



Verband Niederösterreichischer Volkshochschulen

Volkshochschule
Groß-Enzersdorf



Kursprogramm
Wintersemester
2020/2021

HERZLICH WILLKOMMEN

im Wintersemester 2020/2021!

Sehr geehrte Damen und Herren,

liebe Interessentinnen und Interessenten!

Nach der langen Corona-Pause freue ich mich ganz besonders, Sie im Wintersemester begrüßen zu dürfen.

Mit diesem Kursprogramm halten Sie wieder ein vielfältiges, interessantes und kostengünstiges Bildungsangebot in der Hand. Neben Altbewährtem sind auch dieses Semester neue Kurse zum Entdecken dabei.

Speziell nach dem Lockdown im Frühjahr möchte ich Ihnen das Thema „Digitalisierung“ besonders ans Herz legen. Es verändert nicht nur unsere Arbeitswelt, sondern auch unser Privatleben. Aus diesem Grund bieten wir Ihnen umfangreiche digitale Inhalte in verschiedenen Kursen an, damit auch Sie up-to-date bleiben.

Auf unserer Homepage <http://vhs.gross-enzersdorf.gv.at> finden Sie das neue Programmheft auch als Download. Außerdem haben Sie dort die Möglichkeit, sich schnell und unkompliziert für alle ausgewählten Kurse anzumelden.

Bei Fragen stehe ich Ihnen gerne unter +43 664 889 48 532 oder per E-Mail vhs@gross-enzersdorf.gv.at zur Verfügung.

Lassen Sie sich von unserem Kursangebot inspirieren!

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Durchblättern 😊



Petra Mc Quillan
Administrative Leitung der VHS Groß-Enzersdorf



Kursanmeldung der VHS Groß-Enzersdorf:



Kurs / Vortrag:

Vor- und Nachname:

Adresse:

Telefon: E-Mail:

Geb. Datum: Unterschrift:

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



Kursanmeldung der VHS Groß-Enzersdorf:



Kurs / Vortrag:

Vor- und Nachname:

Adresse:

Telefon: E-Mail:

Geb. Datum: Unterschrift:

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



Kursanmeldung der VHS Groß-Enzersdorf:



Kurs / Vortrag:

Vor- und Nachname:

Adresse:

Telefon: E-Mail:

Geb. Datum: Unterschrift:

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

Datenschutzerklärung:

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

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

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

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

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

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

Wichtige Informationen zur Kursbuchung:

- Sie können sich online auf unserer Homepage, per E-Mail oder per Anmeldeformular für das Kursprogramm der VHS Groß-Enzersdorf anmelden. Das Anmeldeformular geben Sie bitte am Gemeindeamt Groß-Enzersdorf (Bürgerservice) ab. Sobald feststeht, dass der Kurs stattfindet, bekommen Sie die Rechnung per E-Mail zugesandt.
- Bei unentschuldigter Nicht-Teilnahme an einem gebuchten Kurs wird eine Stornogebühr von 50% der Kursgebühr einbehalten.
- 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.

Liebe KursteilnehmerInnen!

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

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

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

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

Bildungsgutschein **AK** und Digi-Bonus **AK extra** Digi-Bonus der Arbeiterkammer Wien

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

BILDUNGSBERATUNG

Bildungsberatung NÖ in der VHS Groß-Enzersdorf

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

- Sie möchten sich beruflich neu orientieren
- Sie steigen nach einer längeren Pause wieder ins Berufsleben ein
- Sie suchen eine passende Aus- oder Weiterbildung
- Sie wollen einen Bildungsabschluss nachholen
- Sie benötigen Infos zu Förderungen
- Sie möchten in Bildungskarenz oder Bildungsteilzeit gehen ...



bbn
 BILDUNGS- &
 BERUFSBERATUNG
 NÖ

Die persönlichen Beratungsgespräche finden jeweils am **zweiten Mittwoch** jeden Monats, von **15:00 - 18:00 Uhr**, im VHS Kursraum (Schloßhoferstraße 4a, 2301 Groß-Enzersdorf) statt.

09. September 2020; 14. Oktober 2020; 11. November 2020; 09. Dezember 2020

„Die Beratungen sind kostenfrei, unabhängig, wertschätzend und ergebnisorientiert! Ich freue mich auf Sie!

Melden Sie sich einfach bei mir an!“ Jeanette Hammer, Beraterin im Weinviertel!

Nutzen Sie JETZT Ihre Chancen für eine bessere Zukunft!

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

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

www.bildungsberatung-noe.at

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



Bundesministerium
 Bildung, Wissenschaft
 und Forschung



AK NIEDER
 ÖSTERREICH

Sprachen und Lernen

Day to Day English / Beginners A1-A2 **AK** 8
 Day to Day English (Aufbaukurs) A2-B1 8
 „English is fun“ für SeniorInnen/AnfängerInnen 8
 „English is fun“ für SeniorInnen (Aufbaukurs) 8
 Französisch für AnfängerInnen A1 – 1. Semester 9
 Französisch Konversationskurs A1 9
 Spanisch für AnfängerInnen A1++ 9
 Spanisch Konversationen für den Urlaub A2 9
 Italienisch für AnfängerInnen A1 10
 Italienisch A1+ 10
 Italienisch A2+ 10
 Italienisch B1 10

Computer, Internet und Multimedia

Vorstellung der Inhalte der EDV Kurse 11
 EDV Grundkurs I für Generation 50+ 11
 EDV Grundkurs II für Generation 50+ 11
 Handy & Tablet Grundkurs für Generation 50+ 11
 Word Grundkurs **AKextra** Digi-Bonus 12
 Excel Grundkurs **AKextra** Digi-Bonus 12
 Meine erste eigene Website 12
 Cloud Dienste 12
 Wichtiges/Interessantes über die sozialen Medien 13
 Internet für Generation 50+ 13
 Erste Schritte in der Programmiersprache Java 13
 Professionelle Website selbst gemacht 13
 Nutzen Sie Facebook schon für Ihr Unternehmen? 14

Natur und Garten

NEU Herbst- und Winterarbeiten im Haus/Garten 14
NEU Grundlagen der Gartenplanung 14
NEU Pflanzenauswahl für den Garten 14
 Essbares/Heilsames am Wegesrand entdecken 15
NEU Waldbaden – die Kraft der Bäume 15

Vorträge und Wissenswertes

Zurück in den Job – Intensiv-Coaching 15
 Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und
 Erwachsenenvertretung 15
 Erbrecht, Testament, Pflichtteilsrecht und
 Verlassenschaftsverfahren 16
 Seemannsknoten-Workshop 16

Rund um den Hund

Wie erkenne ich den Lerntyp meines Hundes? 16
 Calming Signals – Hundesprache verstehen 16
 Welpentraining – die Theorie zur Praxis 17
 Hund und Kind, ein harmonisches Zusammenleben 17

Gesundheitsthemen

Gesunde Kinderfüße – erhalten und fördern 17
 Vortrag „Achtung Energievampire“ 17
 Natürliche Hausapotheke 18
NEU Kohlenhydratreduziert, schnell und lecker! 18
 Atem-Meditation 18
NEU Fußreflexzonenmassage für Hausgebrauch 19
NEU Rückenmassage für Hausgebrauch 19

Kultur und Reisen

Unterwegs am South Coast Past in England 19
 „Kochen und Braten wie unsere Vorfahren“ 19
 Entwicklung des Bürgertums in Gr.-Enzersdorf 20
 Genussvortrag Südostasien& asiatischer Whisky 20
NEU Fahrradtour – Ölvorkommen im Marchfeld 20
NEU Fahrradtour – Von der Seestadt in die Welt 20

Elternbildung

Neurofeedbacktherapie (Schwerpunkt Kinder) 21
 ADHS – ADS 21
 Erkennen von Ängsten bei Kindern 21
 Lese- und Rechtschreib- bzw. Rechenstörung 21
 Easy Learning 22
 Streiten will gelernt sein 22
 Liebevoll Grenzen setzen 22
 Achtsam und beziehungsvoll durch Trotzphase 23
 Achtsam und beziehungsvoll durch Pubertät 23
NEU Schluss mit der Arbeitsroutine 23
NEU Hilfe, wie motiviere ich mein Kind? 24
NEU Bleib bei Dir! 24
NEU „In Geduld bleiben“ 24
NEU Grenzen setzen in Familie und Beruf 24

Kinder und Jugendliche

„English ist fun“ für Volksschulkinder der 4. Klasse 25
NEU Englisch-Stützkurs für 1. AHS/Mittelschule 25
NEU Mentalcoaching für die Oberstufe 25
NEU Mentalcoaching für die Unterstufe 25
 Wohin nach der Schule? Berufsvorbereitung 26
 „Vorhang auf“ der Theaterklub 26
 Zumba für Kinder von 5 – 11 Jahren 26
NEU Gleichgewicht und Koordinationskurs 26
NEU Eltern-Kind-Turnen by Fitaktiv.at (1-5 J.) 27
 Selbstverteidigungskurs für Mädchen/Frauen 27
 Upcycling... Aus Alt mach NEU, ab 10 27
 Acrylmalen für JUNG und ALT 28
 Aroma-Kids-Club Teil II 28
NEU Aroma-Kids-Club Teil IV 28
NEU Aroma-Kids-Club Teil V 28

| | | | |
|---|----|---|----|
| *NEU* Malen wie die großen Künstler | 28 | *NEU* Adventkranz selber binden | 35 |
| *NEU* „Disney trifft Musical Tanz“ ab 6 Jahren | 29 | *NEU* Dirndl-Nähworkshop kompakt | 35 |
| *NEU* „Jass, Musical Dance“ ab 10 Jahren | 29 | | |
| *NEU* „Broadway Choreografie ab 10 Jahren | 29 | | |
| Gesang, Theater und Bühne | | Kulinarische Köstlichkeiten | |
| Impro-Theatergruppe | 29 | *NEU* Vegetarische ägyptische Küche | 35 |
| *NEU* Singen für Erwachsene | 30 | | |
| Kreativwerkstatt | | Bewegung und Sport | |
| Messerschmiedekurs | 30 | Körper in Bewegung – Vormittagskurs | 36 |
| Art Clay Silberschmuck-Kurs | 30 | Faszientraining mit Smoveys – Vormittagskurs | 36 |
| Schreibwerkstatt | 31 | Rückenfit 50+ Vormittagskurs | 36 |
| Acrylmalen für JUNG und ALT | 31 | Abendyoga für Anfänger und Fortgeschrittene | 37 |
| Kreative Auszeit vom Alltag | 31 | Yin Yoga am Donnerstag | 37 |
| *NEU* Duftende Weihnachtswerkstatt | 31 | Pilates | 37 |
| Fotoprojekt „Kreative Fotowerkstatt Marchfeld“ | 32 | Nia – getanzte Lebensfreude | 37 |
| Mein erster Quilt – Patchwork-Kurs | 33 | Zumba | 38 |
| Bänderkissen nähen – Patchwork-Kurs | 33 | Yin Yoga am Freitag | 38 |
| Quilt – „Weißt du wieviel Sternlein stehen?“ | 33 | Rückenfit am Mittwoch | 38 |
| Quilt – Herzen im Quadrat | 34 | Selbstverteidigungskurs für Mädchen/Frauen | 38 |
| *NEU* Spinnen (lernen) am Spinnrad | 34 | *NEU* Mantra, Meditation und Entspannung | 39 |
| *NEU* Eule bzw. Katze aus Nespressokapseln | 34 | Yoga Anfängerkurs (4 Abende) | 39 |
| | | *NEU* Kinderyoga für Erwachsene | 39 |
| | | Zirkeltraining am Samstagvormittag | 39 |

Viel Freude beim Entdecken
unserer zahlreichen Angebote!

Day to Day English / Beginners A1 – A2 **AK**

Kursnummer: WS2020-001

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die über Grundkenntnisse der englischen Sprache verfügen und ihre Fähigkeiten auf unterhaltsame und positive Weise verbessern möchten. Die Grammatik wird wiederholt und geübt. Es ist ein humorvoller, dynamischer Kurs.

