



An einen Haushalt. Nr. 03/2020
Amtliche Mitteilung

Die Gemeindezeitung

Mitteilungsblatt der Marktgemeinde Strasshof an der Nordbahn

FEBRUAR 2020



Verband Niederösterreichischer Volkshochschulen

**VOLKSHOCHSCHULE
STRASSHOF A. D. NORDBAHN**

© Bild: Christian Mari

KURSPROGRAMM SOMMERSEMESTER 2020

Anmeldung online oder per E-Mail: ab Februar

www.vhs-strasshof.at / office@vhs-strasshof.at

telefonische Auskunft unter 02287/46662

oder persönlich: am 18. Februar von 16-18 Uhr

am Gemeindeamt Strasshof



UNSERE REGION BLÜHT AUF!



KURS-VERZEICHNIS – SOMMERSEMESTER 2020

LICHTBILDER- UND MULTIMEDIAVORTRÄGE 7

VORTRÄGE, WORKSHOPS UND EXKURSIONEN

Irland & Irish Whiskey	8
Kräuterwanderung	8
Wie beschäftige ich meinen Hund?	9
Sprichst Du Hund?	9
Photovoltaik & E-Mobilität	9
Römisch kochen	10
Ägypten und Mumien	10
Liebevolle Grenzen setzen	10
Medienkompetenz stärken	11
Impulse und Hilfestellungen für das erste Lebensjahr	11
Das politische System in Österreich	11

WIRTSCHAFT, BERUF UND PERSÖNLICHKEIT

Rhetorik, Auftritt und Wirkung für ein selbstbewusstes Auftreten	12
Kommunikation für Anfänger und Fortgeschrittene	12
Entscheidungen treffen	13
Betriebswirtschaft kompakt	13

SPRACHEN

Englisch für Kinder 4–6 Jahre	14
English for 3rd and 4th Class	14
English Conversation Club	14
Englisch A1 2. Semester	15
Englisch am Vormittag A1 3. Semester	15
Englisch A2 2. Semester	15
Englisch A2 6. Semester	16
Slowakisch Anfänger A1	17
Slowakisch Abendkurs Anfänger ..	17
Slowakisch Fortgeschrittene	17
Ungarisch A1 Anfänger	18
Ungarisch A2	18
Französisch am Vormittag 3. Semester	18

Französisch am Abend A1 1. Semester	19
Spanisch A1 1. Semester	19
Spanisch B1 5. Semester	19
Italienisch A1 für Anfänger	20
Italienisch A2 – Sprache und Kultur	21
Italienisch für den Urlaub	21
Deutsch als Fremdsprache A2	21

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

Bogenschießen Workshop	22
Feldenkrais Workshop	22
Hatha Yoga	23
Rücken Yoga	23
Yin Yoga	24
Gesundheits- und Ausgleichstraining 50+	24
Rücken- und Wirbelsäulenschule	25
Rücken-Fit	25
smoveyTRAINING	26
Stretch your limits	27
Faszientraining und -dehntechniken	27
Funktionelles Intervalltraining	28
Pilates	28
Qigong und Taiji	29
Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung	29
LnB Motion / Bewegungstraining nach Liebscher & Bracht	30
Capoeira	30
Tricking-Workshop	31
Hawaiianischer Hula-Tanz	31
Bodywork	32
Rückbildung nach der Geburt	32

KOCHEN, BACKEN & GENUSS

Mediterrane Küche	33
Schnelle Küche für Beruf und Alltag	33
After Work Kitchen	33
Indische Currys	34
Indische vegetarische Küche	34

Drei-Länder-Küche	34
Genuss pur, Käseland Österreich	35

KREATIVITÄT UND STIMME

Messerschmiedekurs	35
Mosaikworkshop	36
Kreativworkshop Zeichnen und Malen	36
Öl-Acrylbilder malen	37
Realistisches Malen und Zeichnen	37
Infoabend „wetterfeste NANAs“	38
Schreibwerkstatt	38
Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene	39
Nähe dein Lieblingsstück	39
Kleinskulpturen aus Holz	40
Land Art	40
Zurück zu den Nadeln	41
Socken stricken	41
Kreative Fotowerkstatt Marchfeld	42
Bogenbaukurs	43
Lederarbeit für Anfänger: meine eigene Geldbörse	43

COMPUTER UND EDV

Wie komme ich ins Internet?	44
Textverarbeitung und E-Mail	45
Richtiger Umgang im Internet	45
Smartphone für Anfänger und Fortgeschrittene	45

UNTERHALTUNG UND DENKSPORT

Turnierschachtraining	46
Schachtreff	46

ZUMBA®

ZUMBA® Kids	47
ZUMBA® Gold Beginner und 55+	48
ZUMBA® Basic	49

SCHNUPPERTERMINE 50

STANDORTÜBERSICHT 51



KURSANMELDUNG VHS STRASSHOF SOMMERSEMESTER 2020



Das Kursentgelt ist bei der Anmeldung in bar oder mit Bankomat zu bezahlen!

Bitte bringen Sie diesen Abschnitt ausgefüllt zur Anmeldung mit!

Kurs/Vortrag:

Kurs/Vortrag:

Name: Geburtsdatum:

Handy: E-Mail:

Unterschrift: **Pro Kursteilnehmer ist 1 Abschnitt abzugeben!**

Bitte beachten Sie unbedingt die Datenschutzerklärung auf der Rückseite!
Kursanmeldungen können nur mit ausgefüllter Datenschutzerklärung angenommen werden.



KURSANMELDUNG VHS STRASSHOF SOMMERSEMESTER 2020



Das Kursentgelt ist bei der Anmeldung in bar oder mit Bankomat zu bezahlen!

Bitte bringen Sie diesen Abschnitt ausgefüllt zur Anmeldung mit!

Kurs/Vortrag:

Kurs/Vortrag:

Name: Geburtsdatum:

Handy: E-Mail:

Unterschrift: **Pro Kursteilnehmer ist 1 Abschnitt abzugeben!**

Bitte beachten Sie unbedingt die Datenschutzerklärung auf der Rückseite!
Kursanmeldungen können nur mit ausgefüllter Datenschutzerklärung angenommen werden.

DATENSCHUTZERKLÄRUNG

Diese Datenschutzerklärung regelt die Nutzung Ihrer personenbezogenen Daten bei physischer Kursbuchung über unser Anmeldeformular. Ansprechpartner ist die VHS Strasshof mit der Geschäftsanschrift Schönkirchner Straße 3, 2231 Strasshof. Die VHS ist eine kommunale Volkshochschule der Marktgemeinde Strasshof (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 Datenschutzrechts verarbeitet. Daten sind dann personenbezogen, wenn sie eindeutig einer bestimmten natürlichen 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

Kursbuchungen

Jede Kursbuchung ist ein Vertragsabschluss. Mit Buchung eines Kurses stimmen Sie den Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS und dieser Datenschutzerklärung zu und erteilen sohin Ihre Zustimmung zur elektronischen Verarbeitung folgender für die Kursbuchung erforderlicher personenbezogener Daten:

- Vor- und Zuname, Geschlecht, Wohnadresse
- Geburtsdatum, Telefon-Nummer, E-Mail-Adresse

Die Erhebung der Daten erfolgt zum ausschließlichen Zweck der Anmeldung und Verwaltung von KursteilnehmerInnen bei den von der VHS angebotenen Kursen und dienen 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 10 (zehn) Jahre.

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

Die Einwilligung zur Verarbeitung Ihrer, im Rahmen der Kursbuchungen erhobenen personenbezogenen Daten kann jederzeit widerrufen werden. Wir weisen darauf hin, dass Ihnen ein Recht auf Berichtigung falscher Daten oder Löschung personenbezogener Daten zusteht, sollte diesem Anspruch keine gesetzliche Aufbewahrungspflicht entgegenstehen.

.....
Vor- und Zuname

.....
Unterschrift:

.....
Datum:

DATENSCHUTZERKLÄRUNG

Diese Datenschutzerklärung regelt die Nutzung Ihrer personenbezogenen Daten bei physischer Kursbuchung über unser Anmeldeformular. Ansprechpartner ist die VHS Strasshof mit der Geschäftsanschrift Schönkirchner Straße 3, 2231 Strasshof. Die VHS ist eine kommunale Volkshochschule der Marktgemeinde Strasshof (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 Datenschutzrechts verarbeitet. Daten sind dann personenbezogen, wenn sie eindeutig einer bestimmten natürlichen 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

Kursbuchungen

Jede Kursbuchung ist ein Vertragsabschluss. Mit Buchung eines Kurses stimmen Sie den Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS und dieser Datenschutzerklärung zu und erteilen sohin Ihre Zustimmung zur elektronischen Verarbeitung folgender für die Kursbuchung erforderlicher personenbezogener Daten:

- Vor- und Zuname, Geschlecht, Wohnadresse
- Geburtsdatum, Telefon-Nummer, E-Mail-Adresse

Die Erhebung der Daten erfolgt zum ausschließlichen Zweck der Anmeldung und Verwaltung von KursteilnehmerInnen bei den von der VHS angebotenen Kursen und dienen 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 10 (zehn) Jahre.

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

Die Einwilligung zur Verarbeitung Ihrer, im Rahmen der Kursbuchungen erhobenen personenbezogenen Daten kann jederzeit widerrufen werden. Wir weisen darauf hin, dass Ihnen ein Recht auf Berichtigung falscher Daten oder Löschung personenbezogener Daten zusteht, sollte diesem Anspruch keine gesetzliche Aufbewahrungspflicht entgegenstehen.

.....
Vor- und Zuname

.....
Unterschrift:

.....
Datum:



HERZLICH WILLKOMMEN IM SOMMERSEMESTER 2020!

Liebe Strasshoferinnen und Strasshofer!

Die VHS Strasshof ist seit mehreren Jahrzehnten eine wichtige Institution unserer Heimatgemeinde und steht seit jeher für die Bereiche lebenslanges Lernen, Weiterbildung, Gesundheit und Zusammengehörigkeit, die aus unserer heutigen Gesellschaft kaum mehr wegzudenken sind. Sie ist außerdem ein Ort, an dem man seinen Interessen nachgehen, an dem man in angenehmer Atmosphäre lernen und wo man schnell Gleichgesinnte kennenlernen kann. Zusammen mit einem vielseitigen Kursprogramm und einer modernen Leitung ergibt sich dann auch das Erfolgsrezept der VHS Strasshof, die auch immer größeren Zuwachs an Teilnehmerinnen und Teilnehmern verzeichnen kann und die mittlerweile auch über die Gemeindegrenzen hinaus bekannt geworden ist.

Ich bin stolz, dass wir Ihnen, liebe Strasshoferinnen und Strasshofer, dieses umfangreiche Angebot bieten können und lade Sie recht herzlich ein, aus den über 100 Kursen, Vorträgen und Workshops zu wählen und Ihrem vielleicht schon länger gehegten Wunsch nach Weiterbildung nachzugehen.

Als Bürgermeister der Marktgemeinde Strasshof an der Nordbahn bedanke ich mich beim Leiter der VHS, Herrn Christian Graf, MA, für die Zusammenstellung des umfangreichen Kursprogrammes für das Sommersemester.

Ich wünsche allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern viel Spaß und Erfolg bei ihren ausgewählten Kursen.

*Ihr Bürgermeister
Ludwig Deltl*



Bürgermeister
Ludwig Deltl

Sehr geehrte Damen und Herren,

ich freue mich, Sie im Sommersemester 2020 begrüßen zu dürfen. Es erwartet Sie ein umfangreiches und modernes Kursprogramm, das auf die aktuellen Trends in der Erwachsenenbildung abgestimmt ist. Neben unserem umfangreichen Angebot für Erwachsene, baue ich auch seit einigen Semestern ein kleines, aber feines Angebot für Kinder auf. So gibt eine Archäologin spannende Einblicke in die Welt der alten Pharaonen und Wikinger, mit einem Native Speaker können die Kinder schon in frühen Jahren Englischkenntnisse erwerben, bei Tricking und Capoeira kann Akrobatik und Körperschulung trainiert werden und bei ZUMBA® Kids wird Motorik, Ausdruck und Kondition verbessert.

Zum Abschluss möchte ich Ihnen mitteilen, dass ich sehr stolz auf die Entwicklung der VHS Strasshof bin. In den wichtigen Kernzahlen wie Kursanzahl, TeilnehmerInnenanzahl und Umsatz verzeichnen wir regelmäßige Steigerungen und das umfangreiche Kursprogramm ist beliebter denn je. Ich lade Sie daher ein, sich selbst von der Qualität und der familiären Atmosphäre unserer Bildungseinrichtung zu überzeugen und hoffe, Sie bei einem unserer ca. 130 Kurse, Workshops und Vorträge begrüßen zu dürfen.

*Ihr Christian Graf, MA
Leiter der Volkshochschule Strasshof*



VHS Leiter Christian Graf, MA
(Foto: Christian Mari)

KREATIVE FOTOWERKSTATT MARCHFELD

FOTOGRAFIERE EINFACH BESSER!

Du bist AnfängerIn, HobbyfotografIn oder schon fotografiererefahren? Du willst in einer motivierten und kreativen Gemeinschaft deine Fotografie verbessern und an interessanten Projekten und Workshops teilnehmen? Dann komm zum Infoabend:

„Kreative Fotowerkstatt Marchfeld“

6. März um 18:00 Uhr

Stadtamt Deutsch-Wagram, Bahnhofstraße 1a

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.

Näheres erfahren Sie auf Seite 42 und am Infoabend. Eine Anmeldung bis 28. Februar unter office@vhs-strasshof.at oder 02287/46662 ist erforderlich.

Nach der Vorstellung des Projekts bleibt noch Zeit sich über Fotografie etc. auszutauschen. Es steht eine kleine Erfrischung bereit.

LICHTBILDERVORTRAG:

UNGLAUBLICHES AUS DEM ALTEN ÄGYPTEN

Eine kleine Gruppe an archäologie-interessierten Leuten aus dem Marchfeld machten sich auf, um die Wunder und nicht fassbaren Tatsachen, auf die man in Ägypten immer wieder stößt, selbst zu sehen und zu erfahren. Und das Staunen wurde groß und immer größer.

Dieser Vortrag ist ihr Bericht. Ein ähnliches Projekt könnte auch an der VHS Strasshof umgesetzt werden. Sie erhalten alle Informationen und nehmen vielleicht im kommenden Semester selbst an dieser Expedition teil.



17. Juni um 19:00 Uhr
im Haus der Begegnung



LICHTBILDER- UND MULTIMEDIAVORTRÄGE

HAUS DER BEGEGNUNG, BEGINN JEWEILS UM 19.00 UHR

Mittwoch,
19.02.2020

IRLAND – DIE GRÜNE INSEL
Mag. Nicolas Pacher

SS2020-001



Mittwoch,
18.03.2020

SAUDI ARABIEN
Elisabeth Monamy, MA.

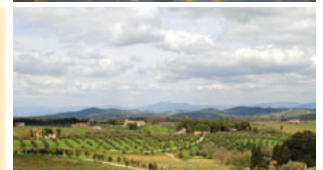
SS2020-002



Mittwoch,
15.04.2020

**KREUZFAHRT COSTA MAGICA –
MAGISCHE METROPOLEN DES NORDENS**
Wolfgang Meissner

SS2020-003



Mittwoch,
20.05.2020

FRÜHLING IN DER TOSKANA
Josef und Christine Makowitsch

SS2020-004



Mittwoch,
17.06.2020

UNGLAUBLICHES AUS DEM ALTEN ÄGYPTEN
Leopold Hnidek

SS2020-005



FREIER EINTRITT!

Die Termine für das Wintersemester werden in der September-Ausgabe 2020 bekannt gegeben.



Der AK Bildungsbonus kann für die Englisch-, Slowakisch-, Ungarisch- und Deutsch-Kurse sowie Rücken- und Wirbelsäulenschule und Rücken-Fit eingelöst werden. Die betreffenden Kurse sind mit dem AK-Logo gekennzeichnet. Nähere Informationen telefonisch unter 05/717129000 und auf Seite 50.



