubringen: Yogamatte, Decke

Kursleitung: Annamaria Wolfahrt, Yoga-Lehrerin

Schnuppertermin: 11.02.2020, kostenlos



Yin Yoga für die Faszien und Entspannung am DONNERSTAG

Yin Yoga nach einer stressigen Arbeitswoche, herrlich! Langsame, beruhigende Übungen ohne zu stehen. Wir halten jede Übung zwei Minuten, damit das Bindegewebe (Faszien) angeregt wird und das Nervensystem herunterfährt. Eine tiefe meditative Entspannung begrüßt Körper, Geist und Seele. Wunderschöne Musik begleitet deine Gedanken.

Termine: jeweils Donnerstag (12x)
ab 13.02.2020, 20:00-21:00 Uhr

Kursentgelt: € 100,-

TeilnehmerInnen: 8-20 Personen

Mitzubringen: Yogamatte, Decke

Schnuppertermin: 13.02.2020, kostenlos

Datum: 13.02., 20.02., 27.02., 05.03., 12.03., 19.03., 26.03., 02.04.,
16.04., 23.04., 30.04. und 07.05.2020

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Bewegungsraum

Kursleitung: Annamaria Wolfahrt, Yoga-Lehrerin



Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining für mehr Beweglichkeit, in dem vor allem die tief liegenden Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Mittels Dehn- und Kräftigungsübungen wird ein ausgeglichenes Verhältnis von Flexibilität und Kraft im Körper erzielt. Trainiert wird vor allem der Rücken und der Beckenboden, aber auch Bauch, Beine, Po und Arme. Dadurch wird die Rumpf- und Stützmuskulatur gezielt gestärkt und sorgt so für eine aufrechtere Haltung.

Termine: jeweils Donnerstag (12x)
ab 13.02.2020, 19:00-20:00 Uhr

Kursentgelt: € 100,-

TeilnehmerInnen: 8-20 Personen

Mitzubringen: Yogamatte, Decke

Schnuppertermin: 13.02.2020, kostenlos

Datum: 13.02., 20.02., 27.02., 05.03., 12.03., 19.03., 26.03., 02.04.,
16.04., 23.04., 30.04. und 07.05.2020

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Bewegungsraum

Kursleitung: Annamaria Wolfahrt, Pilates-Lehrerin



Nia – getanzte Lebensfreude am DIENSTAG

Nia ist eine kraftvolle und spannende Mischung aus Kampfsport, Tanz, Yoga und Körpertherapien. Nia ist ein Training, das Körper, Geist, Seele und Gefühle gleichermaßen anspricht und so Chancen zur persönlichen Entwicklung bietet. Nia ist aufgrund verschiedener Bewegungsformen ein sicherer Weg um mehr Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Schönheit und Entspannung zu schöpfen. Es führt zu einer verbesserten Körperhaltung und ist ein ausgezeichnetes Herz-Kreislauf-Training. Nia ist für jede Altersgruppe geeignet und wird, unabhängig vom Trainingszustand des Einzelnen, zum Erlebnis. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Nia wird barfuß getanzt - zu einer Musik, die berührt.

Termine: jeweils Dienstag (12x)
ab 11.02.2020, 18:00-19:00 Uhr

Kursentgelt: € 110,-

TeilnehmerInnen: 8-20 Personen

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Schnuppertermin: 11.02.2020, kostenlos

Datum: 11.02., 18.02., 25.02., 03.03., 10.03., 17.03., 24.03., 31.03.,
21.04., 28.04., 05.05. und 12.05.2020

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Bewegungsraum

Kursleitung: Annamaria Wolfahrt, NIA-Teacher



Zumba

Diese Party macht DICH fit. Die von Lateinamerika inspirierte, leichtverständliche, kalorienverbrennende Dance – Fitness Party. Spüre den Rhythmus und folge ihm.

