



Zugestellt durch Post.at

VHS KURSPROGRAMM HERBST 2024

MAUTERN

Die Volkshochschule für Ihre körperliche, mentale & geistige Gesundheit!



Organisation: Stadtgemeinde Mautern, Leitung: Gabriele Hoch
T: 0664 811 53 52, E-Mail: vhs.mautern@gmail.com - Internet: <https://mautern.vhs-noe.at>

Ab Montag, 07. Oktober 2024

NMS Mautern

W24-01 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 Donnerstag, 19. September 2024

NMS Mautern

W24-21 BEWEG DEIN GEHIRN (Gedächtnistraining) - mit Gabriele Hoch

Anti-Aging mit Köpfchen - ein innovatives Gehirntraining, das kurzweilig, herausfordernd und unterhaltsam ist. Die Trainingsinhalte umfassen die Aktivierung des Kurzzeit- und Arbeitsgedächtnisses, sowie die Schulung von Aufmerksamkeit, Wahrnehmungsfähigkeit und Konzentration. Darüber hinaus wird theoretisches Wissen über unser wichtigstes Organ vermittelt. Ein weiterer Bestandteil dieser Trainingseinheit sind Dual-Task-Übungen, die motorische Bewegung und kognitive Aufgaben kombinieren.

Anmeldung bei: Frau Gabriele Hoch, T: 0664 8115352
E-Mail: gabi.inzinger@gmail.com, I: www.gesund-noe.at

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

Ab Dienstag, 17. September 2024

Turnsaal VS

W24-70 PILATES mit Pilatetrainerin 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.

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

17.15 bis 18.05 Uhr (14 Einheiten á 50 min) Euro 80,00

Ab Mittwoch, 18. September 2024

Severin Stadl

W24-25 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 und Body Scan.

Anmeldung bei: Frau Gabriele Hoch, T: 0664 8115352
E-Mail: gabi.inzinger@gmail.com, I: www.gesund-noe.at

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

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.juergenullrich.at

W24-10: Ab Montag, 23.09.2024, 08.30-09.45, Dance Alive
W24-11: Ab Montag, 23.09.2024, 18.45-20.00, Turnsaal VS
W24-12: Ab Dienstag, 24.09.2024, 08.30-09.45, Dance Alive

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

Ab Donnerstag, 19. September 2024

Turnsaal VS

W24-23 QIGONG - 8 BROKATE UND MEHR“ mit Diplom-Qigong-Lehrer Peter Svetitsch

Die alte chinesische Bewegungskunst Qigong fördert die körperliche und geistige Entspannung, aber auch Kraft, Koordination sowie Beweglichkeit und schenkt frische Energie. 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, 26. September 202

NMS Pausenraum

W24-18 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, 01. Oktober 2024

Turnsaal VS

W24-17 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, 16. September 2024 Turnsaal NMS

W24-14 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 Dienstag, 17. September 2024 Turnsaal NMS

W24-13 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 Mittwoch, 18. September 2024 Turnsaal VS

W24-20 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 Montag, 16. September 2024 Turnsaal NMS

W24-16 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

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

Ab Montag, 16. September 2024 Turnsaal VS

W24-08 FIT INS BESTE ALTER mit Dipl. Seniorentainerin Gabriele Hoch

Der Fokus dieser Trainingseinheit liegt auf der Stabilisation und Beweglichkeit von Hüfte, Becken, Knien und der Körpermitte, um eine gesunde Wirbelsäule zu unterstützen. Faszienbewegungen als dynamisches Aufwärmprogramm und Übungen zur Verbesserung von Gleichgewicht und Koordination runden die Einheit ab. Dieses Training ist perfekt für Menschen jeden Alters geeignet.

Anmeldung bei: Frau Gabriele Hoch, T: 0664 8115352
E-Mail: gabi.inzinger@gmail.com, I: www.gesund-noe.at

16.40 bis 17.30 Uhr (14 Einheiten á 50 min) Euro 80,00

Ab Montag, 16. September 2024 Severin Stadl

W24-07 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 8115352
E-Mail: gabi.inzinger@gmail.com, I: www.gesund-noe.at

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

Ab Mittwoch, 02. Oktober 2024 Turnsaal VS

W24-09 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

GESUNDE GEMEINDE MAUTERN

Die Gesunde Gemeinde Mautern unterstützt die Kurse mit Euro 5,00 pro Person/Semester für 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 150 Euro. Details entnehmen Sie bitte der Homepage der AK Niederösterreich: noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus



KURSORTE

Sport- u. Europamittelschule (NMS), 3512 Mautern, Melker Str. 24
Volksschule Mautern (VS), 3512 Mautern, Melker Straße 10
Severin Stadl, 3512 Mautern, Kremser Straße 3
Dance Alive, 3512 Mautern, Austrasse 3

3-TEILIGER WORKSHOP

OUTDOOR / IN DER NATUR

MEDITATIVES LAUFEN - EIN WEG ZU GESUNDHEIT UND INNERER RUHE

Wenn Du die gesundheitlichen Vorteile des lockeren Laufens erleben und gleichzeitig die entspannenden Aspekte entdecken möchtest, ist meditatives Laufen genau das Richtige für Dich. Spüre die Freiheit und Leichtigkeit der Bewegung, während Du Deine innere Ruhe findest. Entdecke die wunderbare Verbindung von körperlicher Bewegung und mentaler Entspannung durch unser Angebot "MEDITATIVES LAUFEN". Hier musst Du kein erfahrener Läufer sein, um von den zahlreichen Vorteilen zu profitieren. Unsere Einheiten bieten Dir eine einzigartige Kombination aus:

- Körpererfahrung: Lerne, Deinen Körper bewusster wahrzunehmen und zu verstehen
- Atemübungen: Vertiefe Deine Atmung, um Stress abzubauen und Dein Wohlbefinden zu steigern
- Technikübungen: Verbessere Deine Lauftechnik und steigere so Deine Effizienz und Freude an der Bewegung

Schließe Dich uns an und erlebe, wie sich Dein Körper und Geist in Harmonie vereinen. Wir freuen uns auf Dich!

