



Verband Niederösterreichischer Volkshochschulen

Volkshochschule
Groß-Enzersdorf



!!! NEUE KURSANGEBOTE !!!



Kursprogramm
Wintersemester
2019/2020

HERZLICH WILLKOMMEN

im Wintersemester 2019/2020!

Sehr geehrte Damen und Herren,

liebe Interessentinnen und Interessenten!

Ich freue mich, Ihnen das neue Kursprogramm vorstellen zu dürfen. Auch dieses Semester bietet Ihnen die VHS Groß-Enzersdorf wieder umfangreiche Angebote aus verschiedensten Bereichen. Die Bandbreite reicht von Fremdsprachenkursen über vielseitige Vorträge, unterschiedliche Fitnesskurse sowie Kultur- und Kreativitätsangebote bis hin zu zahlreichen Kinderkursen.

In unserer heutigen Gesellschaft ist der Begriff „Digitalisierung“ nicht mehr wegzudenken, daher ist es uns ein besonderes Anliegen Ihnen digitale Inhalte in verschiedenen Kursen anzubieten.

Die steigenden Teilnehmerzahlen bestätigen, dass unsere Angebote aus allen Fachbereichen sehr gut angenommen werden. Um am Puls der Zeit zu bleiben sind wir stets bemüht, das Bildungsangebot für alle Altersgruppen auszubauen.

Bei Fragen stehe ich Ihnen gerne unter +43 664 889 48 532 oder per E-Mail vhs@gross-enzersdorf.gv.at zur Verfügung. Auf unserer Homepage <http://vhs.gross-enzersdorf.gv.at> finden Sie das neue Programmheft zum Download, Sie können sich auch schnell und unkompliziert online für alle ausgewählten Kurse anmelden.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Entdecken und freue mich auf ein gemeinsames und lehrreiches Semester.



Petra Mc Quillan
Administrative Leitung der VHS Groß-Enzersdorf

Sprachen

Deutsch-Integrationskurse 7
 Day to Day English A2-B1 7
 „English is fun“ für SeniorInnen und absolute AnfängerInnen 7
 „English is fun“ für SeniorInnen (weiterführender Kurs) 7
 Kroatisch für AnfängerInnen A1 7
 Französisch für AnfängerInnen A1 8
 Französisch – Konversationskurs für Urlaub und im Alltag 8
 Spanisch für AnfängerInnen A1 8
 Spanisch Konversationen für den Urlaub A1+ 8
 Italienisch für Anfänger A1 9
 Italienisch A1 – 3. Semester 9
 Italienisch A2 – 2. Semester 9
 Italienisch A2 – 5. Semester 9
 Slowakisch für AnfängerInnen A1 10
 Slowakisch für AnfängerInnen A1+ 10

Computer, Internet und Multimedia

EDV Grundkurs I für Generation 50+ 10
 EDV Grundkurs II für Generation 50+ 11
 EDV Aufbaukurs für Generation 50+ 11
 Word Grundkurs 11
 Excel Grundkurs 11
 Handy & Tablet Grundkurs für Generation 50+ 12
 Basiswissen Social Media 50+ 12
 Mein erster Blog (Wordpress.com) 12
 Google Dienste 12
 Computer Club 13
 Online Grundlagen 13
 IT-Security 13
 Soziale Medien – Nutzen/Gefahren bei Kindern/Jugendlichen 13
 Erfolgreiche Website – darauf kommt es an 14
 Facebook für UnternehmerInnen 14
 Facebook-Seite – Redaktionsplan 4. Quartal 2019 14
 Facebook-Seite – Redaktionsplan 1. Quartal 2020 14

Natur und Garten

Gartenworkshop Oktober 15
 Gartenworkshop November 15
 Gartenworkshop Dezember 15
 Gartenworkshop Jänner 15
 Kräuter und Wildfrüchte im Herbst erkennen und kennenlernen 16
 Putzmittel selber machen 16
 Naturprodukte selber machen 16

Vorträge und Wissenswertes

Schädlingsbekämpfung von Ratten und Mäusen 16
 Schädlingsbekämpfung von Schaben 17
 Ätherische Öle richtig einsetzen 17
 Ätherische Öle im Alltag 17
 Ätherische Öle zur Unterstützung der Emotionen/des Gehirns 17
 Aroma-Rühren mit ätherischen Ölen 18
 Coaching Kompetenzentwicklung 18
 Seemannsknoten 18

Rund ums Tier

Hund und Kind – ein harmonisches Zusammenleben 18
 Der Umgang mit dem Hund 19
 Kastration – Vor- und Nachteile für Ihren Hund 19
 Ätherische Öle für Tiere 19

Gesundheitsthemen

Burnout – will ich das? 19
 Wie lange darf ich trauern? 20
 Schleicht sich da eine Demenz ein? 20
 Schulmedizin: Somatoforme Störungen 20

Die Kunst des Loslassens 20
 Sag doch mal NEIN, Grenzen setzen – so gelingt’s 21
 Verzeihen macht frei 21

Kultur und Reisen

Burg – Kirche – Stadtmauer: Die steinernen Zeugen 21
 Genussvortrag Schottlands Whiskyinsel & Degustation 21
 Mit dem Motorrad zum „Dach der Welt“ 22
 „Camino Winter“ – 3365 km am Jakobsweg 22

Elternbildung

Neurofeedbacktherapie (Schwerpunkt Kinder) 22
 ADHS – ADS 22
 Lese- und Rechtschreibstörung bzw. Rechenstörung 23
 Erkennen von Ängsten bei Kindern 23
 Easy Learning – richtiges Lernen leicht gemacht? 23

Kinder und Jugendliche

„English ist fun“ für Volksschulkinder der 4. Klasse 24
 Englisch für Kindergartenkinder von 5 bis 7 Jahren 24
 Ciao bambini – Italienisch für Kinder von 6 bis 8 Jahren 24
 Ciao bambini – Italienisch für Kinder von 8 bis 10 Jahren 24
 „Vorhang auf“ der Theaterklub für Kinder von 6 bis 11 Jahren 24
 Kinderyoga für Kinder von 6 bis 11 Jahren 25
 Zumba für Kinder von 5– 11 Jahren 25
 Selbstverteidigungskurs für Mädchen und Frauen 25
 Capoeira – Brasilianischer Kampftanz ab 8 Jahren 26
 Capoeira – Eltern-Kind-Kurs 26
 Badekugeln und Badesalze herstellen 26
 Weihnachtsbasteln: Badekugeln/Badesalze herstellen 26

Kreativwerkstatt

Spaß an der Fotografie 27
 Art Clay Silberschmuck-Kurs 27
 Kreatives Schreiben: Sinn und Sinnlichkeit 27
 „Kreative Fotowerkstatt Marchfeld“ - fotografiere einfach besser 28

Theater und Bühne

Improtheater für junge Erwachsene, Erwachsene und Senioren 29

Sport und Bewegung

Körper in Bewegung – Vormittagskurs 29
 Faszientraining mit Smoveys am Vormittag 29
 Rückenfit 50+ Vormittagskurs 30
 Beweglichkeit bis ins hohe Alter – Vormittagskurs 30
 Schwangeren Yoga – Vormittagskurs 30
 Abendyoga 30
 Rückenfit am Montag 31
 Rückenfit am Donnerstag 31
 Bewegt jung und straff bleiben 31
 Nia – getanzte Lebensfreude am Dienstag 31
 Nia – getanzte Lebensfreude am Freitag 32
 Zumba 32
 Pilates 32
 Yin Yoga für Faszien und Entspannung am Donnerstag 32
 Yin Yoga für Faszien und Entspannung am Freitag 33
 Yoga für den Beckenboden-Workshop 33
 Yoga für Schwangere-Workshop 33
 Yoga und die Energiezentren-Workshop 33
 Capoeira – Brasilianischer Kampftanz für Erwachsene 34
 Selbstverteidigungskurs für Mädchen und Frauen 34
 Massage für den Hausgebrauch 34
 Partner-Massagekurs als Weihnachtsgeschenk 35
 Impulsvortrag „Das Leben ist wunderbar“ mit Übungen 35

Kochkunst und Ernährung

Low Carb – für schnellen Verlust von Körperfett 35



Kursanmeldung der VHS Groß-Enzersdorf:



Kurs / Vortrag:

Vor- und Nachname:

Adresse:

Telefon: E-Mail:

Geb. Datum: Unterschrift:

Hinweis: Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich mit der neuen Datenschutzverordnung vom 25. Mai 2018 (siehe nächste Seite) einverstanden - andernfalls kann keine Buchung des Kurses erfolgen.



Kursanmeldung der VHS Groß-Enzersdorf:



Kurs / Vortrag:

Vor- und Nachname:

Adresse:

Telefon: E-Mail:

Geb. Datum: Unterschrift:

Hinweis: Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich mit der neuen Datenschutzverordnung vom 25. Mai 2018 (siehe nächste Seite) einverstanden - andernfalls kann keine Buchung des Kurses erfolgen.



Kursanmeldung der VHS Groß-Enzersdorf:



Kurs / Vortrag:

Vor- und Nachname:

Adresse:

Telefon: E-Mail:

Geb. Datum: Unterschrift:

Hinweis: Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich mit der neuen Datenschutzverordnung vom 25. Mai 2018 (siehe nächste Seite) einverstanden - andernfalls kann keine Buchung des Kurses erfolgen.

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 (z.B. 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.

Wichtige Informationen zur Kursbuchung:

- Sie können sich online auf unserer Homepage, per E-Mail oder per Anmeldeformular für das Kursprogramm der VHS Groß-Enzersdorf anmelden. Das Anmeldeformular geben Sie bitte am Gemeindeamt Groß-Enzersdorf (Bürgerservice) ab. Sobald feststeht, dass der Kurs stattfindet, bekommen Sie die Rechnung per E-Mail zugesandt.
- Bei unentschuldigter Nicht-Teilnahme an einem gebuchten Kurs wird eine Stornogebühr von 50% der Kursgebühr einbehalten.
- Haftpflicht: Für Unfälle, Diebstähle und sonstige Schäden während aller Veranstaltungen sowie auf den Weg zu oder von dieser wird seitens der VHS keine Haftung übernommen.
- Programmänderung: Die VHS behält sich das Recht vor, notwendige Änderungen betreffend des Programms bzw. des Veranstaltungsortes vorzunehmen.
- Abmeldung: Sie haben die Möglichkeit sich bis eine Woche vor Kursbeginn kostenlos vom gebuchten Kurs abzumelden. Davon ausgenommen sind Kurse, für die auch ein Material- oder Lebensmittelbetrag entfällt.



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

Liebe KursteilnehmerInnen!

Wir stellen Ihnen folgende **Förderungsmöglichkeiten der Arbeiterkammer NÖ und Arbeiterkammer Wien** vor:

Bildungsbonus **AK** und Digi-Bonus **AK^{extra}** der Arbeiterkammer NÖ (AK plus)

Die AK Niederösterreich fördert Kurse, die in diesem Kursprogramm mit einem Logo der AK gekennzeichnet sind, mit 50 % der Kurskosten bis 120 € bzw. bei EDV-Kursen 100 % der Kurskosten bis 150 €. Für gewisse Personengruppen gibt es höhere Fördersätze. Details entnehmen Sie bitte der Homepage der AK Niederösterreich

<https://noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus>

Bildungsgutschein **AK** und Digi-Bonus **AK^{extra}** der Arbeiterkammer Wien

Die Arbeiterkammer Wien bietet ebenfalls den Bildungsgutschein und den Digi-Bonus für Mitglieder an. Der Bildungsgutschein vergütet Ihnen pro Kalenderjahr 50% der Kurskosten bis maximal €120,-. Mitglieder mit Kinderbetreuungsbezug können bis € 170,- gefördert werden. Zusätzlich erhalten nun die Mitglieder auch einen Digi-Bonus über maximal € 120,- pro Kalenderjahr. Geben Sie bereits bei der Anmeldung zu einem gekennzeichneten Kurs bekannt, dass Sie ihn einlösen möchten. Der Gutscheinbetrag wird Ihnen auf der Rechnung gutgeschrieben. Nähere Informationen erhalten Sie unter 0800/311 311 oder <https://wien.arbeiterkammer.at/bildungsgutschein>

BILDUNGSBERATUNG



Bildungsberatung NÖ in der VHS Groß-Enzersdorf

Nutzen auch Sie die Bildungs- und Berufsberatung in Ihrer Region bei Themen, wie diesen:

- 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 möchten in Bildungskarenz oder Bildungsteilzeit gehen ...



bbn
BILDUNGS- &
BERUFSBERATUNG
NÖ

Die persönlichen Beratungsgespräche finden jeweils am **zweiten Mittwoch** jeden Monats, von **15:00 - 18:00 Uhr**, im VHS Kursraum (Schloßhoferstraße 4a) statt.

