



Verband Niederösterreichischer Volkshochschulen

Volkshochschule
Groß-Enzersdorf



Kursprogramm
Wintersemester
2023/2024



Liebe Leserin,
lieber Leser!

Sie halten hiermit das neue VHS-Programm für das Wintersemester 2023/24 in Ihren Händen. Als Bürgermeisterin der Stadtgemeinde Groß-Enzersdorf freue ich mich Ihnen mit diesem Kursheft einen Einblick in das vielfältige Angebot zu geben, welches unsere Volkshochschule in den kommenden Monaten für Sie bereithält.

Mit den Kursen der Volkshochschule Groß-Enzersdorf soll Bildung und Weiterbildung für alle einfach und kostengünstig zugänglich gemacht werden und die Interessen und Bedürfnisse unserer Gemeinschaft bestmöglich einfließen. Mit großer Sorgfalt wurde ein Angebot von Kursen und Veranstaltungen zusammengestellt, die darauf abzielen, Ihnen zu ermöglichen Ihre persönlichen, privaten und beruflichen Kompetenzen zu erweitern, Ihr Wissen in verschiedenen Bereichen zu vertiefen, sowie neue Perspektiven zu entdecken und nebenbei Gleichgesinnte zu treffen.

In diesem Sinne lade ich Sie herzlich dazu ein, sich das neue Programm anzusehen und sich für Kurse anzumelden, die Ihr Interesse wecken. Nützen Sie die Chance für einfache Weiterbildung in unserer Gemeinde.

Ich wünsche Ihnen schon jetzt viel Spaß und Erfolg.

Ihre



Dipl. Päd. Monika Obereigner-Sivec
Bürgermeisterin



Liebe Kursteilnehmerin,
lieber Kursteilnehmer!

Mit großer Freude und Begeisterung darf ich Ihnen unser neues Winterprogramm vorstellen.

Egal ob Sie Ihre Sprachkenntnisse auffrischen, einen sportlichen Ausgleich suchen oder sich kreative bzw. künstlerische Fertigkeiten aneignen möchten, es ist für alle Altersgruppen etwas dabei.

Neben unseren „Klassikern“ gibt es auch in diesem Semester wieder viele neue Kurse, Workshops und Veranstaltungen zu entdecken.

Besonders hervorheben möchte ich die umfangreichen Sportangebote am Vormittag, die kostenlosen Vorträge der Klima- und Energie-Modellregion zum Thema Umwelt-/Klimaschutz und die Angebote der „Community Nurses“ Groß-Enzersdorf zu den Themen Gesundheit, Bewegung, Angehörigenbetreuung und Pflege.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Entdecken unserer zahlreichen Kursangebote und freue mich auf ein gemeinsames und lehrreiches Wintersemester.



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



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 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 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 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:

- Die Durchführung aller Kurse erfolgt zu den aktuell geltenden Covid19-Bedingungen.
- 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.
- Bei Kursabbruch wird keine Kursgebühr rückerstattet.
- 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.
- Die VHS behält sich das Recht vor, notwendige Änderungen betreffend des Programms bzw. des Veranstaltungsortes vorzunehmen.
- 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



**MEHR GELD
FÜR MEINE
WEITERBILDUNG!**

DIE ARBEITERKAMMER NIEDERÖSTERREICH FÖRDERT KURSE,

die in diesem Kursprogramm AK-gekennzeichnet sind.

AK Bildungsbonus

AKextra Digi- und Lernhilfe-Bonus

Auf der Homepage der AK Niederösterreich finden Sie nähere Informationen und den Online-Antrag.

Über das AK-extra Digi-Konto werden zusätzlich vertiefende Digitalisierungskurse gefördert (auch ohne AK-Kennzeichnung).

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

AK NIEDER
ÖSTERREICH

ERWACHSENENBILDUNG

noe.arbeiterkammer.at/akbeihilfen

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 **Mittwoch**, von **15:00 - 18:00 Uhr**, im VHS-Besprechungsraum (Schloßhofer Straße 4a, 2301 Groß-Enzersdorf) statt. Bitte nehmen Sie Ihre Anmeldung auf unserer Webseite www.bildungsberatung-noe.at, telefonisch unter **0676/5254805** oder per Mail an j.hammer@bildungsberatung-noe.at vor.

11. Oktober 2023, 15. November 2023, 13. Dezember 2023 und 10. Jänner 2024

„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!

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

Sprachen und Lernen

Deutsch Integrationskurs A1 **AK** 8
 Englisch für AnfängerInnen **AK** 8
 Day to Day English A1-A2 **AK** 8
NEU Vormittagskurs "English is fun" Beginners 8
 Abendkurs "English is fun" Beginners 9
 Französisch B1 (Teil 1) 9
 Französisch B1 (Teil 2) 9
 Italienisch A1 für AnfängerInnen 9
 Italienisch A1 – 2. Semester 10
 Italienisch Konversationskurs A2 10
 Italienisch B1 10
 Italienisch B2 10
 Spanisch für AnfängerInnen A1 11
 Kroatisch für AnfängerInnen A1 **AK** 11

Computer, Internet und Multimedia

Vorstellung der Inhalte der EDV-Kurse 11
 EDV Kunterbunt gemischt 11
 Handy & Tablet Grundkurs für Generation 50+ 12
 Office Microsoft 365 **AK extra** Digi-Bonus 12
 Internet für Generation 50+ 12
 Künstliche Intelligenz (KI) näher betrachtet 12
 Cloud Dienste 13
 Meine erste eigene Website 13
 IT-Security 13
 Cybercrime 13

Natur und Garten

Kräuter und Wildfrüchte im Herbst 14
NEU Pflege- und Pflanzarbeiten im Herbst 14
NEU Planung des eigenen Hausgartens 14
NEU Das Gift im Haugarten 14
NEU Unsere Gärten im KlimaWandel 15

Interessantes und Wissenswertes

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und
 Erwachsenenvertretung 15
 Erbrecht, Testament, Pflichtteilsrecht und
 Verlassenschaftsverfahren 15
 Immobilien richtig kaufen/verkaufen, mieten 16
 Verbraucherrechte 16
NEU Gebäudesanierung/Thermografie-Check 16
 Photovoltaik und Stromspeicher 17
 Jobcoaching 17

Rund um die Gesundheit

NEU Plauderrunde mit Community Nurses 17
NEU Nordic Walking mit Community Nurses 18
 Sterben und Tod – Teil des Lebens 18
NEU Vorstellung und ausprobieren von GERT 18

NEU Ruck-zuck aus dem Bett 18
NEU Diabetes Typ 2 19
NEU Prophylaxetraining für kluge Köpfe 19
NEU Sturzpräventionskurs 19
NEU Mentale Stärke und gutes Wohlbefinden 20
 Gesunde Kinderfüße 20
NEU Burnout 20
NEU Hormonyoga mit Herz  und Hirn 20
 Gesundheitsyoga mit Herz  und Hirn 21
NEU Meditation - Weg zu mehr Gleichgewicht 22
 Natürliche Hausapotheke u. Kräuter für die Seele 22
NEU Natürl. Hilfe aus d. Hausapotheke f. Kinder 23
 Sind Sie schon reif für die Entspannungs-Insel 23
NEU Dauerhaft Abnehmen ohne Verzicht 24
NEU Entspannung mit Klängen 25

Küche und Kochkunst

NEU It's Theromix time – Cocktails mixen 25
 Vegetarische ägyptische Küche 25

Kultur und Reisen

GenussTour Mexiko&Peru u Spirituosenverkostung 26
 Reich – Krone – Hymne 26
NEU Die Ausdehnung des bayrischen Ostlandes 26

Elternbildung

Lese- und Rechtschreib- bzw. Rechenstörung 27
 ADHS – ADS 27
 Erkennen von Ängsten bei Kindern 27
 Neurofeedbacktherapie (Schwerpunkt Kinder) 27
 Easy Learning 28
NEU Familiencoaching 28

Kinder und Jugendliche

„English is fun“ (für Volksschulkinder der 3. Kl.) 29
 „English is fun“ (für Volksschulkinder der 4. Kl.) 29
 Englisch für Kindergartenkinder 29
 Ausdrucksspiel aus dem Erleben für Kinder 30
 Yoga für Kinder von 5-11 Jahren 30
 Sportakrobatik für Kinder von 6-11 Jahren 31
 Selbstverteidigungskurs für Mädchen/Frauen 31
NEU Auszeit für Mama und Baby 32
 BabyShiatsu Workshop 32
 Zumba für Kinder von 5-11 Jahren 32
 Simsalabim es werde... ein Bild aus Erde 33
 Happy Stones für Kinder ab 10 J./Erwachsene 33
 Malen/Schreiben wie die großen KünstlerInnen 33

Theater und Radio Groß-Enzersdorf

Ausdrucksspiel aus dem Erleben 34
 RADIO 2301 – die Podcast Werkstatt 34

Kreativwerkstatt

Messerschmiedekurs	35
NEU Schmiedeworkshop – Tageskurs	35
Art Clay Silberschmuck-Kurs	35
Happy Stones für Kinder ab 10 J./Erwachsene	36
Lehmkunst begreifen – erdARTige Bilder	36
NEU Pouring – Malen ohne Pinsel	36
Trommeln für Erwachsene	37
Komikuburo – Japanischer Reisbeutel	37
NEU Bunte Bäumchen – nicht nur im Herbst	37
Kissen und Pölster	38
NEU Verschiedene Tischsets und Untersetzer	38
NEU Portrait Walk im Donaupark	39
NEU Fotowalk in der Wiener Staatsoper	39
Grundlagen der Fotografie	39
Bildgestaltung	39

Bewegung und Sport

NEU Nordic Walking <i>Vormittagskurs</i>	40
Körper in Bewegung <i>Vormittagskurs</i>	40

NEU Morgen-Yoga <i>Vormittagskurs</i>	40
NEU Yoga für Rücken/Gelenke am <i>Vormittag</i>	40
NEU Yoga für Ihr Wohlbefinden <i>Vormittagskurs</i>	41
Wirbelsäulengymnastik <i>Vormittagskurs</i>	41
Faszientraining mit Smoveys <i>Vormittagskurs</i>	41
NEU Zumba <i>Vormittagskurs</i>	42
NEU Smovey® Dance <i>Vormittagskurs</i>	42
Zumba GOLD® <i>Vormittagskurs</i>	42
Nia – getanzte Lebensfreude	43
Abend Yoga	43
Zumba (Abendkurs)	43
Pilates	43
Shiatsu Workshop für Freundinnen, Freunde, ...	44
Selbstverteidigungskurs für Mädchen und Frauen	44
NEU Auszeit für Mama und Baby	44
NEU Meditation - Weg zu mehr Gleichgewicht	45
NEU Hormonyoga mit Herz  und Hirn	45
Gesundheitsyoga mit Herz  und Hirn	46
Face Yoga – Workshop	47
Face Yoga – Kurs (5 Abende)	47

Viel Freude beim Entdecken
unserer zahlreichen Angebote!

Deutsch Integrationskurs A1 **AK**

Kursnummer: WS2023-001

Innerhalb weniger Wochen lernen Sie alles, um sich auf offener Straße unterhalten zu können. Das Niveau A1 umfasst das Vorstellen der eigenen Person, die Auskunft über Hobbys und Fähigkeiten sowie den Austausch über Neigungen und Wünsche. Sie werden merken, dass Ihnen die deutsche Sprache nicht mehr so fremd und schwer erscheint und dass Sie sich bereits viel wohler fühlen. Es geht vor allem darum, sich verständigen zu können und Gedanken auszudrücken. Deshalb liegt der Fokus auf dem Hörverstehen sowie der mündlichen Verständigung. Außerdem werden Aussprache und Schrift geschult, damit Sie sich in jeder Situation zurechtfinden.

Termine: jeweils Mittwoch (15x)
 ab 13.09.2023, 17:30-18:45 Uhr

Datum: 13.09., 20.09., 27.09., 04.10., 11.10., 18.10., 25.10., 08.11.,
 22.11., 29.11., 06.12., 13.12., 20.12.2023, 10.01. und 17.01.2024

Kursentgelt: € 144,-

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Liane Schuckert



Englisch für AnfängerInnen A1 **AK**

Kursnummer: WS2023-002

Dieser Kurs hilft den TeilnehmerInnen, grundlegende Englischkenntnisse zu erlernen und zu verstehen. Wir verwenden Einheiten, die sich auf Grammatik und Wortschatz konzentrieren. Dieser Kurs ist ideal für alle, die keine Englischkenntnisse haben und sich im Umgang mit der englischen Sprache sicher fühlen möchten.

Termine: jeweils Dienstag (12x)
 ab 19.09.2023, 18:00-19:30 Uhr

Datum: 19.09., 26.09., 03.10., 10.10., 17.10., 24.10., 07.11., 14.11.,
 21.11., 28.11., 12.12., und 19.12.2023

Kursentgelt: € 115,-

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: John Morris



Day to Day English A1 – A2 **AK**

Kursnummer: WS2023-003

Dieser Kurs soll Menschen dazu anregen, Englisch zu verstehen und zu benutzen. Wir verwenden die Klänge und Texte von Liedern, um das Verständnis für die englische Sprache zu fördern, zusammen mit Einheiten, die sich auf Grammatik und Wortschatz konzentrieren. Der Kurs ist ideal für diejenigen, die bereits einige Englischkenntnisse aus ihrer Schulzeit haben, aber eine Auffrischung brauchen, um sich in der Sprache sicher zu fühlen. Es macht Spaß und bereichert Ihr Gehirn.

Termine: jeweils Montag (12x)
 ab 18.09.2023, 18:00-19:30 Uhr

Datum: 18.09., 25.09., 02.10., 09.10., 16.10., 23.10., 06.11., 13.11.,
 20.11., 27.11., 11.12. und 18.12.2023

Kursentgelt: € 115,-

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: John Morris



VORMITTAGSKURS „English is fun“ für Seniorinnen, Senioren und AnfängerInnen

Kursnummer: WS2023-004

Lernziel: Sie fangen bei Stunde 0 an und wir erlernen gemeinsam in lockerer und fröhlicher Atmosphäre die ersten englischen Wörter.

Redeabsichten: Einfache Schritte in der englischen Sprache.

Termine: jeweils Donnerstag (15x)
 ab 21.09.2023, 11:00-12:00 Uhr

Datum: 21.09., 28.09., 05.10., 12.10., 19.10., 09.11., 16.11., 23.11.,
 30.11., 07.12., 14.12., 21.12.2023, 11.01., 18.01. und 25.01.2024

Kursentgelt: € 96,-

Kursort: Dr. Anton Krabichler-Platz 1, 1. Stock in Groß-Enzersdorf

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

(Der Kurs findet in den Räumlichkeiten des alten BH-Standortes statt)

Kursleitung: Ulrike Schwab

„English is fun“ für Seniorinnen, Senioren und absolute AnfängerInnen Kursnummer: WS2023-005

Lernziel: Sie fangen bei Stunde 0 an und wir erlernen gemeinsam in lockerer und fröhlicher Atmosphäre die ersten englischen Wörter.

Redeabsichten: Einfache Schritte in der englischen Sprache.

Termine: jeweils Dienstag (15x)

ab 19.09.2023, 18:00-19:00 Uhr

Kursentgelt: € 96,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursleitung: Ulrike Schwab

Datum: 19.09., 26.09., 03.10., 10.10., 17.10., 24.10., 07.11., 14.11.,

21.11., 28.11., 05.12., 12.12., 19.12., 09.01. und 16.01.2024

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß



Französisch B1 (Teil 1) Kursnummer: WS2023-006

Dieser Kurs ist ideal für alle, die bereits Kenntnisse in Französisch haben und diese auffrischen möchten. Wir trainieren spielerisch sprechen, lesen und Hörverständnis mit Übungen, Musik und Texten. Die Themen reichen von Alltags- bis zu Urlaubssituationen (Flughafen, Bahnhof, Hotel, Restaurant, Einkaufen) und werden von Anregungen der Teilnehmenden mitbestimmt.

Termine: jeweils Montag (6x)

ab 18.09.2023, 18:30-19:45 Uhr

Kursentgelt: € 58,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Datum: 18.09., 25.09., 02.10., 09.10., 16.10. und 23.10.2023

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Dr.in Barbara Deißberger



Französisch B1 (Teil 2) Kursnummer: WS2023-007

In diesem Kurs mit Schwerpunkt auf Konversation üben wir in einer ausgewogenen Mischung aus Theorie und Praxis in Rollen- und Ratespielen freies Sprechen und Grammatik. Die Themen reichen von Alltags- bis zu Urlaubssituationen (Flughafen, Bahnhof, Hotel, Restaurant, Einkaufen) und werden von Anregungen der Teilnehmenden mitbestimmt.

Termine: jeweils Montag (6x)

ab 06.11.2023, 18:30-19:45 Uhr

Kursentgelt: € 58,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Datum: 06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12. und 11.12.2023

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Dr.in Barbara Deißberger



Italienisch für AnfängerInnen A1 Kursnummer: WS2023-008

Lernziele: *Presentarsi, nel ristorante* – jmd. Begrüßen, sich vorstellen, sich verabschieden; persönliche Informationen (Name, Herkunft und Wohnort) und Sprachkenntnisse erfragen und darüber berichten; Speisen und Getränke bestellen (die Subjektpronomen, das Präsens, der bestimmte Artikel, Substantive im Singular und Plural, die Zahlen, regelmäßige Verben auf -are, die Verben *essere, avere, fare, stare, volere* und *preferire*)

Bitte folgendes Buch besorgen: Nuovo Espresso 1 – Hueber Verlag – ISBN-13: 978-3192054389

Termine: jeweils Dienstag (15x)

ab 19.09.2023, 17:30-18:45 Uhr

Kursentgelt: € 144,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursleitung: Valentin S. Müller, BEd.

Datum: 19.09., 26.09., 03.10., 10.10., 17.10., 24.10., 07.11., 14.11.,

21.11., 28.11., 05.12., 12.12., 19.12.2023, 09.01. und 16.01.2024

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß



Kursnummer: WS2023-009

Italienisch A1 – 2. Semester

Lernziele: *Tempo libero e vacanze* – einen Ort und Weg beschreiben, über Vergangenes sprechen, vom Urlaub berichten, über das Wetter sprechen, einkaufen, Tagesablauf, Feiertage in Italien, Verwandtschaftsbezeichnungen (*ci*, Adjektive, Teilungsartikel, Ortsangaben, *dovere* und *sapere*, das *passato prossimo*, Mengenangaben, direkte Objektpronomen, reflexive Verben). *Fortsetzung ab Lektion 6.*

Bitte folgendes Buch besorgen: Nuovo Espresso 1 – Hueber Verlag – ISBN 978-3-19-205438-9

Termine: jeweils Dienstag (15x)
ab 19.09.2023, 19:00-20:15 Uhr

Datum: 19.09., 26.09., 03.10., 10.10., 17.10., 24.10., 07.11., 14.11.,
21.11., 28.11., 05.12., 12.12., 19.12.2023, 09.01. und 16.01.2024

Kursentgelt: € 144,-

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Valentin S. Müller, BEd.