Termine: jeweils Mittwoch (12x)

ab 16.09.2020, 19:30-20:45 Uhr

Kursentgelt: € 105,-**TeilnehmerInnen:** 6-15 Personen**Kursleitung:** John Morris**Datum:** 16.09., 23.09., 30.09., 07.10., 14.10., 21. 10., 04.11., 11.11.,

18.11., 25.11., 02.12. und 09.12.2020

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß



Day to Day English II (Aufbaukurs) A2 – B1

Kursnummer: WS2020-002

Gemeinsam üben wir das Sprechen, Lesen und Zuhören. Alltägliche Themen werden durchgenommen und wiederholt. Wir üben das Sprechen, damit Sie Selbstvertrauen gewinnen und Sie Ihre Angst überwinden. Sie sollten bereits über Englischkenntnisse verfügen und einen guten Grundwortschatz in den Kurs mitbringen. Wir verwenden Musiktexte, sprechen über Urlaubserlebnisse/Essen und lernen dabei neue Vokabeln. Die Grammatik wird ebenfalls wiederholt und geübt. Es ist ein humorvoller, dynamischer Kurs.

Termine: jeweils Mittwoch (12x)

ab 16.09.2020, 18:00-19:15 Uhr

Kursentgelt: € 105,-**TeilnehmerInnen:** 6-15 Personen**Kursleitung:** John Morris**Datum:** 16.09., 23.09., 30.09., 07.10., 14.10., 21.10., 04.11., 11.11.,

18.11., 25.11., 02.12. und 09.12.2020

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß



„English is fun“ für SeniorInnen und absolute AnfängerInnen

Kursnummer: WS2020-003

Sie wollten schon immer Englisch lernen? Dieser Kurs ist für Erwachsene, die noch nie Englisch gelernt haben oder das meiste bereits wieder vergessen haben. Wir versuchen mit Spaß, Gedichten und Liedern die Sprache zu erlernen.

Termine: jeweils Montag (15x)

ab 14.09.2020, 19:00-19:50 Uhr

Kursentgelt: € 120,-**TeilnehmerInnen:** 6-15 Personen**Kursleitung:** Ulrike Schwab**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., 21.12.2020, 11.01. und 18.01.2021

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß



„English is fun“ für SeniorInnen (Aufbaukurs)

Kursnummer: WS2020-004

Wir haben bereits ein Jahr der Basics hinter uns. Nun vertiefen wir das bisher Gelernte und erweitern die Grammatik. Selbstverständlich kommen Singen und Spaß nicht zu kurz.

Termine: jeweils Montag (15x)

ab 14.09.2020, 18:00-18:50 Uhr

Kursentgelt: € 120,-**TeilnehmerInnen:** 6-15 Personen**Kursleitung:** Ulrike Schwab**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., 21.12.2020, 11.01. und 18.01.2021

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß



Französisch für AnfängerInnen A1 – 1. Semester

Kursnummer: WS2020-005

Lernziele: Sich begrüßen, verabschieden und vorstellen; sich über Wohnort, Herkunft, Interessen, Berufe, etc. unterhalten; andere nach Wetter, Uhrzeit, usw. fragen und selbst darüber Auskunft geben; Einladungen, Familie und Freunde; Ortsangaben und einfache Wegbeschreibungen geben; über Alltägliches sprechen und schreiben; Meinung ausdrücken; Aussprache

Termine: jeweils Mittwoch (11x)
ab 07.10.2020, 18:30-19:45 Uhr

Datum: 07.10., 14.10., 21.10., 04.11., 18.11., 25.11., 02.12., 09.12.,
16.12.2020, 13.01. und 20.01.2021

Kursentgelt: € 100,-

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Mag. Lisa-Kristin Paula



Französisch Konversationskurs für Situationen im Urlaub/Alltag A1

Kursnummer: WS2020-006

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

Termine: jeweils Mittwoch (11x)
ab 07.10.2020, 19:50-21:05 Uhr

Datum: 07.10., 14.10., 21.10., 04.11., 18.11., 25.11., 02.12., 09.12.,
16.12.2020, 13.01. und 20.01.2021

Kursentgelt: € 100,-

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Mag. Lisa-Kristin Paula



Spanisch für AnfängerInnen A1++

Kursnummer: WS2020-007

Lernziele: Vokabular für das Einkaufen festigen; ein Produkt bestellen, nach dessen Eigenschaften und Preis fragen bzw. vergleichen; Vokabular für Lebensmittel und Restaurants; in einem Restaurant bestellen; Geschmäcker und Vorlieben ausdrücken; unterschiedliche Meinungen austauschen und sich einigen;
Wir erweitern unseren Wortschatz und üben die Bildung logischer schriftlicher und mündlicher Sätze.

Vorkenntnisse: grundlegende Vorkenntnisse notwendig

Termine: jeweils Freitag (15x)
ab 18.09.2020, 17:30-18:45 Uhr

Datum: 18.09., 25.09., 02.10., 09.10., 16.10., 06.11., 13.11., 20.11.,
27.11., 04.12., 11.12., 18.12.2020, 08.01., 15.01. und 22.01.2021

Kursentgelt: € 120,-

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Freddy R. Delgado Porras



Spanisch Konversationen für den Urlaub A2

Kursnummer: WS2020-008

Lernziele: Über vergangene Ereignisse berichten; Rückblick auf vergangene Zeit machen; Ursache und Wirkung zum Ausdruck bringen; Aktionen in der Vergangenheitsform zum Ausdruck bringen; über Pläne und Projekte sprechen; Wahrscheinlichkeiten in der Zukunft, Gegenwart und Vergangenheit ausdrücken; das Lesen einer Romans, um den Wortschatz zu verbessern; Grammatik wiederholen und kontinuierliche Praxis der gesprochenen und gehörten Sprache

Vorkenntnisse: gute Vorkenntnisse notwendig

Termine: jeweils Freitag (15x)
ab 18.09.2020, 16:00-17:15 Uhr

Datum: 18.09., 25.09., 02.10., 09.10., 16.10., 06.11., 13.11., 20.11.,
27.11., 04.12., 11.12., 18.12.2020, 08.01., 15.01. und 22.01.2021

Kursentgelt: € 120,-

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Freddy R. Delgado Porras



Italienisch für AnfängerInnen A1

Kursnummer: WS2020-009

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

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

Termine: jeweils Dienstag (15x)
ab 15.09.2020, 18:00-19:15 Uhr

Kursentgelt: € 120,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursleitung: Lucia Campagnaro, BEd.

Datum: 15.09., 22.09., 29.09., 06.10., 13.10., 20.10., 03.11., 10.11.,
17.11., 24.11, 01.12., 15.12.2020, 12.01., 19.01. und 26.01.2021

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß



Italienisch A1+

Kursnummer: WS2020-010

Lernziele: In vacanza – Einen Ort oder Weg beschreiben; auf der Straße um Auskunft bitten und darauf reagieren; über vergangene Ereignisse berichten; vom Urlaub erzählen; über das Wetter sprechen (Formen und Gebrauch des passato prossimo); Fortsetzung ab Lektion 6;

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

Termine: jeweils Dienstag (15x)
ab 15.09.2020, 19:30-20:45 Uhr

Kursentgelt: € 120,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursleitung: Lucia Campagnaro, BEd.

Datum: 15.09., 22.09., 29.09., 06.10., 13.10., 20.10., 03.11., 10.11.,
17.11., 24.11, 01.12., 15.12.2020, 12.01., 19.01. und 26.01.2021

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß



Italienisch A2 +

Kursnummer: WS2020-011

Lernziele: Alimentazione e salute – Über Essen und Essgewohnheiten sprechen; über Eigenschaften und Zustand von Speisen sprechen; Bedürfnisse ausdrücken; über Gesundheitsprobleme berichten; Symptome beschreiben; Ratschläge bzw. Anweisungen geben; nach körperlichen Aktivitäten fragen und seine Meinung dazu äußern (Form und Gebrauch des Imperativs); Fortsetzung ab Lektion 6;

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

Termine: jeweils Mittwoch (15x)
ab 16.09.2020, 18:00-19:15 Uhr

Kursentgelt: € 120,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursleitung: Lucia Campagnaro, BEd.

Datum: 16.09., 23.09., 30.09., 07.10., 14.10., 21.10., 04.11., 11.11.,
18.11., 25.11, 02.12., 09.12., 16.12.2020, 13.01. und 20.01.2021

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß



Italienisch B1

Kursnummer: WS2020-012

Lernziele: Vita in città e Made in Italy – Um Hilfe bitten; einen Wunsch äußern; ein Verbot aussprechen; nach dem Grund erkundigen; ein Produkt beschreiben: Material, Nutzen und Eigenschaften; nach einem Vorhaben fragen und Pläne machen; Gefühle und Befindlichkeiten ausdrücken (Formen und Gebrauch von condizionale passato und congiuntivo passato); Fortsetzung ab Lektion 2;

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

Termine: jeweils Mittwoch (14x)
ab 16.09.2020, 19:30-20:45 Uhr

Kursentgelt: € 120,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursleitung: Lucia Campagnaro, BEd.

Datum: 16.09., 23.09., 30.09., 07.10., 14.10., 21.10., 04.11., 11.11.,
18.11., 25.11, 02.12., 09.12., 16.12.2020 und 13.01.2021

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß



Vorstellung der Inhalte der EDV Kurse

Kursnummer: WS2020-013

Hier geben wir 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, 08.09.2020**Zeit:** 17:15-19:15 Uhr**Kursentgelt:** freier Eintritt**TeilnehmerInnen:** ab 6 Personen**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Kurt Nemeč

EDV Grundkurs I für Generation 50+

Kursnummer: WS2020-014

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

Vorkenntnisse: keine notwendig**Termine:** jeweils Montag (6x)

ab 14.09.2020, 17:15-19:15 Uhr

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen**Kursleitung:** Kurt Nemeč**Datum:** 14.09., 21.09., 28.09., 05.10., 12.10. und 19.10.2020**Kursentgelt:** € 120,-**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, EDV-Raum im 1. Stock

EDV Grundkurs II für Generation 50+

Kursnummer: WS2020-015

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

Vorkenntnisse: EDV Grundkurs I oder Sie besitzen bereits Windows-Grundkenntnisse**Termine:** Dienstag (4x) und Mittwoch (1x)

ab 24.11.2020, 17:15-19:15 Uhr

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen**Kursleitung:** Kurt Nemeč**Datum:** 24.11., 01.12., 09.12., 15.12. und 22.12.2020**Kursentgelt:** € 95,-**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, EDV-Raum im 1. Stock

Handy & Tablet Grundkurs für Generation 50+

Kursnummer: WS2020-016a/b

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**Kurstermin 1:** jeweils Dienstag (2x) und Freitag (1x) - 15.09., 22.09. und 25.09.2020

oder

Kurstermin 2: jeweils Donnerstag (1x) und Mittwoch (2x) - 07.01., 13.01. und 20.01.2021**Zeit:** jeweils 17:15-19:15 Uhr**TeilnehmerInnen:** 6-15 Personen**Kursleitung:** Kurt Nemeč**Kursentgelt:** € 57,-**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, EDV-Raum im 1. Stock

Word Grundkurs 

Kursnummer: WS2020-017a/b

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

Vorkenntnisse: Computer-Grundkenntnisse

Kurstermin 1: 03.11., 10.11., 17.11. und 27.11.2020

oder

Kurstermin 2: 08.01., 14.01., 21.01. und 26.01.2021

Zeit: jeweils 17:15-20:15 Uhr

Kursentgelt: € 120,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Kursleitung: Kurt Nemeč

Schießstattring 2, EDV-Raum im 1. Stock

Excel Grundkurs 

Kursnummer: WS2020-018

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

Vorkenntnisse: Windows-Kenntnisse

Termine: Mittwoch (5x) und Freitag (1x)
ab 04.11.2020, 17:15-19:15 Uhr

Datum: 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12. und 11.12.2020

Kursentgelt: € 120,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Kursleitung: Kurt Nemeč

Schießstattring 2, EDV-Raum im 1. Stock

Meine erste eigene Website

Kursnummer: WS2020-019

In diesem Kurs werden Ihnen verschiedene Möglichkeiten und Arten für Ihre eigene Website gezeigt. 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. Bereits ab dem zweiten Abend wird Ihnen geholfen, Ihre erste eigene Webseite zu erstellen, sodass Sie am Ende des Kurses bereits über Ihre eigene Seite verfügen.