Termine: jeweils Freitag (12x)
ab 14.02.2020, 20:00-21:00 Uhr

Kursentgelt: € 100,-

TeilnehmerInnen: 8-20 Personen

Kursleitung: Annamaria Wolfahrt, Zumba-Lehrerin

Datum: 14.02., 21.02., 28.02., 06.03., 13.03., 20.03., 27.03.,
03.04., 17.04., 24.04., 08.05. und 15.05.2020

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Bewegungsraum

Schnuppertermin: 14.02.2020, kostenlos



Nia – getanzte Lebensfreude am FREITAG

Nia ist eine kraftvolle und spannende Mischung aus Kampfsport, Tanz, Yoga und Körpertherapien. Nia ist ein Training, das Körper, Geist, Seele und Gefühle gleichermaßen anspricht und so Chancen zur persönlichen Entwicklung bietet. Nia ist aufgrund verschiedener Bewegungsformen ein sicherer Weg um mehr Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Schönheit und Entspannung zu schöpfen. Es führt zu einer verbesserten Körperhaltung und ist ein ausgezeichnetes Herz-Kreislauf-Training. Nia ist für jede Altersgruppe geeignet und wird, unabhängig vom Trainingszustand des Einzelnen, zum Erlebnis. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Nia wird barfuß getanzt - zu einer Musik, die berührt.

Termine: jeweils Freitag (12x)

ab 14.02.2020, 19:00-20:00 Uhr

Kursentgelt: € 110,-

TeilnehmerInnen: 8-20 Personen

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Schnuppertermin: 14.02.2020, kostenlos

Datum: 14.02., 21.02., 28.02., 06.03., 13.03., 20.03., 27.03., 03.04., 17.04., 24.04., 08.05. und 15.05.2020

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Bewegungsraum

Kursleitung: Annamaria Wolfahrt, NIA-Teacher



Rückenfit am MONTAG

Bei diesem Kurs erwartet Sie ein abwechslungsreiches Training des Oberkörpers. Insbesondere wird die Beweglichkeit der Hüfte und Wirbelsäule trainiert. Dies wird gepaart mit Kräftigungsübungen für Rücken und Bauchmuskulatur. Zusätzlich wird ein Schwerpunkt auf die Koordination und die richtige Körperhaltung im Alltag gesetzt.

Termine: jeweils Montag (12x)

ab 10.02.2020, 18:00-19:00 Uhr

Kursentgelt: € 100,-

TeilnehmerInnen: 8-20 Personen

Kursleitung: Julia Wolfahrt

Mitzubringen: Yogamatte

Datum: 10.02., 17.02., 24.02., 02.03., 09.03., 23.03., 30.03., 20.04., 27.04., 04.05., 11.05. und 18.05.2020

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Bewegungsraum

Schnuppertermin: 10.02.2020, kostenlos



Beweglichkeit bis ins hohe Alter

Die Stunden beinhalten ein breites Repertoire aus praktischen Übungen zur Atem- und Körperwahrnehmung, und Gelenkmobilisation. Entspannungsmethoden und sanfte Yogaelemente runden das Programm ab.

Termine: jeweils Montag (12x)

ab 10.02.2020, 19:00-20:00 Uhr

Kursentgelt: € 90,-

TeilnehmerInnen: 8-20 Personen

Kursleitung: Julia Wolfahrt

Datum: 10.02., 17.02., 24.02., 02.03., 09.03., 23.03., 30.03., 20.04., 27.04., 04.05., 11.05. und 18.05.2020

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Bewegungsraum

Schnuppertermin: 10.02.2020, kostenlos



YOGA für den Beckenboden – Workshop (keine Vorkenntnisse notwendig)

Ein gesunder Muskel muss anspannen und loslassen können und braucht dieses ganze Bewegungsspektrum. Wir beschäftigen uns intensiv mit den Beckenbodenmuskeln und wie wir diese mit Hilfe von verschiedenen Yoga Übungen WAHRNEHMEN, AKTIVIEREN und TRAINIEREN können. Der Kurs ist sowohl für Frauen als auch für Männer geeignet. Theorie und Praxis rund um das Thema Beckenboden.

Termin 1: Freitag, 17.04.2020, 17:00-20:00 Uhr

oder

Termin 2: Samstag, 18.04.2020, 10:00-13:00 Uhr

Kursentgelt: € 60,- (inkl. Skriptum)

TeilnehmerInnen: 3-5 Personen

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Kursort: Lobaustraße 27a, 2301 Groß-Enzersdorf

Kursleitung: Barbara Beilner, Yoga-Lehrerin

YOGA für Schwangere (5 Abende)

Yoga für Schwangere ist für alle werdenden Mamis geeignet. In meinen Einheiten lernst Du Deinen Körper besser kennen und kannst Dich während der Geburt besser auf Dein Bauchgefühl verlassen. Eine gute Abwechslung aus Körperübungen (Asana Praxis), Atemübungen (Pranayama) und Entspannung bieten Dir und Deinem Baby eine optimale Vorbereitung auf die Geburt und auf das Wochenbett.

