

WORKSHOPS

WORKSHOP NMS Mautern

**SMARTPHONE bzw. TABLET SCHULUNG
mit Stefan Pichler**

Benötigen Sie Unterstützung bei der Bedienung Ihres Smartphones oder Tablets, möchten Sie eine verständliche Erklärung zu den wichtigsten Funktionen haben, sodass einer erfolgreichen Bedienung nichts im Wege steht? Die Schulung wird in Kleingruppen durchgeführt (max. 6 Teilnehmer) und die Themen werden von der Gruppe vorgegeben, sodass jeder auf seine individuellen Bedürfnisse geschult wird.

Anmeldung bei: Herrn Stefan Pichler
T: 0664 / 11 22 775

MI, 28. September 2022, 17.00 - 19.00 Uhr

Kursgebühr Euro 40,00

WORKSHOP NMS Mautern

**COMPUTER-SCHULUNG für EINSTEIGER
mit Stefan Pichler**

Die Themen werden von der Gruppe vorgegeben und sind individuell an die anwesenden Schulungsteilnehmer angepasst (z.B. Office Grundkenntnisse, Sicher im Internet, Mailversand, Dateiablage, Programme installieren und löschen, etc.). Bringen Sie bitte ihren eigenen Laptop mit.

Anmeldung bei: Herrn Stefan Pichler
T: 0664 / 11 22 775

MI, 21. September 2022, 17.00 - 18.30 Uhr
MI, 05. Oktober 2022, 17.00 - 18.30 Uhr
MI, 19. Oktober 2022, 17.00 - 18.30 Uhr

Kursgebühr Euro 75,00

WORKSHOP NMS Mautern

**NATURKOSMETIK SELBER MACHEN -
mit Ingrid Jell, Naturkosmetikexpertin**

Wir lernen mit offenen Augen durch die Natur zu gehen, denn diese liefert uns viele Rohstoffe, die unsere Haut natürlich, schön und gesund erhalten! Aus eigener Hand hergestellte Pflegeprodukte haben viele Vorteile: Sie kennen genau die Inhaltsstoffe, keine Tierversuche, 100 % natürlich und kostengünstig. Ein schönes Hobby oder vor allem eine kreative Geschenkidee. Nach diesem Workshop haben Sie ein Hyaluronserum und eine Fußcreme selbst angefertigt. Bitte bringen Sie Schreibutensilien mit.

Materialkostenbeitrag: Euro 15,00
(im Kursbeitrag nicht inkludiert)

Anmeldungen unter T: 0664 / 811 53 52

DO, 17. November 2022, 16.00 bis 18.00 Uhr

Kursgebühr Euro 25,00

ALLGEMEINE INFO

GESUNDE GEMEINDE MAUTERN

Die Gesunde Gemeinde Mautern unterstützt die Kurse der Volkshochschule Mautern mit 5€/Person/Semester für alle Kursteilnehmer die in Mautern wohnhaft sind.

**AKNÖ BILDUNGSBONUS**

Die AK Niederösterreich fördert Kurse, die in diesem Kursprogramm mit einem Logo der AK gekennzeichnet sind, mit 50 % der Kurskosten bis 120 Euro. Details entnehmen Sie bitte der Homepage der AK Niederösterreich: noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus

**KURSANMELDUNGEN**

Anmeldungen werden am ersten Kurstag beim Kursleiter entgegen genommen oder per Telefon bzw. via E-Mail. Mindestteilnehmeranzahl pro Kurs: 10 Personen.

KURSORTE

Sport- und Europamittelschule (NMS)

3512 Mautern, Melkerstraße 24

Volksschule Mautern (VS)

3512 Mautern, Melkerstraße 10

Severin Stadl

3512 Mautern, Kremser Straße 3

Dance Alive

3512 Mautern, Außstraße 3



VHS KURSPROGRAMM HERBST 2022 MAUTERN

MAUTERN
AN DER DONAU



Liebe VHS-TeilnehmerInnen!

