

VOLKSHOCHSCHULE G Ä N S E R N D O R F



Meine **Erfolgs**hochschule.

Gänserndorf
 Bildung

AK
<http://gaenserndorf.vhs-noe.at>

SOMMERSEMESTER2020

Von Schloss zu Schloss

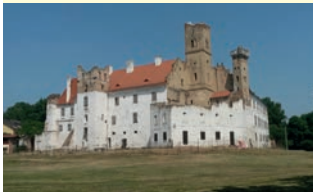
Feldsberg, Eisgrub und Lundenburg

SS20
001

Samstag • 16. Mai 2020 • 9:30 - ca. 17:00

Treffpunkt: **Bahnhof Bernhardthal**
Exkursion (7,5 Stunden) • 10 Euro
Reinhard Brandstetter

Mitzubringen: **Fahrradhelm, Jause und Getränke, Reisepass**



Durch die Landschaft fahren und die kulturellen Sehenswürdigkeiten entdecken. Schlösser, Kapellen, Tempel, Ruinen ... und was wir sonst noch bemerken werden!

Karibik-Traum

Kleine Antillen - 12 Inseln in 14 Tagen

SS20
002

Freitag • 21. Februar 2020 • 19:00

Alter Turnsaal • 1 Abend • 6 Euro (Familien 12 Euro)
Mag. Wolfgang Meissner • Keine Anmeldung erforderlich

Ein High-Definition-Film inklusive Drohnen- und Unterwasseraufnahmen, der Sie mit der MSC Poesia durch die östliche Karibik, unter anderem



Guadeloupe, Antigua, Trinidad, Barbados, Martinique und St. Lucia, führt. Geschichte, Städte, Traumstrände, Regenwälder, Wasserfälle, Schnorcheln, Flussabfahrten in Gummireifen, Stachelrochen-Beobachtungen und vieles mehr ...

Traumziele im westlichen Mittelmeer

Wunderschöne Inseln und grandiose Städte

SS20
003

Freitag • 15. Mai 2020 • 19:00

Kulturhaus Festsaal • 1 Abend • 6 Euro (Familien 12 Euro)
Mag. Wolfgang Meissner • Keine Anmeldung erforderlich



High-Definition-Film einer Kreuzfahrt mit der MSC Fantasia, der Sie u. a. nach Marseille, Mallorca, Ibiza, Neapel, Capri, Florenz, Pisa und Genua führt. Die Aufnahmen sind teilweise mit Videodrohne produziert.

Kreative Fotowerkstatt Marchfeld

5 Abende

Die „Kreative Fotowerkstatt Marchfeld“ ist ein gemeinsames Projekt der vier Marchfelder Volkshochschulen (Deutsch-Wagram, Gänserndorf, Groß-Enzersdorf und Strasshof), um das kreative Fotografie-Potenzial unserer Region zu bündeln. Unter der Leitung von Berufsfotograf Christian Mari (www.christianmari.at) erwarten Euch spannende Themen, Workshops und regionale Projekte. Die Kursabende können einzeln gebucht oder als Gesamtpaket um € 150,- erworben werden.



Kreative Fotowerkstatt Marchfeld

Kostenloser Informationsabend

SS20
101

Freitag • 6. März 2020 • 18:00

Stadtamt Deutsch-Wagram (2232 Deutsch-Wagram, Bahnhofstraße 1)
Christian Mari

Präsentation der "Kreativen Fotowerkstatt Marchfeld". Aufbau, Ablauf und Kursinhalte werden vorgestellt. Interessant für jeden, der sich für die Fotografie begeistert. Eine Anmeldung bis zum 28. Februar 2020 unter 0676/3471139 oder vhs.deutsch-wagram@gmail.com ist erforderlich. Imbiss und Getränke sind vorhanden.

Grundlagen der Fotografie

Kreative Fotowerkstatt Marchfeld

SS20
102

Dienstag • 24. März 2020 • 18:00 - 21:00

Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf (Schießstatting 2)
1 Abend zu 3 Stunden • 40 Euro
Christian Mari (Fotograf)

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

Tipps & Tricks in der Bildgestaltung

Kreative Fotowerkstatt Marchfeld

SS20
103

Freitag • 17. April 2020 • 18:00 - 21:00

VHS Deutsch-Wagram, Schulallee 2 • Containerklasse 2. Stock
(hinter ehem. Hauptschule, Eingang beim Tor der Nachmittagsbetreuung)

1 Abend zu 3 Stunden • 40 Euro
Christian Mari (Fotograf)

Bei diesem Kurs werden kurz fotografische Grundlagen wiederholt. Darüber hinaus werden die Möglichkeiten der Bildgestaltung in der Fotografie vorgestellt. An vielen Beispiel-Bildern wird der Bildaufbau besprochen und so werden dem Kursteilnehmer Möglichkeiten aufgezeigt, seine eigenen Fotos interessanter und mit einem gewissen WOW!-Effekt zu gestalten. Dieser Kurs versteht sich aus Aufbau-Kurs zur Veranstaltung "Grundlagen der Fotografie".

Fotowalk

Kreative Fotowerkstatt Marchfeld

SS20
104

Sonntag • 17. Mai 2020 • 10:00 - 13:00

Mehrzweckraum der VHS Gänserndorf (Bahnstraße 34-36)
1 Vormittag zu 3 Stunden • 40 Euro

Christian Mari (Fotograf)

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

Outdoor-Porträt-Fotografie

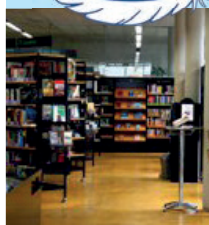
Kreative Fotowerkstatt Marchfeld

SS20
105

Sonntag • 14. Juni 2020 • 15:00 - 18:00

VHS Strasshof (Schönkirchner Straße 11)
1 Nachmittag zu 3 Stunden • 59 Euro
Christian Mari (Fotograf)

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





Stadtbücherei / VHS Gänserndorf
www.gaenserndorf.boe.at
<http://gaenserndorf.vhs-noe.at>
Bahnstraße 34-36 • 02282-2651-22


ÖFFNUNGSZEITEN **Donnerstag 9-19 Uhr**
Montag 12-19 Uhr **Freitag 9-15 Uhr**
Dienstag 9-15 Uhr **Samstag 9-12 Uhr**

 **Sprachtreff Gänserndorf A0/A1** SS20
201
Deutschkurs für Anfänger
INFOtermin: **Mittwoch • 26. Februar 2020 • 8:45 - 11:00**
Kursstart: **Mittwoch • 4. März 2020 • 10:30 - 12:30**
Jugendzentrum • 16 Vormittage á 120 Minuten • 100 Euro
Mag. Katharina van Eckert
Kommunikation, Diskussion, Dialoge, Wortschatz- und Grammatikübungen. • Benötigte Bücher können bei der Trainerin bestellt werden.

 **Sprachtreff Gänserndorf B1** SS20
202
Deutschkurs B1
INFOtermin: **Mittwoch • 26. Februar 2020 • 8:45 - 11:00**
Kursstart: **Mittwoch • 4. März 2020 • 8:30 - 10:30**
Jugendzentrum • 16 Vormittage á 120 Minuten • 100 Euro
Mag. Katharina van Eckert
Kommunikation, Diskussion, Dialoge, Wortschatz- und Grammatikübungen. • Benötigte Bücher können bei der Trainerin bestellt werden.


