

# Lebensbegleitendes Lernen

Stadtgemeinde Ebreichsdorf

# Volkshochschule



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



# Sommersemester 2024

**Eine Anmeldung ist zu allen Kursen erforderlich!**

**Persönlich:** Im Büro der VHS im Rahmen der Sprechstunden:  
Mo & 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](mailto:vhs@ebreichsdorf.at)

**Online:** [www.ebreichsdorf.gv.at/vhs](http://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 7

**Sprachen** Seite 9

**EDV und Medien** Seite 10

**Kunst, Kreativität und Freizeit** Seite 11

**Küche und Keller** Seite 14

**Körper, Geist und Seele** Seite 16

**Bewegung und Sport** Seite 16

Liebe Kundinnen und Kunden,

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

Neu im Programm sind diesmal unter anderem:

Kreativkurse für Kinder und Erwachsene mit der Kreativtrainerin Carina Kink, Weinsensorikschulungen und gesunde Küche für Kinder.

Es gibt auch einen Italienschwerpunkt in diesem Frühjahr. Dazu gehören ein Multivisionsvortrag von Sepp Puchinger „Amalfiküste/Kampanien“, ein Kochkurs „italienische Küche“ mit Thomas Lenger und eine Weinverkostung „Vini d'Italia“.

Vielleicht wollen Sie einen Naturspaziergang unter der Leitung von Ing. Ingrid Ahorn unternehmen, oder Sie interessieren sich für Malkurse nach Joan Miró oder Klimt? Und für unsere küchenaffinen Herren gibt es wieder den beliebten „Wurstkurs“.

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

## ■ Kinderkurse

<b>Kursnummer: 1.1</b>	<b>Eltern/Kind-Turnen am Dienstag (1,5-3 Jahre)</b>	<b>Preis: €35,- /10 Wo</b> Geschwister € 10,-
ab 20.2.2024 jeweils Di 16.30 - 17.20  VS gT	Bewegung soll Spaß machen! Unter diesem Motto werden die kleinen Teilnehmer von Mama, Papa, Oma... <b>aktiv</b> 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. <b>Pro Kind nur 1 Erwachsener!</b>	Mag. Sabine Nyiri Übungsleiterin Kinderturnen  MT: 10
<b>Kursnummer: 1.2</b>	<b>Kinderturnen (6-9 Jahre)</b>	<b>Preis: €40,- /10 Wo</b> Geschwister € 30,-
ab 20.2.2024 jeweils Di 17.30 - 18.20  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. 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, werden dann aber gebeten ab der 2. Einheit davon Abstand zu nehmen.	Mag. Sabine Nyiri Übungsleiterin Kinderturnen  MT: 10
<b>Kursnummer: 1.3</b>	<b>Kinderturnen (3,5-5 Jahre)</b>	<b>Preis: €40,- /10 Wo</b> Geschwister € 30,-
ab 22.2.2024 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), <u>keine</u> Rutschsocken. Eltern dürfen gerne bei der 1. Einheit zusehen, ab der 2. Einheit nicht mehr.	Mag. Sabine Nyiri Übungsleiterin Kinderturnen  MT: 8

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

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

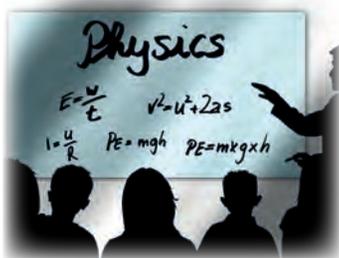
<p><b>Kursnummer: 1.4</b></p> <p>ab 15.2.2024 jeweils Donnerstag a) 9.00 - 9.50 b) 10.00 - 10.50</p> <p>SPZ</p>	<p><b>Eltern/Kind-Turnen für die Jüngsten (ab Krabbelalter - 1,5 Jahre)</b></p> <p>Gemeinsam mit Mama/Papa/Oma/... Bewegungslandschaften entdecken und durch neue motorische Erfahrungen eine Vielzahl an Kompetenzen erweitern. Bequeme Kleidung, Gymnastikpatscherl oder Rutschsockerl.</p>	<p><b>Preis: €35,- /10 Wo</b> Geschwister € 10,-</p> <p>Lisa Palmberger Kindergartenpädagogin</p> <p>MT: 8</p>
<p><b>Kursnummer: 1.5</b></p> <p>ab 17.4.2024 jeweils Mi 16.15 - 17.15</p> <p>NÖMS T</p>	<p><b>Kinderyoga (5-10 Jahre)</b></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><b>Preis: €20,- /5 Wo</b> Geschwister € 15,-</p> <p>Bharati Rajpal zertifizierte Yoga-Trainerin</p> <p>MT: 8</p>
<p><b>Kursnummer: 1.6</b></p> <p>ab 13.2.2024 jeweils Di 15.30 - 16.20</p> <p>SPZ</p>	<p> <b>(7-10 Jahre)</b></p> <p>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.</p>	<p><b>Preis: €56,- /14 Wo</b> Geschwister € 42,-</p> <p>Eva Luef ZUMBA Kids Instructor</p> <p>MT: 10</p>
<p><b>Kursnummer: 1.7</b></p> <p>ab 12.2.2024 jeweils Mo 16.00 - 16.50</p> <p>TS Wdf</p>	<p><b>Eltern/Kind-Turnen am Montag (2-5 Jahre)</b></p> <p>Unter fachkundiger Anleitung werden die Kinder altersgemäß gefordert. <b>Aktiv</b> 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. <b>Pro Kind nur 1 Erwachsener!</b></p>	<p><b>Preis: €42,- /12 Wo</b> Geschwister € 12,-</p> <p>Eva Luef Übungsleiterin</p> <p>MT: 8</p>
<p><b>Kursnummer: 1.8</b></p> <p>ab 14.2.2024 jeweils Mittwoch a) 15.30 - 16.20 b) 16.25 - 17.15</p> <p>TS Uwdf</p>	<p><b>Eltern/Kind-Turnen am Mittwoch (2-5 Jahre)</b></p> <p>Unter fachkundiger Anleitung werden die Kinder altersgemäß gefordert. <b>Aktiv</b> 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. <b>Pro Kind nur 1 Erwachsener!</b></p>	<p><b>Preis: €45,50 /13 Wo</b> Geschwister € 13,-</p> <p>Eva Luef Übungsleiterin</p> <p>MT: 8</p>
<p><b>Kursnummer: 1.9</b></p> <p>ab 15.2.2024 jeweils Do 15.10 - 16.00</p> <p>TS Uwdf</p>	<p><b>Eltern/Kind-Turnen am Donnerstag (2-5 Jahre)</b></p> <p>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. <b>Pro Kind nur 1 Erwachsener!</b></p>	<p><b>Preis: €49,- /14 Wo</b> Geschwister € 14,-</p> <p>Karin und David Purdon Leichtathletiktrainer/in</p> <p>MT: 8</p>

