



Verband Niederösterreichischer Volkshochschulen

**Volkshochschule**  
**Gross-Enzersdorf**



**Kursprogramm**  
**Wintersemester**  
**2018/2019**

## HERZLICH WILLKOMMEN im Wintersemester 2018/2019!

Sehr geehrte Damen und Herren,

liebe Kursteilnehmerin, lieber Kursteilnehmer!

Voller Freude und Wissensdurst starten wir in das neue Wintersemester 2018/2019. In diesem Kursprogramm finden Sie auf den folgenden Seiten eine Vielzahl interessanter Kurse, Workshops und Vorträge aus allen gängigen Bereichen der Erwachsenenbildung. Aufgrund der steigenden Nachfrage nach unseren Volkshochschulkursen sind wir stets bemüht, neue interessante Kursangebote ins Programm aufzunehmen. In diesem Semester gibt es auch viel Neues zu entdecken.

Bei Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung und wünsche Ihnen viel Freude beim Durchstöbern!



### **Ansprechperson der VHS:**

Petra Mc Quillan

Administrative Leitung

+43 664 889 48 532

[vhs@gross-enzersdorf.gv.at](mailto:vhs@gross-enzersdorf.gv.at)

<http://vhs.gross-enzersdorf.gv.at>

### **Informationen zur Kursanmeldung VHS Groß-Enzersdorf:**

Sie können sich per E-Mail - [vhs@gross-enzersdorf.gv.at](mailto:vhs@gross-enzersdorf.gv.at) - oder per Anmeldeformular für das Kursprogramm der VHS Groß-Enzersdorf anmelden. Das Anmeldeformular geben Sie dann bitte am Gemeindeamt Groß-Enzersdorf (Bürgerservice) ab. Die Rechnung bekommen Sie per E-Mail zugesandt.

Bitte beachten Sie, dass eine Anmeldung nur bei vollständiger und wahrheitsgemäßer Angabe Ihrer Daten erfolgen kann. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Leitung der Volkshochschule.



Mit diesem Piktogramm gekennzeichnete Kurse sind barrierefrei!  
Bitte bei der Anmeldung bekannt geben, damit entsprechende Vorbereitungen getroffen werden können.

## **Anmeldeformular der VHS Groß-Enzersdorf:**

**Hinweis:** Aufgrund der neuen Datenschutzverordnung ist ab 25. Mai 2018 mit dem Anmeldeformular unbedingt die nachstehende, unterschriebene Datenschutzerklärung abzugeben - andernfalls kann keine Buchung des Kurses erfolgen.

Kursname/Vortrag:

.....

Kursteilnehmer (Vor- und Nachname): .....

Adresse: .....

Telefon ..... E-Mail: .....

Geb. Datum: ..... Unterschrift:.....

## **Datenschutzerklärung:**

Diese Datenschutzerklärung regelt die Nutzung Ihrer personenbezogenen Daten bei physischer Kursbuchung über unser Anmeldeformular. Ansprechpartner ist die VHS Groß-Enzersdorf mit der Geschäftsanschrift Rathausstraße 5, 2301 Groß-Enzersdorf. Die VHS ist eine kommunale Volkshochschule der Stadtgemeinde Groß-Enzersdorf (im Folgenden kurz „VHS“).

Ihre personenbezogenen Daten (zB. Name, Anschrift, E-Mail, Telefonnummer) werden von uns nur gemäß den Bestimmungen des österreichischen und europäischen Datenschutzrechtes verarbeitet. Daten sind dann personenbezogen, wenn sie eindeutig einer bestimmten Person zugeordnet werden können. Automatisiert werden keine personenbezogenen Daten erhoben. Nachstehende Regelungen informieren Sie insoweit über die Art, den Umfang und Zweck der Erhebung, die Nutzung und die Verarbeitung von personenbezogenen Daten:

### **Vor- und Zuname, Geschlecht, Wohnadresse, Geburtsdatum, Telefonnummer, E-Mail-Adresse**

Die Erhebung der Daten erfolgt ausschließlich zum Zweck der Anmeldung und Verwaltung von KursteilnehmerInnen bei denen von der VHS angebotenen Kursen und dient ausschließlich dem Betriebszweck der VHS. Die im Rahmen der Kursanmeldung erhobenen Daten werden vertraulich behandelt und nur in dem für die TeilnehmerInnenverwaltung und Anmeldung unbedingt erforderlichen Umfang verarbeitet und solange gespeichert, wie dies für die Erfüllung der Verwaltungsaufgaben der VHS erforderlich ist, maximal jedoch zehn Jahre.

Mit einer Kursbuchung stimmen Sie einer Weitergabe der erhobenen Daten an den jeweiligen / die jeweilige KursleiterIn zu. Ohne weitere Zustimmung erfolgt keine darüberhinausgehende Weitergabe Ihrer Daten und werden keine personenbezogenen Auswertungen erstellt.

Die Einwilligung zur Verarbeitung Ihrer, im Rahmen der Kursbuchungen erhobenen personenbezogenen Daten kann jederzeit widerrufen werden. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass Ihnen ein Recht auf Auskunft über die gespeicherten persönlichen Daten zusteht. Des Weiteren haben Sie das Recht auf Berichtigung falscher Daten oder Löschung der gespeicherten personenbezogenen Daten, sollte diesem Anspruch keine gesetzliche Aufbewahrungspflicht im Weg stehen.

Datum: .....

Vor- und Zuname ..... Unterschrift: .....

## Liebe KursteilnehmerInnen!

Anbei stellen wir Ihnen **Förderungsmöglichkeiten der AK NÖ und AK Wien** vor.

### Bildungsbonus Arbeiterkammer NÖ (AK plus)

Die Arbeiterkammer NÖ fördert Kurse, die in diesem Kursprogramm das AK plus-Logo tragen. Mitglieder der AKNÖ haben Anspruch auf einen Bildungsbonus. Dieser vergütet Ihnen pro Kalenderjahr 50% der Kurskosten bis maximal € 120,-. Mitglieder mit Kinderbetreuungsgeldbezug können bis € 170,- und Personen, die Arbeitslosengeld oder Notstandshilfe beziehen, können sogar 100% der Kurskosten bis max. € 220,- rückerstattet bekommen. Nähere Informationen darüber erhalten Sie unter 05 7171 29000, sowie online -

[https://noe.arbeiterkammer.at/beratung/bildung/foerderungen/ak\\_bildungsfoerderungen.html](https://noe.arbeiterkammer.at/beratung/bildung/foerderungen/ak_bildungsfoerderungen.html)

### Bildungsgutschein Arbeiterkammer Wien

Die Arbeiterkammer Wien bietet ebenfalls Bildungsgutscheine für Mitglieder an. Dieser vergütet Ihnen pro Kalenderjahr 50% der Kurskosten bis maximal €120,-. Mitglieder mit Kinderbetreuungsbezug können bis € 170,- gefördert werden. Geben Sie bereits bei der Anmeldung zu einem AK-plus gekennzeichneten Kurs bekannt, dass Sie ihn einlösen möchten. Der Gutscheinbetrag wird Ihnen auf der Rechnung gutgeschrieben. Nähere Informationen erhalten Sie unter 0800/311 311, sowie online -

<https://wien.arbeiterkammer.at/beratung/bildung/akbildungsgutschein/Bildungsgutschein.html>



## BILDUNGSBERATUNG



Wir freuen uns sehr, Ihnen auch im Wintersemester diesen kostenlosen Service in Kooperation mit dem Landesverband und dem Bundesministerium für Bildung im Rahmen der Volkshochschule Groß-Enzersdorf anbieten zu können. In einem individuellen Gespräch (Termine nach Vereinbarung: 12.09, 10.10, 14.11, 12.12.2018, 16.01.2019; jeweils 15:00 – 18:00 Uhr) beantwortet Ihnen Janette Hammer BA, gerne Fragen zu Themen wie Weiterbildungsangebote, Bildungsförderung, Wiedereinstieg in den Beruf, Planung der beruflichen Laufbahn und vieles mehr.

Ort: Schloßhofer Straße 4, 1. Stock, 2301 Groß-Enzersdorf

Kontakt: 0676/525 48 05 oder per Mail: [j.hammer@bildungsberatung-noe.at](mailto:j.hammer@bildungsberatung-noe.at)



## SPRACHEN und LERNEN



### Deutsch – Integrationskurse

Diese finden je nach Bedarf statt - diesbezügliche Informationen erhalten Sie bei Frau Petra Mc Quillan unter der Rufnummer 0664 / 889 48 532.





## Gebärdensprache für Anfänger

Die Österreichische Gebärdensprache (ÖGS) ist eine eigenständige, linguistisch vollwertige und natürliche Sprache, die von gehörlosen Menschen zur Kommunikation genutzt wird. Hände und Augen werden als Kanäle für den Informationsaustausch beansprucht. Die ÖGS Sprache kann von allen erlernt werden.

**Termine:** jeweils Mittwoch (10x)  
03.10.2018, 18:00-19:50 Uhr  
**Kursentgelt:** € 150,-  
**TeilnehmerInnen:** ab 6 Personen

**Datum:** 3.10., 10.10., 17.10., 24.10., 31.10.,  
07.11., 14.11., 21.11., 28.11. und 05.12.2018  
**Kursort:** Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf,  
Schießstattring 2, Erdgeschoß  
**Kursleitung:** ÖGS-Trainerin Marianne Scsepka



## English Level A1+ bis B1

Focus on everyday language, using real situations and enhancing the learned with music lyrics. Weitere Fördermöglichkeiten (AMS, WAFF) siehe Homepage.

**Termine:** jeweils Mittwoch (15x)  
ab 03.10.2018, 18:30-20:00 Uhr  
**Kursentgelt:** € 120,-  
**TeilnehmerInnen:** 6-15 Personen

**Datum:** 03.10., 10.10., 17.10., 24.10., 31.10., 07.11., 14.11., 21.11.,  
28.11., 05.12., 12.12., 19.12.2018, 09.01., 16.01. und 23.01.2019  
**Kursort:** Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf,  
Schießstattring 2, Erdgeschoß  
**Kursleitung:** John Morris, Ersatzleiterin: Claire Morris



## Englisch für SeniorInnen und absolute AnfängerInnen (ohne Vorkenntnisse)

**Lernziel:** Sie wollten schon immer Englisch lernen... los, gehen wir es gemeinsam an... for absolute beginners, we sing and have fun. Redeabsichten: Erste Schritte in der englischen Sprache.