Kursnummer: WS2023-010

Italienisch Konversationskurs A2

Dieser Konversationskurs richtet sich an Lernende, die ihren Schwerpunkt auf die Kommunikation legen möchten. Um Ihr Verständnis der italienischen Sprache zu fördern und Ihren Wortschatz zu erweitern, gibt es Übungen zu verschiedenen Themenbereichen, wie Poesie, Kino, Literatur, Kochen und Essen, Kunst und Kultur.

In diesem Kurs wird mit Kopien gearbeitet, Sie müssen daher kein Buch besorgen.

Termine: jeweils Dienstag (14x)
ab 19.09.2023, 17:30-18:45 Uhr

Datum: 19.09., 26.09., 03.10., 10.10., 17.10., 24.10., 07.11., 14.11.,
21.11., 28.11., 05.12., 12.12.2023, 16.01. und 23.01.2024

Kursentgelt: € 134,-

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Anna Abbinante



Kursnummer: WS2023-011

Italienisch B1

Lernziele: *La famiglia e le feste* – motivieren, Vor- und Nachteile angeben, einen Vorschlag ablehnen, einen Ratschlag geben, von einer Reise berichten (der Konzessivsatz, unregelmäßige Komparativ- und Superlativformen, der *condizionale passato*, der potentielle Bedingungssatz, das Gerundium). *Fortsetzung ab Lektion 6.*

Bitte folgendes Buch besorgen: Nuovo Espresso 3 – Hueber Verlag – ISBN 978-3-19-205440-2

Termine: jeweils Mittwoch (15x)
ab 20.09.2023, 17:30-18:45 Uhr

Datum: 20.09., 27.09., 04.10., 11.10., 18.10., 25.10, 08.11., 22.11.,
29.11., 06.12., 13.12., 20.12.2023, 10.01, 17.01. und 24.01.2024

Kursentgelt: € 144,-

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Valentin S. Müller, BEd.



Kursnummer: WS2023-012

Italienisch B2

Lernziele: *Lavoro e gusti* – über die Arbeit sprechen, jmd. beschreiben, über Filme sprechen, seine Vorlieben ausdrücken, ein Bild beschreiben (Grammatik: Gebrauch des *congiuntivo*, Berufsbezeichnungen männlich/weiblich, Position des Adjektivs, *concordanza dei tempi al congiuntivo*). *Fortsetzung ab Lektion 4.*

Bitte folgendes Buch besorgen: Nuovo Espresso 4 – Hueber Verlag – ISBN 978-3-19-535466-0

Termine: jeweils Mittwoch (14x)
ab 20.09.2023, 19:00-20:15 Uhr

Datum: 20.09., 27.09., 04.10., 11.10., 18.10., 25.10, 08.11., 22.11.,
29.11., 06.12., 13.12., 20.12.2023, 10.01, 17.01. und 24.01.2024

Kursentgelt: € 134,-

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Valentin S. Müller, BEd.



Spanisch für AnfängerInnen A1

Kursnummer: WS2023-013

Lernziele: Sich selbst und andere vorstellen; nach Alter, Herkunft und Namen fragen; Angaben zu Beruf, Wohnort, Adresse und Telefonnummer machen; über Familie und Freunde unterhalten; Lebensmittel einkaufen; Angaben zum Gesundheitszustand machen; Empfehlungen und Ratschläge geben.

Termine: jeweils Dienstag (12x)
ab 03.10.2023, 18:30-19:45 Uhr

Datum: 03.10., 10.10., 17.10., 24.10., 21.11., 28.11., 05.12., 12.12.,
19.12.2023, 16.01., 23.01. und 30.01.2024

Kursentgelt: € 115,-

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Mag. Sabrina Hinterdorfer



Kroatisch für AnfängerInnen A1 **AK**

Kursnummer: WS2023-014

Lernziele: Sie werden in der Lage sein, einfache und vertraute Informationen über alltägliche Ereignisse zu verstehen und diese auch selbst zu äußern bzw. zu erfassen, sich in Alltagssituationen über persönliche und berufliche Themen elementar zu unterhalten. Anhand vieler Aufgaben und Übungen festigen wir das Gelernte. Rechtschreibung und Grammatik werden ebenfalls geübt.

Bitte folgendes Buch besorgen: „Einstieg Kroatisch“ – Hueber Verlag – ISBN 3-19-005359-6

Termine: jeweils Donnerstag (15x)
ab 14.09.2023, 17:30-18:45 Uhr

Datum: 14.09., 21.09., 28.09., 05.10., 12.10., 19.10., 09.11., 16.11.,
23.11., 30.11., 07.12., 14.12., 21.12.2023, 11.01. und 18.01.2024

Kursentgelt: € 144,-

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Liane Schuckert



COMPUTER, INTERNET und MULTIMEDIA

Vorstellung der Inhalte der EDV-Kurse

Kursnummer: WS2023-015

Hier gebe ich einen Überblick über die Kurse, die an der VHS Groß-Enzersdorf angeboten werden. Die Inhalte der einzelnen Kurse werden kurz beschrieben und Abläufe erklärt. Anregungen und Wünsche können im Anschluss gerne mit mir besprochen werden.

Termin: Dienstag, 19.09.2023

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Zeit: 17:15-19:15 Uhr

Schießstattring 2, EDV-Raum im 1. Stock

Kursentgelt: freier Eintritt

Kursleitung: Kurt Nemeč



EDV – Kunterbunt gemischt

Kursnummer: WS2023-016

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit kostenlosen Diensten wie Clouddiensten, Fotos, Kalender, etc. Auch Textverarbeitung, Internet, E-Mails und Dateimanagement (Ordner erstellen, löschen, Dateien verschieben, etc.) gehören dazu. Ebenso können Fragen zum Thema „Handy und Tablet“ im Rahmen des Kurses beantwortet werden, wie z.B. Fotos zu archivieren, zu bearbeiten, zu teilen oder zu versenden sind. Verschiedene Apps (Software-Anwendungen) werden nach Bedarf installiert und erklärt.

Die Mitnahme Ihres eigenen Gerätes ist erlaubt. **Vorkenntnisse:** keine notwendig

Termine: jeweils Montag (1x); Dienstag (5x)
ab 26.09.2023, 17:15-19:15 Uhr

Datum: 26.09., 03.10., 10.10., 17.10., 24.10. und 06.11.2023

Kursentgelt: € 120,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Kursleitung: Kurt Nemeč

Schießstattring 2, EDV-Raum im 1. Stock

Handy & Tablet Grundkurs für Generation 50+

Kursnummer: WS2023-017

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

Termine: jeweils Dienstag (3x)

ab 07.11.2023, 17:15-19:15 Uhr

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursleitung: Kurt Nemeč

Datum: 07.11., 14.11. und 21.11.2023

Kursentgelt: € 57,-

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, EDV-Raum im 1. Stock

„Office Microsoft 365“

Kursnummer: WS2023-018

In diesem Kurs werden die einzelnen Programme der ehemaligen MS-Office Gruppe jetzt Microsoft 365 erklärt. Word, Excel, PowerPoint sind die Schwerpunkte, doch auch andere Programme, wie Outlook, Teams, OneNote, etc., können bei Bedarf erläutert werden.

Vorkenntnisse: Windows-Grundkenntnisse

Termine: jeweils Montag (4x)

ab 25.09.2023, 17:15-19:15 Uhr

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursleitung: Kurt Nemeč

Datum: 25.09., 02.10., 09.10. und 16.10.2023

Kursentgelt: € 76,-

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, EDV-Raum im 1. Stock

Internet für Generation 50+

Kursnummer: WS2023-019

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

Termine: jeweils Dienstag (3x)

ab 28.11.2023, 17:15-19:15 Uhr

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursleitung: Kurt Nemeč

Datum: 28.11., 05.12. und 12.12.2023

Kursentgelt: € 57,-

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, EDV-Raum im 1. Stock

Künstliche Intelligenz (KI) näher betrachtet

Kursnummer: WS2023-020

Künstliche Intelligenz, kurz KI genannt, ist seit einigen Monaten in aller Munde und in den Medien sehr präsent. Durch sie steht die Menschheit kurz vor einem sehr wichtigen Wendepunkt.

Wir werden dieses Thema näher betrachten und herausfinden, welche Vorteile diese technische Innovation mit sich bringt, aber auch, welche Risiken und Nachteile dadurch entstehen.

Anhand von praktischen Beispielen werde ich Ihnen zeigen, wie künstliche Intelligenz im Alltag und im beruflichen Kontext genutzt werden kann.

Termin: Montag, 11.12.2023

Zeit: 17:15-19:15 Uhr

Kursentgelt: € 38,-

TeilnehmerInnen: ab 6 Personen

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, EDV-Raum im 1. Stock

Kursleitung: Kurt Nemeč

Cloud Dienste oder was kann ich alles mittels Internet erledigen

Kursnummer: WS2023-021

Google und Co. können 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 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: jeweils Dienstag (2x)

ab 09.01.2024, 17:15-20:15 Uhr

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen**Kursleitung:** Kurt Nemeč**Datum:** 09.01. und 16.01.2024**Kursentgelt:** € 57,-**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, EDV-Raum im 1. Stock

Meine erste eigene Website

Kursnummer: WS2023-022

Egal, ob als Blog, um sein Hobby oder seine Leidenschaft einem breiten Publikum zu präsentieren oder als Firmenseite, um seine Produkte einer breiteren Öffentlichkeit zu zeigen. Hier werden Ihnen die verschiedenen Möglichkeiten und Arten gezeigt. Bereits ab dem zweiten Abend wird Ihnen geholfen, Ihre erste eigene Website zu erstellen, sodass Sie am Ende des Kurses bereits über Ihre eigene Seite verfügen.

Vorkenntnisse: nur Internetkenntnisse (keine Programmierkenntnisse notwendig!)**Termine:** jeweils Montag (1x), Donnerstag (5x) **Datum:** 28.09., 05.10., 12.10., 19.10., 23.10. und 02.11.2023

ab 28.09.2023, 17:15-19:15 Uhr

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen**Kursleitung:** Kurt Nemeč**Kursentgelt:** € 120,-**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, EDV-Raum im 1. Stock

IT-Security

Kursnummer: WS2023-023

In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über die Bedrohungen im IT-Bereich, wie Sie Viren und Spam vermeiden können, und welche Backup-Lösungen es gibt. Außerdem erfahren Sie die neuesten Trends über Verschlüsselungen von sensiblen Daten und Mails. Ich zeige 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 Dienstag (2x)

ab 23.01.2024, 17:15-19:15 Uhr

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen**Kursleitung:** Kurt Nemeč**Datum:** 23.01. und 30.01.2024**Kursentgelt:** € 38,-**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, EDV-Raum im 1. Stock

Cybercrime – Was ist das und wie kann ich mich schützen

Kursnummer: WS2023-024

Dieser eintägige Kurs richtet sich an Personen, die keine oder wenig Erfahrung mit dem PC/Internet haben. In diesem Kurs wird Ihnen Handlungssicherheit und ein umfangreiches Basiswissen vermittelt, um Gefahren im Netz leichter zu erkennen und zu vermeiden.



Folgende Termine stehen zur Auswahl:

Termin 1: Mittwoch, 18.10.2023**Termin 2:** Mittwoch, 08.11.2023**Termin 3:** Mittwoch, 24.01.2024**Zeit:** jeweils 17:00-18:30 Uhr**Kursentgelt:** freier Eintritt**TeilnehmerInnen:** ab 6 Personen**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf,

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Helmut Witura, Kriminalprävention Bezirk Gänserndorf

Kräuter und Wildfrüchte im Herbst

Kursnummer: WS2023-025

Bei einem Spaziergang lernen wir die heimischen Kräuter und Wildfrüchte im Herbst kennen. Wir erfahren wichtige Details über ihre Heilwirkung und kulinarische Verwendung.

Termin: Samstag, 30.09.2023**Zeit:** 10:00-12:00 Uhr**Kursentgelt:** € 15,-**Treffpunkt:** Parkplatz Fährstraße in 2301 Schönau/Donau**Kursleitung:** Markus Dürnberger**TeilnehmerInnen:** ab 10 Personen

Pflege- und Pflanzarbeiten im Herbst

Kursnummer: WS2023-026

Wie kommen unsere Gartenpflanzen gut über den Winter? Welche Pflanzen eignen sich besonders gut für die Herbstpflanzung? Wie werden Terrassen- und Kübelpflanzen richtig eingewintert? Wie funktioniert das Einlagern von Knollen- und Zwiebelpflanzen? All diese Fragen werden wir in diesem Workshop beantworten.

Termin: Montag, 18.09.2023**Zeit:** 18:00-20:30 Uhr**Kursentgelt:** € 40,-**TeilnehmerInnen:** ab 5 Personen**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

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

Planung des eigenen Hausgartens

Kursnummer: WS2023-027

Wir besprechen die Planung des eigenen Gartens oder auch nur Teile davon unter Berücksichtigung des Klimas und der naturnahen Pflanzenauswahl für Natur-, Zier- und Selbstversorgergärten. Zusätzlich helfen wir gerne Ihre eigenen Planungsideen umzusetzen.

Termin: Montag, 22.01.2024**Zeit:** 18:00-20:30 Uhr**Kursentgelt:** € 40,-**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, EG**Kursleitung:** Ing. Sabine Martini, Gtm. Marina Müllner**TeilnehmerInnen:** ab 5 Personen**Mitzubringen:** Schreibmaterial

Das Gift im Hausgarten

Kursnummer: WS2023-028

Giftpflanzen und der Mensch – eine Hassliebe die seit Jahrhunderten existiert. Heutzutage sind sie verrufen. Giftpflanzen sind natürlich giftig, aber nicht immer gleich tödlich. Sie können auch Krankheiten heilen und unseren Mahlzeiten die entsprechende Würze geben. Außerdem ist Gift nicht gleich Gift. Bei Gartenpflanzen sind oft die Schönsten die „Giftigsten“ und unerwünschte Pflanzen, die man mit bloßer Hand wegrißt, können tödliche Vergiftungen herbeiführen.

Es ist ein toller Vortrag zum vernünftigen Umgang mit giftigen Pflanzen.

Termin: Mittwoch, 20.09.2024**Zeit:** 19:00-21:00 Uhr**Kursentgelt:** € 32,-**TeilnehmerInnen:** ab 6 Personen**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Michael J. Zihl, Meisterflorist & Floraldesigner

Unsere Gärten im KlimaWandel

Kursnummer: WS2023-029

Unsere Zeit befindet sich mitten im Klimawandel. Nicht nur uns Menschen wird einiges abverlangt, sondern auch den Gärten.

Hitzestress, Trockenstress, Stürme, Überflutung, Schädlingsplagen, Pilzbefall und viele weitere kleinere Veränderungen setzen unseren Gärten zu. Schmetterlinge verschwinden, wie auch einige Vogelarten und andere Tiere, und jeder von uns hat dazu beigetragen. Jeder von uns kann und muss seine Gartenideale brechen und endlich umdenken! Der Garten der Zukunft hat viele Aufgaben zu übernehmen, um den neuen Gegebenheiten gerecht zu werden.



- Welche Pflanzen sind nicht mehr tragbar und welche sollen stattdessen gepflanzt werden?
- Kann ich meinen Garten noch schön gestalten?
- Muss ich jetzt nur Heimisches pflanzen?
- Sind Palmen und Oliven im Garten die Zukunft?
- Soll ich alles bewässern, wenn es trocken ist?
- Was mach ich mit meinen schönen Rasen?

Alle diese Fragen und werden bei diesem Vortrag beantwortet und in einer DISKUSSION auf den Tisch gebracht.

Termin: Mittwoch, 04.10.2023

Zeit: 19:00-21:30 Uhr

Kursentgelt: € 40,-

TeilnehmerInnen: ab 6 Personen

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Michael J. Zühr, Meisterflorist & Floraldesigner



INTERESSANTES und WISSENSWERTES

Vorsorgevollmacht, Erwachsenenvertretung („Sachwalterschaft“) und Patientenverfügung

Kursnummer: WS2023-030

Dieser Vortrag beschäftigt sich mit den Möglichkeiten hinsichtlich der Vertretung von Personen, welche nicht mehr entscheidungs- und urteilsfähig sind. Es wird auch die neue Rechtslage nach dem neuen Erwachsenen-schutzgesetz erläutert, insbesondere die Möglichkeiten einen zukünftigen Vertreter selbst auszuwählen und die Vertretungsangelegenheiten selbst zu bestimmen.

Des Weiteren wird auf die Rechte, Pflichten und Möglichkeiten des Vertreters („Erwachsenenvertreter“ früher „Sachwalter“ oder „Vormund“) eingegangen.

Termin: Mittwoch, 11.10.2023

Zeit: 18:00-19:30 Uhr

Kursentgelt: freier Eintritt

Kursleitung: Mag. Wolfgang Pfeffer, Notariat Pfeffer & Richter in Groß-Enzersdorf

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

TeilnehmerInnen: ab 6 Personen



Erbrecht, Testament, Pflichtteilsrecht und Verlassenschaftsverfahren

Kursnummer: WS2023-031

Dieser Vortrag beschäftigt sich mit den Rechtsverhältnissen einer Person im Falle ihres Todes. Es wird die vom ABGB vorgesehene Vermögensnachfolge in Form des gesetzlichen Erbrechtes sowie die Möglichkeiten einer selbstbestimmten testamentarischen Verfügung besprochen (insbesondere auch die strengen Formvorschriften).

Des Weiteren wird der tatsächliche Ablauf der Nachlassregelungen im Verlassenschaftsverfahren durchgegangen.