MT = Mindestteilnehmer

## ■ Kinderkurse (Fortsetzung)

<b>Kursnummer: 1.10</b>	<b>Kinder gesund bewegen (5-7 Jahre)</b>	<b>Preis: €70,- /14 Wo</b> Geschwister € 56,-
ab 15.2.2024 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
<b>Kursnummer: 1.11</b>	<b>Kreativer Kindertanz (ab 4 Jahren)</b>	<b>Preis: a) €84,50 /13 Wo</b> <b>b-d) €104,- /13 Wo</b>
ab 28.2.2024 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	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.	Bohdana Szivacz Tänzerin und Choreographin          MT: 6
<b>Kursnummer: 1.12</b>	<b>Kreativer Kindertanz (5-6 Jahre) <span style="background-color: #0056b3; color: white; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">NEU</span></b>	<b>Preis: €96,-/12 Wo</b>
ab 12.2.2024 jeweils Mo 14.00 - 14.50  SPZ	Durch spielerische Übungen werden die natürliche Bewegungsfreude, Koordination und Körperbeherrschung trainiert. Eltern dürfen gerne bei der 1. Einheit zusehen, ab der 2. Einheit bitte nicht mehr.	Gudrun Farnberger Tanzpädagogin          MT: 6
<b>Kursnummer: 1.13</b>	<b>Ballett (7-8 Jahre) <span style="background-color: #0056b3; color: white; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">NEU</span></b>	<b>Preis: €96,-/12 Wo</b>
ab 13.2.2024 jeweils Di 14.00 - 14.50  SPZ	Die Grundbegriffe des klassischen Balletts von der Haltung, den Beinpositionen über die Elemente bis hin zu einfachen Kombinationen werden erlernt. Eltern dürfen gerne bei der 1. Einheit zusehen, ab der 2. Einheit bitte nicht mehr.	Gudrun Farnberger Tanzpädagogin          MT: 6
<b>Kursnummer: 1.14</b>	<b>EVO – Fit für die Schule (5-7 Jahre)</b>	<b>Preis: €40,- /10 Wo</b> Geschwister € 30,-
ab 16.2.2024 jeweils Fr 15.00 - 15.50  SPZ	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 davon Abstand zu nehmen.	Andrea Metzker, Dipl. Evolutionspädagogin®, Lernberaterin und Dipl. Mentaltrainerin          MT: 6

**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.**



<b>Kursnummer: 1.15</b>	<b>Musicalkurs für Kinder (für 5-12 Jahre)</b>	<b>Preis: € 160,-/15 Wo</b>
ab 15.2.2024 jeweils Donnerstag a) 15.00 - 16.10 (ab 5 Jahre) b) 16.15 - 17.25 (ab 7 Jahre)  ARH	Mit viel Spaß und Elan erlernen wir ein komplettes Musical mit einer Auf- führung 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> Chaos in Schlumpfhausen – das Schlumpfhandy hat einen Virus! <u>Mitzubringen:</u> Spaß am Singen und Tanzen, bequeme Kleidung. Keine Vorkenntnisse nötig!	Anita Todorov-Neuzil Verein Theater bewegt  14 Einheiten plus Aufführung  MT: 5
<b>Kursnummer: 1.16</b>	<b>OUTDOORAKTIVITÄT – Wissensschatz heimische Tiere (7-10 Jahre)</b>	<b>Preis: € 28,-</b>
24.5.2024 Fr 14.30 - 17.00  Treffpunkt: Schlosspark Pottendorf Haupteingang	Abenteuer 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. <b>Erstlesekenntnisse erforderlich!!</b>	Barbara Hruby Dipl. Kindergesund- heitstrainerin  MT: 5
<b>Kursnummer: 1.17</b>	<b>Englisch für Volksschulkinder</b>	<b>Preis: € 56,- /14 Wo</b>
ab 13.2.2024 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
<b>Kursnummer: 1.18</b>	<b>Torte backen für Muttertag (ab 5 Jahre mit Begleitung)</b>	<b>Preis: € 23,-/Kind</b>
11.5.2024 Sa 9.00 - 12.30  NÖMS K	Gemeinsam mit Papa/Oma/Tante.... werden wir eine Überraschungstorte für Mama backen und verzieren. Die Materialkosten sind vor Ort bei der Kursleiterin zu begleichen. Bitte Behältnisse zum Heimtransport der Torte mitbringen!!	Beate Rainer Hauswirtschaftslehrerin  MT: 5
<b>Kursnummer: 1.19</b>	<b>Küchenworkshops – kinderleicht kunterbunt genießen (6-12 Jahre) <span style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 2px 5px; border-radius: 10px;">NEU</span></b>	
	Ziel der Kurse ist es, den Kinder den lustvollen Umgang mit dem Thema „gesundes Essen“ auf spannende und lustige Weise näher zu bringen. Nach kurzen theoretischen Einführungen zum jeweiligen Thema wird gemeinsam gekocht und die Köstlichkeiten verspeist.	Kerstin Birawe Ernährungstrainerin, <a href="http://www.kunterbuntgenies-&lt;br/&gt;sen.at">www.kunterbuntgenies- sen.at</a>

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

## ■ Kinderkurse (Fortsetzung)

<b>Kursnummer: 1.19a</b>	<b>Happy Easter – die kinderleichte Osterjause</b>	<b>Preis: €30,-/Kind</b>
9.3.2024 Sa 10.00 - 13.00  NÖMS K	<b>(6-12 Jahre) NEU</b> Wir lernen die wichtigsten Zutaten für unsere kunterbunte Osterjause kennen. Gemeinsam bereiten wir einfache österliche 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.	Kerstin Birawe Ernährungstrainerin, <a href="http://www.kunterbuntgenies-sen.at">www.kunterbuntgenies-sen.at</a>  MT: 6
<b>Kursnummer: 1.19b</b>	<b>Familienfrühstück: Kunterbunter Brunch für</b>	<b>Preis: €30,-/Kind</b>
4.5.2024 Sa 10.00 - 13.00  NÖMS K	<b>Muttertag und Vatertag! (6-12 Jahre) NEU</b> Die Kinder lernen die wichtigsten Zutaten auf dem Frühstückstisch kennen. Wir bereiten einfache Frühstücksgerichte zu und genießen sie dann auch gemeinsam. Wir sammeln Ideen für die Tischdekoration und die Kinder erhalten Bastelanleitungen für zuhause. 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.	Kerstin Birawe Ernährungstrainerin, <a href="http://www.kunterbuntgenies-sen.at">www.kunterbuntgenies-sen.at</a>  MT: 6
<b>Kursnummer: 1.19c</b>	<b>Smoothie-Werkstatt – Obst und Gemüse einmal anders</b>	<b>Preis: €20,-/Kind</b>
1.6.2024 Sa 10.00 - 12.00  NÖMS K	<b>(6-12 Jahre) NEU</b> Warum sind Obst und Gemüse so wichtig für uns? Wie können wir uns Obst und Gemüse richtig schmackhaft machen? Sind Smoothies überhaupt gesund? Wie werten wir unsere gemixten Früchte richtig lecker auf? Wir lernen wertvolle „Extrazutaten“ für unsere fruchtigen Snacks kennen. Gemeinsam werden Smoothies zubereitet und mit den Zutaten „experimentiert“. Die Kinder bekommen eine Rezeptsammlung und Anleitung mit nachhause. Die Materialkosten sind im Kurspreis enthalten.	Kerstin Birawe Ernährungstrainerin, <a href="http://www.kunterbuntgenies-sen.at">www.kunterbuntgenies-sen.at</a>  MT: 6
<b>Kursnummer: 1.20</b>	<b>Pizza selbst gemacht für Kinder (7-10 Jahre)</b>	<b>Preis: €20,-/Kind</b>
10.4.2024 Mi 17.00 - 19.00  NÖMS K	Welches Kind mag keine Pizza?! Wenn sie auch noch selbst gemacht und belegt wird, dann schmeckt sie sicherlich noch viel besser. Am Ende der Einheit werden die leckeren Pizzen vor Ort verkostet. Die Materialkosten sind im Kurspreis enthalten.	Marta Aumann  MT: 5
<b>Kursnummer: 1.21</b>	<b>Physik in Experimenten – Kids day (7-8 Jahre)</b>	<b>Preis: €40,-</b>
5.4.2024 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
<b>Kursnummer: 1.22</b>	<b>Gellipate und Fototransfertechnik für Kinder</b>	<b>Preis: €35,-</b>
15.3.2024 Fr 15.00 - 18.00  ETL	<b>(ab 6 Jahre) NEU</b> Wir erstellen einzigartige Drucke auf einer Gelatineplatte und transferieren diese anschließend auf verschiedenes Trägermaterial. Familienbilder, Idole, Freunde lassen sich damit ganz einzigartig in Szene setzen. Bitte Kleidung anziehen, die schmutzig werden darf. Die Materialkosten (€5,-) sind im Kurspreis enthalten.	Carina Kink Kreativtrainerin <a href="http://www.diekreativtrainerin.at">www.diekreativtrainerin.at</a>  MT: 5

