

Stadtgemeinde Ebreichsdorf

Volkshochschule



Rathausplatz 1 • 2483 Ebreichsdorf
Tel. 0676 / 88 77 55 23 od. 02254 / 72 218 DW 106
E-mail: vhs@ebreichsdorf.at



Herbst-/Wintersemester 2023/24

Eine Anmeldung ist zu allen Kursen erforderlich!

Persönlich: Im Büro der VHS im Rahmen der Sprechstunden:
Mo, Di & Do 8 - 12, sowie
jeden 1. Montag im Monat
von 16 - 18 Uhr.

Nach Absprache sind auch andere Termine möglich.

Per Mail: vhs@ebreichsdorf.at

Online: www.ebreichsdorf.gv.at/vhs

Telefon: 0676/88 77 55 23
Mo, Di und Do in der Zeit von 8 - 12 und
17 - 18 Uhr. Außerhalb dieser Zeiten
oder bei Nichtmelden hinterlassen Sie
bitte Ihre Nachricht auf der Mailbox. Sie
werden zurückgerufen.

Bezahlung: Im Rahmen der Sprechstunden oder
per Überweisung / Zahlschein auf das
Konto der Volkshochschule bei der
Raiffeisenbank Region Baden
IBAN: AT94 3204 5000 0503 3824,
BIC: RLNWATWWBAD

Nur eine zeitgerechte **Anmeldung und Bezahlung sichert den gewünschten Kursplatz
und das Zustandekommen eines Kurses!
Der Kursbeitrag ist vor Kursbeginn fällig!**

Kinderkurse Seite 2

Teens & Youngsters Seite 6

Sprachen Seite 7

EDV und Medien Seite 9

Kunst, Kreativität und Freizeit Seite 9

Küche und Keller Seite 12

Körper, Geist und Seele Seite 16

Persönlichkeitsbildung Seite 17

Bewegung und Sport Seite 18

Liebe Kundinnen und Kunden,

wir freuen uns, dass Sie das Programm für das Herbst-/Wintersemester 2023/24 zur Hand genommen haben. Blättern Sie es in Ruhe durch. Wir hoffen, dass Sie etwas Passendes finden.

Neu im Programm sind diesmal unter anderem:

Multimedia-Reisevorträge von Sepp Puchinger, die uns diesmal auf den Jakobsweg und nach Vietnam/Kambodscha entführen.

Vielleicht wollen Sie einen Naturspaziergang unternehmen, oder Sie interessieren sich für Wildkräuter? Und für unsere küchenaffinen Herren gibt es wieder den beliebten „Wurstkurs“.

Es gibt auch ein Angebot für unsere Juniorköche*innen wo gekocht oder gebacken wird.

Bei den Sprachen bieten wir diesmal auch einen Spanischkurs für Kinder an, bei dem die Sprache spielerisch erlernt wird.

Beim Eltern-Kind-Turnen handelt es sich um ein Angebot bei dem die Eltern (oder andere Begleitpersonen) gemeinsam mit den Kindern die Bewegungsstationen durchlaufen. Bitte also auch für die Erwachsenen um bequeme, zweckmäßige Kleidung.

Ursula Palfy und Saskia Etienne

■ Kinderkurse

Kursnummer: 1	Eltern/Kind-Turnen am Dienstag (1,5-3 Jahre)	Preis: € 35,- /10 Wo Geschwister € 10,-
ab 3.10.2023 jeweils Di 16.30 - 17.20 VS gT	Bewegung soll Spaß machen! Unter diesem Motto werden die kleinen Teilnehmer von Mama, Papa, Oma ... aktiv beim Turnen unterstützt. Es wird gespielt, getobt, getanzt und wir turnen auf Kasten, Bank, Seil, Ringen ... Bequeme Kleidung, Gymnastikpatscherl oder Rutschsockerl und im Winter ein dünner Pullover (damit's am Anfang der Stunde nicht zu kühl ist). Mehr brauchen die Zwerge nicht. Pro Kind bitte nur 1 Erwachsener!	Mag. Sabine Nyiri Übungsleiterin Kinderturnen MT: 10
Kursnummer: 2	Kinderturnen (6-9 Jahre)	Preis: € 40,- /10 Wo Geschwister € 30,-
ab 3.10.2023 jeweils Di 17.25 - 18.15 VS gT	Kinder brauchen Bewegung - gerade nach einem Schultag ist das Aus-toben besonders wichtig! Unter dem Motto „Richtig Fit“ wird den Kindern Freude an der Bewegung vermittelt und gleichzeitig auf die Haltung, die Koordination und die Geschicklichkeit geachtet. Wir werden alles, was uns im Turnsaal zur Verfügung steht, ausprobieren und viele Spiele spielen. Durch Bewegungs-, Kooperations- und Koordinationsspiele toben wir uns so richtig aus; das Wichtigste ist allerdings: Spaß an der Bewegung! Im Turnsaal reichen Gymnastikpatscherl oder Hallenschuhe. Eltern dürfen gerne bei der 1. Einheit zusehen, ab der 2. bitte nicht mehr.	Mag. Sabine Nyiri Übungsleiterin Kinderturnen MT: 10
Kursnummer: 3	Kinderturnen (3,5-5 Jahre)	Preis: € 40,- /10 Wo Geschwister € 30,-
ab 28.9.2023 jeweils Donnerstag a) 16.00 - 16.50 b) 17.00 - 17.50 VS kT	Unter dem Motto „Richtig Fit“ wird den Kindern Freude an der Bewegung vermittelt und gleichzeitig auf die Haltung, die Koordination und die Geschicklichkeit geachtet. Wir probieren viele Geräte aus, laufen, springen, spielen Bewegungs- und Koordinationsspiele und toben uns so richtig aus. Das Wichtigste ist allerdings: Spaß an der Bewegung! Bitte bequeme Turnkleidung und Gymnastikpatscherl mitbringen (oder barfuß), bitte keine Rutschsocken. Eltern dürfen gerne bei der 1. Einheit zusehen, ab der 2. bitte nicht mehr.	Mag. Sabine Nyiri Übungsleiterin Kinderturnen MT: 8



Das Motto der VHS Ebreichsdorf lautet „lebensbegleitendes Lernen“

und richtet sich an Interessenten aller Altersschichten.
Unsere Bildungseinrichtung ist eine politisch unabhängige Institution,
die sich einer offenen Weltanschauung verpflichtet fühlt.

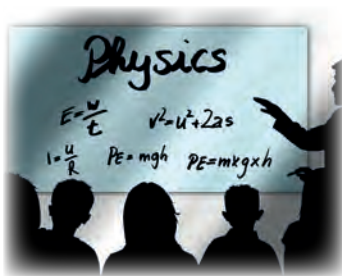


Kursnummer: 4	Eltern/Kind-Turnen für die Jüngsten (ab Krabbelalter - 1,5 Jahre)	Preis: € 35,- /10 Wo Geschwister € 10,-
ab 14.9.2023 jeweils Donnerstag a) 9.00 - 9.50 b) 10.00 - 10.50 SPZ	Gemeinsam mit Mama/Papa/Oma/... Bewegungslandschaften entdecken und durch neue motorische Erfahrungen eine Vielzahl an Kompetenzen erweitern. Bequeme Kleidung, Gymnastikpatscherl oder Rutschsockerl.	Lisa Palmberger Kindergartenpädagogin MT: 8
Kursnummer: 5	Kinderyoga (5-10 Jahre) 	Preis: € 52,- /13 Wo Geschwister € 39,-
ab 27.9.2023 jeweils Mi 15.45 - 16.35 VS KT	Kinder lieben Phantasie, Kreativität, Spiel und Spaß. Das und noch viel mehr, ist beim Kinderyoga möglich. Ziel ist es auch das Körpergefühl und die Beweglichkeit zu schulen, dies erlangen die Kinder durch das Praktizieren der verschiedenen Yogapositionen auf spielerische Art. Durch Phantasiereisen mit Klang haben sie die Möglichkeit sich ihre „eigene Ruheinsel“ zu schaffen. Bei den Einheiten werden viele Fähigkeiten trainiert wie z.B. das Gemeinschaftsgefühl, die Ausdauer, die Aufmerksamkeit, das Selbstvertrauen, die Rücksichtnahme u.v.m. Bitte bequeme Kleidung, Matte, Trinkflasche und eine kleine Decke mitbringen.	Andrea Graf Kinderyogalehrerin MT: 8
Kursnummer: 6	 (7-10 Jahre) 	Preis: € 40,- /10 Wo Geschwister € 30,-
ab 17.10.2023 jeweils Di 15.30 - 16.20 SPZ	Energiegeladene Fitnesspartys mit speziellen kinderfreundlichen Choreografien und der Musik, die Kinder lieben – Hip-Hop, Reggaeton, Cumbia..... Zumba kids ist ein rundum explosives und energiegeladenes Konzept, das mit einfach zu erlernenden Steps auch den Faulsten vom Hocker reißt. Zumba kids führt Kinder an eine gesunde Lebensweise heran. Dabei werden neben Balance- und Koordination genauso Merkfähigkeit, Kreativität, Disziplin, Teamwork und natürlich stolz auf sich selbst zu sein, gefördert. Der Spaß steht im Vordergrund. Bitte Trinkflasche mitbringen und Indoor-Sportschuhe benutzen.	Eva Luef ZUMBA Kids Instructor MT: 10
Kursnummer: 7	Eltern/Kind-Turnen am Montag (2-5 Jahre)	Preis: € 42,- /12 Wo Geschwister € 12,-
ab 25.9.2023 jeweils Mo 16.00 - 16.50 TS Wdf	Unter fachkundiger Anleitung werden die Kinder altersgemäß gefordert. Aktiv unterstützt von Mama, Papa, Oma, turnen wir auch auf Kasten, Bank, Seil, Ringen... Es wird gespielt, getobt, getanzt. Bequeme Kleidung, Gymnastikpatscherl oder Rutschsockerl und im Winter ein dünner Pullover (damit's am Anfang der Stunde nicht zu kühl ist). Mehr brauchen die Zwerge nicht. Pro Kind bitte nur 1 Erwachsener!	Eva Luef Übungsleiterin MT: 8
Kursnummer: 8	Eltern/Kind-Turnen am Mittwoch (2-5 Jahre)	Preis: € 42,- /12 Wo Geschwister € 12,-
ab 27.9.2023 jeweils Mittwoch a) 15.30 - 16.20 b) 16.25 - 17.15 TS Uwdf	Unter fachkundiger Anleitung werden die Kinder altersgemäß gefordert. Aktiv unterstützt von Mama, Papa, Oma, turnen wir auch auf Kasten, Bank, Seil, Ringen... Es wird gespielt, getobt, getanzt. Bequeme Kleidung, Gymnastikpatscherl oder Rutschsockerl und im Winter ein dünner Pullover (damit's am Anfang der Stunde nicht zu kühl ist). Mehr brauchen die Zwerge nicht. Pro Kind bitte nur 1 Erwachsener!	Eva Luef Übungsleiterin MT: 8
Kursnummer: 9	Eltern/Kind-Turnen am Donnerstag (2-5 Jahre)	Preis: € 49,- /14 Wo Geschwister € 14,-
ab 14.9.2023 jeweils Do 15.10 - 16.00 TS Uwdf	Unter fachkundiger Anleitung werden die Kinder altersgemäß gefordert und gefördert. Unterstützt von Mama, Papa, Oma, ... werden wir auch schon ein paar Turngeräte ausprobieren und so den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder ausnützen... Freude an der Bewegung und dem Entdecken der eigenen Fähigkeiten. Bequeme Kleidung, Gymnastikpatscherl oder Rutschsockerl und im Winter ein dünner Pullover (damit's am Anfang der Stunde nicht zu kühl ist). Mehr brauchen die Zwerge nicht. Pro Kind bitte nur 1 Erwachsener!	Karin und David Purdon Leichtathletiktrainer/in MT: 8

MT = Mindestteilnehmer

■ Kinderkurse (Fortsetzung)