**Termine:** jeweils Montag (14x)  
ab 01.10.2018, 18:00-18:50 Uhr  
**Kursentgelt:** € 120,-  
**TeilnehmerInnen:** 6-15 Personen

**Datum:** 01.10., 08.10., 15.10., 22.10., 29.10., 05.11., 12.11., 19.11.,  
26.11., 03.12., 10.12., 17.12.18, 07.01. und 14.01.19  
**Kursort:** Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf,  
Schießstattring 2, Erdgeschoß  
**Kursleitung:** Ulrike Schwab



## Französisch – für AnfängerInnen (A1) – 1. Semester

**Lernziele:** Sich begrüßen, verabschieden und sich vorstellen; sich unterhalten über Wohnort, Herkunft, Interessen, Berufe; Andere nach Wetter, Uhrzeit usw. fragen und selbst Auskunft darüber geben; Einladungen; Familie und Freunde; Ortsangaben und einfache (Weg-)Beschreibungen; über Alltägliches sprechen und schreiben; Meinungen ausdrücken; Aussprache

**Grammatik:** Personalpronomen, Artikel, Zahlen, Adjektive, Verneinungen, Fragewörter, Possesivpronomen

**Termine:** jeweils Donnerstag (13x)  
ab 04.10.2018, 18:30-19:45 Uhr  
**Kursentgelt:** € 118,-  
**TeilnehmerInnen:** 6-16 Personen

**Datum:** 04.10., 11.10., 18.10., 08.11., 22.11., 29.11., 06.12., 13.12.,  
20.12.2018, 10.01., 17.01., 24.01. und 31.01.2019  
**Kursort:** Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf,  
Schießstattring 2, Erdgeschoß  
**Kursleitung:** Mag. Lisa-Kristin Paula



## Französisch – Konversationskurs für Situationen im Urlaub und im Alltag (A1)

**Lernziele:** Kontaktaufnahme, Basiskommunikation (z.B. Befinden, Wetter, Verkehrsmittel, Essen und Trinken, Probleme und Lösungen), einfache Informationen in alltäglichen Situation verstehen und diese auch selbst äußern (z.B. Im Hotel reservieren, in Restaurants bestellen, in Geschäften einkaufen, Dialoge beim Arzt, am Bahnhof/Flughafen), Aussprache

**Grammatik:** Personalpronomen, Artikel, Zahlen, Konjugation der Verben, Fragewörter

**Termine:** jeweils Donnerstag (13x)  
ab 04.10.2018, 19:50-21:05 Uhr

**Kursentgelt:** € 118,-

**TeilnehmerInnen:** 6-16 Personen

**Datum:** 04.10., 11.10, 18.10., 08.11, 22.11., 29.11., 06.12., 13.12.,  
20.12.2018, 10.01., 17.01., 24.01. und 31.01.2019

**Kursort:** Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf,  
Schießstattring 2, Erdgeschoß

**Kursleitung:** Mag. Lisa-Kristin Paula



## Spanisch für AnfängerInnen A1

**Lernziele:** Sich begrüßen, vorstellen und verabschieden; Personen nach Herkunft, Name, Adresse, Alter und Uhrzeit fragen; Ortsangaben/Orte; Berufe; Arbeitsplätze; Räumlichkeiten; Menschen; Gegenstände und gewöhnliche Situationen beschreiben; über Familie sprechen (Beziehungen).

**Grammatik:** Präsens konjugieren, Personal-, Reflexiv-, Possessiv- und Demonstrativpronomen, bestimmte und unbestimmte Artikel, das Adjektiv, das Genus, der Plural, die Fragewörter, die Präpositionen

**Termine:** jeweils Freitag (13x)  
ab 05.10.2018, 17:45-19:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 118,-

**TeilnehmerInnen:** 6-15 Personen

**Datum:** 05.10., 12.10, 19.10., 09.11, 23.11., 30.11., 07.12.,  
14.12., 21.12.2018, 11.01., 18.01., 25.01. und 01.02.2019

**Kursort:** Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf,  
Schießstattring 2, Erdgeschoß

**Kursleitung:** Freddy R. Delgado Porras



## Spanisch Konversationen für den Urlaub A1+

**Lernziele:** Sich begrüßen, verabschieden und vorstellen; am Flughafen nach Informationen erkundigen; über Lösungen und Probleme sprechen; nach Verkehrsmitteln, Adressen, Orten, Geschäften erkundigen; Wetter und Jahreszeiten; Unterkünfte aussuchen; reservieren und buchen im Restaurant; Plätze reservieren; Essen und Getränke bestellen; Preise erfragen; Arzt besuchen; über Körperteile, Schmerzen und Symptome sprechen

**Grammatik:** Personalpronomen, Artikel, Konjugation der Verben, Buchstabieren, Fragewörter, u.v.m.

**Termine:** jeweils Freitag (13x)  
ab 05.10.2018, 19:15-20:30 Uhr

**Kursentgelt:** € 118,-

**TeilnehmerInnen:** 6-15 Personen

**Datum:** 05.10., 12.10, 19.10., 09.11, 23.11., 30.11., 07.12.,  
14.12., 21.12.2018, 11.01., 18.01., 25.01. und 01.02.2019

**Kursort:** Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf,  
Schießstattring 2, Erdgeschoß

**Kursleitung:** Freddy R. Delgado Porras



## Spanisch für AnfängerInnen A1+

**Lernziele:** Im Restaurant bestellen; Vergleich von Speisen und Preis; Geschmack von Speisen und die eigenen Vorlieben mitteilen; Einverständnis geben oder verneinen; körperliche und geistige Zustände ausdrücken; über Symptome und Krankheiten sprechen; Rat geben; über Pläne und Projekte sprechen; einen Vorgang beschreiben; über das Wetter sprechen

**Grammatik:** Imperfekt, Konditional, Komparativ, Superlativ, Imperativ, Zukunft, Gerundium, u.v.m.

**Termine:** jeweils Donnerstag (13x)  
ab 04.10.2018, 18:00-19:15 Uhr

**Kursentgelt:** € 118,-

**TeilnehmerInnen:** 6-15 Personen

**Datum:** 04.10., 11.10, 18.10., 08.11, 22.11., 29.11., 06.12.,  
13.12., 20.12.2018, 10.01., 17.01., 24.01. und 31.01.2019

**Kursort:** Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf,  
Schießstattring 2, Erdgeschoß

**Kursleitung:** Freddy R. Delgado Porras



## Italienisch A1 für AnfängerInnen – keine Vorkenntnisse notwendig

**Lernziele:** Einfache Alltagskommunikation - sich begrüßen, vorstellen und verabschieden, nach Namen, Herkunft und Wohnort fragen und darüber berichten, Angaben machen zu Beruf, Ausbildung und Nationalität sowie Kontakte knüpfen, Wünsche und Vorstellungen äußern.

Buch: Nuovo Espresso 1, Hueber Verlag – ISBN-13: 978-3192054389

**Termine:** jeweils Dienstag (14x)  
ab 02.10.2018, 19:30-20:45 Uhr

**Kursentgelt:** € 120,-

**TeilnehmerInnen:** 6-15 Personen

**Datum:** 02.10., 09.10, 16.10., 23.10., 30.10., 06.11., 13.11.,  
20.11., 27.11., 04.12., 11.12., 18.12.2018, 08.01. und 15.01.2019

**Kursort:** Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf  
Schießstattring 2, Erdgeschoß

**Kursleitung:** Mag.a Simona Salinelli-Gessner



## Italienisch A1 3. Semester

**Lernziele:** Eine Ferienwohnung beschreiben und mieten, einen Ort/Weg beschreiben, auf der Straße um Auskunft bitten und darauf reagieren. Fortsetzung ab Lektion 5 Nuovo Espresso 1.

Buch: Nuovo Espresso 1, Hueber Verlag – ISBN-13: 978-3192054389

**Termine:** jeweils Mittwoch (14x)  
ab 03.10.2018, 18:00-19:15 Uhr

**Kursentgelt:** € 120,-

**TeilnehmerInnen:** 6-15 Personen

**Datum:** 03.10., 10.10, 17.10., 24.10., 31.10., 07.11., 14.11., 21.11.,  
28.11., 05.12., 12.12., 19.12.2018, 09.01. und 16.01.2019

**Kursort:** Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf,  
Schießstattring 2, Erdgeschoß

**Kursleitung:** Mag.a Simona Salinelli-Gessner



## Italienisch A2 4. Semester

**Lernziele:** Raccontare di un viaggio (uso corretto passato prossimo/imperfetto); chiedere informazioni in un'agenzia di viaggi; parlare del cibo e delle abitudini alimentari. Fortsetzung ab Lektion 5 Nuovo Espresso 2.

Buch: Nuovo Espresso 2 – Hueber Verlag – ISBN-13: 978-205439-6

**Termine:** jeweils Mittwoch (14x)  
ab 03.10.2018, 19:30-20:45 Uhr

**Kursentgelt:** € 120,-

**TeilnehmerInnen:** 6-15 Personen

**Datum:** 03.10., 10.10, 17.10., 24.10., 31.10., 07.11., 14.11., 21.11.,  
28.11., 05.12., 12.12., 19.12.2018, 09.01. und 16.01.2019

**Kursort:** Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf,  
Schießstattring 2, Erdgeschoß

**Kursleitung:** Mag.a Simona Salinelli-Gessner



## Italienisch A2 1. Semester

**Lernziele:** Wiederholung Redesituationen im Hotel, Restaurant, Apotheke, Lebensmittelgeschäft, Kleidung beschreiben und kaufen; über Kindheitserinnerungen sprechen.

