



Freizeit & Kreativität |

Wissen erweitern mit Genuss |

Smartphone & Co. für 50+ |

Fremdsprachen |

Für Kinder & Eltern |

Gesundheit & Fitness |



# Frühjahrssemester 2020





Foto: Martin Schiffer

**Friedrich Quirgst**  
Bürgermeister



**Freizeit & Kreativität**



**Wissen  
erweitern  
mit Genuss**



**Smartphone  
& Co.  
für 50+**



**Fremd-  
sprachen**



**Kinder & Eltern**



**Fitness & Gesundheit**

## Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Jugend!

Vor kurzem ist ein neues Jahrzehnt angebrochen, das für uns alle eine Vielzahl von Chancen und Möglichkeiten, aber auch Herausforderungen bereithält. Daher freut es mich sehr, dass das neue VHS-Programm im Frühjahr 2020 wieder vielerlei Möglichkeiten für die MitbürgerInnen aller Altersschichten bietet für Weiterbildung, sinnvolle und kreative Freizeitgestaltung und Gesundheitsförderung.

Der im letzten Semester gestartete Italienischkurs von Frau Mag. Orsini-Kuchar wird weitergeführt.

Im Sinne des lebenslangen Lernens werden wir auch die Kurse zur Internet-Fitness 50plus im kommenden Frühjahr weiterhin anbieten. **Ich darf alle Interessierten besonders auf den kostenlosen Infoabend vor Kursbeginn hinweisen.**

Als Neuheit im Kreativbereich wird es heuer erstmals eine „Fotowerkstatt Marchfeld“ in Kooperation mit den Volkshochschulen in Gänserndorf, Groß-Enzersdorf und Strasshof geben. Die Kurse finden an den vier verschiedenen Standorten statt und können alle (einzeln oder als Gesamtkurs) direkt bei uns in Deutsch-Wagram gebucht werden. Der kostenlose Informationsabend dazu findet am 06.03.2020 um 18 Uhr im Stadtamt Deutsch-Wagram statt.

Sie sehen, es gibt wieder einiges Neues zu entdecken in unserem VHS-Programm. Sowohl bei den neuen als auch den altbekannten Angeboten finden Sie sicher Passendes, um Körper, Geist und Seele zu bilden und zu trainieren.

Die Volkshochschule bietet den AKNÖ Mitgliedern die Möglichkeit, bei allen Kursen, die mit dem **AK Logo** gekennzeichnet sind, den AK plus Bildungsbonus einzulösen. Dieser Bonus ist einfach unter der Hotline 05/7171-29000 anzufordern. Es werden auch Bildungsboni der AK Wien eingelöst.

Bitte bedenken Sie, dass eine rechtzeitige **Anmeldung** zu unseren Kursen **erforderlich** ist. Diese können Sie online auf der Homepage der Stadtgemeinde vornehmen: **[www.deutsch-wagram.gv.at/vhs](http://www.deutsch-wagram.gv.at/vhs)**

Außerdem ist die Leiterin der VHS, Frau Gabriele Oberndorfer, per mail unter [vhs.deutsch.wagram@gmail.com](mailto:vhs.deutsch.wagram@gmail.com), telefonisch unter 0676/347 11 39 oder persönlich in der Bücherei & Spielothek jeweils Donnerstag und Freitag von 10.30 bis 15 Uhr für Sie erreichbar.

In diesem Sinne wünsche ich allen lernfreudigen Deutsch-WagramerInnen ein bewegtes, lehrreiches und spannendes Frühjahr 2020!

**Für das Team der Volkshochschule**

Friedrich Quirgst  
Bürgermeister



# Allgemeine Hinweise

Die **Anmeldung** bis zum im Programm angegebenen Datum können Sie entweder online auf [www.deutsch-wagram.gov.at/vhs](http://www.deutsch-wagram.gov.at/vhs) vornehmen oder direkt bei Frau Gabriele Oberndorfer per mail unter [vhs.deutsch.wagram@gmail.com](mailto:vhs.deutsch.wagram@gmail.com), telefonisch unter **0676/347 11 39** oder persönlich in der Bücherei (Donnerstag und Freitag, 10.30 – 15 Uhr).

Die für die Anmeldung notwendigen persönlichen Daten (Telefonnummer, E-Mail und/oder Postadresse, Geburtsjahr) dienen ausschließlich zum Gebrauch der Volkshochschule und werden keineswegs an Dritte weitergegeben. Die KursleiterInnen erhalten nur die Namen und Tel.Nummern der TN. Gemäß Datenschutzgrundverordnung weisen wir Sie darauf hin, dass Sie jederzeit (nach Bezahlung des Kursbeitrages) die Löschung Ihrer Daten von der VHS verlangen können und dies dann auch umgehend erfolgt

Der Kursbeitrag kann an der Kassa des Stadtamts, mittels Zahlschein oder per online-banking einbezahlt werden. Die Einzahlungsbestätigung gilt als Kurskarte. Kursgebühren werden nur bei Absage des Kurses rückerstattet, nicht aber bei Wechsel der Kursleitung, des Kursortes oder Zusammenlegung von Kursen. Bei Absage durch die/den TeilnehmerIn aus triftigen Gründen (z.B.Krankheit), wird die Gebühr aliquot, aber höchstens zu 90% rückvergütet. Der Kursbeitrag bezieht sich immer auf alle angegebenen Termine, Abwesenheit bei einzelnen Einheiten ziehen keinen Anspruch auf Reduzierung des Kursbeitrages nach sich. Eine Abmeldung von einer Einzelveranstaltung ist nur bis zum angegebenen Anmeldeschluss kostenfrei möglich. Danach ist eine Stornogebühr von 50% des Kursbeitrages fällig. Bei Abmeldung weniger als 24 Stunden vor Beginn oder Nichterscheinen kann der Kursbeitrag nicht rückerstattet werden.

Bitte bedenken Sie, dass mit Ihrer Teilnahme kalkuliert wird und jeder Ausfall von angemeldeten TN den Kurs in Frage stellt.

Es müssen mindestens 75% des Kurses besucht werden, um eine Teilnahmebestätigung zu erhalten.

Die Volkshochschule Deutsch-Wagram haftet nicht für den Verlust von Kleidungsstücken und Wertgegenständen.

Eine Unterrichtseinheit beträgt, falls nicht anders angegeben, 50 Minuten. Fallen Unterrichtseinheiten durch Verhinderung der/des KursleiterIn/s aus, werden sie nach Möglichkeit und Absprache nachgeholt.

Eventuelle Änderungen der Kursleitung, des Kursortes oder der Termine vorbehalten.