Kursnummer: 10 ab 14.9.2023 jeweils Do 16.10 - 17.00 TS Uwdf	Kinder gesund bewegen (5-7 Jahre) Kinder wollen sich bewegen! Das nützen wir aus und fördern die Koordination und Beweglichkeit der kleinen Sportler. Das Erlernen des richtigen Laufens und Fangens, sowie das Nutzen von Geräten stehen hier auf dem Programm. Professionelle Trainer unterstützen die Kids dabei. Bequeme Kleidung, Gymnastikpatscherl oder Rutschsockerl, mehr brauchen die Kinder nicht. Bitte um Verständnis, dass wir die Altersangabe genau kontrollieren und wirklich erst Kinder ab dem 5. Geburtstag in den Kurs aufnehmen können. Eltern dürfen gerne bei der 1. Einheit zusehen, ab der 2. bitte nicht mehr.	Preis: € 70,- /14 Wo Geschwister € 56,- Karin und David Purdon Leichtathletiktrainer/in MT: 8
Kursnummer: 11 ab 6.9.2023 jeweils Mittwoch a) Ballettmäuse 14.30 - 15.10 b) Ballerina 15.10 - 16.00 c) Primaballerina 16.00 - 16.50 d) Modern Dance 17.00 - 17.50 TS Wdf	Kreativer Kindertanz (ab 4 Jahren) Dieser Kurs macht sich die natürliche Bewegungsfreude der Kinder zunutze. Spielerisch und voller Spaß wollen wir zusammen auf Entdeckungsreise in die Welt des Tanzes gehen. Gemeinsam wagen wir uns an die ersten tänzerischen Grundbewegungsformen und haben somit eine optimale Grundlage für jede Tanz- und Bewegungstechnik. Fast nebenbei schulen wir dabei Motorik, Körperkontrolle, Beweglichkeit, Musikalität, Kreativität und Kraft. Bei den Großen werden auch schon Ballett-Elemente unterrichtet.	Preis: a) € 91,- /14 Wo b-d) € 112,- /14 Wo Bohdana Szivacz Tänzerin und Choreographin MT: 6
Kursnummer: 12 ab 22.9.2023 jeweils Fr 15.00 - 15.50 SPZ	EVO – Fit für die Schule (5-8 Jahre) NEU Die Evolutionspädagogik kombiniert verschiedenste Techniken und Ansätze auf Basis neurologischer Gehirnforschung und wirkt ganzheitlich. Über Bewegungs-, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen wird mit der Evolutionspädagogik Balance hergestellt und Blockaden, die zu Lernproblemen, Verhaltensschwierigkeiten, motorischen oder sprachlichen Defiziten führen, werden gelöst und vorgebeugt. Über Spiel und Spaß vernetzen die Kinder ihr Gehirn und finden ihre eigene Mitte. Bequeme Kleidung, Gymnastikpatscherl oder Rutschsocken reichen vollkommen aus. In der ersten Einheit sind die Eltern ausdrücklich erwünscht, werden dann aber gebeten, ab der zweiten Einheit Abstand zu nehmen.	Preis: € 40,- /10 Wo Geschwister € 30,- Andrea Metzker, Dipl. Evolutionspädagogin®, Lernberaterin und Dipl. Mentaltrainerin MT: 6
Kursnummer: 13 ab 14.9.2023 jeweils Donnerstag a) 15.00 - 16.10 (ab 5 Jahre) b) 16.15 - 17.25 (ab 7 Jahre) ARH	Musicalkurs für Kinder (für 5-12 Jahre) Mit viel Spaß und Elan erlernen wir ein komplettes Musical mit einer Aufführung am Schluss. Die Bereiche Tanz, Gesang und Schauspiel werden den Kindern in kreativen Prozessen nähergebracht. Die Bühnensprache wird mit gezielten Übungen erlernt und der eigenen Phantasie sind im Bereich Schauspielimprovisation keine Grenzen gesetzt. <u>Thema:</u> Lesenacht in der Schule. Keine Vorkenntnisse nötig! <u>Mitzubringen:</u> Spaß am Singen und Tanzen, bequeme Kleidung.	Preis: € 150,-/14 Wo Anita Todorov-Neuzil Verein Theater bewegt 13 Einheiten plus Aufführung MT: 5
Kursnummer: 14 22.9.2023 Fr 14.30 - 17.00 Treffpunkt: Schlosspark Pottendorf Haupteingang	OUTDOORAKTIVITÄT – Wissensschatz heimische Tiere (7-10 Jahre) Abenteurer und Naturforscher gesucht!!! Eine geheimnisvolle Kiste, verschlossen mit zahlreichen Schlössern, wartet darauf geöffnet zu werden. Wird uns dies gelingen? Mit Forschergeist und Teamwork stellen wir uns dieser Aufgabe und lernen dabei spielerisch und in ein Abenteuer verpackt so einiges über heimische Tiere und deren Verhalten. <u>Ausrüstung:</u> Dem Wetter angepasste Outdoor- Kleidung, welche auch schmutzig werden darf. Trinkflasche, kleiner Rucksack. Erstlesekenntnisse erforderlich!!	Preis: € 28,- Barbara Hruby Dipl. Kindergesund- heitstrainerin MT: 5



Kursnummer: 15	Englisch für Volksschulkinder	Preis: € 56,- /14 Wo
ab 12.9.2023 jeweils Dienstag a) Kinder der 2. VS-Stufe 15.00 - 15.45 b) Kinder der 3. VS-Stufe 15.50 - 16.35 c) Kinder der 4. VS-Stufe 16.40 - 17.25	Hier werden die Grundzüge der englischen Sprache und Sprachmelodien vermittelt, sowie das Erlernen und Üben von gebräuchlichen Vokabeln und vieles mehr. Kursort: Klasse in der Musikschule Unterwaltersdorf (EG, links)	David Purdon Native Speaker (Australien) MT: 5

Kursnummer: 16	Spanisch für Kinder NEU	Preis: a) € 72,- /12 Wo b) € 90,- /12 Wo
ab 18.9.2023 jeweils Montag a) 15.00 - 16.15 (4-6 Jahre) b) 16.30 - 18.00 (7-9 Jahre) ARH	Spielerisch eine Sprache zu erlernen ist die einfachste Methode sich mit Sprachen auseinanderzusetzen. Hier werden die Grundzüge der spanischen Sprache und Sprachmelodien vermittelt. Es wird Musik gehört, getanzt, gelesen, gemalt, gesungen und Gedichte gelernt. Unsere Trainerin ist Pädagogin und kommt aus Venezuela.	Catherine Joubert, Pädagogin und Native Speaker MT: 5

Kursnummer: 17	Adventdekoration - Familienbastelei NEU	Preis: € 20,-/Kind
4.12.2023 Mo 16.30 - 18.30 BS	(Kinder ab 5 mit Begleitung) Adventgestecke und andere Dekorationen gemeinsam mit den Kindern/ Enkeln/Nichten/Neffen basteln und damit die vorweihnachtliche Stimmung zuhause heben. Dekoteile und Kerzen können gerne auch mitgebracht werden. Der Materialbeitrag ist direkt vor Ort bei der Kursleiterin zu bezahlen.	Ing. Ingrid Ahorn Gartenbauingenieurin MT: 6

Kursnummer: 18	Kochen und Backen für Kinder (6-10 Jahre) NEU	Preis: € 18,-/Termin
a) Backen mit Blätterteig 29.11.2023 Mi 17.00 - 19.00 b) Suppe & Palatschinken 13.12.2023 Mi 17.00 - 19.00 c) Pizza selbst gemacht 17.1.2024 Mi 17.00 - 19.00 NÖMS K	Herumhantieren in der Küche macht doch vielen Kindern Spaß. So lernen Sie auch wie man einfach gute Speisen zubereiten kann. Bei 3 einzeln buchbaren Einheiten werden verschiedene Speisen, die Kinder gerne essen, gemeinsam zubereitet und verkostet. Die Materialkosten sind im Kurspreis enthalten.	Marta Aumann MT: 5

Kursnummer: 19	Physik in Experimenten – Kids day (6-8 Jahre)	Preis: € 42,-
1.12.2023 Fr 17.00 - 19.30 NÖMS	Wenn Wasser plötzlich nach oben fließt, Dinge schweben können, oder Blitze durch die Luft jagen, gibt uns die Natur große Rätsel auf. Du denkst nur berühmte Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler verstehen, wie die Welt funktioniert? Falsch gedacht! In diesem Workshop kannst auch du zum Forscher oder zur Forscherin werden, und wirst dabei auch noch eine Menge Spaß haben. Physik hautnah, in vielen spannenden, lustigen und überraschenden Experimenten. Die Materialkosten (€ 12,-) sind im Kurspreis enthalten.	Mag. Dr. Johannes Leitner, Lektor an der Universität Wien MT: 10

■ Teens & Youngsters

Kursnummer: 20	Leichtathletik (ab 8 Jahre)	Preis: € 70,- /14 Wo
ab 14.9.2023 jeweils Do 17.10 - 18.00 TS Uwdf	In diesem vielseitigen Kurs werden wir laufen (auch über Hürden), springen (Weit- und Hochsprung), werfen (Heuler, etc.) und so weiter. Auch Kraft- und Koordinationstraining kommen dabei nicht zu kurz.	David Purdon, Weltmeister Ultra-Mehrkampf & Leichtathletiktrainer, Karin Purdon, Leichtathletiktrainerin MT: 8
Kursnummer: 21	Erlebnisturnen (ab 8 Jahre)	Preis: € 120,- /12 Wo
ab 21.9.2023 jeweils Do 17.00 - 18.30 TS Wdf	Ein vielfältiges Bewegungsabenteuer für alle Kinder die sich mehr Herausforderung wünschen. Es werden verschiedene Spielformen sowie Gerätelandschaften aufgebaut, wodurch Koordination, Bewegungssicherheit und Kraft gefördert werden. Dabei können die Abenteuerlust und der Bewegungsdrang ausgelebt werden. <u>Ausrüstung:</u> Turngewand, Trinkflasche, trainiert wird barfuß oder mit Gymnastikpatscherln	Lisa Nüssel Sportwissenschaftlerin i.A. & Trainerin für Geräteturnen MT: 8
Kursnummer: 22a	Freerunning und Parkour (10-13 Jahre)	Preis: € 130,-/13 Wo
ab 28.9.2023 jeweils Do 16.15 - 17.45 VS gT	Hindernisse auf dem Weg von A nach B ästhetisch zu überwinden ist das Ziel dieser Bewegungseinheit. Genutzt werden bekannte Turngeräte in einer völlig neuen Art und Weise. Diese Sportart fordert nicht nur die eigene Kreativität heraus, sondern trainiert auch einen ganzheitlichen Körpereinsatz, einen offenen Geist und Achtsamkeit. Um für Abwechslung zu sorgen wird das Programm mit Sportarten und Spielen aus aller Welt und kreativen Bewegungsaufgaben ergänzt. Wir weisen darauf hin, dass die Kinder von männlichen Trainern betreut werden. <u>Ausrüstung:</u> Turngewand, Hallenturnschuhe (mit abriebfester Sohle), Trinkflasche	Isidor Grossschopf Fit-Instruktor MT: 8
Kursnummer: 22b	Freerunning und Parkour (13-16 Jahre)	Preis: € 130,-/13 Wo
ab 28.9.2023 jeweils Do 17.45 - 19.15 VS gT	Hindernisse auf dem Weg von A nach B ästhetisch zu überwinden ist das Ziel dieser Bewegungseinheit. Genutzt werden bekannte Turngeräte in einer völlig neuen Art und Weise. Diese Sportart fordert nicht nur die eigene Kreativität heraus, sondern trainiert auch einen ganzheitlichen Körpereinsatz, einen offenen Geist und Achtsamkeit. Wir weisen darauf hin, dass die Kinder von männlichen Trainern betreut werden. <u>Ausrüstung:</u> Turngewand, Hallenturnschuhe (mit abriebfester Sohle), Trinkflasche	Isidor Grossschopf Fit-Instruktor MT: 8
Kursnummer: 23	3.2..1 Raketenbau für Anfänger*innen (9-13 Jahre)	Preis: € 37,-
13.10.2023 Fr 17.00 - 19.30 NÖMS	Wer träumt nicht davon einmal mit einer Rakete in die Tiefen des Alls vorzudringen? Doch wie funktioniert eigentlich eine Rakete und welche unterschiedlichen Wege gibt es ausreichend Schubkraft zu erzeugen um die Erdanziehungskraft hinter sich zu lassen? In diesem Workshop wollen wir erforschen, wie echte Raketen funktionieren, die tatsächlich Menschen oder Satelliten ins All befördern. Nach demselben Prinzip bauen wir selbst zwei verschiedene Raketenmodelle und starten sie sogar. Auch wenn wir mit unseren Modellen nicht bis zum Mond kommen, wirst du trotzdem erstaunt sein, wie gut deine Rakete funktioniert. Die Materialkosten (€ 7,-) sind im Kurspreis enthalten.	Mag. Dr. Johannes Leitner, Lektor an der Universität Wien MT: 10

Bitte denken Sie daran, sich rechtzeitig für alle Kurse anzumelden.