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

Auskünfte und Information: Montag-Freitag, 10.00-17.00 Uhr
Tel. 02287/46662 • www.vhs-strasshof.at • office@vhs-strasshof.at



IMPRESSUM:

Medieninhaber und Herausgeber: Marktgemeinde Strasshof, Bürgermeister, 2231 Strasshof, Bahnhofstraße 22
Redaktion und Anzeigenverwaltung: Marktgemeinde Strasshof, Andrea Ondrejkovics, zeitung@strasshofandernordbahn.gv.at
Druck: Druckerei Ing. Michael Seitz, 2231 Strasshof, Hauptstraße 373

UW 1312

Gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des Österreichischen Umweltzeichens

VORTRÄGE, WORKSHOPS UND EXKURSIONEN

NEU! **SS2020-006** | **Genuss-Vortrag „Irland & Irish Whiskey“ – Reisevortrag und Degustation**

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 von € 15,00 eingesammelt wird.

Unkostenbeitrag für die Degustation Euro 15,00

Termin:	Freitag, 13.03. , 17:30–20:30 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Nicolas Pacher, Genuss-Vortragender
Teilnehmer:	5–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 15,00 + Unkostenbeitrag



SS2020-007 | **Kräuterwanderung in Obersiebenbrunn**



Nachdem wir in Obersiebenbrunn die Pflanzenwelt im Herbst bereits erkundet haben, nehmen wir nun die Pflanzenwelt im Frühling unter die Lupe. Wir entdecken die wichtigsten Frühlingskräuter und erfahren mehr über ihre Verwendungsmöglichkeiten. Weiters sehen wir auch interessante blühende Sträucher und Bäume, welche auch einige interessante Verwendungen haben. Geschichten und Experimente werden bei einigen Pflanzen auch vorgestellt. Im Nachhinein wird wieder ein Skriptum erstellt und an die Teilnehmer übersandt.

Termin:	Samstag, 09.05. , 15:00–17:00 Uhr
Treffpunkt:	Gemeindeamt Obersiebenbrunn
Vortragende/r:	Markus Dürnberger, Kräuterpädagoge
Teilnehmer:	10–30 Personen
Kursentgelt:	Euro 10,00



Verpassen Sie nie wieder eine Veranstaltung der VHS Strasshof. Wir halten Sie mit unserem monatlichen Newsletter immer auf dem Laufenden.

gleich anmelden auf
www.vhs-strasshof.at



NEU! SS2020-008 | **Wie beschäftige ich meinen Hund?**

Ein zufriedener und ausgeglichener Vierbeiner ist der Wunsch eines jeden Hundemenschen. Gemeinsame Aktivitäten schweißen zusammen, aber wie viel Beschäftigung brauchen Hunde überhaupt – und wie viel Ruhe? Kann ein Angsthund überhaupt irgendwelche Aufgaben lösen? Warum ist ein Hibbelhund nach stundenlangen Spaziergängen und täglichem Ballwerfen immer noch nicht müde?

Diese und ähnliche Fragen werden in diesem Vortrag behandelt sowie Möglichkeiten aufgezeigt, um Hunde drinnen und draußen sinnvoll zu beschäftigen und Spaziergänge abwechslungsreicher zu gestalten.

Termin:	Montag, 23.03. , 19:00–20:30 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Sabine Koch-Bischof, tierschutzqualifizierte Hundetrainerin
Teilnehmer:	8–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 12,00



NEU! SS2020-009 | **„Sprichst Du Hund? Wie Du Deinen Hund besser verstehen lernst“**

Hunde kommunizieren untereinander hauptsächlich über Körpersprache und teilen damit auch uns Menschen ständig ihr Wohlbefinden mit. Gerade hier kommt es aber häufig zu Missverständnissen und Hunde werden schnell als ungehorsam, stur oder dominant bezeichnet.

Bei diesem Vortrag nehmen wir die Kommunikationssignale unserer Vierbeiner genauer unter die Lupe, damit Du Deinen Hund in Zukunft besser verstehen kannst.

Termin:	Montag, 27.04. , 19:00–20:30 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Sabine Koch-Bischof, tierschutzqualifizierte Hundetrainerin
Teilnehmer:	8–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 12,00



NEU! SS2020-013 | **Praxis Seminar „Photovoltaik & E-Mobilität“**

Praktische Erfahrungswerte, wie man ohne Komfortverlust durch Einsparung bei den Energiekosten Geld sparen kann. Das Seminar beinhaltet Technik und Funktion von Photovoltaik Anlagen, E-Autos und E-Ladestationen. Worauf man bei der Planung achten soll. Wie man längere Reisen mit einem E-Auto plant und die richtigen Ladestationen findet. Der Vortragende, Manfred Brustmann, teilt seine eigenen Erfahrungen mit Ihnen und zeigt, wie er bereits € 10.000,- in 8 Jahren bei Strom und Treibstoff einsparen konnte. Dieses Wissen will er an die TeilnehmerInnen weitergeben.

Termin:	Montag, 24.02. , 18:00–20:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Manfred Brustmann
Teilnehmer:	8–25 Personen
Kursentgelt:	Euro 10,00



NEU! SS2020-010 | **Römisch kochen**

Was hat Julius Cäsar am liebsten gegessen? Woher hatten die Gladiatoren ihre Kraft? Fingerfood und Fastfood stammt nicht aus Amerika, sondern von unseren Vorfahren aus Rom! Komm mit auf eine Zeitreise und wir kochen gemeinsam römische Speisen nach!



Termin:	Samstag, 16.05. , 14:00–17:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Elisabeth Monamy, MA., Archäologin
Teilnehmer:	6–12 Kinder/Erwachsene
Kursentgelt:	Euro 30,00



NEU! SS2020-011 | **Ägypten und Mumien**

Das alte Ägypten erweckt in uns Bilder über Pyramiden, Gräber, Schätze und Mumien. Komm mit! Wir tauchen in eine Pyramide ein und erkunden wie Mumien und ihr Sarkophag gemacht wurden. Wir basteln passend dazu eine Mumie, die du behalten darfst!



Termin:	Samstag, 07.03. , 14:00–17:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Elisabeth Monamy, MA., Archäologin
Teilnehmer:	6–12 Kinder/Erwachsene
Kursentgelt:	Euro 30,00



SS2020-015 | **Liebevolle Grenzen setzen – ein Workshop für Eltern & Großeltern**

Immer mehr Eltern suchen nach 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 treten.

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

Termin:	Freitag, 22.05. , 17:30–19:30 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Barbara Grütze
Teilnehmer:	6–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 30,00





NEU! SS2020-014 | Medienkompetenz stärken – Workshop für Eltern & Familien

Digitale Medien sind spannend für Kinder und Jugendliche und ein wichtiger Teil ihrer sozialen Kommunikation. Ihre Nutzung führt jedoch oft zu Konflikten: Regelungen für Computer- und Handyzeiten, Browserspiele und Chatrooms zu finden, ist herausfordernd, Verbote 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:	Freitag, 15.05. , 17:30–19:30 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Barbara Grütze
Teilnehmer:	6–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 30,00



SS2020-016 | **NEU!** Impulse und Hilfestellungen für ein wunderschönes erstes Lebensjahr – ein Workshop speziell für junge Eltern

„Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“ – das erste Lebensjahr: wunderschön und gleichzeitig voller Herausforderungen, Über- als auch Unterforderung (wenn man zum Beispiel zum 100. Mal das gleiche Schlaflied singt). Dieser praxisbezogene Workshop bietet Informationen zu Themen wie Bindung, Schlaf und Weinen, die Ihnen helfen, Ihr Baby besser zu verstehen und Überforderung entgegenwirken, sowie konkrete Hilfestellungen, wie Babys beispielweise besonders gut einschlafen oder sich die eine oder andere Schlafphase verlängern lässt.

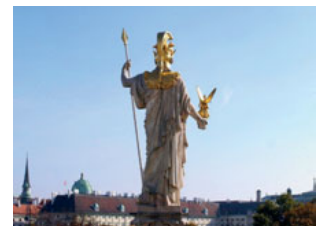
Termin:	Samstag, 23.05. , 10:00–12:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Barbara Grütze
Teilnehmer:	6–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 30,00



NEU! SS2020-017 | Das politische System in Österreich

Dieser Vortrag soll Ihnen einen Einblick in unser politisches System in Österreich geben. Von einer historischen Betrachtung ausgehend, spannt sich der Bogen über die Gewaltenteilung, Gesetzgebungsverfahren, Sozialpartner, Parteienförderung und vieles mehr. Dabei wird der Vortrag völlig unbefangen und neutral abgehalten und soll nicht zum Politisieren anregen. Ziel soll ein besseres Verständnis der Abläufe, Institutionen und Entscheidungsträger in unserem Land sein, um sich bei aktuellen Entwicklungen ein besseres Bild machen zu können. Die VHS Strasshof sieht es als Teil des Bildungsauftrags dieses spannende Thema aufzugreifen. Neben dem Vortrag wird natürlich auch der Diskussion Raum gegeben.

Termin:	Freitag, 17.04. , 17:30–20:30 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Leopold Hnidek
Teilnehmer:	6–15 Personen
Kursentgelt:	Euro 15,00



WIRTSCHAFT, BERUF UND PERSÖNLICHKEIT

SS2020-019 | Workshop: Rhetorik, Auftritt und Wirkung für ein selbstbewusstes Auftreten SS2020-020

Lernen vom Rhetorik Europameister Mag. Thomas Müller. Um andere Menschen für ihre Anliegen, Ideen, Projekte oder einfach nur für sich selbst begeistern zu können, bedarf es mehr als nur Kompetenz. Es bedarf eines souveränen Auftritts, um die gewünschte Wirkung zu erzielen, was letztlich im Erfolg resultiert. Die Rhetorik Workshop-Reihe um das Thema „Rhetorik, Auftritt & Wirkung“ zeigt Ihnen grundlegende Techniken, Methoden, Tipps und Tricks zum wirkungsvollen Auftritt.

Beispielhafte Techniken und Inhalte der Workshops: Inneres gutes Gefühl erzeugen: Innerer Dialog, Anker / Souveränität aufbauen: Präsenz / Begeisternde Rhetorik: Alle Menschen erreichen (Cover all Basis) / Aufmerksamkeit auf sich ziehen: Wirkungsvolle Gestik / Überzeugende Rhetorik: Story Telling, Pre-Reframing.

Die Workshop-Termine sind jeweils eigenständige Einheiten und können unabhängig besucht werden. Das Auftrittstraining stärkt zudem in allen Ihren Lebensbereichen das Selbstbewusstsein, sowie das Selbstvertrauen, entwickelt Charisma und Souveränität und macht Sie zu einer präsent wirkenden Persönlichkeit.

Für wen ist der Basis-Workshop? Für jede Frau sowie jeden Mann, die/der, etwas bewegen möchte und ihre/seine Wirksamkeit und ihr/sein Auftreten in einer „Lebensrolle“ verstärken möchte. Oder für Menschen, die sich endlich von ihrer Redeangst befreien möchten, um JEDERZEIT selbstsicher vor anderen Menschen sprechen zu können.

Termin:	SS2020-019 Workshop 1: Dienstag, 24.03., 18:30–21:00 Uhr SS2020-020 Workshop 2: Dienstag, 09.06., 18:30–21:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Thomas Müller, Europameister der Rhetorik
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 30,00



SS2020-023 | Kommunikation für Anfänger und Fortgeschrittene SS2020-024

Anfänger: Nicht nur das gesprochene Wort, sondern auch unsere Körpersprache nimmt einen großen Teil unserer Kommunikation ein. Sie erfahren mehr über Ihre Mimik und Gestik und versteckte Botschaften.

Fortgeschrittene: In diesem Workshop werden anhand von Rollenspielen die unterschiedlichsten Lösungsstrategien zum Auflösen von Konflikten erarbeitet.

Termin:	SS2020-023 Anfänger: Samstag, 09.05., 08:30–11:30 Uhr SS2020-024 Fortgeschrittene: Samstag, 09.05., 13:00–17:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Ing. Mag. Bernhard Schimek, M.A., Dipl. Lerncoach
Teilnehmer:	5–20 Personen
Kursentgelt:	Anfänger: Euro 40,00 Fortgeschrittene: Euro 40,00





NEU! SS2020-021 | Workshop: „Entscheidungen treffen“

Wir können und müssen heute so viel entscheiden wie noch niemals zuvor. Zudem macht uns die stetig steigende Anzahl an Wahlmöglichkeiten die Entscheidung nicht leichter. Was wenn ich mich für das Falsche entscheide? Denn eine „Entscheidung“ bedingt auch den „Verlust“ der anderen Wahlmöglichkeit(en). Ein schlechtes Gefühl bleibt womöglich haften. Wer klare und bewusste Entscheidungen treffen kann, fühlt sich zufriedener und selbstbewusster. Zudem bleibt wesentlich mehr Lebensenergie für Wichtiges - als sich tage-/wochenlang mit ziellosem Grübeln zu quälen. Doch wie kommen wir zu dieser klaren und guten Entscheidung? Es gibt Methoden und Tricks, wie man Verstand und Bauch in Einklang bringen kann, um zur zufriedenen, guten Entscheidung zu finden.

Im Seminar werden Methoden und Tricks vorgestellt, mit welchen leichter bessere Entscheidungen getroffen werden können. Viele Wege führen nach Rom und nicht jeder Mensch ist für jeden Weg geeignet. Was für Rom gut ist, muss aber für Paris nicht gelten. Deshalb werden im Seminar auch mehrere Methoden vorgestellt, die Sie sofort anwenden und ausprobieren können. Bringen Sie anstehende Entscheidungen mit.

Termin:	Dienstag, 21.04. , 18:30–21:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Thomas Müller, Europameister der Rhetorik
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 30,00



SS2020-022 | Betriebswirtschaft kompakt – Teil 1

Ihr Nutzen: Sie verfügen in kurzer Zeit über ein kompaktes praxisorientiertes betriebswirtschaftliches Wissen und können dieses sofort anwenden. Begriffe wie Bilanz, Deckungsbeitrag und Abschreibung werden für Sie in Zukunft zu Ihrem Grundvokabular gehören. Bilanzierung, Kostenrechnung, Wirtschaftsrecht werden die Themen sein, die Sie begeistern werden.

Zielgruppe: Personen, die zeitsparend grundlegende Betriebswirtschaftskennntnisse erlangen möchten.

Termin:	Samstag, 09:00–15:00 Uhr 28.03. 18.04. 23.05.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Beate Polak, Wirtschaftstrainerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 299,00



Online-Anmeldung und alle wichtigen Informationen zur VHS Strasshof unter:

www.vhs-strasshof.at

SPRACHEN

Um Ihnen einen Überblick über die Sprachniveaus zu geben und Ihnen eine Selbsteinschätzung zu erleichtern, beachten Sie bitte die Tabelle auf Seite 16.

SS2020-027 | Englisch für Kinder 4–6 Jahre

Spielerisch eine Fremdsprache lernen und sich beim Sprechen der fremden Sprache wohlfühlen. Das sind die Ziele dieses Englischkurses für Kinder. Der Unterricht wird von einem Native Speaker gehalten und ist der Altersgruppe angepasst.

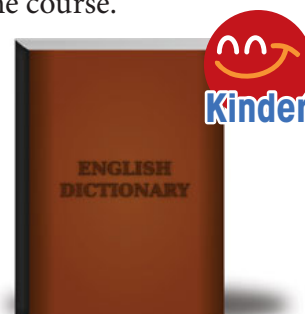


Termin:	Mittwoch, 15:00–15:50 Uhr 04.03. 11.03. 18.03. 25.03. 01.04. 15.04. 22.04. 29.04. 06.05. 13.05. 20.05. 27.05.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Katrina Lima, MA, Native Speaker
Teilnehmer:	8–12 Kinder
Kursentgelt:	Euro 130,00

SS2020-028 | English for 3rd and 4th Class

This class is for children in the 3rd-4th class to help prepare them for „Mittelschule“ and „Gymnasium“. A lot of talking, listening, writing and reading English will be involved. An extra cost of Euro 7,50 will be applied to this class because the students will receive books which we will use throughout the course.