 **Englisch am Vormittag – ELP B1+** SS20
203
Dienstag • 18. Februar 2020 • 9:00 - 10:30
Kulturhaus EG • 10 Vormittage á 90 Minuten • 75 Euro
Mitzunehmen: **Lehrbuch Great B2**
Renate Artbauer
Die obersten Lernziele sind die erfolgreiche, sichere Kommunikation und der selbstständige Umgang mit der Sprache. Anweisungen in Englisch.


 **Englisch am Vormittag – ELP A2+** SS20
204
Mittwoch • 19. Februar 2020 • 9:00 - 10:30
Kulturhaus EG • 10 Vormittage á 90 Minuten • 75 Euro
Mitzunehmen: **Lehrbuch English Elements 4** (Hueber Verlag)
Renate Artbauer
Sie haben bereits einmal Englisch gelernt und wollen diese Kenntnisse wieder auffrischen. Erklärungen/Anweisungen sind großteils in Deutsch.


 **Englisch am Vormittag – ELP A1** SS20
205
5. Teil
Mittwoch • 19. Februar 2020 • 11:00 - 12:30
Kulturhaus EG • 10 Vormittage á 90 Minuten • 75 Euro
Mitzunehmen: **Lehrbuch English Elements 1** (Hueber Verlag)
Renate Artbauer
Englisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.


 **English conversation in the morning** SS20
206
ELP B2
Donnerstag • 20. Februar 2020 • 9:00 - 10:30
Kulturhaus EG • 10 Vormittage á 90 Minuten • 75 Euro
Renate Artbauer
Learning a language is a neverending process! Come and join us. We discuss topics, you are interested in. For intermediate and advanced students.

 **Englisch Konversation / leichtes Niveau** SS20
207
ELP A2+
Freitag • 21. Februar 2020 • 9:00 - 10:30
Kulturhaus EG • 10 Vormittage á 90 Minuten • 75 Euro
Mitzunehmen: **Great B1**
Renate Artbauer
Sie haben schon einige Zeit Englisch gelernt, möchten die Sprache aber gerne flüssiger sprechen und das Erlernete festigen. Konversation auf leichtem Niveau.


 **Englisch am Vormittag** SS20
208
ELP A1+ (Fortsetzungskurs)
Freitag • 21. Februar 2020 • 11:00 - 12:30
Kulturhaus EG • 10 Vormittage á 90 Minuten • 75 Euro
Mitzunehmen: **Lehrbuch English Elements 1** (Hueber Verlag)
Renate Artbauer
Dieser Kurs wiederholt, ergänzt und vertieft die Grundlagen der englischen Sprache. Für Anfänger mit Vorkenntnissen.


 **Englisch für Anfänger** SS20
209
A1 (keine/sehr geringe Vorkenntnisse)
Mittwoch • 19. Februar 2020 • 18:35 - 20:05
Polytechnische Schule • 10 Abende á 90 Min. • 75 Euro
Alexandra MacWilliams, MA (Lehrerin)
Anhand geläufiger Situationen erhalten Sie erste Einblicke in die Sprache. Sie erarbeiten Ihren englischen Grundwortschatz und üben sich in der Grundgrammatik ein, sodass Sie in der Lage sind einfache Sätze zu sagen, Fragen zu stellen und über alltägliche Themen zu sprechen.


 **Englisch für Anfänger – A2** SS20
210
Mittwoch • 19. Februar 2020 • 17:00 - 18:30
Polytechnische Schule • 10 Abende á 90 Min. • 75 Euro
Alexandra MacWilliams, MA (Lehrerin)
In diesem Kurs erwerben Sie weitere wichtige Grundlagen der englischen Sprache. Sie erweitern Ihren englischen Grundwortschatz, üben die Grundgrammatik und trainieren Ihre Lese- und Kommunikationsfähigkeiten, sodass Sie in der Lage sind in der Zielsprache alltägliche Situationen zu meistern. Für TeilnehmerInnen mit grundlegenden Vorkenntnissen.

 **English Conversation and More** SS20
211
for adults **(B1-B2)**
Donnerstag • 5. März 2020 (14-tägig) • 18:00 - 19:30
Polytechnische Schule • 5 Abende á 90 Min. • 45 Euro
Alexandra MacWilliams, MA (Lehrerin)
This is an all-round course that will help you advance your communication and conversation skills and express yourself more fluently in English! The main focus of our time together is to improve your speaking and listening competence and to expand your vocabulary by discussing a variety of topics. In addition, we will practice reading and writing in English and we will also review important grammar structures.

 **Französisch für Fortgeschrittene** SS20
212
B2
Montag • 10. Februar 2020 • 18:00 - 19:30
Polytechnische Schule • 10 Abende á 90 Minuten • 75 Euro
Brigitte Dorfinger (Diplôme Approfondi de Langue Française)
Mitzunehmen: **UN SAC DE BILLES** (Verlag CIDEB, ISBN Nr. 978-88-530-1840-3)
Wir arbeiten mit dem Hörbuch UN SAC DE BILLES. Diverse Übungen, Aktivitäten und Begleittexte ergänzen das Hörbuch. Auf die Grammatik wird im Bedarfsfall gerne näher eingegangen. Zum Abschluss sehen Sie den auf einer wahren Geschichte basierenden Film. Für Teilnehmer mit guten Französisch-Kenntnissen.

 **Französisch für Fortgeschrittene** SS20
213
A2+ (Fortsetzungskurs)
Mittwoch • 12. Februar 2020 • 18:00 - 19:30
Polytechnische Schule • 10 Abende á 90 Minuten • 75 Euro
Brigitte Dorfinger (Diplôme Approfondi de Langue Française)
Mitzunehmen:
Lehrbuch: **Couleurs de France 2 neu, Niveau A2** (Verlag Klett, ISBN 978-3-12-606685-3)
Hörbuch: **La momie du Louvre** (Verlag CIDEB, ISBN 978-88-530-0062-0)
Für Teilnehmer mit guten Französisch-Grundkenntnissen. Zusätzlich zum Lehrbuch wird der Kurs mit einem unterhaltsamen Hörbuch ergänzt. Die Grammatik wird im Bedarfsfall wiederholt. Auch Neueinsteiger sind herzlich willkommen!

 **Italienisch für Anfänger A2+** SS20
214
2. Semester
Mittwoch • 4. März 2020 • 17:00 - 18:30
Bücherei MZR • 15 Nachmittage á 90 Minuten • 112,50 Euro
Mitzunehmen: **Lehrbuch Espresso 1** (Hueber)
Angelo Caruso (Sprachtrainer)
Basiswortschatz, um sich in einfachen Sätzen im Alltag verständigen zu können. Sie erlernen dafür die richtige Aussprache, Grammatik und den entsprechenden Wortschatz.

 **Italienisch für Anfänger B1** SS20
215
6. Semester
Mittwoch • 4. März 2020 • 14:00 - 15:30
Bücherei MZR • 15 Nachmittage á 90 Minuten • 112,50 Euro
Mitzunehmen: **Allegro, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CD, A1**
Angelo Caruso (Sprachtrainer)
Grundgrammatik und grundlegende Konversation

Italienisch für Anfänger B2

10. Semester

SS20
216Mittwoch • 4. März 2020 • 18:30 - 20:00
Bücherei MZR • 15 Abende á 90 Minuten • 112,50 EuroMitzunehmen: **Lehrbuch Allegro A1****Angelo Caruso** (Sprachtrainer)

Wir erarbeiten die Grundgrammatik und den Basiswortschatz, um verstärkt Einblicke in die italienische Kultur und Geographie zu gewinnen.