Termin: Mittwoch, 04.10.2023

Zeit: 18:00-19:30 Uhr

Kursentgelt: freier Eintritt

Kursleitung: Mag. Wolfgang Pfeffer, Notariat Pfeffer & Richter in Groß-Enzersdorf

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

TeilnehmerInnen: ab 6 Personen



Immobilien richtig kaufen, verkaufen, mieten und vermieten

Kursnummer: WS2023-032

Die Entscheidung zum Kauf oder dem Verkauf einer Immobilie betrifft regelmäßig das wesentlichste Vermögen jedes Einzelnen. Wie kann man vorgehen, was gilt es zu beachten, wenn man so einen Kauf oder Verkauf beabsichtigt? Wie wird so ein Verkauf oder Kauf einer privaten Immobilie am besten organisiert, um teure Fehler zu vermeiden? Im zweiten Teil des Vortrages werden die in der Praxis relevanten Aspekte beim Abschluss eines Mietvertrages erläutert. Ein bunter Vortrag, in dem den TeilnehmerInnen, anhand von zahlreichen Beispielen aus der Praxis, Antworten zu immobilienrechtlichen Fragen gegeben werden.

Termin: Mittwoch, 18.10.2023**Zeit:** 18:30-20:00 Uhr**Kursentgelt:** freier Eintritt**Kursleitung:** Dr. Werner Borns, Rechtsanwalt, LAWPARTNERS Rechtsanwälte in Gänserndorf, Korneuburg**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

TeilnehmerInnen: ab 6 Personen

Kursnummer: WS2023-033

Verbraucherrechte – Worauf ist bei Online-Käufen, im Internet gebuchten Reisen und Werkverträgen zu achten

Was vor mehr als 40 Jahren mit dem Konsumentenschutzgesetz begann, birgt heute für Verbraucher zahlreiche Rechte und Möglichkeiten, die nicht immer übersichtlich erkennbar sind. Wann und in welcher Frist kann von Verträgen zurückgetreten werden? Welche Förmlichkeiten sind allgemein geboten? Was gilt, wenn eine Reise nicht so abläuft, wie versprochen? Wie stark ist ein Unternehmer an seinen Kostenvoranschlag gebunden? Ein bunter Vortrag, in dem den TeilnehmerInnen, anhand von zahlreichen Beispielen aus der Praxis, Antworten zu diesen Fragen gegeben werden.

Termin: Mittwoch, 08.11.2023**Zeit:** 18:30-20:00 Uhr**Kursentgelt:** freier Eintritt**Kursleitung:** Dr. Werner Borns, Rechtsanwalt, LAWPARTNERS Rechtsanwälte in Gänserndorf, Korneuburg**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

TeilnehmerInnen: ab 6 Personen

Kursnummer: WS2023-034

Gebäudesanierung und Thermografie-Check

Sie wollen Heizkosten einsparen? Die Stadtgemeinde Groß-Enzersdorf und die Klima- und Energie- Modellregion Marchfeld helfen Ihnen dabei!

Bei dieser kostenlosen Informationsveranstaltung erhalten Sie nähere Informationen zum Thermografie Paket (Wärmebildmessung und Energieberatung), das dafür eigens für Sie geschnürt wurde, sowie detaillierte Informationen zu Dämmung und passenden Förderungen (Raus aus Öl und Gas, aktuellen Sanierungsoffensiven).

 Klima- und Energie-
 Modellregionen
 Wir gestalten die Energiewende

Marchfeld


**Die Stadt der
 offenen Tore**

Folgende Einsatzmöglichkeiten gibt es für die Wärmebildmessung:

- ❖ Nachweis von Dichtungs- und Dämmfehler
- ❖ Leckortung bei Fußbodenheizungen, Wasserleitungen, Dampfleitungen, Kälteleitungen, usw.
Funktionsprüfung von elektr. Wand- und Flächenheizungen, Schaltanlagen und elektr. Geräten, Maschinen
- ❖ Schimmelanalyse und Taupunktmessungen im Wohnbereich mit Sanierungsgutachten

Buchen können Sie einen Thermografie-Check bei unserer KEM Managerin DI Rafaela Waxmann unter r.waxmann@regionmarchfeld.at oder 0664/1378161. Je nach Witterung werden die Thermografie-Checks von Dezember – Jänner durchgeführt.

Kosten: Der Informationsabend ist kostenlos. Der gebuchte Thermografie-Check kostet € 50,- (die restlichen € 106,- werden von der Stadtgemeinde Groß-Enzersdorf und der KEM Marchfeld übernommen) – *Hinweis: Aktion ist begrenzt!*

Termin: Montag, 27.11.2023**Zeit:** 18:30-20:00 Uhr**Kursentgelt:** freier Eintritt**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Aula, Erdgeschoß

Kursleitung: Klima- und Energie-Modellregion Marchfeld

Photovoltaik und Stromspeicher – Wie kann ich mich selbst versorgen?

Kursnummer: WS2023-035

Ein firmenunabhängiger Vortrag zu Technologie, Mythen und Fakten rund um Photovoltaik und Stromspeicher. Ist jedes Haus für eine Photovoltaikanlage und Stromspeicher geeignet? Wie komme ich zu meiner eigenen Stromerzeugungsanlage und welche neuen Möglichkeiten verbergen sich hinter Energiegemeinschaften?

Klima- und Energie-
Modellregionen
Wir gestalten die Energiewende

Marchfeld



Termin: Montag, 22.01.2024

Zeit: 18:30-20:00 Uhr

Kursentgelt: freier Eintritt

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Aula, Erdgeschoß

Kursleitung: Klima- und Energie-Modellregion Marchfeld



Jobcoaching

Kursnummer: WS2023-036

In diesem Workshop werden unter anderem folgende Themen behandelt:

- ❖ **ICH und mein Lebenslauf:**
 - Lebenslauf und Bewerbung oder doch eine Bewerbungsmappe?
 - Inhalte und Gestaltung sowie Wording
- ❖ **Hilfe, ich habe ein Bewerbungsgespräch:**
 - Was ziehe ich an? Wie verhalte ich mich? Was mache ich, wenn mich etwas stört?
 - Der Arbeitsmarkt hat sich geändert und die ArbeitnehmerInnen auch.
 - Wo und wie bewerbe ich mich auf dem offenen und geschlossenen Arbeitsmarkt?
- ❖ **Onlinebewerbung:**
 - Verhalten und Körpersprache vor der Kamera
 - Was zählt alles zum Gehalt dazu?
 - Was ist meine Arbeitskraft wert?

Termin: Donnerstag, 28.09.2023

Zeit: 17:00-20:00 Uhr

Kursentgelt: € 28,-

Kursleitung: Claudia Bores

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

TeilnehmerInnen: ab 8 Personen



Rund um die GESUNDHEIT

„Plauderrunde“ mit Ihren Community Nurses

Kursnummer: WS2023-037

Unsere Plauderrunde findet einmal im Monat statt. Sie soll ein Austausch von Erfahrungen für Menschen sein, die andere betreuen, selbst betroffen sind oder sich einfach informieren möchten. Für Knabbereien sorgen wir, Getränke müssen selbst bezahlt werden. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!



Termine: Donnerstag, 24.08.2023
Donnerstag, 28.09.2023
Donnerstag, 19.10.2023
Donnerstag, 23.11.2023
Donnerstag, 21.12.2023

Zeit: jeweils 15:00-17:00 Uhr

Kursentgelt: freier Eintritt

Kursleitung: Team der Community Nurses Groß-Enzersdorf

Kursort: Gasthof Ludl Weinlaube

Rathausstraße 3, 2301 Groß-Enzersdorf



Nordic Walking-Runde mit Ihren Community Nurses **AM VORMITTAG**

Kursnummer: WS2023-038

Wir freuen uns, Sie zu unserer gemeinsamen Nordic Walking-Runde einladen zu dürfen. Bitte melden Sie sich telefonisch unter 0664/88948561 an, damit wir Sie auch kurzfristig erreichen können, falls wir wetterbedingt absagen müssen.

Nach unserer Runde gibt es am Stützpunkt noch ein Erfrischungsgetränk. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Termine: jeden Dienstag, ab 05.09.2023

Zeit: 10:00-11:00 Uhr

Kursentgelt: **freier Eintritt**

Kursort: Stützpunkt der Community Nurses, Lobaustraße 64/6, Groß-Enzersdorf

Kursleitung: Team der Community Nurses Groß-Enzersdorf



„Sterben und Tod“ – Teil des LEBENS

Kursnummer: WS2023-039

In diesem Vortrag möchten wir Sie rund um das Thema „Sterben und Tod“ informieren, es ein Stück weit enttabuisieren, Ihre Fragen beantworten und möglichst Ihre Ängste bzw. Unsicherheiten nehmen.

Inhalte: fachliche Information über den Ablauf des Sterbens; Pflege in der Sterbephase; Wie kann ich als Angehöriger gut in der letzten Lebens-Phase begleiten; Was brauche ich selbst an Unterstützung; Umgang mit Trauer.

Termin: Mittwoch, 04.10.2023

Zeit: 16:30-18:00 Uhr

Kursentgelt: **freier Eintritt**

Kursort: Stützpunkt der Community Nurses Groß-Enzersdorf
Lobaustraße 64/6, Groß-Enzersdorf

Kursleitung: Community Nurse Cornelia Patry



Vorstellung und ausprobieren von GERT – ein Alterssimulationsanzug

Kursnummer: WS2023-040

GERT ist ein Alterssimulationsanzug und bietet die Möglichkeit die typischen Einschränkungen älterer Menschen auch für jüngere erlebbar zu machen.

Die altersbedingten Einschränkungen sind: Eintrübung der Augenlinse, Einengung des Gesichtsfeldes, Hochtonschwerhörigkeit, Einschränkung der Kopf-beweglichkeit, Gelenkversteifung, Kraftverlust, Einschränkung des Greifvermögens, Einschränkung des Koordinationsvermögens

Der Alterssimulationsanzug ist komplett von Kopf bis Fuß und bietet eine vollständige Simulation des gesunden Alterns, inklusive Sehen, Hören und Motorik.

Termin: Mittwoch, 08.11.2023

Zeit: 16:30-18:00 Uhr

Kursentgelt: **freier Eintritt**

Kursort: Stützpunkt der Community Nurses
Lobaustraße 64/6, Groß-Enzersdorf

Kursleitung: Monika Rabl-Kladensky und Christian Altenburger



“Ruck-zuck aus dem Bett“

Kursnummer: WS2023-041

In einer Info-Veranstaltung geben Ihnen die Community Nurses Groß-Enzersdorf gemeinsam mit dem Roten Kreuz Marchfeld und der Firma Luksche wichtige Tipps und Tricks zur Mobilisation und Lagerung für pflegende Angehörige.

Termin: Donnerstag, 05.10.2023

Zeit: 15:00-17:00 Uhr

Kursentgelt: **freier Eintritt**

Kursort: Rotes Kreuz Marchfeld
Freiherr von Smola-Straße 1/1, 2301 Groß-Enzersdorf

Kursleitung: Community Nurses Groß-Enzersdorf,
Rotes Kreuz Marchfeld und Firma Luksche



Kursnummer: WS2023-042

Diabetes Typ 2 – eine Volkskrankheit genauer erklärt

In diesem Vortrag möchten wir Ihnen Informationen zur Entstehung, Ursache und Folgeschäden sowie Vorbeugung und Erkennen von Symptomen und spezifisch pflegerelevante Beleuchtung von Wunden bei einer bestehenden Diabetesdiagnose geben. Im Anschluss werden Ihre persönlichen Fragen gerne beantwortet.

**Termin:** Mittwoch, 31.01.2024**Zeit:** 16:30-18:00 Uhr**Kursentgelt:** freier Eintritt**Kursort:** Stützpunkt der Community Nurses

Lobaustraße 64/6, Groß-Enzersdorf

Kursleitung: Community Nurse Verena Niederhuber

Kursnummer: WS2023-043

WeRrAsTeTdeRroStEtEnDeGuTaLIEsGuT

Prophylaxetraining für „kluge Köpfe“, das Spaß macht

Sie vergessen hin und wieder etwas und machen sich Sorgen um Ihre Gedächtnisleistung? Sie wollen vorbeugen und Ihr Gehirn trainieren?

Wie bei der körperlichen Fitness bestimmt auch beim Gehirn die Aktivität, ob man fit ist oder nicht. Die „grauen Zellen“ können wie Muskeln trainiert werden.



Mit dem Präventionstraining setzen wir früh an. Es beginnt, wenn Sie sich Sorgen machen oder über Ihre Gedächtnisleistung nachdenken und etwas aktiv für Ihr Gehirn tun wollen. Das muss nicht unbedingt mit Vergessen zu tun haben. „Train your brain“ ist es auch, wenn sie etwas Neues erlernen – wie etwa ein Musikinstrument, (Gesellschafts-)Spiele, Tänze oder eine Fremdsprache. All das fordert und fördert das Gehirn und regt die Zellen an.

Trainieren Sie in 5 Doppeleinheiten Ihren „wichtigsten Muskel“ das Gehirn – mit viel Spaß und Humor.

Termine: jeweils Donnerstag (5x)

ab 05.10.2023, 17:00-19:00 Uhr

Kursentgelt: € 120,-**TeilnehmerInnen:** 5-10 Personen**Datum:** 05.10., 12.10., 19.10., 09.11. und 16.11.2023**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schiestattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Mag. Helena Franges-Vidovic, zert. Demenztrainerin

Kursnummer: WS2023-044

Schritt & Tritt im Gleichgewicht – Sturzpräventionskurs für Senioren und Seniorinnen

Bis zu 40% der Menschen über 65 Jahre stürzen jedes Jahr. Stürze können enorme körperliche und psychische Folgen haben und Mobilität und Selbstständigkeit einschränken. Stürze sind kein harmloser Zufall, sondern ein multifaktorielles Phänomen, d.h. ihnen liegen verschiedene Ursachen zu Grunde.

Unser Programm legt einen besonderen Wert darauf unterschiedlichste Sturzrisikofaktoren miteinzubeziehen und beinhaltet unter anderem folgende Themen:

- ❖ Risikoquellen identifizieren
- ❖ sichere Mobilität
- ❖ Bedeutung von sicherem Schuhwerk
- ❖ Einfluss von Medikamenten, Ernährung und Sehvermögen auf das Sturzrisiko
- ❖ Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen
- ❖ Verhalten nach einem Sturz

Teilnahmeberechtigt: Personen 65+, die, mit oder ohne Stock, selbständig mobil sind und im letzten Jahr gestürzt sind bzw. Angst vor Sturz haben. Das Programm ist nicht für Personen mit Demenz, progressiven neuromuskulären Erkrankungen u. Personen im Rollstuhl bzw. solche, die beim Gehen Unterstützung durch eine Person bedürfen, geeignet.

Termine: jeweils Dienstag (6x)

ab 05.12.2023, 09:00-11:00 Uhr

Kursentgelt: € 180,- (inkl. kleiner Jause)**TeilnehmerInnen:** 6-12 Personen**Datum:** 05.12., 12.12., 19.12.2023, 09.01., 16.01. und 13.02.2024**Kursort:** Dr. Anton Krabichler-Platz 1, 1. Stock in Groß-Enzersdorf**Kursleitung:** Ulrike Ritschl, MSc, Ergotherapeutin und

Mag. Helena Franges-Vidovic, zert. Demenztrainerin

Mentale Stärke und gutes Wohlbefinden

Kursnummer: WS2023-045

In diesem dreiwöchigen Workshop lernst du, wie du dein Selbstvertrauen stärkst und Mut findest Neues auszuprobieren.

Nach dem Workshop:

- ❖ bist du sicherer in deiner Präsenz und deiner Körperhaltung
- ❖ bist du sicherer und klarer in deiner Wahrnehmung
- ❖ gehst du positiver durchs Leben
- ❖ weißt du, wie du Achtsamkeit und Selbstliebe trainieren kannst
- ❖ versuchst du lösungsorientierter zu denken

Termine: jeweils Samstag (3x)
 ab 04.11.2023, 09:45-11:30 Uhr
Kursentgelt: € 60,-
TeilnehmerInnen: ab 8 Personen

Datum: 04.11., 11.11. und 18.11.2023
Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf
 Schießstattring 2, Erdgeschoß
Kursleitung: Zahra Konté



Gesunde Kinderfüße

Kursnummer: WS2023-046

Wie können Kinderfüße von Anfang an gut gefördert werden und bleiben möglichst ein Leben lang gesund? Der Großteil der Neugeborenen kommt mit gesunden Füßen auf die Welt, nur wenige können diese ein Leben lang gesund erhalten. Was könnten die Einflüsse dafür sein? Die Ursache sind u.a. schlecht passende oder falsch konzipierte Kinderschuhe. In diesem Vortrag werden die Grundzüge der kindlichen Fuß Entwicklung erklärt und Möglichkeiten der Förderung z.B. mit dem richtigen Schuhwerk dargestellt. Der Vortrag richtet sich an interessierte Eltern, um ein Basis Know-how zu vermitteln und den aktuellen Wissensstand rund um gesunde Kinderfüße zu erklären.

Termin: Donnerstag, 19.10.2023
Zeit: 18:00-19:30 Uhr
Kursentgelt: € 29,-
TeilnehmerInnen: ab 10 Personen

Kursort: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf
 Schießstattring 2, Erdgeschoß
Kursleitung: Beate Url, BSc.BA. Physiotherapeutin, Podotherapeutin



Hormonyoga (Therapie) mit Herz und Hirn

Kursnummer: WS2023-047

Hormonyoga, nach Dinah Rodrigues, ist eine Kombination aus energetischen, dynamischen Übungen aus dem Hatha Yoga, Kundalini Yoga und Energieübungen. Durch den Anstieg des Hormonspiegels, können Symptome wie Hitzewallungen, Unruhe, Herzrasen, Schlaflosigkeit, Migräne, depressive Verstimmungen, Haarausfall, Schilddrüsenunterfunktion, Diabetes Typ 1 & 2, Libido Verlust, Trockenheit der Schleimhäute, Gelenksbeschwerden spürbar verbessert werden.

Auf natürliche Weise die Hormonproduktion stimulieren, ausbalancieren und mit **regelmäßigem** praktizieren rasche Linderung erfahren.

Aus eigener Erfahrung weiß ich, es hilft, wirkt und balanciert den Hormonhaushalt auf wunderbare Art und Weise aus.

Geeignet für Frauen / Männer ab 35 mit oder ohne Symptome oder auch bei unerfülltem Kinderwunsch. Nicht geeignet für: Schwangere, bei akuter Endometriose und Brustkrebs.