Buch: Nuovo Espresso 2 – Hueber Verlag – ISBN-13:978-205439-6

**Termine:** jeweils Dienstag (14x)

ab 02.10.2018, 18:00-19:15 Uhr

**Kursentgelt:** € 120,-

**TeilnehmerInnen:** 6-15 Personen

**Datum:** 02.10., 09.10, 16.10., 23.10., 30.10., 06.11., 13.11., 20.11.,

27.11., 04.12., 11.12., 18.12.2018, 08.01. und 15.01.2019

**Kursort:** Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf,

Schießstatting 2, Erdgeschoß

**Kursleitung:** Mag.a Simona Salinelli-Gessner



## Slowakisch für AnfängerInnen (A1) 1. Semester

**Lernziele:** Slowakisches Alphabet und slowakische Aussprache, Konversation über alltägliche Themen, wie z.B. Begrüßung – Wer bin ich? Wo wohne ich? Was mache ich? Zahlen, Farben, Kalender, Uhrzeit, im Cafe/Restaurant, im Geschäft, im Hotel, Familie, Hobbies, Körper/Gesundheit, Büro-/Wohnungseinrichtung. Nebenbei wird die Grammatik erklärt und geübt.

**Termine:** jeweils Dienstag (14x)

ab 02.10.2018, 18:30-19:45 Uhr

**Kursentgelt:** € 120,-

**TeilnehmerInnen:** 6-15 Personen

**Datum:** 02.10., 09.10, 16.10., 23.10., 30.10., 06.11.,

13.11., 20.11., 27.11., 04.12., 11.12., 18.12.2018,

08.01. und 15.01.2019

**Kursort:** Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf,

Schießstatting 2, Erdgeschoß

**Kursleitung:** Denisa Eigner



## NATUR und GARTEN

## Vorbereitung auf die Lehrabschlussprüfung für Gärtner/in

**Inhalte:** In unserem dreiwöchigen Intensivkurs werden von uns alle benötigten Fächer für die Prüfung wie z.B.: Bodenkunde, Düngelehre, Pflanzenkunde, Botanik, Pflanzenschutz, Gartentechnik, Fachrechnen durchgenommen. Voraussetzung für diesen Kurs sind drei Berufsschuljahre.

**!!! Wir bieten einen kostenlosen INFOABEND an!!!**  
**Bei Interesse wenden Sie sich bitte an Frau Mc Quillan.**

**Termine:** ab Montag, 05.11.2018

**Zeit:** 17:00-21:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 450,-

**TeilnehmerInnen:** ab 6 Personen

**Datum:** 05.11., 06.11., 09.11., 12.11., 13.11., 19.11.,

20.11., 23.11. und 26.11.2018

**Kursort:** Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf,

Schießstatting 2, Erdgeschoß

**Kursleitung:** Ing. Sabine Martini, Gtm. Marina Müllner





---

## Gartenworkshop Oktober

**Inhalte:** Wir freuen uns, die notwendigen Gartenarbeiten im Herbst vorzustellen. Im Oktober widmen wir uns folgenden Themen - richtige Schneidearbeiten bei Gehölzen, Rosen, Stauden und Gräsern; Einlagern und Verarbeitung von Obst und Gemüse aus dem eigenen Garten; mögliche und sinnvolle Pflanzarbeiten, Einwintern von Kübelpflanzen. Im Anschluss gehen wir gerne auf Ihre individuellen Fragen ein.

**Voraussetzung:** Spaß am Garten, Liebe zur Natur und Lust an einem netten Abend zu diesem Thema.

**Termin:** Montag, 15.10.2018

**Zeit:** 18:00-21:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 45,-

**Kursort:** Heimatmuseum Groß-Enzersdorf, Rathausstraße 5

**Kursleitung:** Ing. Sabine Martini, Gtm. Marina Müllner

**TeilnehmerInnen:** ab 6 Personen

---

## Gartenworkshop November

**Inhalte:** Im November-Workshop widmen wir uns folgenden Themen: Auswahl, Verwendung und Pflanzung von Zwiebelpflanzen für die Frühjahrsblüte; Aufbringen von Mist und Kompost; Gemüsebeetvorbereitung für das neue Gartenjahr; Kübelpflanzen und Zimmerpflanzen gut über den Winter bringen, mit den optimalen Bedingungen – Licht/Wasser/Dünger/Pflanzenschutz; Winterschutz im Garten; die richtige Gartenhygiene. Im Anschluss gehen wir gerne auf Ihre individuellen Fragen ein.

**Voraussetzung:** Spaß am Garten, Liebe zur Natur und Lust an einem netten Abend zu diesem Thema.

**Termin:** Montag, 05.11.2018

**Zeit:** 18:00-21:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 45,-

**Kursort:** Heimatmuseum Groß-Enzersdorf, Rathausstraße 5

**Kursleitung:** Ing. Sabine Martini, Gtm. Marina Müllner

**TeilnehmerInnen:** ab 6 Personen

---

## Gartenworkshop Dezember

**Inhalte:** Im Dezember-Workshop dreht es sich natürlich um Weihnachten - wie kann ich den Garten festlich gestalten; Weihnachtszeit im Zimmer mit Weihnachtsstern, Weihnachtskaktus, Amaryllis und weiteren festlichen Pflanzen und wie erhalte ich diese bis zum nächsten Weihnachtsfest. Themen wie - der Dschungel im Wohnzimmer; welche Zimmerpflanzen eignen sich für die verschiedenen Standorte; wie pflege ich sie und was brauchen sie; Bewässerung, Düngung und Schädlinge an Zimmerpflanzen und Kübelpflanzen – möchten wir ebenfalls in diesem Workshop besprechen. Wir stellen ein breites Sortiment an Zimmerpflanzen vor, die sowohl für Einsteiger als auch Fortgeschrittene geeignet sind. Im Anschluss gehen wir gerne auf Ihre individuellen Fragen ein.

**Voraussetzung:** Spaß am Garten, Liebe zur Natur und Lust an einem netten Abend zu diesem Thema.

**Termin:** Montag, 03.12.2018

**Zeit:** 18:00-21:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 45,-

**Kursort:** Heimatmuseum Groß-Enzersdorf, Rathausstraße 5

**Kursleitung:** Ing. Sabine Martini, Gtm. Marina Müllner

**TeilnehmerInnen:** ab 6 Personen

---

## Gartenworkshop Jänner

**Inhalte:** Im Jänner-Workshop behandeln wir den Frühling: Planung von Hecken, Staudenbeeten, Gemüse- und Hochbeete, Steppenbeete, Bereiche für Rosen und Ziergehölze, Obstbäume und Obststräucher. Die entsprechende Bodenvorbereitung und Pflanzenauswahl unter Berücksichtigung der Gegebenheiten des eigenen Gartens. Im Anschluss gehen wir gerne auf Ihre individuellen Fragen ein.

**Voraussetzung:** Spaß am Garten, Liebe zur Natur und Lust an einem netten Abend zu diesem Thema.

**Termin:** Montag, 14.01.2019

**Zeit:** 18:00-21:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 45,-

**Kursort:** Heimatmuseum Groß-Enzersdorf, Rathausstraße 5

**Kursleitung:** Ing. Sabine Martini, Gtm. Marina Müllner

**TeilnehmerInnen:** ab 6 Personen

---

---

## Räuchern mit heimischen Kräutern im Jahreskreis

Thema des dreistündigen Workshops ist das Sammeln von heimischen Pflanzen, Ausprobieren verschiedenen Räucherwerks, Herstellen einer Räucherfeder und einer eigenen Räuchermischung.

**Termin:** Donnerstag, 08.11.2018

**Zeit:** 17:00-20:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 60,-

**TeilnehmerInnen:** 3-4 Personen

**Kursort:** Atelier/Schaugarten Mahr,

2285 Breitstetten, Franzensdorferstraße 1

**Kursleitung:** Brigitte Mahr



---

## Salben und Tinkturen – Rezepte aus der Natur

Thema des dreistündigen Workshops ist das Herstellen von einfachen Salbenrezepten und Tinkturen, die zur Erhaltung der Gesundheit dienen und einfach herzustellen sind. Jeder Teilnehmer stellt mindesten 4 Produkte her.

**Termin:** Dienstag, 06.11.2018

**Zeit:** 17:00-20:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 60,- inkl. Material u. Handout

**TeilnehmerInnen:** 3-4 Personen

**Kursort:** Atelier/Schaugarten Mahr,

2285 Breitstetten, Franzensdorferstraße 1

**Kursleitung:** Brigitte Mahr



---

## Traumhafte Farbbeete

Farbenprächtige Blumenbeete, die immer blühen und pflegeleicht sind, wünschen sich viele Gartenbesitzer. Feurige Farbfeuerwerke in rot, orange und gelb wirken besonders schön für eine Terrasse, auf der man laue Sommerabende genießt; traumhafte Beete in blau, violett und rosa bringen Romantik in Ihren Garten, hell leuchtende Beete erhellen den Schatten im Garten. Ob Pracht- oder Wildstauden, mit den passenden Farben und Pflanzen bringen Sie Farbenpracht in Ihren Garten. So ist auch in Ihrem Garten eine Farbenfreude vom Frühling bis zum Herbst garantiert.

**Termin:** Donnerstag, 22.11.2018

**Zeit:** 18:30-20:00 Uhr

**Kursentgelt:** kostenlos

**TeilnehmerInnen:** 8-20 Personen

**Kursort:** Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf,

Schießstattring 2, Erdgeschoss

**Kursleitung:** Dr. Veronika Walz



---

## Essbares und Heilsames von Bäumen und Sträuchern

Wir lernen auf einem gemütlichen Spaziergang die heilsame Kraft der Bäume und Sträucher kennen und anzuwenden. Im Anschluss wird ein Skriptum zu den einzelnen Pflanzen erstellt, welches Bilder, Kurz-beschreibungen, Rezepte und Literaturempfehlungen enthält.

**Termin:** Samstag, 20.10.2018

**Zeit:** 15:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 12,-

**TeilnehmerInnen:** 10-30 Personen

**Treffpunkt:** Mühlleiten, Ecke Dammstraße/Jägersteig

**Kursleitung:** Markus Dürnberger

---

## **Zimmerpflanzen und Orchideen richtig umgepflanzt!**

Zuerst werden Sie mit einem kurzen Vortrag über Zimmerpflanzen und deren Heimat mit der Materie vertraut gemacht. Danach zeige ich Ihnen praxisnah wie und wann Zimmerpflanzen & Orchideen umgepflanzt werden sollen. Anschließend besteht die Möglichkeit eigene Pflanzen selbst umzutopfen oder umtopfen zu lassen.