Italienisch für leicht Fortgeschrittene

B2+ • 13. Semester

SS20
217Mittwoch • 4. März 2020 • 15:30 - 17:00
Bücherei MZR • 15 Nachmittage á 90 Minuten • 112,50 EuroMitzunehmen: **Lehrbuch Allegro A2****Angelo Caruso** (Sprachtrainer)

Wir vergrößern die Kenntnisse der Grundgrammatik und den Basiswortschatz, um unsere Einblicke in die italienische Kultur und Geographie zu intensivieren.

Gebärdensprache für AnfängerAK WS19
218

Montag • 23. März 2020 • 18:00 - 19:40

Neue Mittelschule (Eingang Hans-Kudlich-G.) • 10 Abende á 100 Min.

130 Euro • **Marianne Scsepka** (ÖGS-Trainerin)

Als Gebärdensprache bezeichnet man eine eigenständige, visuell wahrnehmbare natürliche Sprache, die insbesondere von gehörlosen und schwerhörigen Menschen zur Kommunikation genutzt wird. Gebärdensprache besteht aus kombinierten Zeichen (Gebärden), die vor allem mit den Händen, in Verbindung mit Mimik und Mundbild (lautlos gesprochene Wörter oder Silben) und zudem in Kontext mit der Körperhaltung gebildet werden.

Gebärdensprache für FortgeschritteneAK WS19
219

Dienstag • 24. März 2020 • 18:00 - 19:40

Neue Mittelschule (Eingang Hans-Kudlich-G.) • 10 Abende á 100 Min.

130 Euro • **Marianne Scsepka** (ÖGS-Trainerin)

Jeder, der seine Grundkenntnisse der Gebärdensprache ausbauen möchte, ist herzlich willkommen.

Kochkurs für Männer

Lukullische Köstlichkeiten leicht gemacht

SS20
301

Dienstag • 25. Februar 2020 • 18:30 - 22:00

Weitere Termine: 17.03. / 21.04. / 12.05. / 09.06.

Polytechnische Schule • 5 Abende á 3,5 Stunden • 87,50 Euro

Zusätzliche Kosten: **Lebensmittel****Christian Huber** (Haubenkoch)

Zusammenspiel von Wald, Wiese, Meer, See und Feld.

Single • Partner • Freunde

Sie wünschen - wir kochen

SS20
302

Mittwoch • 26. Februar 2020 • 18:00 - 21:00

Weitere Termine: 18.03. / 22.04. / 27.05. / 10.06.

Polytechnische Schule • 5 Abende á 3 Stunden • 75 Euro

Zusätzliche Kosten: **Lebensmittel****Dipl.Päd. Martin Ebner** (Kochlehrer)

Unternehmen Sie mit uns eine kulinarische Rundreise, die in die weite Welt der Gaumenfreuden führt.

Abendmahlzeiten - leicht & energievoll mit den 5 ElementenSS20
303

Donnerstag • 16. April 2020 • 17:00 - 21:00

Polytechnische Schule

1 Abend zu 4 Stunden • 65 Euro (inkl. Bio-Essensbeitrag, Getränke und Skriptum)

Eva Dötzl (ehem. Rieder - Dipl. Ernährungsberaterin nach den 5 Elementen)

Abendessen, welches einen erholsamen Schlaf, gute Verdauung und ein energiegeladenes Morgen-Erwachen fördert. Gemeinsam kochen wir genussvolle Abendmahlzeiten sowohl für den kleinen als auch größeren Hunger. Suppen & Eintöpfe, pikant leicht verdauliche Fleisch- und vegetarische Gerichte, Süßspeisen. Mahlzeiten, die du gut für die Arbeits-/Mittagsmahlzeit am folgenden Tag einpacken kannst. Der Kochworkshop wird in einer Kleingruppe abgehalten – ein „aktives Miteinander“ -kein Schaukochen! Großer Wert wird auf die Einfachheit der Gerichte mit saisonalen & regionalen BIO-Zutaten gelegt.

Das Feinste für unsere Kleinsten

Kinderernährung nach den 5 Elementen

SS20
304

Donnerstag • 28. Mai 2020 • 17:00 - 21:00

Polytechnische Schule

1 Abend zu 4 Stunden • 65 Euro (inkl. Bio-Essensbeitrag, Getränke und Skriptum)

Eva Dötzl (ehem. Rieder - Dipl. Ernährungsberaterin nach den 5 Elementen)

Kinderernährung (für ca. 3-10-Jährige) leicht gemacht – unterstütze deinen Liebling, eine gesunde Mitte zu entwickeln. Es ist die Basis für unsere Gesundheit und unser Immunsystem. In diesem Kochworkshop werden wir gemeinsam unterschiedliche pikante und süßliche Gerichte (Jausen-Gerichte, Frühstück- und Abendmahlzeiten) zubereiten. Der Kochworkshop wird in einer Kleingruppe abgehalten – ein „aktives Miteinander“ – kein Schaukochen! Großer Wert wird auf die Einfachheit der Gerichte mit saisonalen & regionalen BIO-Zutaten gelegt.

Genial vegan - Die besten asiatischen RezepteSS20
305

Dienstag • 14. April 2020 • 18:00 - 21:30

Neue Mittelschule - Küche (Eingang Hans-Kudlich-Gasse)

1 Abend zu 3,5 Stunden • 24 Euro

Zusätzliche Kosten: **Lebensmittel****Klaudia Menichetti Garin di Cocconato**

Zurück von einer dreimonatigen Asienreise, möchte ich mit allen TeilnehmerInnen nochmals in die Genüsse des Ostens eintauchen. Die Vielfalt der asiatischen Küche lässt das Herz eines jeden Genießers höherschlagen. Frisches Aroma, exotischer Geschmack, aromatische Zutaten und einzigartige

Gewürzmischungen machen diese Gerichte aus. Wir kochen Pho, Vietnams magische Wundersuppe, Pad Thai, das thailändische Nationalgericht, Papayasalat, malaysische Laksa, Sambal Goreng Tempeh und andere typische Gerichte.

Genial vegan - Wild, grün und knackigSS20
306

Dienstag • 12. Mai 2020 • 18:00 - 21:30

Neue Mittelschule - Küche (Eingang Hans-Kudlich-Gasse)

1 Abend zu 3,5 Stunden • 24 Euro

Zusätzliche Kosten: **Lebensmittel****Klaudia Menichetti Garin di Cocconato**

Der Frühling bringt nicht nur neuen frischen Wind in unser Gefühlsleben, sondern auch in die Küche. Unser Appetit verändert sich, und schwere, wärmende Gerichte sind jetzt nicht mehr angebracht – alles muss frisch, leicht und knackig sein. Wildkräuter verleihen unseren Speisen heute den Pfiff. Bärlauch, Knoblauchsrauke,

Brunnenkresse, Vogelmiere, Brennessel, Giersch, Löwenzahn, Gänseblümchen und Co. verbreiten ihren unnachahmlichen Geschmack in unseren Frühlingsspeisen.

Genial vegan - La dolce vita!SS20
307

Mittwoch • 3. Juni 2020 • 18:00 - 21:30

Neue Mittelschule - Küche (Eingang Hans-Kudlich-Gasse)

1 Abend zu 3,5 Stunden • 24 Euro

Zusätzliche Kosten: **Lebensmittel****Klaudia Menichetti Garin di Cocconato**

Sono Vegano – Ich lebe vegan. So kann eine Unterhaltung in einem italienischen Restaurant mit dem Kellner beginnen. Die italienische Küche ist bekannt für genussvolles Essen, und das geht hervorragend auch vegan. Wir kochen zahlreiche feine Speisen ganz ohne Fleisch und andere tierische Produkte: Antipasti, Risotto, Pizza, Pasta und auch Süßes.“ Italien“ und „vegan“ passen wirklich gut zusammen, und es gibt kaum ein anderes Land, das so viele tolle gesunde Speisen hat, die ohne Milch, Ei und Fleisch auskommen.