Mittwoch, 11. September 2019 – 15.00 bis 18.00 Uhr

Mittwoch, 16. Oktober 2019 – 15.00 bis 18.00 Uhr

Mittwoch, 13. November 2019 – 15.00 bis 18.00 Uhr

Mittwoch, 11. Dezember 2019 – 15.00 bis 18.00 Uhr

Mittwoch, 12. Februar 2020 – 15.00 bis 18.00 Uhr

„Die Beratungen sind kostenfrei, unabhängig, wertschätzend und ergebnisorientiert! Ich freue mich auf Sie! Melden Sie sich einfach bei mir an!“ Jeanette Hammer, Beraterin im Weinviertel

Nutzen Sie jetzt Ihre Chancen für eine bessere Zukunft!

Bitte nehmen Sie Ihre Anmeldung auf unserer Webseite www.bildungsberatung-noe.at, telefonisch unter **0676/5254805** oder per E-Mail an j.hammer@bildungsberatung-noe.at vor.

Die **BILDUNGSBERATUNG NIEDERÖSTERREICH** wird aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds, dem Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung, vom Land Niederösterreich und der Arbeiterkammer Niederösterreich finanziert und im Weinviertel vom Verband NÖ Volkshochschulen koordiniert.

www.bildungsberatung-noe.at

Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds, des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung, des Landes Niederösterreich und der Arbeiterkammer Niederösterreich.



Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung



AK NIEDER
ÖSTERREICH

Deutsch - Integrationskurse

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

Day to Day English A2 – B1

Day to Day English is practical English which helps participants with speaking, reading, listening and writing for their vacations, day to day business and just life. It is fun and gives participants confidence to speak English and enjoy the experience. This is best for those with some basic vocabulary and knowledge of English. We use music lyrics, talk about holiday experiences, food, and learn new vocabulary and grammar as we go along the way. This is a dynamic course and always humorous.

Termine: jeweils Mittwoch (15x)
 ab 04.09.2019, 18:30-20:10 Uhr
Kursentgelt: € 120,-
TeilnehmerInnen: 6-15 Personen
Kursleitung: John Morris

Datum: 04.09., 11.09., 18.09., 25.09., 02.10., 09.10.,
 16.10., 23.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11.,
 04.12., 11.12. und 18.12.2019
Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf
 Schießstattring 2, Erdgeschoß



„English is fun“ für SeniorInnen und absolute AnfängerInnen

Lernziel: Sie fangen bei Stunde 0 an und wir erlernen gemeinsam mit „songs and rhymes“ die ersten englischen Wörter.
 Redeabsichten: Erste Schritte in der englischen Sprache.

Termine: jeweils Montag (15x)
 ab 07.10.2019, 19:00-19:50 Uhr
Kursentgelt: € 120,-
TeilnehmerInnen: 6-15 Personen
Kursleitung: Ulrike Schwab

Datum: 07.10., 14.10., 21.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11.,
 02.12., 09.12., 16.12.2019, 07.01., 14.01., 21.01. und 28.01.2020
Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf
 Schießstattring 2, Erdgeschoß



„English is fun“ für SeniorInnen (weiterführender Kurs)

Lernziel: Wir haben bereits ein Jahr der Basics hinter uns und lernen mit Spaß weiter.

Termine: jeweils Montag (15x)
 ab 07.10.2019, 18:00-18:50 Uhr
Kursentgelt: € 120,-
TeilnehmerInnen: 6-15 Personen
Kursleitung: Ulrike Schwab

Datum: 07.10., 14.10., 21.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11.,
 02.12., 09.12., 16.12.2019, 07.01., 14.01., 21.01. und 28.01.2020
Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf
 Schießstattring 2, Erdgeschoß



Kroatisch für AnfängerInnen A1

Lernziele: Kroatische Aussprache und kroatisches Alphabet; alltägliche Themen, wie z.B. Begrüßung – Wer bin ich? Wo wohne ich? Zahlen, Farben, Kalender, Uhrzeit, Hobbys; Grammatik wird erklärt und geübt.

Termine: jeweils Dienstag (14x)
 ab 10.09.2019, 17:30-18:45 Uhr
Kursentgelt: € 120,-
TeilnehmerInnen: 6-15 Personen
Kursleitung: Liane Schuckert

Datum: 10.09., 17.09., 24.09., 01.10., 08.10., 15.10.,
 22.10., 29.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 10.12.,
 und 17.12.2019
Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf
 Schießstattring 2, Erdgeschoß



Französisch – für AnfängerInnen A1

Lernziele: Sich begrüßen, verabschieden und sich vorstellen, sich unterhalten über Wohnort, Herkunft, Interessen, Berufe etc., 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, Meinung ausdrücken, Aussprache

Grammatik: Personalpronomen, Artikel, Zahlen, Adjektive, Verneinung, Fragewörter, Possesivpronomen

Termine: jeweils Mittwoch (12x)
ab 02.10.2019, 18:30-19:45 Uhr

Kursentgelt: € 110,-

TeilnehmerInnen: 6-16 Personen

Kursleitung: Mag. Lisa-Kristin Paula

Datum: 02.10., 09.10., 16.10., 23.10., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12.,
11.12., 18.12.2019, 08.01. und 15.01.2020

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf
Schießstattring 2, Erdgeschoß



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 Situationen verstehen und diese auch selbst zu 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 Mittwoch (12x)
ab 02.10.2019, 19:50-21:05 Uhr

Kursentgelt: € 110,-

TeilnehmerInnen: 6-16 Personen

Kursleitung: Mag. Lisa-Kristin Paula

Datum: 02.10., 09.10., 16.10., 23.10., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12.,
11.12., 18.12.2019, 08.01. und 15.01.2020

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf
Schießstattring 2, Erdgeschoß



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, Adjektiv, Genus, Plural, Fragewörter, Präpositionen

Termine: jeweils Freitag (15x)
ab 06.09.2019, 17:30-18:45 Uhr

Kursentgelt: € 120,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursleitung: Freddy R. Delgado Porras

Datum: 06.09., 13.09., 20.09., 27.09., 04.10., 11.10., 18.10., 25.10.,
01.11., 15.11., 22.11., 29.11., 06.12., 13.12. und 20.12.2019

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf
Schießstattring 2, Erdgeschoß



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 (15x)
ab 06.09.2019, 16:00-17:15 Uhr

Kursentgelt: € 120,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursleitung: Freddy R. Delgado Porras

Datum: 06.09., 13.09., 20.09., 27.09., 04.10., 11.10., 18.10., 25.10.,
01.11., 15.11., 22.11., 29.11., 06.12., 13.12. und 20.12.2019

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf
Schießstattring 2, Erdgeschoß



Italienisch A1 für Anfänger (keine Vorkenntnisse notwendig)

Lernziele: Einfache Alltagskommunikation – sich begrüßen, sich vorstellen, sich 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, 17.09.2019, 18:00-19:15 Uhr

Kursentgelt: € 120,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursleitung: Mag.a Simona Salinelli-Gessner

Datum: 17.09., 24.09., 01.10., 08.10., 15.10., 22.10., 05.11., 12.11.,
19.11., 10.12., 17.12.2019, 14.01., 21.01. und 28.01.2020

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß



Italienisch A1 – 3. Semester

Lernziele: Ein Hotelzimmer reservieren/ eine Ferienwohnung mieten; Nach dem Preis/Einrichtung des Zimmers/Hotels fragen; Wegbeschreibung; auf der Straße um Auskunft bitten. Fortsetzung ab **Lektion 5** von Nuovo Espresso 1.

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

Termine: jeweils Dienstag (14x)
ab, 17.09.2019, 19:30-20:45 Uhr

Kursentgelt: € 120,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursleitung: Mag.a Simona Salinelli-Gessner

Datum: 17.09., 24.09., 01.10., 08.10., 15.10., 22.10., 05.11., 12.11.,
19.11., 10.12., 17.12.2019, 14.01., 21.01. und 28.01.2020

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß



Italienisch A2 – 2. Semester

Lernziele: Über Kindheitserinnerungen sprechen; Gewohnheiten in der Vergangenheit schildern (Gebrauch von passato prossimo und imperfetto (I)). Fortsetzung ab Lektion 2.

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

Termine: jeweils Mittwoch (14x)
ab, 18.09.2019, 18:00-19:15 Uhr

Kursentgelt: € 120,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursleitung: Mag.a Simona Salinelli-Gessner

Datum: 18.09., 25.09., 02.10., 09.10., 16.10., 23.10., 06.11., 13.11.,
20.11., 04.12., 11.12., 18.12.2019, 15.01. und 22.01.2020

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß



Italienisch A2 – 5. Semester

Lernziele: Über die Zukunft sprechen; Erzählen, was gerade geschehen ist. Fortsetzung ab Lektion 8 ab Nuovo Espresso 2.

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

Termine: jeweils Mittwoch (14x)
ab, 18.09.2019, 19:30-20:45 Uhr

Kursentgelt: € 120,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursleitung: Mag.a Simona Salinelli-Gessner

Datum: 18.09., 25.09., 02.10., 09.10., 16.10., 23.10., 06.11., 13.11.,
20.11., 04.12., 11.12., 18.12.2019, 15.01. und 22.01.2020

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß



Slowakisch für AnfängerInnen A1 (keine Vorkenntnisse notwendig)

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, Orientierung, Verkehr, im Restaurant, im Verkehr. Nebenbei wird die Grammatik erklärt und geübt.

Termine: jeweils Montag (14x)
ab 30.09.2019, 19:30-20:45 Uhr

Kursentgelt: € 120,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursleitung: Denisa Eigner

Datum: 30.09., 07.10, 14.10., 21.10., 28.10., 04.11.,
11.11., 18.11., 25.11., 02.12., 09.12., 16.12.2019,
13.01. und 20.01.2020

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf
Schießstattring 2, Erdgeschoß



Slowakisch für AnfängerInnen A1+

Lernziele: Konversation über alltägliche Themen, wie z.B. Einkaufen, Familie, Hobbys, Körper und Gesundheit, in der Wohnung, im Büro, Länder und Leute, Tiere und Pflanzen, Ämter. Nebenbei wird die Grammatik erklärt und geübt.

Termine: jeweils Montag (14x)
ab 30.09.2019, 18:00-19:15 Uhr

Kursentgelt: € 120,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursleitung: Denisa Eigner

Datum: 30.09., 07.10, 14.10., 21.10., 28.10., 04.11.,
11.11., 18.11., 25.11., 02.12., 09.12., 16.12.2019,
13.01. und 20.01.2020

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf
Schießstattring 2, Erdgeschoß



SPRACHKURSE für KINDER
in Englisch und Italienisch
finden Sie in der Rubrik Kinder und Jugendliche.

COMPUTER, INTERNET und MULTIMEDIA

EDV Grundkurs I für Generation 50+

Nach dem Kurs wissen Sie, wie ein Computer aufgebaut ist und kennen seine grundlegenden Eigenschaften. Sie können Tastatur und Maus bedienen, sowie die BenutzerInnenoberfläche und Menüs verwenden. Sie können geeignete Anwendungen zur Organisation von Daten und Dateien auswählen und verwenden, sowie Daten organisieren. Sie wissen, wie Sie die Suchfunktion zweckdienlich einsetzen und die Arbeitsoberfläche individuell anpassen können. Vorkenntnisse: keine notwendig

Termine: jeweils Montag (6x)

ab 02.09.2019, 17:00-19:00 Uhr

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursleitung: Kurt Nemeč

Datum: 02.09., 09.09., 16.09., 23.09., 30.09. und 07.10.2019

Kursentgelt: € 120,-

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf
Schießstattring 2, EDV-Raum im 1. Stock

EDV Grundkurs II für Generation 50+

Nach diesem Kurs können Sie externe Speichermedien wie USB-Sticks oder externe Festplatten verwenden. Sie wissen, wie Sie die Systemeinstellungen Ihren persönlichen Anforderungen anpassen und lernen Word als Textverarbeitungsprogramm kennen.