Termin:	Mittwoch, 16:00–16:50 Uhr 04.03. 11.03. 18.03. 25.03. 01.04. 15.04. 22.04. 29.04. 06.05. 13.05. 20.05. 27.05.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Katrina Lima, MA, Native Speaker
Teilnehmer:	8–12 Kinder
Kursentgelt:	Euro 130,00 + Zusatzkosten



SS2020-033 | English Conversation Club

The English Conversation Club is a great opportunity to chat with other English language learners in a relaxed and comfortable environment. You will pick up new vocabulary, improve your English fluency and sharpen your pronunciation skills.

Termin:	Montag, 18:30–20:10 Uhr 16.03. 20.04. 18.05. 15.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Heather Reichholf, Native Speaker
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 60,00



SS2020-029 | Englisch A1 2. Semester  **AK**

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten mit keinen oder geringen Englischkenntnissen. Er bietet einen angenehmen Einstieg in die englische Sprache. Das Ziel dieses Kurses ist es, in Alltagssituationen Dialoge führen und einfache Sätze bilden zu können, sowie einen Einblick in die englische Kultur zu bekommen.

Lehrbuch: Headway English A1 Lehr- und Arbeitsbuch

Termin:	Donnerstag, 18:00–19:40 Uhr 05.03. 12.03. 19.03. 26.03. 02.04. 16.04. 23.04. 30.04. 07.05. 14.05. 28.05. 04.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Cornelia Hackl, Sprachtrainerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 110,00

SS2020-032 | Englisch am Vormittag A1 3. Semester  **AK**

Der Kurs richtet sich an all jene, die ihre Englischkenntnisse wieder auffrischen wollen. Der Wortschatz wird wieder aufgebaut, das Hör- und Leseverständnis sowie die mündliche Sprachfertigkeit werden fortlaufend vertieft.

Wer Englisch lernen oder Vergessenes wieder aktivieren möchte, ist herzlich willkommen! Leichte Vorkenntnisse erforderlich!

Termin:	Donnerstag, 09:00–10:40 Uhr 12.03. 19.03. 26.03. 02.04. 16.04. 23.04. 30.04. 07.05. 14.05. 28.05. 04.06. 18.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Manuel Mattes, MA, Sprachtrainer
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 110,00

SS2020-030 | Englisch A2 2. Semester  **AK**

Dieser Kurs ist für Sie, wenn Sie schon etwas Erfahrung mit der englischen Sprache haben und schon einen Grundwortschatz besitzen sowie einfache Sätze bilden können. Ihnen als Kursteilnehmer wird ein abwechslungsreicher Einstieg in das Sprachniveau A2 geboten.

Lehrbuch: Headway English A2 Lehr- und Arbeitsbuch

Termin:	Donnerstag, 19:40–21:20 Uhr 05.03. 12.03. 19.03. 26.03. 02.04. 16.04. 23.04. 30.04. 07.05. 14.05. 28.05. 04.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Cornelia Hackl, Sprachtrainerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 110,00

SS2020-031 | Englisch A2 6. Semester

Der Kurs richtet sich an all jene, die ihre Englischkenntnisse wieder auffrischen wollen. Es wird in diesem Semester an den bisherigen Lernstoff angeknüpft. Neben den bereits durchgenommenen Zeiten (present tense simple, present tense continuous sowie past tense), werden weitere Zeiten, wie future tense, present perfect tense u.a. gelernt und wiederholt. Der Wortschatz wird weiter ausgebaut, das Hör- und Leseverständnis sowie die mündliche Sprachfertigkeit werden fortlaufend vertieft.

Ein wichtiger Schwerpunkt dieses Kurses ist das schrittweise Überwinden von Redeblockaden und die Schulung der Spontaneität des Sprechens. Wer Englisch lernen oder Vergessenes wieder auffrischen möchte, ist herzlich willkommen! Auch Quereinsteiger sind willkommen.

Lehrbuch: Headway English A2 Lehr- und Arbeitsbuch

Termin:	Mittwoch, 17:20–19:00 Uhr					
	11.03.	18.03.	25.03.	01.04.	15.04.	22.04.
	29.04.	06.05.	13.05.	20.05.	27.05.	03.06.
Kursort:	VHS Strasshof					
Vortragende/r:	Manuel Mattes, MA, Sprachtrainer					
Teilnehmer:	5–12 Personen					
Kursentgelt:	Euro 110,00					

GEMEINSAME REFERENZNIVEAUS: DIE SPRACHNIVEAU GLOBALSKALA

Elementare Sprachanwendung

- A1** Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Kann sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen – z. B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie haben – und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.
- A2** Kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Kann sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Kann mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.

Selbstständige Sprachanwendung

- B1** Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.
- B2** Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Kann sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.



SS2020-034 | Slowakisch Anfänger A1  **AK**

ZIELE Anfänger: Dieser Kurs richtet sich an Anfänger mit keinen oder nur geringen Vorkenntnissen. Sie lernen die Grundkenntnisse der slowakischen Sprache und die grundlegende Grammatik kennen.

Lehrbuch: Slovenčina neu (Slowakisch für Anfänger und Fortgeschrittene)

Termin:	Mittwoch, 10:50–12:30 Uhr 11.03. 18.03. 25.03. 01.04. 15.04. 22.04. 29.04. 06.05. 13.05. 20.05. 27.05. 10.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mgr. Martina Reckendorfer, Sprachtrainerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 110,00

SS2020-036 | Slowakisch Abendkurs Anfänger  **AK**

Wenn Sie Lust haben, die slowakische Sprache und Kultur unserer Nachbarn kennenzulernen, sind Sie hier genau richtig. Vokabular und Grammatik werden Schritt für Schritt für Anfänger mit oder ohne Vorkenntnissen nahegebracht und trainiert.

Termin:	Dienstag, 18:30–20:10 Uhr 03.03. 10.03. 17.03. 24.03. 31.03. 21.04. 28.04. 05.05. 12.05. 19.05. 26.05. 09.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mgr. Martina Reckendorfer, Sprachtrainerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 110,00

SS2020-035 | Slowakisch Fortgeschrittene  **AK**

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

Lehrbuch: Slovenčina neu (Slowakisch für Anfänger und Fortgeschrittene)

Termin:	Mittwoch, 09:00–10:40 Uhr 11.03. 18.03. 25.03. 01.04. 15.04. 22.04. 29.04. 06.05. 13.05. 20.05. 27.05. 10.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mgr. Martina Reckendorfer, Sprachtrainerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 110,00

SS2020-038 | Ungarisch A1 Anfänger AK

Keine Ungarischkenntnisse erforderlich. Die ungarische Sprache ist ein Unikat in Mitteleuropa. In diesem Kurs lernen Sie den Einstieg in diese schöne Sprache von der Begrüßung bis zu kleinen Gesprächen. Unser Motto ist: Ungarisch mit Spaß zu lernen. "Egészségedre!"

Lehrbuch: Silló Ágnes: Szituációk

Termin:	Dienstag, 16:45–18:25 Uhr 03.03. 10.03. 17.03. 24.03. 31.03. 21.04. 28.04. 05.05. 12.05. 19.05. 26.05. 09.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Zsuzsanna Takács, BSc, Sprachtrainerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 110,00

SS2020-037 | Ungarisch A2 AK

Ziel A2: Ungarischkenntnisse erforderlich. Im Kurs lernen wir die Basis der Grammatik, um einfache Sätze sprechen und schreiben zu können. Ziel ist es, in Alltagssituationen die Sprache zu verstehen, bzw. einfache Dialoge zu führen.

Lehrbuch: Silló Ágnes: Szituációk

Termin:	Freitag, 17:30–19:10 Uhr 06.03. 13.03. 20.03. 27.03. 03.04. 17.04. 24.04. 08.05. 15.05. 22.05. 29.05. 05.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Zsuzsanna Takács, BSc, Sprachtrainerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 110,00

SS2020-025 | Französisch am Vormittag 3. Semester: Auffrischung und leichte Konversation

Dieser Kurs hat zum Ziel, „verschüttete“ Französischkenntnisse wieder an die Oberfläche zu befördern und die Teilnehmer fit für die einfache Alltagskonversation zu machen. Begonnen wird mit einer Wiederholung der Grundgrammatik, anschließend werden im Rahmen mündlicher Übungen simple Gespräche geführt.

Termin:	Donnerstag, 10:50–12:30 Uhr 12.03. 19.03. 26.03. 02.04. 16.04. 23.04. 30.04. 07.05. 14.05. 28.05. 04.06. 18.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Manuel Mattes, MA, Sprachtrainer
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 110,00



SS2020-026 | Französisch am Abend – A1 1. Semester 

Hier erlernen Sie die Grundzüge der französischen Sprache (Grammatik, Aussprache, Vokabel). Schon bald werden Sie sich vorstellen, über Hobbys sprechen und im Restaurant etwas zu essen bestellen können. Sie werden sehen, Französisch ist weniger kompliziert, als man gemeinhin denkt.

Termin:	Mittwoch, 19:00–20:40 Uhr 11.03. 18.03. 25.03. 01.04. 15.04. 22.04. 29.04. 06.05. 13.05. 20.05. 27.05. 03.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Manuel Mattes, MA, Sprachtrainer
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 110,00

SS2020-042 | Spanisch A1 1. Semester 

Für diesen Kurs sind keine besonderen Vorkenntnisse notwendig. Die spanische Aussprache, der Grundwortschatz und die grundlegende Grammatik werden vermittelt, um sich in spanischsprachigen Ländern verständigen zu können. Dialoge und Formulierungen als auch Hörverständnis für Alltagssituationen werden geübt. Sie lernen einfaches Textverständnis und kurze Texte zu verfassen. In das abwechslungsreiche Kursprogramm mit verschiedenen Lernmedien wird auch Landeskunde einfließen.

Termin:	Donnerstag, 17:40–19:20 Uhr 27.02. 12.03. 19.03. 26.03. 02.04. 16.04. 23.04. 30.04. 07.05. 14.05. 28.05. 18.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Sabrina Hinterdorfer, BA, Sprachtrainerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 110,00

SS2020-041 | Spanisch B1 5. Semester 

Dieser Kurs richtet sich an all jene, die ihre Spanischkenntnisse vertiefen möchten. Auf Spanisch möglichst frei zu sprechen und auf andere verbal zu reagieren ist unser angestrebtes Ziel. Hörverständnis ist dabei sehr wichtig und wird mithilfe verschiedener Medien trainiert. Wortschatz und Grammatik werden gefestigt und erweitert, um sich zunehmend verbal und schriftlich ausdrücken zu können. Anspruchsvollere Texte werden gelesen und versucht zu verstehen. Anhand von abwechslungsreichen Themen und Lernmedien soll die spanische Sprache und Kultur zunehmend vertraut werden.

Termin:	Donnerstag, 16:00–17:40 Uhr 27.02. 12.03. 19.03. 26.03. 02.04. 16.04. 23.04. 30.04. 07.05. 14.05. 28.05. 18.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Sabrina Hinterdorfer, BA, Sprachtrainerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 110,00

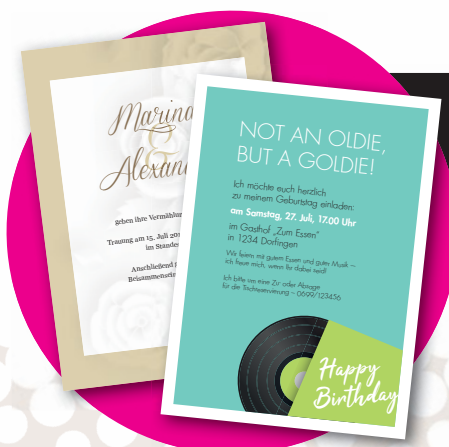
SS2020-040 | Italienisch A1 für Anfänger 

In diesem Kurs lernen Sie, mit der Zielsprache in unterschiedlichen Situationen zu einfachen Themen zu kommunizieren: begrüßen, sich vorstellen, etwas bestellen, um etwas bitten, sich erkundigen, Auskünfte erteilen, sich bedanken, Uhrzeit usw. Dies beinhaltet Aufgaben zur Anwendung der vier Fertigkeiten Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben, sowie der Teilfertigkeiten Wortschatz, Aussprache, Rechtschreibung und Grammatik.

Termin:	Montag, 11:20–13:00 Uhr 09.03. 16.03. 23.03. 30.03. 20.04. 27.04. 04.05. 11.05. 18.05. 25.05. 08.06. 15.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Marco Vacchina, Sprachtrainer
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 110,00

DRUCKEREI SEITZ

Grafik & Design | Druck | Buchbinderei | Sicherheitsdruck




EINLADUNGEN auch in kleinen Auflagen

Sie brauchen Einladungen für den 50er oder Menükarten für die Hochzeit? Kommen Sie zu uns – auch kleine Auflagen können wir schnell und günstig liefern.

Klappkarten | Einladungen | Tischkarten | Hochzeitszeitungen | Taufhefte | uvm.

2231 Strasshof, Hauptstraße 373 Telefon 02287/20 20 2 office@druck-seitz.at



SS2020-039 | Italienisch A2 – Sprache und Kultur 

A2 ist die zweite von sechs Niveaustufen und zielt auf elementare Sprachverwendung, d.h. in der Lage zu sein, kurze, einfache Mitteilungen und Texte über vertraute Themen aus dem Alltag zu verstehen und diese auch selbst zu äußern bzw. verfassen. In unseren Sprachkursen üben Sie, mit der Zielsprache in unterschiedlichen Situationen zu unterschiedlichen Themen zu kommunizieren.

Termin:	Montag, 09:30–11:10 Uhr 09.03. 16.03. 23.03. 30.03. 20.04. 27.04. 04.05. 11.05. 18.05. 25.05. 08.06. 15.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Marco Vacchina, Sprachtrainer
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 110,00

NEU! **SS2020-044 | Italienisch für den Urlaub kompakt** 

In diesem Italienisch-Intensivkurs A1 für AnfängerInnen ohne oder mit leichten Vorkenntnissen lernen Sie in 24 Unterrichtseinheiten innerhalb von 4 Wochen rechtzeitig vor dem Sommer so viel Italienisch, dass Sie sich in Alltagssituationen ausreichend verständigen können. Dabei wird ein Schwerpunkt auf das aktive Sprechen gelegt. Je nach Zusammensetzung und Motivation der Gruppe werden wir auch die Vergangenheit behandeln.

Termin:	Freitag, 17:30–20:00 Uhr und Samstag, 14:00–16:30 Uhr 22.05. 23.05. 29.05. 30.05. 05.06. 06.06. 12.06. 13.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Sonja Gabriel, Sprachtrainerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 110,00

SS2020-043 | Deutsch als Fremdsprache A2  **AK**

Haben Sie schon grundlegende Vorkenntnisse der deutschen Sprache und möchten nun darauf aufbauen? Dann ist dieser Kurs genau das richtige für Sie! Es werden sowohl die Grammatik, als auch die sprachlichen Entwicklungen in den Vordergrund gestellt.

Termin:	Montag und Donnerstag, 09:00–11:30 Uhr 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.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Daniel Fischer, Sprachtrainer
Teilnehmer:	6–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 350,00

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

SS2020-045 | Bogenschießen Workshop

Das Bogenschießen erfreut sich als Sport in den letzten Jahren immer größerer Beliebtheit. Denn Bogenschießen ist nicht nur körperliches Training, sondern fördert auch die Konzentration. Ist die grundlegende Technik einmal erlernt, ist es außerdem meditativ und entspannend. Damit ist Bogenschießen ein wunderbarer Ausgleich zu einem stressigen Alltag.

In diesem Kurs ist das Ziel die grundlegende Technik soweit zu erlernen, dass ein entspanntes und selbstständiges Schießen möglich ist. Bögen und Pfeile werden zur Verfügung gestellt.



Materialkosten in der Höhe von Euro 10,00 (Unterlagen und Pfeilverlust) werden vom Kursleiter eingehoben. Es können aber auch eigene Utensilien mitgebracht werden.

Workshop 1 und 2 sind ident.