## Anmeldung

## Kursbeitrag

## Teilnahmebestätigung

## Haftung

## Unterrichtseinheit (EH)

## Anmerkungen



# Freizeit & Kreativität



Foto: pixabay

Kursnummer:

**2280**

Anmeldeschluss:

**28.02.2020**

Kursnummer:

**2281**

Anmeldeschluss:

**17.03.2020**

Kursnummer:

**2282**

Anmeldeschluss:

**10.04.2020**

## Kreative Fotowerkstatt Marchfeld

*In Kooperation mit den Volkshochschulen Gänserndorf, Groß-Enzersdorf und Strasshof.*

Christian Mari

[www.christianmari.at](http://www.christianmari.at)

**ACHTUNG!** Die Kurse können einzeln gebucht werden oder als Gesamtpaket zum Preis von € 150,--

## Info Abend

Vorstellung der Fotowerkstatt, Vorstellung von Ablauf und Kursinhalten.  
**Geeignet für** jede/n, der/die sich für Fotografie interessiert.

**1 Termin: Freitag, 06.03.2020**

**18.00 Uhr**

**Stadtamt Deutsch-Wagram, Bahnhofstr. 1a**

**Kosten: € 00,-- / Anmeldung erforderlich!**

**KOSTENLOS!**

## Grundlagen der Fotografie

Fotografische Basics, korrekte Belichtung und Kamerahandhabung, Zusammenspiel von Blende/ISO/Verschlusszeit.

**Geeignet für** Einsteiger bzw. leicht Fortgeschrittene.

**1 Termin: Dienstag, 24.03.2020**

**18.00 bis 21.00 Uhr**

**VHS Groß-Enzersdorf, Neue Mittelschule  
Schießstattring 2, 2301 Groß-Enzersdorf**

**Kosten: € 40,--**

## Tipps & Tricks in der Bildgestaltung

Kurze Wiederholung der fotografischen Grundlagen. Die Möglichkeiten der Bildgestaltung werden anhand von vielen Beispielbildern vorgestellt und besprochen. Wie kann man Fotos interessanter und mit dem gewissen „WOW!-Effekt“ gestalten?

**Geeignet für** Fortgeschrittene und alle, die den Kurs # 2281 besucht haben.

**1 Termin: Freitag, 17.04.2020**

**18.00 bis 21.00 Uhr**

**VHS Deutsch-Wagram, Containerklasse, 2. Stock  
(hinter ehemaliger Hauptschule)**

Eingang beim Tor der Nachmittagsbetreuung/Bahnhofstraße

**Kosten: € 40,--**

# Freizeit & Kreativität



## Fotowalk

Bei diesem Kurs wird gemeinsam ein fotografisch interessanter Ort besucht (dieser wird noch festgelegt). Bei diesem Spaziergang werden den TeilnehmerInnen immer wieder neue Perspektiven gezeigt, um bessere Fotos zu machen. Der Kursleiter steht mit Rat und Tat zur Seite und beantwortet auftretende Fragen. In der Gruppe sind der Spaß und der Lerneffekt besonders hoch!  
**Geeignet für** Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen.

 **1 Termin: Sonntag, 17.05.2020**

 **10.00 bis 13.00 Uhr**

 **Treffpunkt: VHS Gänserndorf, Mehrzweckraum  
 Bahnstraße 34–36, 2230 Gänserndorf**

 **Kosten: € 40,--**

## Outdoor Portrait Fotografie

Alles dreht sich um das perfekte Licht und die besten Posen für das Model. Anweisungen des Fotografen, Posen finden, Perspektive und Licht richtig nutzen, sinnvolle Hilfsmittel.

**Geeignet für** Fortgeschrittene.

 **1 Termin: Sonntag, 14.06.2020**

 **15.00 bis 18.00 Uhr**

 **VHS Strasshof, Schönkirchner Straße 3, 2231 Strasshof**

 **Kosten: € 59,--**



Kursnummer:

**2283**

Anmeldeschluss:

**10.05.2020**

Kursnummer:

**2284**

Anmeldeschluss:

**07.06.2020**





# Freizeit & Kreativität



Kursnummer:

**2285**

Anmeldeschluss:

**17.03.2020**




## Gartenworkshop März


### Kompost – Das braune Gold des Gärtners

Kompostieren ist der älteste Recyclingprozess der Welt. Egal, ob Sie einen großen oder kleinen Garten besitzen oder in einer Wohnung leben, es gibt für jeden die Möglichkeit, die eigenen Bioabfälle zu kompostieren. Erfahren Sie in diesem Kurs, was wichtig ist, um das „braune Gold“ selbst herzustellen.

 **1 Termin: Dienstag, 24.03.2020**

 **18.00 bis 20.00 Uhr**

 **Stadtamt Deutsch-Wagram, Sitzungszimmer**

 **Landschaftsarchitektin Dipl.-Ing. Victoria Lintner**

 **Kosten: € 30,--- zzgl.**

€ 2,-- Kopierkosten für das Skript  
(vor Ort zu bezahlen)



Kursnummer:

**2286**

Anmeldeschluss:

**14.04.2020**




## Gartenworkshop April


### Blühender Garten – Eine Oase für Mensch und Tier

Ein Garten, in dem es von Frühjahr bis Winter stets irgendwo blüht, ist nicht nur der Traum vieler Gartenbesitzer, sondern auch ein Paradies für Bienen und Co. Erfahren Sie in diesem Kurs die passenden Kombinationen aus Stauden und Gehölzen, um diese lange Blütenpracht zu ermöglichen.

 **1 Termin: Dienstag, 21.04.2020**

 **18.00 bis 20.00 Uhr**

 **Stadtamt Deutsch-Wagram, Sitzungszimmer**

 **Landschaftsarchitektin Dipl.-Ing. Victoria Lintner**

 **Kosten: € 30,--- zzgl.**

€ 2,-- Kopierkosten für das Skript  
(vor Ort zu bezahlen)



# Freizeit & Kreativität



**ACHTUNG! Neue Location!**

## Alles für den Osterbrunch

*Raffinierte pikante und süße Köstlichkeiten für den Osterbrunch, die ihre Gäste staunen lassen werden!*

Ein Brunch setzt sich aus Speisen und Getränken von Frühstück (BReakfast) und Mittagessen (LUNCH) zusammen. Wir werden sowohl pikante und süße Häppchen, die man mit der Hand essen kann (Fingerfood) als auch aufwändigere Speisen zubereiten. Natürlich dürfen auch Klassiker wie ein Osterbrot und Osterpinzen beim Osterbrunch nicht fehlen. Nach dem gemeinsamen Kochen und Backen werden die Köstlichkeiten in gemütlicher Atmosphäre gemeinsam verkostet.