Yoga für Schwangere hilft, Verspannungen zu lösen und bereitet physisch und psychisch auf die Geburt und auf das Wochenbett vor. Eine tolle Methode, um Deinen sich verändernden Körper zu revitalisieren und den immer wieder aufkommenden Gefühlen mit Ruhe, Kraft und Ausgeglichenheit zu begegnen.

Bitte iss vor der Yogaeinheit noch eine Kleinigkeit, damit Du mit deinem Kreislauf keine Probleme bekommst (Apfelmus, Banane, ...).

Termine: jeweils Mittwoch (5x)
 ab 04.03.2020, 17:00-18:30 Uhr
Kursentgelt: € 67,-
TeilnehmerInnen: 3-5 Personen

Datum: 04.03., 11.03., 18.03., 25.03. und 01.04.2020
Kursort: Lobaustraße 27a, 2301 Groß-Enzersdorf
Kursleitung: Barbara Beilner, Yoga-Lehrerin
Mitzubringen: bequeme Kleidung

YOGA für Schwangere – Workshop

Bei diesem Workshop lernst du die Sicht aus dem Yoga auf die Schwangerschaft und das Wochenbett kennen. Eine bunte Abwechslung aus Theorie und Praxis. Was macht den 120. Tag der Schwangerschaft so besonders? Welche Bedeutung hat die Nabelschnur? Welche Vorbereitungen kann ich für das Wochenbett treffen. Von der Empfängnis bis zum 40. Tag nach der Geburt und noch vieles mehr erfährst du bei dem Workshop.

Termin 1: Freitag, 21.02.2020, 17:00-21:00 Uhr
Kursentgelt: € 80,- (inkl. Skriptum)
TeilnehmerInnen: 3-5 Personen
Mitzubringen: bequeme Kleidung

Termin 2: Samstag, 22.02.2020, 10:00 – 14:00 Uhr
Kursort: Lobaustraße 27a, 2301 Groß-Enzersdorf
Kursleitung: Barbara Beilner, Yoga-Lehrerin für Schwangere

YOGA und die Energiezentren – Workshop

Die Chakren (Energiezentren) in unserem Körper begleiten uns unser ganzes Leben hindurch. Yoga bietet uns viele Möglichkeiten, die Energiezentren zu aktivieren und/oder auszugleichen. Bei diesem Workshop bekommst du einen Überblick über die sieben Hauptenergiezentren. Du lernst verschiedene Techniken und Übungen aus dem Yoga kennen. Theorie und Praxis rund um das Thema Chakren Yoga.

Termin 1: Freitag, 08.05.2020, 17:00-21:00 Uhr
Kursentgelt: € 80,- (inkl. Skriptum)
TeilnehmerInnen: 3-5 Personen
Mitzubringen: bequeme Kleidung

Termin 2: Samstag, 09.05.2020, 10:00-14:00 Uhr
Kursort: Lobaustraße 27a, 2301 Groß-Enzersdorf
Kursleitung: Barbara Beilner, Yoga-Lehrerin

YOGA Basics – Workshop

Für Yoga fehlt mir die Beweglichkeit! Das glauben viele, doch Yoga ist so viel mehr. Woher kommt Yoga? Was ist das Ziel? Wie war das mit den Energiezentren (Chakren)? Welche Übungen bringen meinen Körper und Geist in Gleichgewicht? Dieser Kurs ist für Interessierte, die noch nie Yoga gemacht haben und mit ihrer Yogapraxis beginnen möchten bzw. die sich intensiver mit Yoga auseinandersetzen möchten.

Anschließend wird der Yoga Anfängerkurs empfohlen.