Wir freuen uns sehr, Ihnen unser neues Herbst/Winter Kursprogramm 2022/23 präsentieren zu dürfen. Auch diesmal haben wir wieder einige neue Angebote dabei und wünschen Ihnen viel Vergnügen bei der Auswahl Ihres Kurses.

Gabriele Hoch &
das Team der VHS Mautern

KURSPROGRAMM

Ab Montag, 26. September 2022 NMS Mautern

W22-01 FRANZÖSISCH FÜR FORTGESCHRITTENE (A2/B1) mit Christine Pastre-Bauer (Französischlehrerin u. Nativespeaker)

Schwerpunkt dieses Kurses ist freies Sprechen mit einem Native Speaker und Wiederholung der Grammatik.

Anmeldung bei: Frau Christine Pastre-Bauer
T: 0650/857 03 85, E-Mail: christinepastre@yahoo.fr

18.30 bis 20.00 Uhr (10 Einheiten) Euro 110,00

Ab Mittwoch, 21. September 2022 NMS Mautern

W22-03 SPANISCH FÜR ANFÄNGER (A1) mit Diana Velyka (Spanischlehrerin)

Sie lieben Spanien, dessen Kultur und Sprache? Sie wollten schon immer einmal Spanisch lernen, wissen aber nicht, ob Ihnen die Sprache liegt? Hören, sprechen, lesen, schreiben und verstehen: in diesem Kurs lernen Sie mit Spaß sich elementar zu verständigen. Sie erwerben in kurzer Zeit Spanischkenntnisse für die wichtigsten Alltagssituationen und erhalten einen Einblick in die Kultur und die Gepflogenheiten Spaniens.

Anmeldung bei: Frau Diana Velyka
T: 0677/797 60 99, E-Mail: velyka.di@gmail.com

18.30 bis 20.00 Uhr (10 Einheiten) Euro 110,00

Ab Mittwoch, 07. September 2022 Turnsaal NMS

VOLLEYBALL - HOBBYGRUPPE für Fortgeschrittene (Männer & Frauen) - mit Karin Wondriska

Hast du immer gerne Volleyball gespielt und suchst eine Gruppe zum Mitspielen, dann bist du bei uns richtig! Wir haben Spaß beim Spielen und im Anschluss besuchen wir gemeinsam einen Heurigen.

Anmeldung bei: Frau Karin Wondriska, T: 0650 592 80 56

Jeden Mittwoch (ausg. Schulferien) bis Ende Juni 2023

18.00 bis 19.30 Uhr Euro 55,00

TRADITION YOGA

Techniken einer 2000 jährigen Lehrtradition für Selbst [Heilung], Einheit u. Freude durch die Kraft im Atem

Im Vordergrund der Kurse stehen die yogischen Techniken zur Verbesserung der Beweglichkeit, Stärkung und Entspannung. Besonderer Augenmerk liegt in der angemessenen Anwendung der Übungen in Verbindung mit dem Atem-Bewusstsein „Prana-vah“ (Info: www.juergenullrich.at).

W22-10: Ab Montag, 19.09.2022, 08.30-09.45, Dance Alive
W22-11: Ab Montag, 19.09.2022, 18.45-20.00, Turnsaal VS
W22-12: Ab Dienstag, 20.09.2022, 08.30-09.45, Dance Alive

Anmeldung bei: Juergen Ullrich, T: 0681/105 306 17

(14 Einheiten) Euro 110,00

Ab Donnerstag, 15. September 2022 Turnsaal VS

W22-23 TAIJI-QIGONG - Harmonische Übungen mit Dipl. QiGong-Kursleiter Peter Svetitsch

Die alte chinesische Bewegungskunst Qigong fördert die körperliche und geistige Entspannung, aber auch Kraft, Koordination sowie Beweglichkeit und schenkt frische Energie. Taiji-Qigong umfasst sowohl meditative Übungen, als auch Elemente aus den Kampfkünsten. Die achtsam ausgeführten Bewegungen sind für alle Altersklassen geeignet.