Anmeldemöglichkeiten: vhs@ebreichsdorf.at; 0676/88 77 55 23; 02254/72218-106. Natürlich können Sie sich auch online über die Homepage zu den Kursen anmelden.

Kursnummer: 24	Physik ist „cool“ – Experimente mit Trockeneis (9-13 Jahre)	Preis: € 45,-
10.11.2023 Fr 17.00 - 19.30 NÖMS	Bei -78,5 °C geht es richtig „cool“ zu. Diese extreme Temperatur von festem Kohlendioxid führt zu einigen erstaunlichen Phänomenen. In diesem Workshop wird dieses exotische Eis, das in der Natur an den Polkappen des Mars oder als Bestandteil von Kometen gefunden werden kann, in einer Reihe von faszinierenden und spaßigen Versuchen genau erforscht. Aber auch Luftballone, die sich von selbst aufblasen, Kerzen, die von alleine ausgehen, durch die Luft fliegende Korken und Obst, so hart, dass es einen Hammer braucht, um dieses zu zerkleinern werden wir in diesem Workshop untersuchen. Selbstständiges Experimentieren steht bei dieser Veranstaltung im Vordergrund. Die Materialkosten (€ 15,-) sind im Kurspreis enthalten.	Mag. Dr. Johannes Leitner, Lektor an der Universität Wien MT: 10

Kursnummer: 25	Wer baut den besten Papierflieger? 	Preis: € 35,-
15.12.2023 Fr 17.00 - 19.30 NÖMS	Die Physik des Fliegens (9-13 Jahre) Alles was Flügel hat fliegt. Doch wieso eigentlich? Warum heben Flugzeuge vom Erdboden ab und wie hoch können sie fliegen? Funktionieren sie auch im Weltraum? Diese und noch viel mehr Fragen werden hier beantwortet. Natürlich bleibt es nicht bei der Theorie. Der Bau unterschiedlicher Papierfliegermodelle gibt einen Einblick in die Praxis. Und falls ein Papierflieger nicht so funktioniert wie er sollte, auch kein Problem. Es gibt viele Möglichkeiten Papierflieger aufzubessern und zu reparieren. Die Materialkosten (€ 5,-) sind im Kurspreis enthalten.	Mag. Dr. Johannes Leitner, Lektor an der Universität Wien MT: 10

Kursnummer: 26	Sterne und Galaxien (9-13 Jahre)	Preis: € 35,-
19.1.2024 Fr 17.00 - 19.30 NÖMS	Materie, Raum und Zeit nahmen mit dem Urknall ihren Ursprung. Seitdem sind mehr als 13 Milliarden Jahre vergangen, Sterne sind entstanden und wieder vergangen und das Universum hat letztendlich zu seiner heutigen Form gefunden hat. Doch die Entwicklung ist nicht zu Ende und die weitere Zukunft unseres Universums wirft viele Fragen auf. In diesem Workshop werden wir uns ansehen, was Sterne eigentlich sind und wie sie funktionieren. Weiters gehen wir der Frage nach woraus Galaxien bestehen und wie sie sich entwickeln. Die Materialkosten (€ 5,-) sind im Kurspreis enthalten.	Mag. Dr. Johannes Leitner, Lektor an der Universität Wien MT: 10

■ Sprachen

Die Angaben über das Niveau eines Sprachkurses entsprechen dem „Raster zur Selbsteinschätzung des Europäischen Referenzrahmens“. Dieser kann bei der VHS angefordert werden. Eventuell benötigte Lehrbücher sind selbst zu besorgen und nicht im Kurspreis enthalten!

Kursnr.: 30 	Deutsch für Anfänger*innen A2	Preis: € 240,-/15 Wo (30 Termine)
ab 18.9.2023 jeweils Mo 9.00 - 11.00 und Do 9.00 - 11.00 VHS	Ein Deutschkurs für alle, die die Sprache aktiv in einer Kleingruppe erlernen möchten um alltägliche Kommunikationssituation selbstständig zu bewältigen.	Deniz Er Sprachlehrerin MT: 4

Kursnummer: 31	English Advanced Conversation	Preis: € 90,- (12 Abende)
ab 5.10.2023 jeweils Do 18.30 - 19.45 VHS	Improve your knowledge in English. Üben Sie das freie Sprechen über die unterschiedlichsten Themen in einer netten Runde Gleichgesinnter und erweitern Sie so Ihren Wortschatz. Nur Restplätze vorhanden!	Amanda Schaffer Native Speaker MT: 8



Bei speziellen, mit dem AK-Logo versehenen Kursen können die Bildungsboni der AK-Wien und der AKNÖ eingelöst werden. Genauere Informationen erhalten Sie im Büro der VHS oder unter <https://noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus>.

■ Sprachen (Fortsetzung)

Kursnr.: 32 AK ab 28.9.2023 jeweils Do 18.30 - 19.55 NÖMS Hausschulpflicht	Englisch für leicht Fortgeschrittene A2+ Die grundlegende Verständigung funktioniert schon ganz gut, aber da gibt's noch ein paar Unsicherheiten in der Grammatik, und ein bisschen Wortschatzerweiterung könnte auch nicht schaden? Herzlich willkommen!	Preis: € 110,- (12 Abende) Mag. Elisabeth Karner Übersetzerin MT: 6
Kursnr.: 33 AK ab 3.10.2023 jeweils a) 11.00 - 12.30 b) 12.30 - 14.00 VHS	Englisch für Anfänger*innen A1 Dieser Kurs dient zum Erwerb der grundlegenden Sprachkompetenz im Fach Englisch. Inhalt: Grammatik, Hören, Lesen und kleine Sprech-anlässe meistern.	Preis: € 110,- /12 Wo Mag. Eva Franke Englischlehrerin MT: 6
Kursnummer: 34 ab 2.10.2023 jeweils Mo 18.15 - 19.30 NÖMS Hausschulpflicht	Italienisch lernt man am besten mit Spaß!! Für Anfänger*innen mit leichten Vorkenntnissen Mit dem Kurs lernen Sie gemeinsam mit anderen Teilnehmern in entspannter und lebendiger Atmosphäre. Durch die Gruppensituation können Sie nicht nur das Gelernte verinnerlichen, sondern auch noch Spaß haben. Die kommunikativen Ziele liegen auf alltäglichen Sprech-situationen. Für Teilnehmer des vorherigen Kurses sowie für Personen mit geringen Vorkenntnissen. Gearbeitet wird mit dem Lehrbuch „Nuovo Espresso 1“ (voraussichtlich ab Unità 5) aus dem Hueber Verlag ISBN 978-3-19-205438-9.	Preis: € 155,- (13 Abende) Mirella Riedel Native Speaker MT: 5



**MEHR GELD
FÜR MEINE
WEITERBILDUNG!**

**DIE ARBEITERKAMMER
NIEDERÖSTERREICH
FÖRDERT KURSE,**
die in diesem Kursprogramm AK-gekennzeichnet sind.

AK Bildungsbonus

AKextra Digi- und Lernhilfe-Bonus

Auf der Homepage der AK Niederösterreich finden Sie nähere Informationen und den Online-Antrag.

Über das AK-extra Digi-Konto werden zusätzlich vertiefende Digitalisierungskurse gefördert (auch ohne AK-Kennzeichnung).

**RUFEN SIE
UNS AN!**
05 7171-29000

**AK NIEDER
ÖSTERREICH**

ERWACHSENENBILDUNG

noe.arbeiterkammer.at/akbeihilfen

Kursnummer: 35	Spanisch A2	Preis: € 156,– (13 Termine)
ab 27.9.2023 jeweils Mi 14.00 - 15.25 VHS	Die Spanische Sprache und Kultur mit Spaß, in angenehmer und entspannter Atmosphäre kennenlernen. Wir üben einfache Gespräche und festigen das Gelernte, Rollenspiele und Musik sollen uns dabei helfen. Geeignet für Lernende des vergangenen Semesters und für Interessierte mit Vorkenntnissen. Gearbeitet wird mit dem Buch Universo.ele A2 (ISBN 978-3-19-024333-4).	Mag. Carina Ravés Steinhübel Native Speaker MT: 6

■ EDV und MEDIEN

Kursnr.: 40 	Social Media sicher & leicht! – Facebook (50+)	Preis: € 22,–
4.10.2023 Mi 18.00 - 20.30 VHS	In der heutigen Zeit ist eine Welt ohne Social Media kaum noch vorstellbar. Doch in diesem „sozialen Dschungel“ kann man sich auch leicht verirren! Erlernen Sie den sicheren Umgang mit Facebook . Unser Kursleiter zeigt Ihnen unter anderem wie man ein Profil erstellt, einen Post gestaltet und mit seinen Freund*innen online interagiert. Für diesen Kurs wird lediglich pro Teilnehmer ein Smartphone benötigt. Sollten Sie bereits ein Profil erstellt und dennoch Fragen haben, sind Sie ebenfalls herzlich willkommen! Uns ist der sichere Umgang mit sozialen Medien (Datenschutz etc.) sehr wichtig!	Oliver Toth, Social Media & Marketing Manager MT: 5

Kursnr.: 41 	Social Media sicher & leicht! – Instagram (50+)	Preis: € 22,–
18.10.2023 Mi 18.00 - 20.30 VHS	In der heutigen Zeit ist eine Welt ohne Social Media kaum noch vorstellbar. Doch in diesem „sozialen Dschungel“ kann man sich auch leicht verirren! Erlernen Sie den sicheren Umgang mit Instagram . Unser Kursleiter zeigt Ihnen unter anderem wie man ein Profil erstellt, einen Post gestaltet und mit seinen Freund*innen online interagiert. Für diesen Kurs wird lediglich pro Teilnehmer ein Smartphone benötigt. Sollten Sie bereits ein Profil erstellt und dennoch Fragen haben, sind Sie ebenfalls herzlich willkommen! Uns ist der sichere Umgang mit sozialen Medien (Datenschutz etc.) sehr wichtig!	Oliver Toth, Social Media & Marketing Manager MT: 5

■ Kunst, Kreativität und Freizeit

Kursnummer: 50	Wanderung Bad Vöslau mit Ruine Merkenstein	Preis: € 20,–
30.9.2023 Sa 9.30 - 11.30 <u>Treffpunkt:</u> wird kurz vorher bekanntgegeben	Die reizvolle Landschaft im Raum Bad Vöslau ist geprägt von Weinbau und ursprünglichen Föhrenwäldern. Wir genießen die herbstliche Natur und erkunden z.B. den Harzberg, die Ruine Merkenstein und die ehemalige Bärenhöhle. Es gibt am Ende der Wanderung eine kleine Jause – bitte Getränk selbst mitbringen.	Ing. Ingrid Ahorn Naturvermittlerin/ Kräuterpädagogin MT: 6

Kursnummer: 51	Wanderung in Leithaprodersdorf/Loretto	Preis: € 20,–
14.10.2023 Sa 9.30 - 11.30 <u>Treffpunkt:</u> wird kurz vorher bekanntgegeben	Die Natur um Leithaprodersdorf und Loretto ist besonders vielfältig und artenreich, sie hat auch im Herbst etwas Besonderes zu bieten und „sieh, das Gute liegt so nah!“ Es gibt am Ende der Wanderung eine kleine Jause – bitte Getränk selbst mitbringen.	Ing. Ingrid Ahorn Naturvermittlerin/ Kräuterpädagogin MT: 6