## ■ Teens & Youngsters

<b>Kursnummer: 2.1</b>	<b>Leichtathletik (ab 8 Jahre)</b>	<b>Preis: €70,- /14 Wo</b>
ab 15.2.2024 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
<b>Kursnummer: 2.2</b>	<b>Erlebnisturnen (ab 8 Jahre)</b>	<b>Preis: €120,- /12 Wo</b>
ab 15.2.2024 jeweils Do 17.00 - 18.30  kT DBG	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 & Trainerin für Geräteturnen  MT: 8
<b>Kursnummer: 2.3</b>	<b>Freerunning und Parkour (10-13 Jahre)</b>	<b>Preis: €120,-/12 Wo</b>
ab 15.2.2024 jeweils Do 16.15 - 17.45  NÖMS T	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
<b>Kursnummer: 2.4</b>	<b>Freerunning und Parkour (13-16 Jahre)</b>	<b>Preis: €120,-/12 Wo</b>
ab 15.2.2024 jeweils Do 17.45 - 19.15  NÖMS T	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
<b>Kursnummer: 2.5</b>	<b>Wer baut den besten Papierflieger?</b>	<b>Preis: €35,-</b>
1.3.2024 Fr 17.00 - 19.30  NÖMS	<b>Die Physik des Fliegens (9-13 Jahre)</b> 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

## Teens & Youngsters (Fortsetzung)

<b>Kursnummer: 2.6</b>	<b>Elektronik für Anfänger*innen</b>	<b>Preis: €43,-</b>
26.4.2024 Fr 17.00 - 19.30  NÖMS	<b>Baue deine erste eigene Schaltung (9-13 Jahre)</b> 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
<b>Kursnummer: 2.7</b>	<b>Physik ist „cool“ – Experimente mit Trockeneis (9-13 Jahre)</b>	<b>Preis: €43,-</b>
24.5.2024 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



**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).

**MEHR GELD FÜR MEINE WEITERBILDUNG!**

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

**AK NIEDER ÖSTERREICH**

ERWACHSENENBILDUNG

[noe.arbeiterkammer.at/akbeihilfen](http://noe.arbeiterkammer.at/akbeihilfen)

<b>Kursnummer: 2.8</b>	<b>3..2..1 Raketenbau für Anfänger*innen (9-13 Jahre)</b>	<b>Preis: €35,-</b>
14.6.2024 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

<b>Kursnummer: 2.9</b>	<b>Holzbrandmalerei (ab 8 Jahre) <span style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 2px 5px; border-radius: 10px;">NEU</span></b>	<b>Preis: €35,-</b>
17.4.2024 Mi 16.00 - 19.00 ETL	Wir übertragen unsere Lieblingsbilder auf Holz und brennen Schriftzüge auf Bretter und Schatullen oder stellen ein Namensschild für die Haustüre her. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Für alle Kinder ab acht Jahren geeignet. Die Materialkosten (€5,-) sind im Kurspreis enthalten.	Carina Kink Kreativtrainerin www.diekreativtrainerin.at MT: 5

## ■ 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!

<b>Kursnr.: 30 <span style="color: red; font-weight: bold;">AK</span></b>	<b>Deutsch für Anfänger*innen A2</b>	<b>Preis: €240,-/15 Wo (30 Termine)</b>
ab 12.2.2024 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

<b>Kursnr.: 31 <span style="color: red; font-weight: bold;">AK</span></b>	<b>Englisch für Anfänger*innen A1 <span style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 2px 5px; border-radius: 10px;">NEU</span></b>	<b>Preis: €110,- /12 Wo</b>
ab 19.2.2024 jeweils Mo 18.00 - 19.30 VHS	Dieser Kurs dient zum Erwerb der grundlegenden Sprachkompetenz im Fach Englisch. Inhalt: Grammatik, Lesen und kleine Sprechanlässe meistern. Gearbeitet wird mit dem Buch „Essential Grammar in Use“, German Edition with Answers – die ISBN-Nummer zum Bestellen des Buches erhalten Sie nach der Anmeldung.	Craig Povey Native Speaker  MT: 5

<b>Kursnummer: 32</b>	<b>English Easy Conversation <span style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 2px 5px; border-radius: 10px;">NEU</span></b>	<b>Preis: €110,-/12 Wo</b>
ab 21.2.2024 jeweils Mi 18.00 - 19.30 VHS	Trauen Sie sich Ihre erworbenen Englischkenntnisse anzuwenden. Üben Sie einfache Konversationssituationen zu unterschiedlichsten Themen. So sind Sie für den nächsten Urlaub bestens gerüstet.	Craig Povey Native Speaker  MT: 5

<b>Kursnr.: 33 <span style="color: red; font-weight: bold;">AK</span></b>	<b>Englisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen A1+</b>	<b>Preis: €110,-/12 Wo</b>
ab 5.3.2024 jeweils Di 11.00 - 12.30 VHS	Fortsetzung des Herbstkurses: Dieser Kurs dient zur Erweiterung der grundlegenden Sprachkompetenz im Fach Englisch. Inhalt: Grammatik, Hören, Lesen und kleine Sprechanlässe meistern.	Mag. Eva Franke Englischlehrerin  MT: 6

**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 (Fortsetzung)

<b>Kursnr.: 34</b>  ab 15.2.2024 jeweils Do 18.30 - 19.55  NÖMS <b>Hausschulpflicht</b>	<b>Englisch für leicht Fortgeschrittene A2+</b>  Fortsetzung des Herbstkurses: 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.	<b>Preis: €110,-/12 Wo</b>  Mag. Elisabeth Karner Übersetzerin  MT: 6
<b>Kursnummer: 35</b>  ab 15.2.2024 jeweils Do 18.30 - 19.45  VHS	<b>English Advanced Conversation</b>  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. <b>Nur Restplätze vorhanden!</b>	<b>Preis: €75,-/10 Wo</b>  Amanda Schaffer Native Speaker  MT: 8
<b>Kursnummer: 36</b>  ab 19.2.2024 jeweils Mo 18.15 - 19.30  NÖMS <b>Hausschulpflicht</b>	<b>Italienisch lernt man am besten mit Spaß!!</b>  <b>Für Anfänger*innen mit leichten Vorkenntnissen</b> 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.	<b>Preis: €155,-/13 Wo</b>  Mirella Riedel Native Speaker  MT: 5
<b>Kursnummer: 37</b>  ab 19.2.2024 jeweils Mo 19.35 - 20.50  NÖMS <b>Hausschulpflicht</b>	<b>Italiano Facilissimo ohne Zeitdruck für Anfänger*innen!</b>   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.	<b>Preis: €155,-/13 Wo</b>  Mirella Riedel Native Speaker  MT: 5
<b>Kursnummer: 38</b>  ab 6.3.2024 jeweils Mi 14.00 - 15.25  VHS	<b>Spanisch für Interessierte mit Vorkenntnissen A2</b>  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 Teilnehmende des vergangenen Semesters und für Interessierte mit Vorkenntnissen. Gearbeitet wird mit dem Buch Universo.ele A2 (ISBN 978-3-19-024333-4) ab Lektion 10.	<b>Preis: €156,-/13 Wo</b>  Mag. Carina Ravés Steinhübel Native Speaker  MT: 6

