

VOLKSHOCHSCHULE

G Ä N S E R N D O R F

Meine **Erfolgs**hochschule.



WINTERSEMESTER2023

Online-Anmeldung
vhs.gaenserndorf.at

Gänsersendorf
... für dich da!





VORTRÄGE

„...Zeit und Entlastung für mich finden...!“ Für pflegende Angehörige

001-WS23 • DI 26.09.2023 • 09:00
002-WS23 • DO 23.11.2023 • 09:00

Haus der Begegnung
1 Einheit • 90 Minuten • **Freier Eintritt**
DGKP und DLSB Jutta Heitzer
(Community Nurse Projekt Gänserndorf)

Die Verantwortung als pflegende/r Angehörige/r kann manches Mal erdrückend sein. Wo finde ich in meiner Umgebung Unterstützung und Angebote, damit ich entlastet bin? Wieder Zeit für mich finden.



„...Hoppla, schon passiert...!“ Trittsicher zu Hause – Sturzprophylaxe

003-WS23 • DO 19.10.2023 • 09:00
004-WS23 • DI 07.11.2023 • 09:00

Haus der Begegnung
1 Einheit • 90 Minuten • **Freier Eintritt**
DGKP und DLSB Jutta Heitzer
(Community Nurse Projekt Gänserndorf)

Bis ins hohe Alter trittsicher bleiben. Durch kleine Übungen, die man leicht zu Hause durchführen kann, kann ich länger „sturz sicher“ bleiben! Gleich beginnen lautet die Devise!



Fragen zu Erbrecht, Pflichtteilsrecht, Testament, Vorsorgevollmacht, Erwachsenenvertretung und Patientenverfügung

005-WS23 • DO 16.11.2023 • 17:30

Haus der Begegnung
1 Einheit • 90 Min. • **Freier Eintritt**
Dr. Stephan Rohringer (Notar)

Dieser Informationsabend soll den Teilnehmern einen Überblick über das Erbrecht, das Pflichtteilsrecht, die Form und den möglichen Inhalt von Testamenten, den Ablauf eines Verlassenschaftsverfahrens, Vorsorgevollmachten, Erwachsenenvertretung und Patientenverfügungen ermöglichen.

Kauf/Verkauf, Erbschaft/Schenkung von Immobilien – aus notarieller Sicht

006-WS23 • DO 30.11.2023 • 17:30

Haus der Begegnung
1 Einheit • 90 Min. • **Freier Eintritt**
Dr. Stephan Rohringer (Notar)

Fragen zu Abwicklung, Formvorschriften, Steuern und Gebühren

Immobilien richtig kaufen, verkaufen, mieten und vermieten

007-WS23 • MI 17.01.2024 • 18:00

Haus der Begegnung
1 Einheit • 90 Min. • **Freier Eintritt**
Dr. Werner Borns (Rechtsanwalt)

Ein bunter Vortrag, in dem den Teilnehmern anhand von zahlreichen Beispielen aus der Praxis Antworten zu immobilienrechtlichen Fragen gegeben werden.

Cybercrime – Was ist das und wie kann ich mich schützen



008-WS23 • DO 23.11.2023 • 19:00
009-WS23 • DO 11.01.2024 • 19:00
010-WS23 • DO 08.02.2024 • 19:00

Haus der Begegnung
1 Einheit • 90 Min. • **Freier Eintritt**
Helmut Witura
(Kriminalprävention Bezirk Gänserndorf)

Es werden Handlungssicherheit und ein umfangreiches Basiswissen vermittelt, um Gefahren im Netz leichter zu erkennen und zu vermeiden.

Dieser Vortrag richtet sich an Personen, die wenig Erfahrung mit dem PC/Internet und den dort möglichen Gefahrenquellen haben.

Sicherer Umgang mit sozialen Netzwerken



011-WS23 • DO 14.12.2023 • 19:00

Haus der Begegnung
1 Einheit • 90 Min. • **Freier Eintritt**
Helmut Witura
(Kriminalprävention Bezirk Gänserndorf)

Mittlerweile sind soziale Netzwerke aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Dieser Vortrag gibt Ihnen Tipps wie Sie diese Medien „sicher“ nutzen können.

Kindersicherheit im Internet



012-WS23 • DO 18.01.2024 • 20:00

Haus der Begegnung
1 Einheit • 90 Min. • **Freier Eintritt**
Helmut Witura
(Kriminalprävention Bezirk Gänserndorf)

Handy, Tablet und PC sind aus dem Alltag unserer Kinder nicht mehr wegzudenken. Wie schütze ich mein/e Kind/er vor den Gefahren im Netz.

SPRACHEN

Deutsch A1.1 Semesterkurs **NEU**



201-WS23 • FR 01.09.2023 • 17:00
ONLINE PER ZOOM

18 Einheiten • á 2 Std. • 290 Euro
Mag. Barbara Binder
(DaF/DaZ-Trainerin, LSB)

Deutschkurs für Einsteiger ohne Vorkenntnisse Niveau A1.1

Deutsch A1.2 Semesterkurs **AK**



202-WS23 • FR 01.09.2023 • 19:00
ONLINE PER ZOOM

18 Einheiten • á 2 Std. • 290 Euro
Mag. Barbara Binder
(DaF/DaZ-Trainerin, LSB)

Deutschkurs für Personen mit geringen Vorkenntnissen, Niveau A1.2

English conversation in the morning – ELP B1+



203-WS23 • DO 21.09.2023 • 09:00

Kulturhaus EG Seminarraum
10 Einheiten • á 90 min. • 110 Euro
Renate Artbauer
(selbstständig Lehrende/Proficiency degree)

Learning a language is a never-ending process! Come and join us. We discuss topics, you are interested in. For intermediate and advanced students.