TanzkreisSS20
401

Einfache internationale Folkloretänze und meditative Kreistänze

Dienstag • 18. Februar 2020 • 18:30 - 20:30

Weitere Termine: 17.03. / 21.04. / 19.05. / 16.06.

Alter Turnsaal • 5 Abend á 2 Stunden • 50 EuroMitzubringen: **leichte, bequeme Schuhe****Ursula Mayer und Mag. Heidemarie Walbert**

Wir tanzen einfache Kreistänze aus der Folklore Europas, Israels und Lateinamerikas. Bei diesen meist schwungvollen Tänzen steht die Freude an Musik und Bewegung im Vordergrund. Im meditativen Teil können wir innerlich zur Ruhe kommen und tanzend unsere eigene Mitte finden. Die einfachen, schönen Tänze wirken harmonisierend auf Körper, Seele und Geist. Um mit uns zu tanzen, brauchen Sie weder Tanzerfahrung noch einen eigenen Partner. Wir tanzen in der Gruppe. Alle Tänze werden vorgezeigt und angeleitet. Wir freuen uns aufs gemeinsame Tanzen!

Kraft und Energie aus dem BeckenbodenSS20
402

Beckenbodentraining und Körperwahrnehmung

Mittwoch • 12. Februar 2020 • 17:00 - 18:30**Kulturhaus DG • 13 Abende á 90 Minuten • 117 Euro**Mitzubringen: **Handtuch, Polster, bequeme Kleidung, warme Socken****Monika Novak-Schuh** (DGKS, Körperarbeit, Wechseljahreberatung)

Der Beckenboden ist Sitz von Kraft und Energie. Er schenkt uns ein kraftvolles Auftreten, intensiviert die Sexualität, mobilisiert ungeahnte Energien und belebt sogar den Geist. Ein gekräftigter Beckenboden beeinflusst darüber hinaus die Haltung, schützt vor Inkontinenz und lässt Rücken-, Knie- und Fußprobleme verschwinden. In diesem Kurs wird auf spielerische Weise das Wahrnehmen und Trainieren des Beckenbodens vermittelt. Wir arbeiten neben alltagstauglichen Beckenbodenübungen auch an der Körperhaltung, Atmung und Entspannung.

LnB MotionSS20
403

Bewegungstraining nach Liebscher & Bracht

Kurs 1: **Mittwoch • 12. Februar 2020 • 10:30 - 11:30**Kurs 2: **Mittwoch • 12. Februar 2020 • 18:45 - 19:45****Kulturhaus DG • 17 Vormittage/Abende á 60 Minuten • 110,50 Euro**Mitzunehmen: **Handtuch****Marliese Pur** (Dipl. Shiatsu-Praktikerin, Bewegungstrainerin, Schmerztherapeutin)

Ein neues Bewegungssystem, welches erstaunliche Veränderungen im Körper bewirkt: Es macht den Körper stärker, flexibler und fitter, lindert bzw. verhindert vorbeugend Schmerzzustände. Übungen im Stehen und auf der Matte – für jede Altersgruppe!

PilatesSS20
405

Funktionelles Training ...

Mittwoch • 4. März 2020 • 17:30 - 18:45**Haus der Begegnung • 15 Abende á 75 Minuten • 150 Euro**Mitzubringen: **Bequeme Sportkleidung; Gymnastikmatte; ev. Handtuch, Polster oder Zusatzdecke zum Unterlagern****Sabine Edith Braun** (Zertifizierte Yoga- und Pilatetrainerin)

... Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur zur Stabilisierung von Rumpf und Wirbelsäule • Pilates ist die funktionelle Ganzkörpertrainingsmethode von Joseph Hubert Pilates (1883-1967). Die Bewegungen sind im Vergleich zu anderen Trainingsmethoden klein und werden langsam ausgeführt. Die „Pilates-Prinzipien“ lauten: Atmung, Konzentration, Kontrolle, Zentrierung, Präzision, Bewegungsfluss. Durch die Aktivierung der Rumpfmuskulatur („Power House“) während der Übungen fällt es uns leichter, die Bewegungen im Sinne der genannten Prinzipien auszuführen. Der Kurs ist für alle geeignet – keine Vorkenntnisse vonnöten!

SingkreisSS20
406**Freitag • 28. Februar 2020 • 19:00 - 20:30**

Weitere Termine: 20.03. / 24.04.

Kulturhaus DG • 3 Abende á 90 Minuten • 45 Euro**Elisabeth Eminger** (Sozialpädagogin / Zertifizierte Singleiterin)

Lieder mit einfachen Texten und Melodien aus vielen Kulturen, abgerundet von einfachen Tänzen. Wohltuend für Körper, Geist und Seele. Jeder Mensch ist mit seiner Stimme willkommen.

Yin YogaSS20
407

Passives Yoga für mehr Beweglichkeit

Mittwoch • 4. März 2020 • 19:00 - 20:15**Haus der Begegnung • 15 Abende á 75 Minuten • 150 Euro**Mitzunehmen: **Bequeme Sportkleidung; Yoga- oder Gymnastikmatte; Decken und/oder Pölster; Yogablöcke bzw. 2 (gleich) dicke Bücher, Yoga-Gurt bzw. Gürtel****Sabine Edith Braun** (Zertifizierte Yoga- und Pilatetrainerin)

Der Schwerpunkt liegt auf Übungen, die im Sitzen oder Liegen ausgeführt werden. Yin Yoga ist ein passiver Yoga-Stil, bei dem man länger in den Positionen verharrt: 3 bis 5 Minuten, manchmal auch länger. Decken, Klötze (Bücher) oder Pölster verwenden wir zum Unterlagern oder Abstützen. Durch die längere Verweildauer können wir tiefer als nur bis zur Muskulatur vordringen: Ziel ist es, ins Bindegewebe „hineinzugehen“, zu den Bändern und Sehnen, wodurch auch die Gelenke mehr Bewegungsfreiheit bekommen. Der Kurs ist für alle geeignet – keine Vorkenntnisse vonnöten!

Gesunde AugenSS20
408

Augentraining

Donnerstag • 26. März 2020 • 18:00 - 19:00**Neue Mittelschule - Seminarraum • 8 Abende á 60 Min. • 52 Euro****Mag. Andrea Etl**

Das Auge ist eines unserer wichtigsten Sinnesorgane, das oft rund um die Uhr im Einsatz ist. In der heutigen schnelllebigen Zeit belasten wir die Augen verstärkt: Im Computerzeitalter verbringen wir - in kaum mehr als einer Armlänge Entfernung - Stunden vor Bildschirmen aller Art. In Kombination mit Lichtstress sind Verspannungen der Augenmuskeln die Folge, die Kopf- und Nackenschmerzen samt verschwommenem Sehen nach sich ziehen. Mit der vom amerikanischen Augenarzt Dr. William Bates entwickelten Methode des Augentrainings werden die Augen gestärkt. Dadurch bleiben sie gesund und fit. Sehschwächen wie Kurz- und Weitsichtigkeit, Altersweitsichtigkeit sowie Astigmatismus lassen sich damit korrigieren. Die Übungen sind leicht zu erlernen und lassen sich mühelos in den Alltag integrieren.