**Bitte mitbringen:** Geschirrtuch, Box zum Mitnehmen.

**1 Termin:** Samstag, 28.03.2020

**15.00 bis ca. 19.00 Uhr**

**SchlossStudio, Stillfriederstraße 4, 2251 Ebenthal**

**Mag.(FH) Verena Pelikan M.A.**

**Foodblog:** [www.sweetsandlifestyle.com](http://www.sweetsandlifestyle.com)

**Kosten:** € 45,-/Person + ca. € 15,- Materialkosten  
(vor Ort zu bezahlen)

Schloss  
Studio  
VERENA PELIKAN



Kursnummer:

**2287**

Anmeldeschluss:

**21.03.2020**



## Phantasievoll Einkochen im Sommer

*Selbst gemachte Marmeladen, Sirupe und Chutneys werden immer beliebter!*

Um hochwertige, schmackhafte und haltbare Produkte zu erzeugen, müssen einige Dinge beachtet werden.

Bei diesem Kurs bekommen Sie Tipps und Anregungen, wie selbst Einkochtes zu besonderen Spezialitäten wird. Gemeinsam werden wir unserer (Einkoch-)Phantasie freien Lauf lassen und den Sommer „im Glas konservieren“.

**Bitte mitbringen:** Geschirrtuch, Schürze und kleine Gläser und Flaschen (ca. 8 Stück) mit 250 ml Fassungsvermögen. Gläser und Flaschen können auch vor Ort gekauft werden.

**1 Termin:** Samstag, 06.06.2020

**15.00 bis ca. 18.30 Uhr**

**SchlossStudio, Stillfriederstraße 4, 2251 Ebenthal**

**Mag.(FH) Verena Pelikan M.A.**

**Foodblog:** [www.sweetsandlifestyle.com](http://www.sweetsandlifestyle.com)

**Kosten:** € 40,-/Person + ca. € 15,- Materialkosten  
(vor Ort zu bezahlen)

Schloss  
Studio  
VERENA PELIKAN



Kursnummer:

**2288**

Anmeldeschluss:

**30.05.2020**



# Freizeit & Kreativität



Kursnummer:

**2289**

Anmeldeschluss:

**27.02.2020**



Foto: pixabay/Symbolfoto

## Claudias Malkurs

### Zeichnen, Acryl- und Aquarellmalerei

Bring Farbe in dein Leben! Anfänger sind herzlich willkommen!

**Bitte mitbringen:** Zeichenblock + Bleistift.

Liste der weiteren benötigten Materialien wird im Kurs ausgeteilt.

**10 Termine:** ab Donnerstag, 05.03.2020

**19.00 bis 21.00 Uhr**

**Werkraum, ehemalige Hauptschule**

**Claudia Tomancok**

**Kosten:** € 110,--



**Keine Vorkenntnisse notwendig!**

Kursnummer:

**2290 und 2291**

Anmeldeschluss:

**20.03. / 08.05.2020**



## Make-up Workshop

### Eigene Vorzüge richtig betonen!

Mit Tipps und Tricks für ein typgerechtes Tages- und Abend-Make-up. Verleihen sie Ihrem Aussehen mehr Ausstrahlung.

**Bitte mitbringen:** Standspiegel. Wer möchte, kann auch gerne eigene Schminkprodukte und Pinsel mitbringen, auch zur Kontrolle.

**2 Termine zur Wahl, 1 Abend pro Kurs:**

**#2290: Freitag, 27.03.2020**

**#2291: Freitag, 15.05.2020**

**jeweils 16.00 bis 19.30 Uhr**

**Containerklasse, 2. Stock (hinter ehemaliger Hauptschule)**  
Eingang beim Tor der Nachmittagsbetreuung/Bahnhofstraße

**Anita Zeymer**

**Kosten:** € 30,--



# Wissen erweitern mit Genuss

## Genussvortrag Irland & Irish Whiskey


### Degustation & Whiskeyseminar




Irland – diese Insel ganz im Westen Europas fasziniert jedes Jahr unzählige Reisende.

Sanfte grüne Hügel, steinzeitliche Kreise, keltische Hochkreuze, Klöster und gewaltige Burganlagen treffen auf die Herzlichkeit der Iren. Lassen Sie sich von Irland verzaubern und besuchen **Westcork, Kerry, Galway** und die **Shannon Region**. Der Ring of Kerry, der Connemara Nationalpark und die Klosteranlage Clonmacnoise sind nur einige von vielen Highlights dieses Multimedia-Abends.

Dabei werden wir auch dem **Irischen Whiskey** näher kommen und über dessen Geschichte, Herstellung und Besonderheiten erfahren. Dazu erfolgt eine geführte **Degustation** von 5 Sample irischer Whiskeys, wofür ein Unkostenbeitrag eingesammelt wird.


 **1 Abend: Samstag, 16.05.2020**

 **17.30 bis 20.30 Uhr**

 **Stadtamt Deutsch-Wagram**

 **Nicolas Pacher**

 **Nikis Reisevortragswelt**

 **Kosten: € 13,-,- zzgl. Unkostenbeitrag für die Degustation € 15,-,-**  
(wird direkt beim Vortrag bezahlt)

Kursnummer:

**2171**

Anmeldeschluss:

**09.05.2020**



# Smartphone & Co. für 50+



Kursnummer:  
**4010**

Anmeldeschluss:  
**12.02.2020**

## Kostenloser Infoabend

**1 Abend: Mittwoch, 19.02.2020**

**17.00 bis 19.00 Uhr**

**Für alle 50+ Kurse: Containerklasse 2. Stock (hinter ehemaliger HS)**  
Eingang beim Tor der Nachmittagsbetreuung/Bahnhofstraße

**Kurt Nemeč**

[www.training.12hp.at](http://www.training.12hp.at)



**Anmeldung erbeten!**

Kursnummer:  
**4011**

Anmeldeschluss:  
**19.02.2020**  
(beim Infoabend!)

## EDV-Grundkurs für Generation 50plus

**Inhalt:** Aufbau des Computers und grundlegende Eigenschaften; Verwendung von Tastatur und Maus, BenutzerInnenoberfläche und Menüs; Auswahl von geeigneten Anwendungen zur Organisation von Daten und Dateien auswählen; Organisieren von Daten, individuelles Anpassen der Arbeitsoberfläche.

**Bitte eigenes Gerät (Laptop, Notebook) mitnehmen!**

**6 Abende zu je 2 EH: jeweils Freitag** (21., 28.02., 06., 13., 20.03., 03.04.)

**17.00 bis 19.00 Uhr**

**Kosten: € 114,--**



**Keine Vorkenntnisse notwendig!**

Kursnummer:  
**4012**

Anmeldeschluss:  
**19.02.2020**  
(beim Infoabend!)

## Handy & Tablet Grundkurs für Generation 50plus

Sie lernen das Betriebssystem Ihres Mobiltelefons/Tablets zu benutzen, Fotos zu archivieren, zu bearbeiten und zu teilen bzw. zu versenden. Verschiedene Apps (Software Anwendungen) werden nach Bedarf installiert und erklärt.