Englisch am Vormittag – ELP B1



204-WS23 • DI 26.09.2023 • 09:00

Kulturhaus EG Seminarraum
10 Einheiten • á 90 min. • 110 Euro
Renate Artbauer
(selbstständig Lehrende/Proficiency degree)

Brush up your English - Englischkurs für Fortgeschrittene. Die Anleitungen sind größtenteils in englischer Sprache. Es werden Artikel über aktuelle Themen gelesen, diskutiert und die notwendige Grammatik ausgearbeitet.

Englisch am Vormittag – ELP A2+



205-WS23 • MI 04.10.2023 • 09:00

Kulturhaus EG Seminarraum
10 Einheiten • á 90 min. • 110 Euro
Renate Artbauer
(selbstständig Lehrende/Proficiency degree)

Sie haben bereits einmal Englisch gelernt und wollen diese Kenntnisse wiederauffrischen. Erklärungen und Anweisungen sind größtenteils in Deutsch. Schwerpunkt liegt auf beginnender Konversation.

Englisch am Vormittag – ELP A1+



206-WS23 • MI 4.10.2023 • 11:00

Kulturhaus EG Seminarraum
10 Einheiten • á 90 min. • 110 Euro
Renate Artbauer
(selbstständig Lehrende/Proficiency degree)

Für Anfänger mit Vorkenntnissen. Der Wortschatz wird erweitert und vertieft. Grundlagen der Grammatik werden wiederholt und gefestigt.

Mitzubringen: Buch Key 1 – Cornelsen Verlag





Italienisch A1



207-WS23 • DI 03.10.2023 • 18:00

Kulturhaus EG Seminarraum

10 Einheiten • á 90 min. • 130 Euro
Dott. Giovanni Cusumano
(Sprachlehrer)

Für Anfänger mit Vorkenntnissen. Der Wortschatz wird erweitert und vertieft. Grundlagen der Grammatik werden wiederholt und gefestigt. Mitzubringen:: Buch Key 1 – Cornelsen Verlag

Italienisch A2



208-WS23 • DI 03.10.2023 • 19:30

Kulturhaus EG Seminarraum

10 Einheiten • á 90 min. • 130 Euro
Dott. Giovanni Cusumano
(Sprachlehrer)

„Italienisch lernen wie die Muttersprache ist leicht und macht Spaß“

Österreichische Gebärdensprache A1 Anfänger



209-WS23 • DI 03.10.2023 • 17:00

Seminarraum NÖMS

10 Einheiten • á 90 min. • 240 Euro
Marianne Scsepka

Gebärdensprache bezeichnet eine eigenständige, visuell wahrnehmbare natürliche Sprache, die insbesondere von gehörlosen und schwerhörigen Menschen zur Kommunikation genutzt wird. Mitzubringen:: eigene Bücher

Österreichische Gebärdensprache A1.4 Fortgeschrittene



210-WS23 • DI 03.10.2023 • 18:30

Seminarraum NÖMS

10 Einheiten • á 90 min. • 240 Euro
Marianne Scsepka

Jeder, der seine Grundkenntnisse der Gebärdensprache ausbauen möchte, ist herzlich willkommen. Mitzubringen:: eigene Bücher

Französisch für Anfänger A1



211-WS23 • DO 05.10.2023 • 17:15

Kulturhaus EG Seminarraum

10 Einheiten • á 90 min. • 130 Euro
Manuel Mattes, MA
(Übersetzer)

Sie erlernen die Grundzüge der französischen Sprache (Grammatik, Aussprache, Vokabel). Schon bald werden Sie sich vorstellen, über Hobbys sprechen und im Restaurant bestellen können. Für TeilnehmerInnen OHNE Vorkenntnisse! Mitzubringen:: Stift und Zettel

Französisch für Wiedereinsteiger



212-WS23 • DO 05.10.2023 • 19:00

Kulturhaus EG Seminarraum

10 Einheiten • á 90 min. • 130 Euro
Manuel Mattes, MA
(Übersetzer)

Der Kurs hat zum Ziel, „verschüttete“ Französischkenntnisse wieder an die Oberfläche zu befördern. Begonnen wird mit einer Wiederholung der Grundgrammatik, anschließend werden im Rahmen mündlicher Übungen einfache Gespräche geführt. Für TeilnehmerInnen mit leichten Vorkenntnissen. Mitzubringen:: Stift und Zettel

KOCHEN

Der Kochkurs für Männer

301-WS23 • DI 19.09.2023 • 18:30

Polytechnische Schulküche

5 Einheiten • á 3,5 Std.
110 Euro zuzüglich Lebensmittelkosten
Christian Huber (Haubenkoch)

Grundlagen, Techniken und Zusammenspiel von Wald, Wiese, Meer, See und Feld.