**Termin:** 17.01.2019

**Zeit:** 19:00-21:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 15,- ohne Materialkosten

**TeilnehmerInnen:** ab 8 Personen

**Kursort:** 2304 Orth an der Donau, Hauptstraße 64,

Floral Design Zihir

**Kursleitung:** Meisterflorist Michael J Zihir

---

## **Schädlingsbekämpfung - Bekämpfung von Ratten und Mäusen**

Dieser Vortrag richtet sich an Personen, die mehr über die Biologie und Bekämpfung von Ratten und Mäusen im Innen- und Außenbereich erfahren möchten. Es wird Ihnen gezeigt, wie man mit Wirkstoffen in der Schädlingsbekämpfung umgeht, um sich selbst und Ihre Umwelt nicht zu gefährden. Außerdem erkläre ich Ihnen, wie die Bekämpfung eines Befalls abläuft und wie Sie wirkungsvoll und langfristig einen Befall vermeiden können.

**Inhalte:** Biologie der Ratte und Maus, Wirkstoffe; Bekämpfung im Innen- und Außenbereich; Vorsichtsmaßnahmen

**Termin:** Montag, 17.12.2018

**Zeit:** 17:00-19:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 30,-

**TeilnehmerInnen:** 6 - 15 Personen

**Kursort:** Heimatmuseum Groß-Enzersdorf, Rathausstraße 5

**Kursleitung:** Melanie Onwuka

---

## **Schädlingsbekämpfung - Bekämpfung von Schaben**

Dieser Vortrag richtet sich an Personen, die mehr über die Biologie und Bekämpfung von Schaben erfahren möchten. Es wird Ihnen gezeigt, wie man mit Wirkstoffen in der Schädlingsbekämpfung umgeht, um sich selbst und Ihre Umwelt nicht zu gefährden. Außerdem erkläre ich Ihnen, wie die Bekämpfung eines Befalls abläuft und wie Sie wirkungsvoll und langfristig einen Befall vermeiden können. Zu diesem Thema erhalten Sie anschließend ein Handout.

**Inhalte:** Biologie der Schabe; Erkennen eines Befalls; Wirkstoffe; Bekämpfungsarten; Vorsichtsmaßnahmen

**Termin:** Montag, 12.11.2018

**Zeit:** 17:00-19:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 30,-

**TeilnehmerInnen:** 6 - 15 Personen

**Kursort:** Heimatmuseum Groß-Enzersdorf, Rathausstraße 5

**Kursleitung:** Melanie Onwuka

---

## **Seemannsknoten**

Im Workshop werden die wichtigsten Seemannsknoten vorgezeigt, erlernt und gemeinsam geübt. Material und ein Erfrischungsgetränk sind inkludiert.

**Termin:** Donnerstag, 26.11.2018

**Zeit:** 19:00-21:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 9,-

**TeilnehmerInnen:** 6-30 Personen

**Kursort:** Heimatmuseum Groß-Enzersdorf, Rathausstraße 5

**Kursleitung:** Peter Comhaire

## Ätherische Öle für Tiere

Wie können sie Ihren vierbeinigen Liebling (Hunde, Pferde, eingeschränkt Katzen) mit ätherischen Ölen unterstützen? Was sind ätherische Öle? Welche Unterschiede gibt es in der Qualität bei ätherischen Ölen? Wie kann ich diese unterschiedlich (nach Gebrauch) anwenden? Worauf muss ich bei den Anwendungsarten achten? Welche ätherischen Öle kann ich, sicher und wirkungsvoll, bei Tieren anwenden?

**Termin:** Donnerstag, 25.10.2018

**Zeit:** 18:30-21:30 Uhr

**Kursentgelt:** € 66,- inkl. Mini Skriptum

**TeilnehmerInnen:** 3-8 Personen

**Kursort:** Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf,

Schießstattring 2, Erdgeschoß

**Kursleitung:** Anita Müller, Dipl. Aromapraktikerin und Tier-Aromatologin



## Ihr Hund ist, was er isst?

In diesem Vortrag wird Ihnen Wissenswertes über die Inhaltsstoffe bei Dosen- und Trockenfutter vermittelt. Sie lernen diese richtig zu lesen und zu verstehen. Durch Ihr neues Wissen sind Sie der Futtermittelindustrie nicht mehr ausgeliefert, sondern können für Ihren Hund die richtige Nahrung auswählen.

**Termin:** Montag, 04.10.2018

**Zeit:** 18:00-20:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 20,-

**TeilnehmerInnen:** 3-4 Personen

**Kursort:** Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf,

Schießstattring 2, Erdgeschoß

**Kursleitung:** Anita Müller (Hunde-Ernährungsberaterin)



## Onlinemarketing für Klein- und Mittelbetriebe

An einem Online-Auftritt kommt heute niemand mehr vorbei. Doch wie umfangreich muss eine Website eigentlich sein? Brauche ich einen Blog? Welcher Social Media Kanal ist der Richtige für mich? In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über die Online- und Social Media Möglichkeiten für Klein- und Mittelbetriebe. Wir zeigen Ihnen, wie Sie die passenden Kanäle für sich finden. Holen Sie sich Tipps für Ihre Website, Ihren Facebook - Auftritt, etc.

**Kurs 1:** Donnerstag, 29.11.2018

**Kurs 2:** Dienstag, 15.01.2019

**Zeit:** 18:00-21:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 90,-

**TeilnehmerInnen:** 6-20 Personen

**Kursort:** Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf,

Schießstattring 2, Erdgeschoß

**Kursleitung:** Peter Comhaire



## Die Gründung der Republik Österreich – Eine Revolution mit Augenmaß

Bürgerkriegsähnliche Zustände ab dem Jahr 1918. Zusammenbruch der kaiserlichen Armee. Heimkehrer von der Front. Kriegsgefangene, immense Hungersnot in den Städten. Die Gründung von Arbeiter- und Soldatenräten und später von paramilitärischen Verbänden. Unsichere Grenzregionen. Der Friedensvertrag von Saint Germain. Die unendliche Finanzkrise. Zusammenbruch der österreichischen Banken. Die erste Regierungsbildung in der demokratischen Republik Deutsch-Österreich.

**Termin:** Donnerstag, 08.11.2018

**Zeit:** ab 18:30 Uhr

**Kursentgelt:** € 5,-

**TeilnehmerInnen:** 5-10 Personen

**Kursort:** Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf,

Schießstattring 2, Erdgeschoß

**Kursleitung:** Mag. Herbert Kovacic



## #Breaking Stones – In sieben Jahren um die Welt

„Long Way Round“...mit der DVD von Ewan McGregor & Charley Boorman über Ihre Motorradreise begann ich von Grund auf meinen Alltag zu ändern und ein neu gewähltes Leben voller Abenteuer zu beginnen. Raus aus der Komfortzone, raus aus der Routine, weg mit der Krawatte – hinein ins Leben, hieß die Devise – und das alles mit dem BMW R1200GS Adventure Motorrad.

Mut, Reduktion, Vorbereitung, Herausforderungen, Belastungen, Menschen, Eindrücke jeder Art – vom Machu Picchu bis zum Dschungel des Amazonas – das alles verbunden mit der fixen Idee im Gepäck, Erdung zu finden. Steigen Sie am 11. Jänner 2019 mit auf das Motorrad und werden Sie Teil einer Lebensgeschichte, die oft durch Banalitäten, wie die eines Weihnachtsgeschenks, Realität werden!

**Termin:** Freitag, 11.01.2019

**Zeit:** 18:00-20:30 Uhr

**Kursentgelt:** kostenlos

**Kursort:** Heimatmuseum Groß-Enzersdorf, Rathausstraße 5

**Kursleitung:** Ing. Anton Marschall

**TeilnehmerInnen:** ab 5 Personen

## Sibirien – Mongolei, ein Abenteuer im Altaigebirge

Auf den Spuren Dschingis Kahn - durch Halbwüsten mit Auto, Pferden & Kamelen. Von Novosibirsk durch die russische Taiga, dem Argut River Valley, auf die Uymon-Hochsteppe. Lassen Sie sich in ein spannendes Abenteuer entführen - trekking, rafting, reiten, schauen, lernen, genießen.

**Termin:** Montag, 18.01.2019

**Zeit:** 18:00-20:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 10,00

**TeilnehmerInnen:** ab 10 Personen

**Kursort:** Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf,

Schießstatting 2, Erdgeschoß

**Kursleitung:** Johann Wieland



## Coaching Kompetenzentwicklung

Erkennen Sie Ihr Wissen, Ihre Einstellung und Ihre Fähigkeiten ergo Ihre Kompetenz. Kompetenz ist die Fähigkeit Wissen zu nutzen. Ich werde mit Ihnen aktiv Ihre Kompetenzen erarbeiten, so dass Sie in der Lage sind, sich realistische Ziele zu setzen, bewusst Schritte zu planen und diese Ziele auch zu erreichen.

**Termin 1:** 10.10.2018

**Termin 2:** 10.12.2018

**Zeit:** 17:00-20:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 30,-

**TeilnehmerInnen:** ab 6 Personen

**Kursort:** Heimatmuseum Groß-Enzersdorf, Rathausstraße 5

**Kursleitung:** Marina Müllner

## Neue Medien – Kinder begleiten und Medienkompetenz schulen (Impulsvortrag für Erwachsene)

In diesem Impulsvortrag lernen Sie, wie Sie Ihre Kinder dabei unterstützen können, Medien verantwortungsbewusst, kritisch und kreativ zu nutzen. Wie gelingt es mir, sinnvolle Grenzen zu setzen? Ist es notwendig Computer-, Handy- und Fernsehzeit zu beschränken? Im Anschluss gibt es Gelegenheit Meinungen und Erfahrungen auszutauschen.

**Termin:** Montag, 15.10.2018

**Zeit:** 18:00-20:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 15,00

**TeilnehmerInnen:** ab 4 Personen

**Kursort:** Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf,

Schießstatting 2, Erdgeschoß

**Kursleitung:** Mag. Barbara Grütze





## „English is fun“ für Volksschulkinder der 4. Klasse

Mit Musik, Reimen und viel Spaß behandeln wir alle wichtigen Themen.