Kursnummer: 52	Wanderung Donnerskirchen/Purbach	Preis: € 20,–
20.10.2023 Fr 14.30 - 16.30 <u>Treffpunkt:</u> wird kurz vorher bekanntgegeben	Kulturlandschaft und Natur von Donnerskirchen und Purbach sind nicht nur zur Kirschblüte etwas besonders Schönes. Wir finden wilde Früchte und erleben Herbststimmung auf Schritt und Tritt. Es gibt am Ende der Wanderung eine kleine Jause – bitte Getränk selbst mitbringen.	Ing. Ingrid Ahorn Naturvermittlerin/ Kräuterpädagogin MT: 6

■ Kunst, Kreativität und Freizeit (Fortsetzung)

Kursnummer: 53	Intuitives Malen mit Acryl – Entdecken der eigenen Kreativität	Preis: € 42,–
4.10.2023 Mi 18.00 - 22.00 ehemaliges Testlokal Hauptplatz 21 Ebreichsdorf	Nicht das perfekt durchdachte Bild, sondern der intuitive, kreative Zugang zu sich selbst und dessen Umsetzung auf die Leinwand ist Zentrum der Arbeit. „Es gibt nur richtig und kein falsch!“ Spontaneität, Dynamik, Freiheit, Emotionen, Visionen stehen im Vordergrund. Themen werden nicht vorgegeben, sondern entspringen aus unserem Inneren. Wir malen zu Musik, die uns begleitet und hilft, sich auf uns selbst einzulassen, Eins zu werden mit Klang und Farbe. Das ständige Kontrollieren fällt weg. Gearbeitet wird mit Pinseln und Acrylfarbe auf Leinwand. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. <u>Mitzubringen:</u> Arbeitsgewand und Spaß am Experimentieren. Materialliste wird nach Anmeldung zugeschickt.	Karin Eisler, bildende Künstlerin, Kreativtrainerin, Mal- und Gestaltungstherapeutin www.karineisler.at MT: 4
Kursnummer: 54	„Bring Farbe in Dein Leben“ – frei nach Friedensreich Hundertwasser	Preis: € 63,–
9.11.2023 und 16.11.2023 jeweils Do 18.00 - 21.00 ehemaliges Testlokal Hauptplatz 21 Ebreichsdorf	In der kalten, grauen und nassen Jahreszeit ziehen wir Menschen uns oft in uns zurück, halten „innere Einkehr“ und so manche von uns sehnen sich nach Farbe. Hier kommt uns die lebendige, farbenfrohe Maltechnik des berühmten, österreichischen Malers Friedensreich Hundertwasser gerade recht. Frei nach seinen phantasievollen Arbeiten werden wir vorab ein Motiv nach eigener Vorstellung auf die Leinwand skizzieren, das in weiterer Folge geduldig, nahezu meditativ, und mit viel Acrylfarbe zu einem bunten, individuellen Kunstwerk wächst. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. <u>Mitzubringen:</u> Phantasie, Geduld und Freude am Malen. Materialliste wird nach Anmeldung zugeschickt.	Karin Eisler, bildende Künstlerin, Kreativtrainerin, Mal- und Gestaltungstherapeutin www.karineisler.at MT: 4
Kursnummer: 55a	Adventgestecke und weihnachtliche Dekorationen	Preis: € 20,– + Materialbeitrag
22.11.2023 Mi 17.30 - 20.00 BS	Mit oder ohne Kerze, groß oder klein, für ein Adventgesteck ist in jedem Haushalt Platz. Als Mitbringsel in der Adventzeit ist es ebenso geeignet. Wer aber statt eines traditionellen Gesteckes andere Dekorationsmöglichkeiten sucht (z.B. Türschmuck, Bäumchen für Terrasse), ist hier auch gut aufgehoben.	Ing. Ingrid Ahorn Gartenbauingenieurin MT: 6
Kursnummer: 55b	Adventkranz	Preis: € 20,– + Materialbeitrag
28.11.2023 Di 17.30 - 20.00 BS	Weihnachten ohne Adventkranz ist fast nicht vorstellbar. Er gehört zu der vorweihnachtlichen Zeit dazu, wie das Keksebacken und der Duft von Zimt, Orangen und Glühwein. Es ist gar nicht so schwer selbst einen Kranz zu binden und zu dekorieren. Dekoteile und Kerzen können gerne auch mitgebracht werden.	Ing. Ingrid Ahorn Gartenbauingenieurin MT: 6
Kursnummer: 56	Upcycling Weihnachtsbaum NEU	Preis: € 34,– + Materialbeitrag
27.1.2024 Sa 9.00 - 12.00 <u>Kursort:</u> in Seibersdorf. Adresse wird nach der Anmeldung mitgeteilt	Die Weihnachtszeit ist vorüber und der Weihnachtsbaum hat ausgedient und landet auf der Sammelstelle? Das ist nicht zwangsläufig so. Birgit Klamler zeigt Ihnen wie sie Ihren (biologisch aufgezogenen und nicht gespritzten) Weihnachtsbaum noch weiter verarbeiten können zu Ölen, Würzmittel, und so weiter.....	Birgit Klamler, dipl. Kräuterpädagogin MT: 6



Kursnummer: 57	Lesung „Wild verliebt“ –	Preis: kostenlos
23.10.2023 Mo 18.00 - 20.00 4-er-Haus	wie Du mit der Kraft der Wildkräuter aufblühst Eine Lesung gegen Stress im Alltag und beginnender Erschöpfung. Hier wird Stress in Entspannung verzaubert! Andrea Goldbacher aus Schranau liest aus ihrem Buch „Wild verliebt“. Gerne kann das Buch im Anschluss auch mit persönlicher Widmung erworben werden. Für alle Teilnehmer*innen gibt es eine Postkarte „Wild verliebt“ gratis als Dankeschön fürs Kommen. Andrea Goldbacher hat viele Stunden im Wald verbracht, damit ihre Gesundheit gerettet und die Schätze der Natur neu entdeckt. Sie spricht in diesem zauberhaft illustrierten Buch nicht nur von Wildkräutern als einer Zutat in Küche und Hausapotheke. Das Buch kostet € 24,20 inkl. 10 % MwSt. Nur Barzahlung möglich.	Andrea Goldbacher, Kräuterefachfrau, Naturmentorin, Buchautorin (Wild verliebt) MT: 5
Kursnummer: 58	Jakobsweg Nordspanien - 1000 km Langsamkeit	Preis: € 10,-
16.10.2023 Mo 19.00 - 21.00 ARH	1000 langsame, individuelle Kilometer auf dem Camino - Zeit zum Nachdenken, Schauen und Verharren - unterwegs über die Pyrenäen, durch Navarra und La Rioja bis ins trockene Kastilien, über hohe Pässe ins galizische Santiago und ans „Ende der Welt“ am Kap Finisterre. Der berühmte Pilgerpfad ist voll mit Legenden, Sehenswürdigkeiten und schönen Landschaften. Die verfallende Einsiedelei, das stille Kloster, die stolze Stadt, die kleine Quelle oder auch der einsame Hirte am Wegesrand – jeder entdeckt und erlebt für sich! Sepp Puchinger erzählt von Begegnungen, den großen Festen - und persönlichen Eindrücken. Ein besondere Erlebnisreise für Aug, Ohr und Seele....	Sepp Puchinger, Weltreisender und Pädagoge www.sepp-puchinger.at
Kursnummer: 59	Vietnam, Kambodscha – Wunderwelten in Südostasien	Preis: € 10,-
15.1.2024 Mo 19.00 - 21.00 ARH	Good Morning Vietnam! Ein „asiatischer Tiger“ mit einer sehr wechselvollen Geschichte auf dem Sprung in die Moderne! Erleben Sie die Kontraste und Vielfalt des Landes auf einer beeindruckenden digitalen Bilderreise! Grandiose Landschaften, asiatische und französische Kulturschätze, endlose Strände, pulsierende Städte, gastfreundliche Menschen und eine grandiose Küche machen Vietnam zu einem der abwechslungsreichsten Reiseziele Asiens. Von der Kornkammer im Mekong Delta über das brodelnde Ho Chi Minh City über 1700 km Strandlandschaften bis in die Kaiserstadt Hue und in die Hauptstadt Hanoi führt die Reise. Tiefgrüne Reisterrassen, versteckte Berglandschaften, gewaltige Höhlen, die Bergvölker um Sapa und eine Schiffsreise durch die sagenumwobene Halong Bucht sorgen für viel Abwechslung. In Kambodscha begeistert die geheimnisumwitterte Dschungelmetropole Angkor genauso wie das Leben am Tonle Sap See und am riesigen Mekong River. Dass das Abenteuer abseits der touristischen Pfade nicht zu kurz kommt, dafür sorgt der individuelle Reisestil von Sepp Puchinger. Lassen sie sich in ein Elefantencamp im Dschungel, auf Trekkingtour und auf eine erlebnisreiche Motorradtour entführen. Hinkommen, zurückkehren, Südostasien genießen!	Sepp Puchinger, Weltreisender und Pädagoge www.sepp-puchinger.at

Auf unserer Homepage (www.ebreichsdorf.gv.at/VHS) können Sie sich auch zum VHS-Newsletter anmelden, der über neue Kurse, Veränderungen, freie Kursplätze, etc. informiert.

■ Küche und Keller

Kursnummer: 60	Wurst selber herstellen – Ein Kurs für Männer	Preis: € 75,–
a) 5.10., 12.10. und 19.10.2023 Anfänger b) 9.11., 16.11. und 23.11.2023 Fortgeschrittene jeweils Do 18.00 - 22.00 NÖMS K	Wir werden einfache Gerätschaften verwenden damit Sie auch daheim das Gelernte umsetzen können. Ihre produzierten Wurstwaren (ca. 2- 3 kg) können Sie natürlich mit nach Hause nehmen! In den beiden Kursen a) und b) jeweils 3 Abende, werden unterschiedliche Würste (eine Sorte pro Abend) hergestellt. Bitte unbedingt Kochschürze oder besser Arbeitsmantel mitbringen. Eigene Messer zum Zerkleinern der Fleischteile sind natürlich erlaubt. Verpackung für die Wurstwaren wird bereitgestellt. Unkostenbeitrag für Lebensmittel wird nach tatsächlichem Aufwand, max. € 30,– pro Abend vor Ort mit dem Kursleiter abgerechnet. a) Käsekrainer, Blut- & Streichwurst, b) Rinderbratwurst, weitere Sorten werden am ersten Kurstag gemeinsam entschieden	Heinrich Rainer MT: 6
Kursnummer: 61	Gesunde Fette essen – aber wie?	Preis: € 22,50
11.10.2023 Mi 17.00 - 19.30 NÖMS K	So oft hört man wie gesund Omega-3 Fettsäuren sind! Doch in welchen Ölen ist Omega-3 drinnen? Wie kann ich solche Öle in meiner täglichen Ernährung schmackhaft und richtig verwenden? In diesem Workshop kommt Licht in das Wirrwarr der verschiedenen Fette. Wir werden eine Leinöl-Kokosbutter, das Müsli nach Dr. Johanna Budwig, ein Dessert, einen Brotaufstrich und einen Dip zubereiten und gemeinsam verkosten. Omega-3 fördert Gehirnleistung und Sehkraft, macht die Haut geschmeidig, stärkt das Immunsystem, senkt den Blutdruck, hält die Blutgefäße elastisch, verdünnt das Blut, wirkt gegen Entzündungen UND hilft der Seele! Jede unserer Zellen wird durch eine Haut aus Fett begrenzt, unser Nerven sind mit einer Fettschicht umgeben, unser Gehirn besteht zu 55 % aus Fetten – da wird schnell klar, wie wichtig gesunde Fette für unsere Gesundheit sind. Der Unkostenbeitrag für Lebensmittel wird nach tatsächlichem Aufwand vor Ort mit der Kursleiterin abgerechnet.	Maria Wallner Öl-Eiweiß-Kost-Beraterin MT: 4
Kursnummer: 62	Genussvortrag: Kuba & Rum NEU	Preis: € 20,–
13.10.2023 Fr 17.30 - 20.30 ARH	Salsa, Rum, Zigarren und revolutionäre Gedanken – lassen Sie sich mittels Bild, Ton und Video nach Kuba entführen. Reisen Sie von der geschäftigen Hauptstadt Havanna mit ihrem morbiden Charme zu einem der beliebtesten Badeorte, nach Varadero. Besuchen Sie die kolonialen Städte Cienfuegos, Trinidad und Sancti Spiritus, welche vom Glanz einer vergangenen Epoche zeugen und erreichen Sie schließlich Santiago, Kubas musikalische Hauptstadt. Das im tropischen Dschungel gelegene Baracoa ist ebenso Ausflugsziel wie die Provinz Pinar del Rio, die vor allem für den Tabakanbau bekannt ist. Um in die Welt des karibischen Rums einzutauchen bekommen die Teilnehmer Informationen zur Herstellung dieses edlen Tropfens und werden einige Proben verkosten und bewerten. Der Unkostenbeitrag von € 16,– (für verkostete Proben, Brot und Tasting Notes) wird direkt vor Ort mit dem Kursleiter abgerechnet.	Nicolas Pacher Erwachsenenbildner MT: 8

Eine Anmeldung ist für die Kurse unbedingt notwendig, soweit nicht bei der Kursbeschreibung etwas Anderes angegeben ist. Die Vergabe der Kursplätze erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldung. Der Platz ist erst mit der Bezahlung des Kursbeitrages gesichert. Anmeldeschluss ist 2 Wochen vor Kursbeginn - bedenken Sie bitte, dass nur eine rechtzeitige Anmeldung das Zustandekommen einer Veranstaltung sichern kann.