Für die Teilnahme an dem Kurs, bedarf es vor Beginn ein persönliches Telefonat, um die gesundheitlichen Aspekte abzuklären. Du wirst vor Kursbeginn, telefonisch von mir kontaktiert. Bring bitte Deine Matte und im Idealfall ein Meditationskissen mit. Namasté Laila

Termine: jeweils Samstag (8x)
 ab 23.09.2023, 09:00-10:30 Uhr
Kursentgelt: € 153,-
TeilnehmerInnen: 5-20 Personen

Datum: 23.09., 30.09., 28.10., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12. und
 09.12.2023
Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf
 Schießstattring 2, Bewegungsraum, Erdgeschoß



Kursleitung: Laila Ragab, psychologische Beraterin & zert. Yogalehrerin (Yogatherapie)

Gesundheitsyoga mit Herz und Hirn

Das Beste aus Ashtanga Yoga, Yin Yoga, Yogatherapie - 'stressreduzierend und gesundheitsfördernd'.

Du fühlst Dich steif, hast Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen und fühlst Dich verspannt? Sind Fersensporn, Knieschmerzen, Hüftschmerzen, Verdauungsprobleme, Bluthochdruck, Schlafprobleme, Allergien, Kopfschmerzen ein Thema? Dann ist Gesundheitsyoga mit Herz  und Hirn genau das Richtige für Dich.

Komm einfach vorbei und probiere es aus. Ich freue mich auf Dich und unsere gemeinsame Yogazeit.
 Namasté Laila

LAILA RAGAB

 mit Herz  und Hirn

 STRESSMANAGEMENT & BURN OUT PRÄVENTION
 SYSTEMISCHES COACHING & YOGA

www.mithergandhirn.co.at

Kurse am Montag:

- **Kernlernstunde Montag:** **Kursnummer: WS2023-048**
Termin: Montag, 11.09.2023 **Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf
Zeit: 19:00-20:30 Uhr Schießstattring 2, Bewegungsraum, Erdgeschoß 
Kursentgelt: € 12,- **Kursleitung:** Laila Ragab, psychologische Beraterin &
TeilnehmerInnen: ab 5 Personen zert. Yogalehrerin (Yogatherapie)
- **Kurs 1:** **Kursnummer: WS2023-049**
Termine: jeweils Montag (9x) **Datum:** 18.09., 25.09., 02.10., 23.10., 06.11., 13.11., 20.11.,
 ab 18.09.2023, 17:00-18:30 Uhr 27.11. und 04.12.2023
Kursentgelt: € 153,- **Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf
TeilnehmerInnen: 5-20 Personen Schießstattring 2, Bewegungsraum, Erdgeschoß 
Kursleitung: Laila Ragab, psychologische Beraterin & zert. Yogalehrerin (Yogatherapie)
- **Kurs 2:** **Kursnummer: WS2023-050**
Termine: jeweils Montag (9x) **Datum:** 18.09., 25.09., 02.10., 23.10., 06.11., 13.11., 20.11.,
 ab 18.09.2023, 19:00-20:30 Uhr 27.11. und 04.12.2023
Kursentgelt: € 153,- **Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf
TeilnehmerInnen: 5-20 Personen Schießstattring 2, Bewegungsraum, Erdgeschoß 
Kursleitung: Laila Ragab, psychologische Beraterin & zert. Yogalehrerin (Yogatherapie)

Kurs am Samstag:

- **Kernlernstunde Samstag:** **Kursnummer: WS2023-051**
Termin: Samstag, 16.09.2023 **Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf
Zeit: 09:00-10:30 Uhr Schießstattring 2, Bewegungsraum, Erdgeschoß 
Kursentgelt: € 12,- **Kursleitung:** Laila Ragab, psychologische Beraterin &
TeilnehmerInnen: ab 5 Personen zert. Yogalehrerin (Yogatherapie)
- **Kurs 3:** **Kursnummer: WS2023-052**
Termine: jeweils Samstag (8x) **Datum:** 23.09., 30.09., 28.10., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12.
 ab 23.09.2023, 09:00-10:30 Uhr und 09.12.2023
Kursentgelt: € 136,- **Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf
TeilnehmerInnen: 5-20 Personen Schießstattring 2, Bewegungsraum, Erdgeschoß 
Kursleitung: Laila Ragab, psychologische Beraterin & zert. Yogalehrerin (Yogatherapie)

Meditation – Ein Weg zu mehr innerem Gleichgewicht, zu mehr Stabilität und Energie!

Fühlst du dich gestresst, energie- und kraftlos? Brauchst du Zeit für dich, um deine Reserven aufzufüllen, um wieder Freude, Vitalität und Klarheit in dein Leben zu bringen?

Ich zeige dir an fünf Abenden:

- ❖ Wie du dich mit der Kraftquelle der Erde verbindest und dadurch deinen Energiefluss im Körper aktivierst.
- ❖ Wie du dein inneres Gleichgewicht findest und dadurch emotional stark wirst.
- ❖ Wie du blockierende, negative Energien entfernst und dadurch innerlich klar und fokussiert bist.



Zu Beginn vermittele ich dir ein Basiswissen und den Nutzen dieser energetischen Übungen. In der gemeinsamen Meditation erlebst du diese kraftvolle Energie.

In Einklang mit dir selbst und deiner ureigenen Kraft, startest du mit Freude in den Tag und bist gut gewappnet für jegliche Herausforderung.

Kurstermin 1:

Kursnummer: WS2023-053

Termine: jeweils Mittwoch (5x)
ab 13.09.2023, 19:00-21:30 Uhr
Kursentgelt: € 165,-
TeilnehmerInnen: ab 5 Personen

Datum: 13.09., 20.09., 27.09., 04.10. und 11.10.2023
Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf
Schießstattring 2, Erdgeschoß
Kursleitung: Annemarie Adam, dipl. Lebensberaterin



Kurstermin 2:

Kursnummer: WS2023-054

Termine: jeweils Mittwoch (5x)
ab 06.12.2023, 19:00-21:30 Uhr
Kursentgelt: € 165,-
TeilnehmerInnen: ab 5 Personen

Datum: 06.12., 13.12., 20.12.2023, 10.01. und 17.01.2024
Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf
Schießstattring 2, Erdgeschoß
Kursleitung: Annemarie Adam, dipl. Lebensberaterin



Natürliche Hausapotheke und Kräuter für die Seele

Kursnummer: WS2023-055a/b

Als Diplomierte Gesundheits- und Krankpflegerin und Aromaexpertin lade ich Sie ein, natürliche und pflanzliche Mittel in Ihren Alltag zu integrieren. Durch auftragen oder riechen von pflanzlichen Essenzen oder durch die Einnahme von natürlichen Mitteln aus der Apotheke. Die Volkshochschule ist immer schon ein wichtiger, komplementärer Teil in unserer Evolution gewesen und ihr Stellenwert ist wieder hervorzuheben.

Ich zeige Ihnen Wege und Möglichkeiten auf, welche ich in meiner sehr langen Erfahrung als DGKP und als Mitarbeiterin in einer Naturheilpraxis, erfahren durfte.

Auf folgende Themen möchte ich eingehen:

- ❖ Stimmungsschwankungen
- ❖ Schlafstörungen
- ❖ Erkältungen und Infekte
- ❖ Muskel- und Gelenkschmerzen

Danach bleibt noch Zeit für offene oder persönliche Fragen.

Jede/r TeilnehmerIn erhält ein individuelles 10ml Kräuter-Öl.

Termin 1: Donnerstag, 16.11.2023 oder **Termin 2:** Donnerstag, 18.01.2024

Zeit: jeweils 18:00-20:00 Uhr
Kursentgelt: € 36,-
TeilnehmerInnen: 6-12 Personen

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, EG
Kursleitung: Heidi Paradeiser, Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin



Natürliche Hilfe aus der Hausapotheke für Kinder

Kursnummer: WS2023-056

Als Diplomierte Gesundheits- und Krankpflegerin und Aromaexpertin lade ich Sie ein, natürliche und pflanzliche Mittel im Schulalltag und für zu Hause einzusetzen. Ich zeige Ihnen Wege und Möglichkeiten auf, welche ich in meiner sehr langen Erfahrung, als DGKP und als Mitarbeiterin in einer Naturheilpraxis, erfahren durfte.

Kinder reagieren sehr gut auf Düfte und Essenzen. Schon geringste Mengen, einer fachmännisch angewandten Aromamischung, erreichen die gewünschte Wirkung.

Auf folgende Themen möchte ich eingehen: Lern- und Konzentrationsstörungen; Zappelphilipp; Hochsensibilität; Schulangst; Schlafproblematik; Infekte im Schulkindalter

Jede/r TeilnehmerIn erhält ein individuelles 10ml Kräuter-Öl.

Termin: Freitag, 20.10.2023

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Zeit: 18:00-20:00 Uhr

Schießstattring 2, Erdgeschoß

TeilnehmerInnen: 6-12 Personen

Kursentgelt: € 36,-

Kursleitung: Heidi Paradeiser, Diplomierte Gesundheits- und Krankpflegerin



Sind Sie schon reif für die Entspannungs-Insel?

Kursnummer: WS2023-057

Vielleicht kennen Sie das: Der Alltag laugt Sie aus und zermürbt Sie innerlich. Existenzsorgen, lästige schwierige Mitmenschen und dann noch als Draufgabe Nachrichten von Krieg, Katastrophen und Zerstörung bringen Sie an Ihre psychische Belastungsgrenze. Vielleicht träumen Sie dann von einem Ort, wo Sie einfach mal „weg von allem“ sind.



Wenn Sie sich angesprochen fühlen, dann lade ich Sie zu einem Urlaub auf Ihre ganz persönliche Entspannungs-Insel ein. Diese Insel liegt in Ihnen selbst – sie müssen sie nur noch entdecken. Oft ist der Weg dorthin jedoch durch Ängste und Sorgen versperrt. Durch das Erlernen von verschiedenen Entspannungs-techniken wie etwa Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training und Achtsamkeit und andere Methoden zeige ich Ihnen den Weg auf Ihre persönliche Insel. Sie tanken dort neue Energie und mentale Stärke und nehmen das neue Insel-Gefühl mit in Ihren Alltag.

Termine: jeweils Mittwoch (4x)

Datum: 20.09., 27.09., 04.10. und 11.10.2023

ab 20.09.2023, 19:00-20:00 Uhr

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Kursentgelt: € 160,-

Schießstattring 2, Bewegungsraum

TeilnehmerInnen: 4-10 Personen

Kursleitung: Mag.a Michaela Eberhard, Klinische- und Gesundheitspsychologin



Burnout

Kursnummer: WS2023-058

Was ist Burnout? Warum führt ein dauerhafter Stress zu einem Burnout? Möchte 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 bereits vorhanden sind.

Gemeinsam erarbeiten wir unter anderem folgende Themen: objektive und subjektive Stressoren; Prävention zum Burnout; Energiefresser erkennen und vermeiden

Außerdem stelle ich Ihnen bei Bedarf gerne eine Liste von Lebens- und Sozialberater/innen, Therapeuten und Psychologen/innen zur Verfügung. Für den Stressabbau gibt es auch einige Anlaufstellen (wenn gewünscht auch ohne körperliche Betätigung).

Termin: Donnerstag, 21.09.2023

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Zeit: 17:00-20:00 Uhr

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursentgelt: € 28,-

TeilnehmerInnen: ab 8 Personen

Kursleitung: Claudia Bores



Dauerhaft abnehmen ohne Verzicht – 3 Teile

Es ist eine Krux mit dem Gewicht. Bestimmt haben auch Sie schon die eine oder andere Diät probiert. Aber hat es sich tatsächlich bewährt? Ich zeige Ihnen, was Sie ganz simpel im Essalltag ändern können, um Ihrem Wunschgewicht näher zu kommen. Ich serviere Ihnen einen Mix aus Ernährungswissen, Praxistipps und Rezepten, die gewiss in Ihren Alltag passen. Erleben Sie, dass Abnehmen und Gewicht halten kein Hexenwerk ist, sondern ganz einfach nach dem Motto „Austausch statt Verzicht“ und ohne Hungern funktionieren kann.

Teil 1: Endlich dauerhaft abnehmen mit den 5 essenziellen Grundsätzen

Kursnummer: WS2023-059

- ❖ Warum nehme ich ständig zu?
- ❖ Wie schnell soll ich abnehmen?
- ❖ Die 5 essenziellen Grundsätze, damit es endlich mit dem Abnehmen klappt
- ❖ praktische Abnehm Tipps für den Alltag
- ❖ So gehe ich es am besten an.

Termin: Montag, 15.01.2024

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Zeit: 18:00-19:30 Uhr

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursentgelt: € 55,-

Kursleitung: Mag. Sabine Bisovsky, Ernährungswissenschaftlerin

TeilnehmerInnen: 7-30 Personen



Teil 2: Austauschen statt Verkneifen

Kursnummer: WS2023-060

- ❖ Ernährungstagebuch: Wo sind meine „Baustellen“?
- ❖ Austausch statt Verzicht beim Frühstück – praktische Beispiele
- ❖ Austausch statt Verzicht bei den Hauptmahlzeiten – praktische Beispiele
- ❖ Austausch statt Verzicht bei Getränken – praktische Beispiele
- ❖ Meine ersten Schritte in ein leichteres Leben

Termin: Montag, 22.01.2024

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Zeit: 18:00-19:30 Uhr

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursentgelt: € 55,-

Kursleitung: Mag. Sabine Bisovsky, Ernährungswissenschaftlerin

TeilnehmerInnen: 7-30 Personen



Teil 3: Für immer schlank – dranbleiben und Gewicht halten

Kursnummer: WS2023-061

- ❖ Was tun bei Rückschlägen?
- ❖ Tipps zum Dranbleiben und Wiederreinkommen
- ❖ im Urlaub nicht zunehmen
- ❖ Wie kann ich mit Heißhunger umgehen?
- ❖ 10 wirksame Anti-Jojo-Effekt-Faustregeln

Termin: Montag, 29.01.2024

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Zeit: 18:00-19:30 Uhr

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursentgelt: € 55,-

Kursleitung: Mag. Sabine Bisovsky, Ernährungswissenschaftlerin

TeilnehmerInnen: 7-30 Personen



**!!! Bei Buchung aller drei Seminarteile, erhalten Sie einen Sonderpreis um € 148,- !!!
Bitte melden Sie sich in diesem Fall per Mail an.**

Entspannung mit Klängen

Kursnummer: WS2023-062

Während der Klangreise werden verschiedene Instrumente wie tibetische Klangschaalen, Koshi-Klangspiele, Zen-Glocken und Zimbeln achtsam angespielt. Die Schwingungen, die dadurch erzeugt werden, können wir in uns spüren. Blockaden können gelöst und Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Es ist eine Auszeit vom hektischen Alltag.

Termin: Mittwoch, 24.01.2024**Zeit:** 18:45-20:15 Uhr**Kursentgelt:** € 25,-**TeilnehmerInnen:** 5-8 Personen**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstatting 2, Bewegungsraum

Kursleitung: Petra Zeidler, Dipl. Hara Shiatsu Praktikerin**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Decke und Polster

KÜCHE und KOCHKUNST

It's THERMOMIX time – Cocktails für die Halloween-Party

Kursnummer: WS2023-063



Geister schreien, Hexen lachen.

Wir machen Cocktails und lassen's krachen.



© Andrea Löffler

Termin: Mittwoch, 25.10.2023**Zeit:** 18:00-19:00 Uhr**Kursentgelt:** € 20,-**Kursort:** Freisingergasse 7, 2301 Groß-Enzersdorf**TeilnehmerInnen:** 4-8 Personen**Kursleitung:** Andrea Löffler

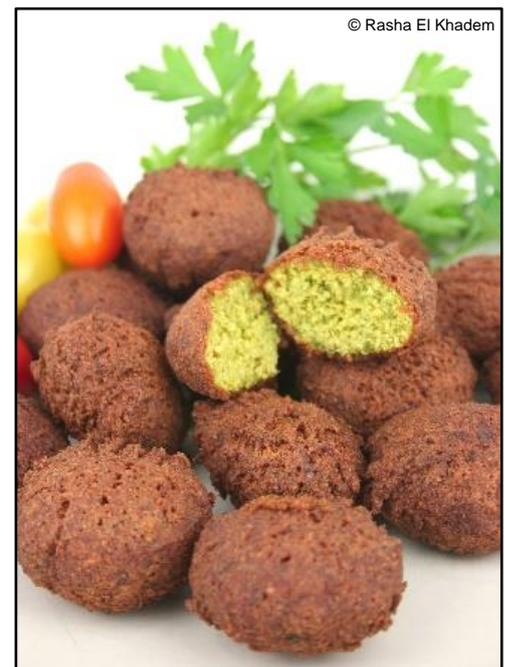
Vegetarische ägyptische Küche – drei Termine zur Auswahl

Kursnummer: WS2023-064a/b/c

Gemeinsam kochen wir an einem Vormittag eine Auswahl von vegetarischen, ägyptischen, warmen und kalten Speisen wie z.B. Falafel, ägyptischen Reis, Hummus, Tahina (Sesampaste) und Fladenbrot. Wenn genug Zeit ist, werden wir auch eine Nachspeise zaubern.

Diese werden wir gemeinsam zum Mittag- bzw. Abendessen verkosten. Wer möchte, kann gerne ein Nudelholz, Küchenmesser und Hauspatschen mitnehmen.

- ❖ **Kurstermin 1:** Samstag, 30.09.2023; 09:00-12:00 Uhr
- ❖ **Kurstermin 2:** Samstag, 11.11.2023; 09:00-12:00 Uhr
- ❖ **Kurstermin 3:** Donnerstag, 18.01.2024; 16:00-19:00 Uhr

Kursentgelt: € 60,-**Kursleitung:** Rasha El Khadem**Kursort:** Groß-Enzersdorf, exakte Adresse bei Kursdurchführung**TeilnehmerInnen:** 3-4 Personen

© Rasha El Khadem

GenussTour „Mexiko & Peru“ mit lateinamerikanischen Spirituosen

Kursnummer: WS2023-065

Reisen Sie mit nach Lateinamerika und erleben Sie die Faszination vergangener Hochkulturen.

Diese Reise führt Sie zuerst nach Mexiko. Dort besuchen wir die archäologischen Stätten von Teotihuacán, Monte Albán, Palenque und Yaxchilán.

In Peru reisen wir von Lima, über Nazca, nach Arequipa. Nach einem kurzen Ausflug zum Colca Canyon, besuchen wir den Titicacasee und statten, als krönenden Abschluss, der Inca Hochburg Macchu Picchu einen Besuch ab.

Dieser Genussvortrag entführt Sie in die Welt der lateinamerikanischen Spirituosen. Um in die Welt von Tequila, Pisco und Rum einzutauchen, erfahren die TeilnehmerInnen Informationen zur Herstellung dieser edlen Tropfen und werden einige Proben verkosten und bewerten.

Dafür ist ein Unkostenbeitrag von € 16,- vorgesehen, dieser wird direkt vom Kursleiter eingesammelt.