**Termine:** jeweils Montag (14x)

ab 01.10.2018

**Zeit:** 17:00-17:50 Uhr

**Kursentgelt:** € 70,-

**TeilnehmerInnen:** 6-15 Kinder

**Datum:** 01.10., 08.10, 15.10., 22.10., 29.10., 05.11., 12.11.,

19.11., 26.11., 03.12., 10.12., 17.12.2018, 07.01. und 14.01.2019

**Kursort:** Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf,  
Schießstattring 2, Erdgeschoß

**Kursleitung:** Ulrike Schwab



## Kinder Koordinationskurs und Gedächtnistraining (8-12 Jahre)

Ziel: Verbesserung der schulischen Leistungen insbesondere beim Lesen, Schreiben und Lösen von Aufgaben. Dieses Training umfasst 26 gezielte Bewegungsabfolgen, die Entspannen, Konzentration, Achtsamkeit und Impulskontrolle fördern und gleichzeitig die Nervenbindung im gesamten Gehirn stärken. Einige Übungen eignen sich zur Zentrierung des Gehirns, andere zur Förderung von Konzentration, Fokus und der Behebung von Koordinationsproblemen.

**Termine:** jeweils Donnerstag (10x)

**Zeit:** 16:00-17:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 100,-

**TeilnehmerInnen:** 4-8 Kinder

**Mitzubringen:** Yogamatte, Decke

**Datum:** 11.10., 25.10., 08.11., 22.11., 29.11., 13.12, 20.12.2018,  
10.01., 17.01. und 24.01.2018

**Kursort:** Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf,  
Schießstattring 2, Bewegungsraum

**Kursleitung:** Zahra Konté

**Schnuppertermin:** 04.10.2018, 16:00-17:00 Uhr, kostenlos



## „Mach dich Fit und Schlank, für Frauen und Mädchen ab 11 Jahren“

In diesem Kurs können Sie verschiedene Variationen von Bewegungen und Sportarten kennenlernen und dabei, mit Spaß, Fett verbrennen und die Kondition schulen. Aus den Bereichen wie Fitness, Yoga und Zumba sind verschiedene Übungen zusammengesetzt worden, um die Fettverbrennung zu beschleunigen und Freude an Bewegung und Rhythmus zu bekommen.

**Termine:** jeweils Donnerstag (10x)

**Zeit:** 17:15-18:15 Uhr

**Kursentgelt:** € 100,-

**TeilnehmerInnen:** ab 4 Personen

**Mitzubringen:** sportliche Kleidung

**Datum:** 11.10., 25.10., 08.11., 22.11., 29.11., 13.12, 20.12.2018,  
10.01., 17.01. und 24.01.2018

**Kursort:** Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf,  
Schießstattring 2, Bewegungsraum

**Kursleitung:** Zahra Konté

**Schnuppertermin:** 04.10.2018, 17:15-18:18 Uhr



## Workshop für kreative Köpfe

Zeichnen, Malen und kreatives Gestalten für Kinder bis 12 Jahre. Wir probieren verschiedene Techniken und Darstellungsmethoden an drei Nachmittagen für spezielle Anlässe aus z.B. Kreide, Wasserfarben, Kohlestift usw. Außerdem werden wir zu den Themen Herbst, Halloween und Weihnachten arbeiten.

**Termine:** jeweils Dienstag (3x)

**Zeit:** 15:00-16:30 Uhr (inkl. 10 Min. Pause)

**Kursentgelt:** € 35,-

**Materialbeitrag:** € 10,-

(zahlbar direkt bei Kursleiterin)

**TeilnehmerInnen:** 4-8 Kinder

**Datum:** 02.10., 23.10. und 11.12.2018

**Kursort:** Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf,  
Schießstattring 2, Werkraum

**Kursleitung:** DI Sylvia Hek-Pranke



## Mathe macht Spaß – Mathematik für Kinder in der 4. VS oder 1. NMS / Gymnasium

Unterstützung bei den Schularbeitsvorbereitungen, Übungen zum Stoff, Fragen zu den Hausaufgaben. Unterstützung auch in der Vorbereitung zum Übertritt von der Volksschule in die NMS oder das Gymnasium.

**Termine:** jeweils Montag (8x)  
ab 08.10.2018 15:00-15:50 Uhr  
**Kursentgelt:** € 60,-  
**TeilnehmerInnen:** 6-10 Kinder

**Datum:** 08.10., 15.10., 29.10., 12.11., 26.11., 03.12., 17.12.2018  
und 14.01.2019  
**Kursort:** Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf,  
Schießstattring 2, Erdgeschoß  
**Kursleitung:** DI Arch. Sylvia Hek-Pranke



## „Vorhang auf“ Der Theaterklub für Kinder von 6-11 Jahren

Jeden Dienstag schnuppern wir gemeinsam Theaterluft und erkunden die Bretter, die die Welt bedeuten. Wir schlüpfen in verschiedene Rollen, erleben spannende Abenteuer und entwickeln unser eigenes Theaterstück, das wir als krönenden Abschluss vor Publikum präsentieren. Kreativität, Fantasie, Spontanität und Freude an Sprache, Bewegung und am gemeinsamen Spiel stehen im Vordergrund. Wer darf mitmachen? Alle! Ihr braucht nur ein wenig Neugierde und Freude am Theaterspielen.

**Termine:** jeweils Dienstag (11x)  
**Zeit:** 16:15-17:45 Uhr  
**Kursentgelt:** € 160,-  
**TeilnehmerInnen:** 5-10 Kinder

**Datum:** 16.10., 23.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12.,  
18.12.2018, 15.01., 22.01. und 29.01.2019  
**Kursort:** Kleiner Stadtsaal in Groß-Enzersdorf, Hauptplatz 12  
**Kursleitung:** Mag. Barbara Grütze

## Kinderyoga für Kinder von 6-11 Jahren

Kinderyoga hilft das Körpergefühl zu verbessern, die Konzentration zu stärken, sowie die Ausgeglichenheit und Entspannung zu fördern. Kinderyoga kann auf spielerisch-freudvolle Weise einen äußerst wertvollen Beitrag zur Kindesentwicklung leisten. Beweglichkeit, Ausgeglichenheit, Freude und gesundes Selbstwertgefühl helfen den Kindern, die Anforderungen des Schulalltags erfolgreich zu meistern. In Form von Yogaübungen mit Namen aus dem Tierreich und der Natur, Yogaspielen, selbstkomponierten Yoga-Bewegungsliedern, Geschichten, Reimen, Atemübungen und Fantasiereisen lernen Kinder ihren Körper kennen.

**Termine:** jeweils Freitag (12x)  
**Zeit:** 17:00-18:00 Uhr  
**Kursentgelt:** € 90,-  
**TeilnehmerInnen:** 5-15 Kinder  
**Mitzubringen:** Yogamatte, Decke

**Datum:** 12.10., 19.10., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12., 14.12.,  
21.12.2018, 11.01., 18.01. und 25.01.2019  
**Kursort:** Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf,  
Schießstattring 2, Bewegungsraum  
**Kursleitung:** Annamaria Wohlfahrt  
**Schnuppertermin:** 05.10.2018, 17:00-18:00 Uhr, kostenlos



## Jonglieren für Anfänger (Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren)

Jonglieren ist für alle, von jung bis alt, alleine oder zu zweit, eine wunderbare Möglichkeit seine eigene Koordination zu erweitern. Von Spiel bis Sport ist alles dabei. Gemeinsam wollen wir uns die Grundlagen der Jonglage ansehen und die Freude am Jonglieren finden.

**Termine:** Freitag, 12.10. und 19.10.2018  
**Zeit:** 15:00-18:00 Uhr  
**Kursentgelt:** Erw. € 40,- Kinder € 20,-

**Kursort:** Großer Stadtsaal in Groß-Enzersdorf, Hauptplatz 12  
**Kursleitung:** Jonathan Neuhold  
**TeilnehmerInnen:** 4-10 Personen

## Capoeira – Brasilianischer Kampftanz ab 8 Jahren

CAPOEIRA ist eine brasilianische Kampfkunst mit bunter Seele. Die Capoeira ist vielfältig, rhythmisch, kämpferisch, verspielt und gerissen. Ursprünglich von afrikanischen Sklaven in Brasilien geformt, spiegelt sie Lebensfreude und Spaß an Bewegung und Rhythmus wider. Aus dem rhythmischen Schwingen der "Ginga" heraus, wird tänzerisch verteidigt, angegriffen und ausgewichen - aus jeder erdenklichen Position. Dieses Ganzkörpertraining macht Lust auf Bewegung!

**Termine:** jeweils Mittwoch (10x)

**Zeit:** 17:00-17:50 Uhr

**Kursentgelt:** € 130,-

**TeilnehmerInnen:** ab 6 Kinder

**Mitzubringen:** bequeme Sportkleidung

**Datum:** 03.10., 10.10., 17.10., 24.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12. und 12.12. und 19.12.2018

**Kursort:** Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf,  
Schießstattrings 2, Erdgeschoß

**Kursleitung:** Michael Seemann

**Schnuppertermin:** 03.10.2018, 17:00-17:50 Uhr, kostenlos



## KREATIVWERKSTATT

### Schmiedeworkshop (Tageskurs)

Tauchen Sie in die alte Handwerkskunst der Schmiede ein und erleben Sie, wie aus rohem Stahl und glühenden Kohlen Ihre Werkstücke entstehen. Sie erlernen die Grundfertigkeit in der Schmiedetechnik anhand von mindestens zwei Werkstücken. Das erste Werkstück wird ein klassischer Schürhaken sein. Am Nachmittag werden Sie einen eleganten Kerzenständer nach eigenem Design schmieden. Wir können Ihnen auch andere Werkstücke anbieten, Details dazu am Kursbeginn. Im Kursentgelt sind alle Kosten enthalten und die selbstgeschmiedeten Werkstücke dürfen Sie natürlich mit nach Hause nehmen. Es besteht die Möglichkeit zum gemeinsamen Mittagessen. Aus Sicherheitsgründen werden geschlossene Schuhe, lange Hose und geschlossene Oberbekleidung verlangt. Die persönliche Schutzausrüstung (Lederschürze, Handschuhe, Gehörschutz, Schutzbrille) bekommen Sie leihweise am Anfang des Kurses (im Kursentgelt enthalten).