Kursnummer: 63	Karibische Genüsse NEU	Preis: € 36,–
a) 22.1.2024 b) 29.1.2024 jeweils Mo 17.30 - 21.30 NÖMS K	Tauchen Sie ein in die Küche der Karibik. Verwöhnen Sie Ihren Gaumen mit exotischen Leckereien. Unser Kursleiter Guillermo Medici zeigt Ihnen die Zubereitung einfacher karibischer Gerichte und führt durch die Welt der unterschiedlichen Geschmacksrichtungen, Texturen und Gewürze, die in Lateinamerika heimisch sind. Begeben Sie sich mit ihm auf die kulinarische Reise und lassen Sie sich in eine tropische Welt entführen. Kurs a) befasst sich mit einfacheren Basics der karibischen Küche, Kurs b) wagt sich an schon raffiniertere Dinge heran. <u>Achtung:</u> Unser Kursleiter spricht hauptsächlich englisch und spanisch! Wir werden aber immer jemanden dabeihaben, der bei Bedarf übersetzen kann. Der Unkostenbeitrag für Lebensmittel wird nach tatsächlichem Aufwand vor Ort mit der Kursleiterin abgerechnet.	Guillermo Medici Koch MT: 5
Kursnummer: 64	Ayurvedische Küche	Preis: € 50,– (2 Abende)
Mi 27.9.2023 und Di 3.10.2023 jeweils 17.00 - 19.45 NÖMS K	Eine leichte und sehr gesunde Kost, die den Körper kaum belastet und ohne großen Aufwand zuzubereiten ist. Gemeinsam neue Dinge auszuprobieren macht einfach mehr Spaß als sich alleine mit einem Kochbuch zu beschäftigen. Der Unkostenbeitrag für Lebensmittel wird nach tatsächlichem Aufwand vor Ort mit der Kursleiterin abgerechnet.	Bharati Rajpal MT: 5
Kursnummer: 65	Indisch vegetarische Küche	Preis: € 50,– (2 Abende)
ab 18.10.2023 jeweils Mi 17.00 - 19.45 NÖMS K	Lassen Sie sich inspirieren von der Vielfalt der Möglichkeiten mit Gemüse, Kräutern, selbst gemachtem „Brot“ und vielen anderen Dingen leichte und bekömmliche Gerichte zu zaubern. Begeben Sie sich auf Entdeckungsreise der Geschmäcker und lernen Sie exotische Gewürze kennen. Gemeinsam kochen und genießen. Der Unkostenbeitrag für Lebensmittel wird nach tatsächlichem Aufwand vor Ort mit der Kursleiterin abgerechnet.	Bharati Rajpal MT: 5
Kursnummer: 66	Vegane Küche NEU	Preis: € 50,– (2 Abende)
ab 7.11.2023 jeweils Di 17.00 - 19.45 NÖMS K	Eine Ernährung ohne tierische Produkte kann äußerst vielseitig sein und bietet eine Welt voller neuer und köstlicher kulinarischer Möglichkeiten – eine Küche, die anders ist. Der Unkostenbeitrag für Lebensmittel wird nach tatsächlichem Aufwand vor Ort mit der Kursleiterin abgerechnet.	Bharati Rajpal MT: 5
Kursnummer: 67	Einfache Hausmannskost schnell zubereitet NEU	Preis: € 27,–
8.11.2023 Mi 18.00 - 21.00 NÖMS K	Marta Aumann bereitet mit Ihnen eine kräftige Suppe mit Pilzen und Bohnen, selbstgemachte Bratwürstel mit Krokette und als Nachspeise Minipalatschinken aus Sauermilch mit Marmelade und Sauerrahm zu. Der Unkostenbeitrag für Lebensmittel wird nach tatsächlichem Aufwand vor Ort mit der Kursleiterin abgerechnet.	Marta Aumann MT: 4

■ Küche und Keller (Fortsetzung)

Kursnummer: 68	Kärntner Nudeln	Preis: € 27,-
21.11.2023 Di 18.00 - 21.00 NÖMS K	Kultur, eng verbunden mit Tradition und Genuss, das sind echte Kärntner Nudeln. Wir bereiten gemeinsam Kasnudeln, Fleischnudeln und Kletzennudeln zu. Nach dem Zubereiten des Teiges und dem Füllen, ist das Krendeln (Herstellen des charakteristischen Randes der Nudeln) eine kleine Herausforderung. Marta Aumann unterstützt Sie gerne dabei. Lassen Sie sich diese Kärntner Spezialitäten nicht entgehen!! Der Unkostenbeitrag für Lebensmittel wird nach tatsächlichem Aufwand vor Ort mit der Kursleiterin abgerechnet.	Marta Aumann MT: 4
Kursnummer: 69	Festliche Salate	Preis: € 27,-
9.1.2024 Di 18.00 - 21.00 NÖMS K	In der Faschingszeit sind leicht zu bereitende Salate eine gute Möglichkeit um Gäste ohne viel Stress bewirten zu können. Da würden sich ein Salat mit Thunfisch, oder ein Schichtsalat „Hering im Mantel“, sowie ein warmer Hühnersalat sehr gut eignen. Alle Salate werden mit selbst hergestellter Mayonnaise zubereitet. Der Unkostenbeitrag für Lebensmittel wird nach tatsächlichem Aufwand vor Ort mit der Kursleiterin abgerechnet.	Marta Aumann MT: 4
Kursnummer: 70	Portugiesische Häppchen	Preis: € 27,-
23.10.2023 Mo 18.00 - 21.00 NÖMS K	Portugal, ein wildes, faszinierendes Land an der Westspitze Europas. Lassen Sie sich von Sonia zeigen, wie man portugiesische Leckereien selbst zubereiten kann. So machen Sie einen kleinen Urlaub in Portugal ohne die Heimat verlassen zu müssen. Der Unkostenbeitrag für Lebensmittel wird nach tatsächlichem Aufwand vor Ort mit der Kursleiterin abgerechnet.	Sonia Fernandez Besitzerin des Lokales „Coração português“ in 1070 Wien, Burggasse 75-77 <i>Coração português</i> MT: 5
Kursnummer: 71	Bauernbrot & Co – Brot backen mit Sauerteig 	Preis: € 45,-
20.9.2023 Mi 17.00 - 22.00 NÖMS K	Ein gutes, gesundes Sauerteigbrot kann man auch daheim machen. Es braucht etwas Zeit und Geduld, aber das Ergebnis ist dann auch wirklich gut. Benötigt wird für diesen Kurs ein <u>Pizzastein</u> , weil auf diesem das Brot besser gelingt. Bitte auch ein Geschirrtuch mitbringen mit dem das Brot dann beim Transport zugedeckt werden kann. Der Unkostenbeitrag für Lebensmittel wird nach tatsächlichem Aufwand vor Ort mit der Kursleiterin abgerechnet.	Beate Rainer Hauswirtschaftslehrerin MT: 4
Kursnummer: 72	Keine Angst vor Germteig – Striezel backen für Anfänger*innen	Preis: € 45,-
17.10.2023 Di 17.00 - 22.00 NÖMS K	Lassen Sie sich zeigen, dass die Angst vor einem nicht gut gelingenden Germteig meist unbegründet ist und wagen Sie sich ohne Mühe an einen Striezel heran. Der Unkostenbeitrag für Lebensmittel wird nach tatsächlichem Aufwand vor Ort mit der Kursleiterin abgerechnet.	Beate Rainer Hauswirtschaftslehrerin MT: 4

Lebensbegleitendes Lernen

Volkshochschule

Ebreichsdorf

Lernen, ohne zu denken, ist eitel; denken, ohne zu lernen, gefährlich.
Konfuzius

Man muss viel gelernt haben, um über das, was man nicht weiß, fragen zu können.
Jean-Jacques Rousseau

Im Leben lernt der Mensch zuerst gehen und sprechen. Später lernt er dann, still zu sitzen und den Mund zu halten.
Marcel Pagnol

■ Körper, Geist und Seele

Kursnummer: 80 ab 4.10.2023 jeweils Mi 18.00 - 19.30 4-er-Haus	Meditieren lernen Bewusstseinslehre und Chakren: Die seit Jahrtausenden bekannte Lehre der Energiezentren des Menschen, der sogenannten Chakren, wird im Zentrum dieses Praxiskurses stehen. Die durch sie fließende Energie bewirkt seelische Harmonie und physische Gesundheit. Blockaden jedoch stehen einem stimmigen Leben hinderlich im Weg. In diesem Kurs, der gleichermaßen für Neueinsteiger wie für Routiniers geeignet ist, werden wir die Zusammenhänge von Chakren als Tore der Seele in Theorie aber vor allem in Praxis erfahren. Doch eines sei betont: Meditation funktioniert dadurch, dass man diese regelmäßig praktiziert. Mitzubringen: bequeme Kleidung, eventuell Schreibzeug (wer sich Notizen machen möchte).	Preis: € 70,- (7 Wochen) Mag. Reinhard Ransböck diplomierter Mental-, Intuitions- und Bewusstseins-Trainer MT: 6
Kursnummer: 81 6 einzeln buchbare Termine a) 27.9.2023 b) 18.10.2023 c) 8.11.2023 d) 29.11.2023 e) 10.1.2024 f) 31.1.2024 Mi 18.30 - 19.30 NÖMS T	Duftmeditation NEU Erleben Sie eine Meditation in Verbindung mit riechen, hören und fühlen. Sie können sich so auf einfache Weise von den Anforderungen des Alltags erholen, Stress abbauen und Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden nachhaltig unterstützen. Gewinnen Sie mehr Lebensfreude, Selbstvertrauen und Gelassenheit durch die Kombination von Duft und Meditation. Durch die Verwendung von 100% echte ätherische Öle können Sie völlige Entspannung finden und Ihre innere Kraftquelle aktivieren. <u>Mitzubringen:</u> Matte, kleiner Polster, Decke	Preis: € 16,- pro Termin Aroma(t)raum by Alexandra Breuss MT: 4
Kursnummer: 82 ab 7.11.2023 jeweils Di 18.00 - 20.00 VHS	Well-Being – Jetzt geht's um mich NEU Zielgruppe: Mamas und Papas in Karenz bzw. jene, die im täglichen Leben mit Kindern leben dürfen. Unser Alltag ist geschmückt mit Verpflichtungen aller Art. Alles „unter einen Hut“ zu bekommen ist streckenweise sehr schwer. Meistens sparen wir die Zeit bei uns selbst ein, um für alle anderen da sein zu können. Immerhin wollen wir ja immer und überall zu 100% funktionieren. Wenn Du das liest, wirst Du daran erinnert, dass Zeit das Bedeutendste ist, was wir im Leben besitzen und Du Dir selbst ein Zeitgeschenk machen darfst. In diesem Wohlfühlseminar geht es ausschließlich um Dich! Wo stehe ich derzeit in meinem Leben? Wo / Wie sehe ich mich selbst? Habe ich Ziele? Wie kommuniziere ich und wie geht man mit Konflikten um? Resilienz – haben alle Gefühle ihre Berechtigung? Das Tal der Tränen – wie gehe ich damit um? Entspannen. Loslassen. Fokussieren. Motivationsschub mit Wohlfühlfaktor garantiert.	Preis: € 52,- (3 Wochen) Tamara Toth, MA MT: 5
Kursnummer: 83 27.9.2023 Mi 18.00 - 20.00 4-er-Haus	„Immunsystem stärken mit der Kraft von Wald und Wiese“ NEU Schnupfen, Halsweh, Heiserkeit -all das sind die „netten“ Begleiterscheinungen der Übergangszeit bzw. des Winters. Mit Wildkräutern können Sie bereits in der Ernährung Ihr Immunsystem stärken. In dem Workshop verrät Andrea Goldbacher wie das am einfachsten geht! Erwischt es Sie trotzdem mal, sind ein paar alte Hausmittel in der Hausapotheke das Beste. Nach einem kurzen theoretischen Input bereiten wir 2 Produkte dafür selbst zu. Ein Handout mit Rezepten und Anleitungen, damit Sie das auch selbst zuhause herstellen können, rundet den Workshop ab. Ein kleiner Kraftsnack aus der Wildkräuterküche wird uns stärken. Der Unkostenbeitrag von ca. € 10,- wird direkt vor Ort mit der Kursleiterin abgerechnet.	Preis: € 20,- Andrea Goldbacher Kräuterfachfrau, Natur- mentorin, Buchautorin (Wild verliebt) MT: 5