Anmeldung bei: Herrn Peter Svetitsch
T: 0664 1516427, E-Mail: psvetitsch@mac.com

18.15 bis 19.30 Uhr (14 Einheiten) Euro 90,00

Ab Donnerstag, 22. September 2022 NMS Pausenraum

W22-18 ISMAKOGIE - BEWUSST BEWEGEN mit Dipl. Ismakogie Lehrerin Helga Wanke

Sanftes gelenkschonendes Muskeltraining für jedes Alter! Lernen Sie, wie Sie durch gute HALTUNG, körpergerechtes SITZEN - STEHEN - GEHEN, Probleme und Verspannungen im Rücken vermeiden können. Die Übungen sind so gestaltet, dass der Einsatz des Beckenbodens in alle Alltagsbewegungen einfließt. Dadurch entsteht eine aufrechte Haltung ohne Verspannung! Kommen Sie in bequemer Kleidung, Socken und Matte.

Anmeldung bei: Frau Helga Wanke
T: 0699/107 23 155, E-Mail: helga.wanke@yahoo.de

18.30 bis 19.45 Uhr (12 Einheiten) Euro 90,00

Ab Dienstag, 04. Oktober 2022 Turnsaal VS

W22-17 FELDENKRAIS mit Feldenkraislehrerin Elisabeth Schmidt

Feldenkrais oder „Bewusstheit durch Bewegung“ ist eine Körperwahrnehmungsschulung, in der Sie durch leichte Bewegung Ihre Schmerzen (z.B. Rücken/Schulter/Nacken Schmerzen) verstehen und beheben lernen.

Anmeldung bei: Frau Elisabeth Schmidt
T: 0681/20 50 10 13, E-Mail: feldenkrais-physio@gmx.at

18.15 bis 19.05 Uhr (12 Einheiten) Euro 65,00

Ab Montag, 19. September 2022 Turnsaal NMS

W22-14 BAUCH - BEIN - PO mit Fitnesstrainerin Eva Jakob

Mit verschiedenen und abwechslungsreichen Übungen bringst du deine Figur in einem kurzweiligen Workout sportlich in Form. Diese Übungen trainieren Bauch, Beine und Po und lassen keine Muskelgruppe aus. Ganz nebenbei wird auch noch der Rücken gestärkt.

Anmeldung bei: Frau Eva Jakob
T: 0660/2375380, E-Mail: evazumba@gmail.com

17.45 bis 18.35 Uhr (14 Einheiten) Euro 70,00

Ab Dienstag, 20. September 2022 Turnsaal NMS

W22-13 BODYFIT - GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG mit Fitnesstrainerin Elisabeth Gruber

Mit wohltuenden und herausfordernden Übungen werden die körperliche Leistungsfähigkeit, Kraft und Beweglichkeit verbessert. Diese Trainingseinheit richtet sich an alle, die ihren gesamten Körper kräftigen und in Schwung halten wollen.

Anmeldung bei: Frau Elisabeth Gruber
T: 0660/910 46 12, E-Mail: elisabeth.gruber17@gmail.com

18.30 bis 19.20 Uhr (14 Einheiten) Euro 70,00

Ab Mittwoch, 21. September 2022 Turnsaal VS

W22-20 CHOREO-FITNESS mit Fitnesstrainerin Eva Jakob

ChoreoFitness ist ein Workout, welches Tanz und Kräftigung kombiniert. Zu motivierender Musik wird Dance Aerobic und Latin getanzt. Dabei wird die Muskulatur gestärkt und gleichzeitig die Fettverbrennung aktiviert. Dieses Training ist sowohl für Sie als auch für Ihn. Dance to the beat of your body!