**Kurs 1:** Samstag 27.10.2018

**Kurs 2:** Sonntag, 28.10.2018

**Zeit:** 09:00-17:30 Uhr

**Kursentgelt:** € 95,-

**TeilnehmerInnen:** 3-10 Personen

**Kursort:** Eisenbahnmuseum Strasshof,

Sillerstraße 123, 2231 Strasshof an der Nordbahn

Treffpunkt vor der Kassa

**Kursleitung:** Andreas Haumer (Schmiedemeister),

Ing. Robert Hoffmann

### Schmieden – Grundkurs (2-tägig)

Am ersten Tag nehmen wir die am häufigsten gebrauchten Grundtechniken (Strecken, Breiten, Stauchen, Spitzen, Spalten, Biegen, usw.) des Schmiedens anhand von einfachen Übungsstücken durch. Am zweiten Kurstag können Sie aus einem Pool von Werkstücken wählen und dabei Ihr erworbenes Wissen selbstständig umsetzen. Im Kursentgelt sind sämtliche Materialien inkludiert. **Für diesen 2-tägigen Grundkurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.** Es besteht die Möglichkeit zum gemeinsamen Mittagessen. Aus Sicherheitsgründen werden geschlossene Schuhe, lange Hose und geschlossene Oberbekleidung verlangt. Die persönliche Schutzausrüstung (Lederschürze, Handschuhe, Gehörschutz, Schutzbrille) bekommen Sie leihweise am Anfang des Kurses (im Kursentgelt enthalten).

**Kurs 1:** 10. / 11.11.2018

**Kurs 2:** 24. / 25.11.2018

**Zeit:** 09:00-17:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 195,-

**TeilnehmerInnen:** 3-4 Personen

**Kursort:** Eisenbahnmuseum Strasshof,

Sillerstraße 123, 2231 Strasshof an der Nordbahn

Treffpunkt vor der Kassa

**Kursleitung:** Andreas Haumer (Schmiedemeister),

Ing. Leopold Bruckbeck (Schmiedemeister)

---

## Schmieden – Rosenbaukurs

Sie bauen im Kurs, unter Anleitung, drei Rosen aus Kupfer, Messing und Aluminium. Die Arbeitsschritte gestalten sich in: Anreißen des Bleches, ausschneiden mit der Blechschere, Weichglühen des Kupfer- und Messingbleches, formen mit dem Kugelhammer, vernieten des Blechpaketes, formschönes Biegen der Rosenblätter. Im Kursentgelt sind sämtliche Materialien inkludiert. **Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.** Es besteht die Möglichkeit zum gemeinsamen Mittagessen. Aus Sicherheitsgründen werden geschlossene Schuhe, lange Hose und geschlossene Oberbekleidung verlangt. Die persönliche Schutzausrüstung (Lederschürze, Handschuhe, Gehörschutz, Schutzbrille) bekommen Sie leihweise am Anfang des Kurses (ist im Kursentgelt enthalten).

**Kurs 1:** Samstag, 15.09.2018

**Kurs 2:** Sonntag, 16.09.2018

**Zeit:** 09:00-17:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 145,-

**TeilnehmerInnen:** 3-5 Personen

**Kursort:** Eisenbahnmuseum Strasshof,

Sillerstraße 123, 2231 Strasshof an der Nordbahn

Treffpunkt vor der Kassa

**Kursleitung:** Andreas Haumer (Schmiedemeister)

---

## Schmieden – Messerschmiedekurs

Sie hegen schon seit längerer Zeit den Wunsch, sich Ihr eigenes Messer zu schmieden? In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, an einem Tag ein einfaches voll funktionstüchtiges Outdoor-Messer aus Werkzeugstahl herzustellen. Sie werden dabei begleitet den Rohling zu schmieden, die Geometrie des Messers auf dem Bandschleifer zu formen, die Wärmebehandlung, bestehend aus Normalisieren, Härten und Anlassen durchzuführen und schließlich die fertige Klinge zu schärfen. Den Abschluss bildet die Wicklung aus einem Corduma-Seil. Im Kursentgelt sind alle Kosten enthalten und das selbst gefertigte Messer darf natürlich mit nach Hause genommen werden. Es besteht die Möglichkeit zum gemeinsamen Mittagessen. Aus Sicherheitsgründen werden geschlossene Schuhe, lange Hose und geschlossene Oberbekleidung verlangt. Die persönliche Schutzausrüstung (Lederschürze, Handschuhe, Gehörschutz, Schutzbrille) bekommen Sie leihweise am Anfang des Kurses (im Kursentgelt enthalten).

**Kurs 1:** Samstag, 26.01.2019

**Kurs 2:** Sonntag, 27.01.2019

**Zeit:** 09:00-17:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 150,-

**TeilnehmerInnen:** 3-4 Personen

**Kursort:** Eisenbahnmuseum Strasshof,

Sillerstraße 123, 2231 Strasshof an der Nordbahn

Treffpunkt vor der Kassa

**Kursleitung:** Andreas Haumer (Schmiedemeister),

Ing. Stefan Hack

---

## Fotowalk

Gemeinsam Fotografieren macht doch so viel mehr Spaß. Dieser Fotowalk vermittelt Wissen rund um die Fotografie und das alles im Rahmen einer ausgedehnten Runde durch die Wiener Innenstadt. Dabei zeige ich Euch immer wieder mögliche Perspektiven, spannende Motive und gebe Tipps zur Bildgestaltung. Ich helfe Euch dabei, die Stadt mit neuen Blickwinkeln zu sehen. Der rege Austausch unter Gleichgesinnten steht ebenfalls im Vordergrund.

**Termin:** Sonntag, 28.10.2018

**Zeit:** 14:00-18:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 19,-

**Mitzubringen:** Kamera, wetterfeste und bequeme Kleidung

**Kursort:** 1010 Wien – Treffpunkt wird noch bekanntgegeben

**Kursleitung:** Christian Mari

**TeilnehmerInnen:** 10-20 Personen

## Fotografie

Dieser Kurs richtet sich an jene Personen, die bereits erste Erfahrungen mit der digitalen Fotografie gesammelt haben. Dabei wiederholen wir die Grundlagen der Belichtung, widmen uns der Bildgestaltung und liefern jede Menge Tipps und Tricks für die eigene Fotografie. Die Freude am gemeinsamen Fotografieren und am Lernen von hilfreichen Techniken steht im Vordergrund. Dieser Kurs gliedert sich thematisch in 3 Abschnitte:

**Teil 1:** Grundlagen der digitalen Fotografie, Belichtung, Bildaufbau, Tipps und Tricks, damit die eigenen Fotos interessanter werden (2 Abende).

**Teil 2:** Umfangreicher Praxisteil, hier werden auch Themen wie Blitzfotografie und Studiofotografie behandelt (3 Termine).

**Teil 3:** Wiederholung und Festigung des Gelernten. Bildbesprechung und weitere Tipps für die eigene Fotografie (1 Abend).

**Termine Theorie:** jeweils Dienstag,  
18:00-21:00 Uhr

**Termine Praxis:** jeweils Samstag  
10:00-13:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 296,-

**TeilnehmerInnen:** 4-6 Personen

**Datum Theorie:** 25.09. Grundlagen; 16.10., Bildgestaltung;  
13.11. Bildbesprechung Tipps & Tricks

**Datum Praxis:** 20.10. und 03.11. Outdoor Fotografie,  
10.11. eventuell Studiofotografie, Blitzen

**Kursort:** Heimatmuseum Groß-Enzersdorf, Rathausstraße 5

**Kursleitung:** Christian Mari

## Allerheiligen, so wie ich es will!

Machen Sie Ihre Dekoration für Allerheiligen selbst, mit mir wird Ihr Vorhaben bestimmt gelingen. Bringen Sie Ihre Deko-Sachen, die Sie verarbeiten wollen, einfach mit oder erwerben aus unserem reichhaltigen Sortiment das eine oder andere Stück, um Ihr Meisterwerk zu vollenden. Werkzeug wird zur Verfügung gestellt.

**Termin:** 25.10.2018

**Zeit:** 19:00-21:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 15,- ohne Materialkosten

**TeilnehmerInnen:** ab 8 Personen

**Kursort:** 2304 Orth an der Donau, Hauptstraße 64,  
Floral Design Zihl

**Kursleitung:** Meisterflorist Michael J. Zihl

## Adventkranz binden, selbst gemacht!

Binden Sie Ihren Adventkranz bei gemütlicher Stimmung, unter meiner Leitung. Wer Hilfe benötigt oder das erstmals macht, wird von mir unterstützt. Sie bringen alles mit, was Sie verarbeiten wollen oder erwerben aus unserem reichhaltigen Sortiment Ihre Lieblingsdekoration. Reisig ist reichlich vorhanden. Werkzeug wird zur Verfügung gestellt.

**Termin:** 29.11.2018

**Zeit:** 19:00-21:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 15,- ohne Materialkosten

**TeilnehmerInnen:** ab 8 Personen

**Kursort:** 2304 Orth an der Donau, Hauptstraße 64,  
Floral Design Zihl

**Kursleitung:** Meisterflorist Michael J. Zihl

## Weihnachtlicher Tischschmuck selber machen!

Sie bringen ein Bild oder Skizze Ihres Weihnachtstisches einfach mit und erarbeiten Ihren persönlichen, weihnachtlichen Tischschmuck. Materialien können mitgebracht oder bei uns gekauft werden. Werkzeug wird zur Verfügung gestellt.

**Termin:** 20.12.2018

**Zeit:** 19:00-21:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 15,- ohne Materialkosten

**TeilnehmerInnen:** ab 8 Personen

**Kursort:** 2304 Orth an der Donau, Hauptstraße 64,  
Floral Design Zihl

**Kursleitung:** Meisterflorist Michael J. Zihl



## Bogenbaukurs

Mit meiner Begleitung bauen wir einen Pyramidalbogen aus heimischen Eschenholz zum Bogenschießen. Die gesamten Materialkosten sind im Kursentgelt bereits enthalten. Das Werkzeug bekommen Sie leihweise zu Beginn des Kurses.