**Bitte eigenes Gerät (Smartphone, Tablet) mitnehmen!**

**ACHTUNG! Nur für Handy & Tablet, NICHT für Laptops/Notebooks!**

**3 Abende zu je 2 EH: jeweils Dienstag** (25.02., 03. und 10.03.)

**17.00 bis 19.00 Uhr**

**Kosten: € 57,--**



**Keine Vorkenntnisse notwendig!**

Kursnummer:  
**4013**

Anmeldeschluss:  
**17.03.2020**

## Google Dienste

Google ist viel mehr als eine Suchmaschine. Sie lernen in diesem Kurs eine Vielzahl von hilfreichen Google Programmen und kostenlosen Google Diensten kennen. Wie und warum funktioniert eine Cloud? Drive, Kalender, Einfaches Sichern und Synchronisieren von Fotos etc.

**Die eigenen Geräte bitte gerne mitbringen.**

**2 Abende zu je 3 EH: jeweils Dienstag** (24. und 31.03.)

**17.00 bis 20.00 Uhr**

**Kosten: € 57,--**

# Smartphone & Co. für 50+



## Word Grundkurs

Nach dem 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 können die Regeln guter Praxis der Textverarbeitung anwenden.

**Bitte eigenes Gerät (Laptop, Notebook) mitnehmen!**

**4 Abende zu je 3 EH: jeweils Mittwoch**  
(29.04., 13., 20., 27.05.)

**jeweils 17.00 bis 20.00 Uhr**

**Kosten: € 114,-**

**Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse!**



# Fremdsprachen



## Italienisch A1

**Lernziel:** Einfache Alltagskommunikation erlernen und Spaß mit dieser wunderschönen Sprache haben!

Dieser Kurs ist ein Fortsetzungskurs vom Kurs im Herbst 2019. Es ist aber noch ein Einstieg möglich – vor allem wenn Sie schon ein kleines bisschen Vorwissen haben (muss nicht viel sein – melden Sie sich gerne telefonisch, um abzuklären, ob der Kurs für Sie passt!)

**Arrivederci!**

**10 Termine (jeweils 2 Einheiten) ab Donnerstag, 05.03.2020**  
(KEIN Kurs in den Oster- und Pfingstferien)

**jeweils 18.15 bis 19.45 Uhr**

**Containerklasse 2. Stock (hinter ehemaliger Hauptschule)**  
Eingang beim Tor der Nachmittagsbetreuung/Bahnhofstraße

**Mag. Simona Orsini-Kuchar**

**Kosten: € 150,-**

**Kursnummer:**

**3003**

**Anmeldeschluss:**

**26.02.2020**



Italienisch





## Für Kinder & Eltern

Kursnummer:

**2210**

Anmeldeschluss:

**27.03.2020**

### Eltern-Kind-Osterbackstube

***KINDER aufgepasst! Dieses Jahr backen wir uns unsere Osterhasen und Nesterl selbst!***

Ostern bietet Grund genug, zu backen: Wer will schon auf den traditionellen Osterzopf, Biskuit-Haserl oder das Osternestchen verzichten? Zur Osterjaue gehören diese Leckereien zweifellos dazu. Und wenn diese auch noch selbstgemacht sind...Was will man mehr?!

Für viele ist das Selbermachen von Germteig eine große Hürde. Jedoch kommen die meisten Köstlichkeiten ohne ihn gar nicht aus. Ich zeige Ihnen, wie einfach die Germteig-Zubereitung ist und nehme Ihnen die „Angst vor dem lebenden Teig.“

Nach dem gemeinsamen Backvergnügen nehmen Sie den Rest der Meisterstücke ebenso wie die Rezepte mit nach Hause, um auch danach noch Ihre Lieben mit selbstgemachten Oster-Naschereien verwöhnen zu können ... Mit einfachen Rezepten machen wir Ostern zum Genussfest!

**Bitte mitbringen:** *mind. 2 Vorratsdosen und Kochschürze*

 **1 Termin: Freitag, 03.04.2020**

 **15.00 bis 18.00 Uhr**

 **Schulküche der NMS Deutsch-Wagram, Schulallee 4**

 **Mag. Dr. Marianne Thuy**

 **[www.essenkunterbuntgesund.at](http://www.essenkunterbuntgesund.at)**

 **Kosten: € 45,- (1 Erwachsener + 1 Kind) zzgl. ca. € 15,- Lebensmittelkosten**  
(wird vor Ort bezahlt)

**ACHTUNG! begrenzte Teilnehmerzahl!**

 **Für Kinder ab 3 Jahren!**



# Für Kinder & Eltern



## Shaolin Kung Fu für Kids

Der Kurs lehrt den Kindern eine ganzheitliche Shaolin-Kampfkunst, die sowohl motorische Fertigkeiten wie Balance, Gewandtheit, Schnelligkeit, Koordination, Kraft und Ausdauer trainiert als auch seelisch-geistige Fähigkeiten fördert wie Offenheit, meditative Achtsamkeit und Harmonisierung von Emotionen. Das Training fördert die Ausgeglichenheit und Belastbarkeit der Kinder.

**Neben viel Energie für Ihr Kind steht der Zugang zu Kraft und Selbstvertrauen im Vordergrund. Die Kinder werden ausgeglichen, zielorientiert, und leistungsfreudiger.** Ziel meines Unterrichts ist die Förderung des Potentials jedes einzelnen Kindes.

Das Training besteht aus Aufwärm- und Dehnübungen, die den Körper elastisch machen. Anschließend werden die klassischen Basisbewegungen des Shaolin Kung Fu geübt.


**Bitte mitbringen:** *Lockere Trainingsbekleidung und Sportschuhe*

 **15 Termine: ab Samstag, 22.02.2020**  
(KEIN Kurs in den Oster- und Pfingstferien)

 **14.00 bis 15.30 Uhr**

 **Volksschule, Turnsaal**

 **Georg Beck**

 **[www.shaolingongfu.at](http://www.shaolingongfu.at)**

 **Kosten: € 110,--**

 **Für Kinder ab 7 Jahren!**

Kursnummer:

**2411**

Anmeldeschluss:

**15.02.2020**







# Für Kinder & Eltern

Kursnummer:

**2212**

Anmeldeschluss:

**05.03.2020**

Kursnummer:

**2213**

Anmeldeschluss:

**09.04.2020**

Kursnummer:

**2214**

Anmeldeschluss:

**17.04.2020**



Foto: pixabay/Symbalfoto

**NEU im Programm: drei Workshops zu Erziehungsthemen der Säuglings-, Kinder-, Jugendlichen- & Elternberaterin Petra Fischer, MA!**

## Grenzen setzen in der Erziehung

- Sind Grenzen überhaupt notwendig?
- Welche Grenzen soll ich setzen?
- Wie soll ich die Grenzen setzen?
- Wie reagiere ich bei Schwierigkeiten?
- Selbstbestimmung vs. Autorität?
- Grenzen vs. Strafen – wo liegt der Unterschied?