Termin: Samstag, 14.10.2023

Zeit: 17:30-20:30 Uhr

Kursentgelt: € 13,- (exkl. Degustation)

TeilnehmerInnen: ab 8 Personen

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Mag. (FH) Nicolas Pacher



Reich – Krone – Hymne

Kursnummer: WS2023-066

Die Weitergabe der fortschrittlichen römischen Reichsidee, an die germanischen Okkupatoren in Gallien, führte zur raschen Entwicklung des Frankenreiches. Dieses zerfiel in einen West- und einen Ostfränkischen Teil, woraus das „Heilige Römische Reich“ entstand. Parallel dazu entstanden wichtige europäische Königreiche, die alle ihre Traditionen entwickelten. Dabei wird auch der besondere sakrale Charakter der Königsweihe behandelt.

Termin: Mittwoch, 27.09.2023

Zeit: ab 18:30 Uhr

Kursentgelt: € 5,-

TeilnehmerInnen: ab 4 Personen

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Mag. Dr. Herbert Kovacic



Die Ausdehnung des bayerischen Ostlandes bis Sachsendang

Kursnummer: WS2023-067

Das junge Herzogtum Bayern erreichte bald eine beachtliche Ausdehnung nach Süden und später auch nach Osten. Das Geschlecht der Agilolfinger konnte sich gegen die fränkischen Karolinger nicht durchsetzen. Die „Provinz“ *Baiern* erhielt einen fränkischen Präefekten, danach wurde es von Unterkönigen regiert. Erst nach 907 wurde *Baiern* ein Herzogtum und gleichberechtigt zu den Herzogtümern des ostfränkischen Reiches. Der beabsichtigten Ausdehnung in Richtung Osten standen die landnehmenden Ungarn entgegen. Erst nach den Siegen über die Ungarn und einem Frieden entstand ein gesichertes *bairisches* Ostland, wodurch die Gründung des freisingischen Besitzes Sachsendang möglich wurde.

Der Vortrag ist die Fortsetzung des Vortrages „Die Entstehung Bayerns“.

Termin: Mittwoch, 22.11.2023

Zeit: ab 18:30 Uhr

Kursentgelt: € 5,-

TeilnehmerInnen: ab 4 Personen

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Mag. Dr. Herbert Kovacic



Lese- und Rechtschreibstörung bzw. Rechenstörung

Kursnummer: WS2023-068

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, 22.11.2023**Zeit:** 19:00-21:00 Uhr**Kursentgelt:** € 35,-**TeilnehmerInnen:** ab 6 Personen**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Mag. Michaela Slabina, Gesundheitspsychologin und

Neurofeedbacktherapeutin



ADHS – ADS

Kursnummer: WS2023-069

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, 20.09.2023**Zeit:** 19:00-21:00 Uhr**Kursentgelt:** € 35,-**TeilnehmerInnen:** ab 6 Personen**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Mag. Michaela Slabina, Gesundheitspsychologin und

Neurofeedbacktherapeutin



Erkennen von Ängsten bei Kindern

Kursnummer: WS2023-070

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 kann dadurch jedoch nicht ersetzt werden.

Termin: Mittwoch, 10.01.2024**Zeit:** 19:00-21:00 Uhr**Kursentgelt:** € 35,-**TeilnehmerInnen:** ab 6 Personen**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Mag. Michaela Slabina, Gesundheitspsychologin und

Neurofeedbacktherapeutin



Neurofeedbacktherapie (Schwerpunkt Kinder)

Kursnummer: WS2023-071

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, 04.10.2023**Zeit:** 19:00-21:00 Uhr**Kursentgelt:** € 35,-**TeilnehmerInnen:** ab 6 Personen**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Mag. Michaela Slabina, Gesundheitspsychologin und

Neurofeedbacktherapeutin



EASY LEARNING – richtig lernen leicht gemacht?

Kursnummer: WS2023-072

Da Eltern oftmals „Lernpartner“ ihrer Kinder sind, spielen sie eine wesentliche Rolle beim Lernen und können mit Hilfe 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 kann dadurch jedoch nicht ersetzt werden.

Termin: Mittwoch, 18.10.2023

Zeit: 19:00-21:00 Uhr

Kursentgelt: € 35,-

TeilnehmerInnen: ab 6 Personen

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Mag. Michaela Slabina, Gesundheitspsychologin und Neurofeedbacktherapeutin



Familiencoaching

Kursnummer: WS2023-073

In diesem Workshop wende ich mich an Eltern, deren Kinder innerhalb der Familie, im sozialen Umfeld oder in der Schule Probleme haben.

Folgende Themen werden unter anderem behandelt:

- ❖ Erkennen von unangenehmen Problemen. Aus der Sicht von Eltern und Kindern/Jugendlichen
- ❖ Die ewige Schallplatte: Wie beende ich sie?
- ❖ Reagieren von wiederkehrenden Situationen: Lerneffekt gleich Null oder bleibt etwas hängen?
- ❖ Systemisches Coaching innerhalb des Familienverbandes Wie kann ich das ändern?
- ❖ Erkennen von Lernschwächen und Hilfe dazu annehmen.
- ❖ Soll mein Kind die Klasse wiederholen?
- ❖ Um Gottes willen, nein – mein Kind ist ja nicht dumm.
- ❖ Was ist Dyskalkulie und Legasthenie, Konzentrationsschwäche und mehr. Wie und wo gibt es Hilfe?

Termin: Donnerstag, 05.10.2023

Zeit: 17:00-20:00 Uhr

Kursentgelt: € 28,-

Kursleitung: Claudia Bores

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

TeilnehmerInnen: ab 8 Personen



„English is fun – 1. Semester“ für Volksschulkinder der 3. Klasse

Kursnummer: WS2023-074

In diesem Kurs lernen die Kinder spielerisch den Umgang mit der englischen Sprache. Lustige Lieder, spannende Spiele und Geschichten bereiten den Kindern Freude an der Sprache, die so leicht erlernt wird.

Termine: jeweils Dienstag (15x)
ab 19.09.2023, 17:00-18:00 Uhr

Kursentgelt: € 90,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Kinder

Kursleitung: Ulrike Schwab

Datum: 19.09., 26.09., 03.10., 10.10., 17.10., 24.10., 07.11., 14.11.,
21.11., 28.11., 05.12., 12.12., 19.12., 09.01. und 16.01.2024

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf
Schießstattring 2, Erdgeschoß



„English is fun – 1. Semester“ für Volksschulkinder der 4. Klasse

Mit viel Abwechslung – Spiele, Reime, Singen englischer Lieder – werden wir lernen, die englische Sprache aktiv zu verwenden. Dabei nehmen wir alle wichtigen Themen durch, um deinen Wortschatz zu erweitern und um dich auf die erste Klasse Unterstufe gut vorzubereiten.

Kurs 1:

Kursnummer: WS2023-075

Termine: jeweils Mittwoch (15x)
ab 20.09.2023, 17:00-18:00 Uhr

Kursentgelt: € 90,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Kinder

Kursleitung: Ulrike Schwab

Datum: 20.09., 27.09., 04.10., 11.10., 18.10., 25.10., 08.11., 22.11.,
29.11., 13.12., 20.12.2023, 10.01., 17.01., 24.01. und 31.01.2024

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf
Schießstattring 2, Erdgeschoß



Kurs 2:

Kursnummer: WS2023-076

Termine: jeweils Mittwoch (15x)
ab 20.09.2023, 18:00-19:00 Uhr

Kursentgelt: € 90,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Kinder

Kursleitung: Ulrike Schwab

Datum: 20.09., 27.09., 04.10., 11.10., 18.10., 25.10., 08.11., 22.11.,
29.11., 13.12., 20.12.2023, 10.01., 17.01., 24.01. und 31.01.2024

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf
Schießstattring 2, Erdgeschoß



Englisch für Kindergartenkinder von 5 bis 7 Jahren – Donnerstag

Ich komme ursprünglich aus England und bin seit vielen Jahren als „Native Speaker“ in den Kindergärten und Volksschulen der Gemeinde Groß-Enzersdorf tätig. Mit Bewegung, Tanz und Gesang versuche ich Ihren Kindern die englische Sprache näher zu bringen und das bereits Erlernete zu festigen.

Kurs 1:

Kursnummer: WS2023-077

Termine: jeweils Donnerstag (8x)
ab 07.09.2023, 17:10-18:00 Uhr

Kursentgelt: € 48,-

TeilnehmerInnen: 6-12 Kinder

Kursleitung: Pascale Bimassl

Datum: 07.09., 14.09., 21.09., 28.09., 05.10., 12.10., 19.10. und
09.11.2023

Kursort: Kindergarten Auvorstadt (Bewegungsraum)
Seeadlergasse 38, 2301 Groß-Enzersdorf



Fortsetzungskurs Donnerstag:

Kursnummer: WS2023-078

Termine: jeweils Donnerstag (8x)
ab 16.11.2023, 17:10-18:00 Uhr

Kursentgelt: € 48,-

TeilnehmerInnen: 6-12 Kinder

Kursleitung: Pascale Bimassl

Datum: 16.11., 23.11., 30.11., 07.12., 14.12., 21.12.2023, 11.01.
und 18.01.2024

Kursort: Kindergarten Auvorstadt (Bewegungsraum)
Seeadlergasse 38, 2301 Groß-Enzersdorf



Englisch für Kindergartenkinder von 5 bis 7 Jahren – Dienstag

Ich komme ursprünglich aus England und bin seit vielen Jahren als „Native Speaker“ in den Kindergärten und Volksschulen der Gemeinde Groß-Enzersdorf tätig. Mit Bewegung, Tanz und Gesang versuche ich Ihren Kindern die englische Sprache näher zu bringen und das bereits Erlernete zu festigen.

Kurs 1:

Kursnummer: WS2023-079

Termine: jeweils Dienstag (8x)
ab 12.09.2023, 17:10-18:00 Uhr

Datum: 12.09., 19.09., 26.09., 03.10., 10.10., 17.10., 24.10. und
07.11.2023

Kursentgelt: € 48,-

Kursort: Kindergarten Auvorstadt (Bewegungsraum)

TeilnehmerInnen: 6-12 Kinder

Seeadlergasse 38, 2301 Groß-Enzersdorf

Kursleitung: Pascale Bimassl



Fortsetzungskurs Dienstag:

Kursnummer: WS2023-080

Termine: jeweils Dienstag (8x)
ab 14.11.2023, 17:10-18:00 Uhr

Datum: 14.11., 21.11., 28.11., 05.12., 12.12., 19.12.2023, 09.01. und
16.01.2024

Kursentgelt: € 48,-

Kursort: Kindergarten Auvorstadt (Bewegungsraum)

TeilnehmerInnen: 6-12 Kinder

Seeadlergasse 38, 2301 Groß-Enzersdorf

Kursleitung: Pascale Bimassl



Ausdrucksspiel aus dem Erleben für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Kursnummer: WS2023-081

Mit viel Fantasie gestalten wir gemeinsam jeden Dienstagnachmittag ein einzigartiges Theaterspiel!

Jede Woche bringe ich den Kindern einen ausgewählten Spielimpuls mit. Dieser wird mit kurzen Übungen bearbeitet und dann gemeinsam gespielt. Beim Ausdrucksspiel wählen die Kinder selbst, welche Rolle sie spielen möchten und gestalten selbst mit Tüchern und verschiedenen Requisiten den Raum. So entsteht, jedes Mal aufs Neue, eine eigene Bühne und ein gemeinsames Spiel. Vorkenntnisse sind nicht notwendig!

Termine: jeweils Dienstag (14x)
ab 03.10.2023, 17:00-18:30 Uhr

Datum: 03.10., 10.10., 17.10., 24.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11.,
05.12., 12.12.2023, 09.1., 16.01., 23.01. und 30.01.2024

Kursentgelt: € 190,-

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

TeilnehmerInnen: 8-14 Kinder

Schießstattring 2, im 1. Stock

Kursleitung: Sandra Vobornik

!!! Ab 12 Jahren kann der Kurs für Erwachsene gebucht werden (Seite 34) !!!

Yoga für Kinder von 5 bis 11 Jahren

Kursnummer: WS2023-082

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 Dienstag (11x)
ab 19.09.2023, 17:00-18:00 Uhr

Datum: 19.09., 26.09., 03.10., 10.10., 17.10., 07.11., 14.11., 21.11.,
28.11., 05.12., 12.12. und 19.12.2023

Kursentgelt: € 144,-

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

TeilnehmerInnen: 8-15 Kinder

Schießstattring 2, Bewegungsraum

Schnuppertermin: 19.09.2023, kostenlos

Kursleitung: Julia Wolfahrt, Kinder-Yoga-Trainerin



Sportakrobatik für Kinder von 6 bis 11 Jahren

Unter dem Motto „Akrobat zu sein ist ganz einfach!“ stelle ich mein Projekt für junge, sportlich begeisterte und ehrgeizige Jungen und Mädchen vor, die ihre ersten Schritte in der Sportart „Sportakrobatik“ und „Bodenturnen“ machen möchten. Kleine "Pyramiden bauen" ist lustig und passt in jede Turnstunde. Das Ganze nicht nur statisch, sondern voller Bewegung und Action, ist noch toller: Gemeinsame Kunststücke, sich gegenseitig heben, werfen und auffangen - all das motiviert unsere Kids fast von allein.

Sportakrobatik ist eine kombinierte Sportart, die NIE allein, sondern immer mit mindestens einem Partner betrieben wird. Bodenturnen, viele Arten von choreografischen Sprüngen und Drehungen und natürlich auch die akrobatischen Partnerelemente, in Kombination von musikalischer Begleitung, bilden die Basis für diesen vielseitigen Sport. Das gemeinsame Erarbeiten und Üben erfordert ein hohes Maß an Kommunikation und baut Berührungsängste ab. Das Miteinander steht in jeder Beziehung im Vordergrund, viele Erfolgserlebnisse werden erst durch den Partner ermöglicht. Auch leistungsschwächere Kinder lassen sich in Gruppen problemlos einbauen.

Interessierte Kinder, die bei uns noch keinen Sportakrobatik-Kurs besucht haben, können sich telefonisch zur **kostenlose Schnupperstunde** am **13. September 2023, von 17:00-18:30 Uhr**, anmelden.

Termine: jeweils Mittwoch (12x); Freitag (12x) **Datum:** 27.09., 29.09., 04.10., 06.10., 11.10., 13.10., 18.10., 20.10., 08.11., 10.11., 22.11., 24.11., 29.11., 01.12., 13.12., 15.12., 20.12., 22.12.2023, 10.01., 12.01., 17.01., 19.01., 24.01. und 26.01.2024
Zeit: Mittwoch - 17:00-18:30 Uhr
 Freitag - 16:00-17:30 Uhr
Kursentgelt: € 250,-
TeilnehmerInnen: ab 6 Kinder
Kursleitung: Cvetelina Petrova-Hnik, Sportakrobatik-Trainerin

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf
 Schießstatting 2, Bewegungsraum/Turnsaal



Kursnummer: WS2023-083



© C. Petrova-Hnik



© C. Petrova-Hnik

Selbstverteidigungskurs für Mädchen und Frauen (Altersempfehlung ab 12 Jahren)

Kursnummer: WS2023-084

Selbstschutz ist ein immer aktuelles Thema. Vor allem Mädchen bzw. Frauen sind, auf Grund Ihrer körperlichen Konstitution, Opfer diverser Übergriffe. Völlig egal, ob dies in geschlossenen Räumen oder im Freien passiert, es ist wichtig sich in jeder Gefahrensituation richtig zu verhalten und sein Leben bestmöglich zu schützen. Im idealen Fall kann man bedrohliche Szenarien im Vorfeld wahrnehmen und dementsprechend verbal oder körperlich reagieren.



© Norbert Herz

Kursinhalt:

- ❖ Bedrohliche Situationen wahrnehmen - einschätzen - ev. vermeiden - reagieren
- ❖ Körpersprache - Hilfe suchen - Schreien - Distanzbehauptung
- ❖ Aktions- bzw. Reaktionsübungen bei körperlichen Angriffen durch Schläge oder Festhalten
- ❖ Konter bzw. Angriffe auf Schmerzpunkte.
- ❖ Forcierung der eigenen Abwehrreflexe

Termine: jeweils Sonntag (6x)
 ab 01.10.2023, 09:30-11:00 Uhr
TeilnehmerInnen: ab 8 Personen
Kursentgelt: € 90,-
Mutter-Tochter-Ermäßigung: € 140,-

Datum: 01.10., 08.10., 15.10., 22.10., 05.11. und 12.11.2023
Kursort: Dr. Anton Krabichler-Platz 8/4, 2301 Groß-Enzersdorf
Mitzubringen: Sportkleidung, Getränk
Kursleitung: Norbert Herz und Gerhard Lindner

Auszeit für Mama und Baby – Babymassage und Yoga

Kursnummer: WS2023-085a/b

Du möchtest dir und deinem Baby etwas Gutes tun? In diesem 1,5-stündigen Workshop widmen wir uns zunächst deinem Kind. Du verwöhnst es mit einer wohltuenden Massage, bei der es sich gut entspannen kann. Danach bist du dran. Mit sanft-kräftigenden Yoga-Übungen steht v.a. die Rückbildung im Vordergrund. Dein Baby ist immer bei dir und hat dich im Blick. Bei der Schlussspannung könnt ihr gemeinsam kuscheln und zur Ruhe kommen. Natürlich kannst Du jederzeit Stillen, Fläschchen geben und Wickeln.



♡ BEWUSSTE ZEIT MIT DEINEM BABY
 ♡ KRÄFTIGUNG & ENTSPANNUNG
 ♡ AUSTAUSCH MIT GLEICHGESINNTEN

Du kannst ab der 8. Woche nach der Geburt mit Yoga beginnen, nach einem Kaiserschnitt solltest du 12 Wochen warten. Babys: ab ca. 2 Monaten bis Krabbelalter.

Termin 1: Mittwoch, 20.09.2023 oder **Termin 2:** Mittwoch, 18.10.2023

Zeit: jeweils 09:00-10:30 Uhr

Kursentgelt: € 20,-

TeilnehmerInnen: 4-6 Mamas mit Baby

Kursort: yoga22.at, Wehrbrücklstraße 6, 1220 Wien

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Babydecke

Kursleitung: Ing. Ulrike Seher, zert. Yogalehrerin

Kursnummer: WS2023-086a/b

BabyShiatsu Workshop – Glücksgriffe für Babys von 6 bis 8 Wochen

BabyShiatsu hat in der traditionell fernöstlichen Gesundheitslehre seinen Ursprung und beruht auf dem Meridiansystem der TCM. Die wohltuenden Berührungstechniken von BabyShiatsu unterstützen dein Baby, sich gesund und altersgerecht zu entwickeln und vermitteln dir Sicherheit und Vertrauen im Umgang mit deinem Baby. Es werden passende Griffe - sogenannte "Glücksgriffe" - und Techniken für zuhause erlernt, um auf individuelle Themen wie Blähungen, Unruhe, Zahnen, etc. einzugehen.