Termin:	SS2020-045 Workshop 1: Freitag, 08.05., 16:00–19:00 Uhr SS2020-046 Workshop 2: Freitag, 29.05., 16:00–19:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Dominik Glatzl, Trainer für Bogenschießen
Teilnehmer:	5–10 Personen
Kursentgelt:	Euro 40,00 + Materialkosten

SS2020-047 | Feldenkrais Workshop: „Beweglichkeit und Leichtigkeit im Alltag“

Die Feldenkrais Methode, benannt nach ihrem Begründer Dr. Moshe Feldenkrais, gilt heute als anerkannte Lernmethode, um geistige und körperliche Funktionen, Bewegungs- und Handlungsmuster differenziert und nachhaltig zu verbessern. Im Rahmen verschiedener Feldenkrais Lektionen werden langsame Bewegungsabläufe aufmerksam wiederholt und so die Sensibilität der eigenen Wahrnehmung erhöht. Wir lernen zu spüren, wie wir uns bewegen und entdecken, wie wir unsere Beweglichkeit in einfacher Weise verbessern können. Bewegung im Alltag wird wieder mühelos, selbstverständlich und freudvoll!

Der Workshop richtet sich an Menschen, die sich gerne bewegen und ihre eigene Beweglichkeit neu entdecken wollen/welche die Feldenkrais Methode kennenlernen möchten/ die sich mehr Beweglichkeit und Leichtigkeit wünschen/ welche die Bewegungseinschränkungen auflösen oder Stress und Verspannung abbauen möchten. Ein Workshop für mehr Beweglichkeit und Leichtigkeit im Leben!

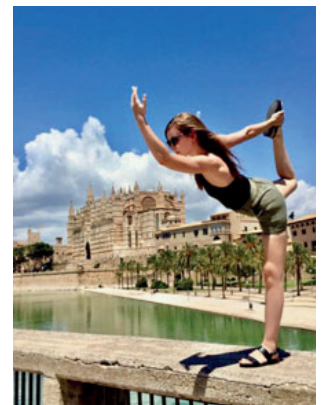


Termin:	Samstag, 16.05., 09:30–13:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Gudrun Esterer, Feldenkrais-Lehrerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 45,00



SS2020-048 | Hatha Yoga

Beim Hatha Yoga entwickeln wir ein ausgewogenes Verhältnis zwischen der Festigkeit und der Flexibilität unseres Körpers. Durch körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation schaffen wir eine Vereinigung von Körper, Seele und Geist. Tanke Kraft und Ruhe zugleich, bring dein Bewusstsein ins Hier und Jetzt! Positive Wirkungen von Yoga: Kräftigung der Muskulatur und Steigerung der Flexibilität und Ausdauer, Verbesserung der Koordination und des Gleichgewichtssinns, Stärkung des Herz-Kreislaufsystems, Stressabbau und Entspannung, Verbesserung der Schlafqualität, der Konzentrationsfähigkeit und des (Selbst)Bewusstseins.



Trainingsmatten sind vorhanden, können aber auch gerne selbst mitgebracht werden.

Kostenloser Schnuppertermin: Donnerstag, 27.02., 19:00–20:30 Uhr

Anmeldung zu allen Schnupperterminen unbedingt notwendig:

office@vhs-strasshof.at / www.vhs-strasshof.at oder 02287/46662

Termin:	Donnerstag, 19:10–20:40 Uhr 05.03. 12.03. 19.03. 26.03. 02.04. 16.04. 23.04. 30.04. 07.05. 14.05. 28.05. 04.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Hannah Walla, Yoga-Trainerin
Teilnehmer:	6–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 130,00

NEU! SS2020-049 | Rücken Yoga

Spezielle sanfte Yoga Übungen aus verschiedenen Yogastilen und der Yoga Therapie stärken und entspannen den gesamten Rückenbereich, wodurch sich auch die Haltung verbessert. Schultern und Nacken werden zusätzlich angesprochen, damit sich auch hier Spannungen lösen können. Oft ist langes Sitzen und Stress der Auslöser von Rückenbeschwerden. Diese Einheit wird daher ergänzt durch gezielte Atemübungen, geführte Entspannung sowie positive Affirmationen, um Stress vorzubeugen oder abzubauen. Es wird weiters die mentale Stärke gefördert. Durch den ganzheitlichen Ansatz kann bei regelmäßiger Ausführung Rückenschmerzen vorgebeugt werden. Rücken-, Kopf- und Nackenbeschwerden, die auf Stress und Muskelverspannungen zurückzuführen sind, können gelindert werden.



Mitzubringen: Decke und Polster. Matten sind vorhanden, können aber auch gerne mitgebracht werden.

Kostenloser Schnuppertermin: Mittwoch, 26.02., 17:00–18:00 Uhr

Anmeldung zu allen Schnupperterminen unbedingt notwendig:

office@vhs-strasshof.at / www.vhs-strasshof.at oder 02287/46662

Termin:	Mittwoch, 17:00–18:00 Uhr 04.03. 11.03. 18.03. 25.03. 01.04. 15.04. 22.04. 29.04. 06.05. 13.05. 20.05. 27.05.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Elisabeth Lechlech, Yoga-Trainerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 100,00

SS2020-050 | Yin Yoga 

Yin Yoga ist ein ruhiger und passiver Yogastil. In dieser Einheit kommen wir durch Körperpositionen, Atemübungen und geführte Entspannungen in unsere Mitte. Dadurch erleben wir eine sehr tiefe Entspannung unseres Körpers. Wir verweilen einige Minuten in heilsamen Positionen und kommen in eine sanfte aber effektive Dehnung. Wir erreichen die tieferen Schichten, wie Bindegewebe und Faszien, dadurch können sich Blockaden, Verklebungen und Verspannungen lösen – welche oft Schmerzen verursachen. Körper, Geist und Seele finden Balance und dadurch ergibt sich mehr Ausgeglichenheit im Alltag. Yin Yoga wirkt weiters entgiftend, verjüngend und macht uns flexibel. Es werden auch die Selbstheilungskräfte des Körpers angeregt.



Mitzubringen: Decke und Polster, wenn vorhanden einen Yoga Block. Matten sind vorhanden, können aber auch gerne mitgebracht werden

Kostenloser Schnuppertermin: Mittwoch, 26.02., 18:05–19:20 Uhr – Anmeldung zu allen Schnupperterminen unbedingt notwendig: office@vhs-strasshof.at / www.vhs-strasshof.at oder 02287/46662

Termin:	Mittwoch, 18:05–19:20 Uhr 04.03. 11.03. 18.03. 25.03. 01.04. 15.04. 22.04. 29.04. 06.05. 13.05. 20.05. 27.05.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Elisabeth Lechlech, Yoga-Trainerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00

SS2020-051 | Gesundheits- und Ausgleichstraining 50+ 

SS2020-052

SS2020-053

Regelmäßige Bewegung regt den Stoffwechsel an, beeinflusst den Blutdruck positiv und ist somit das Beste für Herz und Kreislauf. Sie kräftigt aber auch die Muskulatur und beugt dem Knochenabbau (Osteoporose) vor. Das Training dient der Steigerung und Erhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Mit Freude an der Bewegung wird der Körper gekräftigt, die Sturzgefahr verringert und die Lebensqualität verbessert. Es wird immer im persönlichen Wohlfühlbereich trainiert.



Das Hauptziel des Trainings besteht darin, Muskulatur wieder aufzubauen und zu stärken, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit, Körperbalance und Reaktion zu fordern und zu fördern. Die Übungen können bei einer besseren Bewältigung des Alltags helfen. Durch regelmäßiges Training werden Anforderungen wie z. B. längeres Laufen, Treppensteigen, Gehen auf unebener oder vereister Fläche, Reagieren auf den Straßenverkehr und vieles mehr, leichter zu meistern sein.

Termin:	SS2020-051 Kurs 1: Montag, 08:30–10:00 Uhr SS2020-052 Kurs 2: Montag, 10:00–11:30 Uhr 02.03. 09.03. 16.03. 23.03. 30.03. 20.04. 27.04. 04.05. 11.05. 18.05. SS2020-053 Kurs 3: Donnerstag, 08:30–10:00 Uhr 05.03. 12.03. 19.03. 26.03. 02.04. 16.04. 23.04. 30.04. 07.05. 14.05.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Silvia Weber, Dipl. Rückenfitness- und Bewegungstrainerin, Seniorentainerin
Teilnehmer:	6–10 Personen – Kurs 1 nur Warteliste
Kursentgelt:	Euro 120,00



SS2020-054 | **Rücken- und Wirbelsäulenschule**  **AK**

In diesem Kurs sollen unter Aufsicht einer Physiotherapeutin wirbelsäulenschonende Übungen zur Kräftigung, Schmerzlinderung, Förderung der Beweglichkeit und Lockerung erarbeitet werden. Neben den Übungseinheiten werden in theoretischer Form auch der Aufbau und die Funktion der Wirbelsäule, sowie die Ursachen von Rückenproblemen besprochen.



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

Termin:	SS2020-055 Kurs 1: Freitag, 08:00–09:00 Uhr SS2020-054 Kurs 2: Freitag, 09:15–10:15 Uhr 06.03. 13.03. 20.03. 27.03. 03.04. 17.04. 24.04. 08.05. 15.05. 29.05. 05.06. 12.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Katrin Kainz, BSc., Physiotherapeutin
Teilnehmer:	8–17 Personen – Die Kurse sind wegen Fortsetzung aus WS 2019 bereits ausgebucht. Alternative Angebote sind vorhanden (siehe Rücken-Fit und Rücken Yoga).
Kursentgelt:	Euro 130,00

SS2020-056 | **Rücken-Fit**  **AK**

In diesem Kurs soll eine Kräftigung und Stärkung der Rückenmuskulatur erzielt werden. Neben den Übungseinheiten werden auch Aufbau und Funktion der Wirbelsäule, sowie die Ursache von Rückenproblemen angesprochen. Eine theoretische Vermittlung zu den Themen „Gesunder Rücken bzw. gesunde Wirbelsäule“ kommt ebenfalls nicht zu kurz.



Stundenbild: 10 bis 15 Minuten mobilisieren und Beweglichkeit der Faszien – 30 Minuten Kraftereinheit mit div. Utensilien (Theraband, Kleinhanteln ...), Kräftigung der Beine, des Gesäßes, des Bauches und des Rückens – 15 Minuten dehnen.

Termin:	SS2020-056 Kurs 1: Mittwoch, 19:30–20:30 Uhr 04.03. 11.03. 18.03. 25.03. 01.04. 15.04. 22.04. 29.04. 06.05. 20.05. 03.06. 10.06. SS2020-057 Kurs 2: Donnerstag, 10:30–11:30 Uhr 05.03. 12.03. 19.03. 26.03. 02.04. 16.04. 23.04. 30.04. 07.05. 04.06. 18.06. 25.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Monika Stottan Dipl. Wirbelsäulentrainerin, Dipl. ärztl. geprüfte Rehabilitation & Prävention Master-Trainerin
Teilnehmer:	6–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 130,00

SS2020-059 | **smoveyTRAINING** 

Lasst EUCH von UNS in Schwung bringen. Das Training mit den grünen Vibro-Ringen (smoveys) erfasst 97% der Muskulatur, stimuliert die Tiefenmuskulatur und Handreflexzonen, regt die Fettverbrennung an und strafft das Bindegewebe. Weitere tolle Extras: smovey unterstützt den Muskelaufbau und die Koordinationsfähigkeit, steigert die Ausdauer, fördert die Entgiftung, trainiert das Gehirn, regt den Lymphfluss an ... und natürlich macht es jede Menge Spaß! smoveyTRAINING: Zu schwungvoller Musik trainieren wir in der Halle unseren gesamten Körper und tun uns etwas Gutes. **Gratis Leihsmoveys sind vorhanden!**

Kostenloser Schnuppertermin: Mittwoch, 26.02., 19:30–20:30 Uhr

Anmeldung zu allen Schnupperterminen unbedingt notwendig:
office@vhs-strasshof.at / www.vhs-strasshof.at oder 02287/46662

Termin:	SS2020-059 Kurs 1: Montag, 18:00–19:00 Uhr							
	02.03.	09.03.	16.03.	23.03.	30.03.	20.04.	27.04.	
	04.05.	11.05.	18.05.	25.05.	08.06.	15.06.		
	SS2020-060 Kurs 2: Mittwoch, 19:30–20:30 Uhr							
	04.03.	11.03.	18.03.	25.03.	01.04.	15.04.	22.04.	
	29.04.	06.05.	13.05.	20.05.	27.05.	03.06.		
Kursort:	VHS Strasshof							
Vortragende/r:	Mag. Silke Graf und Christian Graf, MA, smoveyCoaches							
Teilnehmer:	8–20 Personen							
Kursentgelt:	Euro 120,00							



Autohaus Haidweger

AH

Neu- und Gebrauchtwagen
Nissan und Land Rover

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

 **DOG CAMP**

Urlaub mit Hund einmal anders

Aktives Programm für Hund und Mensch
Urlaub unter Gleichgesinnten in Tirol

- Überraschungs-Schnüffelkrimi
- Dummytraining
- Fährtentraining
- Indoor-Beschäftigung

 **€799,- inkl. HP**

WWW.DANIELALINSBAUER.AT



NEU! SS2020-058 | „Stretch your limits“

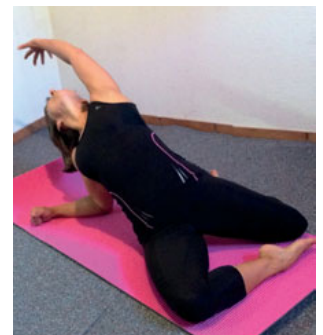
„Stretch your limits“ sind ineinander fließende Dehnungsübungen verbunden mit entspannten Atemübungen. Faszien und Muskulatur werden gedehnt, dies kann zu Schmerzlinderung in den Gelenken führen.

Termin:	Mittwoch, 16:25–17:25 Uhr
	11.03. 18.03. 25.03. 01.04. 15.04. 22.04. 29.04. 06.05. 13.05. 20.05. 27.05. 03.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Monika Stottan Dipl. Wirbelsäulentrainerin, Dipl. ärztl. geprüfte Rehabilitation & Prävention Master-Trainerin
Teilnehmer:	6–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00



SS2020-068 | Faszientraining und -dehntechniken

Wer in Alltag und Sport beweglich, vital und schmerzfrei bleiben will, sollte etwas für sein Bindegewebe tun! Diese Erkenntnis setzt sich in den letzten Jahren in Physiotherapie, Sportwissenschaft und Medizin mehr und mehr durch. Denn das muskuläre Bindegewebe – die sogenannten Faszien – spielt eine große Rolle für Wohlbefinden, Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und Gesundheit: Sie übertragen die Kraft der Muskeln, kommunizieren mit dem Nervensystem, dienen als Sinnesorgan, sorgen für Schutz und Stoffaustausch der inneren Organe und bilden die Grundlage für eine schöne Körperform. Was man bisher nur Muskeln zutraute, kann auch das Bindegewebe: Es reagiert auf Belastung und Reize und wenn Faszien verfilzen oder verkleben, können Schmerzen und Bewegungsprobleme die Folge sein.



In diesem Kurs erlernen Sie Dehntechniken und Übungen, um das Bindegewebesystem fit zu halten und wieder elastischer zu machen. Sie fördern Ihre Beweglichkeit, beugen „Muskelverkürzungen“ vor und gelangen zu mehr Wohlbefinden.

Mitzubringen: Tennisball, Turnbekleidung, Voraussetzungen: keine, offen für alle Altersgruppen

Kostenloser Schnuppertermin: Dienstag, 25.02., 18:30–19:30 Uhr

Anmeldung zu allen Schnupperterminen unbedingt notwendig:

office@vhs-strasshof.at / www.vhs-strasshof.at oder 02287/46662

Termin:	Dienstag, 18:30–19:30 Uhr
	03.03. 10.03. 17.03. 24.03. 31.03. 21.04. 28.04. 05.05. 12.05. 19.05. 26.05. 16.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Monika Lehner, Personal Trainerin
Teilnehmer:	5–10 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00

SS2020-069 | Funktionelles Intervalltraining NEU! (HIIT – High intensity intervall training)

Ganzheitlich funktionelles Body Weight Training mit optimalen Signalen der Form- und Funktionsverbesserung. Zum Warm-up starten wir mit dem Aktivierungsprozess, in dem wir die Rumpfmuskulatur stabilisieren und mobilisieren. So sind Sie perfekt auf den Workout-Teil vorbereitet. Im Workout-Teil folgen 4-6 athletische Bewegungsmuster in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden, die nicht nur Ihre Fitness, sondern auch die Figur verbessern. Durch die ganzheitliche Konzeption des Intervalltrainings ist höchstmögliche Trainingseffizienz auf körperlicher als auch mentaler Ebene garantiert. Den Abschluss bilden Release-Übungen, die nicht nur Teil des Workouts sind, sondern auch schon die Regeneration einleiten. Eine 45 min Trainingseinheit mit intensiven Intervallen zu motivierender Musik.