Kochkurs für Freunde, Paare und alle sonstigen Kochbegeisterten

302-WS23 • MI 20.09.2023 • 18:30

Polytechnische Schulküche

5 Einheiten • á 3,5 Std.
110 Euro zuzüglich Lebensmittelkosten
Christian Huber (Haubenkoch)

Grundlagen, Techniken und Zusammenspiel von Wald, Wiese, Meer, See und Feld.

Delikatesse Fisch

303-WS23 • SA 23.09.2023 • 16:00

Polytechnische Schulküche

1 Einheit • á 4 Std.
40 Euro zuzüglich Lebensmittelkosten
Christian Huber (Haubenkoch)

Wir zeigen Ihnen verschiedene Zubereitungs- und Verarbeitungsvarianten von Salz und Süßwasserfischen, den Unterschied zwischen Rund- und Plattfischen und warum ein Knorpelfisch seine Vorzüge hat.

Innereien – Köstlichkeiten aus der Vergangenheit

304-WS23 • DI 17.10.2023 • 18:30

Polytechnische Schulküche

1 Einheit • á 3,5 Std.
35 Euro zuzüglich Lebensmittelkosten
Christian Huber (Haubenkoch)

Wir kochen klassische alte Rezepte von Lunge, Leber, Herz & Co. Gerichte wie Beuschel mit Knödel, Bruckfleisch, Rahmherz werden den Gaumen verführen.

Wild – Was nun?

305-WS23 • DI 24.10.2023 • 18:30

Polytechnische Schulküche

2 Einheiten • á 3,5 Std. • 70 Euro
Christian Huber (Haubenkoch)

Wir zeigen Ihnen verschiedene Zubereitungs- und Verarbeitungsvarianten von Wildfleisch (v.a. Reh und Hirsch) wie Pastete, Ragout, Gebackenes und Gedünstetes.

Das perfekte Martinigansl

306-WS23 • SA 04.11.2023 • 14:00

Polytechnische Schulküche

1 Einheit • á 6 Std.
60 Euro zuzüglich Lebensmittelkosten
Christian Huber (Haubenkoch)

Wir zeigen Ihnen die Zubereitung von einem klassischen Martinigansl mit den dazu passenden Beilagen, sowie von Enten im Ganzen gebraten.



In der Weihnachtsbäckerei

307-WS23 • SA 09.12.2023 • 14:00

Polytechnische Schulküche

1 Einheit • á 6 Std.
60 Euro zuzüglich Lebensmittelkosten
Christian Huber (Haubenkoch)

Wir stellen einen Weihnachtsstollen und verschiedene Grundteige für Weihnachtskekse her.

Das feierlich gehobene Weihnachtsessen

308-WS23 • SA 16.12.2023 • 14:00

Polytechnische Schulküche

1 Einheit • á 6 Std.
60 Euro zuzüglich Lebensmittelkosten
Christian Huber (Haubenkoch)

Wir bereiten ein 4-gängiges Festtagsmenü mit kreativen Tipps von Haubenkoch Christian Huber zu. Ohne viel Aufwand ein weihnachtliches Menü daheim für die Liebsten zaubern: Von einer außergewöhnlichen Vorspeise über ein Cremesüppchen und Fleischspezialitäten als Hauptspeise zum weihnachtlichen Dessert.





GESUNDHEIT & BEWEGUNG

AIKIDO – sanfte Kampfkunst und effektive SELBSTVERTEIDIGUNG **NEU**
(Altersempfehlung ab ca. 14 Jahren)

401-WS23 • DI 05.09.2023 • 18:30

Kulturhaus DG Bewegungsraum

15 Einheiten • á 90 Min. • 185 Euro

Martina Höbert

(1. Dan Aikido, 1. Dan Taekwondo)

Lerne dich zu verteidigen, ohne Jemanden zu verletzen. Nutze Aikido-Techniken, wenn du kleiner und leichter bist, als der Angreifer. Lerne den Körper des Angreifers zu kontrollieren. Nutze die Angriffsenergie zu deinem Vorteil. Lerne deinen Körper zu schützen. Entwickle deine Aufmerksamkeit, Körperspannung und Dehnbarkeit



LnB Motion

Bewegungstraining (nach Liebscher & Bracht)

402-WS23 • MI 06.09.2023 • 10:30

Kulturhaus DG

403-WS23 • MI 06.09.2023 • 18:30

Bücherei Multimediaraum

19 Einheiten • á 60 Min. • 160 Euro

Marliese Pur

(dipl. Shiatsu Praktikerin)

Mitzubringen: Matte und Handtuch

Hocheffektive Regeneration für den gesamten Bewegungsapparat. Übungen im Stehen wie auch auf der Matte am Boden zur spürbaren Verbesserung der Beweglichkeit.

Meridian-Dehnübungen

NEU

404-WS23 • MI 06.09.2023 • 11:30

Kulturhaus DG

405-WS23 • MI 06.09.2023 • 19:30

Bücherei Multimediaraum

19 Einheiten • á 30 Min. • 80 Euro

Marliese Pur

(dipl. Shiatsu Praktikerin)

Mitzubringen: Matte und Handtuch

Meridian-Dehnübungen bieten ein Übungssystem, bei dem selbstständig die Hauptmeridiane des Körpers und die dazugehörigen Organe aktiviert werden können. Meridiane „Leitbahnen“ sind in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) Kanäle, in denen die Lebensenergie (Qi) fließt. Die Übungen können bei regelmäßigem Ausführen wesentlich zur Gesunderhaltung des Körpers beitragen.