Vorkenntnisse: nur Internetkenntnisse (keine Programmierkenntnisse notwendig!)

Termine: jeweils Donnerstag (6x)
ab 17.09.2020, 17:15-19:15 Uhr

Datum: 17.09., 24.09., 01.10., 08.10., 15.10. und 22.10.2020

Kursentgelt: € 120,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Kursleitung: Kurt Nemeč

Schießstattring 2, EDV-Raum im 1. Stock

Cloud Dienste oder was kann ich alles mittels Internet erledigen

Kursnummer: WS2020-020

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

Termine: Mittwoch und Donnerstag (je 1x)
ab 27.01.2021, 17:15-20:15 Uhr

Datum: 27.01. und 28.01.2021

Kursentgelt: € 57,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Kursleitung: Kurt Nemeč

Schießstattring 2, EDV-Raum im 1. Stock

Wichtiges und Interessantes über die aktuellen sozialen Medien

Kursnummer: WS2020-021

Facebook, Xing, Twitter, Whats App & Co: Dieser Kurs bringt Ihnen die neuen sozialen Netzwerke im Internet näher und weist auf die damit verbundenen Möglichkeiten und Risiken hin. Egal, ob Sie diese sozialen Medien selbst oder Kinder bzw. Jugendliche in Ihrem Umfeld nutzen.

Vorkenntnisse: Internet-Grundkenntnisse

Termine: Montag und Mittwoch (je 1x)

ab 14.12.2020, 17:15-19:15 Uhr

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursleitung: Kurt Nemeč

Datum: 14.12. und 16.12.2020

Kursentgelt: € 38,-

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, EDV-Raum im 1. Stock

Internet für Generation 50+

Kursnummer: WS2020-022

Wir behandeln 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 E-Mail Nutzung mittels online oder lokalen Programmen.

Termine: jeweils Freitag (3x)

ab 16:00-18:00 Uhr

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursleitung: Kurt Nemeč

Datum: 15.01., 22.01. und 29.01.2021

Kursentgelt: € 57,-

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, EDV-Raum im 1. Stock

Erste Schritte in der Programmiersprache Java

Kursnummer: WS2020-023

Sie benötigen ein einfaches Notebook mit einem Windows Betriebssystem. Darauf werden das JDK und die IDE-Software IntelliJ installiert. Gemeinsam schreiben wir die ersten kleinen Java Programme.

Themen sind:

- Strukturierte Programmierung
- Syntax von Java
- Kontrollstrukturen, Standard Ein-/Ausgabe
- Typen und Variablen, Ausdrücke
- Grundlagen des objektorientierten Programmierens und Verwendung der Programmierumgebung

Termine: jeweils Donnerstag (4x)

ab 01.10.2020, 18:30-20:30 Uhr

TeilnehmerInnen: 5-10 Personen

Kursleitung: Robert Berezka, MSc.

Datum: 01.10., 08.10., 15.10. und 22.10.2020

Kursentgelt: € 160,-

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß



Professionelle Website selbst gemacht

Kursnummer: WS2020-024a/b

Mit den passenden Tools können Sie Ihre Website heute einfach selbst machen. Worauf Sie dabei achten sollten, erfahren Sie in diesem Kurs. Holen Sie sich Tipps zu Aufbau, Inhalt, SEO, Blog, Newsletter, rechtliche Anforderungen, Cookies, Tools ... Auch wenn Sie ein Briefing für Ihre Website erstellen, wird dieser Kurs hilfreich für Sie sein.

Kurstermin 1: Dienstag, 29.09.2020, 18:30-20:30 Uhr

oder

Kurstermin 2: Donnerstag, 14.01.2021, 17:30-19:30 Uhr

Kursentgelt: € 80,-

TeilnehmerInnen: ab 4 Personen

Kursleitung: Andrea Rammel

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Klasse im 1. Stock

Nutzen Sie Facebook schon für Ihr Unternehmen?

Kursnummer: WS2020-025a/b

Facebook bietet UnternehmerInnen viele Möglichkeiten. In diesem Kurs erfahren Sie mehr darüber. Dieser Kurs ist für Sie, wenn Sie wissen möchten, wie Sie Facebook für Ihr Unternehmen nutzen können. Holen Sie sich Tipps zu Strategie, Inhalte oder praktische Tools. Erfahren Sie, wie Sie Facebook zeitsparend für Ihren Erfolg einsetzen.

Voraussetzung: bestehende Facebook-Seite

Kurstermin 1: Dienstag, 06.10.2020

oder

Kurstermin 2: Donnerstag, 12.11.2020

Zeit: jeweils 17:30-20:00 Uhr

Kursentgelt: € 90,-

TeilnehmerInnen: ab 4 Personen

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Klasse im 1. Stock

Kursleitung: Andrea Rammel

NATUR und GARTEN

Herbst- und Winterarbeiten im Haus und Garten

Kursnummer: WS2020-026

Wie bringe ich meine Kübelpflanzen gut über den Winter? Schnitt- und Pflegearbeiten im Garten – welche Pflanzen werden jetzt geschnitten, welche Pflanzen brauchen Winterschutz und Vorbereitungsarbeiten für das nächste Gartenjahr.

Termin: Montag, 28.09.2020

Zeit: 18:30-20:30 Uhr

Kursentgelt: € 30,-

TeilnehmerInnen: ab 6 Personen

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

Kursleitung: Ing. Sabine Martini, Gtm. Marina Müllner

Mitzubringen: Interesse, gute Laune, Zeichen- und Schreibmaterial

Grundlagen der Gartenplanung

Kursnummer: WS2020-027

Hier erfahren Sie mehr über die optimale Verwirklichung Ihrer Gartenwünsche. Gemeinsam analysieren wir die aktuelle Gartensituation und erstellen eine eigene Wunschliste, die anschließend in Bereiche aufgeteilt wird. Außerdem besprechen wir wichtige Dinge wie richtige Bodenvorbereitung, Materialien für Wege, Mauern, Deko, etc.

Termin: Montag, 09.11.2020

Zeit: 18:30-20:30 Uhr

Kursentgelt: € 30,-

TeilnehmerInnen: ab 6 Personen

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

Kursleitung: Ing. Sabine Martini, Gtm. Marina Müllner

Mitzubringen: Gartenplan, Zeichen- und Schreibmaterial

Pflanzenauswahl für den Garten

Kursnummer: WS2020-028

Die richtige Verwendung und Standortwahl für Bäume, Sträucher, Stauden, Rosen, Kräuter, Gräser, Obst und Gemüse. Wir planen mit Ihnen gemeinsam Beete, Hecken, Naschgärten, etc. und erarbeiten die optimale Sortenauswahl für Ihren Garten.

Termin: Montag, 11.01.2021

Zeit: 18:30-20:30 Uhr

Kursentgelt: € 30,-

TeilnehmerInnen: ab 6 Personen

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

Kursleitung: Ing. Sabine Martini, Gtm. Marina Müllner

Mitzubringen: Interesse, gute Laune, Zeichen- und Schreibmaterial

Essbares und heilsames am Wegesrand entdecken und erkennen

Kursnummer: WS2020-029

Wir entdecken rund um Oberhausen die heilsamen und essbaren Pflanzen am Wegesrand und erfahren spannende Details und Geschichten über sie. Danach wird ein Skriptum verfasst und an die TeilnehmerInnen übermittelt.

Termin: Samstag, 12.09.2020**Zeit:** 10:00 – 13:00 Uhr**Kursentgelt:** € 15,-**Treffpunkt:** vor dem Schloss Sachsengang in Oberhausen**Kursleitung:** Markus Dürnberger**TeilnehmerInnen:** ab 10 Personen

Waldbaden – die Kraft der Bäume

Kursnummer: WS2020-030

Waldbaden ist das Eintauchen in die angenehme Atmosphäre des Waldes. Es stammt aus Japan und heißt wörtlich übersetzt: „Baden in der Waldluft“. Es erzeugt Klarheit, Freude und Genuss. Wir treffen uns beim Uferhaus in Groß-Enzersdorf und begeben uns gemeinsam auf ein privates Waldgrundstück, um unser Immunsystem zu stärken und das Stresslevel zu reduzieren.

Termine: jeweils Freitag (2x)

ab 25.09.2020, 14:00-18:00 Uhr

TeilnehmerInnen: 5-24 Personen**Kursleitung:** Helga Smejkal BEd., MA**Datum:** 25.09. und 09.10.2020**Kursentgelt:** € 58,-**Treffpunkt:** Uferhaus Groß-Enzersdorf

VORTRÄGE und WISSENSWERTES

Zurück in den Job – Intensiv-Coaching für Erwachsene



Kursnummer: WS2020-031

Mit diesem Intensivkurs richten wir uns an Wieder-EinsteigerInnen in das Berufsleben z. B. nach Karenz, Krankheit, Arbeitslosigkeit, ...

Gemeinsam erstellen wir Vorlagen und Muster für eine Bewerbungsmappe, einen persönlichen Europäischen Lebenslauf und trainieren Vorstellungsgespräche. Der Kurs umfasst 2 Blöcke zu je 2 Einheiten und richtet sich an Erwachsenen jeden Alters. Dieser Kurs wird von einer Kommunikationstrainerin durchgeführt, die seit Jahren erfolgreich in der Berufsvorbereitung tätig ist.

Termine: jeweils Donnerstag (2x)

ab 14.01.2021, 09:00-11:00 Uhr

TeilnehmerInnen: ab 4 Personen**Kursleitung:** Dipl.Päd. Irene Amann-Kanelutti und Wolfgang Kanelutti**Datum:** 14.01. und 21.01.2021**Kursentgelt:** € 90,-**Kursort:** Heimatmuseum Groß-Enzersdorf, Rathausstraße 5

Vorsorgevollmacht, Erwachsenenvertretung („Sachwalterschaft“) und Patientenverfügung

Kursnummer: WS2020-032

Dieser Vortrag beschäftigt sich mit den Möglichkeiten hinsichtlich der Vertretung von Personen, welche nicht mehr selbst Entscheidungs- und urteilsfähig sind. Es wird auch die neue Rechtslage nach dem neuen Erwachsenenschutzgesetz 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, 30.09.2020**Zeit:** 18:30-20:00 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: WS2020-033

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, 23.09.2020**Zeit:** 18:30-20:00 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

Seemannsknoten-Workshop

Kursnummer: WS2020-034

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

Termin 1: Samstag, 26.09.2020 **oder****Termin 2:** Samstag, 16.01.2021**Zeit:** 17:00-19:00 Uhr**Kursleitung:** Peter Comhaire**TeilnehmerInnen:** 6-30 Personen**Kursort:** in Groß-Enzersdorf, Adresse wird bekanntgegeben**Kursentgelt:** € 9,-

RUND um den HUND

Wie erkenne ich den Lerntyp meines Hundes?

Kursnummer: WS2020-035

Jeder Hund lernt individuell und braucht ein auf ihn abgestimmtes Trainingsprogramm. Hundeeziehung ist nicht universell und nicht jeder Trainingsaufbau funktioniert bei jedem Hund. In diesem Seminar erfahren Sie, welche Lerntypen es gibt und wie Sie den Lerntyp bei Ihrem Hund erkennen. Ein weiterer Seminarschwerpunkt ist, welche Dinge man beim Training mit den unterschiedlichen Lerntypen beachten muss.