Anmeldung bei: Frau Mag. Dagmar Kaiser-Waitzer, Sportwissenschaftlerin, T: 0664 20 23 223
E-Mail: info@move2prevent.at, I: www.move2prevent.at

Termine: FR 20. September 2024 / 27. September 2024 / 18. Oktober 2024 - jeweils von 17.00 -18.30 Uhr Euro 60,00



INFORMATIONSVERANSTALTUNG

NMS Mautern

Thema: Erziehung – Elternunterstützung und -beratung „WAS GEHT IM KOPF EINES TEENAGES VOR?“

Was können Eltern tun, wenn sie merken, dass sie den Kontakt zu ihrer Tochter/ihrem Sohn verlieren? Wie können sie eine tragfähige Beziehung zu ihrer/ihrem Jugendlichen aufbauen? Sie erfahren in dem Vortrag, was sich in der Entwicklung vom Kind zum Jugendlichen in deren Wahrnehmung vollzieht und warum manche Verhaltensweisen für Erwachsene so unverständlich sind.

Daraus ergeben sich Lösungsansätze, die geeignet sind, wieder mehr Harmonie und gegenseitigen Respekt in die Familie zu bringen.

Anmeldung bei: Frau Mag. Johanna Schmid-Göbl
Pädagogin, Erziehungsbegleiterin, Psychosoziale Beraterin

T: 0660 / 512 67 57, E-Mail: redenwirdarueber@gmail.com

FR, 22. November 2024, 18:30-20.00 Euro 12,00

WORKSHOP

NMS Mautern

„COMPUTER-SCHULUNG für EINSTEIGER“

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, 09. Oktober 2024, 17.00 - 19.00 Uhr Euro 40,00

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

3-TEILIGER WORKSHOP

NMS Mautern

„WOHLFÜHL-SCHREIBEN“

In diesem Workshop nutzen wir die wohltuende Wirkung des Schreibens auf unseren Körper und Geist. Wir wollen unsere Aufmerksamkeit auf das Positive im Leben lenken. Es geht darum, die (vielen kleinen) Momente am Tag wahrzunehmen, die uns zum Lächeln bringen, uns staunen lassen, uns inspirieren oder mit Dankbarkeit erfüllen. Zahlreiche Methoden des kreativen und achtsamen Schreibens unterstützen uns dabei, unsere Gedanken, Gefühle und Erlebnisse zu Papier zu bringen. Gemeinsames Schreiben wirkt inspirierend und ist so eine Kraftquelle für uns alle! Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich! Mitzubringen: Lieblingsheft oder Notizbuch, Lieblingsstifte

Anmeldung bei: Frau Sieglinde Rameder
Schreibgruppenleiterin, Trainerin für Biografiearbeit,
Akademische Supervisorin und Coach
E-Mail: info@sieglinderameder.at

MI, 09. Oktober 2024, 17.30-20.00 Uhr
MI, 06. November 2024, 17.30-20.00 Uhr
MI, 04. Dezember 2024, 17.30-20.00 Uhr Euro 90,00

WORKSHOP

NMS Mautern

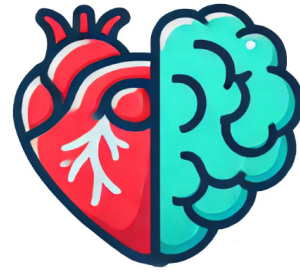
„SMARTPHONE bzw. TABLET SCHULUNG“

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?

MI, 02. Oktober 2024, 17.00 - 19.00 Uhr Euro 40,00

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

Was Sie unbedingt wissen sollten um Ihre **Herz- und Hirngesundheit** zu erhalten



Fünf entscheidende Faktoren für Ihre körperliche und mentale Gesundheit:

- 1. Bewegung**
- 2. Ernährung**
- 3. Aktiver Geist**
- 4. Darmgesundheit**
- 5. Schlafqualität**

Die gesundheitlichen Vorteile der fünf wesentlichen Punkte „**Bewegung, gesunde Ernährung, ein aktiver Geist, ein ausgewogenes Mikrobiom und erholsamer Schlaf**“ sind allgemein bekannt.

Doch wie kann man diese Elemente optimal nutzen, um Herz- und Gehirnfunktionen zu unterstützen? In unserem Vortrag zeigen wir Ihnen, wie diese zentralen Einflussfaktoren Ihre physische und mentale Leistungsfähigkeit beeinflussen.

Profitieren Sie von fundierten wissenschaftlichen Erkenntnissen und praktischen Anregungen, die Ihre Lebensqualität dauerhaft verbessern können. Nutzen Sie diese Chance, um tiefere Einblicke in diese Themen zu gewinnen und konkrete Maßnahmen für Ihren Alltag abzuleiten.

VERANSTALTUNG

Datum: Donnerstag, 21.11.2024
Uhrzeit: 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Severin Stadl, 3512 Mautern

ReferentInnen:

Dr. Heribert Waitzer, MSc
(Internist, Sportmediziner, Coach)
www.move2prevent.at

Gabriele Hoch
(Universitätslehrgang Demenzstudien,
Dipl. Senioren-, Ernährungs- und
Entspannungstrainerin)
www.gesund-noe.at

Teilnahmegebühr: Euro 20,00

Wir bitten um Anmeldung unter:
T: 0664 811 53 52 oder
E-Mail: vhs.mautern@gmail.com