Termin 1: Freitag, 06.03.2020, 17:00-21:00 Uhr
Kursentgelt: € 80,- (inkl. Skriptum)
TeilnehmerInnen: 3-5 Personen

Termin 2: Samstag, 07.03.2020, 10:00-14:00 Uhr
Kursort: Lobaustraße 27a, 2301 Groß-Enzersdorf
Kursleitung: Barbara Beilner, Yoga-Lehrerin

YOGA Anfängerkurs (4 Abende)

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die noch NIE Yoga gemacht oder lange pausiert haben. Schritt für Schritt tasten wir uns an die Yoga Asanas (Körperübungen) heran. Auch Yoga Philosophie, Geschichte und Meditation kommen nicht zu kurz. Dieses Hintergrundwissen ermöglicht es dir Yoga noch besser zu verstehen, deinen Körper und Geist in Einklang zu bringen und mehr Balance in dein Leben zu bringen.

Termine: jeweils Freitag (4x)
 ab 13.03.2020, 17:00-18:30 Uhr
Kursentgelt: € 67,-
TeilnehmerInnen: 3-5 Personen

Datum: 13.03., 20.03., 27.03., und 03.04.2020
Kursort: Lobaustraße 27a, 2301 Groß-Enzersdorf
Kursleitung: Barbara Beilner, Yoga-Lehrerin
Mitzubringen: bequeme Kleidung

Nordic Walking in der Lobau

Nordic Walking kann jeder / jede... aber mit der richtigen Technik und der regelmäßigen Übung bringt das Nordic Walking den gewünschten Wohlfühleffekt, den es verspricht. Erlernen Sie spielerisch und mit viel Spaß den richtigen Einsatz der Stöcke, spüren Sie die kleinen Fortschritte im bewussten Gehen und genießen Sie gleichzeitig die Bewegung an der frischen Luft, in der Lobau. Das Tempo wird an die Kleingruppe angepasst. AnfängerInnen sind herzlich willkommen. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

Termine: jeweils Mittwoch (20x)
Zeit: 09:00-10:00 Uhr
Kursentgelt: € 180,-
TeilnehmerInnen: 5-15 Personen
Schnupperstunde: 12.02.2020, kostenlos
Mitzubringen: Nordic Stöcke, Outdoor-Schuhe

Datum: 12.02., 19.02., 26.02., 04.03., 11.03., 25.03., 01.04., 08.04., 15.04., 22.04., 29.04., 06.05., 13.05., 20.05., 27.05., 03.06., 10.06., 17.06., 24.06. und 01.07.2020
Kursort: Treffpunkt Ecke Augasse & Badgasse
Kursleitung: Caroline Aßlauer, Fitness- und Personaltrainerin

Intervalltraining mit Musik am Samstagvormittag

Power-Workout! Hier ist die Lust & Freude am „auspowern“ gefragt. Egal ob EinsteigerIn oder leidenschaftliche(r) SportlerIn, alle können diese funktionelle Einheit schaffen und selber bestimmen, wieviel Energie sie geben möchten. Die Übungen sind einfach, das Tempo ist schnell. Herz-Kreislauf-Training mit cooler Musik und Spaßfaktor.

Termine: jeweils Samstag (15x)
Zeit: 10:00-10:50 Uhr
Kursentgelt: € 180,-
TeilnehmerInnen: 8-20 Personen
Schnupperstunde: 15.02.2020, kostenlos
Kursleitung: Caroline Aßlauer, Fitness- und Personaltrainerin

Datum: 15.02., 29.02., 07.03., 14.03., 28.03., 04.04., 18.04., 25.04., 02.05., 09.05., 16.05., 30.05., 06.06., 20.06., 27.06 und 04.07.2020
Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf
 Schießstattring 2, Bewegungsraum
Mitzubringen: Sportbekleidung, Trinkflasche, kleine Handtuch



Zirkeltraining am Samstagvormittag

Dieses Training steigert Ihre Kondition und verbessert Ihre Beweglichkeit. In jeder Einheit werden verschiedene Übungen nacheinander und mit bestimmten Zeitabständen absolviert. Dabei können auch kleine Sportgeräte zum Einsatz kommen. Das Zirkeltraining ist in der Kleingruppe eine sehr abwechslungsreiche Trainingsmethode.

