

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 2024/25

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, Mi und Do in der Zeit von 8 - 12
Außerhalb dieser Zeiten oder bei Nicht-melden 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 4

Teens & Youngsters Seite 8

Sprachen Seite 11

Kunst, Kreativität und Freizeit Seite 12

Küche und Keller Seite 15

Körper, Geist und Seele Seite 18

Persönlichkeitsbildung Seite 19

Bewegung und Sport Seite 20

Folgen Sie uns jetzt auf Facebook & Instagram



Liebe Kundinnen und Kunden,

wir freuen uns, dass Sie das Programm für das Herbst-/Wintersemester 2024/25 zur Hand genommen haben. Blättern Sie es in Ruhe durch. Wir hoffen, dass Sie etwas Passendes finden.

Neu im Programm sind diesmal unter anderem:

Kurse im Bereich der Persönlichkeitsbildung, sowie ein verstärktes Angebot im Bereich Küche und Keller.

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.

Zum zweiten Mal bietet die VHS – im Rahmen der Aktion 50 Tage Bewegung (www.gemeinsambewegen.at) – einen kostenlosen „**Bewegungstag**“. Das Programm finden Sie auf der gegenüberliegenden Seite. Auch hier bitten wir um Anmeldung!

Mit einer Sonderaktion möchte die Stadtgemeinde Ebreichsdorf unsere Jugend unterstützen: alle Jugendliche ab 13 Jahre bis zum 22. Geburtstag mit Hauptwohnsitz in unserer Stadtgemeinde erhalten einen € 30,- **Jugendbildungsgutschein** für eine erstmalige Buchung (d.h. Neukunden) an der VHS Ebreichsdorf (solange der Vorrat reicht).



Jugendgutschein
im Wert von
€ 30,-

Wenn Sie selbst etwas anzubieten haben, dann melden Sie sich einfach bei uns. Wir sind immer wieder auf der Suche nach neuen Angeboten und Kursleiter*innen.

Ursula Palfy und Saskia Etienne

Abkürzungen:

MT = Mindestteilnehmer

EH = Einheit

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.

Um Anmeldung wird
gebeten

KOSTENLOS

am Sonntag, 08.09.2024

Im Rahmen der Initiative 50 Tage Bewegung bietet die Volkshochschule Ebreichsdorf einen Auszug aus Ihren Kursen KOSTENLOS an!

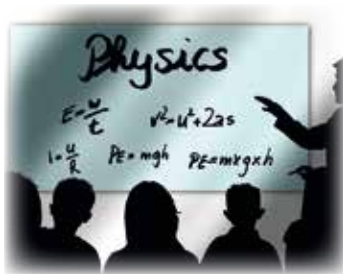
Programm


Uhrzeit	Kurs	Kursleiterin	Ort
9:00	Kurs 10.19 Functional Training mit und ohne Geräte 60+	Susanne Kremser	SPZ
9:00	Kurs 1.1 Eltern/Kind-Turnen (1,5 – 3 Jahre)	Sabine Nyiri	VS gT
9:00	Kurs 10.12 Vinyasa Yoga	Sophie Czeczil	TS Wdf
10:00	Kurs 10.20 Neuroathletik + Koordination 60+	Susanne Kremser	SPZ
10:00	Kurs 10.10 Powerzirkel	Eva Luef	TS Uwdf
10:00	Kurs 10.16 Komm in Deine Mitte mit Yoga	Gabriela Raidl	VS kT
10:00	Kurs 1.2 Kinderturnen (6 – 9 Jahre)	Sabine Nyiri	VS gT
11:00	Kurs 10.7 deepWORK™	Michaela Kreuzer	TS Wdf
11:00	Kurs 1.6 Zumba Kids	Eva Luef	TS Uwdf
11:00	Kurs 10.21 Kort.X® - bewegtes Gehirntraining	Susanne Kremser	SPZ
12:00	Kurs 10.8 KORCE®	Michaela Kreuzer	TS Wdf
14:00	Kurs 1.5 Kinderyoga	Bharati Rajpal	TS Wdf
15:00	Kurs 10.13 Yoga mit Bharati	Bharati Rajpal	TS Wdf
15:00	Kurs 10.25 Zumba Fitness	Isabella Brunner	TS Uwdf
18:00	Kurs 10.15 Yin Yoga mit Sabine	Sabine Mühlleitner-Frank	TS Wdf

Details zu den verschiedenen Kursen und den Kursorten finden Sie in diesem Programm (auch auf unserer Homepage unter www.ebreichsdorf.gv.at/vhs). Anmeldung wie üblich unter vhs@ebreichsdorf.at oder telefonisch 0676/88775523 (während der Öffnungszeiten).

■ Kinderkurse

<p>Kursnummer: 1.1</p> <p>ab 1.10.2024 jeweils Di 16.30 - 17.20</p> <p>VS gT</p>	<p style="text-align: center;">Eltern/Kind-Turnen am Dienstag (1,5-3 Jahre)</p> <p>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 nur 1 Erwachsener!</p>	<p>Preis: € 42,- /12 EH Geschwister € 12,-</p> <p>Mag. Sabine Nyiri Übungsleiterin Kinderturnen</p> <p>MT: 10</p>
<p>Kursnummer: 1.2</p> <p>ab 1.10.2024 jeweils Di 17.30 - 18.20</p> <p>VS gT</p>	<p style="text-align: center;">Kinderturnen (6-9 Jahre)</p> <p>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. Bitte um Verständnis, dass wir die Altersangabe genau kontrollieren und wirklich erst Kinder ab dem 6. Geburtstag in den Kurs aufnehmen. Eltern dürfen gerne bei der 1. Einheit zusehen, ab der 2. Einheit bitte nicht mehr.</p>	<p>Preis: € 48,- /12 EH Geschwister € 36,-</p> <p>Mag. Sabine Nyiri Übungsleiterin Kinderturnen</p> <p>MT: 10</p>
<p>Kursnummer: 1.3</p> <p>ab 3.10.2024 jeweils Donnerstag a) 16.00 - 16.50 b) 17.00 - 17.50</p> <p>VS kT</p>	<p style="text-align: center;">Kinderturnen (3,5-5 Jahre)</p> <p>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), keine Rutschsocken. Eltern dürfen gerne bei der 1. Einheit zusehen, ab der 2. Einheit bitte nicht mehr.</p>	<p>Preis: € 48,- /12 EH Geschwister € 36,-</p> <p>Mag. Sabine Nyiri Übungsleiterin Kinderturnen</p> <p>MT: 8</p>
<p>Kursnummer: 1.4</p> <p>ab 3.10.2024 jeweils Donnerstag a) 9.00 - 9.50 b) 10.00 - 10.50</p> <p>SPZ</p>	<p style="text-align: center;">Eltern/Kind-Turnen für die Jüngsten (ab Krabbelalter - 1,5 Jahre)</p> <p>Gemeinsam mit Mama/Papa/Oma/... Bewegungslandschaften entdecken und durch neue motorische Erfahrungen eine Vielzahl an Kompetenzen erweitern. Bequeme Kleidung, Gymnastikpatscherl oder Rutschsockerl.</p>	<p>Preis: € 42,- /12 EH Geschwister € 12,-</p> <p>Claudia Bambazek</p> <p>MT: 8</p>
<p>Kursnummer: 1.5</p> <p>ab 9.10.2024 jeweils Mi 16.15 - 17.15</p> <p>NÖMS T</p>	<p style="text-align: center;">Kinderyoga (5-10 Jahre)</p> <p>Kinder werden auf eine Fantasiereise geführt und gleichzeitig werden die Geschichten in Yogaübungen umgesetzt. Mit Musik und spielerisch lernen die Kinder ihren Körper zu beherrschen und dadurch werden sie beweglicher, konzentrierter und ruhiger. Bitte bequeme Kleidung, Matte, Trinkflasche und eine kleine Decke mitbringen.</p>	<p>Preis: € 20,- /5 EH Geschwister € 15,-</p> <p>Bharati Rajpal zertifizierte Yoga- Trainerin</p> <p>MT: 8</p>



Kursnummer: 1.6	 ZUMBA kids (7-10 Jahre)	Preis: € 56,- /14 EH Geschwister € 42,-
ab 24.9.2024 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: 1.7	Eltern/Kind-Turnen am Montag (2-5 Jahre)	Preis: € 45,50 /13 EH Geschwister € 13,-
ab 23.9.2024 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 nur 1 Erwachsener!	Eva Luef Übungsleiterin MT: 8
Kursnummer: 1.8	Eltern/Kind-Turnen am Mittwoch (2-5 Jahre)	Preis: € 49,- /14 EH Geschwister € 14,-
ab 25.9.2024 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 nur 1 Erwachsener!	Eva Luef Übungsleiterin MT: 8
Kursnummer: 1.9	Eltern/Kind-Turnen am Donnerstag (2-5 Jahre)	Preis: € 49,- /14 EH Geschwister € 14,-
ab 12.9.2024 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 nur 1 Erwachsener!	Karin und David Purdon Leichtathletiktrainer/in MT: 8
Kursnummer: 1.10	Kinder gesund bewegen (5-7 Jahre)	Preis: € 70,- /14 EH Geschwister € 56,-
ab 12.9.2024 jeweils Do 16.10 - 17.00 TS Uwdf	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. Einheit bitte nicht mehr.	Karin und David Purdon Leichtathletiktrainer/in MT: 8

■ Kinderkurse (Fortsetzung)