Vorkenntnisse: EDV Grundkurs I oder Sie besitzen bereits Windows-Grundkenntnisse

Termine: jeweils Montag (5x)

ab 14.10.2019, 17:00-19:00 Uhr

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursleitung: Kurt Nemeč

Datum: 14.10., 21.10., 28.10., 04.11. und 11.11.2019

Kursentgelt: € 95,-

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, EDV-Raum im 1. Stock

EDV Aufbaukurs für Generation 50+

In diesem Kurs lernen Sie Dateien und große Datenmengen zu komprimieren, extrahieren und archivieren (z.B. Fotos oder Filme). Sie erfahren, welche Dateiformate es gibt, welche Eigenschaften Dateien haben können und wie Sie die Systemsteuerung, die externe Speichermedien, USB-Sticks oder externe Festplatten verwenden. Sie wissen, wie Sie die Systemeinstellungen und den Browser an Ihre Bedürfnisse anpassen. Sie lernen die vielseitigen Funktionen des Computers kennen und können Sie in der Praxis anwenden.

Vorkenntnisse: Windows- und Internet-Grundkenntnisse

Termine: Montag und Freitag (6x)

ab 18.11.2019, 17:00-19:00 Uhr

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursleitung: Kurt Nemeč

Datum: 18.11., 25.11., 02.12., 09.12., 13.12. und 16.12.2019

Kursentgelt: € 120,-

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, EDV-Raum im 1. Stock

Word Grundkurs

Nach diesem Kurs können Sie Dokumente in einem Textverarbeitungsprogramm bis zur Weitergabe erstellen und bearbeiten. Sie können unterschiedliche Formatierungen zur Verbesserung der Qualität von Dokumenten einsetzen und können die Regeln der Textverarbeitung anwenden.

Vorkenntnisse: Computer-Grundkenntnisse



Termine: jeweils Mittwoch und Montag (4x)

ab 13.11.2019, 17:00-20:00 Uhr

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursleitung: Kurt Nemeč

Datum: 13.11., 20.11., 27.11. und 02.12.2019

Kursentgelt: € 120,-

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, EDV-Raum im 1. Stock

Excel Grundkurs

Nach diesem Kurs können Sie im beruflichen und privaten Alltag Tabellen mit Excel erstellen und kalkulieren. Sie können Berechnungen durchführen und Zahlenmaterial mit Diagrammen grafisch aufbereiten.

Vorkenntnisse: Windows-Kenntnisse



Termine: jeweils Donnerstag (6x)

ab 05.12.2019, 17:00-19:00 Uhr

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursleitung: Kurt Nemeč

Datum: 05.12., 12.12., 19.12.2019., 16.01., 23.01. und 30.01.2020

Kursentgelt: € 120,-

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, EDV-Raum im 1. Stock

Handy & Tablet Grundkurs für Generation 50+

Sie lernen das Betriebssystem Ihres Mobiltelefons bzw. Tablets zu benutzen, Fotos zu archivieren, zu bearbeiten und zu teilen bzw. zu versenden. Verschiedene Apps (Software Anwendungen) werden nach Bedarf installiert und erklärt. Die Mitnahme Ihres eigenen Gerätes ist erforderlich!

Vorkenntnisse: keine notwendig

Kurs 1: jeweils Mittwoch (3x)

Datum: 04.09., 11.09. und 18.09.2019

Kurs 2: jeweils Montag (3x)

Datum: 13.01., 20.01. und 27.01.2020

ab 17:00-19:00 Uhr

Kursentgelt: € 57,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Kursleitung: Kurt Nemeč

Schießstattring 2, EDV-Raum im 1. Stock

Basiswissen Social Media 50+

Facebook, Xing, Twitter & Co: Dieser Kurs bringt Ihnen die neuen sozialen Netzwerke im Internet näher und weist auf die damit verbundenen Möglichkeiten und Risiken hin.

Vorkenntnisse: Internet-Grundkenntnisse

Termine: jeweils Mittwoch (2x)

Datum: 16.10. und 23.10.2019

ab 16.10.2019, 17:00-19:00 Uhr

Kursentgelt: € 38,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Kursleitung: Kurt Nemeč

Schießstattring 2, EDV-Raum im 1. Stock

Mein erster Blog (Wordpress.com)

Blogs als Informationsquelle – über Mode und Lifestyle, Tipps zu Veranstaltungen, Kochen und vieles mehr. Wie kann ich einen Blog erstellen und wie kann man sich bei der großen Anzahl von Angeboten zurechtfinden? Machen Sie erste Versuche, einen eigenen Blog zu gestalten. Bloggen macht Spaß! Bloggen bedeutet auf eine ganz individuelle Art über persönliche Erlebnisse, Meinungen und Ansichten zu verschiedensten Themen im Netz zu berichten. In diesem Kurs erfahren Sie mehr über die Erstellung eines Blogs mit Wordpress.com. Durch die vorgefertigten Layouts konzipieren wir gemeinsam Ihren ersten Blog und füllen ihn mit verschiedenen Inhalten schnell und unkompliziert.

Vorkenntnisse: Internet – Grundkenntnisse

Termine: jeweils Donnerstag (6x)

Datum: 17.10., 24.10., 07.11., 14.11., 21.11. und 28.11.2019

ab 17.10.2019, 17:00-19:00 Uhr

Kursentgelt: € 120,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Kursleitung: Kurt Nemeč

Schießstattring 2, EDV-Raum im 1. Stock

Google Dienste

Google kann viel mehr als nur eine Suchmaschine sein. Es gibt eine Vielzahl an hilfreichen Google-Programmen sowohl am Laptop, als auch am Smartphone und Tablet. Im Kurs beschäftigen wir uns mit den kostenlosen Google Diensten Drive, Fotos, Kalender, etc. Lernen Sie, wie und warum eine Cloud funktioniert und wie Sie Ihre Fotos schnell und einfach sichern und auf Ihren Geräten synchronisieren können. Die eigenen Geräte dürfen gerne mitgebracht werden.

Termine: Dienstag und Mittwoch (2x)

Datum: 29.10. und 06.11.2019

ab 29.10.2019, 17:00-20:00 Uhr

Kursentgelt: € 57,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Kursleitung: Kurt Nemeč

Schießstattring 2, EDV-Raum im 1. Stock

Computer Club

Hier haben Sie die Möglichkeit, Ihre Windows-Kenntnisse und bereits Gelerntes zu wiederholen, zu festigen und zu üben. Dabei steht der offene Austausch und Ihre Fragen zu den unterschiedlichen Programmen im Vordergrund. Fragen zum Thema Soziale Medien und Sicherheit im Netz etc. werden hier gelöst und in der Gruppe diskutiert, vom Kursleiter moderiert und gegebenenfalls Hilfestellung angeboten. Die eigenen Geräte dürfen gerne mitgebracht werden.

Termin 1: Freitag, 27.09.2019

Termin 3: Freitag, 29.11.2019

Termin 5: Freitag, 24.01.2020

jeweils ab 17:00-20:00 Uhr

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursleitung: Kurt Nemeč

Termin 2: Freitag, 25.10.2019

Termin 4: Freitag, 20.12.2019

Kursentgelt: € 28,- (pro Abend)

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, EDV-Raum im 1. Stock

Online Grundlagen

Dieses Modul behandelt alle wesentlichen Kenntnisse und Fertigkeiten, die für Web-Browsing, effektive Informationssuche, Online-Kommunikation und E-Mail-Nutzung benötigt werden. Wir behandeln die unterschiedlichen Browser (IE, Edge, Firefox, etc.) und die verschiedenen Möglichkeiten der E-Mail Nutzung mittels online oder lokalen Programmen.

Termin 1: jeweils Freitag und Mittwoch (3x)

Termin 2: jeweils Freitag (3x)

ab 17:00-19:00 Uhr

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursleitung: Kurt Nemeč

Datum: 25.09., 02.10. und 07.10.2019

Datum: 15.01., 22.01. und 29.01.2020

Kursentgelt: € 57,-

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, EDV-Raum im 1. Stock

IT-Security

Hier gebe ich Ihnen einen Überblick über die Bedrohungen im IT-Bereich, nicht nur, wie Sie Viren und Spam vermeiden können, sondern auch über Backup-Lösungen. Außerdem erfahren Sie die neuesten Trends über Verschlüsselungen von sensiblen Daten und Mails. Des Weiteren zeige ich Ihnen, wie Sie sich anonym im Internet bewegen können, ohne einen digitalen Fußabdruck zu hinterlassen. Mit praktischen Lösungen, Beispielen und Anregungen lernen Sie Ihre Daten zu schützen.

Termine: jeweils Mittwoch (2x)

ab 11.12.2019, 17:00-19:00 Uhr

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursleitung: Kurt Nemeč

Datum: 11.12. und 18.12.2019

Kursentgelt: € 38,-

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, EDV-Raum im 1. Stock

Soziale Medien – Nutzen und Gefahren bei Kindern und Jugendlichen

Immer früher fordern Kindern den Zugang zu digitalen Medien und Geräten. Doch ab welchem Alter ist es wirklich sinnvoll nachzugeben? Auf was sollten Eltern dabei unbedingt achten? Hierbei geht es nicht nur um WhatsApp, Facebook und Co, es geht um den generellen Umgang mit digitalen Medien, wie auch dem Internet und Spielen.

Datum: Donnerstag, 10.10.2019

Zeit: 17:00-20:00 Uhr

Kursentgelt: € 28,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, EDV-Raum im 1. Stock

Kursleitung: Kurt Nemeč

Erfolgreiche Website – darauf kommt es an

Nach diesem Kurs wissen Sie, was eine erfolgreiche Website ausmacht. Ob Sie Ihre Website selbst machen oder ein Briefing für Ihren Webdesigner brauchen – erfahren Sie, worauf Sie achten sollten. Holen Sie sich Tipps zu Aufbau, Inhalt, SEO, Blog, Newsletter, rechtliche Anforderungen, Tools, ...

Termin: Dienstag, 24.09.2019

Zeit: 18:30-20:30 Uhr

Kursentgelt: € 70,-

TeilnehmerInnen: ab 4 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Andrea Rammel



Facebook für UnternehmerInnen

In diesem Kurs bekommen Sie einen Überblick über Facebook-Profil / -Seite / -Gruppe / -Messenger. Holen Sie sich Tipps, wie Sie eine Facebook-Seite für Ihr Unternehmen einsetzen können. Ob Strategie, Inhalte oder praktische Tools - erfahren Sie, wie Sie Facebook für Ihren Erfolg einsetzen können.

Termin: Dienstag, 15.10.2019

Zeit: 17:00-20:00 Uhr

Kursentgelt: € 90,-

TeilnehmerInnen: ab 4 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Andrea Rammel



Facebook-Seite – Redaktionsplan 4. Quartal 2019

Fällt es Ihnen schwer, immer wieder passende Inhalte für Ihre Facebook-Seite zu finden? Dann ist dieser Workshop genau der richtige für Sie. Gemeinsam füllen wir Ihren Redaktionsplan für das 4. Quartal. Holen Sie sich Ideen zu Inhalten & Themen für Oktober bis Dezember. Zahlreiche Tipps helfen Ihnen, Ihre Facebook-Seite erfolgreich für Ihr Business zu nutzen und Zeit für die Betreuung zu sparen.

Termin: Dienstag, 17.09.2019

Zeit: 18:00-21:00 Uhr

Kursentgelt: € 90,-

TeilnehmerInnen: ab 6 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Andrea Rammel

Voraussetzung: bestehende Facebook - Seite



Facebook-Seite – Redaktionsplan 1. Quartal 2020

Fällt es Ihnen schwer, immer wieder passende Inhalte für Ihre Facebook-Seite zu finden? Dann ist dieser Workshop genau der richtige für Sie. Gemeinsam füllen wir Ihren Redaktionsplan für das 1. Quartal. Holen Sie sich Ideen zu Inhalten & Themen für Jänner bis März. Zahlreiche Tipps helfen Ihnen, Ihre Facebook-Seite erfolgreich für Ihr Business zu nutzen und Zeit für die Betreuung zu sparen.