Termin: Dienstag, 22.09.2020**Zeit:** 18:00-21:00 Uhr**Kursentgelt:** € 45,- (inkl. Unterlagen)**TeilnehmerInnen:** ab 8 Personen**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

Kursleitung: Daniela Linsbauer, Hundetrainerin

Calming Signals – Hundesprache verstehen

Kursnummer: WS2020-036

Sie möchten wissen – warum Ihr Hund in bestimmten Situationen ein spezielles Verhalten zeigt? Sie möchten Ihren Hund vor übergriffigen oder unfreundlichen Artgenossen schützen oder sogar Streit vermeiden? Calming Signals – die Sprache der Hunde verstehen lernen. Hunde kommunizieren pausenlos mit ihrer Umwelt und zeigen uns jede Aktion und Reaktion im Vorhinein an. Den Hund besser lesen können, bringt viele Vorteile – Streit und Unstimmigkeiten mit Artgenossen vermeiden; vor Bissattacken beschützen; Stress beim Hund rechtzeitig erkennen; Angst und Unsicherheit wahrnehmen und den Hund unterstützen; festigt das Vertrauen und die Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Hund.

Termin: Dienstag, 20.10.2020**Zeit:** 18:00-21:00 Uhr**Kursentgelt:** € 45,- (inkl. Unterlagen)**TeilnehmerInnen:** ab 8 Personen**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

Kursleitung: Daniela Linsbauer, Hundetrainerin

Welpentraining – die Theorie zur Praxis

Kursnummer: WS2020-037

Sie haben Zuwachs in der Familie bekommen und sind mit dem neuen Familienmitglied überfordert? Wie wird er stubenrein? Was muss der Welpen in welcher Entwicklungsphase lernen und wie wird er ein selbstsicherer und gehorsamer Junghund? Der Welpen durchläuft im Laufe seines Erwachsenwerdens verschiedene Phasen, wie etwa die sensible Phase der Artgenossenprägung, der Prägung des Beutefangverhaltens oder die Phase prägenden Lernens.

Termin: Dienstag, 24.11.2020**Zeit:** 18:00-21:00 Uhr**Kursentgelt:** € 45,- (inkl. Unterlagen)**TeilnehmerInnen:** ab 8 Personen**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

Kursleitung: Daniela Linsbauer, Hundetrainerin

Kursnummer: WS2020-038

Hund und Kind – ein harmonisches Zusammenleben

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

Termin: Dienstag, 15.12.2020**Zeit:** 18:00-21:00 Uhr**Kursentgelt:** € 45,- (inkl. Unterlagen)**TeilnehmerInnen:** ab 8 Personen**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

Kursleitung: Daniela Linsbauer, Hundetrainerin

GESUNDHEITSTHEMEN

Gesunde Kinderfüße – erhalten und fördern

Kursnummer: WS2020-039

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, doch nur wenige können diese ein Leben lang gesund erhalten, was könnten die Einflüsse dafür sein? Die Ursache sind unter anderem schlecht passende oder falsch konzipierte Kinderschuhe. In diesem Vortrag werden die Grundzüge der kindlichen Fußentwicklung erklärt und Möglichkeiten der Förderung z.B. mit dem richtigen Schuhwerk dargestellt.

Termin: Dienstag, 29.09.2020**Zeit:** 19:00-20:30 Uhr**Kursentgelt:** € 25,-**TeilnehmerInnen:** ab 10 Personen**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

Kursleitung: Beate Url, BSc. BA. Physio- und Podotherapeutin

Kursnummer: WS2020-040

Vortrag „Achtung Energievampire“

Mentaler Knoblauch gegen energieraubende Menschen in Deinem Umfeld. Entlarve die verschiedenen Masken von Energieräubern und erfahre Wissenswertes über den Umgang mit und dem Schutz vor „Energieräubern“ in deinem Umfeld.

Termin: Mittwoch, 06.10.2020**Zeit:** 19:00-19:45 Uhr**Kursentgelt:** € 15,-**TeilnehmerInnen:** ab 8 Personen**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

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

Natürliche Hausapotheke und Kräuter für die Seele

Kursnummer: WS2020-041

Als Diplomierte Gesundheits- und Krankpflegerin und Aromaexpertin lade ich Sie ein natürliche und pflanzliche Mittel in Ihren Alltag zu integrieren. Ich zeige Ihnen Wege und Möglichkeiten auf, welche ich in meiner langjährigen Tätigkeit kennenlernen und erfahren durfte. Mit folgenden Themen werden wir uns auseinandersetzen: Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen, Erkältungen und Infekte, Muskel- und Gelenkschmerzen, Magen- und Darmproblematik, Kinderkrankheiten allgemein,...Die Informationen dienen der Aktivierung der Selbstheilungskräfte, komplementär zu Ihrer ärztlichen Behandlung. Jede/r Teilnehmer/in erhält ein individuelles 10ml Kräuter-Öl, welches im Preis inbegriffen ist.

Termin: Freitag, 25.09.2020**Zeit:** 18:30-20:30 Uhr**Kursentgelt:** € 22,-**TeilnehmerInnen:** 6-12 Personen**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Heidi Paradeiser, Diplomierte Gesundheits- und Krankpflegerin

Kohlenhydratreduziert, schnell und lecker!

Kursnummer: WS2020-042a/b/c/d/e/f/g/h

Sie haben schon kohlenhydratreduzierte Ernährung kennengelernt? Nun möchten Sie gerne wissen, wie Sie diese Ernährungsweise auf Dauer in der eigenen Küche umsetzen können? Sie haben Interesse effektiv abzunehmen und sich gesund zu ernähren? Dieser Workshop ist für ALLE geeignet, die „Low Carb“ besser kennenlernen möchten.

Wir besprechen folgende Themen:

- Besonderheiten der Low Carb / kohlenhydratreduzierte Ernährung
- Lebensmittellisten
- „Spezial“-Zutaten
- Tipps und Tricks
- Tolle Snacks für Zwischendurch
- Rezepte

Gemeinsam zaubern wir kleine Gerichte und verkosten sie. Am Ende sind ALLE satt ☺

Termin 1: Samstag, 19.09.2020**Termin 2:** Samstag, 17.10.2020**Termin 3:** Samstag, 07.11.2020**Termin 4:** Samstag, 21.11.2020**Zeit:** jeweils 17:00-19:30 Uhr**TeilnehmerInnen:** je 3-5 Personen**Kursleitung:** Zarah Konté, Pädagogin**Termin 5:** Samstag, 12.12.2020**Termin 6:** Samstag, 09.01.2021**Termin 7:** Samstag, 23.01.2021**Kursort:** in Franzensdorf, exakte Adresse bei Kursdurchführung**Kursentgelt:** € 75,- (Lebensmitteln und Handout im Preis inbegriffen)

Atem – Meditation

Kursnummer: WS2020-043a/b/c/d/e

Gezielte Atemübungen, etwas Gymnastik und Entspannungseinheiten bilden die Grundlage meiner Atem-Meditationen. Bei jedem Termin legen wir den Fokus auf ein anderes Thema, wie z.B. Bauchatmung oder Atmung und Psyche.

Termin 1: Dienstag, 08.09.2020**Termin 2:** Dienstag, 06.10.2020**Termin 3:** Dienstag, 10.11.2020**Termin 4:** Dienstag, 15.12.2020**Termin 5: Weihnachtsspecial „Duftreise Weihnachten“:** Freitag, 18.12.2020

(Entspanne in der Vorweihnachtszeit mit einer geführten Meditation und ätherischen Ölen.)

Zeit: jeweils 18:30-19:30 Uhr**Kursentgelt:** € 17,- (pro Termin)**Mitzubringen:** Yogamatte, Polster und Decke**Kursort:** in Groß-Enzersdorf, exakte Adresse bei Kursdurchführung**TeilnehmerInnen:** 3-6 Personen**Kursleitung:** Daniela Pelzer

Fußreflexzonenmassage für den Hausgebrauch

Kursnummer: WS2020-044

Wolltest du deine Lieben schon immer mal mit einer Fußreflexzonenmassage verwöhnen? In diesem Workshop gehe ich speziell auf drei wichtige Bereiche ein: Rückenprobleme, Kopfschmerzen und Frauenthemen. Ich habe ein umfassendes Skript erarbeitet, welches wir gemeinsam durchgehen. Natürlich bleibt genug Zeit zum Üben und Verstehen. Du wirst sehen, es ist gar nicht so schwer!

Termin: Samstag, 26.09.2020**Zeit:** 09:00-16:00 Uhr**Kursentgelt:** € 150,-**Kursort:** in Groß-Enzersdorf, exakte Adresse bei Kursdurchführung**Kursleitung:** Daniela Pelzer, Heilmasseurin**TeilnehmerInnen:** 3-6 Personen

!!! Wenn beide Massagekurse gebucht werden, gibt es einen Vorteilspreis von € 250,- !!!

Rückenmassage für den Hausgebrauch

Kursnummer: WS2020-045

Lerne einfache Griffe und alles Notwendige, um deine Familie zu Hause verwöhnen zu können. Gemeinsam gehen wir ein wenig auf die Anatomie des Körpers ein und üben die erlernten Griffe auch richtig einzusetzen. So kannst du bereits am Abend deine/n PartnerIn verwöhnen oder besser noch – nehmt sie/ihn mit, dann habt ihr gleich beide etwas davon.

Termin: Sonntag, 27.09.2020**Zeit:** 09:00-18:00 Uhr**Kursentgelt:** € 150,- (inkl. Skriptum)**Kursort:** in Groß-Enzersdorf, exakte Adresse bei Kursdurchführung**Kursleitung:** Daniela Pelzer, Heilmasseurin**TeilnehmerInnen:** 3-6 Personen

!!! Wenn beide Massagekurse gebucht werden, gibt es einen Vorteilspreis von € 250,- !!!

KULTUR und REISEN

Schritt für Schritt – Unterwegs am South West Coast Path in England

Kursnummer: WS2020-046

Vom Wandern zu träumen, wenn man mit 142 kg im Pool liegt, ist eine Sache; diesen Traum in die Wirklichkeit umzusetzen allerdings eine ganz andere. Dass es dennoch möglich ist, aus einem Couchpotato eine Weitwanderin zu machen, beweise ich Ihnen. Beginnend im beschaulichen Minehead wanderte ich mit meinem Ehemann die Königsdisziplin der britischen Fernwanderwege – den gesamten, mit 1.014 Kilometern und 35.031 Höhenmetern bezifferten, South West Coast Path entlang der abwechslungsreichen Küsten von den englischen Grafschaften Somerset, Cornwall, Devon und Dorset. Ich schildere Ihnen unsere 59 Wandertage in einem humorvollen Ton mit österreichischer Note und berichte von Höhen und Tiefen, körperlichen und mentalen Herausforderungen, Legenden und (halb-)wahren Geschichten, großen Glücksmomenten sowie einzigartigen Begegnungen mit Menschen, Tieren und unvergleichlichen Naturlandschaften.

Termin: Samstag, 23.01.2021**Zeit:** ab 17:30 Uhr**Kursentgelt:** € 10,-**TeilnehmerInnen:** ab 20 Personen**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Aula, Erdgeschoß

Kursleitung: Daniela Leinweber, Autorin und Sozialpädagogin
geschriebenes Werk „Schritt für Schritt“

Workshop „Kochen und Braten wie unsere Vorfahren“

Kursnummer: WS2020-047

Im Rahmen des ur- und frühgeschichtlichen Erlebnisweges setzt dieser Workshop kulinarisch die Zeitreise fort. Sie erfahren Wissenswertes über die Ernährung in früheren Zeiten und wie die Speisen damals zubereitet wurden. Gemeinsam wird über dem Lagerfeuer ein historisches Gericht gekocht und anschließend genossen.

Termin: Samstag, 24.10.2020**Zeit:** 10:00-14:00 Uhr**Kursentgelt:** € 5,-**Kursort:** in Groß-Enzersdorf, exakte Adresse bei Kursdurchführung**Kursleitung:** Mag. Ing. Pamela Klana-Pail**TeilnehmerInnen:** 2-6 Personen

Die Entwicklung des Bürgertums in Groß-Enzersdorf

Kursnummer: WS2020-048

Fortführung der Vortragsreihe über „Die Geschichte der Stadt Groß-Enzersdorf“: Mit dem Ende des 12. Jahrhunderts wird ein sozialer Unterschied in **Ençinstorf** sichtbar. Herrschaft, Verwaltung, Gerichtsbarkeit, Handwerk und die Bauern bestimmen das Zusammenleben. Nicht jeder Bewohner der Stadt war Bürger. Das Geschäftsleben an den Märkten gibt Einblick in die frühe Geldwirtschaft, auf die Ernährung der Bürger und auch auf die Entwicklung der Stadt.

