

# VHS KURSPROGRAMM HERBST 23

# MAUTERN

Die Volkshochschule für Ihre körperliche, mentale und geistige Gesundheit!



Ab Montag, 09. Oktober 2023

NMS Mautern

**W23-01 FRANZÖSISCH FÜR FORTGESCHRITTENE (A2/B1) mit Christine Pastre-Bauer (Französisch-lehrerin 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 á 90 min) Euro 120,00

Ab Mittwoch, 04. Oktober 2023

NMS Mautern

**W23-03 SPANISCH FÜR ANFÄNGER - mit leichten Vorkenntnissen (A1/A2) mit Diana Velyka (Spanischlehrerin)**

Der Spanisch A2.1 Kurs zielt darauf ab, den TeilnehmerInnen ein solides Fundament der spanischen Sprache zu vermitteln. Im Verlauf des Kurses werden wichtige Kommunikationsfähigkeiten entwickelt, die das Hörverstehen, Sprechen, Lesen und Schreiben umfassen. Der Schwerpunkt liegt auf der Erweiterung des Wortschatzes, dem Verständnis der Grammatik, der Verfeinerung der Aussprache und dem Erwerb kultureller Kenntnisse.

Anmeldung bei: Frau Diana Velyka  
T: 0667/797 60 99, E-Mail: velyka.di@gmail.com

18.30 bis 20.00 Uhr (10 Einheiten á 90 min) Euro 120,00

Ab Donnerstag, 14. September 2023

NMS Mautern

**W23-21 BEWEG DEIN GEHIRN (Gedächtnistraining) mit MAS Trainerin Gabriele Hoch**

Anti-Aging mit Köpfchen - ein innovatives Gehirntraining, kurzweilig, herausfordernd und vor allem lustig. Trainingsinhalte: Aktivierung Kurzzeitgedächtnis/Arbeitsgedächtnis, Training der Aufmerksamkeit, der Wahrnehmungsfähigkeit und Konzentration. Feinmotorische und koordinative Bewegungsübungen sind ebenso Bestandteil dieser Trainingseinheit.

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

16.00 bis 17.30 Uhr (12 Einheiten á 90 min) Euro 120,00

Ab Dienstag, 26. September 2023

Severin Stadl

**W23-70 PILATES FÜR EINSTEIGER mit Pilatestrainerin Daniela Sontag**



Pilates als gezielte Kräftigung der Körpermitte („Powerhouse“). Zentrale Elemente sind Atmung, Konzentration, Bewegungsfluss und die präzise Ausführung der Übungen, welche vor allem auch die tiefliegenden Muskeln trainieren. Kraft und Beweglichkeit, Balance und Haltung sind die Ziele dieses wirkungsvollen Trainings. Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

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

17.15 bis 18.05 Uhr (10 Einheiten á 50 min) Euro 60,00

**YOGA & DIE KRAFT IM ATEM - Wie wir durch gezielte Bewegungen in Koordination mit dem Atem „PRANA“ Lebenskraft und Wohlbefinden aktivieren können - mit Jürgen Ullrich, Yoga-Lehrer**

Der Yogastil heisst schlicht Yoga und bezieht sich auf die Erfahrungen einer 2000-jährigen Lehrtradition. Die Kurse werden schrittweise angeleitet und sind so für Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters geeignet.  
INFO unter: www-yoga-sutra.at

W23-10: Ab Montag, 11.09.2023, 08.30-09.45, Dance Alive  
W23-11: Ab Montag, 11.09.2023, 18.45-20.00, Turnsaal VS  
W23-12: Ab Dienstag, 12.09.2023, 08.30-09.45, Dance Alive

Anmeldung bei: Ing. Juergen Ullrich, T: 0681/105 306 17  
(14 Einheiten á 75 min) Euro 120,00

Ab Donnerstag, 14. September 2023

Turnsaal VS

**W23-23 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

18.30 bis 19.45 Uhr (14 Einheiten á 75 min) Euro 100,00

Ab Donnerstag, 28. September 2023

NMS Pausenraum

**W23-18 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 á 75 min) Euro 95,00

Ab Dienstag, 03. Oktober 2023

Turnsaal VS

**W23-17 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 á 50 min) Euro 75,00

Ab Montag, 11. September 2023

Turnsaal NMS

**W23-14 BAUCH - BEIN - PO**  
mit **Fitnesstrainerin Eva Jakab**

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 Jakab  
T: 0660/2375380, E-Mail: evazumba@gmail.com

17.45 bis 18.35 Uhr (14 Einheiten á 50 min) Euro 80,00

Ab Montag, 11. September 2023

Turnsaal VS

**W23-08 FIT INS BESTE ALTER**  
mit **Dipl. Seniorentainerin Gabriele Hoch**

Die Schwerpunkte der Trainingseinheit liegen in der Stabilisation und Beweglichkeit der Hüfte, des Beckens, der Knie sowie der Körpermitte für eine gesunde Wirbelsäule. Fasziale Schwungbewegungen dienen als Aufwärmprogramm, Gleichgewichts- und Koordinationstraining runden diese Einheit ab.

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

16.30 bis 17.20 Uhr (14 Einheiten á 50 min) Euro 80,00

Ab Dienstag, 12. September 2023

Turnsaal NMS

**W23-13 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 á 50 min) Euro 80,00

Ab Montag, 11. September 2023

Severin Stadl

**W23-07 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 dieses Trainings: Gelenkmobilisation, Gleichgewichts- und Reaktionsübungen sowie die Kräftigung der Muskulatur und Knochen.