Termin: Donnerstag, 05.12.2019

Zeit: 18:00-21:00 Uhr

Kursentgelt: € 90,-

TeilnehmerInnen: ab 6 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Andrea Rammel

Voraussetzung: bestehende Facebook - Seite



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, 07.10.2019

Zeit: 18:30-20:30 Uhr

Kursentgelt: € 30,-

TeilnehmerInnen: ab 6 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

Kursleitung: Ing. Sabine Martini, Gtm. Marina Müllner

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, 11.11.2019

Zeit: 18:30-20:30 Uhr

Kursentgelt: € 30,-

TeilnehmerInnen: ab 6 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

Kursleitung: Ing. Sabine Martini, Gtm. Marina Müllner

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, 09.12.2019

Zeit: 18:30-20:30 Uhr

Kursentgelt: € 30,-

TeilnehmerInnen: ab 6 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

Kursleitung: Ing. Sabine Martini, Gtm. Marina Müllner

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, 13.01.2020

Zeit: 18:30-20:30 Uhr

Kursentgelt: € 30,-

TeilnehmerInnen: ab 6 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

Kursleitung: Ing. Sabine Martini, Gtm. Marina Müllner

Kräuter und Wildfrüchte im Herbst erkennen und kennenlernen

Bei einer Kräuterwanderung in der Umgebung werden die wichtigsten Wildpflanzen und Früchte der Region vorgestellt und erklärt, wie wir diese kulinarisch und für unsere Gesundheit nutzen können. Im Nachhinein wird ein Skriptum mit Bildern und Beschreibung per Email übermittelt.

Termin: Samstag, 29.09.2019

Zeit: 10:00 – 13:00 Uhr

Kursentgelt: € 15,-

Treffpunkt: Groß-Enzersdorf, Parkplatz Ecke Ziegelofeng. / Augasse

Kursleitung: Markus Dürnberger

TeilnehmerInnen: 10-30 Personen

Putzmittel selber machen

Wir lernen, wie wir mit einfachen und preisgünstigen Materialien alle gängigen Putzmittel selber machen können. Nur fünf Grundzutaten ersetzen die ganze Putzmittelsammlung. Während des Workshops machen wir ein Waschmittel selbst – jeder darf sich 1,5 l mit nach Hause nehmen.

Termin: Dienstag, 22.10.2019

Zeit: 19:00-21:00 Uhr

Kursentgelt: € 30,- inkl. Handout

TeilnehmerInnen: 3 - 10 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß, Werkraum

Kursleitung: Daniela Pelzer



Naturprodukte selber machen

Hast du Lust etwas Neues auszuprobieren? Möchtest du deine eigenen Naturprodukte herstellen? Wir machen Deo, Lippenbalsam, Badekugeln, Badesalze, einen Raumspray und einen Haarspray, damit man die Haare leicht bürsten kann. Es geht ganz einfach und eignet sich als tolles Weihnachtsgeschenk.

Termin: Samstag, 21.09.2019

Zeit: 09:00-12:00 Uhr

Kursentgelt: € 50,-

Kursleitung: Daniela Pelzer

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß, Werkraum

TeilnehmerInnen: 3 - 10 Personen



VORTRÄGE und WISSENSWERTES

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: Donnerstag, 12.12.2019

Zeit: 18:30-20:30 Uhr

Kursentgelt: € 30,-

TeilnehmerInnen: 6 - 15 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

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: Donnerstag, 21.11.2018

Zeit: 18:30-20:30 Uhr

Kursentgelt: € 30,-

TeilnehmerInnen: 6 - 15 Personen

Kursort: Neu Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

Kursleitung: Melanie Onwuka

Ätherische Öle richtig einsetzen

Dies ist ein Basiskurs über ätherische Öle und deren Anwendungsgebiete.

Kursinhalt: Was sind ätherische Öle; Qualität und Merkmale; Gewinnungsmethoden; Eigenschaften und Funktion; Wirkung und Anwendungsmöglichkeiten; worauf muss man achten; ätherische Öle für ihre Hausapotheke; Kontraindikationen; allergische Reaktionen; sicheres Anwenden;

Termin 1: Freitag, 13.09.2019

Termin 2: Freitag, 11.10.2019

Zeit: 19:00-22:00 Uhr

Kursentgelt: € 40,-

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Anita Müller, Dipl. ärztlich geprüfte Aromapraktikerin

TeilnehmerInnen: 3-8 Personen



Ätherische Öle im Alltag

Dies ist der Aufbaukurs 1 über ätherische Öle und deren Anwendungsgebiete.

Kursinhalt: Wie kann man ätherische Öle sicher anwenden; wie muss man sie verdünnen; Dosierung; ätherische Öle als Unterstützung im Alltag – sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen und älteren Menschen; die Kunst des richtigen Mischens nach Kopf-, Herz- und Basisnote (Duftebenen) und die Wahl des richtigen Duftes. Jede/r TeilnehmerIn mischt sich ihr/sein ganz spezielles Öl in einen 10ml Roll-On zusammen.

Voraussetzung: Basiskurs

Termin: Samstag, 16.11.2019

Zeit: 09:00-13:00 Uhr

Kursentgelt: € 60,-

TeilnehmerInnen: 3-8 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Werkraum, Erdgeschoß

Kursleitung: Anita Müller, Dipl. ärztlich geprüfte Aromapraktikerin



Ätherische Öle zur Unterstützung der Emotionen und des Gehirns

Dies ist der Aufbaukurs 2 über ätherische Öle und deren Anwendungsgebiete.

Kursinhalt: Das limbische System und der Geruchssinn; wie funktioniert unser Gehirn und wie können ätherische Öle Emotionen und das Gehirn unterstützen. Jede/r TeilnehmerIn mischt sich ein Roll-On, einen Raumspray oder ein Öl für eine Duftlampe individuell zusammen (z.B. gegen Stress, für eine lernmotivierende Umgebung, besseres Einschlafen,...).

Voraussetzung: Aufbaukurs 1

Termin: Samstag, 23.11.2019

Zeit: 09:00-13:00 Uhr

Kursentgelt: € 60,-

TeilnehmerInnen: 3-8 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Werkraum, Erdgeschoß

Kursleitung: Anita Müller, Dipl. ärztlich geprüfte Aromapraktikerin



Aroma-Rühren mit ätherischen Ölen

Dies ist ein Basiskurs zum Erstellen von natürlichen Hilfsmitteln im Haushalt. Ich gebe euch eine genaue Erklärung der Rezepturen und Zutaten, sowie der Wirkstoffe und der Verarbeitungshinweise. Gemeinsam stellen wir eine Handcreme oder einen Raumspay (z.B. für die Toilette) her. Zusätzlich erhält ihr Rezepte für Bad und Dusche (z.B. sprudelnde Badebomben). Natürlich darf sich jeder sein Produkt mitnehmen. Zusätzlich sind € 15,- Materialkosten direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Termin: Samstag, 14.12.2019

Zeit: 09:00-13:00 Uhr

Kursentgelt: € 60,-

TeilnehmerInnen: 3-8 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Werkraum, Erdgeschoß

Kursleitung: Anita Müller, Dipl. ärztlich geprüfte Aromapraktikerin



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: Donnerstag, 24.10.2019

Termin 2: Donnerstag, 28.11.2019

Zeit: 17:00-20:00 Uhr

Kursentgelt: € 30,-

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

TeilnehmerInnen: ab 6 Personen

Kursleitung: Marina Müllner

Seemannsknoten

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

Termin: Freitag, 23.10.2019

Zeit: 20:00-21:30 Uhr

Kursleitung: Peter Comhaire

TeilnehmerInnen: 6-30 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Werkraum, Erdgeschoß

Kursentgelt: € 9,-



RUND UMS TIER

Hund und Kind – ein harmonisches Zusammenleben

Ein Welpe zieht zu Ihnen und Ihren Kindern und Sie machen sich Gedanken, was Sie beachten müssen? Welche Rasse eignet sich für mich und meine Kinder? Oder Sie haben bereits einen Hund und erwarten demnächst ein Baby? Was muss ich beim Zusammenleben von Kind und Hund beachten? Wertvolle Tipps und Tricks für ein harmonisches Zusammenleben. Welche Regeln gelten für den Hund? Was hat das Kind zu beachten? Welche Gefahrenquellen gibt es?

Termin: Mittwoch, 16.10.2019

Zeit: 18:00-21:00 Uhr

Kursentgelt: € 45,- inkl. Unterlagen

TeilnehmerInnen: ab 8 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

Kursleitung: Daniela Linsbauer, Hundetrainerin

Der Umgang mit dem Hund

Wie verhalte ich mich einem fremden Hund gegenüber richtig? Sie haben Angst oder Respekt vor Hunden und wünschen keinen Kontakt? Wie vermeide ich den Kontakt zu Hunden? Lernen Sie die Hunde verstehen und erfahren Sie viele wertvolle Tricks für den Umgang mit dem eigenen oder mit fremden Hunden. Was bedeutet der Augenkontakt für den Hund? Wie vermeide ich Hundekontakt? Wieso reagieren Hunde immer in derselben Art und Weise auf mich?

Termin: Mittwoch, 11.12.2019

Zeit: 18:00-21:00 Uhr

Kursentgelt: € 45,- inkl. Unterlagen

TeilnehmerInnen: ab 8 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

Kursleitung: Daniela Linsbauer, Hundetrainerin

Kastration – Vor- und Nachteile für Ihren Hund

Sie überlegen Ihren Hund kastrieren zu lassen? In diesem Abendvortrag erfahren Sie nicht nur die Vor- und Nachteile der Kastration, sondern es wird auch mit Mythen rund um die Kastration aufgeräumt. Eine Kastration hat schwere Auswirkungen auf den gesamten Organismus und sollte niemals leichtfertig durchgeführt werden.

Des Weiteren erfahren Sie, welche Alternativen es zur Kastration gibt und wann ein Hund kastriert werden muss.

Termin: Dienstag, 12.11.2019

Zeit: 18:00-21:00 Uhr

Kursentgelt: € 45,- inkl. Unterlagen

TeilnehmerInnen: ab 8 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

Kursleitung: Daniela Linsbauer, Hundetrainerin

Ätherische Öle für Tiere

Wie können Sie Ihren vierbeinigen Liebling (Hunde, Pferde, eingeschrankt 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: Freitag, 23.01.2020

Zeit: 19:00-22:00 Uhr

Kursentgelt: € 46,- inkl. Mini Skriptum

TeilnehmerInnen: 3-8 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Anita Müller, Dipl. Aromapraktikerin und Tier

Aromatologin



GESUNDHEITSTHEMEN

BURNOUT – will ich das?

Was ist Burnout? Will ich solchen Stress wirklich haben? Die Auswirkungen von Burnout und dem damit verbundenen Stress sind immer unterschiedlich. Durch einen kleinen Stresstest kann man schnell herausfinden, in welcher Phase man sich vom Burnout befindet und welche körperlichen und seelischen Auswirkungen schon da sind. Der zwölf Stationen Plan zeigt eine Einschätzung, in welchem Stadium man gerade ist und kann durch mögliche Maßnahmen die Reduktion der Belastung gut verringern. Ein wichtiger Teil ist es die Augen nicht davor zu verschließen. Eine Liste von Lebens- und Sozialberater/innen, Therapeuten und Psychologen/innen wird gerne zur Verfügung gestellt. Für den Stressabbau gibt es auch einige Anlaufstellen (wenn gewünscht auch ohne körperliche Betätigung).

Termin 1: Mittwoch, 09.10.2019

Termin 2: Donnerstag, 16.01.2020

Zeit: 19:00-21:00 Uhr

Kursentgelt: € 20,00

Kursort: Neu Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

Kursleitung: Claudia Bores

TeilnehmerInnen: ab 6 Personen

Wie lange darf ich trauern?

Wenn geliebte Menschen (oder Tiere) von uns gehen ist es ganz natürlich, dass wir traurig sind. Doch wie lange ist es „normal“ traurig zu sein? Und auf welche Art darf ich trauern? In diesem Vortrag werden folgende Themen besprochen: Was passiert beim Trauern? Welche Trauerphasen gibt es? Mögliche Wege zur Trauerbewältigung und ab wann Hilfe in Anspruch genommen werden sollte.

Termin: Dienstag, 15.10.2019

Zeit: 18:30-20:00 Uhr

Kursentgelt: € 20,-

TeilnehmerInnen: ab 10 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

Kursleitung: Mag. Angelika Eiter, Klinische- und Gesundheitspsychologin

Schleicht sich da eine Demenz ein?

Von einem Raum in den anderen vergessen was man machen wollte? Namen fallen plötzlich nicht mehr ein? Dinge werden öfter verlegt? An Gespräche nicht mehr erinnern können? Termine vergessen? Ist das nur eine Phase oder schleicht sich da eine Demenz ein? In diesem Vortrag wird vor allem die Vorstufe der Demenz, ihr Erscheinungsbild und Möglichkeiten zur Vorbeugung besprochen.