BabyShiatsu ist auch für Schwangere geeignet, Puppe bitte mitbringen. In diesem Kurs wird sowohl theoretisches wie auch praktisches Wissen vermittelt.

Termin 1: Samstag, 11.11.2023 oder **Termin 2:** Samstag, 27.01.2024

Zeit: jeweils 10:00-11:30 Uhr

Kursentgelt: € 40,-

TeilnehmerInnen: 2-5 Babys

Kursleitung: Petra Zeidler, Dipl. Hara Shiatsu Praktikerin, Dipl. BabyShiatsu Praktikerin

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf
 Schießstattring 2, Bewegungsraum

Mitzubringen: bequeme Kleidung, großes Leintuch oder Badetuch



Zumba für Kinder von 5 bis 11 Jahren

Kursnummer: WS2023-087

Die Zumba Stunden enthalten kinderfreundliche Choreografien, 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 Donnerstag (11x)

ab 21.09.2023, 17:30-18:30 Uhr

Kursentgelt: € 144,-

TeilnehmerInnen: 8-15 Kinder

Kursleitung: Anna Wolfahrt, Zumba-Trainerin

Datum: 21.09., 28.09., 05.10., 12.10., 19.10., 09.11., 16.11., 23.11.,
 30.11., 07.12., 14.12. und 21.12.2023

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf
 Schießstattring 2, Bewegungsraum

Schnuppertermin: 21.09.2023, kostenlos



SIMSALABIM es werde... ein Bild aus Erde (ab 6 Jahren)

Kursnummer: WS2023-088

Gatschspielen macht Spaß – wenn dabei ein superkalifragilistisches Bild entsteht, umso mehr! Komm und mach mit....

Mit Lehm kann man nichts falsch machen – bei der Rohlingerstellung kannst du Dein Bild beliebig verändern und ergänzen. Lehm ist ein Ur-Material und das erste Baumaterial des Menschen. In unserer schnelllebigen, von Elektronik bestimmten Zeit tut es gut, es zu fühlen und zu formen. Gemeinsam stellen wir ein Lehmrelief in der Größe A4 auf Hartfaserplatte her.

Bei der Kursleitung sind € 5,- Materialkosten zu bezahlen.

Kurstermin 1: Materialkunde und Anmischen, Rohlingerstellung

Kurstermin 2: Bemalung



© Charlotte Ottwald

Termine: 11.11.2023 und 18.11.2023 – jeweils 10:00-12:00 Uhr

Kursentgelt: € 70,- (exkl. Materialkosten)

TeilnehmerInnen: 5-15 Kinder

Mitzubringen: ein altes Handtuch

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Werkraum, Erdgeschoß

Kursleitung: Charlotte Ottwald



Happy Stones für Kinder ab 10 Jahren und Erwachsene

Kursnummer: WS2023-089

Mandala Steine sind wunderschöne handgemachte Geschenke und zur dekorativen Verwendung geeignet. Mit der Punktmalerei kann man farbenfrohe Mandalas auf Steinen, Herzen, etc. malen.

Eine sehr meditative Arbeit, wo man sehr gut Energie tanken kann.

Bei der Kursleitung sind € 5,- Materialkosten zu bezahlen, plus je nach Bedarf für Steine, Herzen, etc. in diversen Größen ab € 4,50.



© Sabine Schimani

Termin: Samstag, 20.01.2024

Zeit: 09:00-13:00 Uhr

Kursentgelt: € 35,- (exkl. Materialkosten)

Mitzubringen: Malschürze

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Werkraum, Erdgeschoß

TeilnehmerInnen: 5-8 Kinder

Kursleitung: Sabine Schimani



„Malen und Schreiben nach dem Vorbild großer KünstlerInnen“ für Kinder ab 8 Jahren

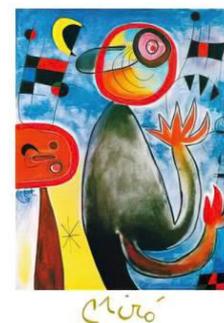
Kursnummer: WS2023-090

Jede Stunde wirst du über das Leben und die Werke eines bekannten Malers oder Architekten hören oder aber einen Impuls (z.B. kurze Geschichte) hören, um danach dein Werk zu kreieren. Zu deinem Bild kannst du im Anschluss, allein oder mit Hilfe, eine kleine Geschichte erfinden. Dein eigener Stil soll immer mit eingebaut werden.

Besonderer Schwerpunkt: Wahrnehmung, visuelle Sinnesschärfung und Schreibtraining

Es werden Künstler wie Monet, Hundertwasser, Architekten wie Otto Wagner näher betrachtet.

Bei der Kursleitung sind € 5,- Materialkosten zu bezahlen.



Termine: jeweils Samstag (4x)

ab 23.09.2023, 10:30-12:00 Uhr

Kursentgelt: € 90,- (exkl. Materialkosten)

TeilnehmerInnen: 3-6 Kinder

Datum: 23.09., 14.10., 18.11. und 02.12.2023

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Dipl.-Ing. Architektin Sylvia Hek



Die Kurstermine können auch einzeln, per Mail, gebucht werden. Pro Termin werden € 25,- verrechnet.

Kursnummer: WS2023-091

Ausdrucksspiel aus dem Erleben-Jeux Dramatiques

Ein Grundbedürfnis des Menschen ist es, das, was im Leben bewegt und beschäftigt, auch auszudrücken. Unterschiedliche Übungen aus dem Impro-Theater oder die Theaterform, Jeux Dramatiques, bieten dazu unzählige Möglichkeiten.

Mit viel Kreativität, Freude und Leichtigkeit werden wir „einfach drauf los spielen“, ohne über „richtig“ und „falsch“ nachzudenken. Dabei könnt ihr euch in neuen Rollen erfahren, eure Präsenz, Stimme, Körpersprache und Flexibilität stärken, Perfektionismus loslassen und einen kurzen Urlaub vom Alltag genießen.

Zielgruppe:

Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene in jedem Alter; Vorkenntnisse sind nicht notwendig!

Termine: jeweils Dienstag (14x)

ab 03.10.2023, 18:30-20:00 Uhr

Kursentgelt: € 190,-

TeilnehmerInnen: 8-14 Personen

Datum: 03.10., 10.10., 17.10., 24.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11.,

05.12., 12.12.2023, 09.01., 16.01., 23.01. und 30.01.2024

Schießstattring 2, im 1. Stock

Kursleitung: Sandra Vobornik

Kursnummer: WS2023-092

RADIO 2301 – die Podcast-Werkstatt

Hast Du schon „Radio 2301 – der Podcast für GANZ Groß-Enzersdorf“ gehört?

Mit unserer „Podcast-Werkstatt“ möchten wir GANZ Groß-Enzersdorf hörbar machen.

Lerne, wie du deine eigenen Beiträge erstellen kannst und gestalte deine ersten Podcast-Folgen. Wir senden sie dann auf „Radio 2301“.

Peter Dollack – langjähriger Ö3 Radiomacher – zeigt dir in der Podcast-Werkstatt alles, was du für einen erfolgreichen Podcast-Beitrag brauchst. Vom Interview bis zum fertigen Beitrag begleitet er dich von A wie Aufnahmen bis Z wie Zuhören. Dazwischen wird dein Beitrag überspielt, geschnitten und produziert.

Podcasten lernen an drei Abenden:

- Basics zur Beitragsgestaltung und Aufnahmetechnik
- Umgang mit GarageBand und Audacity
- Bedienung des Podcaststudios
- Erarbeitung von zwei Beiträgen je TeilnehmerIn

Termine: Dienstag (4x)

ab 26.09.2023, 19:00-21:30 Uhr

Kursentgelt: € 75,-

Kursleitung: Peter Dollack, Ö3 Radiomacher

Datum: 26.09., 24.10., 14.11. und 28.11.2023

Kursort: Mittelschule Groß-Enzerdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

TeilnehmerInnen: 4-8 Personen



Unser Partner-Förderangebot für dich: Wenn du während oder unmittelbar (bis 31.12.2023) nach deiner Teilnahme an der Werkstatt drei Beiträge für unseren RegioPodcast Radio 2301 produzierst, werden dir die € 75,- von unserem Förderpartner rückerstattet.

Messerschmiedekurs

Kursnummer: WS2023-093

Sie hegen schon seit längerer Zeit den Wunsch sich Ihr eigenes Messer zu schmieden? In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, an nur einem Tag, ein einfaches voll funktionstüchtiges Outdoor-Messer aus Werkzeugstahl herzustellen. Sie werden dabei begleitet den Rohling zu schmieden, die Geometrie des Messers auf dem Bandschleifer zu formen, die Wärmebehandlung, bestehend aus Normalisieren, Härten und Anlassen durchzuführen und schließlich die fertige Klinge zu schärfen. Den Abschluss bildet die Wicklung aus einem Corduma-Seil.



Im Kursentgelt sind alle Kosten enthalten und das selbst gefertigte Messer darf natürlich mit nach Hause genommen werden. Es besteht die Möglichkeit zum gemeinsamen Mittagessen. Aus Sicherheitsgründen werden geschlossene Schuhe, lange Hose und geschlossene Oberbekleidung verlangt. Die persönliche Schutzausrüstung (Lederschürze, Handschuhe, Gehörschutz, Schutzbrille) bekommen Sie leihweise am Anfang des Kurses (im Kursentgelt enthalten).

Termin: Sonntag, 15.10.2023**Kursort:** Eisenbahnmuseum Strasshof, Sillerstraße 123**Zeit:** 08:00-18:00 Uhr

2231 Strasshof an der Nordbahn; Treffpunkt vor der Kassa

Kursentgelt: € 199,-**Kursleitung:** Andreas Haumer (Schmiedemeister)**TeilnehmerInnen:** 2-3 Personen

Schmiedeworkshop (Tageskurs)

Kursnummer: WS2023-094

Tauchen Sie in die alte Handwerkskunst der Schmiede ein und erleben Sie, wie aus rohem Stahl und glühenden Kohlen Ihre Werkstücke entstehen. Sie erlernen die Grundfertigkeit in der Schmiedetechnik anhand von mindestens zwei Werkstücken. Das erste Werkstück wird ein klassischer Schürhaken sein. Am Nachmittag werden Sie einen eleganten Kerzenständer nach eigenem Design schmieden. Wir können Ihnen auch andere Werkstücke anbieten, Details dazu am Kursbeginn.



Im Kursentgelt sind alle Kosten enthalten und die selbstgeschmiedeten Werkstücke dürfen Sie natürlich mit nach Hause nehmen. Es besteht die Möglichkeit zum gemeinsamen Mittagessen. Aus Sicherheitsgründen werden geschlossene Schuhe, lange Hose und geschlossene Oberbekleidung verlangt. Die persönliche Schutzausrüstung (Lederschürze, Handschuhe, Gehörschutz, Schutzbrille) bekommen Sie leihweise am Anfang des Kurses (im Kursentgelt enthalten).

Termin: Sonntag, 05.11.2023**Kursort:** Eisenbahnmuseum Strasshof, Sillerstraße 123**Zeit:** 08:00-17:00 Uhr

2231 Strasshof an der Nordbahn; Treffpunkt vor der Kassa

Kursentgelt: € 149,-**Kursleitung:** Andreas Haumer (Schmiedemeister)**TeilnehmerInnen:** 2-3 Personen

ART Clay Silberschmuck – Kurs

Kursnummer: WS2023-095

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:** Samstag, 20.01.2024**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf**Zeit:** 14:00-21:00 Uhr

Schießstattring 2, Werkraum, Erdgeschoß

Kursentgelt: € 65,- (exkl. Materialkosten)**TeilnehmerInnen:** 3-8 Personen**Kursleitung:** Sabine Schimani

Happy Stones für Kinder ab 10 Jahren und Erwachsene

Mandala Steine sind wunderschöne handgemachte Geschenke und zur dekorativen Verwendung geeignet. Mit der Punktmalerei kann man farbenfrohe Mandalas auf Steinen, Herzen, etc. malen.

Eine sehr meditative Arbeit, wo man sehr gut Energie tanken kann. Bei der Kursleitung sind € 5,- Materialkosten zu bezahlen, plus je nach Bedarf für Steine, Herzen, etc. in diversen Größen ab € 4,50.

Termin: Samstag, 20.01.2024

Zeit: 09:00-13:00 Uhr

Kursentgelt: € 35,- (exkl. Materialkosten)

Mitzubringen: Malschürze

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Werkraum, Erdgeschoß

TeilnehmerInnen: 5-8 Personen

Kursleitung: Sabine Schimani



© Sabine Schimani



Kursnummer: WS2023-089

Lehmkunst begreifen – erdARTige Bilder

Allein der Umgang mit dem Ur-Material LEHM hat eine tief inspirierende Wirkung. Hände kneten und fühlen den Lehm, der Geruch der Erde durchdringt die Sinne. Gedanken schweifen, fühlbare Energie, die beruhigt, erdet, entschleunigt und gleichzeitig Neugier erweckt. Der wichtige Umgang mit haptischen Materialien tritt in unserer technisierten Welt immer mehr in den Hintergrund – nehmen Sie eine Auszeit! Wir stellen ein Lehmrelief in Aufreibe- und Spachteltechnik auf Pappelsperholz her. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Bei der Kursleitung sind € 10,- Materialkosten zu bezahlen.

Kurstermin 1: Bespannung der Holzplatten, Materialkunde, Rohlingerstellung.

Kurstermin 2: Bemalung, Montage der Aufhängungen.

Termine: 25.11.2023 und 02.12.2023

Zeit: 10:00-13:00 Uhr

Kursentgelt: € 120,- (exkl. Materialkosten)

TeilnehmerInnen: 5-15 Personen

Mitzubringen: ein altes Handtuch

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Werkraum, Erdgeschoß

Kursleitung: Charlotte Ottwald



© Charlotte Ottwald



Kursnummer: WS2023-096

Pouring – Malen ohne Pinsel an zwei Abenden



Pouring ist das pure Spiel mit der Farbe. Es sind keine Vorkenntnisse und kein Pinsel erforderlich. Jedes Bild wird mit Acryl- Fließtechnik ein Erfolg. Wir verwenden verschiedene Techniken wie Pouring, Malen mit Föhn und Luftballon.

Im Preis inbegriffen ist ein Keilrahmen und alle Materialien. Während dem Kurs können Leinwände, in verschiedenen Größen, erworben werden.

Kurstermin 1: Grundtechniken, Farben mischen, Pouring

Kurstermin 2: Malen mit Föhn und Luftballon

Termine: 20.09.2023 und 04.10.2023

Zeit: jeweils 18:00-20:00 Uhr

Kursentgelt: € 60,- (inkl. Materialkosten)

TeilnehmerInnen: ab 4 Personen

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, Werkraum, Erdgeschoß

Mitzubringen: großer Karton zum Transportieren der nassen Bilder

Kursleitung: Dipl.Päd. Irene Amann-Kanelutti



© I. Amann-Kanelutti



Kursnummer: WS2023-097

Trommeln für Erwachsene

Kursnummer: WS2023-098

Deine Trommel steht nur herum? Du möchtest gerne ein bisschen spielen können? Erwecke deine Trommel zum Leben und spüre den „Flow“, der beim gemeinsamen Trommeln entsteht.



Keine Vorkenntnisse oder Notenlesen erforderlich. Nur du und deine Trommel.

Termine: jeweils Mittwoch (8x)

ab 13.09.2023, 18:00-19:45 Uhr

Kursentgelt: € 160,- (inkl. Skriptum)

TeilnehmerInnen: ab 4 Personen

Kursleitung: Dipl.Päd. Irene Amann-Kanelutti

Datum: 13.09., 27.09., 11.10., 25.10., 08.11., 22.11., 13.12.2023
und 10.01.2024

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß



Komikuburo – Japanischer Reisbeutel

Kursnummer: WS2023-099

Japanische Reisbeutel nach altem Vorbild für moderne Zwecke genäht: Der Beutel kann in jeder beliebigen Größe, mit unterschiedlichen Stoffen und Stoffkombinationen und Verzierungen genäht werden und ist nicht nur praktisch, sondern auch vielfältig verwendbar. Durch die große Öffnung ist alles auf einen Blick sicht- und erreichbar. Ob als Kosmetikbeutel, Stricktasche, Einkaufsbeutel, Aufbewahrung für ... je nach Größe sind der Verwendung keine Grenzen gesetzt.



Rechtzeitig vor Weihnachten: Als nachhaltige Geschenkverpackung perfekt geeignet oder als Geschenk selbst 😊

Was sollten Sie mitbringen? Wenn vorhanden: eine Stoffschere, Fadenschere, (feine) Stecknadeln und eventuell Ihren Rollschneider. Im Preis enthalten sind neben der individuellen Betreuung die während des Kurses erforderlichen Arbeitsmittel und Unterlagen, Kaffee und ein kleiner Mittagsimbiss. Die Nähmaschine kann selbst mitgebracht oder für 10,- gemietet werden. Stoff(e) und Nähgarn sind nicht im Kurspreis enthalten. Alles Fehlende (Stoffe, Nähzubehör) kann gerne vor oder während des Kurses erworben werden.

Termin: Samstag, 16.12.2023

Zeit: 10:00-17:00 Uhr

Kursentgelt: € 85,- (exkl. Materialkosten)

Anmeldeschluss: 14 Tage vor Kurstermin; im Vorfeld ist eine Kontaktaufnahme mit der Kursleiterin erforderlich

Kursort: in Groß-Enzersdorf, exakte Adresse bei Kursdurchführung

TeilnehmerInnen: 4-8 Personen

Kursleitung: Marion-Linda Paternostro

Bunte Bäumchen – nicht nur im Herbst

Kursnummer: WS2023-100

Dieser Kurs ist für alle geeignet. Neulinge lernen hier den Umgang mit Rollschneider und Linealen, die notwendigen Arbeitsschritte und Techniken für das Patchworken und fangen an, Ihren persönlichen Quilt zu gestalten. Aber auch Fortgeschrittene lernen immer noch Neues dazu. Zu Hause können Sie dann den Quilt in Ihrer Wunschgröße fertigstellen.