■ Persönlichkeitsbildung für Beruf und Alltag

Kursnummer: 90	Dürfen Eltern NEIN sagen? – Vortrag mit Workshopelementen	Preis: € 15,–
18.10.2023 Mi 19.00 - 20.30 ARH	Grenzen und Regeln bestimmen unseren Alltag, sie helfen uns, uns zu orientieren und sind wichtig. Warum fällt es uns bei unseren Kindern oft schwer, nein zu sagen? Wie können wir mit passenden Regeln/Grenzen unsere Kinder in ihrer Entwicklung unterstützen und sie fördern, damit sie „alltagsfitte“ Erwachsene werden? Was hilft Eltern konsequent und liebevoll zu bleiben? Bei diesem Vortrag erwarten Sie praxisnahes Wissen und konkrete Anregungen, damit Sie mit dem Thema „Grenzen setzen“ gelassen umgehen können.	Martina Sadnek und Kerstin Bernhart psych. Beraterinnen und dipl. Elternbildnerinnen MT: 8
Kursnummer: 91	Mein Kind ist mein Schatz – Vortrag mit Workshopelementen	Preis: € 15,–
8.11.2023 Mi 19.00 - 20.30 ARH	wie positive Kommunikation mit Kindern gelingen kann Obwohl wir uns als Eltern vornehmen geduldig, liebevoll und achtsam mit unseren Kindern umzugehen, sehen wir im Alltag, dass dies gar nicht so einfach ist. Was braucht es, damit wir ruhig und wertschätzend in unserer Familie miteinander umgehen? Wie können wir für unsere Kinder gute Zuhörer*innen sein? Wie sollen wir mit unseren Kindern sprechen, damit sie uns verstehen? Es erwartet Sie erprobtes Wissen gemischt mit alltagstauglichen Tipps aus der Praxis!	Martina Sadnek und Kerstin Bernhart psych. Beraterinnen und dipl. Elternbildnerinnen MT: 8
Kursnummer: 92	„Ich“ - Auf meinen Spuren – Vortrag mit Workshopelementen	Preis: € 25,–
22.11.2023 Mi 19.00 - 21.30 ARH	Wer bin ich? Was macht mich aus? Man kann das Leben nur vorwärts leben, aber nur rückwärts verstehen. Mein Leben ist eine Sammlung aus Erlebnissen, Eindrücken und Erfahrungen, die mich zu dem machen, wer ich heute bin. Wer bin ich denn? Was macht mich aus? Bei diesem Workshop erkunden wir unsere Stärken und positiven Eigenschaften. Entdecken Sie Ihr „Ich“ mit all seinen Träumen, Gewohnheiten, Vorlieben und Leidenschaften.	Martina Sadnek und Kerstin Bernhart psych. Beraterinnen und dipl. Elternbildnerinnen MT: 8

**Lebensbegleitendes
Lernen**

Volkshochschule

Ebreichsdorf



*Lernen, ohne zu denken, ist eitel; denken, ohne zu lernen, gefährlich.
Konfuzius*

*Man muss viel gelernt haben, um über das, was man nicht weiß, fragen zu können.
Jean-Jacques Rousseau*

*Im Leben lernt der Mensch zuerst gehen und sprechen. Später lernt er dann, still zu sitzen und den Mund zu halten.
Marcel Pagnol*

*Bildung ist das, was übrig bleibt, wenn wir vergessen, was wir gelernt haben.
Edward Frederick Lindley Wood*

■ Bewegung und Sport

Kursnummer: 100	Preis	Dynamic Body Fit	
ab 23.9.2023 jeweils Sa 8.00 - 8.50 SPZ	€ 72,- 12 Wochen	Starten Sie schwungvoll und voller Power in den Samstagmorgen. Verschiedene Übungen bunt zusammengemixt fördern Kraftausdauer und Beweglichkeit. Zusatzgeräte wie Stepper, Rollen und so weiter, sorgen für ein abwechslungsreiches Training. <u>Ausrüstung:</u> Trainingsbekleidung, Indoor-Sportschuhe mit abriebfester Sohle, Fitness-Band, Handtuch, Trinkflasche, Gymnastikmatte (teilweise vorhanden).	Lemia Streinzer Dipl. Wirbelsäulen- und Gesundheitstrainerin MT: 6
Kursnummer: 101	Preis	Ganzkörpertraining mit Kleingeräten	
ab 23.9.2023 jeweils Sa 9.00 - 9.50 SPZ	€ 72,- 12 Wochen	Das Ganzkörpertraining beinhaltet grundlegende Bewegungen, die wir alle aus dem Alltag kennen: Heben, Beugen, Drücken. Werden diese Bewegungen regelmäßig trainiert, wird Dein Körper gesünder und leistungsfähiger. <u>Ausrüstung:</u> bequeme Kleidung, Trinkflasche, Handtuch.	Lemia Streinzer Dipl. Wirbelsäulen- und Gesundheitstrainerin MT: 6
Kursnummer: 102	Preis	Faszientraining – beweglich werden, beweglich bleiben	
ab 21.9.2023 jeweils Do 14.30 - 15.20 SPZ	€ 72,- 12 Wochen	Trainiert wird die Rumpfstabilität auf stabilen und instabilen Unterlagen, sowie die Nacken- und Schulterpartie, um die Haltung zu verbessern und Verspannungen entgegenzuwirken. Mit dem Faszientraining werden mit Rollungen und Dehnungen die Verspannungen, Verkürzungen und Verklebungen aufgelöst, die oft zu schmerzhaften Bewegungsabläufen führen. <u>Ausrüstung:</u> Trainingsbekleidung, Indoor-Sportschuhe mit abriebfester Sohle, Fitness-Band, Handtuch, Trinkflasche, Gymnastikmatte (teilweise vorhanden).	Lemia Streinzer Dipl. Wirbelsäulen- und Gesundheitstrainerin MT: 6
Kursnummer: 103	Preis	Stützkraft-Training für Rücken- und Rumpfmuskulatur	
ab 21.9.2023 jeweils Do 15.30 - 16.20 SPZ	€ 72,- 12 Wochen	Ein entspannter Nacken, lockere Schultern und ein starker Rücken verbessern die Haltung und können Schmerzen lindern. Je stärker der „Core“ ist, desto weniger Druck lastet auf den Bandscheiben und Verletzungen wird vorgebeugt. Für jede Altersgruppe geeignet. <u>Ausrüstung:</u> Trainingsbekleidung, Indoor-Sportschuhe mit abriebfester Sohle, Fitness-Band, Handtuch, Trinkflasche, Gymnastikmatte (teilweise vorhanden).	Lemia Streinzer Dipl. Wirbelsäulen- und Gesundheitstrainerin MT: 6
Kursnummer: 104	Preis	Strong Core – Strong Me – die gut trainierte Körpermitte	
a) ab 19.9.2023 Di 10.00-10.50 SPZ	€ 84,- 14 Wochen	Eine Ganzkörpertrainingsmethode mit spezieller Atemtechnik. Der Fokus liegt auf einer starken Körpermitte, welche Verletzungen vorbeugt. Durch das Wechselspiel aus Dehnung und gleichzeitiger Kräftigung der Muskulatur werden Dysbalancen vermieden und eine Haltungsverbesserung erzielt. <u>Benötigte Kleingeräte:</u> Therabänder (leicht/mittel), kleiner Pilatesball, Pezziball, Matte, Trinkflasche.	Claudia Becker Dipl. Fitnesstrainerin MT: 6
b) ab 19.9.2023 Di 17.00-17.50 NÖMS T	€ 84,- 14 Wochen		
c) ab 19.9.2023 Di 18.00-18.50 NÖMS T	€ 84,- 14 Wochen		
d) ab 20.9.2023 Mi 17.15-18.05 NÖMS T	€ 84,- 14 Wochen		

**Sie haben Ideen für Volkshochschulkurse, wollen etwas anbieten oder haben ein Anliegen?
Melden Sie sich bei uns unter 0676 / 88 77 55 23 oder vhs@ebrechtsdorf.at.**

Kursnummer: 105	Preis	Rücken-Fit	
a) ab 19.9.2023 Di 11.00-11.50 SPZ	€ 84,- 14 Wochen	Ein sanftes Training zum Aufbau eines starken Muskelkorsetts zum Schutz für unsere Wirbelsäule. Bleibe fit im alltäglichen Leben und beuge Verletzungen vor, für einen starken Körper und eine aktive Freizeit. Wir trainieren mit Theraband. Nicht bei akuten Beschwerden! <u>Ausrüstung:</u> Bequeme Sportbekleidung, Theraband leicht bis mittelschwer, Matte, Trinkflasche.	Claudia Becker Dipl. Fitnesstrainerin MT: 6
b) ab 20.9.2023 Mi 16.15-17.05 NÖMS T	€ 84,- 14 Wochen		

Kursnummer: 106	Preis	Gelenkschonendes Training 	
ab 20.9.2023 Mi 15.00 - 15.50 SPZ	€ 84,- 14 Wochen	Ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining mit sanften Dehnungs- und Mobilisierungsübungen für mehr Wohlbefinden und Beweglichkeit. Das sanfte Muskelspiel mit dem Theraband kräftigt eine schwache Muskulatur und fördert eine gerade Haltung. <u>Ausrüstung:</u> Indoor-Sportschuhe oder rutschfeste Socken, Matte und leichtes Theraband, Trinkflasche.	Claudia Becker Dipl. Fitnesstrainerin MT: 6

Kursnummer: 107	Preis	deepWORK™ 	
a) ab 13.9.2023 Mi 19.15-20.15 VS KT	€ 78,- 12 Wochen	deepWORK™ ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt deepWORK™ dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. deepWORK ist ein Barfußtraining!! <u>Ausrüstung:</u> Matte, Trinkflasche	Michaela Kreuzer deepWORK-Instructor MT: 6
b) ab 17.1.2024 Mi 19.15-20.15 VS KT	€ 58,50 9 Wochen		