<p>Kursnummer: 1.11</p> <p>ab 4.9.2024 jeweils Mittwoch</p> <p>a) Ballettmäuse 14.30 - 15.10</p> <p>b) Ballerina 15.10 - 16.00</p> <p>c) Primaballerina 16.00 - 16.50</p> <p>d) Modern Dance 17.00 - 17.50</p> <p>TS Wdf</p>	<p style="text-align: center;">Kreativer Kindertanz (ab 4 Jahren)</p> <p>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. Eltern dürfen gerne bei der 1. Einheit zusehen, ab der 2. Einheit bitte nicht mehr.</p>	<p>Preis: a) € 91,- /14 EH b-d) € 112,- /14 EH</p> <p>Bohdana Szivacz Tänzerin und Choreographin</p> <p>MT: 6</p>
<p>Kursnummer: 1.12</p> <p>ab 8.11.2024 jeweils Fr 15.00 - 15.50</p> <p>SPZ</p>	<p style="text-align: center;">Fit für die Schule (5-7 Jahre)</p> <p>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. Eltern dürfen bei der 1. Einheit gerne zusehen, werden dann aber gebeten, ab der 2. Einheit bitte nicht mehr.</p>	<p>Preis: € 16,- /4 EH Geschwister € 12,-</p> <p>Andrea Metzker, Dipl. Evolutionspädagogin@, Lernberaterin und Dipl. Mentaltrainerin</p> <p>MT: 7</p>
<p>Kursnummer: 1.13</p> <p>ab 12.9.2024 jeweils Donnerstag</p> <p>a) 15.00 - 16.10 (ab 5 Jahre)</p> <p>b) 16.15 - 17.25 (ab 7 Jahre)</p> <p>ARH</p>	<p style="text-align: center;">Musicalkurs für Kinder (für 5-12 Jahre)</p> <p>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> Keine Zeit durch Hektik! (Der neue Musical-Escape-Room) <u>Mitzubringen:</u> Spaß am Singen und Tanzen, bequeme Kleidung. Keine Vorkenntnisse nötig!</p>	<p>Preis: € 160,-/15 EH</p> <p>Anita Todorov-Neuzil Verein Theater bewegt</p> <p>14 Einheiten plus Aufführung</p> <p>MT: 5</p>
<p>Kursnummer: 1.14</p> <p>ab 10.9.2024 jeweils Dienstag</p> <p>a) Kinder der 2. VS-Stufe 15.00 - 15.45</p> <p>b) Kinder der 3. VS-Stufe 15.50 - 16.35</p> <p>c) Kinder der 4. VS-Stufe 16.40 - 17.25</p>	<p style="text-align: center;">Englisch für Volksschulkinder</p> <p>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)</p>	<p>Preis: € 56,- /14 EH</p> <p>David Purdon Native Speaker (Australien)</p> <p>MT: 5</p>
<p>Kursnummer: 1.15</p> <p>ab 3.10.2024 jeweils Donnerstag</p> <p>a) 13.30 - 14.20</p> <p>b) 14.30 - 15.20</p> <p>Klasse in der Volksschule Ebreichsdorf</p>	<p style="text-align: center;">Englisch für die 3. Klasse Volksschule Ebreichsdorf</p> <p>In diesem Kurs werden die Englischkenntnisse gefestigt, für einen sicheren Schnittstellenübergang in weiterführende Schulen. Dieser Kurs geht über das ganze Schuljahr bis Ende Mai 2025. Kurstag und Uhrzeit sind in dem Kurs noch nicht endgültig fixiert. Bei Interesse, melden Sie bitte Ihr Kind unverbindlich an, um den Platz vorerst zu sichern. Im September erhalten Sie dann die fixen Kursdaten und können ggf. Ihr Kind wieder abmelden.</p>	<p>Preis: € 112,- bis Ende Mai 2025</p> <p>Sandra Trapichler BEd-Volksschullehrerin</p> <p>MT: 5</p>

Kursnummer: 1.16	Englisch für die 4. Klasse Volksschule Ebreichsdorf	Preis: € 112,- bis Ende Mai 2025
ab 4.10.2024 jeweils Freitag a) 14.30 - 15.20 b) 15.30 - 16.20 Klasse in der Volksschule Ebreichsdorf	In diesem Kurs werden die Englischkenntnisse gefestigt, für einen sicheren Schnittstellenübergang in weiterführende Schulen. Dieser Kurs geht über das ganze Schuljahr bis Ende Mai 2025. Kurstag und Uhrzeit sind in dem Kurs noch nicht endgültig fixiert. Bei Interesse, melden Sie bitte Ihr Kind unverbindlich an, um den Platz vorerst zu sichern. Im September erhalten Sie dann die fixen Kursdaten und können ggf. Ihr Kind wieder abmelden.	Barbara Gal Lehramtsstudentin MT: 5

Kursnummer: 1.17	Herbstliche Vitamin-Werkstatt: Bowls (6-12 Jahre) NEU	Preis: € 30,-/Kind
28.9.2024 Sa 10.00 - 13.00 NÖMS K	Ob zum Frühstück, zur Jause oder als gesundes Mittagessen – Bowls bringen immer Farbe auf den Tisch! Gemeinsam bereiten wir süße und pikante herbstliche „Schüsselgerichte“ zu, die wir dann gemeinsam genießen. Wir lernen die wertvollen Zutaten für unsere kunterbunten Kunstwerke kennen. Die Kinder bekommen eine Rezeptsammlung und Anleitung. Die Materialkosten sind im Kurspreis enthalten. <u>Mitzubringen:</u> Behälter/Doserl, um die Kostproben mit nach Hause zu nehmen	Kerstin Birawe Ernährungstrainerin, www.kunterbuntgenies-sen.at MT: 6

Kursnummer: 1.18	Weihnachtliche Jause NEU	Preis: € 30,-/Kind
7.12.2024 Sa 10.00 - 13.00 NÖMS K	Wir lernen die wichtigsten Zutaten für unsere kunterbunte Weihnachtsjause kennen. Gemeinsam bereiten wir einfache weihnachtliche Gerichte zu und genießen Sie dann auch. Die Rezepte werden besprochen und die Kinder bekommen eine kleine Rezeptsammlung und Anleitung, damit Sie auch zuhause alles zubereiten können. Die Materialkosten sind im Kurspreis enthalten. <u>Mitzubringen:</u> Behälter/Doserl, um eventuell übriggebliebene Köstlichkeiten mit nach Hause zu nehmen	Kerstin Birawe Ernährungstrainerin, www.kunterbuntgenies-sen.at MT: 6

Kursnummer: 1.19	Adventdekoration – Familienbastelei NEU	Preis: € 20,-/Kind
3.12.2024 Di 15.30 - 17.30 ETL	(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: 1.20	Physik in Experimenten – Kids day (7-8 Jahre)	Preis: € 40,-
13.12.2024 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

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.

Lebensbegleitendes Lernen

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

■ Kinderkurse (Fortsetzung)

Kursnummer: 1.21	Upcycling für Kinder (ab 6 Jahre) NEU	Preis: € 35,-
16.10.2024 Mi 15.00 - 18.00 ETL	Aus fast allen Materialien kann man Kunstwerke herstellen. Wir nehmen das, was wir haben und machen daraus ein schönes Stück. Fototransfer auf alte Konservendosen, Vintage-Schilder aus Altholz, eine Obstkiste in neuem Design – unserer Kreativität setzen wir in diesem Workshop kein Grenzen. Bring gerne etwas mit, das du schon lange bearbeiten wolltest. Du kannst auch einfach mit dem Material arbeiten, das vor Ort zur Verfügung steht. Am Ende entsteht bestimmt ein einzigartiges Werk, an dem du viel Freude haben wirst. Die Materialkosten (€ 5,-) sind im Kurspreis enthalten.	Carina Kink Kreativtrainerin www.diekreativtrainerin.at MT: 5
Kursnummer: 1.22	Weihnachtsgeschenke aus Holz (ab 6 Jahre) NEU	Preis: € 35,-
a) Di 10.12.2024 15.00 - 18.00 b) Sa 7.12.2024 9.00 - 12.00 ETL	Du möchtest zu Weihnachten etwas Einzigartiges verschenken? Aber nichts, das „selbstgebastelt“ aussieht? Dann bist du bei diesem Workshop genau richtig. Wir fertigen aus Holz Geschenke an, die Freude bereiten und die man sich gerne aufhebt. Vintage-Schilder, ein individuelles Familien-Puzzle oder Deko für Haus oder Garten. Dabei benutzen wir Sägen, Schleifmaschinen, Flämmer, Holzbrennstifte, Farbe und vieles mehr. Lass dich von deiner Kreativität und deinen Fähigkeiten überraschen. Die Materialkosten (€ 5,-) sind im Kurspreis enthalten. Diesen Workshop gibt es in 2 Varianten: a) Kinder alleine und b) Kinder mit Eltern, Großeltern, Lieblingsmenschen (pro Kind 1 Begleitperson)	Carina Kink Kreativtrainerin www.diekreativtrainerin.at MT: 5
Kursnummer: 1.23	Wir töpfern Weihnachtsschmuck NEU (ab 6 Jahre mit Begleitung)	Preis: € 30,-
23.11.2024 Samstag a) 10.00 - 11.30 b) 13.00 - 14.30 Atelier Meraki Keramik, Wampersdorf	Wir werden verschiedene Anhänger aus Ton ausstechen und die Oberfläche mit verschiedenen Mustern gestalten. Die Anhänger werden danach von der Kursleiterin gebrannt (ohne Glasur) und können dann zuhause z.B. mit Acrylfarben bemalt werden. Die Abholung ist ca. eine Woche nach dem Kurs möglich. Die Materialkosten sind im Kurspreis enthalten.	Birgit Hoffmann geprüfte Keramikerin MT: 4

■ Teens & Youngsters

Kursnummer: 2.1	Leichtathletik (ab 8 Jahre)	Preis: € 70,- /14 EH
ab 12.9.2024 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: 2.2	Erlebnisturnen (ab 8 Jahre)	Preis: € 120,- /12 EH
ab 19.9.2024 jeweils Do 17.00 - 18.30 TS Wdf	Es wird ein vielfältiges Bewegungsabenteuer für alle Kinder durch verschiedene Spielformen sowie Turngeräten angeboten. Es wird die Koordination, Bewegungssicherheit und Kraftentwicklung gefördert. Dabei kann der Bewegungsdrang ausgelebt werden. <u>Ausrüstung:</u> Turngewand, Trinkflasche, trainiert wird barfuß oder mit Gymnastikpatscherln oder auch mit Hallenturnschuhe (mit abriebfester Sohle)	Lisa Nüssel Sportwissenschaftlerin & Trainerin für Geräteturnen MT: 8

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.