Das Training eignet sich für gesunde erwachsene Personen aller Altersklassen. Es fördert die Beweglichkeit, Schnellkraft, Kraftausdauer und das Herz-Kreislaufsystem.

Kostenloser Schnuppertermin: Donnerstag, 27.02., 18:10–18:55 Uhr

Anmeldung zu allen Schnupperterminen unbedingt notwendig:

office@vhs-strasshof.at / www.vhs-strasshof.at oder 02287/46662

Termin:	Donnerstag, 18:10–18:55 Uhr 05.03. 12.03. 19.03. 26.03. 02.04. 16.04. 23.04. 30.04. 07.05. 14.05. 28.05. 18.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Monika Lehner, Personal Trainerin
Teilnehmer:	5–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 100,00



SS2020-061 | Pilates

SS2020-062

SS2020-063

SS2020-064

Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus und nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper. – Joseph Hubertus Pilates (1883–1967)

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Es eignet sich daher als Muskelaufbautraining besonders für Wiedereinsteiger, übergewichtige Leute, bei chronischen Rückenschmerzen und für alle, die ihren Beckenboden und ihre Körperhaltung verbessern bzw. stärken wollen.

Termin:	SS2020-061 Kurs 1: Montag, 08:30–09:30 Uhr SS2020-062 Kurs 2: Montag, 09:30–10:30 Uhr SS2020-063 Kurs 3: Montag, 19:10–20:10 Uhr SS2020-064 Kurs 4: Montag, 20:10–21:10 Uhr 09.03. 16.03. 23.03. 30.03. 20.04. 27.04. 04.05. 11.05. 18.05. 25.05. 08.06. 15.06. 22.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Kurs 1 und 2: Dr. Regina Gabriel, Sportärztin Kurs 3 und 4: Eugenia Pauser, Dipl. Pilates-Trainerin
Teilnehmer:	6–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00





SS2020-065 | Qigong – „die Rückkehr des Frühlings“ und Taiji – 24fache Form bzw. Peking-Form



Qigong: Wird auch Hui Chun Gong oder „Verjüngungsqigong“ genannt. Es sind daoistische Übungen, die der Überlieferung nach schon seit 1000 Jahren praktiziert werden.

Taiji: Fördert die Beweglichkeit der Muskeln, Sehnen und Bänder, steigert die geistige Klarheit und Konzentrationsfähigkeit. „Wer Taiji übt wird stark wie ein Holzfäller, geschmeidig wie ein Kind und gelassen wie ein Weiser“ (chin. Sprichwort).



Schnuppermöglichkeit am ersten Kurstag – Anmeldung unbedingt notwendig: office@vhs-strasshof.at / www.vhs-strasshof.at oder 02287/46662

Termin:	SS2020-065 Qigong: Mittwoch, 17:30–18:30 Uhr
	SS2020-066 Taiji: Mittwoch, 18:30–19:30 Uhr
	04.03. 18.03. 25.03. 01.04. 15.04. 22.04. 29.04. 06.05. 13.05. 20.05. 27.05. 03.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Gaby Zechmeister, Taiji-Trainerin
Teilnehmer:	5–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00

SS2020-067 | Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung



Die Feldenkraismethode, benannt nach ihrem Begründer Dr. Moshe Feldenkrais, gilt heute als anerkannte Lernmethode, um geistige und körperliche Funktionen, Bewegungs- und Handlungsmuster differenziert und nachhaltig zu verbessern. In einer Vielzahl tief greifender Bewegungslektionen lernen wir wahrzunehmen, wie wir uns bewegen und entdecken gleichzeitig, wie wir unsere Beweglichkeit in einfacher Weise verbessern können. Unnötige Anstrengungen werden bewusst gemacht, Bewegungsgewohnheiten erkannt und spielerisch verändert. Bewegen und Handeln wird wieder leicht, mühelos und freudvoll. Feldenkraislektionen führen zu mehr Leichtigkeit und Effizienz in unseren alltäglichen Bewegungen, sie erweitern unseren Bewegungsradius, verbessern unsere Körperhaltung und lösen Verspannungen und Bewegungseinschränkungen auf. Wir finden unmittelbar zu verbessertem Wohlbefinden und entdecken wieder Freude an Bewegung!



Die Feldenkraismethode ist für jeden geeignet. Die einzige Voraussetzung ist Neugier und Offenheit!

Kostenloser Schnuppertermin: Donnerstag, 27.02., 16:45–18:45 Uhr

Anmeldung zu allen Schnupperterminen unbedingt notwendig: office@vhs-strasshof.at / www.vhs-strasshof.at oder 02287/46662

Termin:	Donnerstag, 16:30–18:30 Uhr
	27.02. 12.03. 26.03. 02.04. 23.04. 07.05. 28.05. 04.06. 18.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Gudrun Esterer, Feldenkrais-Lehrerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 175,00

SS2020-075 | LNB Motion / Bewegungstraining nach Liebscher & Bracht



Was ist LNB Motion? Ein einfaches Bewegungssystem, welches erstaunliche Veränderungen im Körper bewirkt. Es macht den Körper stärker, flexibler und fitter; lindert bzw. verhindert vorbeugend Schmerzzustände. Wie wird LNB Motion durchgeführt? Übungen im Stehen und auf der Matte, welche die Beweglichkeit wiederherstellen bzw. verbessern können.

Mitzubringen: Handtuch, Zielgruppe: für jede Altersgruppe geeignet.

Kostenlose Schnuppertermine: Kurs 1: Freitag, 21.02., 09:00–10:00 Uhr

Kurs 2: Donnerstag, 20.02., 19:00–20:00 Uhr

Anmeldung zu allen Schnupperterminen unbedingt notwendig:

office@vhs-strasshof.at / www.vhs-strasshof.at oder 02287/46662



Termin:	SS2020-075 Kurs 1: Freitag, 09:00–10:00 Uhr									
	28.02.	06.03.	13.03.	20.03.	27.03.	03.04.	17.04.	24.04.	08.05.	15.05.
	22.05.	29.05.	05.06.	12.06.	19.06.					
	SS2020-076 Kurs 2: Donnerstag, 19:00–20:00 Uhr									
	27.02.	05.03.	12.03.	19.03.	26.03.	02.04.	16.04.	23.04.	30.04.	07.05.
	14.05.	28.05.	04.06.	18.06.	25.06.					
Kursort:	VHS Strasshof									
Vortragende/r:	Marliese Pur, LNB-Trainerin									
Teilnehmer:	6–12 Personen									
Kursentgelt:	Euro 150,00 (15 Einheiten)									

SS2020-077 | Capoeira



Capoeira ist eine brasilianische Kampfkunst zur Selbstverteidigung, die stark von rhythmischen, tänzerischen und akrobatischen Einlagen geprägt ist. Diese fördert Körperbeherrschung, Koordination, Flexibilität, Reaktionsvermögen, Rhythmusgefühl und vieles mehr. Nähere Infos: www.capoeira-tanzkampf.at

Capoeira ist: Selbstverteidigung, Tanz und Musik, Kunst und Spiel, Körperbeherrschung, ein gesundes Training für Körper und Geist, brasilianische Kultur und Sprache, Lebensfreude, Begeisterung, Gruppe und Gemeinschaft, kreativ und spontan, ein Sport für alle Menschen, unabhängig von Alter, Geschlecht, Herkunft und Fitnessgrad.

Kostenloser Schnuppertermin: Donnerstag, 20.02., 17:00–18:00 Uhr

Anmeldung zu allen Schnupperterminen unbedingt notwendig:

office@vhs-strasshof.at / www.vhs-strasshof.at oder 02287/46662



Termin:	Donnerstag, 17:00–18:00 Uhr									
	27.02.	05.03.	12.03.	19.03.	26.03.	02.04.	16.04.	23.04.	30.04.	14.05.
Kursort:	VHS Strasshof									
Vortragende/r:	Capoeira Esporte e Cultura Austria									
Teilnehmer:	8–20 Personen									
Kursentgelt:	Euro 120,00									



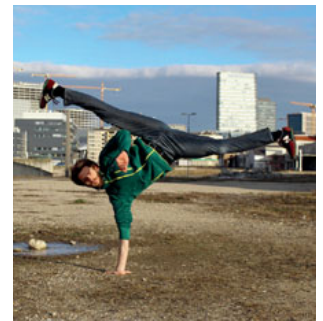
SS2020-078 | Tricking-Workshop



„Tricking“ ist eine noch relativ junge Trend-Sportart, die sich grundsätzlich aus spektakulären Kicks, Saltos und Schrauben zusammensetzt. Die einzelnen Elemente werden dann zu einzigartigen „Combos“ zusammengefasst, mit denen sich jeder Tricker auf seine ganz spezielle Art und Weise ausdrückt.

In diesem Kurs bekommt ihr einen ersten Einblick in diese spannende Sportart. Wir erlernen gemeinsam die ersten Basics und versuchen diese miteinander zu kombinieren. Spielerisches Bewegen in Kombination mit Kraft, Dynamik und viel Spaß sind dabei die Schlüsselemente.

Mitzubringen: gemütliches Sportgewand, Sportschuhe. Altersgruppe: 14–40 Jahre



Termin:	Samstag, 16.05., 10:00–13:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Wosax, Tricking-Trainer
Teilnehmer:	5–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 40,00

SS2020-072 | Hawaiianischer Hula-Tanz



SS2020-073

SS2020-074 Beim hawaiianischen Hula-Tanz werden die Geschichten der Hawaii-Inseln von Göttern, Menschen und der Natur mit dem gesamten Körper, vor allem aber mit den Händen, erzählt.

In den beiden Kursen werden grundlegende Bewegungen der Arme und Beine, sowie relativ einfache Choreografien zu bestimmten Liedern unterrichtet. Der alte Hula-Tanz „Hula Kahiko“ ist (in Kombination mit den dazugehörigen Liedern) die Form, in der die Geschichte und auch die Geschichten von Hawaii von Generation zu Generation weitergegeben wurden. Ab 1880 entstand der moderne Hula-Tanz „Hula Auana“. Das ist jene spielerische, leichte, fröhliche Art, Hula zu tanzen, die bei uns meistens mit Hula assoziiert wird. David Kawika Kalakaua, der letzte König von Hawaii, hat Hula als den Herzschlag des hawaiischen Volkes bezeichnet. „Hula“ heißt nichts anderes als „Tanz“ auf Hawaiisch. Wir tanzen hauptsächlich „Hula Auana“, der spielerisch und fröhlich ist und auch leichter zu erlernen. Hula tanzen macht einfach glücklich!



Die Workshops sind in sich abgeschlossen und bauen nicht aufeinander auf.

Termin:	SS2020-072 Kurs 1: Samstag, 04.04., 09:00–13:00 Uhr
	SS2020-073 Kurs 2: Samstag, 23.05., 09:00–13:00 Uhr
	SS2020-074 Kurs 3: Samstag, 13.06., 09:00–13:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Sonja Gabriel, Hula-Trainerin
Teilnehmer:	6–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 35,00

NEU! SS2020-079 | Bodywork

Bei Bodywork kräftigen wir die Muskulatur mit dem eigenen Körpergewicht, es werden Ausdauer, Gleichgewicht und Koordination gefördert. Egal welches persönliche Ziel man verfolgt, das Training eignet sich für jeden. Vor dem Trainingsteil wird gut aufgewärmt und zum Abschluss gedehnt. Matten sind vorhanden, können aber auch gerne mitgebracht werden.



Kostenloser Schnuppertermin: Donnerstag, 25.02., 19:30–20:30 Uhr
Anmeldung zu allen Schnupperterminen unbedingt notwendig:
office@vhs-strasshof.at / www.vhs-strasshof.at oder 02287/46662

Termin:	Dienstag, 19:30–20:30 Uhr					
	03.03.	10.03.	17.03.	24.03.	31.03.	21.04.
	28.04.	05.05.	12.05.	19.05.	26.05.	09.06.
Kursort:	VHS Strasshof					
Vortragende/r:	Katja Riedmüller, Trainerin					
Teilnehmer:	5–12 Personen					
Kursentgelt:	Euro 120,00					

SS2020-070 | Rückbildung nach der Geburt

Die Erfahrung einer Schwangerschaft und Geburt ist einzigartig – aber auch eine Belastung für Ihr Rumpfkapselsystem und Ihren Beckenboden, egal ob Spontangeburt oder Kaiserschnitt. Daher ist es wichtig, diese Strukturen behutsam wieder zu aktivieren, um Spätfolgen wie Inkontinenz, Senkungsbeschwerden, Rückenschmerzen o.ä. zu vermeiden.



In diesem Kurs geht es nicht um sportliche Höchstleistungen, sondern darum, unter der Anleitung einer speziell ausgebildeten Physiotherapeutin wieder ein Gefühl für das Zusammenspiel von Zwerchfell, Bauchmuskulatur und Beckenboden zu bekommen sowie die Wirbelsäule aktiv zu stabilisieren, z. B. auch beim Heben.

Ideal ist es, möglichst bald nach der Geburt zu beginnen – je nach Befinden am besten nach 3–4 Wochen. Sie sind aber auch nach einem Jahr noch herzlich willkommen! Ihr Baby können Sie bei Bedarf mitnehmen, gerne auch mit einer Begleitperson, damit Sie konzentriert üben können. Still- oder Flaschenpausen sind natürlich kein Problem. Während der letzten Viertelstunde ist Zeit zum Nachfragen, Diskutieren und Austauschen.

Die beiden Kurse sind ident.

Termin:	SS2020-070 Kurs 1: Mittwoch, 10:00–11:15 Uhr							
	04.03.	11.03.	18.03.	25.03.	01.04.	15.04.	22.04.	29.04.
	SS2020-071 Kurs 2: Mittwoch, 10:00–11:15 Uhr							
	06.05.	13.05.	20.05.	27.05.	03.06.	17.06.	24.06.	01.07.
Kursort:	VHS Strasshof							
Vortragende/r:	Kathrin Mattes, BSc., Physiotherapeutin							
Teilnehmer:	5–10 Personen							
Kursentgelt:	Euro 100,00							



KOCHEN, BACKEN UND GENUSS

SS2020-080 | Mediterrane Küche leicht gemacht

Italienische Küche in einfachen Schritten locker erklärt. An 5 gemeinsamen Abenden lernen Sie, wie Sie Meeresfrüchte, Fische und Pasta wie in der Profi Gastronomie zubereiten. Jedoch soll der Spaß und die Freude am gemeinsamen Kochen im Vordergrund stehen.

Die Lebensmittelkosten werden vom Kursleiter eingehoben.

Termin:	Freitag, 17:30–21:30 Uhr 06.03. 13.03. 20.03. 27.03. 03.04.
Kursort:	Schulküche der Volksschule Strasshof (Schulstraße 13)
Vortragende/r:	Thomas Koch, gelernter Koch
Teilnehmer:	6–8 Personen
Kursentgelt:	Euro 130,00 + Lebensmittelkosten



SS2020-081 | Schnelle Küche für Beruf und Alltag

Sie lernen schnelle, selbst zubereitete Gerichte kennen, welche auch für Berufstätige rasch und einfach zuzubereiten sind. Es muss nicht immer aus dem Packerl sein.

Lebensmittelkosten werden vom Kursleiter eingehoben.

Die beiden Workshops sind ident.

Termin:	SS2020-081 Workshop 1: Freitag, 24.04., 17:30–21:30 Uhr SS2020-082 Workshop 2: Freitag, 15.05., 17:30–21:30 Uhr
Kursort:	Schulküche der Volksschule Strasshof (Schulstraße 13)
Vortragende/r:	Thomas Koch, gelernter Koch
Teilnehmer:	5–8 Personen
Kursentgelt:	Euro 40,00 + Lebensmittelkosten



SS2020-084 | After Work Kitchen

Aus einfachen Zutaten zaubern wir schnelle, gesunde und köstliche Gerichte. Perfekt für den gesunden Genuss nach einem harten Arbeitstag.