Komm ins Tun und bring Körper, Geist und Seele in Einklang

406-WS23 • MO 25.09.2023 • 09:30

Meine Zeit - Praxis

5 Einheiten • á 90 Min. • 77 Euro

Eveline Jelinek

(Dipl. Lebens- u. Sozialberaterin, Dipl. Coach, Dipl. Kinesiologin, Entspannungstrainerin)

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Bewegung, Stärkung der Motivation & Gemeinschaft. Komm ins Tun und bring Körper, Geist und Seele in Einklang. Jetzt und in Zukunft entfaltet sich dein Leben auf optimale Weise.



Yoga für den Rücken

NEU

407-WS23 • DO 28.09.2023 • 19:00

Kulturhaus DG Bewegungsraum

10 Einheiten • á 75 Min. • 100 Euro

Gerlinde Thomay

(Yogalehrerin)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Klotz

In dieser Yogaeinheit dehnen, kräftigen, mobilisieren und entspannen wir unseren Körper. Wir praktizieren Yogapositionen, welche eine gesündere Körperhaltung fördern, die Mitte stärken und den Rücken kräftigen. Gleichzeitig erlangen wir mit Hilfe der Yogaübungen sowie der leichten Atemübungen mentale Entspannung.



Gedächtnistraining „wer Hirn hat, trainiert es auch“

NEU

408-WS23 • DI 03.10.2023 • 10:00

Haus der Begegnung

8 Einheiten • á 90 Min. • 105 Euro

Andrea Chromecek

(zert. Gedächtnis- und Konzentrationstrainerin)

Unser Gehirn hat einzigartige Fähigkeiten, die es gilt auf Trab zu halten. Unser Gehirn braucht Probleme, um fit und aktiv zu bleiben. Spielerisch und ohne Stress und Leistungsdruck trainieren wir kognitive Strategien, die im Alltag von großem Nutzen sind.

Yin Yoga

409-WS23 • MI 04.10.2023 • 19:00

Kulturhaus DG Bewegungsraum

15 Einheiten • á 75 Min. • 150 Euro

Sabine Edith Braun

(Yogalehrerin)

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Matte, Decke oder Pölster zum Draufsetzen und Unterlagern, Blöcke, Klötze, Yoga-Gurt (oder normaler Gürtel)

Yin Yoga ist ein passiver Yogastil, d. h. es handelt sich um Dehnungsübungen, keine Kräftigungsübungen. Die Positionen (im Sitzen oder Liegen) nehmen wir für mehrere Minuten ein. Zum Unterlagern und Abstützen verwenden wir Pölster oder Klötze.

Für alle geeignet – keine Vorkenntnisse nötig!

Kraft und Energie aus dem Beckenboden

410-WS23 • MI 04.10.2023 • 17:00

Kulturhaus DG Bewegungsraum

14 Einheiten • á 90 Min. • 182 Euro

Monika Novak-Schuh (DGKP)

Das Beckenbodentraining beinhaltet Aufbau und Funktion des Beckenbodens, Übungen zum Kräftigen des Beckenbodens, Ganzkörperwahrnehmung und Tiefenentspannung. In diesem Kurs werden auf spielerische Weise das Wahrnehmen und Trainieren des Beckenbodens vermittelt. Wir arbeiten neben alltagstauglichen Beckenbodenübungen auch an der Körperhaltung, Atmung und Entspannung.

Entspannungsreise - Geführte Mentalreise

411/A-WS23 • MI 11.10.2023 • 18:00

Meine Zeit – Praxis

3 Einheiten • á 60 Min. • 40 Euro

Mag. Sabine Mötz

(Lebens- und Sozialberaterin, eingetr. Mediatorin)

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Um Vorhaben und Ziele gut umsetzen zu können, ist es wichtig in Balance zu sein. Wenn der Körper und der Geist entspannen, schöpfen wir neue Energie. Diese neue Energie und Kraft können verankert werden, um sie auch im Alltag gut abrufen zu können.

411/B-WS23 • Einzelbuchung • 15 Euro

Resilienztraining Komm wieder in deine Kraft

NEU

412-WS23 • SA 18.11.2023 • 10:00

Meine Zeit - Praxis

1 Einheit • á 5 Std. • 82 Euro

Mag. Sabine Mötz

(Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, eingetr. Mediatorin)

Mit einer guten Resilienzfähigkeit schaffst du es, mit Stress besser umzugehen, positive Kommunikation zu führen und das positive Denken fällt wieder leichter.



Emotionen und ätherische Öle

413-WS23 • DO 12.10.2023 • 18:00

Haus der Begegnung

1 Einheit • á 90 Min. • 15 Euro

Barbara Patek

(Dipl. Pädagogin, Dipl. Mentaltrainerin,
Dipl. Aromapraktikerin)

Emotionen und ätherische Öle sind wie füreinander gemacht! Ärger, Verzweiflung, Traurigkeit, Wut, Angst kennen wir alle. Unser Leben hält viele unterschiedliche Gefühlslagen für uns bereit. Oft ist es schwierig sie auszugleichen. Hilf dir und deinen Lieben in herausfordernden Situationen rasch, einfach und ganz natürlich mit ätherischen Ölen.