Kursnummer: 2.3	Freerunning und Parkour (10-13 Jahre)	Preis: € 130,-/13 EH
ab 26.9.2024 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: 2.4	Freerunning und Parkour (13-16 Jahre)	Preis: € 130,-/13 EH
ab 26.9.2024 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: 2.5	Stacking in Team (ab 8 Jahre)	Preis: € 45,-/Team 5 EH (14tägig)
ab 27.9.2024 jeweils Fr 15.30 - 16.20 ARH	Stacken - Spiele für jung und alt zur Förderung der Konzentration und Merkfähigkeit. In dieser beliebten Sportart aus den USA werden speziell geformte Plastikbecher in genau definierten Pyramiden auf- und abgebaut. Durch lustige Spiele werden Beidhändigkeit, Auge-Hand-Koordination, Reaktionsgeschwindigkeit, Reflexe, Feinmotorik, Athletik gefördert, da beide Gehirnhälften aktiviert werden. Zusammen mit Papa, Mama, Opa, Oma, großer Bruder, große Schwester oder Lieblingsmensch werden die Kinder sich dieser Herausforderung stellen. (pro Kind 1 Begleitperson) <u>Ausrüstung:</u> bequemes Gewand, Trinkflasche	Martina Wohlgemuth Stacking-Trainerin MT: 6
Kursnummer: 2.6	Stacking (ab 12 Jahre)	Preis: € 30,-/5 EH (14tägig)
ab 27.9.2024 jeweils Fr 16.30 - 17.20 ARH	In dieser beliebten Sportart aus den USA werden speziell geformte Plastikbecher in genau definierten Pyramiden auf- und abgebaut. Spaß ist garantiert, denn lustige Spiele schulen Koordination, Konzentration, Feinmotorik, Geschwindigkeit und Reflexe. Durch die gleichzeitige Nutzung beider Hände werden zudem die beiden Hirnhälften miteinander vernetzt und fördern somit das logisch, analytische Denken (bei Mathematik, Vokabel lernen, im Alltag uvm.) und die Kreativität. <u>Ausrüstung:</u> bequemes Gewand, Trinkflasche	Martina Wohlgemuth Stacking-Trainerin MT: 6

■ Teens & Youngsters (Fortsetzung)

Kursnummer: 2.7	Physik ist „cool“ – Experimente mit Trockeneis (9-13 Jahre)	Preis: € 43,-
18.10.2024 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 Korke 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: 2.8	Wer baut den besten Papierflieger?	Preis: € 35,-
22.11.2024 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 (€ 7,-) sind im Kurspreis enthalten.	Mag. Dr. Johannes Leitner, Lektor an der Universität Wien MT: 10

Kursnummer: 2.9	Elektronik für Anfänger*innen	Preis: € 43,-
17.1.2025 Fr 17.00 - 19.30 NÖMS	Baue deine erste eigene Schaltung (9-13 Jahre) Du weißt bereits, was Elektrizität ist? Elektronen sind kein Fremdwort für dich? Dann bist du hier richtig. Hier sehen wir uns an, was man mit fließendem Strom machen kann. Wir bauen Stromkreise, löten und bringen LEDs zum Leuchten. Nebenbei lernst du noch was Spannung, Stromstärke und Widerstand wirklich sind und wie man einzelne Stromkreise zusammenschließen kann. Die Materialkosten (€ 15,-) sind im Kurspreis enthalten.	Mag. Dr. Johannes Leitner, Lektor an der Universität Wien MT: 10

Hinweis

Kursnummer: 5.8	Upcycling NEU	
	Dieser Kreativkurs richtet sich sowohl an Erwachsene wie auch an Jugendliche ab 13 Jahre. Die Beschreibung finden Sie in der Kategorie Kunst, Kreativität und Freizeit.	Carina Kink Kreativtrainerin www.diekreativtrainerin.at MT: 4

AK 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

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.: 3.1 AK ab 16.9.2024 jeweils Mo 9.00 - 11.00 und Do 9.00 - 11.00 VHS	Deutsch für Anfänger*innen A1-A1+ Ein Deutschkurs für alle, die die Sprache aktiv in einer Kleingruppe erlernen möchten, um alltägliche Kommunikationssituation selbstständig zu bewältigen.	Preis: € 240,-/8 Wo (16 Termine) Deniz Er Sprachlehrerin MT: 4
Kursnr.: 3.2 AK ab 8.10.2024 jeweils Di 9.30 - 11.00 VHS	Englisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen A1+ Englischkurs für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen mit Schwerpunkt Konversation auf Grundlage des Lehrwerkes face2face Cambridge.	Preis: € 110,- /12 Wo Mag. Eva Franke Englischlehrerin MT: 6
Kursnr.: 3.3 AK ab 26.9.2024 jeweils Do 18.30 - 19.55 NÖMS Hausschuhpflicht	Englisch für leicht Fortgeschrittene A2+ <ul style="list-style-type: none"> • Viel Zeit zum Sprechen-Üben - und keine Angst vor Fehlern! • Wortschatz und Grammatik in variierender Dosis, je nach Bedarf • Wir arbeiten weiter mit dem Lehrbuch ‚Global, pre-intermediate level‘, aber auch Neu-Einsteiger sind herzlich willkommen! 	Preis: € 110,-/12 Wo Mag. Elisabeth Karner Übersetzerin MT: 6
Kursnummer: 3.4 ab 3.10.2024 jeweils Do 18.30 - 19.45 VHS	English Advanced Conversation 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.	Preis: € 90,-/12 Wo Amanda Schaffer Native Speaker MT: 8
Kursnr.: 3.5 AK ab 7.10.2024 jeweils Mo 18.15 - 19.30 NÖMS Hausschuhpflicht	Italienisch lernt man am besten mit Spaß!! Für Anfänger*innen mit leichten Vorkenntnissen - Folgekurs A1+ Dieser Kurs ist nicht nur für Lernende des vergangenen Semesters gedacht, auch Neueinsteiger sind willkommen. Die kommunikativen Ziele liegen auf alltäglichen Sprechsituationen mit praktischen Übungen, 10 Videos und allen Hörtexten der Lektionen. Gearbeitet wird mit dem Buch "Nuovo Espresso 1" aus dem Hueber Verlag ISBN 978-3-19-205438-0 (ab Lektion 8/9).	Preis: € 144,-/12 Wo Mirella Riedel Native Speaker MT: 5
Kursnr.: 3.6 AK ab 7.10.2024 jeweils Mo 19.35 - 20.50 NÖMS Hausschuhpflicht	Italiano Facilissimo ohne Zeitdruck für Anfänger*innen! A1 Dieser Kurs ist für Teilnehmer, die sich für die italienische Sprache interessieren, und ohne Stress und mit viel Spaß lernen wollen. Gearbeitet wird mit dem Lehrbuch "Nuovo Espresso 1" aus dem Hueber Verlag ISBN 978-3-19-205438-0 (ab Lektion 3).	Preis: € 144,-/12 Wo Mirella Riedel Native Speaker MT: 5
Kursnr.: 3.7 AK ab 18.9.2024 jeweils Mi 14.00 - 15.25 VHS	Spanisch für Interessierte mit Vorkenntnissen A2 Geeignet für Teilnehmende des vergangenen Semesters und für Interessierte mit Vorkenntnissen. In entspannter und angenehmer Atmosphäre üben wir das Gelernte und erweitern unsere Sprachkenntnisse. Kommunikation-, Rollenspiele und Videos sollen uns dabei helfen. Gearbeitet wird mit dem Buch Universo.ele A2 (ISBN 978-3-19-024333-4) ab Lektion 12.	Preis: € 156,-/13 Wo Mag. Carina Ravés Steinhübel Native Speaker MT: 6

■ Kunst, Kreativität und Freizeit

Kursnummer: 5.1	Wanderung Bad Vöslau/Soos/Lausturm	Preis: € 20,-
20.9.2024 Fr 15.30 - 17.30 <u>Treffpunkt:</u> wird kurz vorher bekanntgegeben	Wir wandern vorbei an Weingärten in herrlicher herbstlicher Landschaft und finden am Waldesrand u.a. Wildfrüchte. Es gibt am Ende der Wanderung eine kleine Jause – bitte Getränk selbst mitbringen. <u>Bitte beachten Sie, dass das Mitnehmen von Hunden nicht möglich ist!</u>	Ing. Ingrid Ahorn Naturvermittlerin/ Kräuterpädagogin MT: 6
Kursnummer: 5.2	Wanderung Tattendorf/Teesdorf/Blumau	Preis: € 20,-
28.9.2024 Sa 9.30 - 11.30 <u>Treffpunkt:</u> wird kurz vorher bekanntgegeben	Eine Wanderung entlang der Flüsse Triesting und Piesting, wo wir typische Pflanzen der Auwälder finden, aber auch Trockenpflanzen der Schottersteppe. Es gibt am Ende der Wanderung eine kleine Jause – bitte Getränk selbst mitbringen. <u>Bitte beachten Sie, dass das Mitnehmen von Hunden nicht möglich ist!</u>	Ing. Ingrid Ahorn Naturvermittlerin/ Kräuterpädagogin MT: 6
Kursnummer: 5.3	Wanderung Pfaffstätten/Gumpoldskirchen	Preis: € 20,-
12.10.2024 Sa 9.30 - 11.30 <u>Treffpunkt:</u> wird kurz vorher bekanntgegeben	Oberhalb von Pfaffstätten und Gumpoldskirchen liegen ganz besondere Naturschutzgebiete (Glaslauterriegel und Hefelberg), die sich im Herbst in goldoranger Farbe zeigen. Es gibt am Ende der Wanderung eine kleine Jause – bitte Getränk selbst mitbringen. <u>Bitte beachten Sie, dass das Mitnehmen von Hunden nicht möglich ist!</u>	Ing. Ingrid Ahorn Naturvermittlerin/ Kräuterpädagogin MT: 6



**MEHR GELD
FÜR MEINE
WEITERBILDUNG!**

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

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

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).