GedächtnistrainingSS20
409

Wer Hirn hat, trainiert es auch!

Dienstag • 11. Februar 2020 • 10:00 - 11:15**Haus der Begegnung • 17 Vormittage á 75 Minuten • 170 Euro**Mitzunehmen: **Wasserflasche****Andrea Chromecek** (Zert. Konzentrations- und Gedächtnistrainerin)

Spielerische Förderung von Wahrnehmung, Denken, Gedächtnis und Sprache durch ganzheitliches Gedächtnistraining. Training mit System verbessert nicht nur das Gedächtnis, sondern auch die Denkleistung. Natürlich darf der Humor nicht zu kurz kommen! In nicht immer vordergründiger Weise wird nicht nur das intellektuelle, sondern auch das gemüthafte und emotionale Denken gefördert. Das Training bietet die wichtige Möglichkeit, die persönliche Gesundheit von Körper und Geist zu stärken und wünschenswerterweise auch neue soziale Kontakte zu knüpfen.

Die Aviva-Methode – eine EinführungSS20
410**Freitag • 13. März 2020 • 18:00 - 19:30****Kulturhaus DG • 1 Schnupperkurs zu 90 Minuten • 16 Euro**Mitzunehmen: **Bequeme Kleidung, Getränk****Mag. Birgit Seliansky** (Diplomierte Aviva-Lehrerin)

In diesem Aviva-Schnupperkurs lernen Sie die Aviva-Methode kennen. Erwecken Sie die Kraft Ihres Beckens - für mehr Freude, Wohlbefinden und Gesundheit in Ihrem Leben! Mit den Aviva-Körperübungen können Sie gezielt die Durchblutung im Beckenbereich anregen. Diese Methode ist für Frauen jeden Alters geeignet. Eine bessere Durchblutung des Beckens kann Menstruations-, Wechseljahrs- und Inkontinenz-Beschwerden verringern.

In dieser Einführung lernen Sie einige Aviva Körperübungen kennen. Empfehlenswert ist der Besuch eines weiterführenden Workshops, um die Aviva Methode vollständig zu erlernen. Im Anschluss daran können die erlernten Übungen zu Hause selbstständig durchgeführt werden.

Aviva-Workshop

SS20
411

Samstag • 28. März 2020 • 14:00 - 18:00

Kulturhaus DG • 1 Workshop zu 4 Stunden • 69 Euro

Mitzunehmen: **Bequeme Kleidung, kleine Decke/Handtuch, Getränk**
Mag. Birgit Seliansky (Diplomierte Aviva-Lehrerin)

Die Aviva-Methode besteht aus 18 Körperübungen, welche die Durchblutung des Beckens anregen. Diese Methode ist für Frauen jeden Alters geeignet. Eine bessere Durchblutung des Beckens kann Menstruations-, Wechseljahrs- und Inkontinenz-Beschwerden verringern. Bei unerfülltem Kinderwunsch unterstützen die Aviva Körperübungen die Kräftigung des Beckens. Bei diesem Workshop in einer Kleingruppe werden alle 18 Aviva- Basisübungen gelehrt. Im Anschluss können die Teilnehmerinnen die erlernten Übungen zu Hause selbstständig durchführen.

Naturkosmetik selbst gemacht

SS20
412

Teil I: Körperpflege

Freitag • 24. April 2020 • 17:00 - 21:00

Neue Mittelschule (Schulküche) • 1 Abend zu 4 Stdn • 69 € (inkl. Skriptum)

Gertrude Lauter (Ärztl. Gepr. Aromapraktikerin/med. Masseur)

Sanfte, hautfreundliche Kosmetik selbst herzustellen ist leichter als man denkt, und sie steht in Optik, Konsistenz und Wirkung vielen gekauften Produkten um nichts nach. Wir sprechen über hochwertige Pflanzenöle, ätherische Öle, Hydrolate und Konsistenzgeber wie Sheabutter, Kakao-butter usw. Bei diesem Workshop erhalten Sie das nötige Basiswissen und Schritt für Schritt genaue Anleitung zur Herstellung verschiedener Pflegeprodukte für Ihren Körper. Wir stellen nährende Körperbuttercreme, Körperlotion, erfrischenden Fußbalsam und Lippenpflege her. Jeder Teilnehmer nimmt mind. vier selbstgemachte Produkte mit nach Hause.

Naturkosmetik selbst gemacht

SS20
413

Teil II: Gesichtspflege

Freitag • 15. Mai 2020 • 17:00 - 21:00

Neue Mittelschule (Schulküche) • 1 Abend zu 4 Stdn • 69 € (inkl. Skriptum)

Gertrude Lauter (Ärztl. Gepr. Aromapraktikerin/med. Masseur)

Sanfte, hautfreundliche Kosmetik selbst herzustellen ist leichter als man denkt, und sie steht in Optik, Konsistenz und Wirkung vielen gekauften Produkten um nichts nach. Wir sprechen über hochwertige Pflanzenöle, ätherische Öle, Hydrolate und Konsistenzgeber wie Sheabutter, Kakao-butter usw. Bei diesem Workshop erhalten Sie das nötige Basiswissen und Schritt für Schritt genaue Anleitung zur Herstellung verschiedener Pflegeprodukte für Ihr Gesicht. Wir stellen Waschcreme, Gesichtswasser, leichte Tagescreme und Lippenpflege her. Jeder Teilnehmer nimmt mind. vier selbstgemachte Produkte mit nach Hause.

Frühlingszeit - Allergiezeit

SS20
414

Freitag • 20. März 2020 • 17:00 - 20:00

Neue Mittelschule (Seminarraum) • 1 Abend zu 3 Stunden • 39 € (inkl. Skriptum)

Gertrude Lauter (Ärztl. Gepr. Aromapraktikerin/med. Masseur)

Immer mehr Menschen leiden an allergischen Reaktionen. Heute finden wir zurück zu einer ganzheitlichen Lebensweise, bei der trad. Methoden zur Steigerung von Vitalität und Wohlbefinden wieder an Bedeutung gewinnen. Die Aromatherapie ist eine dieser angenehmen Praktiken und lässt sich leicht in den Alltag integrieren. Es werden mehrere Möglichkeiten aufgezeigt, wie der Organismus in dieser Zeit zur Ruhe gebracht werden kann. Jeder Teilnehmer mischt seinen eigenen Allergiespray.

Anfänger-Schwimmkurs für Erwachsene

SS20
415

Brustschwimmen

Freitag • 21. Februar 2020 • 19:30 - 20:30

Hallenbad Matzen • 10 Abende á 60 Min. • 120 Euro (exkl. Eintritt)

Mitzunehmen: **Badeanzug oder Badehose, großes Handtuch**

Erwin Dörner (Staatl. gepr. Lehrwart für Schwimmen)

Info/Anm.: 02282/2257; svg@schwimmvereine.at

Der Schwimmkurs findet in Zusammenarbeit mit dem SV OMV Gänserndorf (Sektion Schwimmen) statt.

Schwimmkurs für Erwachsene

SS20
416

Kraul-Schwimmen

Donnerstag • 5. März 2020 • Kurs 1: 18:30 - 19:30 • Kurs 2: 19:30 - 20:30

Hallenbad Matzen • 7 Abende á 60 Min. • 80 Euro (exkl. Eintritt)

Mitzunehmen: **Badeanzug oder Badehose, großes Handtuch**

Patrick Engl (Staatl. geprüfter Schwimmtrainer)

Info/Anm.: 0664/4600515; patrick.svg@schwimmvereine.at

Gleiten, Wasserlage, Armzug, Beinschlag, Atmung, Koord. der Gesamtbewegung.