Termin: Mittwoch, 18.11.2020**Zeit:** ab 18:30 Uhr**Kursentgelt:** € 5,-**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Aula im Erdgeschoß

Kursleitung: Mag. Dr. Herbert Kovacic

GenussVortrag – Südostasien & asiatischer Whisky mit geführter Degustation

Kursnummer: WS2020-049

Reisen Sie mit zu den legendären Tempelanlagen Südostasiens. Dieser GenussVortrag entführt Sie in die Länder Thailand, Myanmar, Kambodscha, Laos, Vietnam Malaysia und Indonesien. Wir folgen den Spuren der thailändischen Königreiche Ayutthaya und Sukhothai, dem mystischen Bagan, den beeindruckenden Tempelanlagen von Angkor und noch vielen „kleinen Wundern“ mehr. Dabei werden wir auch in die Welt der asiatischen Whiskys vordringen und **mehrere Proben verkosten** und mittels **Tasting Notes bewerten**.

Ein Unkostenbeitrag für die Degustation über € 15,- wird direkt beim Kursleiter bezahlt.

Termin: Samstag, 19.09.2020**Zeit:** 17:30-20:30 Uhr**Kursentgelt:** € 13,-**TeilnehmerInnen:** ab 10 Personen**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Mag. (FH) Nicolas Pacher

Fahrradtour „Ölvorkommen im Marchfeld“

Kursnummer: WS2020-050

Eine geführte Fahrradtour durchs Marchfeld. Eine technisch, kulturelle Entdeckungsreise über die Geschichte des Erdöls im Marchfeld und wie Speiseöl produziert wird. Wir werden an einer Verkostung von Bioölen teilnehmen und besuchen eine Ölpressen. Außerdem stärken wir uns bei einem Weinbauer mit einer kleinen Jause, die auch eine Weinverkostung beinhaltet. Am Ende besuchen wir noch eine Minikiwifarm und verkosten dort einige Produkte. Bei dieser sportlichen Fahrradtour legen wir eine Wegstrecke von etwa 50 km zurück.

Termin: Sonntag, 13.09.2020**Zeit:** 10:00-15:00 Uhr**Kursentgelt:** € 60,-**Mitzubringen:** Fahrrad, wetterfeste Kleidung, und Proviant für die Fahrt**Treffpunkt:** Gänserndorf; ÖBB Park&Ride in der Lagerhausstraße**Kursleitung:** Der Ögreissler**TeilnehmerInnen:** 11-15 Personen

Fahrradtour „Von der Seestadt in die Welt“

Kursnummer: WS2020-051

Eine geführte Fahrradtour von Aspern nach Groß-Enzersdorf mit viel spannender und interessanter Information über die Geschichte und regionalen Betriebe. Wir starten mit dem Fahrrad in der Seestadt, dem ehemals größten Flugplatz Europas. Wir legen einen Zwischenstopp beim Getreidespeicher in Eßling ein, wo wir Erzählungen über die Schlacht von Aspern hören. Außerdem gibt es eine Führung durch die Paradeisergärtnerei Merschl, die uns anschließend mit einer regionalen Brettljause verwöhnt. Außerdem besichtigen wir die Reste der alten Reichsbrücke im Jazz-Park und wir erfahren auch, was es mit dem „Loch“ in der Stadtmauer von Groß-Enzersdorf auf sich hat. Bei einem leckeren Eis im Eissalon Isola Bella in Groß-Enzersdorf beenden wir unsere Tour und lassen den ereignisreichen Tag ausklingen. Bitte Fahrrad, wetterfeste Kleidung und ein Getränk für die Fahrt mitbringen.

Termin: Sonntag, 11.10.2020**Zeit:** 10:00-13:00 Uhr**Kursentgelt:** € 40,-**Treffpunkt:** U-Bahnstation Seestadt (beim Fahrradverleih)**Kursleitung:** Der Ögreissler**TeilnehmerInnen:** 11-15 Personen

Neurofeedbacktherapie (Schwerpunkt Kinder)

Kursnummer: WS2020-052

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, 21.10.2020**Zeit:** 19:00-21:00 Uhr**Kursentgelt:** € 20,-**TeilnehmerInnen:** ab 8 Personen**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

Kursleitung: Mag. Michaela Slabina, Gesundheitspsychologin und Neurofeedbacktherapeutin

ADHS – ADS

Kursnummer: WS2020-053

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, 07.10.2020**Zeit:** 19:00-21:00 Uhr**Kursentgelt:** € 20,-**TeilnehmerInnen:** ab 8 Personen**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

Kursleitung: Mag. Michaela Slabina, Gesundheitspsychologin und Neurofeedbacktherapeutin

Erkennen von Ängsten bei Kindern

Kursnummer: WS2020-054

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

Termin: Mittwoch, 11.11.2020**Zeit:** 19:00-21:00 Uhr**Kursentgelt:** € 20,-**TeilnehmerInnen:** ab 8 Personen**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

Kursleitung: Mag. Michaela Slabina, Gesundheitspsychologin und Neurofeedbacktherapeutin

Lese- und Rechtschreibstörung bzw. Rechenstörung

Kursnummer: WS2020-055

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, 02.12.2020**Zeit:** 19:00-21:00 Uhr**Kursentgelt:** € 20,-**TeilnehmerInnen:** ab 8 Personen**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

Kursleitung: Mag. Michaela Slabina, Gesundheitspsychologin und Neurofeedbacktherapeutin

Kursnummer: WS2020-056

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

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

Termin: Mittwoch, 16.09.2020**Zeit:** 19:00-21:00 Uhr**Kursentgelt:** € 20,-**TeilnehmerInnen:** ab 8 Personen**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

Kursleitung: Mag. Michaela Slabina, Gesundheitspsychologin und Neurofeedbacktherapeutin

Kursnummer: WS2020-057

Streiten will gelernt sein – Kommunikationstraining für Erwachsene und Kinder

Das haben wir doch alle schon gehört oder gesagt: „Du verstehst mich nicht!“, „Kannst du nicht Bitte sagen?“, „Nie darf ich...!“, ... Richtige Kommunikation innerhalb der Familie will gelernt sein und jede/r hat Recht! Deshalb trainieren wir gemeinsam: streiten –aber richtig, zuhören mit Erfolg, einander besser verstehen, Wünsche richtig äußern.

Der Kurs umfasst 4 Blöcke zu je 2 Einheiten und richtet sich an 1-2 Erziehungsberechtigte mit 1 Kind ab 12 Jahren. Dieser Kurs wird von einer Kommunikationstrainerin durchgeführt.

**Termine:** jeweils Donnerstag (4x)

ab 15.10.2020, 17:00-18:45 Uhr

TeilnehmerInnen: 6-10 Familien**Kursleitung:** Dipl.Päd. Irene Amann-Kanelutti und Wolfgang Kanelutti**Datum:** 15.10., 12.11., 26.11. und 10.12.2020**Kursentgelt:** € 120,-**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

Kursnummer: WS2020-058

Liebevolle Grenzen setzen – Ein Workshop für Eltern und Großeltern

Immer mehr Eltern suchen nach liebevollen Alternativen zu Strafen, Konsequenzen und „wenn-dann“ Sätzen, nach neuen, liebevolleren Wegen. Grenzen setzen, ohne zu verletzen, erziehen ohne Strafen und konstruktiv Konflikte lösen: Wie kann das gelingen? Neben Gedankenexperimenten und spannenden Hintergrundinformationen aus der Gehirnforschung und Entwicklungspsychologie, bekommen Sie in diesem Workshop vor allem einen praktischen Leitfaden, wie Sie Ihr Familienleben beziehungsorientiert gestalten können, sowie die Möglichkeit, konkrete Fragen zu stellen und in einen gemeinsamen Meinungs- und Erfahrungsaustausch zu gehen.

Ein praxisnaher Workshop für Eltern, Großeltern und PädagogInnen, die nach Alternativen suchen, wie Konfliktlösung und Grenzen setzen wertschätzend und liebevoll gelingen kann.

Termin: Montag, 12.10.2020**Zeit:** 19:00-21:00 Uhr**Kursentgelt:** € 30,-**TeilnehmerInnen:** ab 6 Personen**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

Kursleitung: Mag. Barbara Grütze, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin und familylab-Beraterin für Eltern, Familie, Kinder und Jugendliche

Achtsam und beziehungsvoll durch die Autonomiephase „Trotzphase“ Kursnummer: WS2020-059

Die erste Autonomiephase, die sogenannte „Trotzphase“, ist ein für Eltern oft anstrengender, aber unglaublich wichtiger Entwicklungsschritt, bei dem es einiges zu beachten gibt: über Verständnis, da-sein, das liebevolle setzen und gegenseitige akzeptieren von Grenzen bis hin zu Möglichkeiten, unser Kind ohne Strafen, Konsequenzen und Drohungen durch die Wut zu begleiten. In diesem Workshop erhalten Sie einen Leitfaden, wie Sie die Autonomiephase Ihres Kindes wertschätzend und beziehungsorientiert meistern.

Es geht dabei um das wahr- und ernstnehmen von Bedürfnissen, um ein liebevolles „nein“, wenn es gebraucht wird, und um ein „ja“ zu diesem kleinen Wesen, das gerade zu einem eigenständigen, einzigartigen Menschen heranwächst.

Termin: Montag, 23.11.2020

Zeit: 19:00-21:00 Uhr

Kursentgelt: € 30,-

TeilnehmerInnen: ab 6 Personen

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

Kursleitung: Mag. Barbara Grütze, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin und familylab-Beraterin für Eltern, Familie, Kinder und Jugendliche

Achtsam und beziehungsvoll durch die Pubertät Kursnummer: WS2020-060

Die Pubertät - wie kaum eine andere Entwicklungsphase birgt sie gleichermaßen Konfliktpotenzial und Wachstumschance für die Eltern-Kind-Beziehung. Wichtig, um das Wachstums-Potenzial auszuschöpfen, ist es, sich auf die Veränderung einzulassen und Verständnis dafür zu haben, was in dieser Umbruchphase wirklich in und mit Ihrem Jugendlichen passiert. So kann Vertrauen, Zuwendung und Kommunikation weiterhin gelingen, in einer Zeit, in der Ihr Kind wie ausgewechselt erscheint, in der Grenzen ausgelotet und Werte verworfen werden.

Daher besteht dieser Workshop einerseits aus Hintergründen und Erkenntnissen aus der Gehirnforschung und Entwicklungspsychologie zu Themen wie Grenzüberschreitung, Medien- und Alkohol-/Drogenkonsum und Schulproblemen, sowie aus konkreten, umsetzbaren Strategien für Ihr Familienleben, der Möglichkeit, Fragen zu stellen (was mache ich, wenn...?) und in einen gemeinsamen Austausch zu gehen.

Termin: Montag, 18.01.2021

Zeit: 19:00-21:00 Uhr

Kursentgelt: € 30,-

TeilnehmerInnen: ab 6 Personen

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

Kursleitung: Mag. Barbara Grütze, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin und familylab-Beraterin für Eltern, Familie, Kinder und Jugendliche

Schluss mit der Arbeitsroutine! Kursnummer: WS2020-061

Endlich wieder ... Begeisterung, Kreativität, frische Luft in der Arbeit!

Wie kann ich wieder mit Begeisterung für meine Arbeit finden? Wie kann ich meine Entspannungsphasen besser gestalten und besser nutzen? Wie kann ich im Kopf ausschalten, um mehr Motivation und Freude bei der Arbeit zu haben?

Auch wenn wir unsere Arbeit mögen, ist es oft schwierig die Kreativität und die Motivation in der Arbeitsroutine aufrechtzuerhalten. In diesem Workshop suchen wir mit kreativen Übungen, neuen Perspektiven, neuen Herangehensweisen und neuen Blickwinkeln, um diese Arbeitsroutine mit einer frischen Brise durchzulüften.