## ■ EDV und MEDIEN

<b>Kursnr.: 40</b>  28.2.2024 Mi 18.00 - 20.30  NÖMS	<b>Social Media sicher &amp; leicht! – Instagram (50+)</b>  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 <b>Instagram</b> . 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! <b>Uns ist der sichere Umgang mit sozialen Medien (Datenschutz etc.) sehr wichtig!</b>	<b>Preis: €28,-</b>  Oliver Toth, Social Media & Marketing Manager  MT: 3
---	---	---



## ■ Kunst, Kreativität und Freizeit

<b>Kursnummer: 5.1</b>	<b>Es wird bunt – frei nach Joan Miró <span style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 2px 5px; border-radius: 10px;">NEU</span></b>	<b>Preis: €44,-</b>
15.2.2024 Do 18.00 - 22.00  ETL	<p>Wer Zeichen, Symbole und viel Farbe mag, ist hier genau richtig. Die Arbeiten des berühmten spanischen Malers, Joan Miró, bestechen durch scheinbare Einfachheit und viel Farbe. In diesem Kurs lassen wir uns von seinen Bildern, die auch als „heitere Naivität“ bezeichnet werden, inspirieren. Frei nach seinen phantasievollen Werken werden wir, unserer Intuition folgend, unsere Symbole und Zeichen auf Leinwand bringen und in weiterer Folge mit viel Acrylfarbe, Schritt für Schritt zu einem bunten, individuellen Kunstwerk gestalten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.</p> <p><u>Mitzubringen:</u> Phantasie, Geduld und Freude am Malen.</p> <p><b>Materialliste wird nach Anmeldung zugeschickt.</b></p> <p><u>Achtung:</u> Da der Kurs nur an einem Tag stattfindet und die z.T. noch nassen Arbeiten am gleichen Abend mitgenommen werden müssen, bitte eine Decke o.ä. für den Heimtransport im Auto mitnehmen.</p>	Karin Eisler, bildende Künstlerin, Kreativtrainerin, Mal- und Gestaltungstherapeutin <a href="http://www.karineisler.at">www.karineisler.at</a>  MT: 4
<b>Kursnummer: 5.2</b>	<b>Blumenexplosion – frei nach Gustav Klimt <span style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 2px 5px; border-radius: 10px;">NEU</span></b>	<b>Preis: €44,-</b>
4.4.2024 Do 18.00 - 22.00  ETL	<p>Gustav Klimt, einer der bedeutendsten Vertreter des Wiener Jugendstils, hat sich neben seinen wunderbaren Frauenbildern auch dem Malen von Naturlandschaften und hier im Speziellen dem Malen von Blumenwiesen gewidmet. Frei nach Klimt werden wir mit viel Farbe und Geduld ein wahres Blütenmeer auf unsere Leinwand zaubern. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.</p> <p><u>Mitzubringen:</u> Phantasie, Geduld und Freude am Malen.</p> <p><b>Materialliste wird nach Anmeldung zugeschickt.</b></p> <p><u>Achtung:</u> Da der Kurs nur an einem Tag stattfindet und die z.T. noch nassen Arbeiten am gleichen Abend mitgenommen werden müssen, bitte eine Decke o.ä. für den Heimtransport im Auto mitnehmen.</p>	Karin Eisler, bildende Künstlerin, Kreativtrainerin, Mal- und Gestaltungstherapeutin <a href="http://www.karineisler.at">www.karineisler.at</a>  MT: 4
<b>Kursnummer: 5.3</b>	<b>Wanderung Wüste Mannersdorf – erste Frühlingsboten</b>	<b>Preis: €20,-/Termin</b>
a) 8.3.2024 Fr 14.30 - 16.30 b) 16.3.2024 Sa 9.30 - 11.30  <u>Treffpunkt:</u> Parkplatz Mannersdorfer Wüste	<p>Wir machen uns in der Mannersdorfer Wüste auf die Suche nach den ersten Frühlingsboten, die die Farbenpracht des Frühlings einläuten. Es gibt am Ende der Wanderung eine kleine Jause – bitte Getränk selbst mitbringen.</p>	Ing. Ingrid Ahorn Naturvermittlerin/ Kräuterpädagogin  MT: 6
<b>Kursnummer: 5.4</b>	<b>Wanderung Hölzlstein Oggau &amp; Goldberg Schützen/Gebirge</b>	<b>Preis: €20,-/Termin</b>
a) 22.3.2024 Fr 14.30 - 16.30 b) 26.3.2024 Di 14.30 - 16.30  <u>Treffpunkt:</u> wird kurz vorher bekanntgegeben	<p>Zwergiris, Adonisröschen und noch viele weitere Besonderheiten finden sich in diesem Trockenrasengebiet. Ein herrlicher geschützter Lebensraum für eine besondere Artenvielfalt. Vom Goldberg aus hat man einen herrlichen Ausblick, vom Hölzlstein einen 360° Rundumblick vom Wiener Becken bis über den Neusiedler See.</p> <p>Es gibt am Ende der Wanderung eine kleine Jause – bitte Getränk selbst mitbringen.</p>	Ing. Ingrid Ahorn Naturvermittlerin/ Kräuterpädagogin  MT: 6