Journal schreiben – eine große Möglichkeit für dein persönliches Wachstum

NEU

414-WS23 • DO 09.11.2023 • 18:00

Haus der Begegnung

3 Einheiten • á 90 Min. • 44 Euro

Barbara Patek

(Dipl. Pädagogin, Dipl. Mentaltrainerin,
Dipl. Aromapraktikerin)

Blickwinkel ändern, Gewohnheiten optimieren, Denkmuster hinterfragen. Das Journal ist eine wertvolle Möglichkeit, um sich selbst weiterzuentwickeln. In diesem Kurs erfährst du, wie es funktioniert. Gemeinsam erarbeiten wir Werte und Ziele. Achtsamkeit, Dankbarkeit und Selbstwert stehen im Vordergrund.

Selbstverteidigungskurs für Mädchen und Frauen

(Altersempfehlung ab ca. 13 Jahren)

415/A-WS23 • DO 09.11.2023 • 18:15

Bücherei Multimediarium

4 Einheiten • á 135 Min. • 80 Euro

Martin Pecha

(gepr. Jiu Jitsu Instruktor, 3. Dan Jiu Jitsu) und

Harald Kloiber

(staatl. gepr. Lehrwart, 2. Dan Jiu Jitsu, 1. Dan Judo)

Lernen Sie bei uns einfache und wirkungsvolle Techniken zur Selbstverteidigung. Zielsetzung des Basiskurses: Gefahren erkennen, einschätzen und wo möglich vermeiden, sichere Orte, „Nein“-zur richtigen Zeit, richtig Schreien lernen, Distanzschwellen erfahren, Selbstbehauptung durch Körpersprache, Basics der Befreiungsmöglichkeiten bei verschiedenen Festhaltearten, Kennenlernen einiger Schmerzpunkte.

Mindestteilnehmerzahl: 10 Pers.

415/B-WS23 • Mutter-Tochter-Tarif • 130 Euro



Selbstliebe Workshop

NEU

416-WS23 • FR 10.11.2023 • 17:00

Meine Zeit – Praxis

1 Einheit • á 3 Std. • 72 Euro

Martina Fallnbügl

(Dipl. Energetikerin, Dipl. Mentaltrainerin)

„Ich bin genug!“ – „Ich bin gut so, wie ich bin!“ Selbstliebe ist nicht egoistisch – Selbstliebe bringt innere Zufriedenheit, Gelassenheit und Glück. Im Alltag sehen wir oft, wie andere Menschen rund um uns, alles können und glücklich sind. Für unsere Augen erscheinen sie einfach perfekt. Im Gegenzug dazu hegen wir dann oftmals Kritik an uns selbst und haben einen großen Blick darauf, was wir falsch machen oder nicht gut können. Diesen Blick werden wir in diesem Workshop verändern.



Gesichtsmuskeltraining - die natürliche Lifting-Revolution

NEU

417-WS23 • FR 24.11.2023 • 17:00

Kulturhaus EG Seminarraum

1 Einheit • á 3 Std. • 107 Euro

Gertrude Lauter

(Med. Masseur / ärztl. gepr. Aromapraktikerin)

Mitzubringen: Gesichtsspiegel

Wir verlieren mit zunehmendem Alter an Muskelmasse, was sich leider auch sehr stark im Gesicht durch den Verlust an Volumen bemerkbar macht. Um wieder mehr Volumen und jugendliche, feste Konturen zu erhalten, ist es deshalb schlicht notwendig, die Gesichtsmuskulatur zu festigen und zu vergrößern.

Shiatsu und Akupressur – SCHNUPPERWorkshop

NEU

418-WS23 • SA 27.01.2024 • 10:00

Kulturhaus DG Bewegungsraum

1 Einheit • á 7 Std. • 90 Euro

Gertrude Lauter

(Med. Masseur / ärztl. gepr. Aromapraktikerin)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, kleiner Polster oder Nackenrolle, Badetuch, dicke Decke

Wir erlernen in diesem Workshop einfache Shiatsu-Techniken (Druck, Zug, Dehnungen) und eine Reihe von Akupressur-Punkten, mit deren Hilfe wir uns und anderen Erleichterung bei oft auftretenden Alltagsbeschwerden wie z.B. Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Nackenverspannungen, Migräne, Schlafstörungen, Verdauungsproblemen, Müdigkeit, stressbedingten Gesundheitsstörungen, u.v.m. verschaffen.

KREATIVITÄT

Singkurs für Erwachsene

501-WS23 • SA 16.09.2023 • 09:15

Haus der Begegnung

12 Einheiten • á 2 Std. • 195 Euro

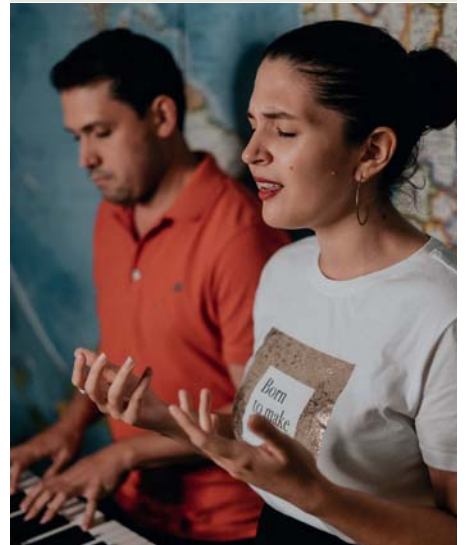
Mag. art. Juan Fernando Gutiérrez

(Opern-Konzertsänger, Gesangslehrer)

Mitzubringen: Heft und Stift

Atemtechnik, Sprech- und Gesangstechnik, Kopf und Körperresonanz, Interpretation, Erarbeitung von Repertoire aus Oper, Lied, Operette, Oratorium, Musical, Jazz/ Pop, Chanson

Mindestteilnehmerzahl: 8 Pers.