Termin: Montag, 19.10.2020

Zeit: 18:30-20:30 Uhr

Kursentgelt: € 50,-

TeilnehmerInnen: ab 4 Personen

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

Kursleitung: MMag. Veronika Simor, Dipl. Mentaltrainerin, Burnout-Präventionstrainerin, Musikpädagogin & Klavierlehrerin

Hilfe, wie motiviere ich mein Kind?

Kursnummer: WS2020-062

Lernen, Hausübungen machen, im Haushalt helfen, zum Familienspaziergang mitkommen: oft ist es schwierig, Kinder und Jugendliche zu all dem zu motivieren. Motivationsversuche enden im Streit und irgendwann verlieren Sie die Lust daran, es immer wieder zu versuchen. In diesem Workshop vereinen wir daher für Sie die besten Tipps und Tricks der psychologischen Beratung und des Mentaltrainings. Sie erfahren, wie Motivation wirklich funktioniert und bekommen einen praktischen Leitfaden, wie Sie Ihre Kinder und Jugendlichen wirklich motivieren können.

Termin: Montag, 05.10.2020**Zeit:** 18:30-20:30 Uhr**Kursentgelt:** € 60,- (inkl. Handout)**TeilnehmerInnen:** ab 6 Personen**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

Kursleitung: MMag. Veronika Simor, Dipl. Mentaltrainerin und

Mag. Barbara Grütze, Eltern- und Familienberaterin

Bleib bei Dir!

Kursnummer: WS2020-063

Wie schafft ihr es, in Konflikt- und Streitsituationen bei euch zu bleiben? Wie könnt ihr eure Haltung und immer wiederkehrende Muster ändern? „Bei uns zu bleiben“ hilft in Streitsituationen, die eigene Meinung besser zu vertreten, unsere Haltung und unsere Reaktion selber zu wählen. Wir bleiben ruhiger, wir lassen uns nicht beeinflussen und können harmonischer mit unserem Umfeld umgehen. Bei diesem Workshop erfahrt ihr, welche Techniken es gibt, „bei sich zu bleiben“, wie wir uns beruhigen/entspannen können und wie wir es schaffen, uns nicht beeinflussen zu lassen.

Termin: Montag, 16.11.2020**Zeit:** 18:30-20:30 Uhr**Kursentgelt:** € 60,-**TeilnehmerInnen:** ab 6 Personen**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

Kursleitung: MMag. Veronika Simor, Dipl. Mentaltrainerin und

Mag. Barbara Grütze, Eltern- und Familienberaterin

„In Geduld bleiben“ – wie kann ich meine Geduld behalten? Ein Workshop für Mamas

Kursnummer: WS2020-064

Es ist einfach verdammt schwer, in manchen Situationen ruhig zu bleiben! Wir wollen unser Bestes, trotzdem laufen manche Situationen einfach nicht so, wie wir es uns vorstellen. Danach machen wir uns oft selber schlechtes Gewissen und sind verunsichert, wie wir mit der Situation und mit unserem Kind umgehen sollen. In diesem Workshop lernst du, warum manche Situationen immer wieder eskalieren, welche Trigger es für dich gibt und warum sie dich aus der Ruhe bringen, was du dagegen machen kannst, wie du dich selber beruhigen kannst und wie du solche Situationen vermeiden kannst. Mit Theorie aus der Psychologie/Neurobiologie und jeder Menge gleich einsetzbaren Tipps!

Termin: Montag, 14.09.2020**Zeit:** 18:30-20:30 Uhr**Kursentgelt:** € 60,-**TeilnehmerInnen:** ab 6 Personen**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

Kursleitung: MMag. Veronika Simor, Dipl. Mentaltrainerin und

Mag. Barbara Grütze, Eltern- und Familienberaterin

Grenzen setzen in der Familie und im Beruf

Kursnummer: WS2020-065

Wie setze ich Grenzen? Wie schaffe ich es, meine eigene Meinung zu vertreten, ohne in einen Streit zu geraten? Warum ist das manchmal so schwierig? In diesem Workshop bauen wir gemeinsam Strategien, wie ihr liebevoll Grenzen setzen könnt, wie ihr wertschätzend miteinander umgeht und eurem Familienleben mehr Harmonie und Leichtigkeit schenkt. Das erwartet euch bei diesem Workshop: Wie können wir uns stärken, um unsere eigene Meinung liebevoll zu vertreten? Welche Strategien gibt es, das zu erreichen? Was ist Metakommunikation und wie können wir sie für uns nutzen? Wie können wir unsere Meinungen und Bitten kommunizieren, ohne Andere zu verletzen?

Termin: Montag, 07.12.2020**Zeit:** 18:30-20:30 Uhr**Kursentgelt:** € 60,-**TeilnehmerInnen:** ab 6 Personen**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

Kursleitung: MMag. Veronika Simor, Dipl. Mentaltrainerin und

Mag. Barbara Grütze, Eltern- und Familienberaterin

„English is fun“ für Volksschulkinder der 4. Klasse

Kursnummer: WS2020-066

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

Termine: jeweils Donnerstag (15x)

ab 17.09.2020, 17:00-17:50 Uhr

Kursentgelt: € 80,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Kinder

Kursleitung: Ulrike Schwab

Datum: 17.09., 24.09., 01.10., 08.10., 15.10., 22.10., 12.11., 19.11.,

26.11., 03.12., 10.12., 17.12.2020, 07.01., 14.01. und 21.01.2021

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß



Englisch-Stützkurs für die 1. Klasse AHS / Mittelschule

Kursnummer: WS2020-067

Ich wiederhole mit euch den bereits gelernten Stoff. Außerdem bereiten wir uns gemeinsam auf eure Schularbeiten vor. Dieser Kurs ist als Stützkurs gedacht.

Termine: jeweils Donnerstag (15x)

ab 17.09.2020, 18:00-18:50 Uhr

Kursentgelt: € 80,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Kinder

Kursleitung: Ulrike Schwab

Datum: 17.09., 24.09., 01.10., 08.10., 15.10., 22.10., 12.11., 19.11.,

26.11., 03.12., 10.12., 17.12.2020, 07.01., 14.01. und 21.01.2021

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß



Mentalcoaching für die Oberstufe (15-18 Jahre)

Kursnummer: WS2020-068

Möchtest du mehr Selbstbewusstsein, einen starken Auftritt haben? Möchtest du herausfinden, welchen Beruf du wählen sollst? Möchtest du endlich einen Plan haben? Hier bist du richtig, wenn du die Oberstufe besuchst oder kurz vor der Matura stehst! Was du bei diesem Workshop lernen kannst: Wie du das Beste aus dir herausholen kannst, einen selbstbewussteren Auftritt bei Referaten usw. haben kannst, mehr Selbstvertrauen bekommst, deine Zeit fürs Lernen besser einteilen kannst, dich besser motivieren kannst und dich stärken kannst. Wir versuchen auch gemeinsam herauszufinden, welchem Beruf du wählen kannst!

Termin: Samstag, 17.10.2020

Zeit: 13:30-15:30 Uhr

Kursentgelt: € 50,- (inkl. Unterlagen)

TeilnehmerInnen: ab 4 Jugendliche

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: MMag. Veronika Simor, Dipl. Mentaltrainerin & Burnout-Präventionstrainerin, Musikpädagogin & Klavierlehrerin



Mentalcoaching für die Unterstufe (8-10 Jahre und 11-14 Jahre)

Kursnummer: WS2020-069a/b

In diesem Workshop geht es um **DICH!**

Wie Du:

- einen selbstbewussteren Auftritt bei Referaten usw. haben kannst,
- mehr Selbstvertrauen bekommst,
- dich mehr konzentrieren kannst,
- deine Zeit fürs Lernen besser einteilen kannst,
- dich besser motivieren kannst,
- dich stärken kannst.

Ein spielerischer und kreativer Workshop für Kinder mit den besten Übungen und Tipps aus dem Mentaltraining und aus Erfahrungen langjähriger Unterrichtstätigkeit.

Termin: Samstag, 17.10.2020

Coaching für 8-10 Jährige: 09:00-11:00 Uhr

Coaching für 11-14 Jährige: 11:00-13:00 Uhr

Kursentgelt: € 50,- (inkl. Unterlagen)

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

TeilnehmerInnen: ab 4 Kinder

Kursleitung: MMag. Veronika Simor, Dipl. Mentaltrainerin & Burnout-Präventionstrainerin, Musikpädagogin & Klavierlehrerin



Wohin nach der Schule? – Berufsvorbereitung für Jugendliche

Kursnummer: WS2020-070

Du hast die Schule beinahe abgeschlossen und weißt nicht, wie es weitergehen soll? Lerne deine Stärken und Talente in Kleingruppen kennen, trainiere erste Vorstellungsgespräche, perfektioniere Auftreten und Sprache. Arbeite mit einem Coach und einem Jugendtrainer zusammen und mach dich fit für den Start in das Berufsleben.

Der Kurs ist geeignet für junge Menschen ab 13 Jahren.



Termine: jeweils Donnerstag (5x)

ab 08.10.2020, 17:00-18:45 Uhr

Kursentgelt: € 135,-

TeilnehmerInnen: 5-10 Jugendliche

Datum: 08.10., 22.10., 05.11., 19.11. und 03.12.2020

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, 1. Stock

Kursleitung: Dipl.Päd. Irene Amann-Kanelutti und Wolfgang Kanelutti

„Vorhang auf“ Der Theaterklub für Kinder von 7 bis 11 Jahren

Kursnummer: WS2020-071

Jeden Dienstag schnuppern wir gemeinsam Theaterluft: Wir schlüpfen in verschiedene Rollen. Erfinden, erzählen und spielen eure Geschichten und Ideen. Auf, vor und hinter der Bühne erleben wir zusammen Abenteuer – als PiratInnen, Zauberer und Hexen, als SuperheldInnen, DrachenzählerInnen, DetektivInnen und wer auch immer ihr sonst schon sein wolltet.

Termine: jeweils Dienstag (11x)

ab 22.09.2020, 16:30-18:00 Uhr

Kursentgelt: € 170,-

TeilnehmerInnen: ab 8 Kinder

Kursleitung: Mag. Barbara Grütze, Theaterpädagogin, Jugendcoach

Datum: 22.09., 29.09., 06.10., 13.10., 20.10., 10.11., 17.11., 24.11.,

01.12., 15.12.2020 und 12.01.2021

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, 1. Stock

ZUMBA für Kinder von 5 bis 11 Jahren

Kursnummer: WS2020-072

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

Termine: jeweils Freitag (12x)

ab 25.09.2020, 17:00-18:00 Uhr

Kursentgelt: € 100,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Kinder

Kursleitung: Anna Wolfahrt

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Getränk und Stopper-Socken

Datum: 25.09., 02.10., 09.10., 16.10., 23.10., 06.11., 13.11., 20.11.,

27.11., 04.12., 11.12., 18.12.2020 und 08.01.2021

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Bewegungsraum

Schnuppertermin: 25.09.2020, kostenlos



Gleichgewicht und Koordination für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Kursnummer: WS2020-073

In diesem Kurs können sowohl koordinative als auch Balancefähigkeiten auf spielerischem Wege gut erlernt werden durch Abenteuerparcours, Balancieraufgabe und durch Spiele für die Koordination. Kinderyogaelemente für die Konzentration runden das Programm ab.

Termine: jeweils Mittwoch (12x)

ab 23.09.2020, 17:00-18:00 Uhr

Kursentgelt: € 100,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Kinder

Kursleitung: Julia Wolfahrt

Datum: 23.09., 30.09., 07.10., 14.10., 21.10., 04.11., 11.11., 18.11.,

25.11., 02.12., 09.12., 16.12.2020 und 13.01.2021

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Bewegungsraum

Schnuppertermin: 23.09.2020, kostenlos



Kursnummer: WS2020-074

Eltern-Kind-Turnen by FitAktiv.at (1-5 Jahren)

Die 1 bis 5-jährigen Kinder werden von Eltern oder den Großeltern begleitet und lernen dadurch mit vertrauten Personen den eigenen Körper und dessen Möglichkeiten kennen. So stärken sie die Sicherheit und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Altersgerechte Spiele, Tänze und jede Menge Gelegenheit zum Turnen und Toben fördern Beweglichkeit, Geschicklichkeit, Raum- und Rhythmusgefühl. Geturnt wird mit Turnpatschen oder Barfuß.