**1 Termin: Donnerstag, 12.03.2020**

**18.00 bis 21.00 Uhr**

**Kosten: € 35,-**

## Fit für die Schule – mein Kind kommt in die Schule

- Auf was kommt es bei der Einschulung an?
- Wie gelingt ein positiver Schuleintritt?
- Was soll mein Kind beim Schuleintritt alles können?
- Wie kann ich mein Kind dabei unterstützen?

**1 Termin: Donnerstag, 16.04.2020**

**18.00 bis 21.00 Uhr**

**Kosten: € 35,-**

## Trotzphase im Kindesalter

### Umgang mit Aggressionen bei Kindern

- Trotzphase (Wann beginnt sie? Wie lange dauert sie?)
- Gibt es nicht irgendeinen Tipp, der wirklich hilft?
- Umgang mit Wut und Zorn
- Umgang mit dem trotzigem Kind
- Vom „Sinn“ kindlicher Aggression
- Was heißt eigentlich trotzen?
- Warum bekommen Kinder Trotzanfälle?

Bei ALLEN Workshops werden unter anderem diese und viele andere Fragen im Mittelpunkt stehen. Gerne können auch eigene Fragen zu diesem Thema eingebracht werden.

**1 Termin: Donnerstag, 23.04.2020**

**18.00 bis 21.00 Uhr**

**Kosten: € 35,-**

**Alle 3 Kurse: Bücherei & Spielothek, Friedhofallee 7b**

**Petra Fischer, MA**

**[www.petra-fischer.at](http://www.petra-fischer.at)**



# Gesundheit & Fitness



## Wirbelsäulengymnastik

**Für diesen Kurs ist für Neueinsteiger im Moment leider nur eine Aufnahme in die Warteliste möglich!**

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

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

**12 Termine: ab Mittwoch 04.03.2020**  
(04./11./18./25.03., 01./15./22./29.04., 06./13./27.05., 03.06.)

**17.30 bis 18.30 Uhr**

**Kindergarten, Friedhofallee 7c**

**Katrin Kainz**

**Kosten: € 130,---**



**Für alle Altersstufen geeignet!**



## Yoga – Gruppe I

In meinen Einheiten biete ich Ihnen die Möglichkeit, durch Bewegungs- und Atemübungen aus dem Yoga, ergänzt mit bewegten Elementen, eine Auszeit vom Alltag zu nehmen.

Entdecken Sie die vitalisierende Wirkung von Yoga. Werden Sie sich mehr (selbst)bewusst.erspüren Sie den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung, lassen Sie los und finden Sie Ihr Gleichgewicht.

Das jeweilige Programm entscheidet die Tagesqualität der Gruppe und gibt Ihnen die Gelegenheit, sich immer neu auszuprobieren.

**Bitte mitbringen:** Decken und Socken

**10 Termine: ab Samstag, 14.03.2020**  
(14./21./28.03., 04./18./25.04., 09./16./30.05., 06.06.)

**09.00 bis 10.15 Uhr**

**Volksschule Turnsaal, Schulallee 1**

**Ronald Deutsch**

**Kosten: € 90,-**

**Für alle Altersstufen geeignet!**

Kursnummer:

**2300**

Anmeldeschluss:

**27.02.2020**



Foto: pixabay/Symbolfoto

Kursnummer:

**2301**

Anmeldeschluss:

**07.03.2020**





# Gesundheit & Fitness

Kursnummer:  
**2302**

Anmeldeschluss:  
**07.03.2020**



Kursnummer:  
**2303**

Anmeldeschluss:  
**12.03.2020**



Foto: pixabay/Symbolfoto


## Yoga – Gruppe II

In meinen Einheiten biete ich Ihnen die Möglichkeit, durch Bewegungs- und Atemübungen aus dem Yoga, ergänzt mit bewegten Elementen, eine Auszeit vom Alltag zu nehmen.

Entdecken Sie die vitalisierende Wirkung von Yoga. Werden Sie sich mehr (selbst)bewusst. Erspüren Sie den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung, lassen Sie los und finden Sie Ihr Gleichgewicht.

Das jeweilige Programm entscheidet die Tagesqualität der Gruppe und gibt Ihnen die Gelegenheit, sich immer neu auszuprobieren.

**Bitte mitbringen:** *Decken und Socken*

 **10 Termine: ab Samstag, 14.03.2020**  
(14./21./28.03., 04./18./25.04., 09./16./30.05., 06.06.)

 **10.30 bis 11.45 Uhr**

 **Volksschule Turnsaal, Schulallee 1**

 **Ronald Deutsch**

 **Kosten: € 90,-**

 **Frei alle Altersstufen geeignet!**

## Yoga Basiskurs

**Yoga von Anfang an gewusst wie!  
Anfänger und Wiedereinsteiger willkommen!**

Körper-, Atem- und Entspannungsübungen des Hatha-Yoga. Behutsame, bewusste und anatomisch korrekt ausgeführte Übungen zur Gesundheitsunterstützung mit Elementen aus dem therapeutischen Yoga. Erweiterung der eigenen Bewegungsmöglichkeit, für innere Ausgeglichenheit und Erkennen der Wirkungen auf unseren Körper und Geist. Frei von religiösen Dogmen oder Körperakrobatik.

*Raum und Zeit haben für sich – zum Bewegen – Dehnen – Spüren – Atmen.  
Schaffen von Körperbewusstsein – Loslassen – Nachdenken – Nichtdenken.*

**Bitte mitnehmen:** *bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke und kleinen Polster oder Sitzpolster*

 **9 Termine: ab Donnerstag, 19.03.2020**  
(NICHT in den Osterferien!)

 **18.45 bis 20.15 Uhr**

 **Kindergarten Bewegungsraum, Jakob Reumann-Gasse 5**

 **Susanna Haiderer-Buda**

 **Kosten: € 99,-**

 **Schnuppern nur bis zur zweiten Einheit möglich!**

# Gesundheit & Fitness



## Yoga geht weiter ...

**Für alle, die schon Hatha-Yoga praktizieren bzw. die TeilnehmerInnen aus den absolvierten Einstiegs-Basiskursen, welche noch mehr wollen.**


Körper-Atem- und Entspannungsübungen des Hatha-Yoga. Behutsame, bewusste und anatomisch korrekt ausgeführte, dennoch auch fordernde Übungen zur Gesundheitsunterstützung mit Elementen aus dem therapeutischen Yoga. Erweiterung der eigenen Bewegungsmöglichkeit, für innere Ausgeglichenheit und Erkennen der Wirkungen auf unseren Körper und Geist. Frei von religiösen Dogmen oder Körperakrobatik.