Kursnummer: 108	Preis	KORCE®	
a) ab 9.10.2023 Mo 19.00-20.00 NÖMS T	€ 58,50 9 Wochen	Eine starke Körpermitte lässt Dich aufrecht und selbstbewusst durch das Leben gehen. Gleichzeitig sorgt dieses Kraftzentrum zusammen mit einer entsprechenden Mobilität dafür, Rückenschmerzen und Bewegungs-Einschränkungen vorzubeugen. Dieses athletische Training bringt Dir zudem ein gutes Körpergefühl und unterstützt den Lifestyle. Kräftigungsübungen mit dem Fokus „Core“ werden zeitgemäß und sinnvoll mit Mobility- und Stabilitätsübungen kombiniert. Mit dem dynamischen Workout werden neue Ziele erreicht, wie z.B. eine spürbare Körper- und Haltungsveränderung. Nicht für Anfänger geeignet. <u>Ausrüstung:</u> Matte, Trinkflasche	Michaela Kreuzer KORCE-Instructor MT: 6
b) ab 15.1.2024 Mo 19.00-20.00 NÖMS T	€ 58,50 9 Wochen		

Kursnummer: 109	Preis	Starter Training	
a) ab 26.9.2023 Di 8.30-9.20 SPZ	€ 60,- 10 Wochen	Du möchtest fit werden und dich langsam aufbauen und steigern? Du kommst bei diversen Trainings nicht mit und Fitnessbegriffe wie „Lounge“ oder „Lift“ hören sich für dich wie ein Möbelhaus an? Dieses Training ist für den Beginn genau das Richtige! Hier gehen wir das Training von Grund auf mit Basics an, die Fachbegriffe werden erklärt und umgesetzt und der Spaßfaktor kommt hier auch nicht zu kurz. Was ist in diesem Training enthalten? Cardio für das Herzkreislauf-System - Kräftigung des ganzen Körpers – Gleichgewicht <u>Ausrüstung:</u> leichte Sportbekleidung, Indoor-Sportschuhe mit abriebfester Sohle, Handtuch, Trinkflasche	Eva Luef Übungsleiterin MT: 6
b) ab 9.1.2024 Di 8.30-9.20 SPZ	€ 60,- 10 Wochen		

■ Bewegung und Sport (Fortsetzung)

Kursnummer: 110	Preis	CIRCL Mobility™ 	
a) ab 28.9.2023 Do 8.00-8.40 SPZ	€ 60,- 10 Wochen	RELEASE.RESTORE.RENEW. Das Mobilitäts- und Flexibilitäts-Programm, das so konzipiert wurde, dass du Deinen Körper auf die Weise bewegen kannst, für die er gemacht wurde. Eine komplette CIRCL Wellness-Erfahrung! Basierend auf der Wissenschaft der funktionellen Bewegung konzentriert sich CIRCL Mobility™ auf Flexibilitäts-, Atem- und Mobilitäts-Übungen. Egal ob du nun ein Fitness-Fan, eine vielbeschäftigte Mutter, voll berufstätig oder im Ruhestand bist, CIRCL Mobility™ hilft dir dabei, Stress abzubauen, dein Bewegungsspektrum zu erweitern und deine Beweglichkeit zu verbessern, damit langfristig eine Optimierung deines Bewegungsapparates gegeben ist - und das auf Dauer. <u>Ausrüstung:</u> leichte Sportbekleidung, Indoor-Sportschuhe mit abriebfester Sohle oder auch sehr gerne ohne Schuhwerk, Handtuch, Trinkflasche	Eva Luef Übungsleiterin
b) ab 11.1.2024 Do 8.00-8.40 SPZ	€ 60,- 10 Wochen		
Entfalte das volle Potential deines Körpers!			MT: 5

Kursnummer: 111	Preis	Kickbox-Training und HIIT/Tabata Workout	
a) ab 28.9.2023 Do 18.45-19.35 TS Wdf	€ 60,- 10 Wochen	DAS Power HIT (High Intensive Tempo) Training! Welche Muskeln werden nicht trainiert? Beim Kickboxen werden von den Beinen über den Po, den Bauch, Oberkörper und Armen alle Muskeln beansprucht und so der gesamte Körper in Form gebracht. Beim Kickbox-Workout werden außerdem Schnelligkeit, Koordination, Ausdauer und Kraft trainiert. Und nicht zu vergessen: Der Kopf ist fokussiert! Dieses Training ist für jeden geeignet, der sich so richtig auspowern und seinen Körper in Form bringen und halten möchte. Abschließend bringen eine Tabata-Runde und 12 HIIT (High Intensity Intervall Training)-Übungen den Kreislauf auf Hochtouren. Steigere Dein Trainingslevel! <u>Ausrüstung:</u> leichte Sportbekleidung, Indoor-Sportschuhe mit abriebfester Sohle, Handtuch, Trinkflasche, Matte	Eva Luef Übungsleiterin
b) ab 11.1.2024 Do 18.45-19.35 TS Wdf	€ 60,- 10 Wochen		
			MT: 5

Kursnummer: 112	Preis	ZUMBA FITNESS 	
a) ab 14.9.2023 Do 18.00-19.00 SPZ	€ 72,- 12 Wochen	Vorbei sind die Zeiten als Fitness als mühsame Qual empfunden wurde. Mit dem ZUMBA-Programm tanzen Sie sich fit und frei. Heiße Rhythmen sorgen für gute Stimmung und viel Spaß beim Training. Bitte bequeme Turnkleidung und Indoor-Sportschuhe mit abriebfester Sohle mitbringen.	Christian Franke ZUMBA-Instructor
b) ab 14.9.2023 Do 19.00-20.00 SPZ	€ 72,- 12 Wochen		
c) ab 11.1.2024 Do 18.00-19.00 SPZ	€ 60,- 10 Wochen		
b) ab 11.1.2024 Do 19.00-20.00 SPZ	€ 60,- 10 Wochen		
			MT: 10

Kursnummer: 113	Preis	YOGA mit Bharati	
ab 25.9.2023 jeweils Mo 17.15 - 18.45	€ 100,– 10 Wochen	Ein beweglicher und entspannter Körper, bessere Verdauung, tieferer Schlaf, mehr Vitalität, Konzentration und emotionales Gleichgewicht – das können Sie mit Yoga erreichen. Eine Einheit besteht aus verschiedenen Dehnübungen (Asanas), die Kraft, Ausdauer und Flexibilität fördern, sowie Atemübungen (Pranayamas) für die Vitalkraft. Entspannungsübungen schaffen die Grundlage für Ruhe und inneres Glück. <u>Mitzubringen:</u> Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Polster, Decke. Freude am Training.	Bharati Rajpal zertifizierte Yoga-Trainerin
NÖMS T			
Gesundheit ist Reichtum, geistiger Frieden ist Glück			
			MT: 8

Kursnummer: 114	Preis	HATHA-YOGA	
ab 27.9.2023 jeweils Mi 17.30 - 19.00 VS KT	€ 100,- 10 Wochen	Hatha Yoga ist der perfekte Einstieg in die Yoga-Welt und wird von Anfängern und Fortgeschrittenen auf jedem Level und in jedem Alter geübt. Eine Einheit umfasst Aufwärmen, Meditation, Atemübung, Asanas/Körperübungen, Entspannung sowie ayurvedische gesundheitsfördernde Anregungen. Durch die bewusste Atmung und Körperübungen wird die Durchblutung verbessert, der Schlaf tiefer, der Herzschlag ruhiger, ein konstruktiver Umgang mit Stress kann erzielt werden und nicht zuletzt wirkt es zellverjüngend. Zusätzlich können Verspannungen reduziert, Rückenschmerzen vorgebeugt und der ganze Körper gestärkt und gekräftigt sowie die Muskeln, Bänder und Sehnen geschmeidig gehalten werden. <u>Mitzubringen:</u> Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Decke, falls vorhanden Yoga-Block	Mag. Sabine Mühleitner-Frank Ayurveda-Wohlfühl-Praktikerin und Hatha-Yoga-Lehrerin mit Schwerpunkt auf functional movement yoga MT: 8

Kursnummer: 115	Preis	YOGA am Vormittag	
a) ab 13.9.2023 jeweils Mi 9.00-10.30 SPZ	€ 100,- 10 Wochen	... um ausreichend und gesund den Herausforderungen des persönlichen Alltags mit Kraft, Freude und Gelassenheit zu begegnen. Mit Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayamas) und Entspannungsübungen (pos. Denken, Meditation). YOGA kann Dir helfen: • Freude an wohltuender Bewegung zu entdecken • flexibler und beweglicher zu werden, einen ruhigen Gegenpol zu schaffen (der Zugriff auf die innere Kraft eröffnet einen neuen Umgang zu den täglichen Anforderungen von Familie und Beruf) • den Körper mit Sauerstoff und Lebensenergie zu versorgen – dies wirkt harmonisierend und beruhigend • vollständig zu entspannen und dadurch neue Kraft zu schöpfen • das Immunsystem zu stärken und Krankheiten vorzubeugen. Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene sind in den entsprechenden Kursen herzlich willkommen! <u>Mitzubringen:</u> Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Decke, Freude am regelmäßigen Praktizieren.	Bettina Chandrika Eichinger zertifizierte Yoga-Lehrerin
b) ab 15.9.2023 jeweils Fr 9.00-10.15 SPZ	€ 85,- 10 Wochen		
c) ab 15.9.2023 jeweils Fr 10.45-12.00 SPZ	€ 85,- 10 Wochen		
Achtung: Die Freitagseinheiten dauern 75 Minuten! „Ruhe suchen kann man an mancherlei Orten, Ruhe finden nur in sich selbst“			MT: 8

Kursnummer: 116	Preis	Vinyasa Yoga NEU	
ab 15.9.2023 jeweils Fr 16.45 - 18.00 NÖMS T	€ 110,50 13 Wochen	Vinyasa Yoga vereint Atem und Bewegung, Anspannung und Entspannung, Körper und Geist. Der Yogastil ist gekennzeichnet durch fließende, fast tänzerische Bewegungen und kreative Übergänge und kann einen Zustand bewegter Meditation erzeugen. Um dynamisch fließen zu können, sind Yogagrundkenntnisse notwendig. Neben körperlichen Haltungen (Asanas), in welchen Kraft, Mobilität und Flexibilität trainiert werden, bleibt genügend Platz für Entschleunigung, Meditation, Atemtechniken (Pranayama) und Achtsamkeit. <u>Mitzubringen:</u> Yogamatte, bequeme Kleidung, falls vorhanden Yogablock/-kissen	Sophie Czeccil zertifizierte 200h Vinyasa Yogalehrerin MT: 7

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie auf der Homepage unter www.ebreichsdorf.gv.at im Bereich Schulen und Vereine / Volkshochschule. Auf Wunsch werden diese auch gerne zugeschickt.

■ Bewegung und Sport (Fortsetzung)