Cantemos en Español! Learning by doing! Tango, Bolero und lateinamerikanische Musik lernen und singen

NEU

502-WS23 • SA 16.09.2023 • 11:30

Haus der Begegnung

12 Einheiten • á 2 Std. • 195 Euro

Mag. art. Juan Fernando Gutiérrez

(Opern-Konzertsänger, Gesangslehrer)

Mitzubringen: Heft und Stift

In diesem Kurs, der auf Spanisch stattfindet, lernst du wie man die lateinamerikanische Musik singt, lernst du über die leidenschaftlichen Texte und Rhythmen und hast Spaß selbst, mittels professioneller Unterstützung, das lateinamerikanische Repertoire zu interpretieren.

Mindestteilnehmerzahl: 8 Pers.

Kreistanzen für Körper, Geist und Seele

503/A-WS23 • DI 19.09.2023 • 18:30

NÖMS Alter Turnsaal

5 Einheiten • á 2 Std. • 65 Euro

Ursula Mayer, Mag. Heidemarie Walbert

Kreis- und Gruppentänze traditionell, rockig oder meditativ und hie und da Line Dance und Bachblütentänze mit Mag. Heidemarie Walbert

503/B-WS23 • Einzelbuchung 15 Euro



Naturseifen – Workshop

504-WS23 • FR 20.10.2023 • 17:00

Polytechnische Schulküche
1 Einheit • á 4 Std. • 79 Euro
Gertrude Lauter
(ärztl. gepr. Aromapraktikerin)

Mitzubringen: Schutzbrille, Mundschutz, Schürze, feste Gummihandschuhe, altes Handtuch

Wir stellen Naturseifen her, die aus reinen Pflanzenölen – angereichert mit verschiedensten Kräutern – bestehen. Handgemachte Seifen bieten individuelle Pflege und sind ein ideales Geschenk mit sehr persönlicher Note.



Schachtraining für sinnvolle Freizeitgestaltung und Förderung des mentalen Trainings

701-WS23 • Trainingstage Herbst 2023

Dienstags 26.09./24.10./28.11./19.12.
von 18:00-21:00 Uhr

Haus der Begegnung

Freier Eintritt

KINDER & ELTERN

Babygarten – Babys/Kleinkinder bis ca. 20 Monate mit Begleitperson

601/A-WS23 • MI 04.10.2023 • 15:00

601/B-WS23 • DO 05.10.2023 • 10:00

601/C-WS23 • DO 05.10.2023 • 10:45

Kulturhaus OG Festsaal

8 Einheiten • á 30 Min. • 60 Euro

Brigitte Gugler MA

(Musikgarten-Lehrkraft,

Integrative Kinder-Tanzpädagogin)

Mitzubringen: rutschfeste Fußbekleidung für Kind (wenn erforderlich) und Begleitperson!

Eigene Decke für den zugewiesenen Sitzplatz am Boden sowie eigene Instrumente für Kind und Begleitperson (Klanghölzer, Rassel und Chiffontuch – ein Set kann direkt im Kurs um €13 erworben werden).

Zusammen mit Ihrem Kind den Babygarten zu besuchen, bedeutet nicht nur musikalische Förderung von Anfang an - gemeinsames Musizieren, Musikhören und Tanzen in dieser frühen Phase ist für das Kind Nahrung für Körper, Seele und Gehirn. Mit Hingabe erkunden Babys alles was rasselt, knistert, klappert ... genau die richtige Zeit, um mit Rasseln, Klanghölzern und bunten Tüchern die Welt der Musik zu erobern! Das Entdecken der eigenen Stimme und des eigenen Körpers sowie das Wohlfühlen in der Gruppe stehen dabei im Vordergrund.

Musikgarten I - Kinder ab ca. 20 Mon. bis ca. 3 Jahre mit Begleitperson

602/A-WS23 • MI 04.10.2023 • 15:45

602/B-WS23 • DO 05.10.2023 • 09:05

602/C-WS23 • DO 05.10.2023 • 15:05

Kulturhaus OG Festsaal

8 Einheiten • á 40 Min. • 70 Euro

Brigitte Gugler MA

(Musikgarten-Lehrkraft,

Integrative Kinder-Tanzpädagogin)

Mitzubringen: rutschfeste Fußbekleidung (Gymnastikpatschen) für Kind und Begleitperson; eine Decke, um den zugewiesenen Sitzplatz abzudecken; eigene Instrumente für Kind und Begleitperson (Klanghölzer, Rassel und Chiffontuch – ein Set kann direkt im Kurs um €13 erworben werden).

Im Musikgarten können Kinder ohne Leistungserwartung erleben, wie viel Freude gemeinsames Musizieren macht und erste Gruppenerfahrung gemeinsam mit ihrer Bezugsperson sammeln.