**AK NIEDER
ÖSTERREICH**

ERWACHSENENBILDUNG

noe.arbeiterkammer.at/akbeihilfen



Kursnummer: 5.4	Hurtigruten - Auf der Postschiffroute durch	Preis: € 10,-
14.10.2024 Mo 19.00 - 21.00 ARH	<p style="text-align: center;">das Fjordland bis zum Nordkap - Mutivisionsvortrag</p> <p>Die 2500 km lange Postschiffroute der Hurtigruten von der Hansestadt Bergen bis ins nordische Kirkenes ist legendär – und schön. Sepp Puchinger durfte diese oft als „schönste Seereise der Welt“ bezeichnete 7-tägige Tour im Sommer und im Winter erleben. Von der UNESCO Hansestadt Bergen über den Geirangerfjord und die wilden Vogelfelsen um Alesund führt die Reise in die Königsstadt Trondheim und weiter zu den dramatischen Landschaften der Lofoten. Stopps bei Wikingersiedlungen, Walsafaris, ein Besuch in Tromsø und Hammerfest und die arktische Tour zum Nordkap machen die Reise kurzweilig. Das Bordleben ist entspannt, die Küche grandios – und die Blicke von der Reling oder dem Panoramafenster zu wilden Küstenlandschaften sind immer spektakulär. Spannend ist das Leben nördlich des Polarkreises – im Sommer mit 24 Stunden Licht und Mitternachtssonne, im Winter mit immerwährender Dunkelheit. Dafür locken Nordlichter, Huskytouren, Schneeschuhwanderungen und die romantischen Winterlandschaften von Lappland. Zurücklehnen und Norwegens Dramatik genießen!</p>	Sepp Puchinger, Weltreisender und Pädagoge www.sepp-puchinger.at MT: 20

Kursnummer: 5.5	Australien, Traumpfade durch den roten Kontinent	Preis: € 10,-
15.1.2025 Mi 19.00 - 21.00 ARH	<p style="text-align: center;">Mutivisionsvortrag</p> <p>Der rote Kontinent ist Symbol für Abenteuer, Freiheit und Unendlichkeit. Über 40.000 km war Sepp Puchinger quer durch den Kontinent unterwegs, berichtet mit eindrucksvollen Bildern und Stories über seine Erlebnisse. Von den Naturwundern der Südküste mit der Great Ocean Road und dem Tierparadies Kangaroo Island bis in die verrückte Opalstadt Coober Pedy, von den endlosen Weiten des Outbacks und dem Ayers Rock bis ins tropische Cairns und Darwin, von den Inselwelten des Great Barriere Riffs bis zu den pulsierenden Weltstädten Melbourne und Sydney, von der grünen Wildnis Tasmaniens bis ins einsame Western Australia mit Wäldern, Weinbergen, Wüsten und Traumstränden – Australiens Kontraste sind grenzenlos! Der Vortragende lernt mit Postflugzeug und Geländewagen die Welt der Aborigines und den Alltag der Farmer im Outback kennen, gleitet mit dem Ballon über die Atherton Tablelands, erkundet die Unterwasserwelt des größten Riffs und die einzigartige Tierwelt des Kontinents, ist auch abenteuerlich zu Fuß und mit dem Kajak unterwegs. Genießen Sie „down under-Stimmung“ live!</p>	Sepp Puchinger, Weltreisender und Pädagoge www.sepp-puchinger.at MT: 20

Kursnummer: 5.6	Wenn die Spachtel durchs Bild rennt NEU	Preis: € 66,- (2 Abende)
12.9. und 19.9.2024 Do 18.00 - 21.00 ETL	<p>Spachteltechnik mit Acrylfarben - In diesem Kurs arbeiten wir ohne Pinsel. Dynamisch und zügig wird Acrylfarbe mit Palettmessern, Japanspachteln etc. in unterschiedlichen Stärken auf die Leinwand aufgetragen. So erhalten wir unterschiedliche Strukturen, in die wir auch Sande, Asche, Kaffeesud etc. zur reliefartigen Gestaltung einbinden können. Auch kommt eine „meditative Spachteltechnik“ zum Einsatz, bei der wir uns konzentriert dem Mischen von Farbe direkt auf der Leinwand widmen. <u>Mitzubringen</u>: Spaß am Experimentieren. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Materialliste wird nach Anmeldung zugeschickt.</p>	Karin Eisler, bildende Künstlerin, Kreativ- trainerin, Mal- und Gestaltungstherapeutin www.karineisler.at MT: 4

■ Kunst, Kreativität und Freizeit (Fortsetzung)

<p>Kursnummer: 5.7</p> <p>7. und 14.11.2024 Do 18.00 - 21.00</p> <p>ETL</p>	<p style="text-align: center;">Kubismus modern – Auf Picasso's Spuren NEU</p> <p>Anfang des 20. Jahrhunderts entstand die Stilrichtung Kubismus. Einer der berühmtesten Vertreter war Pablo Picasso. Er stellte Gegenstände und Figuren in geometrischen Formen dar, wobei er hauptsächlich gedämpfte Farben benutzte. In diesem Kurs werden wir vorab die Formen auf Leinwand bringen und sie danach mit Acrylfarbe ausmalen. Im letzten Schritt werden die Details in den Arbeiten durch Licht- und Schattensetzung herausgearbeitet. Es bleibt jedem/r selbst überlassen, ob man im Abstraktem bleibt oder die Formen ins Figurative lenkt. <u>Mitzubringen:</u> Spaß am Experimentieren. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Materialliste wird nach Anmeldung zugeschickt.</p>	<p>Preis: € 66,- (2 Abende)</p> <p>Karin Eisler, bildende Künstlerin, Kreativtrainerin, Mal- und Gestaltungstherapeutin www.karineisler.at</p> <p>MT: 4</p>
<p>Kursnummer: 5.8</p> <p>14. und 21.1.2025 Di 18.00 - 21.00</p> <p>ETL</p>	<p style="text-align: center;">Upcycling NEU</p> <p>Aus fast allen Materialien kann man Kunstwerke herstellen. Wir nehmen das, was wir haben und machen daraus ein schönes Stück. Fototransfer auf alte Konservendosen, Vintage-Schilder aus Altholz, eine Obstkiste in neuem Design – unserer Kreativität setzen wir in diesem Workshop keine Grenzen. Bring gerne etwas mit, das du schon lange bearbeiten wolltest. Zum Beispiel einen alten Beistelltisch oder einen Schemel. Du kannst auch einfach mit dem Material arbeiten, das vor Ort zur Verfügung steht. Am Ende entsteht bestimmt ein einzigartiges Werk, an dem du viel Freude haben wirst. Auch für Jugendliche ab 13 Jahre. Der Materialbeitrag (ca. € 10,-) ist direkt mit der Kursleiterin abzurechnen.</p>	<p>Preis: € 66,- (2 Abende)</p> <p>Carina Kink Kreativtrainerin, www.diekreativtrainerin.at</p> <p>MT: 4</p>
<p>Kursnummer: 5.9</p> <p>4.11.2024 Mo 18.00 - 21.00 und 11.11.2024 Mo 18.00 - 20.00</p> <p><u>Kursort:</u> Atelier Meraki Keramik, Wampersdorf</p>	<p style="text-align: center;">Töpfern mit Plattentechnik NEU</p> <p>Auch ohne Töpferscheibe lassen sich wunderschöne Stücke aus Ton fertigen. Die Plattentechnik ist besonders für Anfänger geeignet. Hierbei wird Ton (ähnlich wie Teig) ausgerollt und mit verschiedenen Hilfsmitteln in Form gebracht. Am ersten Tag werden Teller, Häferl und Schüsslerl aus Steinzeugton hergestellt. Dieser ist besonders robust und nach dem Brennen dicht und daher perfekt für Geschirr geeignet (geschirrspüler-tauglich!). Es gehen sich in der Zeit 3-4 Stücke aus. Eine Woche später werden die getöpften Werke mit der „Sgraffito Technik“ verziert. Dabei werden die Stücke mit eingefärbten Tonschlicker (Engoben) bemalt und anschließend mit verschiedenen Ritzwerkzeugen Muster oder Schrift in den Ton geritzt. Danach werden alle Werke transparent glasiert und gebrannt und sind nach ca. 3 Wochen abholbereit. Der Materialbeitrag wird vor Ort mit der Kursleiterin abgerechnet. Tonwerke werden nach Kilopreis abgerechnet (€ 24/Kilo). Zur besseren Einschätzbarkeit: ein Häferl hat zwischen 200-350g (=ca. € 7), ein Teller ca. 400-500g (ca. € 12) <u>Mitzubringen:</u> Schürze oder Kleidung, die schmutzig werden darf (Ton geht beim Waschen wieder raus).</p>	<p>Preis: € 85,- (2 Abende)</p> <p>Birgit Hoffmann geprüfte Keramikerin</p> <p>MT: 4</p>
<p>Kursnummer: 5.10</p> <p>a) 26.11.2024 Di 17.30 - 20.00 b) 27.11.2024 Mi 17.30 - 20.00</p> <p>ETL</p>	<p style="text-align: center;">Adventkränze und -gestecke</p> <p>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. Auch für ein Adventgesteck ist in jedem Haushalt Platz, ob mit oder ohne Kerze. Als Mitbringsel in der Adventzeit ist es ebenso geeignet. Dekoteile und Kerzen können gerne auch mitgebracht werden. Der Materialbeitrag wird vor Ort mit der Kursleiterin abgerechnet.</p>	<p>Preis: € 20,-/Termin</p> <p>Ing. Ingrid Ahorn Gartenbauingenieurin</p> <p>MT: 6</p>