Anmeldung bei: Frau Eva Jakob
T: 0660/237 53 80, E-Mail: evazumba@gmail.com

19.30 bis 20.20 Uhr (14 Einheiten) Euro 70,00

Ab Montag, 19. September 2022 Turnsaal VS

W22-16 AKTIVES RÜCKENTRAINING mit Fitnesstrainerin Daniela Sontag



Falsche körperliche Belastung, zu langes Sitzen und schlechte Körperhaltung belasten unseren Rücken, wodurch es zu muskulären Dysbalancen und Rückenschmerzen kommen kann. Mit funktionellen Übungen stärken wir die gesamte Muskulatur im Rücken- und Bauchbereich und mit Gleichgewichts- und Beckenbodenübungen steuern wir die tiefliegende Haltemuskulatur an. Ein angenehmes Stretching rundet unser Rückentraining ab.

Anmeldung bei: Frau Daniela Sontag
T: 0676/953 86 32, E-Mail: daniela.sontag@gmail.com

18.50 bis 19.40 Uhr (14 Einheiten) Euro 70,00

Ab Montag, 19. September 2022 Turnsaal NMS

W22-08 FIT INS BESTE ALTER mit Dipl. Seniorentainerin Gabriele Hoch

Funktionelles Krafttraining, Faszien-Schwunggymnastik, Schulung der Gleichgewichts- und Koordinationsfähigkeit, Gelenkmobilisation sowie Entspannungsübungen runden das umfangreiche Programm ab. Eine Trainingseinheit für alle, die körperlich aktiv und fit bleiben wollen bzw. ihr vorhandenes Potential verbessern möchten.

Anmeldung bei: Frau Gabriele Hoch, T: 0664/811 53 52

16.30 bis 17.20 Uhr (14 Einheiten) Euro 70,00

Ab Montag, 19. September 2022 Severin Stadl

W22-07 LOCKER VOM HOCKER (Sesselgymnastik) mit Dipl. Seniorentainerin Gabriele Hoch

„Locker vom Hocker“ bietet die Möglichkeit Sport zu betreiben, auch wenn die körperliche Leistungsfähigkeit schon etwas abgenommen hat. Die Schwerpunkte in dieser Trainingseinheit sind: Gelenkmobilisation, Gleichgewichts- und Reaktionsübungen sowie die Kräftigung der Muskulatur und Knochen.

Anmeldung bei: Frau Gabriele Hoch, T: 0664/811 53 52

15.00 bis 15.50 Uhr (14 Einheiten) Euro 70,00

Ab Mittwoch, 28. September 2022 Turnsaal VS

W22-09 GESELLIGE TÄNZE FÜR JUNG UND ALT mit Gerda Böhm

Seniorentanz macht Freude und fördert die geistige und körperliche Gesundheit. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass Tanzen durch die körperliche, geistige und emotionale Stimulation die effektivste Präventionsmaßnahme ist, um ganzheitlich fit zu bleiben. Lassen Sie sich von der Freude am Tanzen anstecken und machen Sie mit bei „Tanzen ab der Lebensmitte“.

Anmeldung bei: Frau Gerda Böhm, T: 0676/78 444 95

18.00 bis 19.15 Uhr (12 Einheiten) Euro 60,00

Ab Donnerstag, 15. September 2022 NMS Mautern

W22-21 BEWEG DEIN GEHIRN mit MAS Trainerin Gabriele Hoch

Anti-Aging mit Köpfchen - ein innovatives Gehirntraining, kurzweilig, abwechslungsreich, herausfordernd und vor allem lustig. Trainingsinhalte: Gleichgewichts- und Reaktionsübungen, Auge-Hand-Koordination, Aktivierung Kurzzeitgedächtnis/Arbeitsgedächtnis, Training der Aufmerksamkeitsspanne, uvm.

Anmeldung bei: Frau Gabriele Hoch
T: 0664 8115352, E-Mail: gabi.inzinger@gmail.com

16.00 bis 17.30 Uhr (14 Einheiten) Euro 100,00