Die Eltern sind nicht nur Begleit- und Aufsichtspersonen, sondern werden auch aktiv in das Geschehen mit eingebunden! Bitte immer nur eine Begleitperson pro Kind im Turnsaal!

Termine: jeweils Freitag (7x)

ab 11.09.2020, 16:00-16:50 Uhr

Kursentgelt: € 75,- / Geschwisterkind € 50,-

TeilnehmerInnen: ab 7 Kinder

Mitzubringen: Sportkleidung, Wasserflasche

Kursleitung: Dipl.Ing. Lisa Karner, Bsc., Dipl. Groupfitness Trainerin, Dipl. Kindersporttrainerin

Datum: 11.09., 18.09., 25.09., 02.10., 09.10., 16.10., 23.10. und 30.10.2020

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstatting 2, Bewegungsraum

Schnuppertermin: 11.09.2020, kostenlos



Kursnummer: WS2020-075

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

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



!!! Täter suchen Opfer, keine Gegner !!!

Zielsetzung: Gefahren erkennen, einschätzen und wo möglich vermeiden; sichere Orte; „NEIN“ zur richtigen Zeit; richtig Schreien lernen; Distanzschwellen erfahren; Selbstbehauptung durch Körpersprache; Basics der Befreiungsmöglichkeiten bei verschiedenen Festhaltearten; Kennenlernen einiger Schmerzpunkte;

Termine: jeweils Samstag (4x)

Zeit: 09:30-11:45 Uhr

TeilnehmerInnen: ab 6 Personen

Kursleitung: Martin Pecha und Harald Kloiber

Datum: 12.09., 19.09., 26.09. und 03.10.2020

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstatting 2, Bewegungsraum

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung



Kursentgelt: € 60,- / Mutter-Tochter-Ermäßigung: € 100,-

Kursnummer: WS2020-076

Upcycling... Aus Alt mach NEU (für Kinder ab 10 Jahren)

Wir stellen Schmuck, Deko und diverse andere Artikel aus alten Materialien her (z.B. Schallplatten, Dosen, Spitzenbänder, Kartons...), die dein Zimmer aufpeppen, oder die du als Geschenk verwenden kannst. Daraus werden Armbänder, Regale, u.v.m.



Termine: jeweils Samstag (8x)

ab 03.10.2020, 09:00-10:45 Uhr

Kursentgelt: € 120,- (inkl. ALLER Materialien)

TeilnehmerInnen: 4-8 Kinder

Kursleitung: Dipl.Päd. Irene Amann-Kanelutti und Wolfgang Kanelutti

Datum: 03.10., 17.10., 07.11., 21.11., 05.12., 19.12.2020, 09.01. und 23.01.2021

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstatting 2, Werkraum, Erdgeschoß



Acrylmalen für JUNG und ALT – schaffe deine eigenen Kunstwerke

Kursnummer: WS2020-077

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit den Umgang mit Acrylfarben in Form von unterstütztem, freien Malen einfacher Motive, Pouring, Spachteltechnik,... kennen zu lernen. Die Keilrahmen dazu können entweder direkt vor Ort gekauft werden, oder selbst mitgebracht werden. Alle anderen Materialien werden im Kurs zur Verfügung gestellt. Der Kurs umfasst 8 Blöcke zu je 2 Einheiten und richtet sich an alle ab 10 Jahren.



Termine: jeweils Mittwoch (8x) **Datum:** 14.10., 21.10., 04.11., 18.11., 02.12., 2020, 13.01., 20.01. und 27.01.2021
Zeit: 17:30-19:15 Uhr
Kursentgelt: € 150,- (inkl. ALLER Materialien) **Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf
TeilnehmerInnen: 4-8 Kinder Schießstattring 2, Werkraum, Erdgeschoß
Kursleitung: Dipl.Päd. Irene Amann-Kanelutti und Wolfgang Kanelutti



Aroma-Kids-Club Teil II – Duftmemory und Düfte malen

Kursnummer: WS2020-078

Wir lernen spielerisch Düfte und ihre Wirkungen auf unser System kennen. In dieser Einheit spielen wir ein Duftmemory, wir malen Düfte und stellen gemeinsam duftende Knete und Slime her. Bitte zwei kleine Behälter mitbringen!

Termin: Samstag, 03.10.2020 **Kursort:** in Groß-Enzersdorf, exakte Adresse bei Kursdurchführung
Zeit: 10:00-11:30 Uhr **TeilnehmerInnen:** 4-10 Kinder
Kursentgelt: € 28,- pro Kurs **Kursleitung:** Daniela Pelzer, Energetikerin und Aromapraktikerin

Aroma-Kids-Club Teil IV – Harry Potters Geheimrezepte zu Halloween

Kursnummer: WS2020-079

Wir basteln gemeinsam einen Geisterdiffuser, stellen Professor Lupins Notfallschokolade her und machen eine gespenstische Gesichtsmaske zum Mitnehmen.

Termin: Samstag, 24.10.2020 **Kursort:** in Groß-Enzersdorf, exakte Adresse bei Kursdurchführung
Zeit: 10:00-11:30 Uhr **TeilnehmerInnen:** 4-10 Kinder
Kursentgelt: € 28,- pro Kurs **Kursleitung:** Daniela Pelzer, Energetikerin und Aromapraktikerin

Aroma-Kids-Club Teil V – Grüße vom Christkind

Kursnummer: WS2020-080

Wir stellen einen Baumschmuck zum Beduften her und machen einen aromatisierten Zucker für den Punsch zum Mitnehmen. Außerdem darf jedes Kind drei Mini-Badesalze herstellen.

Termin: Samstag, 05.12.2020 **Kursort:** in Groß-Enzersdorf, exakte Adresse bei Kursdurchführung
Zeit: 10:00-11:30 Uhr **TeilnehmerInnen:** 4-10 Kinder
Kursentgelt: € 28,- pro Kurs **Kursleitung:** Daniela Pelzer, Energetikerin und Aromapraktikerin

Malen wie die großen Künstler für Kinder ab 8 Jahren

Kursnummer: WS2020-081

Jede Stunde werden wir etwas über das Leben und die Werke eines bekannten Künstlers lernen, um danach eines seiner Werke nach eigenem Geschmack zu kreieren.

Besonderer Schwerpunkt: visuelle Sinnesschärfung

Im ersten Teil werden Künstler wie Miro, Gaudi, Picasso und Keith Haring näher betrachtet. Danach könnten noch weitere Künstler im Sommer folgen. € 5,- Materialkosten sind direkt bei der Kursleitung zu bezahlen.

Termine: jeweils Dienstag (4x) **Datum:** 10.11., 17.11., 24.11. und 01.12.2020
Zeit: 17:00-18:30 Uhr **Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf
Kursentgelt: € 55,- Schießstattring 2, Werkraum, Erdgeschoß
TeilnehmerInnen: 4-8 Kinder **Kursleitung:** Dipl.Ing. Architektin Sylvia Hek



„Disney trifft Musical Tanz“ für Kinder ab 6 Jahren

Kursnummer: WS2020-082

Zu Beginn der Stunde wärmen wir uns zu den Klängen der schönsten Disney Lieder wie zum Beispiel „Lass jetzt los“ (Die Eiskönigin), „Kann es wirklich Liebe sein“ (König der Löwen) auf. Danach lernen wir eine Choreografie aus „Die Eiskönigin“, „Küss den Frosch“ und „High School Musical“ oder was euch am besten gefällt.

Termine: jeweils Montag (10x)**Zeit:** 17:00-18:00 Uhr**Kursentgelt:** € 110,-**TeilnehmerInnen:** 5-15 Kinder**Schnuppertermin:** 05.10.2020, kostenlos**Datum:** 05.10., 12.10., 19.10., 02.11., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12. und 14.12.2020**Kursort:** PTS Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, Aula im 1. Stock**Kursleitung:** Martina Pallinger, Dipl. Musicaldarstellerin

„Jazz, Musical Dance“ für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Kursnummer: WS2020-083

Nach einem kurzen Warm Up erlernen wir ausgewählte Techniken des Jazz Tanzes. Wir lernen Drehungen, Sprünge und Bewegungsmuster. Danach studieren wir alle gemeinsam eine Choreografie, zu verschiedenen Rhythmen ein. Spaß steht an erster Stelle. Lasst uns den Tanzraum mit Leben füllen.

Termine: jeweils Montag (10x)**Zeit:** 18:00-19:00 Uhr**Kursentgelt:** € 110,-**TeilnehmerInnen:** 5-15 Kinder**Schnuppertermin:** 05.10.2020, kostenlos**Datum:** 05.10., 12.10., 19.10., 02.11., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12. und 14.12.2020**Kursort:** PTS Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, Aula im 1. Stock**Kursleitung:** Martina Pallinger, Dipl. Musicaldarstellerin

„Broadway Choreografie“ für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Kursnummer: WS2020-084

Nach einem kurzen Warm Up lernen wir verschiedene Broadway Choreografien in Stilen der Musicals wie – „The Greatest Showman“, „Cats“ und „König der Löwen“. Weg frei für die Bühne.

Dieser Kurs kann gerne auch als Vertiefung mit dem Kurs Jazz, Musical Dance kombiniert werden.

Termine: jeweils Montag (10x)**Zeit:** 19:00-20:00 Uhr**Kursentgelt:** € 110,- (in Kombination nur € 90,-)**TeilnehmerInnen:** 5-15 Kinder**Schnuppertermin:** 05.10.2020, kostenlos**Datum:** 05.10., 12.10., 19.10., 02.11., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12. und 14.12.2020**Kursort:** PTS Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, Aula im 1. Stock**Kursleitung:** Martina Pallinger, Dipl. Musicaldarstellerin

GESANG, THEATER und BÜHNE

Impro-Theatergruppe für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Kursnummer: WS2020-085

Mit viel Kreativität, Freude und Leichtigkeit „einfach drauf los spielen“, ohne über „richtig“ und „falsch“ nachzudenken – das ist Improvisationstheater. Dabei könnt ihr euch in neuen Rollen erfahren, eure Präsenz, Stimme, Körpersprache und Flexibilität stärken, „scheitern“ lernen, Perfektionismus loslassen - oder einfach Freude am Spielen haben.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig!

Termine: jeweils Dienstag (11x)**Zeit:** 18:15-19:45 Uhr**Kursentgelt:** € 195,-**Studenten/Pensionistenermäßigung:** € 170,- **TeilnehmerInnen:** ab 8 Personen**Kursleitung:** Mag. Barbara Grütze, Theaterpädagogin**Datum:** 22.09., 29.09., 06.10., 13.10., 20.10., 10.11., 17.11., 24.11., 01.12., 15.12.2020 und 12.01.2021**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, 1. Stock

Singen für Erwachsene

Kursnummer: WS2020-086

Dieser Kurs ist für alle, die einfach Lust am Singen haben. Gemeinsam wiederholen wir Lieder aus unserer Schulzeit (Jagd- und Wanderlieder, Lagerfeuerlieder, Kanons,...) und ich begleite Sie mit Gitarre bzw. Klavier. Sie müssen keine Noten lesen können, der Spaß steht im Vordergrund.