Anmeldung bei: Frau Gabriele Hoch  
T: 0664/811 53 52, E-Mail: gabi.inzinger@gmail.com

15.00 bis 15.50 Uhr (14 Einheiten á 50 min) Euro 80,00

Ab Mittwoch, 13. September 2023

Turnsaal VS

**W23-20 CHOREO-FITNESS**  
mit **Fitnesstrainerin Eva Jakab**

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 Jakab  
T: 0660/237 53 80, E-Mail: evazumba@gmail.com

19.30 bis 20.20 Uhr (14 Einheiten á 50 min) Euro 80,00

Ab Mittwoch, 27. September 2023

Turnsaal VS

**W23-09 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 á 75 min) Euro 70,00

Ab Montag, 11. September 2023

Turnsaal NMS

**W23-16 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 tief liegende 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

18.45 bis 19.35 Uhr (14 Einheiten á 50 min) Euro 80,00

Ab Mittwoch, 13. September 2023

Severin Stadl

**W23-25 STRETCH & RELAX**  
mit **Dipl. Entspannungstrainerin Gabriele Hoch**



Um gesund und leistungsfähig zu sein und Krankheiten vorzubeugen, muss das vegetative Nervensystem im Gleichgewicht sein. Leiden wir unter Dauerstress, leiden wir auch auf körperlicher Ebene, z.B. in Form von muskulären Verspannungen, chronischen Schmerzen oder Verdauungsstörungen. In dieser Einheit behandeln wir sowohl die muskuläre als auch die kognitive Ebene durch Faszientraining, Stretching. Aktivierung Vagusnerv, Progressive Muskelrelaxation, Body Scan und Autogenes Training. Bringen Sie bitte eine Gymnastikmatte mit.

Anmeldung bei: Frau Gabriele Hoch  
T: 0664/811 53 52, E-Mail: gabi.inzinger@gmail.com

17.30 bis 18.30 Uhr (12 Einheiten á 60 min) Euro 90,00

# Einzelveranstaltungen & Workshops

## INFORMATIONSVORANSTALTUNG

NMS Mautern

### „WIE ERZIEHUNG GELINGEN KANN...“ mit Mag. Johanna Schmid-Göbl Pädagogin und Erziehungsbegleiterin



Im Mittelpunkt stehen der wertschätzende Umgang mit den Kindern und Beispiele, wie es Eltern gelingen kann, in kritischen Situationen ruhig und beharrlich zu bleiben. Die Referentin führt auch die Bedeutung von Netzwerken, die Eltern aufbauen können, um gemeinsam handlungsfähig zu sein, vor Augen.

Gestützt auf Theorien von Erziehungsfachleuten wie Haim Omer, Jan – Uwe Rogge, Gerald Hüther, Jesper Juul uva... und ihre eigenen Erfahrungen als Mutter und Pädagogin entwirft die Referentin eine Leitlinie der wesentlichen Prinzipien von erfolgreicher Elternbegleitung und Erziehung.

Fallbeispiele ergänzen die Theorien und zeigen deren Umsetzbarkeit im Alltag. Im Anschluss daran sind Diskussionsbeiträge aus dem Publikum möglich und durchaus erwünscht.

Ausführliche Informationen finden Sie auch auf der Homepage: [www.redenwirdarueber.info](http://www.redenwirdarueber.info)

Anmeldungen unter:  
T: 0660 / 512 67 57, E-Mail: [redenwirdarueber@gmail.com](mailto:redenwirdarueber@gmail.com)

MO, 09. Oktober 2023, 18.30 - 20.00 Uhr

Teilnahmegebühr Euro 12,00

## INFORMATIONSVORANSTALTUNG

NMS Mautern

### BODY´N BRAIN (für Kinder) mit Claudia Kurzbauer, Zert. body´n brain Trainerin

Vorstellung des Konzeptes von body´n brain.  
body´n brain ist die modernste und wirkungsvollste Methode zur Behebung von schulischen Problemen.

Die wissenschaftlich fundierten Übungen erhöhen mit Spaß und ohne Leistungsdruck die Konzentration der Kinder, schaffen neue Vernetzungen im Gehirn und verbessern so die Leistung in allen Schulfächern.

Inhalte sind: wie sich Kinder „blitzschnell“ konzentrieren können, wo ist der richtige Sitzplatz in der Schule, wie man Kinder mit einfachen Übungen sofort entspannt, wie der Spaß am lernen erhalten wird und wie Kinder die Hausaufgaben mit Leichtigkeit absolvieren.

Anmeldungen unter:  
T: 0650 / 272 86 10 oder E-Mail: [claudiatrainerin@gmx.at](mailto:claudiatrainerin@gmx.at)

Termine zur Auswahl:  
Montag, 18.09.2023, 18:00 Uhr  
Freitag, 22.09.2023, 18:00 Uhr

Kostenlose Informationsveranstaltung!

## 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 TN), die Themen werden von der Gruppe vorgegeben, sodass jeder auf seine individuellen Bedürfnisse geschult wird.

MI, 11. Oktober 2023, 17.00 - 19.00 Uhr

### 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.

MI, 18. Oktober 2023, 17.00 - 19.00 Uhr

Anmeldungen bei: Herrn Stefan Pichler, T: 0664 / 11 22 775

Teilnahmegebühr je Euro 40,00

## GESUNDE GEMEINDE MAUTERN

Die Gesunde Gemeinde Mautern unterstützt die Kurse mit Euro 5,00 pro Person und Semester für die Kursteilnehmer die in Mautern wohnhaft sind.

GESUNDES  
MAUTERN  
AN DER DONAU



## 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](http://noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus)



## KURSANMELDUNGEN

Anmeldungen werden am ersten Kurstag beim Kursleiter, per Telefon oder E-Mail entgegen genommen. 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