Efeu und Seifenkraut

SS20
501

Reinigungsmittel aus der Natur (Wanderung & Workshop)

Samstag • 11. April 2020 • 14:00 - 17:00

Foyer Schloss Orth Nationalpark-Zentrum (2304 Orth/Donau, Schlossplatz 1)
1 Nachmittag zu ca. 3 Stunden • 12,50 Euro / 8 Euro (Jugendliche)

Mitzunehmen: **Kleine, leere Glas- oder Plastikflasche**

Mag. Alena Täubling (Zertifizierte Kräuterpädagogin)



Wie und womit wurde früher Wäsche gereinigt? Welche Alternativen gibt es zu herkömmlichen Waschsubstanzen und warum wird dies in Zeiten von Mikroplastik und verunreinigtem Grundwasser immer wichtiger? Wanderung zu ausgewählten Standorten im Nationalpark in Orth an der Donau mit anschließendem Workshop. Herstellen eines Pflanzenproduktes inkludiert.

Pilzzucht für Haus und Garten

SS20
502

Gesunde Gourmetpilze selber kultivieren und ernten!

Samstag • 21. März 2020 • 9:00 - 17:00 (inkl. Pause)

WUK Gänserndorf

1 Workshop zu 8 Stunden • 89 Euro (inkl. Seitlingskultur-Set u. Kursunterlagen)

Heinz Mutzek (Landwirtschaftlicher Pilzzüchter)



Theorieprogramm: Lebensweise von Pilzen in der Natur. Überblick Gourmet- und Vitalpilze in der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM. Methoden und Kulturarten in der Pilzzucht.

Praxis: Anlegen einer Seitlingspilzkultur unter fachkundiger Anleitung inklusive Material. Gegen Aufpreis von 45 Euro: Anlegen einer Shiitake-Baumkultur mit oftmaligen Ernten (bis zu 5 Jahre)

Was wird denn das?

SS20
503

Rosetten- & Jungpflanzen erkennen

Freitag • 13. März 2020 • 17:00 - 20:00

Neue Mittelschule – Seminarraum (Eingang Hans-Kudlich-Gasse)

1 Abend zu 3 Stunden • 35 Euro (inkl. Skriptum)

Dr. Franz Stürmer (Weinviertler Kräuterkademie)

Wenn die ersten Blättchen aus der Erde sprießen, stellt sich oft die Frage, welche Pflanze das wohl werden wird. In diesem reich bebilderten Seminar werden die gängigsten Wild- und auch Gartenpflanzen im Jugendstadium vorgestellt und Hinweise gegeben, woran man sie erkennen kann. Ideal für die Gartenarbeit im Herbst und Frühjahr! Farbfotos im Seminar gegen Bezahlung erhältlich.

„Als der liebe Gott die Kräuter erschuf“

SS20
504

Märchen- & sagenhafte Kräuter 2

Freitag • 3. April 2020 • 17:00 - 20:00

Neue Mittelschule (Seminarraum) • 1 Abend zu 3 Stdn • 35 € (inkl. Skriptum)

Dr. Franz Stürmer (Weinviertler Kräuterkademie)

Die ideale - und schon heiß ersehnte - Fortsetzung von „Kräutermärchen 1“. Bildreich und mit Augenzwinkern erzählt, öffnet sich ein weiterer Strauß von Märchen und Sagen, die Kräuter als Thema haben. Schafgarbe, Gänseblümchen, Linde und viele andere werden märchenhaft beleuchtet. Zugleich tauchen wir auch tief in die Vergangenheit, um die „pflanzlichen Hintergründe“ unserer klassischen Volksmärchen zu erfahren.

„Kräuter-Geschmacks-Erlebnis“

SS20
505

Gesundes, Schmackhaftes und Heilsames vor der Haustüre

Samstag • 20. Juni 2020 • 14:00 - 18:00

Neue Mittelschule (Seminarraum) • 1 Nachmittag zu 4 Stunden • 40 €

Dr. Franz Stürmer (Weinviertler Kräuterkademie)

Teil 1: **Geführte Kräuterwanderung**

Gemeinsame Wanderung durch die nähere Umgebung des Standortes - mit der Vorstellung einheimischer Kräuter und Gehölze, ihren Erkennungsmerkmalen und ihren Verwendungsmöglichkeiten

Teil 2: **Die wichtigsten einheimischen Kräuter für Küche und Gesundheit**

In einem reich bebilderten Vortrag werden die wichtigsten einheimischen Kräuter vorgestellt. Gesamtpflanze - Blätter - Blüten - Früchte - Verwendung - Heilkraft



Teil 3: **Kräuterverarbeitung - Geschmackserlebnis**

Kurze Einführung in das Verarbeiten von Kräutern sowie Verkostung von einfachen Speisen mit unterschiedlicher Kräuterbeigabe (Aufstriche und Kräutergetränk)

MUSIK GARTEN® **Babygarten** für Babys/Kleinkinder bis ca. 20 Mon. mit Begleitperson **SS20 601**

Kurs A: **Mittwoch, 26. Februar, 14:25 Uhr** · Schnuppern: **19. Februar**
 Kurs B: **Donnerstag, 27. Februar, 08:30 Uhr** · Schnuppern: **20. Februar**
 Kurs C: **Donnerstag, 27. Februar, 10:10 Uhr** · Schnuppern: **20. Februar**
 Kurs D: **Donnerstag, 27. Februar, 10:55 Uhr** · Schnuppern: **20. Februar**
 (Achtung: Die Termine sind NICHT durchlaufend!)

Kulturhaus Festsaal (Bahnstraße 31)

10 Termine + 1 Schnuppertermin á 30 Minuten • 62 Euro

Mitzunehmen: **rutschfeste Fußbekleidung für Kind** (wenn erforderlich) **und Begleitperson! Windel bzw. kleine Decke sowie Klanghölzer, Rassel und Chiffontuch - wenn vorhanden**

Zus. Kosten: **Aus hygienischen Gründen ist gegebenenfalls der Erwerb eines Instrumentenpaketes (Klanghölzer, Rassel und Chiffontuch) im Wert von ca. 12 Euro erforderlich.**

Brigitte Gugler, MA (Integrative Kinder-Tanzpädagogin, SI Motopädagogin)
 Info/Anm.: Brigitte.gugler@gmail.com (bevorzugt) / **0699-814 99 822**

Zusammen mit Ihrem Kind den Babygarten zu besuchen, bedeutet musikalische Förderung von Anfang an. In Gruppen von bis zu 12 Kindern mit einem Elternteil erleben Sie Musik, indem Sie singen und sprechen, tanzen und sich wiegen, mit Instrumenten und Materialien spielen und Musik hören. Musikgarten regt die körperliche, geistige und emotionale Entwicklung Ihres Kindes an und bietet Ihnen die Möglichkeit, gemeinsam mit Ihrem Kind Musik zu erleben. Gemeinsames Musizieren, Musikhören und Tanzen in dieser frühen Phase ist für das Kind Nahrung für Körper, Seele und Gehirn. Mit Hingabe erkunden Babys alles was rasselt, knistert, klappert ... genau die richtige Zeit, um mit Rasseln, Klanghölzern und bunten Tüchern die Welt der Musik zu erobern! Das Entdecken der eigenen Stimme und des eigenen Körpers sowie das Wohlfühlen in der Gruppe stehen dabei im Vordergrund.