*Raum und Zeit haben für sich – zum Bewegen – Dehnen – Spüren – Atmen. Schaffen von Körperbewusstsein – Loslassen – Nachdenken – Nichtdenken.*

**Bitte mitnehmen:** *bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke und kleinen Polster oder Sitzpolster*

 **9 Termine: ab Dienstag, 17.03.2020**  
(NICHT in den Osterferien!)

 **18.45 bis 20.15 Uhr**

 **Kindergarten Bewegungsraum, Jakob Reumann-Gasse 5**

 **Susanna Haiderer-Buda**

 **Kosten: € 99,--**

 **Schnuppern jederzeit möglich!**

Kursnummer:

**2304**

Anmeldeschluss:

**10.03.2020**



Foto: pixabay / Symbolfoto



Meine **Erfolgshochschule.**  
**Volkshochschule**  
Deutsch-Wagram

www.vhs-noe.at

Verband  
Niederösterreichischer  
Volkshochschulen






# Gesundheit & Fitness

Kursnummer:  
**2305**

Anmeldeschluss:  
**17.02.2020**



Foto: pikabay/Symbolfoto

Kursnummer:  
**2306**

Anmeldeschluss:  
**27.02.2020**



## Bewegung hält fit!

*Halt dich gesund und fit mit Gymnastik!*

Auch Männer sind in diesem Kurs herzlich willkommen!

**Bitte mitbringen:** Turnkleidung, Turnschuhe, Turnunterlage

**12 Termine:** ab Montag, 02.03.2020  
(NICHT in den Osterferien!)

**10.00 bis 10.50 Uhr**

**Volkshaus, Arndtstraße 30**

**Christine Allmayer**

**Kosten:** € 60,--

**Für sie & ihn!**

## Dehn- und Kräftigungsübungen

*für die Gesundheit des Rückens und der Gelenke*

Wir Menschen lieben die Bequemlichkeit in unserem Alltag, wie z.B. den Schreibtischsessel, der sich auf Rollen in jede Richtung dreht, die Fernbedienung, den Lift, ... Diese angenehmen Dinge helfen uns zwar, vieles zu erleichtern, sind aber auch der Grund dafür, dass wir uns Bewegungseinschränkungen aneignen. Daraus entstehen meist Muskelverkürzungen, die sich dann als Schmerzen bemerkbar machen.

In diesem Dehn- und Kräftigungskurs üben wir verschiedene Bewegungsmöglichkeiten, stärken sie durch isometrische Übungen und speichern sie im gedehnten Zustand ab. Neben zahlreichen Übungen wird es auch reichlich Theorie zum Thema geben.

Jede/jeder ist willkommen – Ihr Körper freut sich darauf!

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Handtuch, Unterlage (Gymnastikmatte)

**10 Termine:** ab Mittwoch, 04.03.2020

**18.30 bis 19.30 Uhr**

**Kindergarten, Jakob Reumann-Gasse 3**

**Christa Hofer**

**Kosten:** € 100,--

**Jede/r ist willkommen!** **AK**



# Gesundheit & Fitness



## Jumping Fitness für Anfänger

Jumping ist eine extrem gelenkschonende Bewegungseinheit auf einem Mini-trampolin mit Haltestange, die Kraft, Balance, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit gleichermaßen trainiert und dabei unendlich viel Spaß macht! Da alle Muskelpartien gleichzeitig arbeiten müssen, erhöht sich die Fettverbrennung – 10 Minuten Jumping sind so effizient wie 30 Minuten laufen!

Venenfunktion wird verbessert und Krampfadern vorgebeugt, ebenso auch Osteoporose-Vorbeugung durch die Auf- und Abbewegungen. Gleichgewichtssinn und Rückenmuskulatur wird gestärkt bei gleichzeitiger Schonung von Wirbelsäule, Bandscheiben und Gelenken.

**Bitte mitbringen:** saubere Schuhe, Handtuch und etwas zu trinken!

 **6 Einheiten:** ab Mittwoch, 26.02.2020

 **19.00 bis 19.45 Uhr**

 **Unionhalle Deutsch-Wagram, Hamerlingstraße 13**

 **Lena Scharmitzer**  
**Sportcompany Deutsch-Wagram**

 **Kosten:** € 60,--

 **Keine Vorkenntnisse notwendig!**



## Langhantel-Training für Anfänger

Die Langhantel ist ein Sportgerät, das aus einer Stange und an deren Enden befestigten, individuell aufsteckbaren Gewichten besteht. Sie erlernen in diesem Kurs die Grundübungen, um in weiterer Folge verletzungsfrei mit der Langhantel zu trainieren.

**Bei Fragen kontaktieren Sie gerne** [kerstin.scharmitzer@gmx.at](mailto:kerstin.scharmitzer@gmx.at)

 **4 Einheiten:** ab Samstag, 29.02.2020

 **11.00 bis 11.50 Uhr**

 **Unionhalle Deutsch-Wagram, Hamerlingstraße 13**

 **Kerstin Scharmitzer**  
**Sportcompany Deutsch-Wagram**

 **Kosten:** € 40,--

 **Keine Vorkenntnisse notwendig!**



Kursnummer:

**2307**

Anmeldeschluss:

**17.02.2020**



Kursnummer:

**2308**

Anmeldeschluss:

**18.02.2020**





## Gesundheit & Fitness

Kursnummer:

**2309**

Anmeldeschluss:

**20.02.2020**



Kursnummer:

**2310**

Anmeldeschluss:

**20.02.2020**



### Pilates für Anfänger


Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining mit Kraftübungen, Stretching und bewusster Atmung.

- Verbesserte Haltung und Beweglichkeit
- Kräftigt die Muskulatur – primär Beckenboden, Bauch- u. Rückenmuskulatur
- Baut Stress ab und entspannt
- Weniger Rückenbeschwerden

**Keine Vorkenntnisse notwendig!**

**Bitte mitbringen:** *Matte*

 **8 Termine:** ab Montag, 02.03.2020

 **18.00 bis 18.50 Uhr**

 **Kindergarten, Jakob Reumann-Gasse 3**

 **Marina Hofmann**  
**Sportcompany Deutsch-Wagram**

 **Kosten:** € 78,-

 **Auch für Männer geeignet!**



**SPORTCOMPANY**

### Piloxing

Piloxing kombiniert die kraftvollen schnellen Bewegungen von Boxen mit den ästhetischen und feinen Übungen von Pilates. Es ist ein schweißtreibendes Intervall-Training mit dem Ziel, Fett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen und den Körper zu formen und zu straffen.

Flexibilität, Beweglichkeit und Ausdauer werden bei dem Workout durch die Elemente aus dem Fitness-Boxen gefördert. Die Übungen, die unter dem Einfluss von Pilates stehen, kräftigen die tiefer liegenden Muskelgruppen.