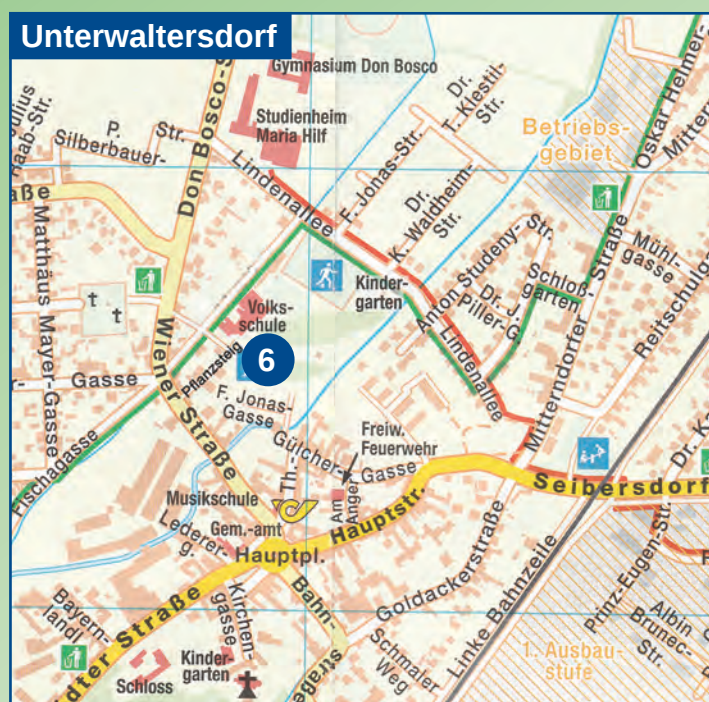
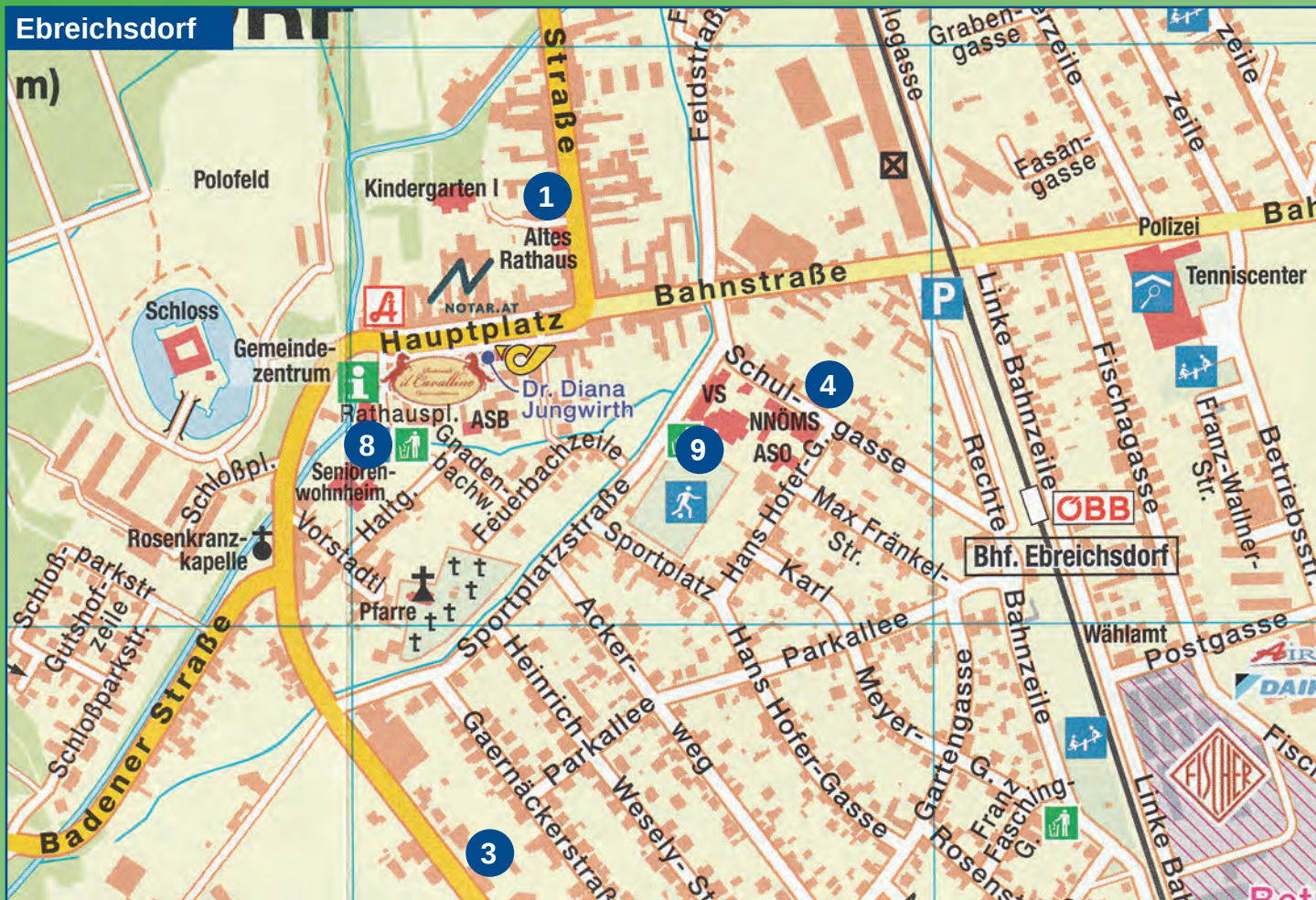
Kursnummer: 117	Preis	Vinyasa Yoga & Brunch NEU	
a) 15.10.2023 b) 26.11.2023 c) 21.1.2024 jeweils So 9.00 - 12.00 SPZ	€ 45,- pro Termin	Der perfekte Start in einen Sonntagmorgen? Mit Sicherheit Yoga mit anschließendem ausgiebigem Brunch! In diesem Kurs erwartet Sie genau das: Zusammen fließen wir durch einen 75-minütigen Vinyasa Yoga Flow, in dem Meditation, Atemtechniken (Pranayama) und körperliche Haltungen (Asanas) Platz finden. Da es an der ein oder anderen Stelle etwas dynamischer werden kann, sind Yogagrundkenntnisse empfehlenswert. Danach bleibt genügend Zeit für einen gemeinsamen Brunch und Austausch. <u>Mitzubringen:</u> Yogamatte, bequeme Kleidung, falls vorhanden Yogablock/-kissen	Sophie Czeziel zertifizierte 200h Vinyasa Yogalehrerin MT: 5
Kursnummer: 118	Preis	Functional Training mit und ohne Geräte 60+	
ab 18.9.2023 jeweils Mo 8.45 - 10.15 SPZ	€ 140,- 14 Wochen	Functional Training ist eine Trainingsform, die mittels komplexer Übungen die Bewegungsqualität verbessert und Verletzungen vorbeugt. Integration aller 5 sportmotorischen Grundfähigkeiten: Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination. Arbeit mit freien Gewichten, instabilen Elementen, Kleingeräten und dem eigenen Körpergewicht.	Susanne Kremser Trainerin für Seniorenturnen MT: 6
Kursnummer: 119	Preis	Neuroathletik + Koordination 60+ NEU	
ab 18.9.2023 jeweils Mo 10.30 - 11.20 SPZ	€ 84,- 14 Wochen	Neuroathletik beruht auf der Annahme, dass nicht Muskelkraft, Ausdauer oder Technik allein über sportliche Erfolge entscheiden, sondern dass auch das Gehirn eine wichtige Rolle dabei spielt. Neuroathletik hilft dir, deine Trainingsleistung zu optimieren, die Regeneration zu fördern und Verletzungen zu vermeiden oder das Schmerzempfinden zu reduzieren. Zum neurozentrierten Training zählen unter anderem Atem-, Gleichgewichts- und Konzentrationsübungen sowie das Training des Sehvermögens. Koordination ist die Fähigkeit, Bewegungen zu steuern und zu harmonisieren. Gesteigerte Bewegungsqualität beugt Unsicherheit, Stößen und Stürzen vor. Die koordinativen Fähigkeiten sind nicht angeboren, sie müssen erlernt werden.	Susanne Kremser Trainerin für Seniorenturnen MT: 6
Kursnummer: 120	Preis	Kort.X® – Gehirntraining für 60+ NEU	
ab 20.9.2023 jeweils Mi 11.00 - 12.00 SPZ	€ 91,- 14 Wochen	Bring Bewegung in dein Oberstübchen - kurzweilig, lustig, spannend und herausfordernd! Use it or lose it – nach diesem Prinzip passt sich das Gehirn an gestellte Aufgaben an. Wenn man das Gehirn beansprucht, wird es leistungsfähiger, nutzt man es nicht, verliert es an Substanz. Kort.X® vereint Kondition mit Koordination und Kognition. Körper und Kopf werden gleichermaßen gefordert, um anhaltende Ergebnisse zu erzielen. Bewegung ist der „Treiber“ der Gehirnentwicklung. Einfache Übungen mit Armen und Beinen auf dem Trainingsteppich mit Musik, das Reagieren auf Farben und akustische Signale, Aufgaben für den Kopf - alles kombinieren, dazu das Herz-Kreislauf-System aktivieren und voilà: Der Körper schwitzt, der Kopf raucht und über's Gesicht breitet sich ein breites Grinsen aus. (www.kortx.info) Für dieses Training ist ein spezieller Trainingsteppich nötig, der zum Preis von € 20,- für die Dauer der 14 Einheiten von der Kursleiterin ausgeliehen werden kann.	Susanne Kremser Kort.X Trainerin MT: 6



Kursnummer: 121	Preis	Linedance	
a) ab 19.9.2023 Anfänger*innen Di 19.00-19.50 ARH	€ 90,- 15 Wochen	Linedance ist für jede Person geeignet, die tanzen liebt und sich bewegen möchte. Die Tänze werden ohne Partner in Reihen getanzt. Spaß, Rhythmus und Bewegung zu Country Songs, Rock'n'Roll und Pop stehen im Vordergrund. Für den Anfängerkurs sind keine Vorkenntnisse notwendig! Lust sich darauf einzulassen? Eva freut sich auf Dich. Es sind keine speziellen Schuhe nötig.	Eva Palmberger Tanzlehrerin
b) ab 19.9.2023 Fortgeschrittene Di 18.00-18.50 ARH	€ 90,- 15 Wochen		MT: 8

Kursnummer: 122	Preis	Koordinationstraining durch Zirkus- und Bewegungskünste (30+)	NEU
ab 28.9.2023 jeweils Do 19.20 - 20.20 VS KT	€ 84,50 13 Wochen	Die Wahrnehmung und Beherrschung des eigenen Körpers bilden die Grundlage für jede Bewegungshandlung. Dieser Kurs soll Bewegungen (egal ob sportlicher Natur oder alltagsbezogen) effizienter und schonender gestalten, sowie einen verletzungsprophylaktischen Nutzen haben. Es soll daher nicht um die Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer), sondern um die der koordinativen gehen. Hierzu zählen unter anderem die Gleichgewichts-, Raumorientierungs- und Reaktions- als auch die kinästhetische Differenzierungsfähigkeit. Zur Anwendung kommen einfache Übungsaufbauten im Bereich der Balance, unterschiedlichste Jonglage Utensilien, diverse Geräte zum Rollen. Für die Teilnahme werden keine Vorkenntnisse benötigt. Alle Übungen werden individuell angepasst.	Isidor Grossschopf Fit-Instruktor MT: 8

Kursnummer: 123	Preis	Faszientraining – Nacken/Schulter/Brust/Rücken	
18.11.2023 Sa 15.00 - 18.00 VS KT	€ 27,-	Schwerpunkt: Rebound Elasticity - Schwingen mit vorbereiteten Gegenbewegungen In diesem Workshop widmen wir uns gezielt den fasziellen Strukturen im Bereich Nacken/Schultern, Brustmuskulatur und Rücken, wo es durch unsere moderne Lebensweise, aber auch durch einseitige Bewegungsmuster sehr häufig zu Problemen kommt. Verkürzungen, Verklebungen und vor allem Überbeanspruchung durch sportliche Aktivitäten erzeugen Stress in diesen Strukturen und sorgen für eingeschränkte und oft schmerzhafteste Bewegungsabläufe. Mit einfachen bis komplexen Dehnungen und Rollübungen können wir in diese fasziellen Strukturen Entspannung bringen, beweglicher und freier werden und vor allem Schmerzen auflösen. Es stehen diverse Tools für die Selbstmassage, sowie spezielle Bänder für effektive Kräftigungsübungen zur Verfügung. Bitte eine Matte mitbringen.	Michael Jahn Faszientrainer MT: 8



Die Kursorte der VHS Ebreichsdorf:

1. ARH Altes Rathaus Ebreichsdorf, Wr. Straße 3
2. BS Blumen Saller, Hofmühlgasse 2, Weigelsdorf
3. 4-er-Haus 4-er-Haus, Wr. Neustädter Str. 17a Ebreichsdorf
4. NÖMS NÖMS Ebreichsdorf, Schulgasse 6,
NÖMS T NÖMS Ebreichsdorf Turnsaal
Hintereingang Hans-Hofer-Gasse
NÖMS K NÖMS Küche, EG links
5. SPZ Sportzentrum Ebreichsdorf-Weigelsdorf,
beim Bahnhof Weigelsdorf, Am Sportzentrum

6. TS Uwdf Turnsaal der VS Unterwaltersdorf, Pflanzsteig,
Horteingang (neben Bacherl)
7. TS Wdf Turnsaal der VS Weigelsdorf, Hauptstraße 32
Eingang durch den Schulgarten
8. VHS VHS-Schulungsraum, Rathausplatz 1
9. VS gT Volksschule Ebreichsdorf, Schulgasse 2,
Ebreichsdorf; gr. Turnsaal 1. Stock;
VS kT Volksschule Ebreichsdorf kl. Turnsaal EG;
Eingang zu den Turnsälen: zwischen Schule
und Sportplatz