## ■ Kunst, Kreativität und Freizeit (Fortsetzung)

<b>Kursnummer: 5.5</b>	<b>Kirschblütenwanderung Donnerskirchen/Purbach</b>	<b>Preis: €20,-</b>
5.4.2024 Fr 14.30 - 16.30  <u>Treffpunkt:</u> wird kurz vorher bekanntgegeben	Kulturlandschaft und Natur von Donnerskirchen und Purbach sind etwas besonders Schönes, aber zur Zeit der Kirschblüte ist diese Gegend an den Ausläufern des Leithagebirges einzigartig. Es gibt am Ende der Wanderung eine kleine Jause – bitte Getränk selbst mitbringen.	Ing. Ingrid Ahorn Naturvermittlerin/ Kräuterpädagogin  MT: 6
<b>Kursnummer: 5.6</b>	<b>Wanderung Stotzinger Heide</b>	<b>Preis: €20,-</b>
4.5.2024 Sa 9.30 - 11.30  <u>Treffpunkt:</u> wird kurz vorher bekanntgegeben	Lassen Sie sich von Ingrid Ahorn in die Stotzinger Heide entführen, eine Wunderwelt mit Wildorchideen, Trocken- und Magerwiesen erwartet Sie – vielleicht bekommen Sie ja sogar ein Ziesel zu sehen. Es gibt am Ende der Wanderung eine kleine Jause – bitte Getränk selbst mitbringen.	Ing. Ingrid Ahorn Naturvermittlerin/ Kräuterpädagogin  MT: 6
<b>Kursnummer: 5.7</b>	<b>Wanderung Reisenberger Goldberg</b>	<b>Preis: €20,-</b>
21.6.2024 Fr 14.30 - 16.30  <u>Treffpunkt:</u> wird kurz vorher bekanntgegeben	Gleich um die Ecke – in Reisenberg, wo man es vielleicht gar nicht vermuten würde, gibt es im Naturschutzgebiet einen üppig blühenden Trockenrasen. Es gibt am Ende der Wanderung eine kleine Jause – bitte Getränk selbst mitbringen.	Ing. Ingrid Ahorn Naturvermittlerin/ Kräuterpädagogin  MT: 6
<b>Kursnummer: 5.8</b>	<b>Wanderung Pischelsdorfer Wiesen</b>	<b>Preis: €20,-</b>
26.7.2024 Fr 14.30 - 16.30  <u>Treffpunkt:</u> wird kurz vorher bekanntgegeben	Entdecken Sie gemeinsam mit unserer Kursleiterin die Blütenvielfalt auf den Feuchtwiesen bei Pischelsdorf, wo sogar Enzian und Co heimisch sind. Es gibt am Ende der Wanderung eine kleine Jause – bitte Getränk selbst mitbringen.	Ing. Ingrid Ahorn Naturvermittlerin/ Kräuterpädagogin  MT: 6
<b>Kursnummer: 5.9</b>	<b>Kenia/Tansania - Tiere, Traumstrände, Tropenberge</b>	<b>Preis: €10,-</b>
26.2.2024 Mo 19.00 - 21.00  ARH	<b>Mutivisionsvortrag</b> Millionen Tiere, Millionen Farben – Ostafrika fasziniert mit den Traumstränden des Indischen Ozeans, trockenen Savannen, exotischen Berggiganten, dem archaischen Leben der Masai – und einer vielfältigen Tierwelt. Elefanten und Giraffen, Löwen, Geparden, Leoparden erlebt man in den geschützten Nationalparks genauso hautnah wie riesige Büffel-, Gnu- und Zebraherden. Für jeden Tag ein neues Abenteuer lautet die Devise, dazu gehört neben den pulsierenden Städten Arusha, Mombasa und Nairobi natürlich auch die Besteigung der 5000er Giganten Kilimanjaro und Mt. Kenia. Dort ist aber nicht alles nach Plan verlaufen ... In Tansania lockt neben dem „Schnee am Äquator“ auch der Riesenvulkan Mt. Meru, die Tropeninsel Sansibar mit dem mystischen Stone-town und die Tierparadiese des Ngorongoro Kraters und der Serengeti mit ihren „Big Five“. Noch intensiver verlief die Reise von Sepp Puchinger zu den Mondlandschaften des Lake Natron in die Welt der Masai. Genießen Sie auf Großleinwand Afrika vom Feinsten!	Sepp Puchinger, Weltreisender und Pädagoge <a href="http://www.sepp-puchinger.at">www.sepp-puchinger.at</a>  MT: 20



### 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.



<b>Kursnummer: 5.10</b>	<b>Amalfiküste/Kampanien - Multivisionsvortrag</b>	<b>Preis: €10,-</b>
10.4.2024 Mi 19.00 - 21.00  ARH	„Ein Stück vom Himmel, das auf die Erde gefallen ist“, so bezeichnen die Neapolitaner ihre Stadt und ihr Kampanien. Der Golf von Neapel bietet Kultur, Natur und italienische Lebensfreude vom Feinsten. Vesuv, Neapel Stadt, Pompeji und Herculaneum, Sorrent und natürlich die Inselwelten von Capri, Ischia und Procida locken jedes Jahr tausende Touristen an. Begeben Sie sich mit Sepp Puchinger auf die virtuelle Reise. In Bilderbuchlandschaften entführt die Amalfiküste – vom mondänen Positano über den Wanderpfad „Weg der Götter“ bis zum spektakulär gelegenen Dorf Amalfi und dem am Berg thronenden Ravello. Südlich vom griechischen Paestum wartet dann noch ein Geheimtipp. Fast unbemerkt hat sich die Cilento-Region den UNESCO Status erworben. Ein Stück uriges Kampanien mit schroffen Bergen, tollen Stränden, typisch süditalienischem Leben und feiner bodenständiger Küche, ideal zum Entdecken!	Sepp Puchinger, Weltreisender und Pädagoge <a href="http://www.sepp-puchinger.at">www.sepp-puchinger.at</a>  MT: 20

<b>Kursnummer: 5.11</b>	<b>Gelliplate <span style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 2px 5px; border-radius: 10px;">NEU</span></b>	<b>Preis: €33,-</b>
12.3.2024 Di 18.00 - 21.00  ETL	Wir erstellen einzigartige Drucke auf einer Gelatineplatte und lernen, wie man diese anschließend auf verschiedenes Trägermaterial transferieren kann. Hierbei entstehen Bilder für Collagenarbeit, Glückwunschkarten oder einfach zum Aufhängen. <b>Der Materialbeitrag (ca. €5,-) ist direkt mit der Kursleiterin abzurechnen.</b>	Carina Kink Kreativtrainerin <a href="http://www.diekreativtrainerin.at">www.diekreativtrainerin.at</a>  MT: 4

<b>Kursnummer: 5.12</b>	<b>Arbeiten mit Zement, Beton und Gips <span style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 2px 5px; border-radius: 10px;">NEU</span></b>	<b>Preis: €66,-</b>
9.4. und 16.4.2024 jeweils Di 18.00 - 21.00  ETL	Wir beschäftigen uns mit zementhaltigem Material, rühren an und gießen verschiedene Kunstwerke. Dabei entstehen einzigartige Dekostücke für Haus oder Garten oder zum Verschenken. Bitte Kleidung anziehen die wirklich schmutzig werden darf. Wegen der Trocknungszeit findet dieser Workshop an zwei Tagen mit einer Woche Abstand statt. Der Materialbeitrag ist direkt mit der Kursleiterin (max. €20,- je nach Anzahl/Größe der Werkstücke) abzurechnen.	Carina Kink Kreativtrainerin <a href="http://www.diekreativtrainerin.at">www.diekreativtrainerin.at</a>  MT: 4