Mitzubringen: Messer / Lebensmittelbeitrag: Euro 16,00 (ist bei der Kursleiterin zu bezahlen)

Termin:	Mittwoch, 03.06., 18:00–21:00 Uhr
Kursort:	Schulküche der Volksschule Strasshof (Schulstraße 13)
Vortragende/r:	Sangita Nebel, Koch-Trainerin
Teilnehmer:	6–15 Personen
Kursentgelt:	Euro 30,00 + Lebensmittelkosten



NEU! SS2020-083 | Indische Currys

Curry, oder wörtlich Sauce, ist eine aus Indien stammende Bezeichnung für verschiedene Eintöpfe auf Basis einer sämigen Sauce mit verschiedenen Gewürzen und Zugaben von Fleisch, Fisch oder Gemüse. Indisches Kochen bedeutet oft auch improvisieren zu können. Zutaten oder Gewürze aus alten Rezepten anders kombiniert können ein ganz neues Geschmackserlebnis hervorrufen. Darüber hinaus ist ein Indisches Curry schnell und einfach zubereitet.

Mitzubringen: Messer

Lebensmittelbeitrag: Euro 16,00 (ist bei der Kursleiterin zu bezahlen)

Termin:	Montag, 06.04. , 18:00–21:00 Uhr
Kursort:	Schulküche der Volksschule Strasshof (Schulstraße 13)
Vortragende/r:	Sangita Nebel, Koch-Trainerin
Teilnehmer:	6–15 Personen
Kursentgelt:	Euro 30,00 + Lebensmittelkosten



NEU! SS2020-085 | Indische vegetarische Küche

Indien bietet die vielfältigste Auswahl an fantastischen vegetarischen Gerichten. Bei diesen Köstlichkeiten läuft nicht nur Vegetariern das Wasser im Munde zusammen! Sie lernen hier zum einen Zubereitungstechniken und zum anderen bekommen Sie eine umfangreiche Einführung in die verschiedenen Regionen Indiens und interessante Details über Küche und Kultur.

Mitzubringen: Messer

Lebensmittelbeitrag: Euro 16,00 (ist bei der Kursleiterin zu bezahlen)

Termin:	Donnerstag, 06.05. , 18:00–21:00 Uhr
Kursort:	Schulküche der Volksschule Strasshof (Schulstraße 13)
Vortragende/r:	Sangita Nebel, Koch-Trainerin
Teilnehmer:	6–15 Personen
Kursentgelt:	Euro 30,00 + Lebensmittelkosten



SS2020-086 | Drei-Länder-Küche

In diesem Kurs werden wir ausgewählte Gerichte aus Indien, China und Thailand zubereiten.

Mitzubringen: Messer

Lebensmittelbeitrag: Euro 16,00 (ist bei der Kursleiterin zu bezahlen)

Termin:	Dienstag, 23.06. , 18:00–21:00 Uhr
Kursort:	Schulküche der Volksschule Strasshof (Schulstraße 13)
Vortragende/r:	Sangita Nebel, Koch-Trainerin
Teilnehmer:	6–15 Personen
Kursentgelt:	Euro 30,00 + Lebensmittelkosten





NEU! **SS2020-087** | Genuss pur, Käseland Österreich

Sie lieben Käse? Dann ist dieser Workshop genau das, was Sie gesucht haben. In diesem umfassenden Workshop wollen wir Ihnen die großartige Vielfalt des Käses näherbringen. Der Workshop besteht aus einer Präsentation, sowie einer Verkostung von österreichischen, als auch internationalen Käsesorten, die Sie in der Vielfalt vermutlich noch nicht gesehen haben. Begleitet wird die Käseverkostung von diversen Getränken, welche mit dem entsprechenden Käse harmonieren.

Weiters erhalten Sie am Ende der Präsentation eine Infomappe mit Steckbriefen zu den jeweiligen Käsesorten. Die Dauer des Workshops beträgt ca. 2,5 Stunden.

Für die Verkostung der Käsesorten sind Euro 20,00 beim Kursleiter direkt zu bezahlen.

Termin:	Freitag, 29.05. , 17:30–20:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Lukas Graf, Dipl. Käse-Sommelier
Teilnehmer:	6–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 20,00 + Lebensmittelkosten



KREATIVITÄT UND STIMME

SS2020-090 **SS2020-091** | 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 des Griffes aus einem Cordura-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, geschlossene Oberkleidung verlangt. Die persönliche Schutzausrüstung (Lederschürze, Handschuhe, Gehörschutz, Schutzbrille) bekommen Sie leihweise am Anfang des Kurses (ist im Kursentgelt enthalten).

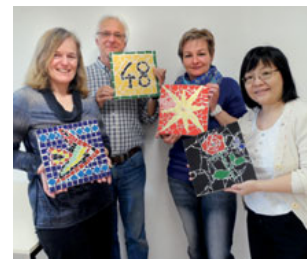
Termin:	SS2020-090 Kurs 1: Samstag, 29.03. , 08:00–17:30 Uhr SS2020-091 Kurs 2: Samstag, 14.06. , 08:00–17:30 Uhr
Kursort:	Heizhaus Strasshof, Sillerstraße 123, 2231 Strasshof
Vortragende/r:	Andreas Haumer, Schmiedemeister, und Ing. Stefan Hack
Teilnehmer:	2–4 Personen
Kursentgelt:	Euro 180,00



SS2020-092 | Mosaikworkshop – vom Entwurf bis zur Fertigstellung

In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen der Mosaikkunst, die Techniken, Material- und Werkzeugkunde, Schneiden, Zwickeln, Kleben und Verfug-Arbeiten kennen. Sie fertigen im direkten Setzverfahren ein Mosaikbild in der Größe 25x25 cm nach Ihren persönlichen Vorstellungen, Ideen und eigenem Entwurf. Anhand von einschlägiger Literatur über die Mosaikkunst können Motive erarbeitet werden.

Durch meine langjährige Erfahrung als Mosaikkünstlerin und Kursleiterin erlernen die Kursteilnehmer den Umgang mit dieser Materie. Im Laufe des Kurses erwerben die Teilnehmer Wissen über die Geschichte der Mosaikkunst.



Das gesamte Grundmaterial wird von mir zur Verfügung gestellt und direkt im Kurs verrechnet. Materialkosten Euro 25,00. Bitte keine eigenen Materialien mitbringen. Mosaikzangen können auch im Kurs käuflich erworben werden.

Termin:	Samstag, 21.03. , 14:00–18:00 Uhr und Sonntag, 22.03. , 14:00–16:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Sabine Dimitrov, Mosaik-Künstlerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 40,00 + Materialkosten

SS2020-088 | Kreativworkshop Zeichnen und Malen

SS2020-089

In diesem Workshop erlernen Sie – ganz nach Wunsch – den fachgerechten Umgang mit Bleistift, Rötel, Tusche und Feder, Buntstift oder Pastell. Es darf aber auch gemalt werden. Sie möchten sich mit Aquarell- oder Ölmalerei beschäftigen? Auch das ist möglich! Die Motive – Landschaft, Stilleben, Blumen, Akt ... – werden nach einem Photo gezeichnet bzw. gemalt.

Bitte beachten Sie auf jeden Fall die Materialliste auf meiner Homepage www.m-stiehl.com Individuelle Betreuung von Anfängern und Fortgeschrittenen.



Termin:	SS2020-088 Kurs 1: Samstag, 14.03. , 09:00–17:00 Uhr SS2020-089 Kurs 2: Samstag, 16.05. , 09:00–17:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Marcus Stiehl, Akademischer Maler
Teilnehmer:	6–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 50,00



SS2020-093 | Öl-Acrylbilder malen

Wollten Sie nicht einmal selbst Öl- oder Acrylbilder malen? Dann sind Sie hier bei diesem Kurs genau richtig. Hier lernen Sie als Anfänger oder auch als Fortgeschrittener die Grundkenntnisse des Malens. Unter erfahrener und kompetenter pädagogischer Anleitung werden Sie zur selbständigen künstlerischen Gestaltung geführt.

Franz Rauscher, geboren 1948 in Marchegg in NÖ, lebt seit vielen Jahren in Zistersdorf, NÖ. Nach der Pflichtschule Ausbildung zum Pädagogen. Seit 1981 umfangreiche Ausstellungstätigkeit im In- und Ausland. Bevorzugte Techniken: Farbradierung, Pastell, Acryl, Öl, Collage ... Als Künstler beschäftigen ihn vor allem Motive, die er aus dem vielfältigen Landschaftsbild seiner näheren und fernerer Umgebung schöpfen kann.



Termin:	Dienstag, 18:30–20:30 Uhr 17.03. 24.03. 14.04. 28.04. 19.05. 26.05. 16.06. 23.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Franz Rauscher, Künstler
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00

SS2020-095 | Realistisches Malen und Zeichnen für Anfänger und Fortgeschrittene

Wer noch wenig oder keine Erfahrung mit Zeichnen oder Malen hat, ist in diesem Kurs genau richtig! Es werden alle künstlerischen Techniken und Fertigkeiten gelehrt, um ein realistisches oder photorealistisches Bild zu gestalten.

Gemalt oder gezeichnet werden kann mit Bleistift, Buntstift, Aquarell, Acryl oder Öl. Als Vorlage dafür dient ein Foto.

Individuelle Betreuung von Anfängern und Fortgeschrittenen.

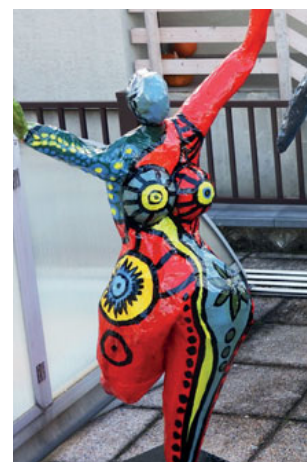


Termin:	SS2020-095 Kurs 1: Mittwoch, 18:00–20:30 Uhr 11.03. 18.03. 25.03. 01.04. 15.04. SS2020-096 Kurs 2: Mittwoch, 18:00–20:30 Uhr 22.04. 29.04. 06.05. 14.05.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Marcus Stiehl, Akademischer Maler
Teilnehmer:	6–12 Personen
Kursentgelt:	Kurs 1: Euro 100,00 Kurs 2: Euro 80,00

NEU! SS2020-094 | Infoabend „wetterfeste NANAs“

Wir bauen wetterfeste NANAs für den Garten oder Balkon. Eine Eisenkonstruktion ist die Grundlage, auf der wir eine Frauenfigur aus Drahtgeflecht mit imprägnierten Papierteilen bekleben, mit Acrylfarbe bemalen und abschließend mit Bootslack glänzend lackieren. Schulterhöhe: 120 cm, Gesamthöhe etwa 160 cm.

Franz Rauscher stellt Ihnen an diesem Infoabend dieses Projekt vor und gibt Auskunft über Material, Aufwand, und Preis. **Anmeldung unbedingt notwendig.**

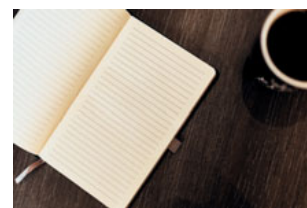


Termin:	Dienstag, 17.03., 18:00–18:30 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Franz Rauscher, Künstler
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	kostenlos!

SS2020-97 | 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. Ziel ist, die individuelle Kreativität und die Freude am literarischen Schaffen zu unterstützen und mit den richtigen Techniken und Werkzeugen zu versehen.



Ein Unkostenbeitrag für das Skript in der Höhe von Euro 20,00 wird vom Kursleiter eingehoben.

Termin:	Montag, 18:30–20:30 Uhr
	24.02. 02.03. 09.03. 16.03. 23.03. 30.03. 20.04. 27.04. 04.05. 11.05. 18.05. 25.05.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Leopold Hnidek, Autor und Lektor
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 100,00 + Skript-Beitrag



SS2020-099 | Nähkurs für Anfänger bis Fortgeschrittene – Selber nähen, schneiden und gestalten, designen Sie Ihr Kleidungsstück selbst

Inhalt des Kurses: Reißverschluss: in Jeans, Hosen, Röcke, Kleider selber einnähen / Länge kürzen: Hose, Röcke, Kleider, Jeans-Originalsaum / Kinderkleidung reparieren / Ihr Lieblingskleidungsstück qualitativ ausbessern / selbstständiges Gestalten von Kleidungsstücken wie z. B. einfache Röcke, T-Shirts, Kinderbekleidung, Kleider individuell nach Maß anfertigen. Schritt für Schritt lernen Sie Nähen – vom Maßnehmen, Durchzeichnen von Schnitten aus Nähjournalen bis zum Anpassen an die eigenen Körpermaße.

Was ist mitzubringen: Kleidungsstücke, welche Sie ändern, reparieren oder umgestalten möchten / Nähjournal, aus dem Sie etwas nähen möchten / Zippe und Knöpfe, welche Sie für das ausgewählte Kleidungsstück benötigen / Stoffschere, Papierschere / Stecknadeln und Nähadeln, Fingerhut bzw. Fingerring / Maßband und Lineal / Schneiderkreide / Kopierpapier, Kopierrad / Stoff event. Stoffreste und passende Nähseide / eigene Nähmaschine und wenn vorhanden Overlock-Maschine.

Termin:	Samstag, 09:00–15:00 Uhr 29.02. 07.03. 14.03.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Elisabeth Langanki, Schneidermeisterin
Teilnehmer:	4–6 Personen
Kursentgelt:	Euro 150,00



NEU! SS2020-100 | Nähe dein Lieblingsstück – näh was dir gefällt

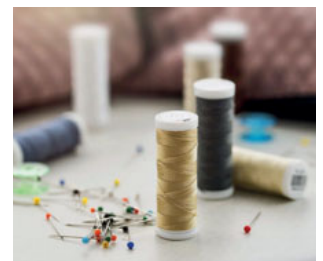
Nähkurs für alle, die gerne nähen und ihre Kreativität ausleben möchten: vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen! Vom T-Shirt für sich selbst und/oder das Kind, Jeanshose, Jogginghose, Kleid, Rock bis zum Ballkleid und Dirndl, alles ist möglich. Wem der Mut und die Erfahrung fehlt, mit dem Nähen zu beginnen und der sich gerne unter Gleichgesinnten austauschen möchte, ist hier richtig.

Unter fachlicher Anleitung und Unterstützung, ein Nähobjekt beginnen und fertigstellen oder auch Begonnenes zu Ende nähen.

Mitzubringen ist: Stoff, Schnitt- oder Bildvorlage für das gewünschte Nähobjekt (Schnitthefte und Schnittvorlagen sind auch vorhanden), passendes Nähzubehör wie Nähseide, eventuell Gummi, Reißverschluss, Knöpfe, Drucker, etc.

Außerdem mitzubringen: eigene Nähmaschine, wenn vorhanden, auch Overlock-Maschine / Nähadeln und Stecknadeln / Fingerhut bzw. Fingerring / Stoffschere / Papierschere / Maßband / Lineal / Schneiderkreide / Schnittzeichenpapier / Kopierpapier / Kopierrad. Bei etwaigen Fragen können Sie mich gerne kontaktieren unter Tel.: 0676 78 72 092

Termin:	Samstag, 09:00–15:00 Uhr 21.03. und 28.03.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Elisabeth Langanki, Schneidermeisterin
Teilnehmer:	4–6 Personen
Kursentgelt:	Euro 150,00

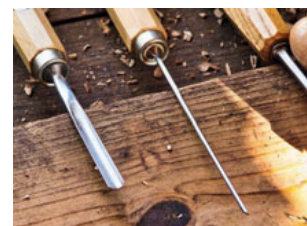


SS2020-101 | Kleinskulpturen aus Holz

Wir werden uns in diesen Einheiten dem Naturmaterial Holz widmen. Bohren, schleifen, schnitzen, polieren – mit ein bisschen Geduld und handwerklichem Geschick entstehen schöne kleine Holzkunstwerke. Wie kann ich mich zurücknehmen und etwas entstehen lassen – etwas, das vielleicht schon in dem Stück Holz angelegt ist? Diese Frage wird uns durch den kreativen Nachmittag begleiten. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Mitzubringen: Schleifpapier mit unterschiedlicher Körnung (80–400), Schnitz- oder Tapetenmesser, Baumwoll-Lappen, ev. kleine Säge sowie selbst gesammelte Holz- und Rindenstücke. Das Material kann auch um 5 bis 10 Euro (je nach Bedarf) beim Kursleiter erworben werden.