Was sollten Sie mitbringen? Wenn vorhanden: eine Stoffschere, Fadenschere, Stecknadeln und eventuell Ihren Rollschneider. Lineale, Schneidmatten und Bügeleisen/-brett sind vorhanden. Sie können Ihre eigene Nähmaschine mitbringen oder für € 10,- eine Nähmaschine (Bernina) mieten. Stoffe, Vliese und Zubehör können vor oder während des Kurses erworben werden. Im Kurspreis sind ein Mittagsimbiss und Kaffee und Kuchen zur Jause enthalten.



Termin: Samstag, 30.09.2023

Zeit: 10:00-17:00 Uhr

Kursentgelt: € 85,- (exkl. Materialkosten)

Anmeldeschluss: 14 Tage vor Kurstermin; im Vorfeld ist eine Kontaktaufnahme mit der Kursleiterin erforderlich

Kursort: in Groß-Enzersdorf, exakte Adresse bei Kursdurchführung

TeilnehmerInnen: 4-8 Personen

Kursleitung: Marion-Linda Paternostro

Kissen und Pölster: Bänderkissen, Dresdner Teller

Kursnummer: WS2023-101

Dieser Kurs ist für AnfängerInnen wie Fortgeschrittene gut geeignet. Es sind keine Nähvorkenntnisse erforderlich, aber auch geübte PatchworkerInnen können ihre Fertigkeiten noch erweitern.

In diesem Kurs entstehen entweder das Bänderkissen oder ein Kissen mit dem traditionellen Muster „Dresdner Teller“ nach einer eigenen Technik. Sie gehen mit einem fertigen Kissenüberzug nach Hause 😊



Was sollten Sie mitbringen? Wenn vorhanden: eine kleine Fadenschere, eine Stoffschere, Rollschneider, Stecknadeln, verschiedene Borten und Bänder. Die Nähmaschine kann selbst mitgebracht oder für € 10,- gemietet werden.

Im Preis enthalten sind neben der individuellen Betreuung die während des Kurses erforderlichen Arbeitsmittel und Unterlagen, Kaffee und ein kleiner Mittagsimbiss.

Stoff(e), Nähgarn und Zubehör sind nicht im Kurspreis enthalten. Alles Fehlende (Stoffe, Nähzubehör) kann gerne vor oder während des Kurses erworben werden.

Termin: Samstag, 21.10.2023

Zeit: 10:00-17:00 Uhr

Kursentgelt: € 85,- (exkl. Materialkosten)

Anmeldeschluss: 14 Tage vor Kurstermin; im Vorfeld ist eine Kontaktaufnahme mit der Kursleiterin erforderlich

Kursort: in Groß-Enzersdorf, exakte Adresse bei Kursdurchführung

TeilnehmerInnen: 4-8 Personen

Kursleitung: Marion-Linda Paternostro

Verschiedene Tischsets und Untersetzer nähen

Kursnummer: WS2023-102

In diesem Kurs nähen wir hübsche Kleinigkeiten für Ihre Küche oder den Esstisch, zum Behalten und/oder zum Verschenken 😊

Rechtzeitig vor Weihnachten gestalten Sie z.B. Tischsets, Mug-Rugs (kleine Tischsets für Kaffee und Kekse), Glasuntersetzer, Unter-setzer in unterschiedlichen Techniken und Formen.

Sie wählen aus, was Sie gerne nähen möchten. Es gehen sich sicherlich mehrere Teile aus.



Der Kurs ist für AnfängerInnen ebenso geeignet, wie für Nähexpertinnen und Nähexperten.

Was sollten Sie mitbringen? Eine Stoffschere, Fadenschere, Stecknadeln und ev. Ihren Rollschneider. Lineale, Schneidmatten und Bügeleisen/-brett sind vorhanden. Sie können Ihre eigene Nähmaschine mitbringen oder für € 10,- eine Nähmaschine (Bernina) mieten. Stoffe, Vliese und Zubehör können vor oder während des Kurses erworben werden. Im Kurspreis sind ein Mittagsimbiss und Kaffee und Kuchen zur Jause enthalten.

Termin: Samstag, 18.11.2023

Zeit: 10:00-17:00 Uhr

Kursentgelt: € 85,- (exkl. Materialkosten)

Anmeldeschluss: 14 Tage vor Kurstermin; im Vorfeld ist eine Kontaktaufnahme mit der Kursleiterin erforderlich

Kursort: in Groß-Enzersdorf, exakte Adresse bei Kursdurchführung

TeilnehmerInnen: 4-8 Personen

Kursleitung: Marion-Linda Paternostro

Fotoprojekt „Kreative Fotowerkstatt Marchfeld“

Die „Kreative Fotowerkstatt Marchfeld“ ist ein Fotoprojekt von drei Marchfelder Volkshochschulen (Deutsch-Wagram, Groß-Enzersdorf und Strasshof), um das kreative Fotografie-Potenzial unserer schönen Region zu bündeln. Unter der Leitung von **Berufsfotograf Christian Mari** erwarten euch spannende Fotografie-Workshops.



Portrait Walk im Donaupark

Kursnummer: WS2023-103

Mit ein bis zwei Models „bewaffnet“, erkunden wir die verschiedenen fotografischen Möglichkeiten des Donauparks Wien. Nach einer kurzen theoretischen Einführung sind die TeilnehmerInnen dazu angehalten, ihre eigenen fotografischen Ideen umzusetzen. Die Erarbeitung von Bildideen im Vorfeld ist erwünscht und es können Utensilien wie Bücher, Hüte etc. zum Walk mitgenommen werden. Hilfe bei der Umsetzung der Ideen bietet der Kursleiter. Ein spannender fotografischer Nachmittag mit viel Platz zur Eigengestaltung.

Termin: 07.10.2023, 15:00-18:00 Uhr

Treffpunkt: Eingang Donaupark, 1220 Wien, beim China-Lokal

Kursentgelt: € 89,-

TeilnehmerInnen: 5-10 Personen

Kursleitung: Christian Graf, MA

Fotowalk in der Wiener Staatsoper

Kursnummer: WS2023-104

Bei diesem Kurs wird gemeinsam ein fotografisch interessanter Ort besucht. Bei diesem Spaziergang werden den TeilnehmerInnen immer wieder neue Perspektiven gezeigt, um bessere Fotos zu machen. Der Kursleiter steht mit Rat und Tat zur Seite und beantwortet auftretende Fragen. In der Gruppe sind der Spaß und der Lerneffekt besonders hoch! Geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen.

Termin: 22.10.2023, 16:00-19:00 Uhr

Treffpunkt: Haupteingang, Opernring 2, 1010 Wien

Kursentgelt: € 49,-

TeilnehmerInnen: 5-10 Personen

Kursleitung: Christian Mari

Grundlagen der Fotografie

Kursnummer: WS2023-105

Beim Kurs „Grundlagen der Fotografie“ wird besonderes Augenmerk auf die foto- grafischen Basics gelegt. Das Zusammenspiel von Blende/ISO/Verschlusszeit sowie die korrekte Belichtung und Kamerahandhabung ist Inhalt dieses Kurses. Er richtet sich ganz besonders an Einsteiger bzw. leicht fortgeschrittene Fotografen, die ihr Basiswissen auffrischen wollen.

Termin: 21.11.2023, 18:00-21:00 Uhr

Kursort: VHS Strasshof, Schönkirchner Straße 3, 2231 Strasshof

Kursentgelt: € 64,-

TeilnehmerInnen: 5-10 Personen

Kursleitung: Christian Mari

Bildgestaltung

Kursnummer: WS2023-106

Nach einer kurzen Wiederholung der fotografischen Grundlagen, werden die Möglichkeiten der Bildgestaltung anhand von vielen Beispielbildern vorgestellt und besprochen. Wie man Fotos interessanter und mit dem gewissen WOW-Effekt gestaltet, wird auch gezeigt. Besonders geeignet für Fortgeschrittene, die an ihrer Fotografie arbeiten möchten.

Termin: 28.11.2023, 18:00-21:00 Uhr

Kursort: VHS Strasshof, Schönkirchner Straße 3, 2231 Strasshof

Kursentgelt: € 64,-

TeilnehmerInnen: 5-10 Personen

Kursleitung: Christian Mari

Nordic Walking-Runde mit Ihren Community Nurses **AM VORMITTAG**

Kursnummer: WS2023-038

Wir freuen uns, Sie zu unserer gemeinsamen Nordic Walking-Runde einladen zu dürfen. Bitte melden Sie sich telefonisch unter 0664/88948561 an, damit wir Sie auch kurzfristig erreichen können, falls wir wetterbedingt absagen müssen.

Nach unserer Runde gibt es am Stützpunkt noch ein Erfrischungsgetränk. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Termine: jeden Dienstag, ab 05.09.2023

Zeit: 10:00-11:00 Uhr

Kursentgelt: freier Eintritt

Kursort: Stützpunkt der Community Nurses

Lobaustraße 64/6, Groß-Enzersdorf

Kursleitung: Team der Community Nurses Groß-Enzersdorf



Körper in Bewegung **VORMITTAGSKURS**

Kursnummer: WS2023-107

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 (12x)

ab 02.10.2023, 10:00-11:00 Uhr

Kursentgelt: € 130,-

TeilnehmerInnen: 5-15 Personen

Kursleitung: Mag. Susanne Paula

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

27.11., 04.12., 11.12. und 18.12.2023

Kursort: Dr. Anton Krabichler-Platz 8/4, 2301 Groß-Enzersdorf

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte

Morgen-Yoga **VORMITTAGSKURS**

Kursnummer: WS2023-108

Mit Morgen-Yoga startest du perfekt in den Tag! Ein kleiner Yoga-Morgenflow oder eine Auswahl von Asanas bringt deinen Körper, deine Wirbelsäule und Muskulatur in Bewegung. Löse die Steifheit nach dem Schlafen und fülle dich mit neuer Energie für den Tag. Der Kurs ist ideal für AnfängerInnen.

Termine: jeweils Mittwoch (11x)

ab 20.09.2023, 07:00-08:00 Uhr

Kursentgelt: € 144,-

TeilnehmerInnen: 8-15 Personen

Schnuppertermin: 20.09.2023, kostenlos

Datum: 20.09., 27.09., 04.10., 11.10., 18.10., 08.11., 15.11., 22.11.,

29.11., 06.12., 13.12. und 20.12.2023

Kursort: Dr. Anton Krabichler-Platz 8/4, 2301 Groß-Enzersdorf

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Kursleitung: Annamaria Wolfahrt, Yoga-Lehrerin

Yoga für Rücken und Gelenke **VORMITTAGSKURS**

Kursnummer: WS2023-109

Dieser Kurs befasst sich mit individuellen Rückenbereichen und bietet spezielle, achtsam ausgeführte Körperübungen, um die Beweglichkeit zu verbessern und die Rumpfmuskulatur zu stärken. Die Bauchmuskulatur wird einbezogen, um die Stützfunktion für die Lendenwirbelsäule zu unterstützen und Bewegung sowie Haltung zu verbessern. Ziel des Kurses ist es, Rückenbeschwerden zu lindern und die Lebensqualität zu steigern.

Termine: jeweils Mittwoch (11x)

ab 20.09.2023, 08:00-09:00 Uhr

Kursentgelt: € 144,-

TeilnehmerInnen: 8-15 Personen

Schnuppertermin: 20.09.2023, kostenlos

Datum: 20.09., 27.09., 04.10., 11.10., 18.10., 08.11., 15.11., 22.11.,

29.11., 06.12., 13.12. und 20.12.2023

Kursort: Dr. Anton Krabichler-Platz 8/4, 2301 Groß-Enzersdorf

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Kursleitung: Annamaria Wolfahrt, Yoga-Lehrerin

Yoga für Ihr Wohlbefinden bis ins hohe Alter **VORMITTAGSKURS**

Kursnummer: WS2023-110

Diese Form des Yoga wird vor allem bei Schmerzen im Bewegungsapparat, Gelenkproblemen (z.B. Rheuma) aber auch bei Schlafstörungen, Verdauungsstörungen sowie zur Burn-Out-Prävention praktiziert. Viele Menschen besuchen die Gesundheitsyogaeinheiten für das allgemeine Wohlbefinden und zur Beschwerdeprävention.

Der Kurs umfasst individuell angepasste Asanas, Atemschulung, Entspannungstechniken und Meditation und ist ideal für AnfängerInnen.

Termine: jeweils Mittwoch (11x)
ab 20.09.2023, 09:00-10:00 Uhr

Kursentgelt: € 150,-

TeilnehmerInnen: 8-15 Personen

Schnuppertermin: 20.09.2023, kostenlos

Datum: 20.09., 27.09., 04.10., 11.10., 18.10., 08.11., 15.11., 22.11.,
29.11., 06.12., 13.12. und 20.12.2023

Kursort: Dr. Anton Krabichler-Platz 8/4, 2301 Groß-Enzersdorf

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Kursleitung: Annamaria Wolfahrt, Yoga-Lehrerin

Wirbelsäulengymnastik „Rückenfit 50+“ **VORMITTAGSKURS**

Kursnummer: WS2023-111

Abwechslungsreiches Rückentraining, besonders geeignet für Frauen und Männer ab 50, aber auch für Pensionistinnen 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 Mittwoch (11x)
ab 20.09.2023, 10:00-11:00 Uhr

Kursentgelt: € 144,-

TeilnehmerInnen: 8-15 Personen

Schnuppertermin: 20.09.2023, kostenlos

Datum: 20.09., 27.09., 04.10., 11.10., 18.10., 08.11., 15.11., 22.11.,
29.11., 06.12., 13.12. und 20.12.2023

Kursort: Dr. Anton Krabichler-Platz 8/4, 2301 Groß-Enzersdorf

Mitzubringen: bequeme Kleidung, großes Handtuch

Kursleitung: Annamaria Wolfahrt

Faszientraining mit Smoveys **VORMITTAGSKURS** – für Jung und Alt

Kursnummer: WS2023-112

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 Mittwoch (11x)
ab 20.09.2023, 11:00-12:00 Uhr

Kursentgelt: € 144,-

TeilnehmerInnen: 8-15 Personen

Schnuppertermin: 20.09.2023, kostenlos

Datum: 20.09., 27.09., 04.10., 11.10., 18.10., 08.11., 15.11., 22.11.,
29.11., 06.12., 13.12. und 20.12.2023

Kursort: Dr. Anton Krabichler-Platz 8/4, 2301 Groß-Enzersdorf

Mitzubringen: bequeme Kleidung, großes Handtuch

Kursleitung: Annamaria Wolfahrt

ZUMBA – Spüre den Rhythmus und folge ihm **VORMITTAGSKURS**

Kursnummer: WS2023-113

Entdecken Sie den energiegeladenen Zumba-Kurs in der Mittagszeit - ohne Vorerfahrung im Tanz oder Fitness! Verbrennen Sie Kalorien, verbessern Sie Ihre Fitness und erleben Sie ein unterhaltsames und effektives Herz-Kreislauf-Training mit lateinamerikanischer und internationaler Musik.

Das Programm endet mit einer entspannenden Dehnungseinheit.

Termine: jeweils Mittwoch (11x)

ab 20.09.2023, 12:00-13:00 Uhr

Kursentgelt: € 144,-

TeilnehmerInnen: 8-15 Personen

Schnuppertermin: 20.09.2023, kostenlos

Datum: 20.09., 27.09., 04.10., 11.10., 18.10., 08.11., 15.11., 22.11., 29.11., 06.12., 13.12. und 20.12.2023

Kursort: Dr. Anton Krabichler-Platz 8/4, 2301 Groß-Enzersdorf

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Kursleitung: Annamaria Wolfahrt

Smovey® Dance **VORMITTAGSKURS**

Kursnummer: WS2023-114

Lasst Euch von mir in Schwung bringen. Das Training mit den grünen Vibro-Ringen (Smoveys®) erfasst 97% der Muskulatur, stimuliert die Tiefenmuskulatur und Handreflexzonen, regt die Fettverbrennung an und strafft das Bindegewebe. Mit gezielten Übungen, die ich in mitreißende Choreografien verpacke, macht das Training besonders viel Spaß und man merkt gar nicht, dass Muskelaufbau, Koordination gesteigert bzw. die Entgiftung und der Lymphfluss angeregt wird.

Ein tolles Training für alle Altersgruppen, mit viel guter Musik und guter Laune. Eigene Smoveys können mitgebracht werden, es gibt aber auch Leihsmoveys, die von mir kostenlos zur Verfügung gestellt werden. Ich freue mich auf Euch!

Termine: jeweils Donnerstag (11x)

ab 21.09.2023, 10:00-11:00 Uhr

Kursentgelt: € 130,-

TeilnehmerInnen: 8-15 Personen

Schnuppertermin: 21.09.2023, kostenlos

Datum: 21.09., 28.09., 05.10., 12.10., 19.10., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12., 14.12. und 21.12.2023

Kursort: Dr. Anton Krabichler-Platz 8/4, 2301 Groß-Enzersdorf

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Kursleitung: Christian Graf, MA

Kombiangebot für „ZUMBA® Gold“ und „Smovey® Dance“ um nur € 220,-

Zumba GOLD® für AnfängerInnen und Personen ab 50+ **VORMITTAGSKURS**

Kursnummer: WS2023-115

Sie lieben lateinamerikanische Musik und würden gerne bei einem ZUMBA® Workout mitmachen, aber die Schritte sind Ihnen zu schnell, zu schwierig und eigentlich zwickt und zwackt es auch schon ein wenig im Körper? Dann ist ZUMBA® Gold für Sie genau richtig! Die Besonderheit bei ZUMBA® Gold liegt nämlich darin, dass bei den Choreografien besonders auf gelenkschonende Schritte achtgegeben wird. Es gibt kein Drehen der Knie, keine starken Sprungbewegungen und der Einstieg ist für AnfängerInnen sehr gut geeignet. Durch dieses Training verbessern Sie die Koordination, Kondition und Spaß macht es obendrein natürlich auch noch.

Come and join the ZUMBA® Gold Party.