■ Küche und Keller

Kursnummer: 6.1	Ernährung in den Wechseljahren – Vortrag	Preis: € 30,-
9.11.2024 Sa 9.30 - 12.30 VHS	Die Wechseljahre sind unverrückbar und „treffen“ jede Frau. In der Öffentlichkeit werden sie weitgehend totgeschwiegen, ignoriert oder als Nichtigkeit abgetan. Es gibt viel zu wenige werthaltige Informationen zu diesem spannenden Thema! Kaum jemand, der sie nicht selbst gehabt, oder der sie gerade hat, weiß über die Symptome und die Empfindungen Bescheid. In den Medien wird für mehr oder weniger sinnvolle Mittel zur Unterstützung oder Beseitigung der Wechselbeschwerden Werbung gemacht. Hormonpräparate und Diätprodukte stehen hoch im Kurs. Aber hilft es wirklich, und wenn ja, was hilft wirklich? Aus dem Inhalt: Wechseljahre aus medizinischer Sicht, Wechseljahre in anderen Kulturen, Herausforderungen in den Wechseljahren (Hormone/ Gewichtszunahme/Beschwerden), Unterstützung in den Wechseljahren (Gesunde Ernährung/alternative Methoden), Bewegung und Ernährung in den Wechseljahren (Tipps und Rezepte)	Margot Visjager Dipl.-Ernährungstrainerin MT: 5
Kursnummer: 6.2	Ayurvedische Küche	Preis: € 50,- (2 Abende)
2. und 9.10.2024 Mi 17.35 - 20.20 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: 6.3	Indisch vegetarische Küche	Preis: € 50,- (2 Abende)
23.10. und 6.11.2024 Mi 17.35 - 20.20 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: 6.4	lukullische Kleinigkeiten für den Überraschungsbesuch	Preis: € 36,-
11.9.2024 Mi 17.00 - 21.00 NÖMS K	Aus Resten und Co. werden tolle Häppchen für den Überraschungsbesuch in Handumdrehen gezaubert. Bitte bringen Sie Behälter mit für den Transport nach Hause. Der Unkostenbeitrag für Lebensmittel wird nach tatsächlichem Aufwand vor Ort mit der Kursleiterin abgerechnet.	Beate Rainer Hauswirtschaftslehrerin MT: 4
Kursnummer: 6.5	kulinarischer Mädelsabend	Preis: € 36,-
20.11.2024 Mi 17.00 - 21.00 NÖMS K	Kochen mit und für Powerfrauen. Die Gaumenfreuden dieses Mädelsabends werden sich rund um die Welt bewegen. Wir werden ein ganzes Menü mit Weinbegleitung zaubern und verkosten. Der Unkostenbeitrag für Lebensmittel wird nach tatsächlichem Aufwand vor Ort mit der Kursleiterin abgerechnet.	Beate Rainer Hauswirtschaftslehrerin MT: 4

■ Küche und Keller (Fortsetzung)

Kursnummer: 6.6	Bauernbrot & Co – Brot backen mit Sauerteig	Preis: € 45,-
27.11.2024 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. Auch an eine glutenfreie Variante werden wir uns heranwagen. 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: 6.7	Healthy Cooking - Frühstück für kreative Köpfe – Breakfast for Winners (Frühstück mal anders)	Preis: € 22,50
25.9.2024 Mi 18.00 - 20.30 NÖMS K	Wir zaubern gemeinsam köstliche gesunde und kreative Frühstücks-Varianten auf den Tisch, die sich aber ebenso als Snack zwischendurch oder auch schon einmal als Dinner eignen. Sie sind sättigend, nährstoffreich, proteinreich, und vor allem köstliche Glückhormone. Der Unkostenbeitrag für Lebensmittel wird nach tatsächlichem Aufwand vor Ort mit der Kursleiterin abgerechnet.	Claudia Becker MT: 4
Kursnummer: 6.8	Lovely soups – Die besten Suppen für die kalte Jahreszeit	Preis: € 22,50
13.11.2024 Mi 18.00 - 20.30 NÖMS K	Special guests: Früchte, Kokos, Cashew, Kurkuma, Ingwer u.v.m. Köstliche Suppen die von innen wärmen, entzündungshemmend wirken, das Immunsystem stärken und unglaublich schmackhaft und sättigend sind. Wir kochen gemeinsam 3 Suppen-Kreationen und backen unsere eigenen knusprigen Fladenbrot-Variationen. Der Unkostenbeitrag für Lebensmittel wird nach tatsächlichem Aufwand vor Ort mit der Kursleiterin abgerechnet.	Claudia Becker MT: 4
Kursnummer: 6.9	Dolce Vita – zuckerfrei naschen – Workshop und Cooking	Preis: € 50,- (2 Abende)
4. und 11.12.2024 Mi 18.00 - 20.30 NÖMS K	Weil gemeinsam kochen einfach mehr Spaß macht! Wir verkosten gemeinsam die gesündesten natürlichen Zuckeralternativen und kreieren dann gemeinsam zuckerfreie Köstlichkeiten (warm & kalt), die uns auch ohne Zucker garantiert das Leben versüßen werden. Der Unkostenbeitrag für Lebensmittel wird nach tatsächlichem Aufwand vor Ort mit der Kursleiterin abgerechnet.	Claudia Becker MT: 4
Kursnummer: 6.10	Kürbis neu interpretiert	Preis: € 40,-
24.9.2024 Di 17.30 - 21.30 NÖMS K	Die Kürbiszeit ist jedes Jahr wieder ein Highlight der kulinarischen Saison. Diesmal kochen wir etwas andere Kürbisgerichte mit Pfiff und einem Hauch ferner Länder. Der Unkostenbeitrag für Lebensmittel wird nach tatsächlichem Aufwand vor Ort mit dem Kursleiter abgerechnet.	Thomas Lenger Foodblogger & Koch MT: 5
Kursnummer: 6.11	Fisch und Meeresfrüchte	Preis: € 40,-
22.10.2024 Di 17.30 - 21.30 NÖMS K	Wir kochen Fisch und Meeresfrüchte und lernen vom Filetieren bis zum Verarbeiten, worauf es bei diesem Thema ankommt! Der Unkostenbeitrag für Lebensmittel wird nach tatsächlichem Aufwand vor Ort mit dem Kursleiter abgerechnet.	Thomas Lenger Foodblogger & Koch MT: 5



Kursnummer: 6.12	Weihnachtsmenü für Freunde	Preis: € 40,-
19.11.2024 Di 17.30 - 21.30 NÖMS K	Wir kochen ein Weihnachtsmenü und stimmen uns so auf die schönste Zeit des Jahres ein. Der Unkostenbeitrag für Lebensmittel wird nach tatsächlichem Aufwand vor Ort mit dem Kursleiter abgerechnet.	Thomas Lenger Foodblogger & Koch MT: 5
Kursnummer: 6.13	Weihnachtsbäckerei	Preis: € 27,-
29.11.2024 Fr 18.00 - 21.00 NÖMS K	Zusammen backen wir rechtzeitig zum Advent traditionelle Kekse für die ganze Familie. Perfekt zum Verschenken oder selbst essen. Bitte Behälter für das Mitnehmen der fertigen Kekse mitbringen. Der Unkostenbeitrag für Lebensmittel wird nach tatsächlichem Aufwand vor Ort mit der Kursleiterin abgerechnet.	Karin Schieber MT: 5
Kursnummer: 6.14	GenussTour Whisk(e)y – ein Tropfen geht um die Welt	Preis: € 20,-
4.10.2024 Fr 17.30 - 20.30 Rathaus Ebreichsdorf, Stadtsaal	Diese Reise bringt Ihnen 5 Länder in Bild, Ton und Whisk(e)ygenuss näher. Wir starten in Japan, dem Land der aufgehenden Sonne, das mittlerweile berühmt für seine sanften Blends geworden ist. Über Irland, welches uns die keltische Kultur und Irish Whiskey näherbringt, reisen wir über den großen Ozean nach Kanada. Kanadisches Lebensgefühl und Canadian Whisky. Der große Nachbar im Süden bringt uns den Kontrast zwischen Millionenstädten und unendlichen Weiten der Nationalparks näher. Auch „American Bourbon“ ist sicherlich für einige ein „Kontrastprogramm“. Schlussendlich landen wir im Heimatland des Whisky´s – Schottland, dessen herbe Schönheit mit Charakter uns den letzten Dram ins Glas zaubert. 5 spannende Länder – 5 edle Tropfen, die ihr jeweiliges Land charakterisieren – begleiten Sie uns auf dieser Reise! Wir werden dabei über die Besonderheiten der verschiedenen Whisk(e)y Arten erfahren und ihren Herstellungsprozess kennenlernen. Dabei werden wir auch einige Proben verkosten und bewerten. Der Unkostenbeitrag von € 17,- (für verkostete Sample, Brot, Pipette und Tasting Notes) wird direkt vor Ort mit dem Kursleiter abgerechnet.	Nicolas Pacher Erwachsenenbildner MT: 10
Kursnummer: 6.15	Weinsteiger – Vom Laien zum Weinwissen!	Preis: € 40,-
11.10.2024 Fr 18.00 - 21.00 ARH	Das Seminar für Weininteressierte, die sich Grundlagenwissen über Wein aneignen wollen. Stillen Sie Ihren Wissensdurst! Welche Weinarten gibt es? Wie wird Wein hergestellt? Welche Rebsorten sollte man kennen? Weinsensorik – Wie verkoste ich Wein? Nützliches Basiswissen für den Alltag: Weineinkauf, Weinlagerung, Trinkkultur, etc. Inkludiert: 9 Kostproben, Handout, Weinaromarad, Mineralwasser, Weißbrot	Karl-Heinz Spielauer Weinexperte & Buchautor MT: 10
Kursnummer: 6.16	Weinsteiger für Fortgeschrittene	Preis: € 47,-
17.1.2025 Fr 18.00 - 21.00 ARH	Das Seminar für Weininteressierte, die ihr Basiswissen erweitern wollen. Weinkunde Österreichs und internationale Weinwelt. Schwerpunkt Weinsensorik mit fünf 2er-Flights. Inkludiert: 10 Kostproben, Handout, Mineralwasser, Weißbrot	Karl-Heinz Spielauer Weinexperte & Buchautor MT: 10