**Termin 1:** 13./14.10.2018

**Termin 2:** 10./11.11.2018

**Termin 3:** 15./16.12.2018

**Termin 4:** 12./13.01.2019

**Zeit:** jeweils 08:00-20:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 380,- inkl. Materialkosten

**TeilnehmerInnen:** ab 6 Personen

**Kursort:** Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf,  
Schießstatting 2, Werkraum

**Kursleitung:** Arno Rainer



## Patchwork für kreative Freigeister

Patchwork (Flickwerk) ist eine Textilkunst. Bei dieser Technik kann man verschiedene Materialien verarbeiten z.B. Stoffe, Spitzen, Garne, Wolle, u.v.m. Es entstehen, mit Geduld und Ausdauer, ganz besondere Werkstücke - Decken für Groß und Klein zum Kuscheln oder Spielen, Wandbehänge, Tischläufer, Türkränze, etc. Patchwork gibt es schon seit Christi Geburt, bereits im 11. bis 13. Jahrhundert kam Patchwork nach Europa. Ein Quilt (Patchwork) besteht aus drei Teilen - Top ist Vorderseite, Vlieseinlage für die Mitte und den Rückenstoff. Die Materialliste wird bei Kursanmeldung bekanntgegeben.

**Termin:** 18./19.01.2019

**Zeit:** 09:00-13:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 30,- ohne Materialkosten

**TeilnehmerInnen:** 5-10 Personen

**Kursort:** Heimatmuseum Groß-Enzersdorf, Rathausstraße 5

**Kursleitung:** Gerda Emminger

## THEATER und BÜHNE

## Theaterspielen für SeniorInnen

Auf Basis von Erinnerungen, Gegenständen, Rezepten, Liedern und Erzählungen spielen wir gemeinsam Theater, ohne dabei etwas auswendig lernen zu müssen. Wir erzählen uns Geschichten, probieren unterschiedliche Rollen aus und entwickeln gemeinsam Szenen. Mit viel Freude und Kreativität werden Wahrnehmung, Bewegung, Flexibilität, Sprache und darstellerische Fähigkeiten gestärkt. Es braucht dazu kein besonderes Talent, nur ein wenig Neugierde und Freude am gemeinsamen Theaterspielen.

**Termine** jeweils Montag (8x)

**Zeit:** 10:00-11:30 Uhr

**Kursentgelt:** € 115,-

**TeilnehmerInnen:** 6-10 Personen

**Datum:** 22.10., 29.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12., und  
17.12.2018

**Kursort:** Großer Stadtsaal in Groß-Enzersdorf, Hauptplatz 12

**Kursleitung:** Mag. Barbara Grütze

## Improtheater für junge Erwachsene und Erwachsene

Die eigene Kreativität und Fantasie ausleben, kommunikative und stimmliche Fähigkeiten, sowie die eigene Präsenz stärken. Improvisationstheater – das ist Theaterspielen ohne vorgegebenen Text. Jeden Dienstag spielen wir gemeinsam Theater, wir improvisieren, probieren, verwerfen, lachen und erzählen. Und darum geht's: Sich selbst in neuen Rollen erfahren, Selbstbewusstsein und Körperwahrnehmung steigern und vor allem Freude und Spaß am gemeinsamen Theaterspielen und Improvisieren. Vorkenntnisse oder besonderes Talent sind nicht notwendig.

**Termine:** jeweils Dienstag (11x)

**Zeit:** 18:00-19:30 Uhr

**Kursentgelt:** € 160,-

**TeilnehmerInnen:** 5-10 Personen

**Datum:** 16.10., 23.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12.,  
18.12.2018, 15.01., 22.01. und 29.01.2019

**Kursort:** Kleiner Stadtsaal in Groß-Enzersdorf, Hauptplatz 12

**Kursleitung:** Mag. Barbara Grütze

## KÖRPER und GEIST

### Smovey workout and dance

Smovey Vibroswing ist ein Schwingringsystem mit einem speziellen Spiralschlauch, vier Stahlkugeln und einem Griff mit integrierten Dämpfungssystem. Durch die Bewegung der Smovey, mit anschließender Gegenbewegung, beginnen sich die Stahlkugeln im Inneren durch die Trägheit zu bewegen und erzeugen durch die Rillen auf der Innenseite des Schlauches eine Schwingung von annähernd 60 Hz., die sich auf die Handinnenflächen und in weiterer Folge auf den gesamten Körper überträgt. Beim Training mit Smovey steigern Sie Ihre Lebensenergie und Lebensfreude, stärken Ihre Kraft und Ausdauer, verbessern Ihre Beweglichkeit und Kondition, fördern den Stoffwechsel und das Verdauungssystem, massieren und entlasten das Lymphsystem, aktivieren 98% der gesamten Muskulatur und vieles mehr. („Schwing Dich fit mit Smovey ohne und mit Musik“.)

**Termine:** jeweils Dienstag (12x)

**Zeit:** 18:00-19:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 90,-

**TeilnehmerInnen:** 8-20 Personen

**Mitzubringen:** Yogamatte, Decke

**Datum:** 09.10., 16.10., 23.10., 30.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11.,  
04.12., 11.12., 18.12.2018 und 08.01.2019

**Kursort:** Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf  
Schießstattring 2, Bewegungsraum

**Kursleitung:** Annamaria Wohlfahrt

**Schnuppertermin:** 02.10.2018, kostenlos



### Abend Yoga

Yoga erhöht das eigene Bewusstsein, fördert die Konzentration, mobilisiert die Gelenke und gleicht Fehlstellungen des Körpers aus. Verspannungen verschwinden, ein neues Körpergefühl wird wahrgenommen. Mit einer harmonischen Körperreise, Klangschale oder geführten Meditationen werden die Asanas abgerundet. Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

**Termine:** jeweils Dienstag (12x)

**Zeit:** 19:00-20:30 Uhr

**Kursentgelt:** € 130,-

**TeilnehmerInnen:** 8-20 Personen

**Mitzubringen:** Yogamatte, Decke

**Datum:** 09.10., 16.10., 23.10., 30.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11.,  
04.12., 11.12., 18.12.2018 und 08.01.2019

**Kursort:** Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf,  
Schießstattring 2, Bewegungsraum

**Kursleitung:** Annamaria Wohlfahrt

**Schnuppertermin:** 02.10.2018, kostenlos



## Nia – getanzte Lebensfreude

Nia ist eine kraftvolle und spannende Mischung aus Kampfsport, Tanz, Yoga und Körpertherapien. Nia ist ein Training, das Körper, Geist, Seele und Gefühle gleichermaßen anspricht und so Chancen zur persönlichen Entwicklung bietet. Nia ist aufgrund verschiedener Bewegungsformen ein sicherer Weg um mehr Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Schönheit und Entspannung zu schöpfen. Es führt zu einer verbesserten Körperhaltung und ist ein ausgezeichnetes Herz-Kreislauf-Training. Nia ist für jede Altersgruppe geeignet und wird, unabhängig vom Trainingszustand des Einzelnen, zum Erlebnis. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Nia wird barfuß getanzt - zu einer Musik, die berührt.

**Termine:** jeweils Freitag (12x)

**Zeit:** 19:00-20:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 100,-

**TeilnehmerInnen:** 8-20 Personen

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung

**Datum:** 12.10., 19.10., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12., 14.12., 21.12.2018, 11.01., 18.01., 25.01. 2019

**Kursort:** Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf,  
Schießstattring 2, Bewegungsraum

**Kursleitung:** Annamaria Wohlfahrt

**Schnuppertermin:** 05.10.2018, kostenlos



## Yin Yoga

Yin Yoga nach einer stressigen Arbeitswoche, herrlich! Langsame beruhigende Übungen ohne zu stehen. Wir halten jede Übung zwei Minuten, damit das Bindegewebe angeregt wird und das Nervensystem herunterfährt. Eine tiefe meditative Entspannung begrüßt Körper, Geist und Seele. Wunderschöne Musik begleitet deine Gedanken.

**Termine:** jeweils Freitag (12x)

**Zeit:** 18:00-19:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 90,-

**TeilnehmerInnen:** 8-20 Personen

**Mitzubringen:** Yogamatte, Decke

**Datum:** 12.10., 19.10., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12., 14.01., 21.12.2018, 11.01., 18.01. und 25.01.2019

**Kursort:** Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf,  
Schießstattring 2, Bewegungsraum

**Kursleitung:** Annamaria Wohlfahrt

**Schnuppertermin:** 05.10.2018, kostenlos



## Körper in Bewegung

Jeden Tag muss unser Körper auf unterschiedliche Weise viel leisten. Mit gezieltem Training ist es möglich, diese Leistungsfähigkeit zu erhalten oder zu verbessern. In Form eines ganzheitlichen Konzeptes sollen in diesem Kurs sämtliche Komponenten körperlicher Bewegung, also Kondition, Kräftigung, Beweglichkeit, Geschicklichkeit/Koordination, Reaktion, Entspannung, Körpergefühl u.s.w. berücksichtigt werden. Der Kurs ist speziell auf Menschen über 40 ausgerichtet, aber natürlich auch für ein interessiertes, jüngeres Publikum geeignet.

**Termine:** jeweils Montag (12x)

**Zeit:** 10:00-11:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 100,-

**TeilnehmerInnen:** 5-10 Personen

**Mitzubringen:** Matte, bequeme Kleidung

**Datum:** 01.10., 08.10, 15.10., 22.10., 29.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12., 10.12., 17.12.2018

**Kursort:** Heimatmuseum Groß-Enzersdorf, Rathausplatz 5

**Kursleitung:** Mag. Susanne Paula

## Jonglieren für Anfänger (Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren)

Jonglieren ist für alle, von jung bis alt, alleine oder zu zweit, eine wunderbare Möglichkeit seine eigene Koordination zu erweitern. Von Spiel bis Sport ist alles dabei. Gemeinsam wollen wir uns die Grundlagen der Jonglage ansehen und die Freude am Jonglieren finden.