Musikgarten II - Kinder von 3 bis 6 Jahre mit Begleitperson

603/A-WS23 • MI 04.10.2023 • 16:40

603/B-WS23 • DO 05.10.2023 • 16:00

Kulturhaus OG Festsaal

8 Einheiten • á 40 Min. • 70 Euro

Brigitte Gugler MA

(Musikgarten-Lehrkraft,

Integrative Kinder-Tanzpädagogin)

Mitzubringen: rutschfeste Fußbekleidung (Gymnastikpatschen) für Kind und Begleitperson; eine Decke, um den zugewiesenen Sitzplatz abzudecken; eigene Instrumente für Kind und Begleitperson (Klanghölzer, Rassel und Chiffontuch – ein Set kann direkt im Kurs um €13 erworben werden).

Musikgarten - „Gemeinsam musizieren“ ist ein musikpädagogisches Konzept, das Kinder und deren Eltern zum gemeinsamen Musizieren anregt. Im Musikgarten wird Kindern ermöglicht, sich die primären Musikfertigkeiten anzueignen: singen und sich rhythmisch zu bewegen – und dies in einer Atmosphäre von Freude und Anerkennung ihrer Persönlichkeit. Die Bedeutung eines Musikerlebnisses ist eng mit den kindlichen Gefühlseindrücken verbunden. Durch das positive Erleben von Musik wird eine spätere Hinwendung zum Musizieren gestärkt. Der Musikgarten setzt keine Vorkenntnisse voraus.



Die Welt des Kindes 0-3 Jahre **NEU** - Vortrag und Austausch für Eltern und werdende Eltern

604/A-WS23 • MI 11.10.2023 • 16:00

Kulturhaus EG Seminarraum

1 Einheit • á 2,5 Std. • 23 Euro

Daniela Debnar MSC

(Psychologische Beraterin)

Schritt für Schritt durch die Welt des Kindes von 0-3 Jahren. In diesem Vortrag werden das Erleben und Verhalten des Kindes aus entwicklungspsychologischer und neurobiologischer Sicht erläutert und wie man sein Kind in den jeweiligen Phasen unterstützen kann. Sichere Bindung, was ist das? Was bedeutet es, wenn mein Kind schreit? Wie erfährt mein Kind die Welt? Wie lernt mein Kind sprechen? Wieviel Freiheit, Struktur und Grenzen braucht mein Kind in den jeweiligen Entwicklungsphasen? Welche Bedeutung hat die Trotzphase für mein Kind und wie gehe ich mit ihr um? (Workshop ohne Kinder)

604/B-WS23 Paartarif 39 Euro

Die Welt des Kindes 3-6 Jahre **NEU** - Vortrag und Austausch für Eltern

605/A-WS23 • MI 08.11.2023 • 16:00

Kulturhaus EG Seminarraum

1 Einheit • á 2,5 Std. • 23 Euro

Daniela Debnar MSC

(Psychologische Beraterin)

Schritt für Schritt durch die Welt des Kindes von 3-6 Jahren. In diesem Vortrag werden das Erleben und Verhalten des Kindes aus entwicklungspsychologischer und neurobiologischer Sicht erläutert und wie man sein Kind in den jeweiligen Phasen unterstützen kann. Welche Erfahrungen und Herausforderungen erfährt mein Kind in diesem Alter? Theory of Mind - was ist das? Welche kognitiven Lernprozesse durchlebt mein Kind in dieser Zeit? Geschwister? Rivalität? Wie gelingt der Weg zur Selbstständigkeit? Wie bereite ich mein Kind auf die Schule vor? (Workshop ohne Kinder)

605/B-WS23 Paartarif 39 Euro



Achtsame Selbstfürsorge für Mamas und Papas - Workshop für Eltern

NEU

606/A-WS23 0-3 Jahre
DO 30.11.2023 • 09:00

Haus der Begegnung
1 Einheit • á 2,5 Std. • 33 Euro
(Workshop ohne Kinder)
max. 15 Personen

606/B-WS23 Paartarif • 61 Euro

607/A-WS23 0-1 Jahre
DO 14.12.2023 • 09:00

Haus der Begegnung
1 Einheit • á 1,5 Std. • 25 Euro
(Workshop mit Kinder)
max. 10 Personen

606/B-WS23 Paartarif • 45 Euro

608/A-WS23 3-6 Jahre
MI 17.01.2024 • 17:00

Kulturhaus EG Seminarraum
1 Einheit • á 2,5 Std. • 33 Euro
(Workshop ohne Kinder)
max. 15 Personen

608/B-WS23 Paartarif • 61 Euro

Daniela Debnar MSc
(Psychologische Beraterin)

Der Familienalltag kann manchmal sehr turbulent und herausfordernd sein. Da bleibt für Selbstfürsorge oft wenig Zeit. Ein liebevoller und achtsamer Umgang mit sich selbst ist aber eine Voraussetzung dafür eine Atmosphäre des Wohlbefindens zu schaffen, in der sich auch die Kinder wohl fühlen und gut entwickeln können. Geht es dem Elternteil gut, dann geht es auch den Kindern gut. In diesem Workshop werden die neuesten Erkenntnisse aus der Psychologie über die Selbstfürsorge und Übungen aus der Achtsamkeitspraxis vorgestellt, die unkompliziert und leicht in den Alltag mit Kindern integriert werden können. Dadurch kann wieder mehr Ruhe und Gelassenheit, sowie Leichtigkeit in das Familienleben einfließen, auch wenn es im Außen „stürmt“. So finden wir auch gemeinsam heraus welche Situationen uns am meisten herausfordern und welche Strategien wir dann anwenden können, um gelassen und ruhig zu sein. Der Workshop erfolgt in zwei Phasen:
1. Phase: Theorie aus der psychologischen Forschung
2. Phase: Praktische Umsetzung und Übung