Termine: jeweils Samstag (15x)
Zeit: 09:00-09:50 Uhr
Kursentgelt: € 180,-
TeilnehmerInnen: 8-20 Personen
Schnupperstunde: 15.02.2020, kostenlos
Kursleitung: Caroline Aßlauer, Fitness- und Personaltrainerin

Datum: 15.02., 29.02., 07.03., 14.03., 28.03., 04.04., 18.04., 25.04., 02.05., 09.05., 16.05., 30.05., 06.06., 20.06., 27.06 und 04.07.2020
Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf
 Schießstattring 2, Bewegungsraum
Mitzubringen: Sportbekleidung, Trinkflasche, kleine Handtuch



Möchtest Du bewusster, achtsamer und entspannter leben? Nimm Dir Zeit für Dich!

Während fünf Kursabenden erfährst Du, wie wichtig und wohltuend achtsames Selbstmitgefühl für deine körperliche, emotionale und geistige Gesundheit ist. Du erlebst tiefe Entspannung und Wohlbefinden. Meditation und Selbsterfahrungsübungen stärken Dich. Du entwickelst mehr Achtsamkeit und liebevolles Mitgefühl für Dich selbst. Der Kurs ermöglicht Dir dein inneres Gleichgewicht und deine Lebensfreude wiederzufinden und zuhalten. Ganz natürlich fügt sich Achtsamkeit und Selbstmitgefühl in deinen Lebensalltag. **Das tut gut!**

Termine: jeweils Mittwoch (5x)

Zeit: 19:00-21:00 Uhr

Kursentgelt: € 155,-

TeilnehmerInnen: ab 5 Personen

Datum: 12.02., 19.02., 26.02., 04.03. und 11.03.2020

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf
Schießstattring 2, Bewegungsraum

Kursleitung: Christine Kurzmann-Hradil



Ein achtsamer Halbtage – Zeit für Dich!

An diesem Vormittag erfährst Du, wie wohltuend achtsames Selbstmitgefühl für deine körperliche, emotionale und geistige Gesundheit ist. Du erlebst tiefe Entspannung und Wohlbefinden. Meditation und Selbsterfahrungsübungen stärken Dich. Du entwickelst mehr Achtsamkeit und liebevolles Mitgefühl für Dich selbst. Du lernst achtsamer und liebevoller auf Dich zu schauen. Der Kurs ermöglicht Dir dein inneres Gleichgewicht und deine Lebensfreude auch inmitten seelischer und körperlicher Herausforderungen wiederzufinden und zuhalten. Ganz natürlich fügt sich Achtsamkeit und Selbstmitgefühl in deinen Tagesablauf. **Das tut gut!**

Termin 1: Samstag, 22.02.2020

Termin 2: Samstag, 21.03.2020

Termin 3: Samstag, 04.04.2020

Zeit: 09:00-13:00 Uhr

Kursleitung: Christine Kurzmann-Hradil

Kursentgelt: € 65,- (pro Kurs)

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf
Schießstattring 2, Bewegungsraum

TeilnehmerInnen: ab 5 Personen



Erlebe Achtsamkeit in der Natur mit all Deinen Sinnen!

Entdecke die Kraft der Meditation und Achtsamkeit. Erlebe wie einfach und wohltuend meditieren sein kann! Ganz nebenbei weckst Du deine Selbstheilungskräfte in der Natur. Lasse Dich entschleunigen, entspannen und überraschen! Sitzunterlage von Vorteil; Kleidung bitte je nach Witterung anpassen! Eventuell Getränk und Jause selbst mitnehmen.

Termin 1: Samstag, 28.03.2020

Termin 2: Samstag, 25.04.2020

Termin 3: Samstag, 16.05.2020

Zeit: 09:00-13:00 Uhr

Kursleitung: Christine Kurzmann-Hradil

Kursentgelt: € 50,- (pro Kurs)

Kursort: Treffpunkt Lobau in Groß-Enzersdorf, Adresse folgt

TeilnehmerInnen: ab 5 Personen

Kursleitung: Christine Kurzmann-Hradil

Selbstverteidigungskurs für Mädchen und Frauen (Altersempfehlung ab ca. 13 Jahren)



Selbstverteidigung und Eigenschutz ist ein wichtiges Thema. Gerade Frauen und Mädchen werden aufgrund ihrer oft schwächeren Physis belästigt, bedroht, überfallen oder sogar vergewaltigt. Es kann zu jeder Tageszeit, am Arbeitsplatz, auf der Straße, in der Schule oder im privaten Umfeld passieren. Um Gefahrensituationen rechtzeitig zu erkennen und im Ernstfall bestmöglich reagieren zu können, sollten Sie auf solche Situationen vorbereitet sein.