 **5 Termine:** ab Donnerstag, 05.03.2020

 **19.00 bis 19.50 Uhr**

 **Unionhalle Deutsch-Wagram, Hamerlingstraße 13**

 **Katharina Heidenreich**  
**Sportcompany Deutsch-Wagram**

 **Kosten:** € 50,-



**SPORTCOMPANY**

# Gesundheit & Fitness




## Shaolin Kung Fu für Jugendliche & Erwachsene

Kung Fu bedeutet übersetzt „Harte Arbeit“ und ist das ideale Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining. Leistungsdruck wird durch Spaß an der Bewegung und Stress durch Ruhe in der Aktion abgelöst. Wir gewinnen an mentaler Stärke, unser Selbstvertrauen wächst und wir werden ausgeglichener. Kampftechniken stehen dabei NICHT im Vordergrund.


Geleitet wird das Seminar vom Shaolin Meisterschüler Shi Miao Shan der 36. Generationslinie der Shaolin. Er trainiert/studiert seit 2006 regelmäßig Shaolin Kung Fu und ist Schüler von Großmeister, Shi Heng Zhan. Seit Anfang 2019 gibt er jeden Samstag Unterricht im Shaolin Kung Fu für Kinder. Mit Shaolin Kung Fu kann man in jedem Alter beginnen!


**Bitte mitbringen:** *Lockere Trainingsbekleidung und Hallen-Sportschuhe*

 **15 Termine: ab Samstag, 22.02.2020**  
(KEIN Kurs in den Oster- und Pfingstferien)

 **17.15 bis 18.45 Uhr**

 **Volksschule, Turnsaal**

 **Georg Beck**

 **[www.shaolingongfu.at](http://www.shaolingongfu.at)**

 **Kosten: € 120,--**

 **Willkommen sind alle von 14 bis 99!**

## Qi Gong & Meditation

Zur Praxis des (Yi-Jin-Jing) Qi Gong gehören Atemübungen, Körper-, Bewegungs- und Konzentrationsübungen, die den Lebensenergie- (Qi) Fluss im Körper regulieren harmonisieren sollen und so zur Gesunderhaltung beitragen. Qi Gong hat viel mit Yoga gemein. Zur Ergänzung des Programmes dienen (Zen) Meditationsübungen.

**Bitte mitbringen:** *Lockere Trainingsbekleidung und Hallen-Sportschuhe*

 **15 Termine: ab Samstag, 22.02.2020**  
(KEIN Kurs in den Oster- und Pfingstferien)

 **16.00 bis 17.00 Uhr**

 **Volksschule, Turnsaal**

 **Georg Beck**

 **[www.shaolingongfu.at](http://www.shaolingongfu.at)**

 **Kosten: € 85,--**

Kursnummer:

**2311**

Anmeldeschluss:

**15.02.2020**



Kursnummer:

**2312**

Anmeldeschluss:

**15.02.2020**





# Gesundheit & Fitness

Kursnummer:

**2313 und 2314**

Anmeldeschluss:

**20.02.2020**



Foto: www.banano.pl

## Seniorentraining

***Bis ins hohe Alter selbständig, beweglich und mobil bleiben!***

Dabei unterstützt dieser Kurs unter Leitung einer erfahrenen Dipl.Rehabilitations- & Präventionstrainerin.

- Kräftigen der Muskulatur und Knochen
- Beweglichkeit fördern und Sturzprävention



**15 Termine (#2313): ab Montag, 24.02.2020**

(02./09./16./23./30.03., 06./20./27.04., 04./18.05. und 01./08./15./22.06.2020)

**15 Termine (#2314): ab Donnerstag, 27.02.2020**

(05./12./19./26.03., 02./09./16./23./30.04., 07.05., 04./18./25.06. und 02.07.2020)

🕒 **10.00 bis 11.00 Uhr (#2313)**

**09.00 bis 10.00 Uhr (#2314)**

📍 **Begleitetes Wohnen, Hamerlingstraße 11b**

🗨️ **Monika Stottan**

📄 **Kosten: € 135,-- Selbstbehalt pro TeilnehmerIn**  
€ 30,-- werden vom Sozialhilfeverein übernommen!



# Gesundheit & Fitness



**Mentale Stärke im Sport trainieren:** sportartenspezifisch Einblicke und Trainingsanleitungen in die Methoden des Spitzensports – mit Sportpsychologin und Mentalcoach Mag. Doris Ernhöfer!

## Workshop Motivation & Zielsetzung

Motiviert bleiben, nicht nur an den guten Tagen. In diesem Workshop lernen Sie Wissenswertes zum Thema Motivation, wie Sie mit Hilfe effizienter Zielsetzungsstrategien Ihr persönliches Ziel formulieren und mit welchen Methoden Sie sich aus einem Motivationstief heraushefen können. **Andreas Ernhöfer (international erfolgreicher Paraschwimmer)** wird im Rahmen eines Impulsreferates einen kurzen Einblick in die Praxis des Leistungssports bieten.

**1 Termin: Samstag, 14.03.2020**

**15.00 bis 18.00 Uhr**

**Kosten: € 43,-**

## Workshop Aufmerksamkeitsregulation optimieren

Aufmerksamkeit und Konzentration werden umgangssprachlich oft in gleicher Bedeutung verwendet, tatsächlich gibt es jedoch Unterschiede. In diesem Workshop lernen Sie verschiedene Arten der Aufmerksamkeit kennen, wie Sie diese bewusst bei Ihrer sportlichen Tätigkeit ansteuern und mit Ablenkung umgehen können.

**1 Termin: Samstag, 28.03.2020**

**15.00 bis 18.00 Uhr**

**Kosten: € 43,-**

## Workshop Aktivierungsregulation optimieren

Zu hohe innere Aktivierung kann sich ebenso negativ auf die eigene Leistungsfähigkeit auswirken wie Trägheit oder Unlust. In diesem Workshop werden sowohl Techniken zur Beruhigung als auch Methoden zur Aktivierungssteigerung vorgestellt. Diese führen Sie an Ihre optimale Wettkampfspannung und damit Leistungsbereitschaft heran.

**1 Termin: Samstag, 18.04.2020**

**15.00 bis 18.00 Uhr**

**Kosten: € 43,-**

**Alle 3 Kurse: Bücherei & Spielothek, Friedhofallee 7b**

**Mag. Doris Ernhöfer**

**ERFOLG**  
mit Grip

Kursnummer:

**2315**

Anmeldeschluss:

**07.03.2020**



Kursnummer:

**2316**

Anmeldeschluss:

**21.03.2020**

Kursnummer:

**2317**

Anmeldeschluss:

**11.04.2020**







# Gesundheit & Fitness

Kursnummer:

**2318 oder 2319**

Anmeldeschluss:

**25.03.2020**

**bzw. 09.05.2020**



## Seminar „Lachen wirkt“

Ein Lachtraining für alle, die mehr Lebensfreude in ihrem Alltag und Beruf integrieren möchten. In diesem 3-stündigen Lach-Seminar erlebst du die intensive Welt des Lachens. Es wird aber nicht nur gelacht, du spürst auch, wie sich Gelassenheit und Leichtigkeit in deinem Körper ausbreitet. Die Laune steigt und die Gesundheit profitiert davon.