MUSIK GARTEN® **Musikgarten I** für Kinder ab ca. 20 Mon. - 3 J. mit Begleitperson **SS20 602**

Kurs A: **Mittwoch, 26. Februar, 15:10 Uhr** · Schnuppern: **19. Februar**
 Kurs B: **Donnerstag, 27. Februar, 09:15 Uhr** · Schnuppern: **20. Februar**
 Kurs C: **Donnerstag, 27. Februar, 15:10 Uhr** · Schnuppern: **20. Februar**
 Kurs D: **Donnerstag, 27. Februar, 16:00 Uhr** · Schnuppern: **20. Februar**

Kulturhaus Festsaal (Bahnstraße 31)

10 Termine + 1 Schnuppertermin á 40 Minuten • 62 Euro

Mitzunehmen: **rutschfeste Fußbekleidung (Gymnastikpatschen) für Kind und Begleitperson!**

Brigitte Gugler, MA (Integrative Kinder-Tanzpädagogin, SI Motopädagogin)
 Info/Anm.: Brigitte.gugler@gmail.com (bevorzugt) / **0699-814 99 822**

Im Musikgarten erleben Kinder, wie viel Freude im gemeinsamen Musizieren, Singen und Tanzen liegt! Ohne Leistungserwartungen sollen sie die Gelegenheit bekommen, Musik aufzunehmen und selbst zu gestalten. Einfache Instrumente wie Klanghölzer, Glöckchen, Rasseln und Trommeln führen in die Welt der Klänge ein. Eine ausgewogene Mischung aus Singen, Sprechen, Bewegung und Instrumentalspiel sorgt für Abwechslung, die Anleitung zum „bewussten Hören“ von Hörbeispielen soll Kindern zum aktiven Zuhören verhelfen und gemeinsame Tänze führen zu erstem Gemeinschaftsgefühl und Gruppenerfahrung in Begleitung der vertrauten Bezugsperson.

MUSIK GARTEN® **Musikgarten II** für Kinder ab ca. 3-6 Jahren mit Begleitperson **SS20 603**

Kurs A: **Mittwoch, 26. Februar, 16:00 Uhr** · Schnuppern: **19. Februar**
 Kurs B: **Mittwoch, 26. Februar, 16:50 Uhr** · Schnuppern: **19. Februar**
 Kurs C: **Donnerstag, 27. Februar, 14:20 Uhr** · Schnuppern: **20. Februar**
 (Achtung: die Termine sind NICHT durchlaufend!)

Kulturhaus Festsaal (Bahnstraße 31)

10 Termine + 1 Schnuppertermin á 40 Min. • 62 Euro

Mitzunehmen: **rutschfeste Fußbekleidung (Gymnastikpatschen) für Kind und Begleitperson!**

Brigitte Gugler, MA (Integrative Kinder-Tanzpädagogin, SI Motopädagogin)
 Info/Anm.: Brigitte.gugler@gmail.com (bevorzugt) / **0699-814 99 822**

„Musikgarten - gemeinsam musizieren“ ist ein musikpädagogisches Konzept, das Kinder und deren Eltern zum gemeinsamen Musizieren anregt. Im Musikgarten wird Kindern ermöglicht, sich die primären Musikfertigkeiten anzueignen: singen und sich rhythmisch zu bewegen – und dies in einer Atmosphäre von Freude und Anerkennung ihrer Persönlichkeit. Die Bedeutung eines Musikerlebnisses ist eng mit den kindlichen Gefühlseindrücken verbunden. Durch das positive Erleben von Musik wird eine spätere Hinwendung zum Musizieren gestärkt. Der Musikgarten setzt keine Vorkenntnisse voraus.

Anfänger-Schwimmkurs

für Kinder ab 6 Jahren

SS20 604 **SS20 605**

Kurs 1: **Freitag • 21. Februar 2020 • 16:00 - 17:00**
 Kurs 2: **Freitag • 21. Februar 2020 • 17:00 - 18:00**
Hallenbad Matzen • 10 Nachmittage á 60 Min. • 90 € (exkl. Eintritt)
 Mitzunehmen: **Badeanzug oder Badehose, großes Handtuch**
Erwin Dörner (Staatl. gepr. Lehrwart für Schwimmen)
 Info/Anm.: 02282/2257; svg@schwimmvereine.at

... für mehr Sicherheit im Wasser. Neues erlernen und die Freude erhalten. In Zusammenarbeit mit dem SV OMV Gänserndorf (Sektion Schwimmen)

Anfänger-Schwimmkurs

für Kinder ab 5 Jahren

SS20 606 **SS20 607** **SS20 608**

Kurs 1: **Samstag • 15. Februar 2020 • 8:30 - 9:30**
 Kurs 2: **Samstag • 15. Februar 2020 • 9:45 - 10:45**
 Kurs 3: **Samstag • 15. Februar 2020 • 11:00 - 12:00**
Hallenbad Matzen • 10 Vormittage á 60 Min. • 100 € (exkl. Eintritt)
10er-Block für den Eintritt in das Hallenbad: 18,90 €

Mitzunehmen: **Badeanzug oder Badehose, großes Handtuch**
Patrick Engl (Staatl. geprüfter Schwimmtrainer)
 Info/Anm.: 0664/4600515; patrick.svg@schwimmvereine.at

Brustschwimmen, eventuell Kraul- und Rückenschwimmen

Schwimmkurs für Kinder

Perfektionskurs (ab 6 Jahren)

SS20 609

Freitag • 28. Februar 2020 • 18:00 - 19:00
Hallenbad Matzen • 10 Abende á 60 Min. • 100 € (exkl. Eintritt)

Mitzunehmen: **Badeanzug oder Badehose, großes Handtuch**
Norbert Niederleitner (Schwimmtrainer)
 Info/Anm.: norbert.svg@schwimmvereine.at

Technikverbesserung Brustschwimmen • Kennenlernen anderer Schwimmarten • Gleiten, Tauchen, Springen, Wenden • Verstehen der Gefahren durch/im Wasser

Kinderyoga mit Verena

Little Creative Yoginis

SS20 610 **SS20 611**

Kurs 1: **4-6 Jahre ... Dienstag • 18. Februar 2020 • 16:00 - 16:50**
 Kurs 2: **7-9 Jahre ... Donnerstag • 20. Februar 2020 • 16:00 - 16:50**
Kulturhaus DG • 12 Nachmittage á 50 Min. • 96 Euro

Mitzunehmen: **Yogamatte, bequeme Kleidung**
Verena Redlich (Kinderyoga-Lehrerin)

Durch spielerische Bewegungsabläufe, Yogageschichten, Entspannungsreisen und Phantasiegeschichten kann sich sowohl der Körper als auch der Geist Ihres Kindes vollkommen entspannen und wird dadurch sogar zusätzlich gestärkt. • Ablauf: Wir beginnen mit einer auflockernden Begrüßungsrunde (mit Spielen, Erzählkreis, ...). • Damit sich unser Körper auf die kommenden Bewegungsabläufe vorbereiten kann, wärmen wir uns anschließend mit Spielen in Begleitung von Musik auf. Danach beginnen wir schon mit unseren abenteuerlichen Phantasiereisen. Wenn wir den Dschungel bereist, das Weltall erkundigt, mit dem Boot gesegelt sind uvm., werden wir durch eine Entspannungsgeschichte, Massagen oder Phantasiereisen unsere Erlebnisse gelassen verarbeiten. Zum Abschluss wird noch gesungen, gezeichnet oder meditiert.