**Termine:** Freitag, 12.10. und 19.10.2018

**Zeit:** 15:00-18:00 Uhr

**Kursentgelt:** Erw. € 40,- Kinder € 20,-

**Kursort:** Großer Stadtsaal in Groß-Enzersdorf, Hauptplatz 12

**Kursleitung:** Jonathan Neuhold

**TeilnehmerInnen:** 4-10 Personen

## Faszienrolle – Optimales Rollen

Innerhalb des Workshops wird das nötige Wissen über die Aufgaben und Funktionen der Faszien, sowie die theoretische und praktische Anwendung der Faszienrolle und anderer Hilfsmittel erarbeitet. Weiters gibt es Tipps und Tricks für das Lösen von Verspannungen in Problemregionen und Anwendungsbeispiele bei muskulären Beschwerden, Rückenschmerzen, Tennisarm, u.v.m. (Ersetzt bei Beschwerden NICHT den Arztbesuch!)

**Termin:** Samstag, 24.11.2018

**Zeit:** 14:00-17:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 50,-

**TeilnehmerInnen:** 6-10 Personen

**Kursort:** Heimatmuseum Groß-Enzersdorf, Rathausstraße 5

**Kursleitung:** Mario Mostböck

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung

## „Mach dich Fit und Schlank, für Frauen und Mädchen ab 11 Jahren“

In diesem Kurs können Sie verschiedene Variationen von Bewegungen und Sportarten kennenlernen und dabei, mit Spaß, Fettverbrennen und die Kondition schulen. Aus den Bereichen wie Fitness, Yoga und Zumba sind verschiedene Übungen zusammengesetzt worden, um die Fettverbrennung zu beschleunigen und Freude an Bewegung und Rhythmus zu bekommen.

**Termine:** jeweils Donnerstag (10x)

**Zeit:** 17:15-18:15 Uhr

**Kursentgelt:** € 100,-

**TeilnehmerInnen:** ab 4 Personen

**Mitzubringen:** Yogamatte, sportliche Kleidung

**Datum:** 11.10., 25.10., 08.11., 22.11., 29.11., 13.12., 20.12.2018, 10.01., 17.01. und 24.01.2018

**Kursort:** Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, Bewegungsraum

**Kursleitung:** Zahra Konté

**Schnuppertermin:** 04.10.2018, 17:15-18:15 Uhr



## Capoeira – Brasilianischer Kampftanz

CAPOEIRA ist eine brasilianische Kampfkunst mit bunter Seele. Die Capoeira ist vielfältig, rhythmisch, kämpferisch, verspielt und gerissen. Ursprünglich von afrikanischen Sklaven in Brasilien geformt, spiegelt sie Lebensfreude und Spaß an Bewegung und Rhythmus wider. Aus dem rhythmischen Schwingen der "Ginga" heraus, wird tänzerisch verteidigt, angegriffen und ausgewichen - aus jeder erdenklichen Position. Dieses Ganzkörpertraining macht Lust auf Bewegung!

**Termine:** jeweils Mittwoch (10x)

**Zeit:** 18:00-18:50 Uhr

**Kursentgelt:** € 140,-

**TeilnehmerInnen:** ab 6 Personen

**Mitzubringen:** bequeme Sportkleidung

**Datum:** 03.10., 10.10., 17.10., 24.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12. und 12.12. und 19.12.2018

**Kursort:** Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattrings 2, Erdgeschoss

**Kursleitung:** Michael Seemann

**Schnuppertermin:** 03.10.2018, 18:00-18:50 Uhr, kostenlos



---

## Low Carb – Wenig Kohlenhydrate für schnellen Verlust von Körperfett

In diesem Workshop werden Rezepte für Low Carb Gerichte oder Süßspeisen vorgestellt. Mit wenig Kohlenhydrate lecker kochen. Es wird gekocht, experimentiert, gerochen, geschmeckt und Wissenswertes weitergegeben. Lebensmittel und Kursunterlagen sind im Preis inbegriffen.

**Termin:** 18.10.2018

**Zeit:** 18:00-20:30 Uhr

**Kursentgelt:** € 70,-

**Kursort:** Kleiner Stadtsaal in Groß-Enzersdorf, Hauptplatz 12

**Kursleitung:** Zarah Konté

**TeilnehmerInnen:** 3-5 Personen

---

## Pestos für Herbst und Winter

Pestos sind so vielseitig zu verwenden, nicht nur zu Nudelgerichten. Mit geliebten Zutaten entstehen neue zauberhafte Varianten. Anschließend freue ich mich, mit Ihnen gemeinsam, das Gekochte zu testen.

**Termin:** 22.10.2018

**Zeit:** 18:00-20:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 55,- inkl. Materialkosten

**Kursort:** wird noch bekannt gegeben, Nähe Stadtsaal

**Kursleitung:** Angelika Raidl

**TeilnehmerInnen:** ab 8 Personen

---

## Nudeln bzw. Teigwaren mit alternativen Mehlsorten zu Weizen

Nudeln in allen Varianten, sind in jedem Haus kaum weg zu denken. Neu entdeckte Grundzutaten machen es uns in der Küche möglich, frischen Wind hinein zu bringen. Es schmeckt zwar etwas anders als gewohnt, doch es lohnt sich sehr dem Unbekannten eine Gaumenchance zu geben.

**Termin:** 07.01.2019

**Zeit:** 18:00-20:30 Uhr

**Kursentgelt:** € 70,- inkl. Materialkosten

**Kursort:** wird noch bekannt gegeben, Nähe Stadtsaal

**Kursleitung:** Angelika Raidl

**TeilnehmerInnen:** ab 8 Personen

---

## Fruchtgummi, etwas anders

Geliebt von Groß und Klein, egal wie sie heißen: Ob Haribo, Trolli oder Gummibärenland. Es geht aber auch anders.... besonders... mit dem Lieblingsfruchtsaft oder Fruchtsaftmischung, etwas Zucker und einer Möglichkeit das Ganze zu gelieren.

**Termin:** 26.11.2018

**Zeit:** 18:00-20:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 55,- inkl. Materialkosten

**Kursort:** wird noch bekannt gegeben, Nähe Stadtsaal

**Kursleitung:** Angelika Raidl

**TeilnehmerInnen:** ab 8 Personen

---

## Vegetarische ägyptische Küche

Gemeinsam kochen wir eine Auswahl von vegetarischen, ägyptischen, warmen und kalten Speisen wie z.B. Falafel, Foul (ägyptische Bohnen), Tahina (Sesampaste), Fladenbrot. Diese werden wir gemeinsam zum Mittagessen verkosten.

**Kurs 1:** Donnerstag, 08.11.2018

**Kurs 2:** Samstag, 10.11.2018

**Kurs 3:** Samstag, 12.01.2019

**Zeit:** 09:00-13:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 60,-

**Kursort:** Groß-Enzersdorf, Ziegelofenstraße 4a

**Kursleitung:** Rasha El Khadem

**TeilnehmerInnen:** 3-5 Personen



## Kontakt zur Volkshochschule Groß-Enzersdorf



Administrative Leitung

Petra Mc Quillan

+43 664 889 48 532

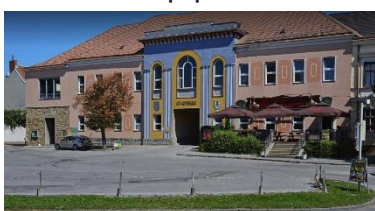
[vhs@gross-enzersdorf.gv.at](mailto:vhs@gross-enzersdorf.gv.at)

<http://vhs.gross-enzersdorf.gv.at>

## Standorte unserer Volkshochschule in Groß-Enzersdorf:

### Stadtsäle (1)

Hauptplatz 12



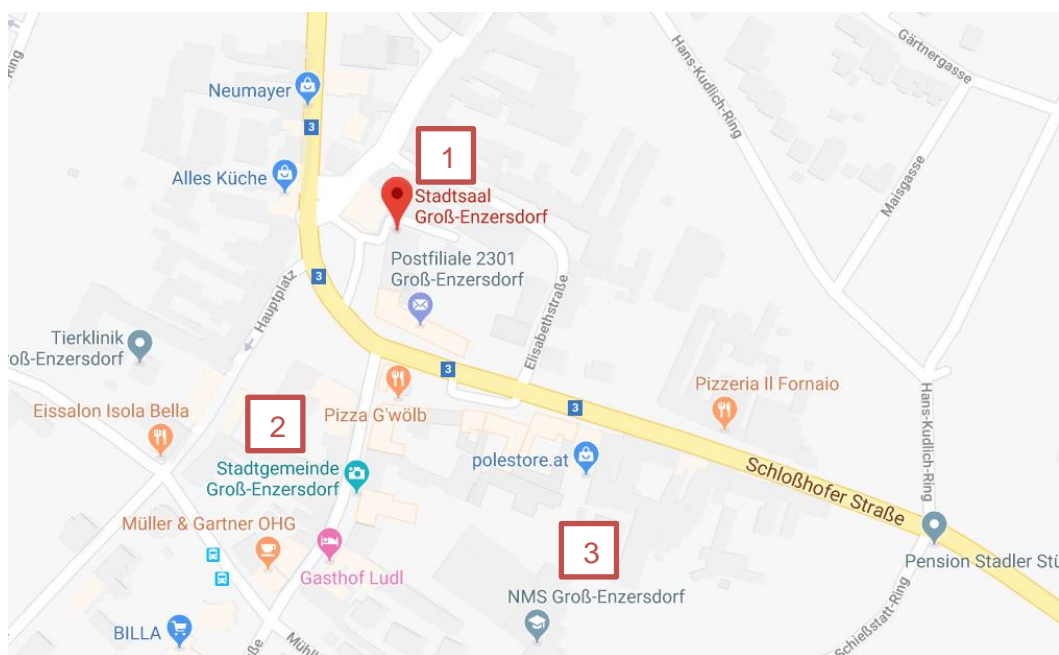
### Heimatismuseum (2)

Rathausstraße 5



### Neue Mittelschule (3)

Schießstattring 2



## Volkshochschule der Stadtgemeinde Groß-Enzersdorf Mitglied im Verband der NÖ Volkshochschulen

**Bürgermeisterin Monika Obereigner-Sivec (li.) und  
Vizebürgermeister Michael Paternostro (re.)**



**Rathausstraße 5; 2301 Groß-Enzersdorf**

**Verantwortlich für den Inhalt: Petra Mc Quillan**

**Bank: Raiffeisen NÖ-Wien: IBAN: AT10 3261 4001 0030 0490**