■ Persönlichkeitsbildung für Beruf und Alltag

Kursnummer: 9.1	Validation für Angehörige von Menschen mit Demenz	Preis: € 50,-
23.11.2024 Sa 9.00 - 15.00 (inkl. Pause) 4-er-Haus	<p style="text-align: center;">Basiskurs</p> <p>Validation ist eine Kommunikationsmethode und Haltung, die es ermöglicht, mit sehr alten und desorientierten Menschen wertschätzend in Kontakt zu treten. Dadurch gelingt es in die Welt der an Demenz erkrankten zu gehen und die unterschiedlichen Verhaltensweisen der alten Menschen besser zu verstehen. Das Erlernen von Validationstechniken, kann helfen besser mit vielen oft schwierigen Situationen im Alltag umzugehen. Der Kurs richtet sich an alle Bezugspersonen alter und desorientierter Menschen.</p> <p>Inhalt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gefühle und Verhalten von Menschen mit Demenz • Validation als Möglichkeit, Menschen mit Demenz zu verstehen, mit ihnen zu kommunizieren. • Einfache Techniken • Dialog und Fachberatung 	Renate Blümert Dipl.Ger.-Trainerin Schwerpunkt Menschen mit Demenzerkrankungen MT: 6
Kursnummer: 9.2	Validation für Angehörige von Menschen mit Demenz	Preis: € 80,-
25.1.2025 Sa 9.00 - 17.00 (inkl. Pause) 4-er-Haus	<p style="text-align: center;">Einführung in die Validation nach Naomi Feil</p> <p>„Ein Weg in meine Welt“ - Validation ist eine Kommunikationsmethode und Haltung, die es ermöglicht, mit sehr alten und desorientierten Menschen wertschätzend in Kontakt zu treten. Dadurch gelingt es in die Welt der an Demenz Erkrankten zu gehen, und die unterschiedlichen Verhaltensweisen der alten Menschen besser zu verstehen. Das Erlernen von Validationstechniken, kann helfen besser mit vielen oft schwierigen Situationen im Alltag umzugehen. Der Kurs richtet sich an alle Bezugspersonen alter und desorientierter Menschen.</p> <p>Inhalt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ziele und Zielgruppe der Validation • Die vier Phasen im Stadium der Aufarbeitung nach Feil • Symbole, der Schlüssel zur inneren Welt desorientierter alter Menschen • Verbale und nonverbale Techniken der Validation • Beispiele aus der Praxis 	Renate Blümert Dipl.Ger.-Trainerin Schwerpunkt Menschen mit Demenzerkrankungen MT: 6

Geschenksidee!

Volkshochschule Gutschein



Individuelles Geschenk schon ab € 5,-

Sie können Gutscheine in jeder beliebigen Höhe im Büro der VHS erwerben.

■ Bewegung und Sport

Kursnummer: 10.1	Preis	Netzwerk Beckenboden NEU	
ab 12.9.2024 jeweils Do 18.00 - 19.15 VS KT	€ 119,- 14 EH	<p>Sie leiden unter einer schwachen Blase? Ihr Rücken schmerzt nach der anstrengenden Gartenarbeit? Ihre sexuelle Lust ist im Keller? Sie fühlen sich immer freudloser, steifer und eingeschränkter? Netzwerk Beckenboden holt Sie in Ihre Mitte - von der Sohle bis zum Scheitel. Mit einfachen Übungen werden Ihre Gelenke wieder beweglicher und Ihr Gewebe elastischer. Atemreisen unterstützen Sie, um Ihre Achtsamkeit zu schulen. Entspannende Körpermeditationen lassen Ihre Nerven zur Ruhe kommen. Sie lernen, sich besser von innen und außen zu spüren. In dieser Sicherheit kann sich der Beckenboden wieder regulieren und so all seine tragenden Funktionen wieder beherzter erfüllen. Damit Ihre Lebensfreude wieder in Fluss kommt!</p> <p><u>Ausrüstung:</u> Trainingsbekleidung, barfuß oder Socken, Gymnastikmatte, Trinkflasche</p>	<p>Petra Resch zertifizierte Beckenbodentrainerin und Faszieninstruktorin www.petraresch-bewegt.at</p> <p>MT: 6</p>
Kursnummer: 10.2	Preis	Alltagsfit für 60+ NEU	
ab 11.9.2024 jeweils Mi 15.00 - 15.50 SPZ	€ 84,- 14 EH	<p>Wer rastet, der rostet – wie wahr! Abseits von Leistungsanspruch und Muskelkater begleitet Sie diese Einheit in mehr Beweglichkeit und Freude an der Bewegung. Musik und weiches Kontaktmaterial unterstützen Sie, aus Ihren Versteifungen und gewohnten Haltungsmustern zu finden. Sie erhalten wertvolle Tipps zu „Wie hebe ich richtig?“ „Worauf kann ich beim Sitzen achten?“ „Wie geht rückenfreundliche Gartenarbeit?“ Wecken Sie Ihre Neugierde und entdecken Sie achtsam und in Ihrem Tempo, wie leicht und freudvoll Ihr Körper wieder sein kann. Raus aus dem „das geht nimmer“ – rein ins Vergnügen. Damit der Alltag wieder mühelos(er) wird.</p> <p><u>Ausrüstung:</u> Trainingsbekleidung, barfuß oder Socken, Trinkflasche, Gymnastikmatte (teilweise vorhanden)</p>	<p>Petra Resch zertifizierte Beckenbodentrainerin und Faszieninstruktorin www.petraresch-bewegt.at</p> <p>MT: 6</p>
Kursnummer: 10.3	Preis	Faszienyoga	
ab 19.9.2024 jeweils Do 14.30 - 15.20 SPZ	€ 72,- 12 EH	<p>Dieser Kurs bietet eine breite Palette an Übungen um den Körper beweglicher, stärker, gesünder und schmerzfreier zu machen. Diese Trainingseinheit ist eine Kombination aus Faszien-Yoga, dem klassischen Faszientraining (Rollungen) und Dehnungen. Durch die Bewegungsabfolgen aus dem Yoga werden die Faszienbahnen gedehnt und geschmeidiger gemacht. Mit dem Faszientraining werden die Verspannungen, Verkürzungen und Verklebungen aufgelöst, die oft zu schmerzhaften Bewegungsabläufen führen.</p> <p><u>Ausrüstung:</u> Trainingsbekleidung, Indoor-Sportschuhe mit abriebfester Sohle, Fitness-Band, Handtuch, Trinkflasche, Gymnastikmatte und Faszienrolle (beide teilweise vorhanden).</p>	<p>Lemia Streinzer Dipl. Wirbelsäulen- und Gesundheitstrainerin, Faszientrainerin</p> <p>MT: 6</p>


**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@ebreichsdorf.at.**



Kursnummer: 10.4	Preis	Ganzkörper- und Stützkraft-Training	
ab 19.9.2024 jeweils Do 15.30 - 16.20 SPZ	€ 72,- 12 EH	<p>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. 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. Trainiert wird u.a. mit Bändern, Kurzhanteln, Eigengewicht auf stabilen und instabilen Unterlagen. Für jede Altersgruppe geeignet.</p> <p><u>Ausrüstung:</u> Trainingsbekleidung, Indoor-Sportschuhe mit abriebfester Sohle oder Socken, Fitness-Band, Handtuch, Trinkflasche, Gymnastikmatte (teilweise vorhanden).</p>	<p>Lemia Streinzer Dipl. Wirbelsäulen- und Gesundheitstrainerin, Faszientrainerin</p> <p>MT: 6</p>

Kursnummer: 10.5	Preis	Strong Core – Strong Me – die gut trainierte Körpermitte	
a) ab 17.9.2024 Di 17.00-17.50 NÖMS T	€ 84,- 14 EH	<p>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.</p> <p><u>Benötigte Kleingeräte:</u> Therabänder (leicht/mittel), kleiner Pilatesball, Pezziball, Pilatesrolle, Matte, Trinkflasche.</p>	<p>Claudia Becker Dipl. Fitnesstrainerin</p> <p>MT: 6</p>
b) ab 17.9.2024 Di 18.00-18.50 NÖMS T	€ 84,- 14 EH		
c) ab 18.9.2024 Mi 15.30-16.20 VS KT	€ 84,- 14 EH		