Zielsetzung: Gefahren erkennen, einschätzen und wo möglich vermeiden; sichere Orte; „NEIN“ zur richtigen Zeit; richtig Schreien lernen; Distanzschwellen erfahren; Selbstbehauptung durch Körpersprache; Basics der Befreiungsmöglichkeiten bei verschiedenen Festhaltearten; Kennenlernen einiger Schmerzpunkte;

Termine: jeweils Samstag (6x)

Zeit: 09:30-11:00 Uhr

TeilnehmerInnen: ab 6 Personen

Kursleitung: Martin Pecha und Harald Kloiber

Datum: 14.03., 21.03., 28.03., 04.04., 18.04. und 25.04.2020

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf
Schießstattring 2, Bewegungsraum

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung



Kursentgelt: € 60,- / **Mutter-Tochter-Ermäßigung:** € 100,-

Kontakt zur Volkshochschule Groß-Enzersdorf:



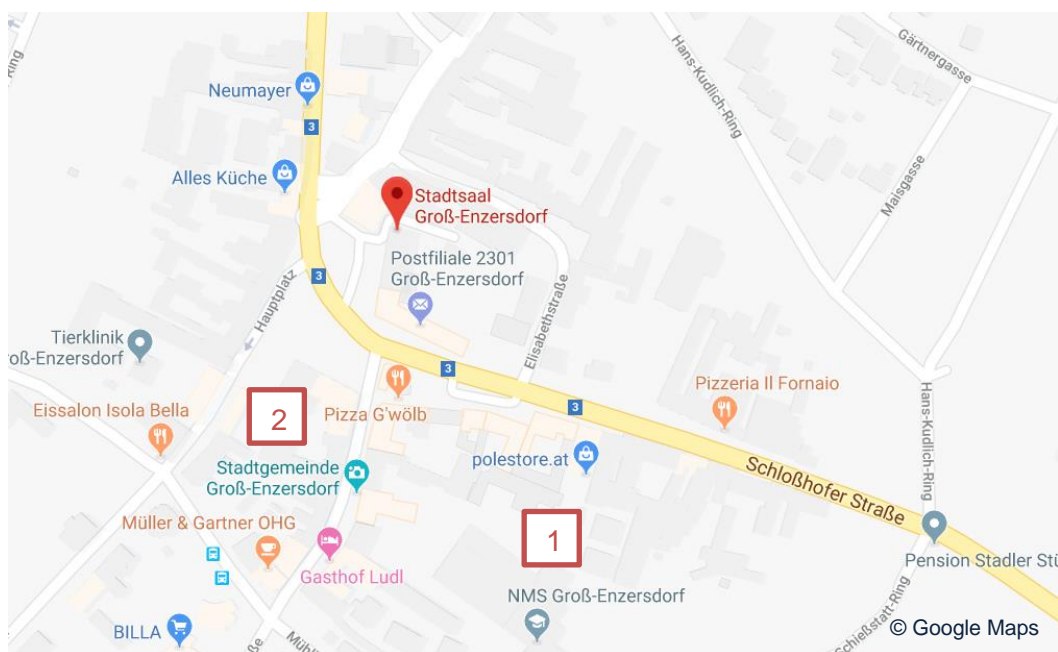
Petra Mc Quillan
Administrative Leitung
+43 664 889 48 532
vhs@gross-enzersdorf.gv.at
<http://vhs.gross-enzersdorf.gv.at>

Standorte unserer Volkshochschule in Groß-Enzersdorf:

Neue Mittelschule (1)
Schießstattring 2



Heimatismuseum (2)
Rathausstraße 5



Volkshochschule der Stadtgemeinde Groß-Enzersdorf Mitglied im Verband der NÖ Volkshochschulen

**Bürgermeisterin Monika Obereigner-Sivec (li.) und
Vizebürgermeister Michael Paternostro (re.)**



Rathausstraße 5; 2301 Groß-Enzersdorf
Verantwortlich für den Inhalt: Petra Mc Quillan
Druck: Gerin Druck GmbH, Gerinstraße 1-3, 2120 Wolkersdorf
Bank: Raiffeisen NÖ-Wien; IBAN: AT10 3261 4001 0030 0459