**Lachen verändert** den Umgang mit **Stress**. Dieser liegt an 2. Stelle der Gesundheitsprobleme!

Du **lernst das Lachen** von vielen Seiten kennen und wirst eine vertiefte Erkenntnis über das Lachen erlangen. Ich zeige dir, wie und weshalb es funktioniert. Ebenso bringe ich dir die vielen Vorteile, die es für das körperliche und geistige Wohlbefinden bietet, näher.


Wir werden lernen, das **Lachen zu tun**. Wissen allein genügt nicht. Wir müssen es tun, um all die positiven Effekte selbst fühlen zu können. Deshalb gebe ich dir praktische Tricks, um die Fähigkeit zu erlangen, ohne Grund zu lachen.

Mit diesem Wissen wirst du überall und jederzeit ganz allein lachen können.

### **2 Termine zur Auswahl:**

**#2318: Donnerstag, 02.04.2020**

**#2319: Samstag, 16.05.2020**

 **#2318: 17.30 bis 20.30 Uhr**

**#2319: 15.00 bis 18.00 Uhr**

 **Bücherei & Spielothek, Friedhofallee 7b**

 **Birgit Lorenz**

 **[www.lachtrainerin.at](http://www.lachtrainerin.at)**

 **Kosten: € 34,-**



# Kostenlose Beratung

## Bildungs- & Berufsberatung NÖ

Nützen auch Sie die Bildungs- und Berufsberatung mit 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 **dritten Donnerstag jedes Monats, von 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr am Stadttamt** statt.

**„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](http://www.bildungsberatung-noe.at), telefonisch unter 0676 / 525 4805 oder per E-Mail an [j.hammer@bildungsberatung-noe.at](mailto:j.hammer@bildungsberatung-noe.at) vor.

 **4 Termine: jeweils Donnerstag**

**20.02., 19.03., 16.04. (vorverlegt), 18.06.**

 **14.00 bis 18.00 Uhr**

 **Stadttamt Deutsch-Wagram**

 **Jeanette Hammer BA**

 **Kosten: € 00,-**



 **KOSTENLOS!**

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](http://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



N  
AK  
NIEDER  
ÖSTERREICH

Kursnummer:  
**2542**





Deutsch-Wagram • Friedhofallee 7b  
02247 / 23 23 • [buecherei-dt-wagram@aon.at](mailto:buecherei-dt-wagram@aon.at)

### Öffnungszeiten:

**MONTAG & MITTWOCH:**  
09:00 – 12:00 Uhr und 15:00 – 18:00 Uhr

**DIENSTAG:** 15:00 – 18:00 Uhr

**FREITAG:** 09:00 – 20:00 Uhr

**SAMSTAG:** 09:00 – 12:00 Uhr



[www.buecherei-dt-wagram.at](http://www.buecherei-dt-wagram.at)  
*Wir freuen uns auf Ihr Kommen!*

- Bücher, Hörbücher, DVDs, Spiele für groß und klein
- Literatur für alle – English in the Library – Lesenest für Kinder von 0 bis 3 Jahre und ihre Eltern – Ferienprogramm – Büchereifest – Bücherflohmarkt – Volkshochschulkurse – Lesungen ...
- **Kommen Sie vorbei und entdecken Sie unser tolles Angebot. Wir freuen uns auf Sie!**

# KursleiterInnen im Überblick

## **Christine Allmayer**

### **Georg Beck**

Dipl. Sozialpädagoge,  
Shaolin 36. Generation

### **Ronald Deutsch**

www.körper-dialog.at

### **Mag. Doris Ernhofner**

Sportpsychologin und Mentalcoach  
www.erfolgmitgrip.at

### **Petra Fischer, MA**

Säuglings-, Kinder-,  
Jugendlichen & Elternberaterin  
www.petra-fischer.at

### **Susanna Haiderer-Buda**

Zertifizierte Dipl. Yogalehrerin

### **Jeanette Hammer BA**

www.bildungsberatung-noe.at

### **Christa Hofer**

Power Plate Trainerin

### **Katrin Kainz**

Physiotherapeutin

### **DI Victoria Lintner**

Landschaftsarchitektin  
www.naturnahe-zaubergaerten.at

### **Birgit Lorenz**

Motivations- & Lachtrainerin  
www.lachtrainerin.at

## **Christian Mari**

Fotograf  
www.christianmari.at

## **Kurt Nemec**

www.training.12hp.at

## **Mag. Simona Orsini-Kuchar**

AHS und NMS Lehrerin,  
Native Speaker Italienisch

## **Nicolas Pacher**

## **Verena Pelikan**

Foodbloggerin & Kochbuchautorin  
www.sweetsandlifestyle.com

## **Sportcompany**

### **Kerstin Scharmitzer**

(Langhantel Training)

**Lena Scharmitzer** (Jumping)

**Marina Hofmann** (Pilates)

**Katharina Heidenreich** (Piloxing)

## **Monika Stottan**

Dipl. Rehabilitation & Präventions-  
trainerin, Dipl. Mentaltrainerin

## **Claudia Tomancok**

## **Mag. Dr. Marianne Thuy**

Ernährungswissenschaftlerin  
www.essenkunterbuntgesund.at

## **Anita Zeymer**

Visagistin, Farb- und Stilberaterin

#### **IMPRESSUM:**

**Herausgeber:** Stadtgemeinde Deutsch-Wagram, Bahnhofstraße 1a, 2232 Deutsch-Wagram  
Telefon: 02247/2209, Fax 02247/2209-30, E-Mail: stadtgemeinde@deutsch-wagram.gv.at,  
vhs.deutsch.wagram@gmail.com, Homepage: <http://www.deutsch-wagram.gv.at>

**Für den Inhalt verantwortlich:** Vize Bgm Andrea Schlederer, VHS Deutsch-Wagram

**Sachbearbeiterin:** Gabriele Oberndorfer - **Titelbild:** fotolia.com

**Layout & Druck:** Riedeldruck GmbH, 2214 Auersthal, Bockfließerbstraße 60-62, [www.riedeldruck.at](http://www.riedeldruck.at)



# So finden Sie uns:

- Ehem. Hauptschule & Containerklassen:** Schulallee 2 / Bahnhofstraße
- Bücherei & Spielothek:** Friedhofallee 7b
- Kindergarten:** Friedhofallee 7c
- Kindergarten:** Jakob Reumann-Gasse 3
- Kindergarten:** Jakob Reumann-Gasse 5
- Begleitetes Wohnen:** Hamerlingstraße 11b
- Unionhalle:** Hamerlingstraße 13
- Stadtamt:** Bahnhofstraße 1a
- Volkshaus:** Arndtstraße 30
- Volksschule:** Schulallee 1
- Neue Mittelschule:** Schulallee 4

[www.deutsch-wagram.gv.at](http://www.deutsch-wagram.gv.at)



**DEUTSCH-WAGRAM**  
(159 m)