Termin: Dienstag, 14.01.2020

Zeit: 18:30-20:00 Uhr

Kursentgelt: € 20,-

TeilnehmerInnen: ab 10 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

Kursleitung: Mag. Angelika Eiter, Klinische- und Gesundheitspsychologin

Schulmedizin: Somatoforme Störungen – Wenn die Seele durch den Körper spricht

Was hat unser körpereigenes Betriebssystem damit zu tun? Das vegetative Nervensystem: Mittler zwischen Körper und Seele. Erhalten Sie mittels des 3-Ebenen-Modells Einblick, was auf körperlicher als auch energetischer Ebene abläuft, wenn sich die Seele über körperliche Strukturen Gehör verschafft. In diesem Zusammenhang bestätigt: „Volksmund tut Wahrheit kund“.

Termin: Montag, 20.01.2020

Zeit: 19:00-20:00 Uhr

Kursentgelt: € 20,-

TeilnehmerInnen: ab 8 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

Kursleitung: Claudia Illichmann, Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester; Dipl. Mental Coach

Die Kunst des Loslassens

Was bedeutet Loslassen? Warum fällt uns das Loslassen so schwer, woran halten wir oft so verbissen fest? Worin verharren wir gerne? Emotionale und körperliche Folgen des Nicht-Loslassens. Welche Umstände machen ein Loslassen zwingend? Tipps und Tricks und Hilfestellungen zum Loslassen werden vorgestellt. Die Teilnehmer erhalten eine „Loslass-Checkliste“ zum Mitnehmen. Eine geführte Loslass-Übung/Meditation rundet diesen gewinnbringenden Vortrag ab.

Termin: Mittwoch, 06.11.2019

Zeit: 19:00-20:00 Uhr

Kursentgelt: € 20,-

TeilnehmerInnen: ab 8 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

Kursleitung: Claudia Illichmann, Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester; Dipl. Mental Coach

Sag doch mal NEIN, Grenzen setzen – so gelingt´s

Wer immer JA sagt, sagt NEIN zu sich selbst. Denn für jedes nichtgesagte „NEIN“ zahlst du einen Preis. Analysiere deine hinderlichen Muster, durchschaue die Strategien der Forderer. Ein kleiner Crash-Kurs in „nein“ sagen. Man kann ja erst richtig JA sagen, wenn man gelernt hat „NEIN“ zu sagen.

Termin: Montag, 02.12.2019

Zeit: 19:00-19:45 Uhr

Kursentgelt: € 15,-

TeilnehmerInnen: ab 8 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

Kursleitung: Claudia Illichmann, Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester; Dipl. Mental Coach

Verzeihen macht frei

An alten Wunden rühren? Warum sollte ich das tun? Erfahren Sie, warum „Nicht-Verzeihen-Können“ krank macht. Erhalten Sie ein Werkzeug, um von altem Schmerz, Kummer und Gram loszulassen, indem Sie erfolgreich Verzeihen. Heute noch!

Termin: Montag, 02.12.2019

Zeit: 20:00-20:45 Uhr

Kursentgelt: € 15,-

TeilnehmerInnen: ab 8 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

Kursleitung: Claudia Illichmann, Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester; Dipl. Mental Coach

KULTUR und REISEN

Burg – Kirche – Stadtmauer: Die steinernen Zeugen von Groß-Enzersdorf

Unsere großen Baudenkmäler und einige kleinere Steinfundamente führen uns in die Zeit des Mittelalters zurück. Eine genaue Betrachtung dieser Bauwerke soll uns eine Vorstellung über das Leben der Einwohner und über die Verwaltung des Wirtschaftshofes von Encinesdorf geben. Interessante Bilder zeigen uns neue, wertvolle Details, sodass wir über einige einschneidende Geschehnisse diskutieren können. Der Vortrag richtet sich an alle interessierten „Heimatsforscher“ der Stadt und auch an jene der Nachbargemeinden. Die in den letzten Jahren zugezogenen Gemeindeglieder können sich auf einfache Weise über die Geschichte ihrer neuen Heimat informieren.

Termin: Donnerstag, 14.11.2019

Zeit: ab 18:30 Uhr

Kursentgelt: € 5,-

TeilnehmerInnen: ab 5 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Aula im Erdgeschoß

Kursleitung: Mag. Herbert Kovacic



Genussvortrag Schottlands Whiskyinsel Islay inkl. Degustation und Whiskyseminar

40 km lang, 23 km breit, 4.000 Einwohner und 8 Whisky Destillieren – so zeigt sich die Insel Islay, die südlichste Insel der Inneren Hebriden vor der Westküste Schottlands. Für Whiskygenießer der torfigen Single malts gerne auch der Mittelpunkt der Welt. Lassen Sie sich mittels Multimedia Vortrag in die Welt des „Aqua Vitae“ entführen und entdecken Sie, dass Islay noch mehr zu bieten hat als Whisky! Um in die Welt des schottischen Whiskys einzutauchen, erfährt der Teilnehmer Informationen zur Herstellung dieses edlen Tropfens und wird einige Proben verkosten und bewerten. Ein Unkostenbeitrag für die Degustation über € 15,- wird direkt beim Kursleiter bezahlt.

Termin: Samstag, 28.09.2019

Zeit: 17:30-20:30 Uhr

Kursentgelt: € 12,-

TeilnehmerInnen: ab 10 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Mag. (FH) Nicolas Pacher



Mit dem Motorrad zum „Dach der Welt“ – 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. Nach drei Jahren in Südamerika geht es nun durch die Wüsten im Iran, den Kaukasus, über die Seidenstraße zum "Dach der Welt", den Pamir in Tadschikistan und weiter durch Russland in die Mongolei. Steigen Sie mit auf das Motorrad zu einer Tour in den Orient und "1001 Nacht", mit Kamelen, Jurten und Yaks.

Termin: Freitag, 11.01.2020

Zeit: 18:00-20:30 Uhr

Kursentgelt: freier Eintritt

Kursort: Heimatmuseum Groß-Enzersdorf, Rathausstraße 5

Kursleitung: Ing. Anton Marschall

TeilnehmerInnen: ab 5 Personen

„Camino im Winter“ – 3365 km am Jakobsweg

Dies ist ein Bericht über meine im Winter 2015/16 unternommene Pilgerreise nach Santiago de Compostela, bestehend aus einem Multivisionsvortrag, einer Lesung und einer anschließenden Diskussion. Ziel des Vortrages ist es, Menschen fürs Pilgern zu begeistern. Anhand meiner Begegnungen und Erfahrungen schildere ich den persönlichen Gewinn, der aus dem Jakobsweg erzielt werden kann. Die Lesung aus meinem Buch „Camino im Winter – Briefe an die Kinder“ gibt einen Einblick wie lustig, abwechslungsreich, einfach menschlich das Pilgern sein kann. In der Diskussionsrunde beantworte ich Fragen, gebe gerne Informationen sowie Tipps und Tricks.

Termin: Donnerstag, 26.09.2019

Zeit: 19:00-21:30 Uhr

Kursentgelt: € 12,-

TeilnehmerInnen: ab 8 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Aula, Erdgeschoß

Kursleitung: Kurt Andorfer



ELTERNBILDUNG

Neurofeedbacktherapie (Schwerpunkt Kinder)

Neurofeedbacktherapie stellt bei diversen Störungsbildern eine alternative bzw. ergänzende Behandlungsmöglichkeit dar. In diesem Vortrag wird ein Überblick über die Möglichkeiten und Grenzen in Hinblick auf die Behandlung verschiedenster Problemgebiete (z. B. Konzentrationsstörung, Ängste, Entspannung) gegeben. Im Anschluss daran ist es auch möglich, diese Methode selbst auszuprobieren.

Termin: Mittwoch, 13.11.2019

Zeit: 19:00-21:00 Uhr

Kursentgelt: € 20,00

TeilnehmerInnen: ab 8 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

Kursleitung: Mag. Michaela Slabina, Gesundheitspsychologin und Neurofeedbacktherapeutin

ADHS – ADS

Nach einem Überblick über die Merkmale wird auf den Ablauf einer entsprechenden Untersuchung sowie Interventionsmöglichkeiten eingegangen. Auch die Grundregeln im alltäglichen Umgang mit ADHS/ADS Kindern werden dargestellt. Im Anschluss besteht die Möglichkeit eigene Anliegen zu besprechen. Dieser Vortrag soll als Grundinformation dienen. Eine tatsächliche Abklärung einer eventuell bestehenden Problematik kann dadurch jedoch nicht ersetzt werden.

Termin: Mittwoch, 23.10.2019

Zeit: 19:00-21:00 Uhr

Kursentgelt: € 20,00

TeilnehmerInnen: ab 8 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

Kursleitung: Mag. Michaela Slabina, Gesundheitspsychologin und Neurofeedbacktherapeutin

Lese- und Rechtschreibstörung bzw. Rechenstörung

Eine nicht erkannte Lese- und/oder Rechtschreibstörung bzw. Rechenstörung beeinträchtigt Kinder wesentlich in der schulischen Entwicklung und kann zu sehr leidvollen Schulerfahrungen führen. Dieser Vortrag bietet einen Überblick über mögliche Symptome, Diagnosekriterien und Behandlungsmöglichkeiten. Im Anschluss daran besteht die Möglichkeit, eigene Anliegen zu besprechen. Dieser Vortrag soll als Grundinformation dienen. Eine tatsächliche Abklärung einer eventuell bestehenden Problematik kann dadurch jedoch nicht ersetzt werden.

Termin: Mittwoch, 15.01.2020

Zeit: 19:00-21:00 Uhr

Kursentgelt: € 20,00

TeilnehmerInnen: ab 8 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

Kursleitung: Mag. Michaela Slabina, Gesundheitspsychologin und

Neurofeedbacktherapeutin

Erkennen von Ängsten bei Kindern

Ängste können sich bei Kindern in sehr unterschiedlicher Form zeigen, weshalb sie mitunter leicht zu verkennen sind. Darüber hinaus stehen in verschiedenen Entwicklungsphasen unterschiedliche Ängste im Vordergrund. Der Vortrag gibt einen Überblick über die verschiedenen Formen und Symptome im Kindesalter sowie Grundregeln im Umgang damit. Im Anschluss daran besteht die Möglichkeit, eigene Anliegen zu besprechen. Dieser Vortrag soll als Grundinformation dienen. Eine tatsächliche Abklärung einer eventuell bestehenden Problematik kann dadurch jedoch nicht ersetzt werden.

Termin: Mittwoch, 04.12.2019

Zeit: 19:00-21:00 Uhr

Kursentgelt: € 20,00

TeilnehmerInnen: ab 8 Personen

Kursort: Stadtsäle Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

Kursleitung: Mag. Michaela Slabina, Gesundheitspsychologin und

Neurofeedbacktherapeutin

EASY LEARNING – richtig lernen leicht gemacht? Wie Eltern Ihre Kinder zwischen 10 und 14 Jahren richtig unterstützen können.

Da Eltern oftmals „Lernpartner“ ihrer Kinder sind, spielen sie eine wesentliche Rolle beim Lernen und können an Hand konkreter Tipps ihre Kinder noch gezielter unterstützen. Dabei ist es wichtig zu berücksichtigen, dass Kinder erst mit ca. 10 Jahren die Fähigkeit entwickeln, eigenes Lernverhalten zu reflektieren und bewusst zu verändern. Basis dafür bildet grundlegendes Wissen über kognitive Funktionen (Kurz- und Langzeitgedächtnis, Gedächtnisspanne, Vergessenskurve, Lernhemmung, Tagesleistungskurve) und die Berücksichtigung des Lerntyps. Abhängig vom zu lernenden Stoff (Aufzählung, Vokabel, Textinhalt) können verschiedene Lernmethoden gezielt eingesetzt werden. Auch für schwierige Momente, wie den Lerneinstieg und die Prüfungsbewältigung, werden Tipps gegeben. Nach einem Überblick über die Merkmale von ADHS bzw. ADS wird auf den Ablauf einer entsprechenden Untersuchung sowie Interventionsmöglichkeiten eingegangen. Auch die Grundregeln im alltäglichen Umgang mit ADHS/ADS Kindern werden dargestellt. Im Anschluss daran besteht die Möglichkeit eigene Anliegen zu besprechen. Dieser Vortrag soll als Grundinformation dienen. Eine tatsächliche Abklärung einer eventuell bestehenden Problematik kann dadurch jedoch nicht ersetzt werden.