Termine: jeweils Donnerstag (11x)

ab 21.09.2023, 09:00-10:00 Uhr

Kursentgelt: € 130,-

TeilnehmerInnen: 8-15 Personen

Schnuppertermin: 21.09.2023, kostenlos

Datum: 21.09., 28.09., 05.10., 12.10., 19.10., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12., 14.12. und 21.12.2023

Kursort: Dr. Anton Krabichler-Platz 8/4, 2301 Groß-Enzersdorf

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Kursleitung: Christian Graf, MA

Kombiangebot für „ZUMBA® Gold“ und „Smovey® Dance“ um nur € 220,-

Nia – getanzte Lebensfreude

Kursnummer: WS2023-116

Nia ist eine kraftvolle und spannende Mischung aus Kampfsport, Tanz, Yoga und Körpertherapien. Es 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 (11x)
ab 19.09.2023, 18:00-19:00 Uhr

Kursentgelt: € 156,-

TeilnehmerInnen: 8-20 Personen

Schnuppertermin: 19.09.2023, kostenlos

Datum: 19.09., 26.09., 03.10., 10.10., 17.10., 07.11., 14.11., 21.11.,
28.11., 05.12., 12.12. und 19.12.2023

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf
Schießstattring 2, Bewegungsraum

Kursleitung: Annamaria Wolfahrt, NIA-Teacher



Abend Yoga

Kursnummer: WS2023-117

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.

Termine: jeweils Dienstag (11x)
ab 19.09.2023, 19:00-20:30 Uhr

Kursentgelt: € 180,-

TeilnehmerInnen: 8-20 Personen

Schnuppertermin: 19.09.2023, kostenlos

Kursleitung: Annamaria Wolfahrt, Yoga-Lehrerin

Datum: 19.09., 26.09., 03.10., 10.10., 17.10., 07.11., 14.11., 21.11.,
28.11., 05.12., 12.12. und 19.12.2023

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf
Schießstattring 2, Bewegungsraum

Mitzubringen: Yogamatte, Decke



Zumba – Spüre den Rhythmus und folge ihm

Kursnummer: WS2023-118

Die von Lateinamerika inspirierte, leichtverständliche, kalorienverbrennende Dance – Fitness Party macht DICH fit.

Termine: jeweils Donnerstag (11x)
ab 21.09.2023, 19:30-20:30 Uhr

Kursentgelt: € 144,-

TeilnehmerInnen: 8-20 Personen

Schnuppertermin: 21.09.2023, kostenlos

Datum: 21.09., 28.09., 05.10., 12.10., 19.10., 09.11., 16.11., 23.11.,
30.11., 07.12., 14.12. und 21.12.2023

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf
Schießstattring 2, Bewegungsraum

Kursleitung: Annamaria Wolfahrt, Zumba-Lehrerin



Pilates

Kursnummer: WS2023-119

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 (11x)
ab 21.09.2023, 18:30-19:30 Uhr

Kursentgelt: € 156,-

TeilnehmerInnen: 8-20 Personen

Mitzubringen: Yogamatte, Decke

Schnuppertermin: 21.09.2023, kostenlos

Datum: 21.09., 28.09., 05.10., 12.10., 19.10., 09.11., 16.11., 23.11.,
30.11., 07.12., 14.12. und 21.12.2023

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf
Schießstattring 2, Bewegungsraum

Kursleitung: Annamaria Wolfahrt, Pilates-Lehrerin



SHIATSU Workshop BASIC für Freundinnen, Freunde, PartnerInnen, ...

Kursnummer: WS2023-120a/b

An diesem Abend lernst du in einer entspannten Atmosphäre für den privaten Gebrauch einfache Techniken, um eigene Verspannungen zu lösen sowie Shiatsu-Techniken für Rücken, Hände und Füße. Anmeldung nur paarweise möglich.
Inhalt: Druckaufbau und richtige Atmung, Barfuß-Shiatsu, entspannter Rücken und Nacken, Basis - Behandlung der Hände und Füße.

Kurstermin 1: Freitag 10.11.2023 oder **Kurstermin 2:** Freitag, 24.11.2023

Zeit: jeweils 18:00-20:30 Uhr

Kursentgelt: € 55,- p. P. (inkl. Infomaterial)

TeilnehmerInnen: 3-4 Paare

Kursleitung: Petra Zeidler, Dipl. Hara Shiatsu Praktikerin

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Bewegungsraum

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Badetuch



Selbstverteidigungskurs für Mädchen und Frauen (Altersempfehlung ab 12 Jahren)

Kursnummer: WS2023-084

Selbstschutz ist ein immer aktuelles Thema. Vor allem Mädchen bzw. Frauen sind, auf Grund Ihrer körperlichen Konstitution, Opfer diverser Übergriffe. Völlig egal, ob dies in geschlossenen Räumen oder im Freien passiert, es ist wichtig sich in jeder Gefahrensituation richtig zu verhalten und sein Leben bestmöglich zu schützen. Im idealen Fall kann man bedrohliche Szenarien im Vorfeld wahrnehmen und dementsprechend verbal oder körperlich reagieren.



© Norbert Herz

Kursinhalt:

- ❖ Bedrohliche Situationen wahrnehmen - einschätzen - ev. vermeiden - reagieren
- ❖ Körpersprache - Hilfe suchen - Schreien - Distanzbehauptung
- ❖ Aktions- bzw. Reaktionsübungen bei körperlichen Angriffen durch Schläge oder Festhalten
- ❖ Konter bzw. Angriffe auf Schmerzpunkte.
- ❖ Forcierung der eigenen Abwehrreflexe

Termine: jeweils Sonntag (6x)
 ab 01.10.2023, 09:30-11:00 Uhr

TeilnehmerInnen: ab 8 Personen

Kursentgelt: € 90,-

Datum: 01.10., 08.10., 15.10., 22.10., 05.11. und 12.11.2023

Kursort: Dr. Anton Krabichler-Platz 8/4, 2301 Groß-Enzersdorf

Kursleitung: Norbert Herz und Gerhard Lindner

Mutter-Tochter-Ermäßigung: € 140,-

Auszeit für Mama und Baby- Babymassage und Yoga

Kursnummer: WS2023-085a/b

Du möchtest dir und deinem Baby etwas Gutes tun? In diesem 1,5-stündigen Workshop widmen wir uns zunächst deinem Kind. Du verwöhnst es mit einer wohltuenden Massage, bei der es sich gut entspannen kann. Danach bist du dran. Mit sanft-kräftigenden Yoga-Übungen steht v.a. die Rückbildung im Vordergrund. Dein Baby ist immer bei dir und hat dich im Blick. Bei der Schlussspannung könnt ihr gemeinsam kuscheln und zur Ruhe kommen. Natürlich kannst Du jederzeit Stillen, Fläschchen geben und Wickeln.

Du kannst ab der 8. Woche nach der Geburt mit Yoga beginnen, nach einem Kaiserschnitt solltest du 12 Wochen warten. Babys: ab ca. 2 Monaten bis Krabbelalter.

Termin 1: Mittwoch, 20.09.2023 oder

Zeit: jeweils 09:00-10:30 Uhr

Kursentgelt: € 20,-

TeilnehmerInnen: 4-6 Mamas mit Baby

Termin 2: Mittwoch, 18.10.2023

Kursort: yoga22.at, Wehrbrücklstraße 6, 1220 Wien

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Babydecke

Kursleitung: Ing. Ulrike Seher, zert. Yogalehrerin



- ♡ BEWUSSTE ZEIT MIT DEINEM BABY
- ♡ KRÄFTIGUNG & ENTSPANNUNG
- ♡ AUSTAUSCH MIT GLEICHGESINNTEN

Meditation – Ein Weg zu mehr innerem Gleichgewicht, zu mehr Stabilität und Energie!

Fühlst du dich gestresst, energie- und kraftlos? Brauchst du Zeit für dich, um deine Reserven aufzufüllen, um wieder Freude, Vitalität und Klarheit in dein Leben zu bringen?

Ich zeige dir an fünf Abenden:

- ❖ Wie du dich mit der Kraftquelle der Erde verbindest und dadurch deinen Energiefluss im Körper aktivierst.
- ❖ Wie du dein inneres Gleichgewicht findest und dadurch emotional stark wirst.
- ❖ Wie du blockierende, negative Energien entfernst und dadurch innerlich klar und fokussiert bist.



Zu Beginn vermittele ich dir ein Basiswissen und den Nutzen dieser energetischen Übungen. In der gemeinsamen Meditation erlebst du diese kraftvolle Energie.

In Einklang mit dir selbst und deiner ureigenen Kraft, startest du mit Freude in den Tag und bist gut gewappnet für jegliche Herausforderung.

Kurstermin 1:

Kursnummer: WS2023-053

Termine: jeweils Mittwoch (5x)
 ab 13.09.2023, 19:00-21:30 Uhr
Kursentgelt: € 165,-
TeilnehmerInnen: ab 5 Personen

Datum: 13.09., 20.09., 27.09., 04.10. und 11.10.2023
Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf
 Schießstattring 2, Erdgeschoß
Kursleitung: Annemarie Adam, dipl. Lebensberaterin



Kurstermin 2:

Kursnummer: WS2023-054

Termine: jeweils Mittwoch (5x)
 ab 06.12.2023, 19:00-21:30 Uhr
Kursentgelt: € 165,-
TeilnehmerInnen: ab 5 Personen

Datum: 06.12., 13.12., 20.12.2023, 10.01. und 17.01.2024
Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf
 Schießstattring 2, Erdgeschoß
Kursleitung: Annemarie Adam, dipl. Lebensberaterin



Hormonyoga (Therapie) mit Herz und Hirn

Kursnummer: WS2023-047

Hormonyoga, nach Dinah Rodrigues, ist eine Kombination aus energetischen, dynamischen Übungen aus dem Hatha Yoga, Kundalini Yoga und Energieübungen. Durch den Anstieg des Hormonspiegels, können Symptome wie Hitzewallungen, Unruhe, Herzrasen, Schlaflosigkeit, Migräne, depressive Verstimmungen, Haarausfall, Schilddrüsenunterfunktion, Diabetes Typ 1 & 2, Libido Verlust, Trockenheit der Schleimhäute, Gelenksbeschwerden spürbar verbessert werden.

Auf natürliche Weise die Hormonproduktion stimulieren, ausbalancieren und mit **regelmäßigem** praktizieren rasche Linderung erfahren.

Aus eigener Erfahrung weiß ich, es hilft, wirkt und balanciert den Hormonhaushalt auf wunderbare Art und Weise aus.

Geeignet für Frauen / Männer ab 35 mit oder ohne Symptome oder auch bei unerfülltem Kinderwunsch. Nicht geeignet für: Schwangere, bei akuter Endometriose und Brustkrebs.

Für die Teilnahme an dem Kurs, bedarf es vor Beginn ein persönliches Telefonat, um die gesundheitlichen Aspekte abzuklären. Du wirst vor Kursbeginn, telefonisch von mir kontaktiert. Bring bitte Deine Matte und im Idealfall ein Meditationskissen mit. Namasté Laila

Termine: jeweils Samstag (8x)
 ab 23.09.2023, 09:00-10:30 Uhr
Kursentgelt: € 136,-
TeilnehmerInnen: 5-20 Personen

Datum: 23.09., 30.09., 28.10., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12. und 09.12.2023
Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf
 Schießstattring 2, Bewegungsraum, Erdgeschoß



Kursleitung: Laila Ragab, Psychologische Beraterin & zert. Yogalehrerin (Yogatherapie)

Gesundheitsyoga mit Herz und Hirn

Das Beste aus Ashtanga Yoga, Yin Yoga, Yogatherapie - 'stressreduzierend und gesundheitsfördernd'.

Du fühlst Dich steif, hast Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen und fühlst Dich verspannt? Sind Fersensporn, Knieschmerzen, Hüftschmerzen, Verdauungsprobleme, Bluthochdruck, Schlafprobleme, Allergien, Kopfschmerzen ein Thema? Dann ist Gesundheitsyoga mit Herz  und Hirn genau das Richtige für Dich.

Komm einfach vorbei und probiere es aus. Ich freue mich auf Dich und unsere gemeinsame Yogazeit.
 Namasté Laila



Kurse am Montag:

- Kernlernstunde Montag:** **Kursnummer: WS2023-048**
Termin: Montag, 11.09.2023 **Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf
Zeit: 19:00-20:30 Uhr Schießstattring 2, Bewegungsraum, Erdgeschoß 
Kursentgelt: € 12,- **Kursleitung:** Laila Ragab, Psychologische Beraterin & zert. Yogalehrerin (Yogatherapie)
TeilnehmerInnen: ab 5 Personen
- Kurs 1:** **Kursnummer: WS2023-049**
Termine: jeweils Montag (9x) **Datum:** 18.09., 25.09., 02.10., 23.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11. und 04.12.2023
 ab 18.09.2023, 17:00-18:30 Uhr **Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf
Kursentgelt: € 153,- Schießstattring 2, Bewegungsraum, Erdgeschoß 
TeilnehmerInnen: 5-20 Personen **Kursleitung:** Laila Ragab, Psychologische Beraterin & zert. Yogalehrerin (Yogatherapie)
- Kurs 2:** **Kursnummer: WS2023-050**
Termine: jeweils Montag (9x) **Datum:** 18.09., 25.09., 02.10., 23.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11. und 04.12.2023
 ab 18.09.2023, 19:00-20:30 Uhr **Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf
Kursentgelt: € 153,- Schießstattring 2, Bewegungsraum, Erdgeschoß 
TeilnehmerInnen: 5-20 Personen **Kursleitung:** Laila Ragab, Psychologische Beraterin & zert. Yogalehrerin (Yogatherapie)

Kurs am Samstag:

- Kernlernstunde Samstag:** **Kursnummer: WS2023-051**
Termin: Samstag, 16.09.2023 **Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf
Zeit: 09:00-10:30 Uhr Schießstattring 2, Bewegungsraum, Erdgeschoß 
Kursentgelt: € 12,- **Kursleitung:** Laila Ragab, Psychologische Beraterin & zert. Yogalehrerin (Yogatherapie)
TeilnehmerInnen: ab 5 Personen
- Kurs 3:** **Kursnummer: WS2023-052**
Termine: jeweils Samstag (8x) **Datum:** 23.09., 30.09., 28.10., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12. und 09.12.2023
 ab 23.09.2023, 09:00-10:30 Uhr **Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf
Kursentgelt: € 136,- Schießstattring 2, Bewegungsraum, Erdgeschoß 
TeilnehmerInnen: 5-20 Personen **Kursleitung:** Laila Ragab, Psychologische Beraterin & zert. Yogalehrerin (Yogatherapie)

Face Yoga – Workshop

In diesem Workshop lernst du die natürliche Methode des Face Yoga kennen. Mit dem Yoga fürs Gesicht kann jede Frau in jedem Alter glücklicher und entspannter werden, weil sie jünger aussieht. Du wirst einige Übungen lernen, die du als Routine einfach in deinen Tag einbauen kannst, und mit ein paar Minuten täglich wirst du dir ein strahlendes Aussehen zaubern.

Termin: Mittwoch, 04.10.2023

Zeit: 18:30-20:30 Uhr

Kursentgelt: € 40,-

Kursleitung: Mag. Barbara Vogler-Hemzal, zert. Face Yoga Trainerin

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

TeilnehmerInnen: 3-8 Personen

Kursnummer: WS2023-121



© B. Vogler-Hemzal



Face Yoga – Kurs (5 Abende)

In fünf Einheiten lernst du spezielle Übungen der natürlichen Methode des Face Yoga kennen. Für die Stirn, die Augen, die Wangen, den Mund und das Kinn. Du lernst, welche Übungen speziell für dich gut geeignet sind, um ein strahlendes Aussehen zu bekommen und entspannt durch den Tag zu schweben.

Termine: jeweils Mittwoch (5x)

ab 11.10.2023, 19:00-20:00 Uhr

Kursentgelt: € 60,-

TeilnehmerInnen: 3-8 Personen

Datum: 11.10., 18.10., 08.11., 22.11. und 29.11.2023

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Mag. Barbara Vogler-Hemzal, zert. Face Yoga-Trainerin

Kursnummer: WS2023-122



© B. Vogler-Hemzal



Kontakt zur Volkshochschule Groß-Enzersdorf:



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

Standorte unserer Volkshochschule in Groß-Enzersdorf:

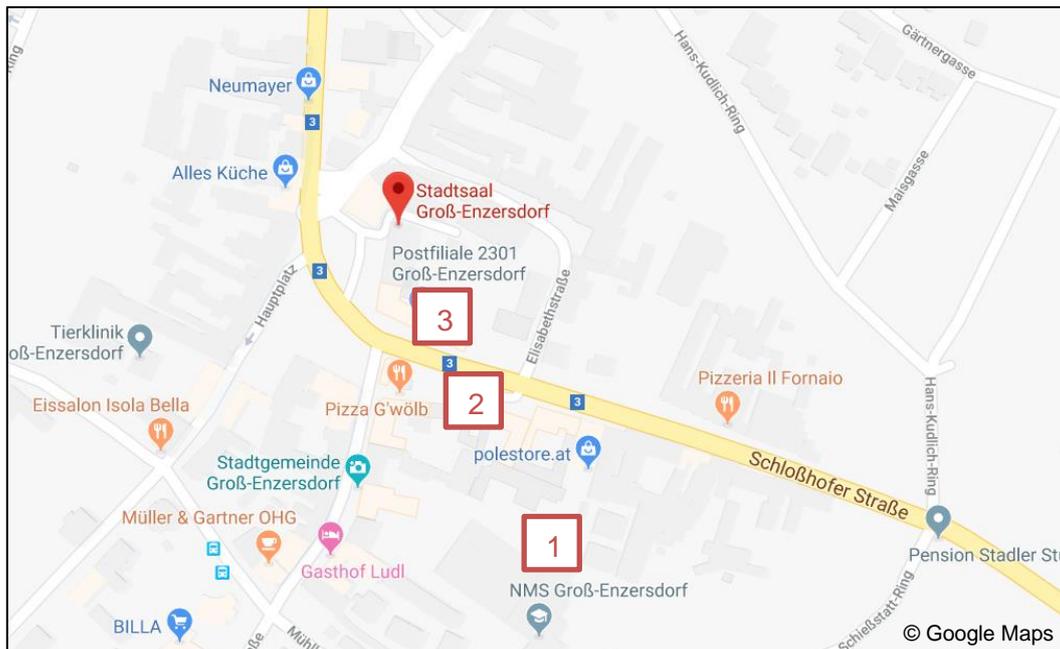
Mittelschule Groß-Enzersdorf (1)
Schießstattring 2



Taekwondo Marchfeld (2)
Dr. Anton Krabichler-Platz 8/4



Amtsgebäude (3)
Dr. Anton Krabichler-Platz 1



Monika Obereigner-Sivec
Bürgermeisterin

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

Rathausstraße 5, 2301 Groß-Enzersdorf
Verantwortlich für den Inhalt: Petra Mc Quillan
Bank: Raiffeisen NÖ-Wien; IBAN: AT10 3261 4001 0030 0459
Druck: Gerin Druck GmbH, Gerinstraße 1-3, 2120 Wolkersdorf



Robert Fehervary
Vizebürgermeister