## Geschenksidee!

# Volkshochschule Gutschein



**Individuelles Geschenk schon ab €5,-**

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

## ■ Küche und Keller

<b>Kursnummer: 6.1</b>	<b>Wurst selber herstellen – Ein Kurs für Männer</b>	<b>Preis: €75,-</b>
a) 18.4., 25.4. und 2.5.2024 b) 6.6., 13.6. und 20.6.2024 jeweils Do 18.00 - 22.00  NÖMS K	Wir werden einfache Gerätschaften verwenden damit Sie auch zu Hause das Gelernte umsetzen können. Ihre produzierten Wurstwaren (ca. 2 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 Zerlegen der Fleischstücke sind natürlich erlaubt. Verpackung für die Wurstwaren wird bereitgestellt. <b>Unkostenbeitrag für Lebensmittel wird nach tatsächlichem Aufwand, max. €30,- pro Abend vor Ort mit dem Kursleiter abgerechnet.</b> a) Presswurst, Breinwurst, Erdäpfelwurst, b) Kalbsbratwurst, Leberstreichwurst fein, Blutwurst „Blunzen“	Heinrich Rainer          MT: 6
<b>Kursnummer: 6.2</b>	<b>Genussvortrag Mexiko &amp; Peru mit</b>	<b>Preis: €20,-</b>
8.3.2024 Fr 17.30 - 20.30  ARH	<b>lateinamerikanischen Spirituosen</b> Diese Reise führt Sie zuerst nach Mexiko. Dort besuchen wir die archäologischen Stätten von Teotihuacán, Monte Albán, Palenque & Yaxchilán. In Peru reisen wir von Lima über Nazca nach Arequipa. Nach einem kurzen Ausflug zum Colca Canyon besuchen wir den Titicacasee und stattdessen als krönenden Abschluss der Inca Hochburg Machu Picchu einen Besuch ab. Dieser Genussvortrag entführt Sie in die Welt der lateinamerikanischen Spirituosen. Um in die Welt von Tequila, Pisco und Rum einzutauchen, erfahren die Teilnehmer Informationen zur Herstellung dieser edlen Tropfen und werden einige Proben verkosten und bewerten. <b>Der Unkostenbeitrag von €17,- (für verkostete Sample, Brot, Pipette und Tasting Notes) wird direkt vor Ort mit dem Kursleiter abgerechnet.</b>	Nicolas Pacher Erwachsenenbildner          MT: 10
<b>Kursnummer: 6.3</b>	<b>Ayurvedische Küche</b>	<b>Preis: €50,- (2 Abende)</b>
ab 17.4.2024 jeweils Mi 17.30 - 20.15  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. <b>Der Unkostenbeitrag für Lebensmittel wird nach tatsächlichem Aufwand vor Ort mit der Kursleiterin abgerechnet.</b>	Bharati Rajpal          MT: 5
<b>Kursnummer: 6.4</b>	<b>Indisch vegetarische Küche</b>	<b>Preis: €50,- (2 Abende)</b>
ab 8.5.2024 jeweils Mi 17.30 - 20.15  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. <b>Der Unkostenbeitrag für Lebensmittel wird nach tatsächlichem Aufwand vor Ort mit der Kursleiterin abgerechnet.</b>	Bharati Rajpal          MT: 5
<b>Kursnummer: 6.5</b>	<b>Vegane Küche</b>	<b>Preis: €50,- (2 Abende)</b>
ab 29.5.2024 jeweils Di 17.30 - 20.15  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. <b>Der Unkostenbeitrag für Lebensmittel wird nach tatsächlichem Aufwand vor Ort mit der Kursleiterin abgerechnet.</b>	Bharati Rajpal          MT: 5

<b>Kursnummer: 6.6</b>	<b>Bauernbrot &amp; Co – Brot backen mit Sauerteig</b>	<b>Preis: €45,-</b>
21.2.2024 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. <b>Der Unkostenbeitrag für Lebensmittel wird nach tatsächlichem Aufwand vor Ort mit der Kursleiterin abgerechnet.</b>	Beate Rainer Hauswirtschaftslehrerin  MT: 4
<b>Kursnummer: 6.7</b>	<b>Osterpinze und Osterbrot</b>	<b>Preis: €45,-</b>
20.3.2024 Mi 17.00 - 22.00  NÖMS K	Haben Sie schon einmal eine Osterpinze oder ein Osterbrot selbst gebacken? Mit ein wenig Übung und der entsprechenden Anleitung gelingt Ihnen das traditionelle Osterbackwerk ganz sicher. <u>Mitzubringen:</u> Behälter oder Tuch zum Heimtransport <b>Der Unkostenbeitrag für Lebensmittel wird nach tatsächlichem Aufwand vor Ort mit der Kursleiterin abgerechnet.</b>	Beate Rainer Hauswirtschaftslehrerin  MT: 4
<b>Kursnummer: 6.8</b>	<b>Weinsteiger – Vom Laien zum Weinwisser!</b>	<b>Preis: €40,-</b>
22.3.2024 Fr 18.00 - 20.30  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. <b>Inkludiert: 9 Kostproben, Handout, Weinaromarad, Mineralwasser, Weißbrot</b>	Karl-Heinz Spielauer Weinexperte & Buchautor  MT: 10
<b>Kursnummer: 6.9</b>	<b>Schauplatz Wein – Vini d'Italia</b>	<b>Preis: €47,-</b>
26.4.2024 Fr 18.00 - 20.30  ARH	Themen-Weinverkostung für Weinfreunde, die ein gutes Glas Wein schätzen und Ihr Wissen zu diesem Thema erweitern/vertiefen wollen. Diesmal geht es in das Lieblingsurlandsland der Österreicher – nach Italien. <b>Inkludiert: 9 Kostproben, Handout, Mineralwasser, Weißbrot &amp; kleine Verköstigung</b>	Karl-Heinz Spielauer Weinexperte & Buchautor  MT: 10
<b>Kursnummer: 6.10</b>	<b>Die italienische Küche – ein Hauch von Sonne</b>	<b>Preis: €36,-</b>
16.4.2024 Di 17.30 - 21.30  NÖMS K	Ehemals Gastgeber im „s'Gwölb“ und erfolgreich als Foodblogger entführt Thomas Lenger seine Kursteilnehmer in den Süden Europas. Die italienische Küche ist eine der beliebtesten Küchen. Gemeinsam kochen und genießen wir italienische Klassiker. <b>Der Unkostenbeitrag für Lebensmittel wird nach tatsächlichem Aufwand vor Ort mit dem Kursleiter abgerechnet.</b>	Thomas Lenger Foodblogger & Koch  MT: 5
<b>Kursnummer: 6.11</b>	<b>Die asiatische Küche – leicht und gesund</b>	<b>Preis: €36,-</b>
7.5.2024 Di 17.30 - 21.30  NÖMS K	Ehemals Gastgeber im „s'Gwölb“ und erfolgreich als Foodblogger entführt Thomas Lenger seine Kursteilnehmer diesmal nach Asien. Lassen Sie sich zeigen, wie sie asiatische Aromen perfekt in Szene setzen können und Wok-Gerichte einfach gelingen. <b>Der Unkostenbeitrag für Lebensmittel wird nach tatsächlichem Aufwand vor Ort mit dem Kursleiter abgerechnet.</b>	Thomas Lenger Foodblogger & Koch  MT: 5

## ■ Körper, Geist und Seele

<b>Kursnummer: 8.1</b>	<b>Well-Being – Jetzt geht's um mich</b>	<b>Preis: €52,- (3 Wochen)</b>
ab 12.3.2024 jeweils Di 18.00 - 20.00  VHS	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.	Tamara Toth, MA          MT: 5

## ■ Bewegung und Sport

<b>Kursnummer: 10.1</b>	<b>Preis</b>	<b>Dynamic Body Fit</b>
ab 24.2.2024 jeweils Sa 8.00 - 8.50  SPZ	<b>€72,- 12 Wochen</b>	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

<b>Kursnummer: 10.2</b>	<b>Preis</b>	<b>Ganzkörpertraining mit Kleingeräten</b>
ab 24.2.2024 jeweils Sa 9.00 - 9.50  SPZ	<b>€72,- 12 Wochen</b>	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

<b>Kursnummer: 10.3</b>	<b>Preis</b>	<b>Faszienyoga</b>
ab 22.2.2024 jeweils Do 14.30 - 15.20  SPZ	<b>€72,- 12 Wochen</b>	Dieser Kurs bietet eine breite Palette an Übungen 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. <u>Ausrüstung:</u> Trainingsbekleidung, Indoor-Sportschuhe mit abriebfester Sohle, Fitness-Band, Handtuch, Trinkflasche, Gymnastikmatte und Faszienrolle (beide teilweise vorhanden).
		Lemia Streinzer Dipl. Wirbelsäulen- und Gesundheitstrainerin       MT: 6