Termin:	Samstag, 30.05. , 10:00–15:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Thomas Lietz, Kreativpädagoge
Teilnehmer:	4–8 Personen
Kursentgelt:	Euro 50,00



SS2020-102 | Land Art – kreative Naturwerkstatt mit allen Sinnen

Land Art ist eine künstlerische Ausdrucksmöglichkeit, die sich von Natur und Naturmaterialien inspirieren lässt. Unser gemeinsamer Nachmittag bietet Dir die Möglichkeit Deinem inneren Künstler auf die Spur zu kommen und in die Vielfalt und Fülle der Natur einzutauchen. Besonders der Frühling lädt uns ein, diese Fülle um uns herum und in uns selbst wahrzunehmen und in unser kreatives Tun einfließen zu lassen.

Es erwarten Dich u. a. naturpädagogische Spiele am Weg, einfache Wahrnehmungs- und Atemübungen und meditative Impulse - sie helfen uns die Umgebung bewusster wahrzunehmen. Mit wachen Sinnen werden wir dann unseren Platz erkunden und unsere Inspirationen spielerisch in einem einzigartigen Natur-Kunstwerk umsetzen. Keinerlei Vorkenntnisse notwendig. Einzig die Offenheit, Dich auf ein kleines Abenteuer einzulassen.

Mitzubringen: Outdoor-Kleidung (ev. wetterfest), Trinkflasche, Fotoapparat bzw. Handy, Schere oder Stanley-messer, Schreibzeug; ev. Zecken- u. Sonnenschutz

Termin:	Samstag, 09.05. , 14:00–17:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Thomas Lietz, Kreativpädagoge
Teilnehmer:	4–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 35,00





SS2020-103 | 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 nach einer simplen Anleitung, 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. Euro 15,- bei der Kursleiterin zu erwerben.

Benötigtes Material (wenn selbst mitgebracht):

4 mm Nadelspiel (am besten 15 cm) und die zur Nadelstärke passende Wolle

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



Termin:	Samstag, 29.02., 10:00–14:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Elisabeth Wasserl, YouTuberin vom Strick-Podcast „Sissi will Wolle“
Teilnehmer:	4–8 Personen
Kursentgelt:	Euro 50,00

NEU! SS2020-104 | 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), Abnehmen 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. 15 g sollte reichen)

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



Termin:	Samstag, 16.05., 10:00–14:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Elisabeth Wasserl, YouTuberin vom Strick-Podcast „Sissi will Wolle“
Teilnehmer:	4–8 Personen
Kursentgelt:	Euro 50,00

SS2020-105 | **Kreative Fotowerkstatt Marchfeld –**
SS2020-106 | **eine Kooperationsveranstaltung der Volkshochschulen**
SS2020-107 | **Deutsch-Wagram, Gänserndorf, Groß Enzersdorf und Strasshof**
SS2020-108

Kurs 1: Grundlagen der Fotografie

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.



Kurs 2: Tipps & Tricks in der Bildgestaltung

Beim Kurs „Tipps & Tricks in der Bildgestaltung“ werden fotografische Grundlagen kurz wiederholt. Darüber hinaus werden die Möglichkeiten der Bildgestaltung in der Fotografie vorgestellt. Anhand von 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“.

Kurs 3: Kreative Fotowerkstatt Marchfeld: Fotowalk

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.

Kurs 4: Kreative Fotowerkstatt Marchfeld: Outdoor Portraitfotografie

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.

Nähere Informationen gibt es am Infoabend.

Eine **Anmeldung bis 28. Februar unter office@vhs-strasshof.at oder **02287/46662** ist erforderlich.**

Nach der Vorstellung des Projekts bleibt noch Zeit sich über Fotografie etc. auszutauschen.

Termin:	SS2020-061 Kurs 1 – Grundlagen: Dienstag, 24.03., 18:00–21:00 Uhr SS2020-062 Kurs 2 – Tipps & Tricks: Freitag, 17.04., 18:00–21:00 Uhr SS2020-063 Kurs 3 – Fotowalk: Sonntag, 17.05., 10:00–13:00 Uhr SS2020-064 Kurs 4 – Portraitfotografie: Sonntag, 14.06., 15:00–18:00 Uhr
Kursort:	Kurs 1: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2 Kurs 2: Containerklasse 2. Stock (hinter ehemaliger Hauptschule), Eingang beim Tor der Nachmittagsbetreuung/Bahnhofstraße, Deutsch-Wagram Kurs 3: Treffpunkt wird bekanntgegeben Kurs 4: VHS Strasshof
Vortragende/r:	Christian Mari, Berufsfotograf
Teilnehmer:	6–15 Personen
Kursentgelt:	Kurs 1, 2 und 3: je Euro 40,00 / Kurs 4: Euro 59,00



NEU! SS2020-109 | **Bogenbaukurs**

Der Bogen begleitet den Menschen seit Tausenden von Jahren und auch heute fühlen viele Menschen seine Faszination. Wer tiefer in die Welt des Bogens eintauchen möchte, kann in diesem Wochenendkurs seinen eigenen Bogen selbst bauen. Dadurch bekommt der Bogen eine ganz persönliche Note und ist genau auf die Bedürfnisse des Schützen bzw. der Schützin abgestimmt. Dazu werden drei Pfeile hergestellt, um den eigenen Bogen direkt testen zu können. Den Abschluss des Kurses bildet das Erlernen der Technik des Bogenschießens, damit der selbst gefertigte Bogen auch genutzt werden kann.



Es sind für diesen Kurs keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Alle Werkzeuge und Materialien werden zur Verfügung gestellt.

Mitzubringen ist nur Arbeitskleidung.

Materialkosten in der Höhe von Euro 75,00 werden direkt mit dem Kursleiter verrechnet.

Termin:	Freitag, 17.05., Samstag, 18.05. und Sonntag, 19.05. jeweils Freitag 16:00–18:00 Uhr, Samstag und Sonntag 09:00–18:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Dominik Glatzl, Bogenbauer
Teilnehmer:	3–7 Personen
Kursentgelt:	Euro 300,00 + Materialkosten

NEU! SS2020-110 | **Lederarbeit für Anfänger: meine eigene Geldbörse**

Menschen verwenden Leder schon seit Tausenden von Jahren. Dank seiner spannenden Eigenschaften eignet es sich als Material für die verschiedensten Kleidungsstücke und Gebrauchsgegenstände: von Mänteln über Zaumzeug bis hin zu Bücherumschlägen.



In diesem Kurs können Sie erste Erfahrungen in der Arbeit mit Leder machen. Wir stellen eine schlanke, funktionale Geldbörse für Scheine und Karten her. So kann Ihre Geldbörse gut gefüllt sein, ohne dabei unhandlich und schwer zu werden. Sie brauchen keinerlei Vorkenntnisse. Material und Werkzeuge werden zur Verfügung gestellt.

Materialkosten Euro 25,00

Termin:	Freitag, 17.04., 16:00–19:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Dominik Glatzl
Teilnehmer:	3–10 Personen
Kursentgelt:	Euro 45,00 + Materialkosten

COMPUTER UND EDV

NEU! SS2020-116 | Computerworkshop: Wie komme ich ins Internet?

Das Internet wird als Netz der Netze beschrieben. Aber was ist ein Netz?
Welche Möglichkeiten habe ich ins Netz zu kommen?

Dieser Workshop widmet sich den Möglichkeiten, wie Sie mit Ihrem Computer ins Internet kommen, aber auch den damit verbunden Gefahren.

Termin:	Samstag, 02.05. , 13:00–17:00 Uhr
Kursort:	Volksschule Strasshof (Schulstraße 13)
Vortragende/r:	Ing. Mag. Bernhard Schimek, M.A., Dipl. Lerncoach
Teilnehmer:	2–5 Personen
Kursentgelt:	Euro 40,00



STEINWERK EDUARD MANHART GesmbH

Beh. konz. Stadtsteinmetzmeister



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

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

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

GRABSTEINVERKAUF

 **02247/22 71**

E-Mail: office@grabstein-manhart.at
Internet: www.grabstein-manhart.at



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



NEU! **SS2020-114** | Computerworkshop: Textverarbeitung und E-Mail

Hier lernen Sie, wie Sie einen Brief schreiben und gestalten, den Sie danach ausdrucken oder per elektronischer Post versenden können.

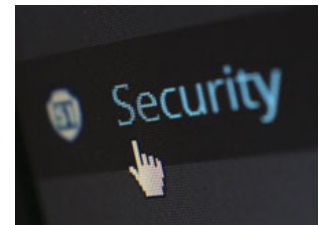
Termin:	Samstag, 18.04. , 13:00–17:00 Uhr
Kursort:	Volksschule Strasshof (Schulstraße 13)
Vortragende/r:	Ing. Mag. Bernhard Schimek, M.A., Dipl. Lerncoach
Teilnehmer:	2–5 Personen
Kursentgelt:	Euro 40,00



NEU! **SS2020-115** | Computerworkshop: Richtiger Umgang im Internet

Dieser Workshop widmet sich dem Internet: mit welchen Programmen kann ich was im Internet machen? Wie gefährlich ist das für meine persönlichen Daten und was kann ich im Fall der Fälle tun?

Termin:	Samstag, 25.04. , 13:00–17:00 Uhr
Kursort:	Volksschule Strasshof (Schulstraße 13)
Vortragende/r:	Ing. Mag. Bernhard Schimek, M.A., Dipl. Lerncoach
Teilnehmer:	2–5 Personen
Kursentgelt:	Euro 40,00



SS2020-111 | Smartphone für Anfänger und Fortgeschrittene

SS2020-112

SS2020-113 Smartphone Grundkurs

Wenn Sie zum ersten Mal ein Smartphone/Tablet einschalten, ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Wir starten ganz am Anfang und Sie werden mit Ihrem neuen Gerät vertraut gemacht. Voraussetzung: internetfähiges Smartphone/Tablet mit Datenvolumen!

Smartphone Fortgeschrittene 1

Wie funktioniert ein Smartphone/Tablet? Hier lernen Sie, wie man Kontakte erstellt, Termine im Kalender setzt und Apps verwaltet. Voraussetzung: internetfähiges Smartphone/Tablet mit Datenvolumen!

Smartphone Fortgeschrittene 2

Hier lernen Sie, wie es um die Sicherheit Ihres Smartphones steht. Cyber-Crime ist in aller Munde. Voraussetzung: internetfähiges Smartphone/Tablet mit Datenvolumen!



Termin:	SS2020-111 Anfänger: Samstag, 18.04. , 08:30–11:30 Uhr SS2020-112 Fortgeschrittene 1: Samstag, 25.04. , 08:30–11:30 Uhr SS2020-113 Fortgeschrittene 2: Samstag, 02.05. , 08:30–11:30 Uhr
Kursort:	Volksschule Strasshof (Schulstraße 13)
Vortragende/r:	Ing. Mag. Bernhard Schimek, M.A., Dipl. Lerncoach
Teilnehmer:	4–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 30,00

UNTERHALTUNG UND DENKSPORT

NEU! **SS2020-117** | Turnierschachtraining

Für Schachenthusiasten ist ab heuer ein regelmäßiges Training – an jedem 2. Dienstag des Monats um 18:00 Uhr – geplant.

Hier kann man sehen, ob die eigene Spielstärke schon für Turnierschach ausreichend ist und gegebenenfalls kann man bei den umliegenden Schachvereinen im Meisterschaftsbetrieb mitspielen. Hilfe bei der Kontaktaufnahme ist gegeben und bei reger Beteiligung ist künftig auch ein eigener Schachclub VHS Strasshof möglich.



Termin:	Dienstag, 18:00–20:30 Uhr 11.02. 10.03. 14.04. 12.05. 09.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Prof. Franz Graf und Ing. Gerhard Weindl, Meisterschaftsspieler
Teilnehmer:	5–15 Personen
Kursentgelt:	kostenlos!

SS2020-118 | **Schachtreff** **SS2020-119**

Schach – das königliche Spiel – fördert die Konzentrationsfähigkeit, strategisches Denken.

Schachenthusiasten erwartet wieder ein feiner Nachmittag. Nachdem der Schachtreff in den letzten Jahren zu einem fixen Bestandteil des Kursprogramms der VHS Strasshof geworden ist, holt Prof. Franz Graf nun einen weiteren Experten ins Boot. Mit Andreas Teuber konnte ein hochkarätiger Meisterschaftsspieler gewonnen werden, der bei jedem Schachtreff ein Eröffnungs- und Endspieltraining abhalten wird. Flotte Partien in lockerer und angenehmer Atmosphäre runden die Schachtreffs ab. Wir freuen uns, dass er sich die Zeit dazu nimmt.



Termin:	SS2020-118 Kurs 1: Samstag, 21.03., 14:30–18:00 Uhr SS2020-119 Kurs 2: Samstag, 18.04., 14:30–18:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Andreas Teuber, Meisterspieler, und Prof. Franz Graf
Teilnehmer:	8–20 Personen
Kursentgelt:	kostenlos!



ZUMBA®

SS2020-120 | ZUMBA® Kids 

SS2020-121

SS2020-122

Kinder lieben es, die Musik aufzudrehen, zu tanzen und Spaß mit ihren Freunden zu haben. Wieso sollten sie dabei nicht auch gleich fit werden? Bewegung ist besonders in jungen Jahren von großer Wichtigkeit.

In dieser Stunde lernen die Kinder anhand lustiger Übungen und Choreographien ihre körperlichen Fähigkeiten auszuschöpfen. Viel Energie, stärkere Ausdrucksfähigkeit und mehr Selbstvertrauen sind weitere positive Aspekte von ZUMBA® Kids. Außerdem bietet ZUMBA® Kids einen effektiven Ausgleich zum stundenlangen Sitzen. Zu cooler Musik fegen wir durch den Tanzsaal und lassen es krachen!



Kostenloser Schnuppertermin, 4–5 Jahre: Montag, 02.03., 15:30–16:00 Uhr

Anmeldung zu allen Schnupperterminen unbedingt notwendig:

office@vhs-strasshof.at / www.vhs-strasshof.at oder 02287/46662

Schnuppertermine für Kurs 2 und 3 nach Absprache mit der Trainerin: monika@hoschtalek-tanz.at

Termin:	SS2020-120 Kurs 1 (4–5 Jahre): Montag, 15:30–16:00 Uhr									
	09.03.	16.03.	23.03.	30.03.	20.04.	27.04.	04.05.	11.05.	25.05.	08.06.
	SS2020-121 Kurs 2 (6–7 Jahre): Dienstag, 17:00–17:30 Uhr									
	SS2020-122 Kurs 3 (7–9 Jahre): Dienstag, 18:30–19:10 Uhr									
	10.03.	17.03.	24.03.	31.03.	21.04.	28.04.	05.05.	12.05.	19.05.	26.05.
Kursort:	VHS Strasshof									
Vortragende/r:	Monika Hoschtalek, ZUMBA® Kids Instructor, Tänzerin									
Teilnehmer:	Kurs 1: 4–8 Kinder Kurs 2: 4–8 Kinder Kurs 3: 4–12 Kinder									
Kursentgelt:	Kurs 1 und 2: je Euro 50,00 Kurs 3: Euro 65,00									



Find us on 
www.facebook.com/vhsstrasshof

Die VHS Strasshof auf Facebook – verpassen Sie keine Veranstaltungen mehr und bleiben Sie am Ball!

SS2020-123

SS2020-124

ZUMBA® Gold Beginner und 55+



ZUMBA® Gold! Spaß, Freude, Bewegung, Training! Die ZUMBA® Gold Gemeinschaft wächst stetig an! Nehmen auch Sie Anteil an dieser lebensfrohen Gruppe, trainieren Sie mit Gleichgesinnten und fühlen Sie sich einfach gut! Als besonderes „Zuckerl“ zahlen Sie einen Kurs und können an allen ZUMBA® Gold Stunden (Dienstag und Freitag) teilnehmen, so oft Sie wollen und können.