Termin: Mittwoch, 02.10.2019

Zeit: 19:00-21:00 Uhr

Kursentgelt: € 20,00

TeilnehmerInnen: ab 8 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring, Navi-Raum im 1. Stock

Kursleitung: Mag. Michaela Slabina, Gesundheitspsychologin und

Neurofeedbacktherapeutin

„English is fun“ für Volksschulkinder der 4. Klasse

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

Termine: jeweils Montag (15x)
ab 07.10.2019, 19:00-19:50 Uhr

Kursentgelt: € 75,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Kinder

Kursleitung: Ulrike Schwab

Datum: 07.10., 14.10., 21.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11.,
02.12., 09.12., 16.12.2019, 07.01., 14.01., 21.01. und 28.01.2020

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß



Englisch für Kindergartenkinder von 5 bis 7 Jahren

Ich bin Native Speaker und versuche Ihren Kindern mit Bewegung, Tanz und Gesang die Sprache näher zu bringen.

Termine: jeweils Donnerstag (15x)
ab 05.09.2019, 17:15-18:05 Uhr

Kursentgelt: € 75,-

TeilnehmerInnen: 6-20 Kinder

Kursleitung: Pascale Bimassl

Datum: 05.09., 12.09., 19.09., 26.09., 03.10., 10.10., 17.10., 24.10.,
07.11., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12., 12.12. und 19.12.2019

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Bewegungsraum



Ciao bambini - Italienisch für Kinder von 6 bis 8 Jahren

Dieser Kurs eignet sich für Kinder von 6-8 Jahren, die spielerisch Italienisch lernen wollen. Mit Hilfe von Kinderbüchern, Spielen und Liedern entdecken sie völlig zwanglos die neue Sprache. Lernen mit allen Sinnen steht im Vordergrund!

Termine: jeweils Dienstag (14x)
ab 10.09.2019, 17:00-17:50 Uhr

Kursentgelt: € 75,-

TeilnehmerInnen: 6-10 Kinder

Kursleitung: Doris Valny-Tienes

Datum: 10.09., 17.09., 24.09., 01.10., 08.10., 15.10., 22.10., 29.10.,
05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 10.12. und 17.12.2019

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

Ciao bambini - Italienisch für Kinder von 8 bis 10 Jahren

Dieser Kurs eignet sich für Kinder von 8-10 Jahren, die spielerisch Italienisch lernen wollen. Mit Hilfe von Kinderbüchern, Spielen und Liedern entdecken sie völlig zwanglos die neue Sprache. Lernen mit allen Sinnen steht im Vordergrund!

Termine: jeweils Dienstag (14x)
ab 10.09.2019, 18:00-18:50 Uhr

Kursentgelt: € 75,-

TeilnehmerInnen: 6-10 Kinder

Kursleitung: Doris Valny-Tienes

Datum: 10.09., 17.09., 24.09., 01.10., 08.10., 15.10., 22.10., 29.10.,
05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 10.12. und 17.12.2019

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

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

Jeden Dienstag schnuppern wir gemeinsam Theaterluft und erkunden die Bretter, die die Welt bedeuten. Gemeinsam werden wir die Möglichkeiten des Theaters erforschen. Ausgehend von diesen Erfahrungen gibt es die Möglichkeit für Freunde und Verwandte Einblicke in unsere Arbeit zu erhalten.

Termine: jeweils Dienstag (11x)
ab 15.10.2019, 17:00-18:30 Uhr

Kursentgelt: € 160,-

TeilnehmerInnen: 5-10 Kinder

Kursleitung: Sophia Ayerbe Hoyos

Datum: 15.10., 22.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12.,
17.12.2019, 14.01., 21.01. und 28.01.2020

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kinderyoga für Kinder von 6 bis 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 Montag (13x)
ab 23.09.2019, 17:00-18:00 Uhr

Kursentgelt: € 100,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Kinder

Mitzubringen: Yogamatte, Decke

Schnuppertermin: 23.09.2019, kostenlos

Datum: 23.09., 30.09., 07.10., 14.10., 21.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12., 09.12. und 16.12.2019

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstatting 2, Bewegungsraum

Kursleitung: Anna Wohlfahrt



ZUMBA für Kinder von 5 bis 11 Jahren

Die Zumba Stunden enthalten kinderfreundliche Choreos, die sich nach Original Zumba® Choreos richten. Mit viel Spaß an den Choreografien verbessern die Kinder ihre Koordination, Beweglichkeit und ihr Gefühl für Takt und Musik. Beim Zumba entwickeln die Kinder auch ein gutes Körpergefühl und mehr Selbstvertrauen. Kinderyogaelemente für die Konzentration und Entspannung runden das Programm ab. Eine einzigartige Kombination, welche den Kindern Spaß und gleichzeitig fit macht.

Termine: jeweils Freitag (13x)
ab 27.09.2019, 17:00-18:00 Uhr

Kursentgelt: € 100,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Kinder

Kursleitung: Anna Wohlfahrt

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Getränk und Stopper Socken

Datum: 27.09., 04.10., 11.10., 18.10., 25.10., 22.11., 29.11., 06.12., 13.12., 20.12.2019, 17.01., 24.01. und 31.01.2020

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstatting 2, Bewegungsraum

Schnuppertermin: 27.09.2019, kostenlos



Selbstverteidigungskurs für Mädchen und Frauen (Altersempfehlung ab ca. 13 Jahren)

Selbstverteidigung und Eigenschutz ist ein wichtiges Thema. Gerade Frauen und Mädchen werden aufgrund ihrer oft schwächeren Physis belästigt, bedroht, überfallen oder sogar vergewaltigt. Es kann zu jeder Tageszeit, am Arbeitsplatz, auf der Straße, in der Schule oder im privaten Umfeld passieren. Um Gefahrensituationen rechtzeitig zu erkennen und im Ernstfall bestmöglich reagieren zu können, sollten Sie auf solche Situationen vorbereitet sein.



!!! Täter suchen Opfer keine Gegner !!!

Zielsetzung: 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;

Termine: jeweils Samstag (5x)

Zeit: 09:30-11:00 Uhr

TeilnehmerInnen: ab 6 Personen

Kursleitung: Martin Pecha und Harald Kloiber

Datum: 14.09., 21.09., 28.09., 05.10. und 12.10.2019

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstatting 2, Bewegungsraum

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung



Kursentgelt: € 55,- / Mutter-Tochter-Ermäßigung: € 90,-

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 (**NEU-16x**)

ab 18.09.2019, 17:00-18:00 Uhr

Kursentgelt: € 190,-

TeilnehmerInnen: ab 6 Kinder

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung

Schnuppertermin: 18.09.2019, kostenlos

Datum: 18.09., 25.09., 02.10., 09.10., 16.10., 23.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12., 11.12., 08.01., 15.01., 22.01. und 28.01.2020

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Bewegungsraum

Kursleitung: Michael Seemann



Capoeira – Eltern-Kind-Kurs

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! Besondere Bedeutung wird dem harmonischen und respektvollen Umgang miteinander gegeben. Von Anfang an wird eine spielerische und rücksichtsvolle Begegnung geübt. Deswegen ergibt sich auch in der Capoeira, und **hier in Groß-Enzersdorf die seltene Möglichkeit**, als Eltern-Kind-Team zu trainieren.

Termine: jeweils Mittwoch (**NEU-16x**)

ab 18.09.2019, 18:00-19:00 Uhr

Kursentgelt: € 290,-

TeilnehmerInnen: ab 6 Personen

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung

Schnuppertermin: 18.09.2019, kostenlos

Datum: 18.09., 25.09., 02.10., 09.10., 16.10., 23.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12., 11.12., 08.01., 15.01., 22.01. und 28.01.2020

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Bewegungsraum

Kursleitung: Michael Seemann



Badekugeln und Badesalze herstellen für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Kinderleicht zaubern wir kleine Aufmerksamkeiten für die Eltern, Großeltern oder die Kinder selbst. Wir stellen Badekugeln und Badesalz her, machen einen Gute Nacht - Roll-On und eine einfache Creme. Alles wird liebevoll abgefüllt und dekoriert. Ich stelle alles zur Verfügung, man muss nichts mitnehmen.

Termine: 26.10.2019

Zeit: 09:30-12:00 Uhr

Kursentgelt: € 20,-

TeilnehmerInnen: 4-10 Kinder

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Werkraum, Erdgeschoß

Kursleitung: Daniela Pelzer



Weihnachtsbasteln: Badekugeln und Badesalze herstellen für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Kinderleicht zaubern wir kleine Weihnachtspresents. Wir stellen Badekugeln und Badesalze her, machen duftige Anhänger für den Christbaum und eine einfache Creme. Alles wird liebevoll abgefüllt und dekoriert. Ich stelle alles zur Verfügung, man muss nichts mitnehmen.

Termine: 07.12.2019

Zeit: 09:30-12:00 Uhr

Kursentgelt: € 20,-

TeilnehmerInnen: 4-10 Kinder

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Werkraum, Erdgeschoß

Kursleitung: Daniela Pelzer



Spaß an der Fotografie

Ideal für AnfängerInnen sowie leicht Fortgeschrittene. Dieser Kurs richtet sich an all jene Personen, die gerne fotografieren. Der Spaß an der Fotografie steht im Vordergrund. Grundlagen der Fotografie werden erklärt sowie die umfangreichen Funktionen moderner Digitalkameras praxisnah unterrichtet. Darüber hinaus werden Tipps und Tricks für die eigenen Fotos vermittelt.

Es gibt drei Abende an denen Theorie und Praxis individuell gestaltet werden.

Termine: 22.10., 29.10., 05.11.2019

Zeit: 18:00-21:00 Uhr

Kursentgelt: € 148,-

Mitzubringen: Eigene DSLR oder Systemkamera, Objektiv(e), Akku & Speicherkarte sind Voraussetzung.

Kursort: Heimatmuseum Groß-Enzersdorf, Rathausstraße 5

Kursleitung: Christian Mari

TeilnehmerInnen: 4-6 Personen

ART Clay Silberschmuck - Kurs

Art Clay Silver besteht aus Feinsilber, Bindemittel und Wasser. Nach dem Brennvorgang verdampfen die beiden Letztgenannten, und 99,9 Prozent reines Silber bleibt übrig. Art Clay gibt es als Spritzmasse, Paste und Modelliermasse. Der Umgang mit den Materialien, den erforderlichen Werkzeugen und der Brennprozess werden erlernt, ebenso das Schwärzen sowie das Einarbeiten von Zirkonien. Es werden bis zu sechs Schmuckstücke angefertigt. Es entstehen Ohrringe, Ringe und Anhänger.

Materialkosten über ca. € 90,- sind direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Termin: 29.11.2019

Zeit: 14:00-21:00 Uhr

Kursentgelt: € 65,- ohne Materialkosten

Kursleitung: Sabine Schimani

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Werkraum, Erdgeschoß

TeilnehmerInnen: 3-8 Personen



Kreatives Schreiben: Sinn und Sinnlichkeit

Eintauchen und beobachten, empfinden und beschreiben. In diesem Workshop finden wir Worte unter dem Einfluss von Musik, transponieren die Erotik des Haptischen in Sätze, entdecken das Poetische im prosaischen Alltag und die Sinnlichkeit des Wetters! Abstecher in Theorie (Erzählsituation, Spannungsbogen, Figurencharakterisierung u.a.) und Praxis (Textbeispiele) ermöglichen das Kennenlernen verschiedener Techniken und Schreibstile. Diese können wir innerhalb der Schreibphase des Kurses erproben. Vorlesen und Feedback von Teilnehmenden und Kursleiterin runden das Ganze konstruktiv ab. Der Schwerpunkt des Workshops liegt auf Prosaliteratur, aber auch Lyrik und Übergangsformen sind herzlich willkommen. Geeignet für AnfängerInnen und Fortgeschrittene.

Kurs 1: jeweils Dienstag - 12.11., 26.11., 10.12., 17.12.2019 und 07.01.2020

Kurs 2: jeweils Dienstag - 14.01., 21.01., 28.01., 12.02. und 18.02.2020

Zeit: 18:00-20:00 Uhr

Kursentgelt: € 90,-

Kursleitung: Barbara Deißberger

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

TeilnehmerInnen: 5-10 Personen



„Kreative Fotowerkstatt Marchfeld“ fotografiere einfach besser!

Du bist AnfängerIn, HobbyfotografIn oder schon fotografier erfahren? Du willst in einer motivierten und kreativen Gemeinschaft Deine Fotografie verbessern und an interessanten Projekten und Workshops teilnehmen?

Dann komm zum Infoabend!