<b>Kursnummer: 10.4</b>	<b>Preis</b>	<b>Stützkraft-Training für Rücken- und Rumpfmuskulatur</b>	
ab 22.2.2024 jeweils Do 15.30 - 16.20  SPZ	<b>€72,- 12 Wochen</b>	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

<b>Kursnummer: 10.5</b>	<b>Preis</b>	<b>Strong Core – Strong Me – die gut trainierte Körpermitte</b>	
a) ab 20.2.2024 Di 17.00-17.50 NÖMS T	<b>€90,- 15 Wochen</b>	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 20.2.2024 Di 18.00-18.50 NÖMS T	<b>€90,- 15 Wochen</b>		
c) ab 21.2.2024 Mi 17.15-18.05 VS KT	<b>€84,- 14 Wochen</b>		

<b>Kursnummer: 10.6</b>	<b>Preis</b>	<b>Rücken-Fit</b>	
a) ab 20.2.2024 Di 11.00-11.50 SPZ	<b>€90,- 15 Wochen</b>	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 und Trinkflasche.	Claudia Becker Dipl. Fitnesstrainerin  MT: 6
b) ab 21.2.2024 Mi 16.15-17.05 VS KT	<b>€84,- 14 Wochen</b>		

<b>Kursnummer: 10.7</b>	<b>Preis</b>	<b>deepWORK™</b> 	
ab 17.4.2024 jeweils Mi 19.15 - 20.15  VS KT	<b>€52,- 8 Wochen</b>	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 <b>Barfußtraining!!</b> <u>Ausrüstung:</u> Matte, Trinkflasche	Michaela Kreuzer deepWORK-Instructor  MT: 6

<b>Kursnummer: 10.8</b>	<b>Preis</b>	<b>KORCE®</b>	
ab 15.4.2024 jeweils Mo 19.00 - 20.00  NÖMS T	<b>€52,- 8 Wochen</b>	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

## ■ Bewegung und Sport (Fortsetzung)

<b>Kursnummer: 10.9</b>	<b>Preis</b>	<b>Starter Training</b>	
ab 2.4.2024 jeweils Di 8.30 - 9.20  SPZ	<b>€ 60,-</b> <b>10 Wochen</b>	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>Kursnummer: 10.10</b>	<b>Preis</b>	<b>Powerzirkel <span style="background-color: #0070C0; color: white; border-radius: 50%; padding: 2px;">NEU</span></b>	
ab 15.2.2024 jeweils Do 8.00 - 8.45  SPZ	<b>€ 72,-</b> <b>12 Wochen</b>	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. <u>Ausrüstung:</u> leichte Sportbekleidung, Indoor-Sportschuhe mit abriebfester Sohle, Handtuch, Trinkflasche	Eva Luef Übungsleiterin  MT: 5
<b>Kursnummer: 10.11</b>	<b>Preis</b>	<b>Kickbox-Training und HIIT/Tabata Workout</b>	
ab 4.4.2024 jeweils Do 18.45 - 19.35  SPZ	<b>€ 42,-</b> <b>7 Wochen</b>	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 oder 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  MT: 5
<b>Kursnummer: 10.12</b>	<b>Preis</b>	<b>Vinyasa Yoga</b>	
ab 4.3.2024 jeweils Mo 15.30 - 16.45  SPZ	<b>€ 85,-</b> <b>10 Wochen</b>	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 Czeziel zertifizierte 200h Vinyasa Yogalehrerin  MT: 7

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: 10.13	Preis	YOGA mit Bharati	
ab 8.4.2024 jeweils Mo 17.15 - 18.45  NÖMS T	€ 80,- <b>8 Wochen</b>	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   MT: 8
<b>Gesundheit ist Reichtum, geistiger Frieden ist Glück</b>			

Kursnummer: 10.14	Preis	YOGA am Vormittag	
a) ab 14.2.2024 jeweils Mi 9.00-10.30 SPZ	€ 100,- <b>10 Wochen</b>	... 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 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Freude an wohltuender Bewegung zu entdecken</li> <li>• 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)</li> <li>• den Körper mit Sauerstoff und Lebensenergie zu versorgen – dies wirkt harmonisierend und beruhigend</li> <li>• vollständig zu entspannen und dadurch neue Kraft zu schöpfen</li> <li>• das Immunsystem zu stärken und Krankheiten vorzubeugen.</li> </ul> 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 16.2.2024 jeweils Fr 9.00-10.15 SPZ	€ 85,- <b>10 Wochen</b>		
c) ab 16.2.2024 jeweils Fr 10.45-12.00 SPZ	€ 85,- <b>10 Wochen</b>		
Achtung: Die Freitagseinheiten dauern 75 Minuten!  <b>„Ruhe suchen kann man an mancherlei Orten, Ruhe finden nur in sich selbst“</b>			MT: 8

Kursnummer: 10.15	Preis	HATHA-YOGA	
ab 21.2.2024 jeweils Mi 17.30 - 19.00  NÖMS T	€ 120,- <b>12 Wochen</b>	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 Mühlleitner-Frank, Ayurveda-Wohlfühl- Praktikerin und Hatha-Yoga-Lehrerin mit Schwerpunkt auf functional movement yoga  MT: 8

## ■ Bewegung und Sport (Fortsetzung)

<b>Kursnummer: 10.16</b>	<b>Preis</b>	<b>Yin YOGA <span style="background-color: #0056b3; color: white; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">NEU</span></b>	
ab 21.2.2024 jeweils Mi 19.15 - 20.30  NÖMS T	<b>€ 102,- 12 Wochen</b>	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 Mühlleitner-Frank, Ayurveda-Wohlfühl-Praktikerin und Hatha-Yoga-Lehrerin mit Schwerpunkt auf functional movement yoga  MT: 8
<b>Kursnummer: 10.17</b>	<b>Preis</b>	<b>Nimm Dir Zeit für Dich, nimm Dir Zeit für YOGA <span style="background-color: #0056b3; color: white; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">NEU</span></b>	
ab 16.2.2024 jeweils Fr 16.30 - 17.45  NÖMS T	<b>€ 85,- 10 Wochen</b>	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), Pranayama und Meditation. Positive Wirkungen des Yoga: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbesserung der Gesundheit</li> <li>• Tiefere Atmung und mehr Energie</li> <li>• Kräftigung des Herzens</li> <li>• Stärkung des Rückens</li> <li>• Stressreduktion und besserer Schlaf</li> <li>• Erhöhung des Selbstbewusstseins</li> <li>• Steigerung der Konzentrationsfähigkeit</li> </ul> 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>Kursnummer: 10.18</b>	<b>Preis</b>	<b>Functional Training mit und ohne Geräte 60+</b>	
ab 12.2.2024 jeweils Mo 8.45 - 10.15  SPZ	<b>€ 140,- 14 Wochen</b>	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).	Susanne Kremser Trainerin für Seniorenturnen  MT: 6



Kursnummer: 10.19	Preis	Neuroathletik + Koordination 60+	
ab 12.2.2024 jeweils Mo 10.30 - 11.20  SPZ	€84,- <b>14 Wochen</b>	<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.</p> <p><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: 10.20	Preis	Kort.X® – Gehirntraining für 60+	
ab 14.2.2024 jeweils Mi 11.00 - 12.00  SPZ	€91,- <b>14 Wochen</b>	<p>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.</p> <p>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. (<a href="http://www.kortx.info">www.kortx.info</a>)</p> <p><u>Ausrüstung:</u> Trainingsbekleidung, Indoor-Sportschuhe mit abriebfester Sohle, Trinkflasche.</p> <p><b>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.</b></p>	<p>Susanne Kremser Kort.X Trainerin</p> <p>MT: 6</p>