Kursnummer: 10.6	Preis	Rücken-Fit	
a) ab 17.9.2024 Di 10.00-10.50 SPZ	€ 84,- 14 EH	<p>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!</p> <p><u>Ausrüstung:</u> Bequeme Sportbekleidung, Theraband leicht bis mittelschwer, Matte und Trinkflasche.</p>	<p>Claudia Becker Dipl. Fitnesstrainerin</p> <p>MT: 6</p>
b) ab 17.9.2024 Di 11.00-11.50 SPZ	€ 84,- 14 EH		
c) ab 18.9.2024 Mi 16.30-17.20 VS KT	€ 84,- 14 EH		

Kursnummer: 10.7	Preis	deepWORK™ 	
a) ab 11.9.2024 Mi 19.15-20.15 VS KT	€ 72,- 12 EH	<p>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!!</p> <p><u>Ausrüstung:</u> Matte, Trinkflasche</p>	<p>Michaela Kreuzer deepWORK-Instructor</p> <p>MT: 6</p>
b) ab 8.1.2025 Mi 19.15-20.15 VS KT	€ 72,- 12 EH		

■ Bewegung und Sport (Fortsetzung)

Kursnummer: 10.8	Preis	KORCE®	
a) ab 7.10.2024 Mo 19.00-20.00 NÖMS T	€ 52,- 8 EH	<p>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.</p> <p><u>Ausrüstung:</u> Matte, Trinkflasche</p>	<p>Michaela Kreuzer KORCE-Instructor</p>
a) ab 13.1.2025 Mo 19.00-20.00 NÖMS T	€ 71,50 11 EH		


MT: 6

Kursnummer: 10.9	Preis	Starter Training	
ab 24.9.2024 jeweils Di 8.30 - 9.20 SPZ	€ 84,- 14 EH	<p>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</p> <p><u>Ausrüstung:</u> leichte Sportbekleidung, Indoor-Sportschuhe mit abriebfester Sohle, Handtuch, Trinkflasche</p>	<p>Eva Luef Übungsleiterin</p>


MT: 6

Kursnummer: 10.10	Preis	Powerzirkel	
ab 26.9.2024 jeweils Do 8.00 - 8.45 SPZ	€ 84,- 14 EH	<p>DAS GANZKÖRPERTRAINING – Ziel des Zirkeltrainings ist es, alle großen Muskelgruppen zu beanspruchen: Arme, Schultergürtel, Rücken, Brust, Bauch und Beine. Das heißt, jede Übung ist auf eine andere Muskelgruppe abgezielt, sodass der gesamte Körper gefordert wird.</p> <p><u>Ausrüstung:</u> leichte Sportbekleidung, Indoor-Sportschuhe mit abriebfester Sohle, Handtuch, Trinkflasche</p>	<p>Eva Luef Übungsleiterin</p>

MT: 5

Kursnummer: 10.11	Preis	ZUMBA FITNESS 	
a) ab 19.9.2024 Do 18.15-19.15 SPZ	€ 72,- 12 EH	<p>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, Trinkflasche mitbringen.</p>	<p>Christian Franke ZUMBA-Instructor</p>
b) ab 19.9.2024 Do 19.15-20.15 SPZ	€ 72,- 12 EH		
c) ab 9.1.2025 Do 18.15-19.15 SPZ	€ 72,- 12 EH		
b) ab 9.1.2025 Do 19.15-20.15 SPZ	€ 72,- 12 EH		

MT: 10

Kursnummer: 10.12	Preis	ZUMBA FITNESS 	
a) ab 12.9.2024 Do 18.45-19.45 TS Wdf	€ 72,- 12 EH	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, Trinkflasche mitbringen.	Isabella Brunner ZUMBA-Instructor
b) ab 9.1.2025 Do 18.45-19.45 TS Wdf	€ 72,- 12 EH		MT: 10

Kursnummer: 10.13	Preis	Vinyasa Yoga	
ab 9.9.2024 jeweils Mo 15.30 - 16.45 SPZ	€ 85,- 10 EH	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 Czeczil zertifizierte 200h Vinyasa Yogalehrerin MT: 7

Kursnummer: 10.14	Preis	YOGA mit Bharati	
a) ab 30.9.2024 jeweils Mo 17.15 - 18.45 NÖMS T	€ 100,- 10 EH	Gesundheit ist Reichtum, geistiger Frieden ist Glück 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
b) ab 4.10.2024 jeweils Fr 9.00 - 10.15 SPZ	€ 85,- 10 EH		
c) ab 4.10.2024 jeweils Fr 10.30 - 11.45 SPZ	€ 85,- 10 EH		
			MT: 8

Kursnummer: 10.15	Preis	HATHA-YOGA	
ab 2.10.2024 jeweils Mi 17.30 - 19.00 NÖMS T	€ 100,- 10 EH	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> Yogamatte, 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

■ Bewegung und Sport (Fortsetzung)

Kursnummer: 10.16	Preis	Yin YOGA mit Sabine	
ab 2.10.2024 jeweils Mi 19.15 - 20.30 NÖMS T	€ 85,- 10 EH	Yin Yoga kombiniert die Hatha Yoga Tradition mit der traditionellen chinesischen Medizin. Durch langes Halten der entsprechenden Yin Yoga Positionen (3-5 Minuten) wirkt Yin Yoga besonders effektiv auf das Faszien- und Bindegewebe, Gelenke und Bänder und schenkt dadurch tiefe Entspannung. Es verbessert den Bewegungsradius und die Flexibilität, verlängert passiv unsere Muskelfasern, vermindert Verklebungen und verbessert die Bewegungsfähigkeit unserer Gelenke. Zusätzlich wird das parasympathische Nervensystem aktiviert, das für Stressabbau zuständig ist. Es kann Herz- und Lungenfunktion verbessern, da die Organe durch Druck auf die Meridiane gestärkt werden. Yin Yoga hat nachweislich einen physiologischen sowie einen energetischen Nutzen und stärkt uns mental und emotional. <u>Mitzubringen:</u> bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, 1-2 Polster, Yoga-Block	Mag. Sabine Mühleitner-Frank, Ayurveda-Wohlfühl-Praktikerin und Hatha-Yoga-Lehrerin mit Schwerpunkt auf functional movement yoga MT: 8

Kursnummer: 10.17	Preis	Komm in deine Mitte mit Yoga!	
a) ab 18.9.2024 Mi 9.00-10.30 SPZ	€ 100,- 10 EH	Yoga schafft eine harmonische Verbindung von Körper, Atem, Geist und Seele und versucht, die Gedanken im Geist zur Ruhe zu bringen, Freiheit von Leiden zu erreichen und ein Gefühl der Einheit, Klarheit und Glückseligkeit zu vermitteln. Eine Yogastunde besteht aus Entspannung, Dehnungen (Asanas), Pranayamas und Meditation. Positive Wirkungen des Yogas: <ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der Gesundheit • Tiefere Atmung und mehr Energie • Kräftigung des Herzens • Stärkung des Rückens • Stressreduktion und besserer Schlaf • Erhöhung des Selbstbewusstseins • Steigerung der Konzentrationsfähigkeit Die Yogaeinheiten sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. <u>Mitzubringen:</u> Yogamatte, Yogablock (falls vorhanden), bequeme Kleidung, Decke	Gabriele Raidl zertifizierte Hatha-Yoga-Lehrerin MT: 8
b) ab 20.9.2024 Fr 16.30-17.45 NÖMS T	€ 85,- 10 EH		

Kursnummer: 10.18	Preis	Yin YOGA mit Elfi	
a) ab 17.9.2024 Di 19.00-20.30 NÖMS T	€ 110,- 11 EH	In diesem Kurs werden die Posen 3-5 Minuten ohne Muskelkraft gehalten. Yin Yoga hat als Hauptziel, das gesamte Bindegewebe (Faszien, Bandscheiben, Bänder und Gelenke) zu stimulieren und dehnen. Mit begleitender Atmung (Pranayama) kannst Du in entspannter Lage, unterstützt mit Pölster, Decken und andere Hilfsmittel die positive Wirkung vertiefen. Yin Yoga ist für jedes Alter und für alle Erfahrungsstufen geeignet. Elfi begleitet Dich einfühlsam und professionell durch die Stunde, die Übungen sind an deine individuellen Bedürfnisse angepasst und du erfährst eine erholsame Auszeit vom hektischen Alltag. <u>Mitzubringen:</u> Yogamatte, bequeme warme Kleidung, Decken, Pölster, Yogablöcke (wenn vorhanden)	Elfriede Takats zertifizierte Yoga-Lehrerin MT: 8
b) ab 7.1.2025 Di 19.00-20.30 NÖMS T	€ 110,- 11 EH		



Kursnummer: 10.19	Preis	Every body YOGA	
a) ab 21.9.2024 Sa 8.30-10.00 SPZ	€ 110,- 11 EH	<p>„Alte Pfade verlassen um neue Weg zu gehen“ Man ist nie zu alt, um mit Yoga zu beginnen! Das regelmäßige Praktizieren hilft Dir Deine Flexibilität und Kraft zu verbessern und Dein Gleichgewicht zu fördern. Gerade in schwierigen Lebensphasen ist es besonders wichtig, Dir AUS-ZEIT für Dich zu nehmen. Mit verschiedenen Atemübungen, mit kleinen Achtsamkeitsübungen für den Alltag und mit einer Mischung aus sanften und herausfordernden Asanas/Körperhaltungen fließen wir gemeinsam durch die Stunde. Die Schlussphase bietet Dir die Gelegenheit die positive Wirkung Deiner Yogapraxis nachzuspüren. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Einsteiger, Fortgeschrittene, jedes Alter und jedes Geschlecht sind herzlich willkommen. <u>Mitzubringen:</u> Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke, Yogablock (wenn vorhanden)</p>	<p>Elfriede Takats zertifizierte Yoga-Lehrerin</p> <p>MT: 8</p>
b) ab 11.1.2025 Sa 8.30-10.00 SPZ	€ 110,- 11 EH		