Wenn dein Kind zum PUBER-TIER wird

NEU

609-WS23 • DO 19.10.2023 • 18:00
Haus der Begegnung

610-WS23 • FR 20.10.2023 • 18:00
Bücherei Multimediaraum

1 Einheit • á 2,5 Std. • 17 Euro
Doris Zettel

(Dipl. Lebens- und Sozialberaterin)

„Wenn dein Kind zum Puber-tier wird, ...und der Alltag zur Herausforderung.“ Bist du auf die Gefühlsausbrüche und das emotionale Durcheinander deiner Kinder vorbereitet? In diesem Workshop erfährst du, was in deinem Kind vorgeht, warum so viele Konflikte entstehen und wie du diese abschwächen kannst. Lerne dein Kind besser verstehen und begleite es gestärkt durch die Pubertät.

Aerial Silks – Kreativität am Vertikaltuch

611-WS23 • DO 30.11.2023 • 14:30
für Kids (6-10 Jahre)

612-WS23 • DO 30.11.2023 • 15:50
für Teens (ab 10 Jahren)

VS Süd Turnsaal

6 Einheiten • á 70 Min. • 90 Euro
Lisa Wilfing (Fitnesstrainerin)

Mitzubringen: lange Hose, Trinkflasche

Verbinden wir Sport mit Kreativität am Vertikaltuch: Zirkusfeeling pur! In diesem Kurs wiederholen wir eure Lieblingsfiguren aus dem letzten Kurs und erweitern sie z.B. um neue Varianten aus dem bely (4er Figur) und Doubles (Partnerübungen). Akrobatik am Vertikaltuch für Fortgeschrittene in Gänserndorf: Dieser Kurs richtet sich an Kinder, die Silks-Klettertechniken, Fußknoten und erste Figuren bereits beherrschen.

Du bist Anfänger und würdest gerne einen Aerial Silk Kurs buchen? Melde dich gerne! Bei genug Anmeldungen kommt auch ein Anfängerkurs zustande.



Allgemeines

Anmeldung:

Spätestens 7 Tage vor Kursbeginn

Vorzugsweise online:

vhs.gaenserndorf.at oder persönlich in der Stadtbücherei Gänserndorf, Bahnstraße 34-36, +43 2282/2651-22, vhs@gaenserndorf.at

Informationen zu Kursgebühren, Stornobedingungen, Haftpflicht und Programmänderungen entnehmen Sie bitte den AGB der VHS Gänserndorf.

Veranstaltungsorte

Haus der Begegnung, Rathausgasse 4

Schulküche Polytechnische Schule

Kirchenplatz 9

Kulturhaus, Bahnstraße 31

Volksschule SÜD, Schulgasse 2

Meine Zeit Praxis, Lagerhausstraße 13/23

Bücherei Multimediaraum, Bahnstraße 34-36

NÖMS Alter Turnsaal, Eichamtsstraße 4

NÖMS Seminarraum

Eichamtsstraße 4

Eingang über Hans-Kudlich-Gasse

Volkshochschule Gänserndorf

Für den Inhalt verantwortlich:
Mario BRANDTNER, VHS Gänserndorf
Sekretariat: Stadtbücherei Gänserndorf · 02282/2651-22
Änderungen, Irrtümer und Tippfehler vorbehalten

Bildungsberatung Gänserndorf

Persönliche, unabhängige und kostenfreie Bildungs- und Berufsberatung, abgestimmt auf Ihre individuelle Lebenssituation.

Nutzen Sie unser Angebot bei Fragen zu folgenden Themen:

- Sie möchten sich beruflich neu orientieren
- Sie steigen nach einer längeren Pause wieder ins Berufsleben ein
- Sie suchen eine passende Aus- oder Weiterbildung
- Sie wollen einen Bildungsabschluss nachholen
- Sie benötigen Infos zu Förderungen
- Sie können oder wollen den alten Beruf nicht mehr ausüben
- Sie brauchen eine Beratung in Ihrer Muttersprache
- Sie möchten in Bildungskarenz oder Bildungsteilzeit gehen....

Die Bildungs- und Berufsberaterin Jeanette Hammer ist für Sie in der Bücherei da.

Telefon: 0676 52 54 805

NÖ Hotline: 02742 25025

j.jammer@bildungsberatung-noe.at

Bitte nehmen Sie Ihre Anmeldung im Vorhinein telefonisch oder per E-Mail vor.

• **Montag, 02. Oktober 2023 – 15.00 bis 18.00 Uhr**

• **Montag, 06. November 2023 – 15.00 bis 18.00 Uhr**

• **Montag, 04. Dezember 2023 – 15.00 bis 18.00 Uhr**

MEHR GELD

FÜR MEINE

WEITERBILDUNG!

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

Foto: AdobeStock

AK NIEDER
ÖSTERREICH

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

AK Bildungsbonus

AK^{extra} 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).