Kursnummer: 10.21	Preis	Linedance	
a) ab 13.2.2024 Anfänger*innen Di 19.00-19.50 ARH	€104,- <b>16 Wochen</b>	<p>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.</p>	<p>Eva Palmberger Tanzlehrerin</p> <p>MT: 8</p>
b) ab 13.2.2024 Fortgeschrittene Di 18.00-18.50 ARH	€104,- <b>16 Wochen</b>		

## ■ Bewegung und Sport (Fortsetzung)

<b>Kursnummer: 10.22</b>	<b>Preis</b>	<b>Modern Linedance am Samstag</b> <b>NEU</b>	
ab 17.2.2024 jeweils Sa 9.15 - 10.15  VS KT	<b>€52,-</b> <b>8 Wochen</b>	Modern Linedance ist für alle geeignet, die tanzen lieben und sich bewegen möchte. Die Tänze werden ohne Partner in Reihen getanzt. Spaß, Rhythmus und Bewegung zu, moderner Musik, Rock'n'Roll und Pop, aber natürlich auch zu Country Songs stehen im Vordergrund. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig! Bitte um Schuhe mit abriebfesten Sohlen, da wir in einem Turnsaal tanzen oder idealerweise Tanzschuhe.	Sabine Hentschel NIA-Trainerin   MT: 8
<b>Kursnummer: 10.23</b>	<b>Preis</b>	<b>NIA Training</b>  <b>NEU</b>	
ab 17.2.2024 jeweils Sa 10.30 - 11.30  VS KT	<b>€52,-</b> <b>8 Wochen</b>	NIA ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept für Tanzbegeisterte, das Tanz, Kampfsport-Elemente und Entspannungstechniken in besonderer Weise verbindet. So spricht NIA Körper, Geist und Seele gleichermaßen an. 52 einfache Grundbewegungen sorgen dafür, dass der gesamte Körper - bis in die Fingerspitzen - 60 Minute lang bewegt wird. Schuhe aus und los! <u>Ausrüstung:</u> Bequeme Kleidung, NIA ist ein <b>Barfußtraining!!</b>	Sabine Hentschel NIA-Trainerin   MT: 6
<b>Kursnummer: 10.24</b>	<b>Preis</b>	<b>Koordinationstraining durch Zirkus- und Bewegungskünste (30+)</b>	
ab 15.2.2024 jeweils Do 19.20 - 20.20  NÖMS T	<b>€78,-</b> <b>12 Wochen</b>	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](mailto: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](http://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 Aufzählung 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:

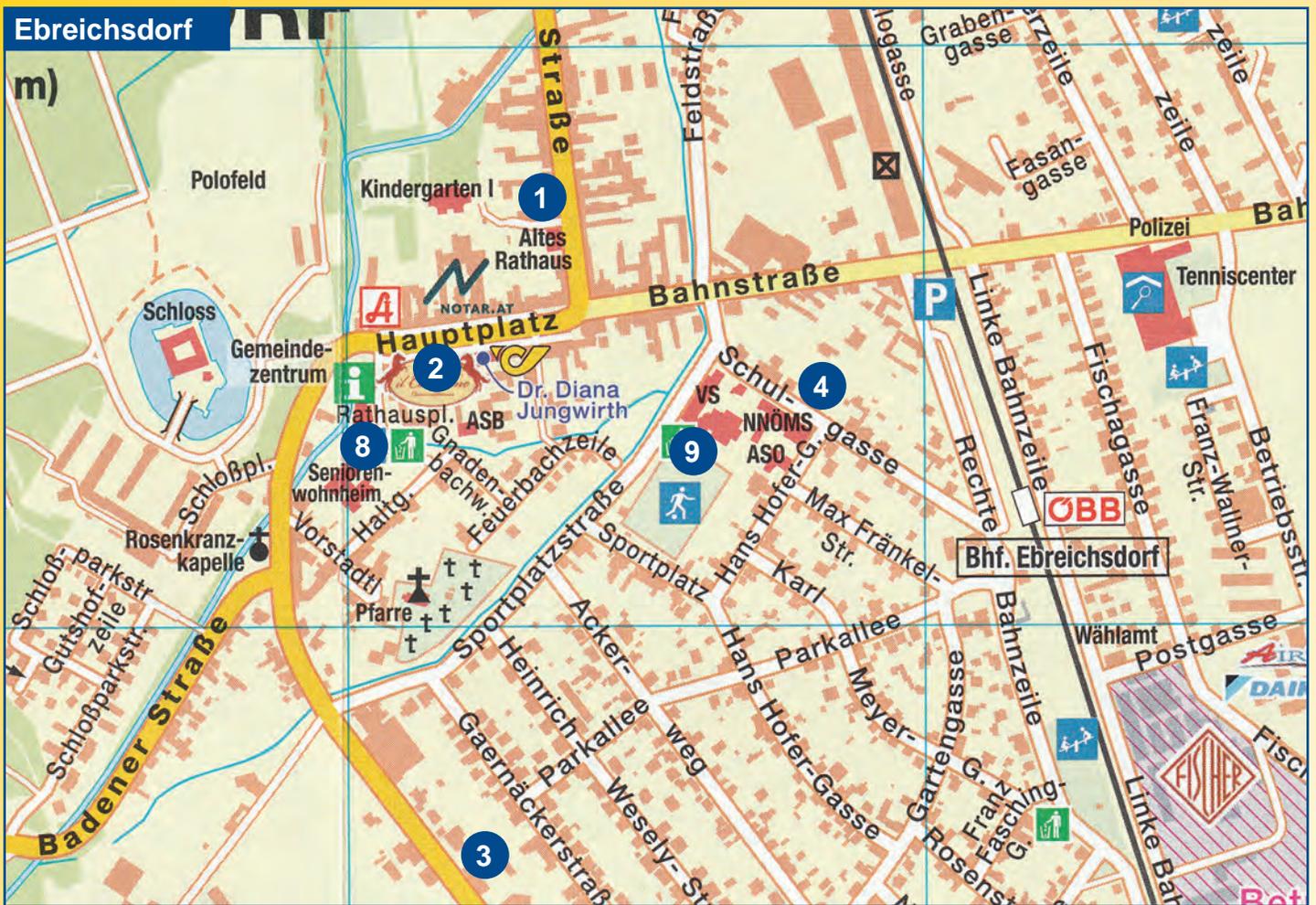
Die Volkshochschule behält sich das Recht vor, in Ausnahmefällen die Kursleitung kurzfristig – unter Umständen auch während eines laufenden Kurses – zu ändern. Sollte kein gleichwertiger Ersatz gefunden werden können, so wird die Veranstaltung abgebrochen. Die Teilnehmer erhalten in diesem Fall den aliquoten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



**Die Kursorte der VHS Ebreichsdorf:**

- 1. ARH Altes Rathaus Ebreichsdorf, Wr. Straße 3
- 2. ETL ehem. Testlokal Ebreichsdorf, Hauptplatz 21
- 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
- 10. kT DBG kleiner Turnsaal Don Bosco Gymnasium,  
Eingang Lindenallee