„Kreative Fotowerkstatt Marchfeld“

24. September um 19:00 Uhr

VHS Strasshof (Schönkirchner Straße 3/2231 Strasshof)

Die Kreative Fotowerkstatt Marchfeld ist ein Fotoprojekt von vier Marchfelder Volkshochschulen (Deutsch-Wagram, Gänserndorf, Groß-Enzersdorf und Strasshof), um das kreative Fotografie-Potenzial unserer schönen Region zu bündeln.

Unter der Leitung von **Berufsfotograf Christian Mari** (www.christianmari.at) erwarten Euch spannende Fotografie-Themen, Workshops und regionale Fotografieprojekte.

Nähere Informationen gibt es am Infoabend.

Eine Anmeldung bis zum 17. September unter office@vhs-strasshof.at

oder 02287/46662 ist erforderlich.

Für den kleinen Hunger und Durst ist gesorgt.

Improtheater für junge Erwachsene, Erwachsene und Senioren

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 sind nicht notwendig.

Termine: jeweils Montag (11x)
ab 14.10.2019, 18:30-20:30 Uhr

Kursleitung: Sophia Ayerbe Hoyos

Kursentgelt: € 195,-

Studenten/Pensionisten-Ermäßigung: € 160,-

Datum: 14.10., 21.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12., 16.12.,
13.01., 20.01. und 27.01.2020

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf
Schießstattring 2, Erdgeschoß

TeilnehmerInnen: 5-10 Personen



BEWEGUNG und SPORT

Körper in Bewegung **VORMITTAGSKURS**

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, Entspannung, Reaktion, Geschicklichkeit/Koordination, Körpergefühl usw. berücksichtigt werden. Der Kurs ist speziell auf Menschen über 40 ausgerichtet, aber natürlich auch für ein interessiertes, jüngeres Publikum geeignet.

Termine: jeweils Montag (13x)
ab 07.10.2019, 10:00-11:00 Uhr

Kursentgelt: € 100,-

TeilnehmerInnen: 5-10 Personen

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte

Datum: 07.10., 14.10., 21.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11.,
02.12., 09.12., 16.12.2019, 13.01. und 20.01.2020

Kursort: Heimatmuseum Groß-Enzersdorf, Rathausplatz 5

Kursleitung: Mag. Susanne Paula

Faszientraining mit Smoveys am **VORMITTAG** – geeignet für alle Altersstufen

Ein gutes und gesundes Faszientraining erhöht die Leistungsfähigkeit der Muskulatur und verringert die Verletzungsgefahr. Das spezielle Training mit den Smoveys hilft beim Aufbau eines geschmeidigen und kraftvollen Bindegewebes. Mit diesem grünen Fitnessgerät können wir noch folgende Bereiche trainieren:

- Formt und strafft den ganzen Körper (speziell Oberarme, Bauch, Beine, Po)
- Trainiert die Tiefenmuskulatur (erhöhte Fettverbrennung) & steigert Ausdauer
- Strafft das Bindegewebe (Anti-Cellulite)
- Löst Verspannungen (Nacken, Schulter, Rücken) & erhält Mobilisation & Beweglichkeit
- Stärkt die Knochenstruktur (Osteoporose-Prophylaxe)
- Fördert den Lymphfluss (Entgiftung/Entschlackung)
- Verbessert die Koordinationsfähigkeit (Sturzprophylaxe) & Verbindung der rechten und linken Gehirnhälfte

Bitte Smoveys mitnehmen, Leihsmoveys sind auch vorhanden.

Termine: jeweils Donnerstag (13x)
ab 26.09.2019, 11:00-12:00 Uhr

Kursentgelt: € 90,-

TeilnehmerInnen: 8-15 Personen

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte

Datum: 26.09., 03.10., 17.10., 24.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11.,
05.12., 12.12., 19.12.19, 16.01. und 23.01.2020

Kursort: Heimatmuseum Groß-Enzersdorf, Rathausstraße 5

Kursleitung: Annamaria Wolfahrt

Schnuppertermin: 26.09.2019, kostenlos

Rückenfit 50+ VORMITTAGSKURS

Abwechslungsreiches Rückentraining, besonders geeignet für Frauen und Männer ab 50 und Pensionisten. Gemeinsam werden verschiedene Übungen gemacht, die die Rückengesundheit fördert. Die Rückenübungen zielen besonders darauf ab, die Gelenke zu schonen, die Muskeln langsam aber sicher zu stärken und zu mobilisieren. Der Rücken wird gekräftigt, um mögliche Verletzungen vorzubeugen.

Termine: jeweils Donnerstag (13x)
ab 26.09.2019, 09:00-10:00 Uhr
Kursentgelt: € 90,-
TeilnehmerInnen: 8-15 Personen
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte

Datum: 26.09., 03.10., 17.10., 24.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11.,
05.12., 12.12., 19.12.19, 16.01. und 23.01.2020
Kursort: Heimatmuseum Groß-Enzersdorf, Rathausstraße 5
Kursleitung: Annamaria Wolfahrt
Schnuppertermin: 26.09.2019, kostenlos

Beweglichkeit bis ins hohe Alter VORMITTAGSKURS

Die Stunden beinhalten ein breites Repertoire aus praktischen Übungen zur Atem- und Körperwahrnehmung, und Gelenkmobilisation. Entspannungsmethoden und sanfte Yogaelemente runden das Programm ab.

Termine: jeweils Donnerstag (13x)
ab 26.09.2019, 10:00-11:00 Uhr
Kursentgelt: € 90,-
TeilnehmerInnen: 8-15 Personen
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte

Datum: 26.09., 03.10., 17.10., 24.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11.,
05.12., 12.12., 19.12.19, 16.01. und 23.01.2020
Kursort: Heimatmuseum Groß-Enzersdorf, Rathausstraße 5
Kursleitung: Annamaria Wolfahrt
Schnuppertermin: 26.09.2019, kostenlos

Schwangeren Yoga VORMITTAGSKURS

Yoga für Schwangere ist für alle werdenden Mamis geeignet. In meinen Einheiten lernst Du Deinen Körper besser kennen und kannst Dich während der Geburt besser auf Dein Bauchgefühl verlassen. Eine gute Abwechslung aus Körperübungen (Asana Praxis), Atemübungen (Pranayama) und Entspannung bieten Dir und Deinem Bauchzweig eine optimale Vorbereitung auf die Geburt. Yoga für Schwangere hilft, Verspannungen zu lösen und bereitet physisch und psychisch auf die Geburt vor. Eine tolle Methode, um Deinen sich verändernden Körper zu revitalisieren und den immer wieder aufkommenden Gefühlen mit Ruhe, Kraft und Ausgeglichenheit zu begegnen. Bitte iss vor der Yogaeinheit noch eine Kleinigkeit, damit Du mit deinem Kreislauf keine Probleme bekommst (Apfelmus, Banane, ...).

Termine: jeweils Dienstag (11x)
ab 24.09.2019, 10:00-11:00 Uhr
Kursentgelt: € 150,-
TeilnehmerInnen: 3-5 Personen
Mitzubringen: bequeme Kleidung

Datum: 24.09., 01.10., 08.10., 15.10., 22.10., 29.10., 05.11., 12.11.,
19.11., 26.11. und 03.12.2019
Kursort: Lobastraße 27a, 2301 Groß-Enzersdorf
Kursleitung: Barbara Beilner
Schnuppertermin: 24.09.2019, 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 (13x)
ab 24.09.2019, 19:00-20:30 Uhr
Kursentgelt: € 130,-
TeilnehmerInnen: 8-20 Personen
Mitzubringen: Yogamatte, Decke

Datum: 24.09., 01.10., 08.10., 15.10., 22.10., 29.10., 05.11., 12.11.,
19.11., 26.11., 10.12.2019, 07.01. und 14.01.2020
Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf
Schießstattring 2, Bewegungsraum
Kursleitung: Annamaria Wolfahrt



Rückenfit am MONTAG

Bei diesem Kurs erwartet Sie ein abwechslungsreiches Training des Oberkörpers. Insbesondere wird die Beweglichkeit der Hüfte und Wirbelsäule trainiert. Dies wird gepaart mit Kräftigungsübungen für Rücken und Bauchmuskulatur. Zusätzlich wird ein Schwerpunkt auf die Koordination und die richtige Körperhaltung im Alltag gesetzt.

Termine: jeweils Montag (13x)

ab 23.09.2019, 18:00-19:00 Uhr

Kursentgelt: € 100,-

TeilnehmerInnen: 8-20 Personen

Kursleitung: Annamaria Wolfahrt

Mitzubringen: Yogamatte

Datum: 23.09., 30.09., 07.10., 14.10., 21.10., 28.10., 04.11., 11.11.,

18.11., 25.11., 02.12., 09.12. und 16.12.2019

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Bewegungsraum

Schnuppertermin: 23.09.2019, kostenlos



Rückenfit am DONNERSTAG

Bei diesem Kurs erwartet Sie ein abwechslungsreiches Training des Oberkörpers. Insbesondere wird die Beweglichkeit der Hüfte und Wirbelsäule trainiert. Dies wird gepaart mit Kräftigungsübungen für Rücken und Bauchmuskulatur. Zusätzlich wird ein Schwerpunkt auf die Koordination und die richtige Körperhaltung im Alltag gesetzt.

Termine: jeweils Donnerstag (13x)

ab 26.09.2019, 18:00-19:00 Uhr

Kursentgelt: € 100,-

TeilnehmerInnen: 8-20 Personen

Kursleitung: Annamaria Wolfahrt

Mitzubringen: Yogamatte

Datum: 26.09., 03.10., 17.10., 24.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11.,

05.12., 12.12., 19.12.19, 16.01. und 23.01.2020

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Bewegungsraum

Schnuppertermin: 26.09.2019, kostenlos



Bewegt jung und straff bleiben

Durch Detox Yogaübungen wird die Körperentgiftung angeregt und unterstützt. Gesichtsstraffende und entspannende Übungen sorgen für jugendliches und frisches Aussehen. Auch für Anfänger geeignet und für jedes Alter, denn man kann nicht früh genug mit Anti-Aging beginnen.

Termine: jeweils Montag (13x)

ab 23.09.2019, 19:00-20:00 Uhr

Kursentgelt: € 130,-

TeilnehmerInnen: 8-20 Personen

Kursleitung: Annamaria Wolfahrt

Datum: 23.09., 30.09., 07.10., 14.10., 21.10., 28.10., 04.11., 11.11.,

18.11., 25.11., 02.12., 09.12. und 16.12.2019

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Bewegungsraum

Schnuppertermin: 23.09.2019, kostenlos



Nia – getanzte Lebensfreude am DIENSTAG

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 Dienstag (13x)

ab 24.09.2019, 18:00-19:00 Uhr

Kursentgelt: € 110,-

TeilnehmerInnen: 8-20 Personen

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Schnuppertermin: 24.09.2019, kostenlos

Datum: 24.09., 01.10., 08.10., 15.10., 22.10., 29.10., 05.11., 12.11.,

19.11., 26.11., 10.12.2019, 07.01. und 14.01.2020

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Bewegungsraum

Kursleitung: Annamaria Wolfahrt



Nia – getanzte Lebensfreude am FREITAG

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 (13x)

ab 27.09.2019, 19:00-20:00 Uhr

Kursentgelt: € 110,-

TeilnehmerInnen: 8-20 Personen

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Schnuppertermin: 27.09.2019, kostenlos

Datum: 27.09., 04.10., 11.10., 18.10., 25.10., 22.11., 29.11., 06.12., 13.12., 20.12.2019, 17.01., 24.01. und 31.01.2020

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Bewegungsraum

Kursleitung: Annamaria Wolfahrt



Zumba

Diese Party macht DICH fit. Die von Lateinamerika inspirierte, leichtverständliche, kalorienverbrennende Dance – Fitness Party. Spüre den Rhythmus und folge ihm.

Termine: jeweils Freitag (13x)

ab 27.09.2019, 20:00-21:00 Uhr

Kursentgelt: € 100,-

TeilnehmerInnen: 8-20 Personen

Kursleitung: Annamaria Wolfahrt

Datum: 27.09., 04.10., 11.10., 18.10., 25.10., 22.11., 29.11., 06.12., 13.12., 20.12.2019, 17.01., 24.01. und 31.01.2020

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Bewegungsraum

Schnuppertermin: 27.09.2019, kostenlos



Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining für mehr Beweglichkeit, in dem vor allem die tief liegenden Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Mittels Dehn- und Kräftigungsübungen wird ein ausgeglichenes Verhältnis von Flexibilität und Kraft im Körper erzielt. Trainiert wird vor allem der Rücken und der Beckenboden, aber auch Bauch, Beine, Po und Arme. Dadurch wird die Rumpf- und Stütz Muskulatur gezielt gestärkt und sorgt so für eine aufrechtere Haltung.