Kursnummer: 10.20	Preis	Functional Training mit und ohne Geräte 60+	
ab 16.9.2024 jeweils Mo 8.45 - 10.15 SPZ	€ 140,- 14 EH	<p>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. <u>Ausrüstung:</u> Trainingsbekleidung, Indoor-Sportschuhe mit abriebfester Sohle, Trinkflasche, Gymnastikmatte (teilweise vorhanden).</p>	<p>Susanne Kremser Trainerin für Seniorenturnen</p> <p>MT: 6</p>

Kursnummer: 10.21	Preis	Neuroathletik + Koordination 60+	
ab 16.9.2024 jeweils Mo 10.30 - 11.20 SPZ	€ 84,- 14 EH	<p>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, Stolpern und Stürzen vor. Die koordinativen Fähigkeiten sind nicht angeboren, sie müssen erlernt werden. <u>Ausrüstung:</u> Trainingsbekleidung, Indoor-Sportschuhe mit abriebfester Sohle, Trinkflasche, Gymnastikmatte (teilweise vorhanden)</p>	<p>Susanne Kremser Trainerin für Seniorenturnen</p> <p>MT: 6</p>

■ Bewegung und Sport (Fortsetzung)

Kursnummer: 10.22	Preis	Kort.X® – bewegtes Gehirntraining	
a) ab 16.9.2024 Für jeden (Anfänger) Mo 18.30-19.30 VS gT	€ 39,- 6 EH	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 Trainings-teppich 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)	Susanne Kremser Kort.X Trainerin
b) ab 18.9.2024 Für 60+ Mi 11.00-12.00 SPZ	€ 91,- 14 EH		
Für dieses Training ist ein spezieller Trainingsteppich nötig, der zum Preis von a) € 10,- und für b) € 20,- für die Dauer des entsprechenden Kursblocks von der Kursleiterin ausgeliehen werden kann.			MT: 6

Kursnummer: 10.23	Preis	Linedance	
a) ab 17.9.2024 Anfänger*innen Di 18.00-18.50 ARH	€ 90,- 15 EH	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. Der Anfängerkurs beginnt neu!	Eva Palmberger Tanzlehrerin
b) ab 17.9.2024 Fortgeschrittene Di 19.00-19.50 ARH	€ 90,- 15 EH		
			MT: 8

Kursnummer: 10.24	Preis	Modern Linedance	
ab 18.9.2024 jeweils Mi 17.45 - 18.55 VS KT	€ 105,- 14 EH	Modern Linedance - voll im Trend - ist für alle geeignet, die das Tanzen lieben und sich bewegen möchten. Getanzt wird zumeist in Reihen und ohne Partner und zwar zu Hits, Oldies, Walzer, Latin und vielem mehr, natürlich auch zu Country. Dafür erlernen wir in an die Gruppe angepasstem Tempo fertige Choreographien. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Jeder ist herzlich willkommen! Bitte Schuhe mit abriebfester Sohle mitbringen, da wir in einem Turnsaal tanzen!	Sabine Hentschel Linedance-Kursleiter und Nia-Teacher
			MT: 8

Kursnummer: 10.25	Preis	Koordinationstraining durch Zirkus- und Bewegungskünste (30+)	
ab 26.9.2024 jeweils Do 19.20 - 20.20 VS KT	€ 84,50 13 EH	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

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Anmeldung:

Eine Anmeldung ist für alle Kurse unbedingt nötig. Die Vergabe der Kursplätze erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldungen. **Der Platz im Kurs ist erst nach der Rückbestätigung durch das VHS-Büro reserviert** und mit Eingang der Bezahlung des Kursbeitrages gesichert.

Die Anmeldung erfolgt entweder zu den Sprechzeiten im VHS-Büro, per mail an vhs@ebreichsdorf.at unter Angabe des Kurses, Name, Anschrift Telefonnummer und mail-Adresse des Kursteilnehmers, telefonisch unter 0676/88775523 oder online unter www.ebreichsdorf.gv.at/vhs.

Schnupperstunden sind in nach Absprache mit der VHS-Leitung möglich. Anmeldeschluss ist 2 Wochen vor Beginn eines Kurses – nur eine rechtzeitige Anmeldung kann das Zustandekommen einer Veranstaltung sichern.

Abmeldung:

Eine kostenlose Abmeldung ist bis 10 Tage vor Kursbeginn möglich. Eine spätere Stornierung zieht eine 10%ige Stornogebühr nach sich. So bereits 2 oder mehr Kurseinheiten besucht wurden, ist der volle Kursbeitrag fällig. Die VHS-Leitung behält sich vor, in besonderen Ausnahmefällen auf die Vorschreibung einer Stornogebühr zu verzichten.

Bezahlung:

Die Bezahlung der im Programm angegebenen Kursgebühr erfolgt entweder bar während der Sprechzeiten im Rathaus oder per Zahlschein, bzw. Telebanking auf das Konto der Volkshochschule. Die Kursgebühr ist vor Beginn des Kurses fällig und sichert ihren Platz.

Eine Rückzahlung des Kursbeitrages findet ausschließlich bei Kursentfall oder bei medizinisch begründeten Fällen statt. Eine Ratenzahlung ist nicht möglich.

Kurspreis:

Der jeweilige Kursbeitrag ist im Programm neben der Kursbeschreibung angegeben. Ein verspäteter Eintritt berechtigt in keinem Fall zu einer Ermäßigung des Kurspreises. Lehrbücher sind in der Regel nicht im Kurspreis enthalten.

Datenschutz:

Die Volkshochschule Ebreichsdorf speichert die Kundendaten aus organisatorischen Gründen ausschließlich zur eigenen Verwendung (Zusendung von Informationen über neue Kurse, Erreichbarkeit der Teilnehmer bei Absage eines Kurses, Statistik). Eine Weitergabe dieser Daten an Dritte erfolgt nicht.

Bei Kinderturnkursen erhalten Kursleitende die Telefonnummern zwecks Erreichbarkeit in Notfällen.

Haftung:

Die Volkshochschule übernimmt keine wie auch immer geartete Haftung für Schäden, die sich durch die Teilnahme

an Veranstaltungen der VHS oder auf dem Weg dorthin ergeben könnten. In diesen Haftungsausschluss sind auch die Kursleiter/innen eingeschlossen.

Kinder werden nur während der Dauer der jeweiligen Kurse beaufsichtigt. Davor und danach haften die Eltern für eventuell auftretende Schäden.

Kursbesuchsbestätigungen:

Nach Beendigung eines Kurses kann auf Wunsch eine Kursbesuchsbestätigung ausgestellt werden.

Kursräumlichkeiten:

Da die Volkshochschule Ebreichsdorf nicht über eigene Räumlichkeiten verfügt und sich für die Dauer einer Veranstaltung einmietet, müssen die Nutzungsbedingungen der Quartiergeber erfüllt werden (Rauchverbot, Tragen von Turnschuhen mit abriebfesten Sohlen, Hausschuhe, etc.)

Mindest-/Höchstteilnehmerzahlen:

Kurse kommen nur zustande, wenn die erforderliche Mindestteilnehmerzahl erreicht wird. Wird dieses nicht erreicht, so kann in Absprache mit den angemeldeten Kursteilnehmern, dem Kursleiter und der VHS entweder eine Kurskürzung bei gleichbleibendem Preis, oder eine Aufzahlung vorgeschlagen und beschlossen werden.

Wird die Höchstteilnehmerzahl überschritten, so kann eventuell ein weiterer Kurs zustande kommen.

Unterrichtseinheiten:

Eine Unterrichtseinheit entspricht 50 Minuten.

Ausgefallene Unterrichtseinheiten werden nachgeholt oder der Kursbeitrag anteilig refundiert (dies gilt jedoch nicht für Unterrichtseinheiten, welche die Kursteilnehmer aus eigenem Verschulden versäumen).

Kursleiter:

Die Volkshochschule behält sich das Recht vor, in Ausnahmefällen die Kursleitung kurzfristig – unter Umständen auch während eines laufenden Kurses – zu ändern. Sollte kein gleichwertiger Ersatz gefunden werden können, so wird die Veranstaltung abgebrochen. Die Teilnehmer erhalten in diesem Fall den aliquoten Anteil des bereits einbezahlten Kursbeitrages zurück.

Förderungen:

Einige Kurse der VHS Ebreichsdorf werden durch die Arbeiterkammer Wien und Niederösterreich gefördert. Diese Kurse sind mit dem AK-Symbol gekennzeichnet.

Ummeldungen:

Eine Ummeldung von einem Kurs der VHS zu einem anderen ist möglich, wenn dadurch die Mindestteilnehmerzahl des ursprünglichen Kurses nicht unterschritten und die Höchstteilnehmerzahl des anderen Kurses nicht überschritten wird.

Ebreichsdorf



Weigelsdorf



Unterwaltersdorf



Die Kursorte der VHS Ebreichsdorf:

1. ARH Altes Rathaus Ebreichsdorf, Wr. Straße 3
2. ETL ehem. Testlokal Ebreichsdorf, Hauptplatz 21
3. 4-er-Haus Wr. Neustädter Str. 17a, Ebreichsdorf
4. NÖMS NÖMS Ebreichsdorf, Schulgasse 6,
- NÖMS T NÖMS Ebreichsdorf Turnsaal
- NÖMS K NÖMS Küche, EG links
5. SPZ Sportzentrum Ebreichsdorf-Weigelsdorf, Am Sportzentrum 1

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