ZUMBA® Gold ist eine Spezialform des ZUMBA®-Trainings. Es ist genau richtig für jeden, der gerne Bewegung macht. Es ist auch genau richtig für aktive und jung gebliebene Frauen und Männer und Personen, die trotz kleiner, körperlicher Wehwehchen nicht auf Bewegung, Spaß und gute Musik verzichten wollen. Treffen Sie neue Leute, brechen Sie aus dem Alltag aus und haben Sie einfach Spaß und trainieren dabei sogar. ZUMBA® Gold stärkt Ihren Gleichgewichtssinn und Ihre Muskeln und verhindert so unangenehme Stürze. Ein effektives Training, bei dem jedoch speziell Rücksicht auf die körperlichen Bedürfnisse der Teilnehmer genommen wird. ZUMBA® Gold ist sehr schonend, da wir nicht springen und keine Drehbewegungen der Knie machen. Kommen auch Sie und machen Sie mit bei der ZUMBA® Gold Party. Ich freue mich auf Sie!

Kostenloser Schnuppertermin: Freitag, 28.02., 17:25–18:25 Uhr

Anmeldung zu allen Schnupperterminen unbedingt notwendig:

office@vhs-strasshof.at / www.vhs-strasshof.at oder 02287/46662

Termin:	SS2020-123 Kurs 1: Dienstag, 10:00–11:00 Uhr					
	10.03.	17.03.	24.03.	31.03.	21.04.	28.04.
	05.05.	12.05.	19.05.	26.05.	09.06.	16.06.
	SS2020-124 Kurs 2: Freitag, 17:30–18:30 Uhr					
	06.03.	13.03.	20.03.	27.03.	03.04.	17.04.
	24.04.	08.05.	15.05.	29.05.	05.06.	19.06.
Kursort:	VHS Strasshof					
Vortragende/r:	Christian Graf, MA, ZUMBA® Instructor, Musicaldarsteller					
Teilnehmer:	10–60 Personen					
Kursentgelt:	Euro 110,00 (es können alle Dienstag- und Freitagstunden besucht werden!)					



DER NEUE MAZDA CX-30
ZEIT FÜR VERÄNDERUNG

* Aktion gültig bei Kauf eines Mazda CX-30 vom 01.01. bis 31.03.2020 und Zulassung bis 30.06.2020. Händlernachlass, Eintauschbonus, Leasingbonus und Versicherungsbonus bereits berücksichtigt, exkl. Metallic. Mazda Plus Finance Leasing (Leasingfinanz) für Mazda CX-30 G122 Comfort, Anschaffungswert € 22.690,-, monatliche Rate € 116,-, Laufzeit: 48 Monate, Fahrleistung: 10.000 km/Jahr, Eigenleistung: € 6.807,-, Restwert: € 12.544,-, Angebot freibleibend. Ist der Leasingnehmer Verbraucher, trifft ihn kein Restwertisiko und er ist auch nicht zum Ankauf verpflichtet. Exkl. einmaliger Vertrags- und Bearbeitungsgebühr. Maximaler Bonus bzw. monatliche Rate nur gültig bei Abschluss eines Versicherungs-Vorteilssets (Kfz-Haftpflicht-, Vollkasko-, Insassenunfall-Versicherung) über die Mazda Plus Versicherung (GARANTIA Versicherungs-AG Österreich). Mindestvertragsdauer 36 Monate. Angebot gültig bis 31.03.2020. Keine Barabläse möglich. Eintauschbonus nur gültig bei Kauf eines Neuwagens und Eintausch Ihres Gebrauchtwagens. Die Aktion ist nicht mit anderen Aktionen kombinierbar und gilt nur für Privatkunden. Verbrauchswerte lt. WLTP: 5,1–7,3l/100km, CO₂-Emissionen: 133–173 g/km. Symbolfoto.

JETZT MIT BIS ZU
€ 3.600,- BONUS*

**MAZDA
VOCK & SEITER**

GÄNSERNDORFERSTRASSE 88
2232 DEUTSCH-WAGRAM
TEL. 02247/650-50
WWW.MAZDA-VOCKSEITER.AT



SS2020-125 | ZUMBA® Basic 

SS2020-126
SS2020-127 Das beste ZUMBA®-Angebot im Marchfeld und darüber hinaus! 2 Instructoren, noch mehr Abwechslung, doppelter Spaß, bis zu 36 Stunden, 1 Preis!!! Endlich Fitness, die Spaß macht! Kalorienkiller! Kraftvolle Latino-Rhythmen! Erleben Sie die „ZUMBA®-Party“. Ein Tanzfitnessstraining zu lateinamerikanischer Musik, das Spaß macht, einfach zu erlernen ist, Kalorien verbrennt und Menschen jeden Alters zu Freude und Gesundheit verhilft.

ZUMBA® ist für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet, da es in erster Linie darum geht, Spaß zu haben, Kondition zu tanken und fit zu werden. Die Schritte sind leicht zu erlernen und man braucht keine tänzerischen Vorkenntnisse. Man kann das Tempo drosseln und selbst dosieren, wie viel Fitness man in einer Stunde erleben will. Bevor Sie es bemerken, werden Sie fit und gewinnen an Energie! Der Einstieg ist einfach, das Training ist effektiv und macht Spaß. ZUMBA® Basic ist seit vier Jahren der Dauerbrenner an der VHS Strasshof. Lassen Sie sich vom ZUMBA®-Fieber anstecken. Worauf warten Sie? Come and join the Party!

Kostenloser Schnuppertermin: Dienstag, 03.03., 19:40–20:40 Uhr
Anmeldung zu allen Schnupperterminen unbedingt notwendig:
office@vhs-strasshof.at / www.vhs-strasshof.at oder 02287/46662

Termin:	SS2020-125 Kurs 1: Dienstag, 19:40–20:40 Uhr
	10.03. 17.03. 24.03. 31.03. 21.04. 28.04. 05.05. 12.05. 19.05. 26.05. 09.06. 16.06.
	SS2020-126 Kurs 2: Freitag, 18:40–19:40 Uhr
	SS2020-127 Kurs 3: Freitag, 19:40–20:40 Uhr
	06.03. 13.03. 20.03. 27.03. 03.04. 17.04. 24.04. 08.05. 15.05. 29.05. 05.06. 19.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Kurs 1 und 3: Monika Hoschtalek, ZUMBA® Instructor, Tänzerin Kurs 2: Christian Graf, MA, ZUMBA® Instructor, Musicaldarsteller
Teilnehmer:	10–60 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00 (es können alle Dienstag- und Freitagstunden besucht werden!)



BILDUNGS- & BERUFSBERATUNG NÖ IN DER MARKTGEMEINDE STRASSHOF:

Die persönlichen Beratungsgespräche finden jeweils am 4. Dienstag des Monats, von 12:00 bis 15:00 Uhr in der VHS Strasshof 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

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.

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



Jeanette Hammer, BA



SCHNUPPERTERMINE

Anmeldung zu allen Schnupperterminen unbedingt notwendig:
office@vhs-strasshof.at / www.vhs-strasshof.at oder 02287/46662

Kurs	Datum	Uhrzeit	nähere Infos	Teilnehmer
Capoeira	Donnerstag 20.02.	17:00–18:00 Uhr	Seite 30	8–20 Personen
LnB Motion	Freitag 21.02.	09:00–10:00 Uhr	Seite 30	6–12 Personen
LnB Motion	Donnerstag 20.02.	19:00–20:00 Uhr	Seite 30	6–12 Personen
Faszientraining und -dehntechniken	Dienstag 25.02.	18:30–19:30 Uhr	Seite 27	6–12 Personen
Bodywork	Dienstag 25.02.	19:30–20:30 Uhr	Seite 32	6–12 Personen
Yin Yoga	Mittwoch 26.02.	18:05–19:20 Uhr	Seite 24	6–12 Personen
Rücken-Yoga	Mittwoch 26.02.	17:00–18:00 Uhr	Seite 23	6–12 Personen
Feldenkrais	Donnerstag 27.02.	16:45–18:45 Uhr	Seite 29	6–12 Personen
Funktionelles Intervalltraining	Donnerstag 27.02.	18:10–18:55 Uhr	Seite 28	5–20 Personen
smoveyTRAINING	Mittwoch 26.02.	19:30–20:30 Uhr	Seite 26	8–25 Personen
Hatha Yoga	Donnerstag 27.02.	19:00–20:30 Uhr	Seite 23	6–20 Personen
ZUMBA® Gold Beginner und 55+	Freitag 28.02.	17:25–18:25 Uhr	Seite 48	10–60 Personen
ZUMBA® KIDS 4-5 Jahre	Montag 02.03.	15:30–16:00 Uhr	Seite 47	4–8 Kinder
ZUMBA® Basic Dienstag	Dienstag 03.03.	19:40–20:40 Uhr	Seite 49	10–60 Personen



FÖRDERUNGEN FÜR KURSE DER VHS STRASSHOF! HOLEN SIE SICH KURSKOSTEN ZURÜCK!

Liebe KursteilnehmerInnen,

wir haben hier die häufigsten Förderungen für Sie zusammengetragen. Eine vollständige Liste mit allen Informationen zu Bildungsförderungen finden Sie hier: www.kursfoerderung.at

AK BILDUNGSBONUS

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

BILDUNGSGUTSCHEIN AK WIEN

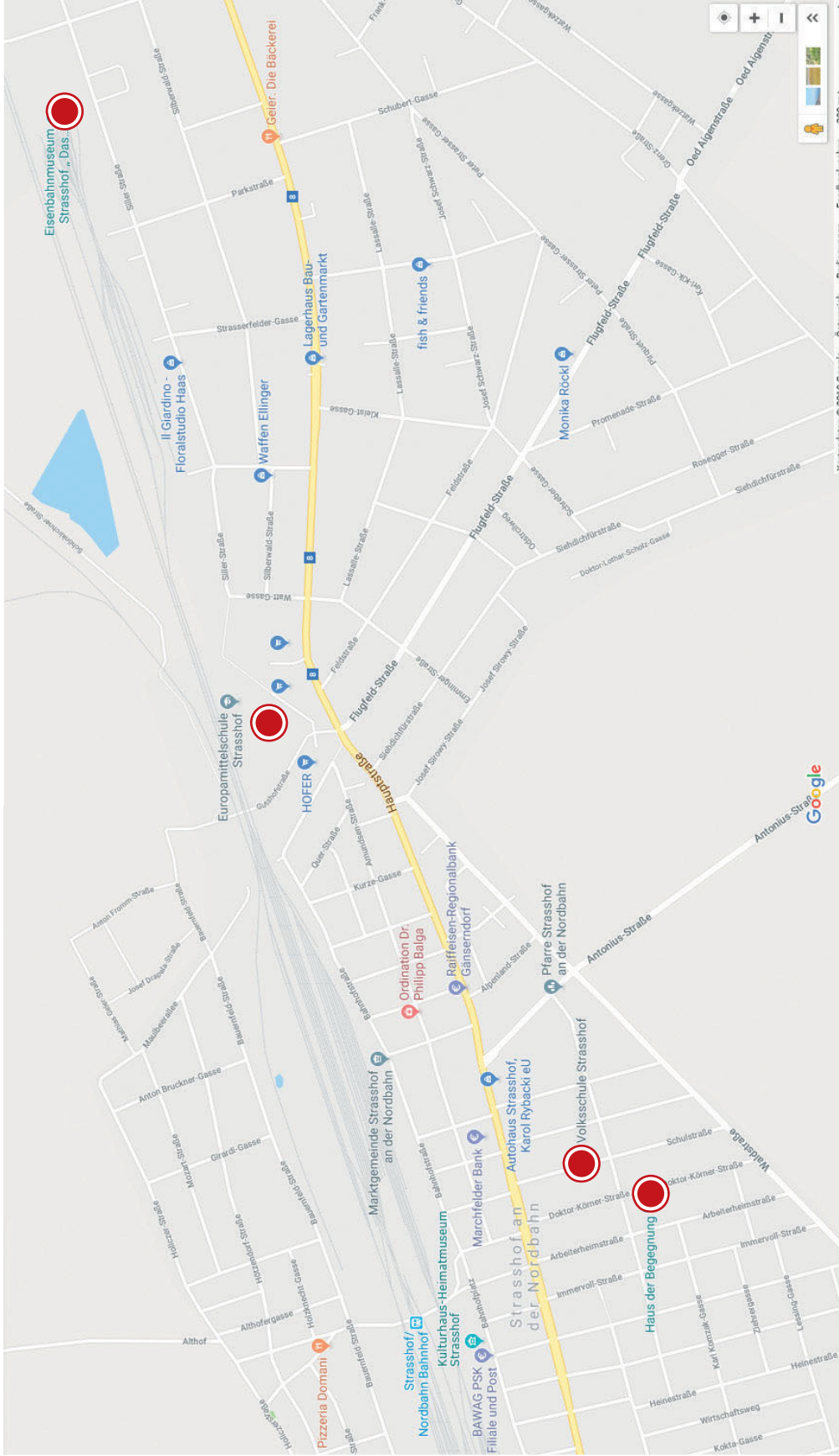
Auch Bildungsgutscheine der AK Wien nehmen wir entgegen! Geben Sie bei der Kursanmeldung für einen mit AK-Logo gekennzeichneten Kurs bekannt, dass Sie Ihren Bildungsgutschein einlösen wollen. Der Gutscheinbetrag wird Ihnen auf der Rechnung gutgeschrieben. Der Gutschein (120 Euro) kann für einen Kurs verwendet oder auf mehrere Kurse aufgeteilt werden.

Nähere Informationen: 0800 311 311 oder www.wien.arbeiterkammer.at/bildungsgutschein

Die VHS Strasshof übernimmt keine Garantie für die Richtigkeit der zusammengetragenen Informationen und kann auch keinen positiven Bescheid einer Förderung für das Kursprogramm garantieren. Bitte fragen Sie bei der zuständigen Stelle nach, ob eine Kursförderung möglich ist!



UNSERE KURSORTE IN STRASSHOF:



Gemeindehaus Strasshof / Hauptgebäude VHS Strasshof: Schönkirchner Straße 3

Volksschule Strasshof / Seiteneingang vor Hort: Schulstraße 13

Haus der Begegnung: Arbeiterheimstraße 23



Eisenbahnmuseum Heizhaus Strasshof: Siller-Strasse 123

ECHTER GENUSS!

MIT „DAMPFL“ NACH OMAS REZEPT.



Geier DIE WEINVIERTLER
BÄCKEREI. SEIT 1902.

geier.at |  

STRASSHOF, HAUPTSTRASSE 207, TEL: 02287/5312
SILBERWALD, SCHUBERTGASSE 1, TEL: 0664/8467245

Aufgepasst: Aktionswochen bei Hyundai!



Jetzt mit vielen
Aktionsmodellen bis zu
**€ 7.800,-
sparen!**

Hyundai Tucson **Run**¹⁾ mit TOP-Ausstattung:

- + 16 Zoll Leichtmetallfelgen
- + Audiosystem mit 7 Zoll Farbdisplay
- + Android Auto™ und Apple CarPlay™
- + 2-Zonen Klimautomatik
- + Sitzheizung vorne
- + Einparkhilfe hinten
- + Rückfahrkamera u.v.m.

als 1.6 Benzin, 2WD, 132 PS
statt € 29.290,-

jetzt ab
€ 22.490,-

als 1.6 Diesel, 2WD, 116 PS
statt € 31.290,-

jetzt ab
€ 24.490,-

als 1.6 Diesel, 4WD, 136 PS
statt € 35.290,-

jetzt ab
€ 27.490,-

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

2231 Strasshof · Hauptstraße 1a
T +43 2287 5383 · office@intercar.at
www.intercar.at



www.hyundai.at
 **HYUNDAI**

1) Run-Modell ohne höhenverstellbaren Beifahrersitz. Alle Beträge inkl. NoVA und MwSt. Preise/Aktion gültig solange der Vorrat reicht bzw. bis auf Widerruf bei allen teilnehmenden Hyundai-Partnern, inkl. Hersteller- und Händlerbeteiligung. Symbolabbildungen. Satz- und Druckfehler vorbehalten. Aktionsmodelle in ausgewählten Farben erhältlich. Symbolabbildungen. Satz- und Druckfehler vorbehalten.

CO₂: 145-189 g/km, Verbrauch: 5,5 l Diesel - 8,3 l Benzin/100 km.