MEHR GELD

FÜR MEINE WEITERBILDUNG!

Die AK Niederösterreich fördert Kurse, die in diesem Kursprogramm das AK-Logo tragen, mit 50 % der Kurskosten bis 120 € pro Kalenderjahr. Mitglieder mit Kinderbetreuungsgeldbezug können bis 170 € und über 50-Jährige bis 220 € bekommen. Arbeitslose können sogar 100 % der Kurskosten bis max. 220 € pro Jahr erhalten.

Einfach anrufen und informieren
05 7171-29000

AK NIEDER ÖSTERREICH

BILDUNG

noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus



Nützen 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 pers. Beratungsgespräche finden **jeweils am ersten Montag** jedes Monats, von **14:00-19:00** Uhr in der Stadtbücherei 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, telefonisch unter 0676-5254805 oder per E-Mail an j.hammer@bildungsberatung-noe.at vor.

Die **Bildungsberatung NÖ** wird aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds, dem BM für Bildung,

Wissenschaft und Forschung, vom Land NÖ und der Arbeiterkammer NÖ finanziert und im Weinviertel vom Verband NÖ Volkshochschulen koordiniert.

Termine jeweils Montag

(14:00 bis 19:00 Uhr)

3.02. • 2.03. • 6.04. • 4.05. • 29.06.

Frau Jeanette Hammer

Bildungs- und Berufsberaterin - Weinviertel

0676/52 54 805

j.hammer@bildungsberatung-noe.at

Infos: www.bildungsberatung-noe.at

Hotline: 02742-25025

Bildungs- & Berufsberatung NÖ

2100 Korneuburg, Dr.-Karl-Liebleitner-Ring 9/1. Stock

www.bildungsberatung-noe.at



Inhalt

Vorträge • Exkursionen 02

Kreativwerkstatt 02

Sprachen 02-04

Kulinarik 04

Körper und Geist 05-06

Tanz • Energie • Entspannung • Sport

Natur und Umwelt 06

Kids und Teens 07

Anmeldung • Spätestens 1 Woche vor Kursbeginn

Stadtbücherei Gänserndorf, Bahnstraße 34-36

02282/2651-22 • vhs@gaenserndorf.at • <http://gaenserndorf.vhs-noe.at/>

Die VHS ist eine Einrichtung der Stadtgemeinde Gänserndorf.

Montag 12-19 Uhr • Dienstag 9-15 Uhr • Donnerstag 9-19 Uhr • Freitag 9-15 Uhr

Kursgebühr Die bei den einzelnen Kursen angegebene Gebühr ist durch Einzahlung mittels Zahlungsanweisung, welche in der 1. Kurseinheit ausgehändigt wird, innerhalb von 14 Tagen ab Kursbeginn, zu entrichten! Bei Kursen, die nur einmal stattfinden, ist die Kursgebühr bei der Anmeldung zu bezahlen! In der Kursgebühr sind Arbeitsunterlagen und Arbeitsmaterial nicht enthalten. Bei unentschuldigter Nicht-Teilnahme an einem gebuchten Kurs wird eine Stornogebühr von 50 % der Kursgebühr einbehalten.

Bankverbindung: AT38 1200 0004 5250 3907 • Bank Austria

Vorträge bedürfen keiner Anmeldung – Unkostenbeitrag 6 Euro Eine Familienkarte ist um 12 Euro erhältlich.

Haftpflicht Für Unfälle, Diebstähle und sonstige Schäden während aller Veranstaltungen sowie auf den Wegen zu und von diesen wird seitens der Volkshochschule keine Haftung übernommen.

Programmänderung Die Volkshochschule behält sich das Recht vor, notwendige Änderungen des Programms vorzunehmen.

Hinweis Bei Kursen in der Polytechnischen Schule ist zu beachten, dass es sich bei Kirchenplatz 9 um keinen öffentlichen Parkplatz handelt!

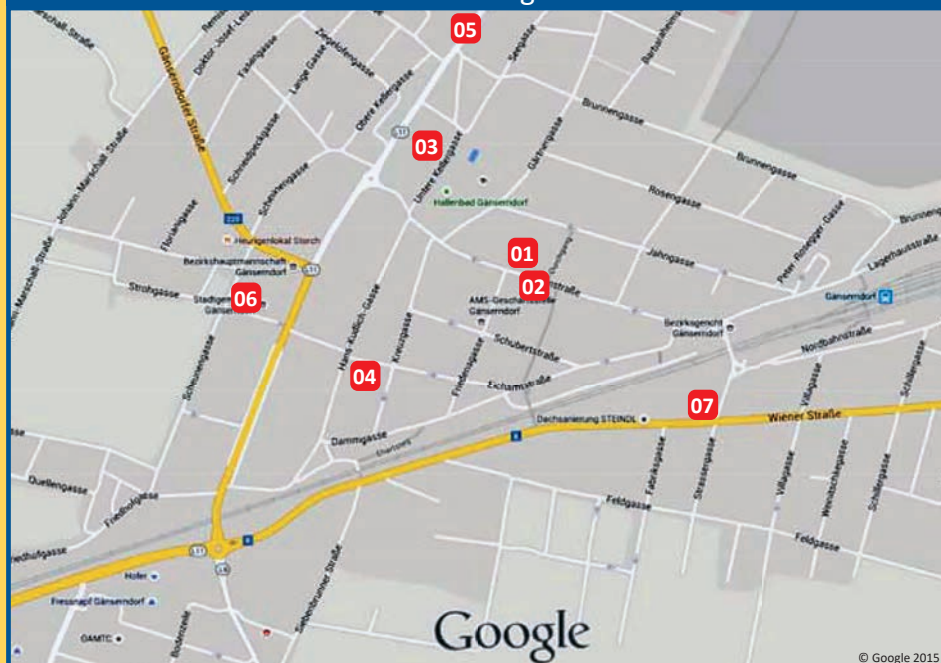
AK plus Die AKNÖ fördert Weiterbildungskurse, die das AK plus-Logo tragen, mit 50 % der Kurskosten bis zu 120 Euro (bzw. 170 Euro für KindergeldbezieherInnen) pro Kalenderjahr. Arbeitslose bekommen 100 % der Kurskosten bis max. 220 Euro.

Weitere Informationen <http://noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus>

AK Wien Bonus Für AK Wien Bonus bleibt die Verrechnung gleich – Abgabe beim Referenten (Bonus ausfüllen und unterschreiben, bitte auch die Kursnummer angeben), ev. Aufzahlung.

Impressum • Eigentümer, Herausgeber, Verleger: Volkshochschule Gänserndorf, 2230 Gänserndorf • Für den Inhalt verantwortlich: Friedrich SCHWEINHAMMER, VHS Gänserndorf • Sekretariat: Stadtbücherei: 02282/2651-22 • Druck: Riedeldruck, 2214 Auersthal

Veranstaltungsorte



01 Kulturhaus
Bahnstraße 31

02 Stadtbücherei Mehrzweckraum
Bahnstraße 34-36

03 Polytechnische Schule
Kirchenplatz 9

04 Neue Mittelschule
Alter Turnsaal • Seminarraum • Schulküche
Hans-Kudlich-Gasse

05 Biopflanzen WUK
Novofermstraße 11

06 Haus der Begegnung
Rathausgasse 4

07 Jugendzentrum
Wiener Straße (ehemals Temper)

08 Hallenbad Matzen
2243 Matzen, Jubiläumsplatz 10