Termine: jeweils Donnerstag (13x)

Zeit: ab 26.09.2019, 19:00-20:00 Uhr

Kursentgelt: € 100,-

TeilnehmerInnen: 8-20 Personen

Mitzubringen: Yogamatte, Decke

Schnuppertermin: 26.09.2019, kostenlos

Datum: 26.09., 03.10., 17.10., 24.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12., 12.12., 19.12.19, 16.01. und 23.01.2020

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Bewegungsraum

Kursleitung: Annamaria Wolfahrt



Yin Yoga für die Faszien und Entspannung am DONNERSTAG

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

Termine: jeweils Donnerstag (13x)

ab 26.09.2019, 20:00-21:00 Uhr

Kursentgelt: € 100,-

TeilnehmerInnen: 8-20 Personen

Mitzubringen: Yogamatte, Decke

Schnuppertermin: 26.09.2019, kostenlos

Datum: 26.09., 03.10., 17.10., 24.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12., 12.12., 19.12.19, 16.01. und 23.01.2020

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Bewegungsraum

Kursleitung: Annamaria Wolfahrt



Yin Yoga für die Faszien und Entspannung am FREITAG

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

Termine: jeweils Freitag (13x)

ab 27.09.2019, 18:00-19:00 Uhr

Kursentgelt: € 100,-

TeilnehmerInnen: 8-20 Personen

Mitzubringen: Yogamatte, Decke

Schnuppertermin: 27.09.2019, kostenlos

Datum: 27.09., 04.10., 11.10., 18.10., 25.10., 22.11., 29.11., 06.12., 13.12., 20.12.2019, 17.01., 24.01. und 31.01.2020

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstatting 2, Bewegungsraum

Kursleitung: Annamaria Wolfahrt



YOGA für den Beckenboden – Workshop

Ein gesunder Muskel muss anspannen und loslassen können und braucht dieses ganze Bewegungsspektrum. Ein gesunder Muskel ist weder dafür ausgelegt dauernd zu halten noch dauern zu hängen, sondern ist auf Bewegung ausgelegt. Bei diesem Workshop beschäftigen wir uns intensiv mit den Beckenbodenmuskeln und wie wir diese mit Hilfe von verschiedenen Yoga Übungen WAHRNEHMEN, AKTIVIEREN und TRAINIEREN können. Der Kurs ist sowohl für Frauen als auch für Männer geeignet. Yoga Vorkenntnisse nicht erforderlich. Theorie und Praxis rund um das Thema Beckenboden.

Termin: Freitag, 18.10.2019

Zeit: 17:00-21:00 Uhr

TeilnehmerInnen: 3-5 Personen

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Kursentgelt: € 80,- inkl. Skriptum

Kursort: Lobaustraße 27a, 2301 Groß-Enzersdorf

Kursleitung: Barbara Beilner

YOGA für Schwangere – Workshop

Bei diesem Workshop lernst du die Sicht aus dem Yoga auf die Schwangerschaft und das Wochenbett kennen. Eine bunte Abwechslung aus Theorie und Praxis. Was macht den 120. Tag der Schwangerschaft so besonders? Welche Bedeutung hat die Nabelschnur? Welche Vorbereitungen kann ich für das Wochenbett treffen. Von der Empfängnis bis zum 40. Tag nach der Geburt und noch vieles mehr erfährst du bei diesem Workshop.

Termin 1: Freitag, 25.10.2019

Termin 2: Freitag, 15.11.2019

Zeit: 17:00-21:00 Uhr

TeilnehmerInnen: 3-5 Personen

Kursentgelt: € 80,- inkl. Skriptum

Kursort: Lobaustraße 27a, 2301 Groß-Enzersdorf

Kursleitung: Barbara Beilner

Mitzubringen: bequeme Kleidung

YOGA und die Energiezentren – Workshop

Die Chakren (Energiezentren) in unserem Körper begleiten uns unser ganzes Leben hindurch. Yoga bietet uns viele Möglichkeiten, die Energiezentren zu aktivieren und/oder auszugleichen. Bei diesem Workshop bekommst du einen Überblick über die sieben Hauptenergiezentren. Du lernst verschiedene Techniken und Übungen aus dem Yoga kennen. Theorie und Praxis rund um das Thema Chakren Yoga.

Termin: Freitag, 08.11.2019

Zeit: 17:00-21:00 Uhr

TeilnehmerInnen: 3-5 Personen

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Kursentgelt: € 80,- inkl. Skriptum

Kursort: Lobaustraße 27a, 2301 Groß-Enzersdorf

Kursleitung: Barbara Beilner

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 (**NEU-16x**)

ab 18.09.2019, 19:00-20:00 Uhr

Kursentgelt: € 220,-

TeilnehmerInnen: ab 6 Personen

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung

Schnuppertermin: 18.09.2019, kostenlos

Datum: 18.09., 25.09., 02.10., 09.10., 16.10., 23.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12., 11.12., 08.01., 15.01., 22.01. und 28.01.2020

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattrings 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Michael Seemann



Selbstverteidigungskurs für Mädchen und Frauen

Selbstverteidigung und Eigenschutz ist ein wichtiges Thema. Gerade Frauen und Mädchen werden aufgrund ihrer oft schwächeren Physis belästigt, bedroht, überfallen oder sogar vergewaltigt. Es kann zu jeder Tageszeit, am Arbeitsplatz, auf der Straße, in der Schule oder im privaten Umfeld passieren. Um Gefahrensituationen rechtzeitig zu erkennen und im Ernstfall bestmöglich reagieren zu können, sollten Sie auf solche Situationen vorbereitet sein.



!!! Täter suchen Opfer keine Gegner !!!

Zielsetzung: 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;

Termine: jeweils Samstag (5x)

Zeit: 09:30-11:00 Uhr

TeilnehmerInnen: ab 6 Personen

Kursleitung: Martin Pecha und Harald Kloiber

Datum: 14.09., 21.09., 28.09., 05.10. und 12.10.2019

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Bewegungsraum

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung



Kursentgelt: € 55,- / **Mutter-Tochter Ermäßigung:** € 90,-

Massage für den Hausgebrauch

Lerne in zwei Tagen alles Wichtige rund um Ganzkörper- und Fußreflexzonenmassage, sodass du deine Lieben zuhause verwöhnen kannst. Eine Einführung in Anatomie, Einblicke in die Muskulatur, einen einfachen aber effizienten Massageablauf und die Grundkenntnisse in Fußreflexzonenmassage werden dir an einem Wochenende beigebracht. Du brauchst keine Vorkenntnisse haben, nur Neugierde und Interesse mitbringen. Alle Arbeitsmaterialien werden bereitgestellt und sind mit dem Skript im Preis enthalten.

Termin: 05.10. und 06.10.2019

Kursentgelt: € 220,-

TeilnehmerInnen: ab 4-8 Personen

Kursleitung: Daniela Pelzer

Zeiten: Samstag: 09:00-17:00 Uhr Sonntag: 09:00-15:00 Uhr

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

Partner-Massagekurs als Weihnachtsgeschenk

Du suchst ein ausgefallenes Weihnachtsgeschenk für deinen Partner? Wieso nicht gleich euch beide beschenken? Mit einem Partner-Massagekurs könnt ihr euch das ganze Jahr über gegenseitig Entspannung und gemeinsame Zweisamkeit schenken. Ihr lernt alles was ihr über Partnermassage wissen müsst.

Termin: 25.01. und 26.01.2020

Kursentgelt: € 220,-

TeilnehmerInnen: ab 4-8 Personen

Kursleitung: Daniela Pelzer

Zeiten: Samstag: 09:00-17:00 Uhr Sonntag: 09:00-15:00 Uhr

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

Impulsvortrag „Das Leben ist wunderbar“ mit Entspannungsübungen und Atemtechniken

Die Lehre von Körper – Geist – Seele über das Menschsein geht auf die griechischen Philosophen der Antike zurück. Diese drei Säulen in Harmonie zu verbinden, ist die Kunst für ein gelungenes und wunderbares Leben in Zufriedenheit und Glück. Wie das geht, möchte ich mit Theorie und Praxis erklären, d.h. es gibt Informationen und anschließend Übungen.

- Für den Körper: Entspannungsübungen und Atemtechniken;
- Für den Geist: Achtsamkeit, die wunderbare Kraft von guten und positiven Gedanken, Affirmationen
- Für die Seele: Meditation

Schenken Sie sich täglich einige Minuten persönliches inneres Training und Sie werden sehen, wie sich Ihr Leben wunderbar wandelt.

Termin: Freitag, 04.10.2019

Zeit: 19:00-21:30 Uhr

Kursentgelt: € 15,-

Kursleitung: Wolfgang Schuler

Diplom. Mental- und Achtsamkeitstrainer

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Aula, Erdgeschoß

TeilnehmerInnen: ab 4-8 Personen



KOCHKUNST und ERNÄHRUNG

Low Carb – Wenig Kohlenhydrate für schnellen Verlust von Körperfett

Die Low-Carb Ernährung hilft Ihnen beim Abnehmen. In diesem Workshop zeige ich Ihnen, wie Sie leckere kohlenhydratarme und zuckerfreie Speisen in kürzester Zeit zubereiten. Der Koch-Workshop umfasst Vorspeise, Hauptspeise und Süßes. Des Weiteren informiere ich Sie über verschiedene Lebensmittel und deren Eigenschaften.

Termin 1: 20.09.2019

Termin 2: 18.10.2019

Termin 3: 22.11.2019

Termin 4: 17.01.2020

TeilnehmerInnen: je 3-5 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

Zeit: 18:30-20:30 Uhr

Kursentgelt: € 70,- (Lebensmitteln und Handout im Preis inbegriffen)

Kursleitung: Zarah Konté

Kontakt zur Volkshochschule Groß-Enzersdorf:



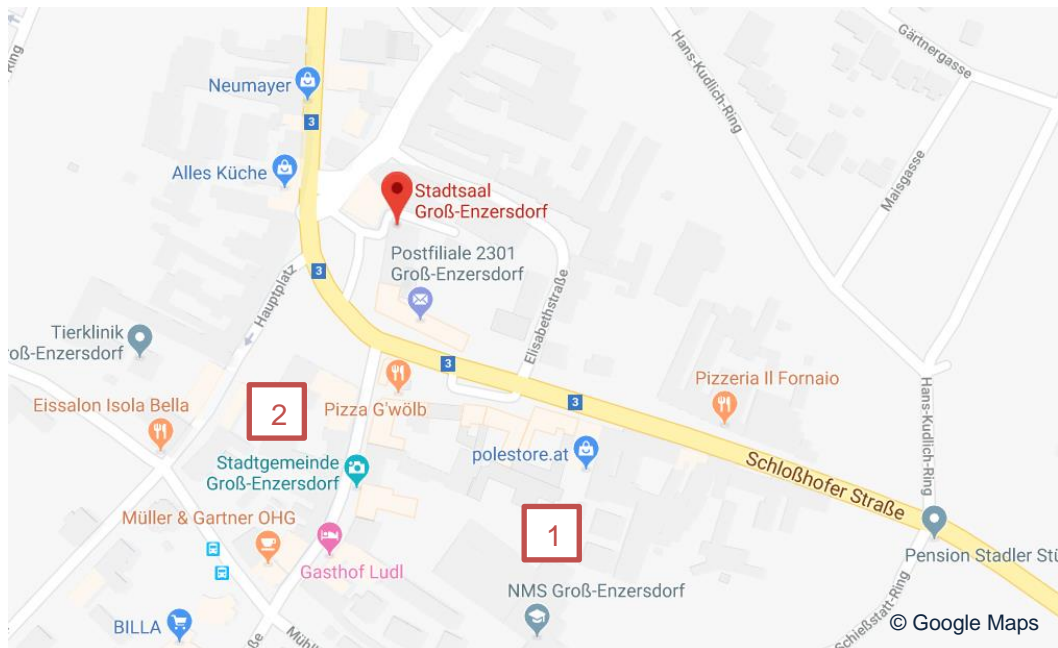
Petra Mc Quillan
Administrative Leitung
+43 664 889 48 532
vhs@gross-enzersdorf.gv.at
<http://vhs.gross-enzersdorf.gv.at>

Standorte unserer Volkshochschule in Groß-Enzersdorf:

Neue Mittelschule (1)
Schießstattring 2



Heimatmuseum (2)
Rathausstraße 5



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 0459