Termine: jeweils Donnerstag (15x)
 ab 17.09.2020, 19:00-19:50 Uhr
Kursentgelt: € 120,-
TeilnehmerInnen: ab 5 Personen
Kursleitung: Ulrike Schwab

Datum: 17.09., 24.09., 01.10., 08.10., 15.10., 22.10., 12.11., 19.11.,
 26.11., 03.12., 10.12., 17.12.2020, 07.01., 14.01. und 21.01.2021
Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf
 Schießstattring 2, Erdgeschoß



KREATIVWERKSTATT

Messerschmiedekurs

Kursnummer: WS2020-087a/b

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



Termin 1: Sonntag, 08.11.2020 **oder** **Termin 2:** Sonntag, 24. Jänner 2021
Zeit: 08:00-18:00 Uhr **Kursort:** Eisenbahnmuseum Strasshof
Kursentgelt: € 180,- Sillerstraße 123, 2231 Strasshof an der Nordbahn
TeilnehmerInnen: 2-3 Personen Treffpunkt vor der Kassa
Kursleitung: Andreas Haumer (Schmiedemeister) und Ing. Stefan Hack

ART Clay Silverschmuck – Kurs

Kursnummer: WS2020-088

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: Freitag, 16.10.2020 **Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf
Zeit: 14:00-21:00 Uhr Schießstattring 2, Werkraum, Erdgeschoß
Kursentgelt: € 65,- (ohne Materialkosten) **TeilnehmerInnen:** 3-8 Personen
Kursleitung: Sabine Schimani



Schreibwerkstatt

Kursnummer: WS2020-089

Dieser Kurs ist für alle gedacht, die ihre Gedanken, Stimmungen und Fantasien schriftlich festhalten wollen und dabei Techniken und Unterstützung suchen, sich schriftstellerisch oder literarisch zu verbessern. An zwölf Abenden eröffnet ein erfahrener Autor Einblicke in das Handwerk eines Schriftstellers, spricht über Hürden und Schwierigkeiten bei Formulierungen und Wortwahl an. Gemeinsam mit den Kursteilnehmern werden die Bedeutung des Titels, des ersten Satzes, die Magie des Wortes, Stilrichtungen und Wortschatz erarbeitet. Aber auch Techniken des Schriftstellerhandwerks wie Spannung erzeugen, Figuren und Charaktere gestalten, die Kunst des Dialogs, Dialektik und noch einiges mehr werden in praktischen Beispielen erprobt. Natürlich kommen auch die besonderen Anforderungen zur Sprache, welche Kurzgeschichten und Romane, Feuilletons und Essays, Drehbuch und Bühne erfordern.

Termine: Freitag (11x)
 ab 25.09.2020, 18:00-20:00 Uhr
Kursentgelt: € 235,- (inkl. Skriptum – 250 S.)
TeilnehmerInnen: 3-10 Personen

Datum: 25.09., 02.10., 09.10., 16.10., 23.10., 06.11., 13.11., 20.11.,
 27.11., 04.12., 11.12. und 18.12.2020
Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf
 Schießstattring 2, Navi-Raum im 1. Stock

Kursleitung: Leopold Hnidek - Autor mehrerer Romane, Lyrik, Essays, Sachbücher, Theaterstücke; Lektor; Träger mehrerer Literaturpreise des BM für Unterricht und Kunst (heute Bildungsministerium), Mitglied mehrerer Autorengruppen, 1981-2013 Mitglied der KVN UNESCO Burgenland

Acrylmalen für JUNG und ALT – schaffe deine eigenen Kunstwerke

Kursnummer: WS2020-077

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit den Umgang mit Acrylfarben in Form von unterstütztem, freien Malen einfacher Motive, Pouring, Spachteltechnik,... kennen zu lernen. Die Keilrahmen dazu können entweder direkt vor Ort gekauft werden, oder selbst mitgebracht werden. Alle anderen Materialien werden im Kurs zur Verfügung gestellt.



Termine: jeweils Mittwoch (8x)
Zeit: 17:30-19:15 Uhr
Kursentgelt: € 150,- (inkl. ALLER Materialien)
TeilnehmerInnen: 4-8 Personen

Datum: 14.10., 21.10., 04.11., 18.11., 02.12.2020, 13.01., 20.01.
 und 27.01.2021
Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf
 Schießstattring 2, Werkraum, Erdgeschoß



Kursleitung: Dipl.Päd. Irene Amann-Kanelutti und Wolfgang Kanelutti

Kreative Auszeit vom Alltag

Kursnummer: WS2020-090

Gönne dir kreative Impulse in unbeschwerter Umgebung. Lass dich inspirieren und schaffe Neues. Mit zur Verfügung gestellten Materialien (z.B. Leinwand, Farben, Deko-Utensilien, Fimo, ...) entstehen unter Anleitung, sowie deiner Fantasie und Kreativität schöne und nützliche Artikel. Alle Materialien werden im Kurs zur Verfügung gestellt. Der Kurs umfasst 5 Blöcke zu je 2 Einheiten und richtet sich an Erwachsene jeden Alters.



Termine: jeweils Donnerstag (5x)
 ab 17.12.2020, 18:15-19:45 Uhr
Kursentgelt: € 100,- (inkl. ALLER Materialien)
TeilnehmerInnen: 4-8 Personen

Datum: 17.12.2020, 07.01., 14.01., 21.01. und 28.01.2020
Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf
 Schießstattring 2, Werkraum, Erdgeschoß



Kursleitung: Dipl.Päd. Irene Amann-Kanelutti und Wolfgang Kanelutti

Duftende Weihnachtswerksstatt für Erwachsene

Kursnummer: WS2020-091

Gemeinsam stellen wir ein Badesalz zum Wärmen der Muskulatur her, machen Aromazucker für den Punsch oder zum Kekse backen und stellen Teehonig her. Diese drei Produkte können selbstverständlich mit nach Hause genommen werden. Bei Bedarf kann man gegen einen Aufpreis auch mehr herstellen.

Termin: Samstag, 05.12.2020
Zeit: 12:00-13:30 Uhr
Kursentgelt: € 28,-

Kursort: in Groß-Enzersdorf, exakte Adresse bei Kursdurchführung
TeilnehmerInnen: 4-10 Personen
Kursleitung: Daniela Pelzer, Energetikerin und Aromapraktikerin

Fotoprojekt „Kreative Fotowerkstatt Marchfeld“ – 4 Abende

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

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



Die Kursabende können einzeln gebucht oder als Gesamtpaket um € 150,- erworben werden.

1. Grundlagen der Fotografie (VHS Groß-Enzersdorf) Kursnummer: WS2020-092a

Beim Kurs „Grundlagen der Fotografie“ wird besonderes Augenmerk auf die fotografischen 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: Dienstag, 08.09.2020, 18:00-21:00 Uhr **Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, EG

Kursentgelt: € 40,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

2. Tipps & Tricks in der Bildgestaltung (VHS Deutsch-Wagram) Kursnummer: WS2020-092b

Beim Kurs „Tipps & Tricks in der Bildgestaltung“ werden fotografische Grundlagen kurz wiederholt. Darüber hinaus werden die Möglichkeiten der Bildgestaltung in der Fotografie vorgestellt. Anhand vielen Beispielbildern wird der Bildaufbau besprochen und so dem Kursteilnehmer Möglichkeiten aufgezeigt, seine eigenen Fotos interessanter und mit einem gewissen WOW-Effekt zu gestalten. Der Kurs versteht sich als Aufbaukurs zu „Grundlagen der Fotografie“.

Termin: Dienstag, 15.09.2020, 18:00-21:00 Uhr **Kursort:** Stadtamt Deutsch-Wagram, Bahnhofstraße 1a

Kursentgelt: € 40,-

2232 Deutsch-Wagram

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

3. Fotowalk (VHS Gänserndorf) Kursnummer: WS2020-092c

Fotowalk mit den Teilnehmern an einem fotografisch interessanten Ort, nämlich Schloss Eckartsau. Dabei werden den Kursteilnehmern immer wieder neue Perspektiven gezeigt, um noch bessere Fotos zu machen. Der Kursleiter steht mit Rat und Tat zur Hilfe und beantwortet alle auftretenden Fragen. Das gemeinsame Fotografieren in der Gruppe macht viel Spaß und der Lerneffekt ist besonders hoch! Für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Termin: Sonntag, 11.10.2020, 14:00-17:00 Uhr **Treffpunkt:** Parkplatz Schloss Eckartsau, 2305 Eckartsau

Kursentgelt: € 40,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

4. Outdoor Portrait Fotografie (VHS Strasshof) Kursnummer: WS2020-092d

Beim Outdoor Portrait Workshop dreht sich alles um das perfekte Licht und die besten Posen für das Model. Der Umgang mit dem Model, Anweisungen des Fotografen, Posen finden, Perspektive und das Licht richtig nutzen sind die Themen an diesem Kurstag. Für alle interessant, die sich für Portrait Fotografie mit kleinen Hilfsmitteln interessieren.

Termin: Samstag, 14.11.2020, 14:00-17:00 Uhr **Kursort:** VHS Strasshof, Schönkirchner Straße 11, 2231 Strasshof

Kursentgelt: € 59,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursnummer: WS2020-093

Mein erster Quilt – Patchwork-Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Durch das Anwenden von einfachen, aber effektvollen Techniken wird ein Quilttop (=Patchwork) erstellt. Sie werden staunen, wie mit einfachen Techniken kompliziert scheinende Muster und Effekte entstehen. Alle erforderlichen Techniken werden individuell und ausführlich gezeigt und erklärt. Der Kurs ist auch für Fortgeschrittene geeignet, da es immer neue Tipps und Tricks gibt. Im Preis enthalten sind neben der individuellen Betreuung alle während des Kurses erforderlichen Arbeitsmittel und Unterlagen, Kaffee und ein kleiner Mittagsimbiss. Die Nähmaschine kann selbst mitgebracht werden oder eine meiner Nähmaschinen kann gern für 10€/Kurstermin benützt werden. Mitzubringen sind ev. eine eigene kleine Schere, Stecknadeln und vor allem gute Laune. Stoff(e) und Nähgarn sind nicht im Kurspreis enthalten. Eine Materialliste wird nach Anmeldung zur Verfügung gestellt. Die benötigten Materialien können auch gern vorab im Needlemania's Shop in Groß-Enzersdorf (nach Terminvereinbarung) ausgesucht und erworben werden.

**Termin:** Samstag, 03.10.2020**Kursort:** in Groß-Enzersdorf, exakte Adresse bei Kursdurchführung**Zeit:** 10:00-17:00 Uhr**TeilnehmerInnen:** 4-7 Personen**Kursentgelt:** € 75,- (ohne Materialkosten)**Kursleitung:** Marion-Linda Paternostro

Kursnummer: WS2020-094

Bänderkissen nähen – Patchwork-Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Rechtzeitig vor Weihnachten! Verschenken Sie heuer selbstgemachte Einzelstücke. Erste Erfahrungen an der Nähmaschine sind hilfreich, aber nicht unbedingt nötig. Stoff wird mit Borten, Spitzen und Webbändern verziert und anschließend zu einem (abnehm- und waschbaren) Polsterbezug genäht. Im Kurs werden alle Schritte bis zum fertigen Polster gelernt und Sie gehen mit dem fertigen Prachtstück nach Hause. Im Preis enthalten sind neben der individuellen Betreuung alle während des Kurses erforderlichen Arbeitsmittel und Unterlagen, Kaffee und ein kleiner Mittagsimbiss. Die Nähmaschine kann selbst mitgebracht werden oder eine meiner (zahlreichen) Nähmaschinen kann gern für 10€/Kurstermin benützt werden. Mitzubringen sind ev. eine eigene kleine Schere, Stecknadeln und vor allem gute Laune. Stoff(e), Materialien und Nähgarn sind nicht im Kurspreis enthalten. Eine Materialliste wird nach Anmeldung zur Verfügung gestellt. Die benötigten Materialien können auch gern vorab im Needlemania's Shop in Groß-Enzersdorf (nach Terminvereinbarung) ausgesucht und erworben werden.

**Termin:** Samstag, 07.11.2020**Kursort:** in Groß-Enzersdorf, exakte Adresse bei Kursdurchführung**Zeit:** 10:00-17:00 Uhr**TeilnehmerInnen:** 4-7 Personen**Kursentgelt:** € 75,- (ohne Materialkosten)**Kursleitung:** Marion-Linda Paternostro

Kursnummer: WS2020-095

Quilt „Weißt du wieviel Sternlein stehen?“ – Workshop für Fortgeschrittene

Aus Stoffquadraten entstehen unterschiedliche Sterne und viele andere Muster. Eine einfache Technik ermöglicht das Nähen unzähliger unterschiedlicher Muster, die nach Belieben zu einem Quilttop kombiniert werden können. Wie aus dem Top (=Oberfläche) ein fertiger Quilt (= Rückseite-Vlies-Top), Tischset, Polstertop ... wird, besprechen wir am Ende des Kurses genau. Alle erforderlichen Techniken werden individuell und ausführlich gezeigt und erklärt. Im Preis enthalten sind neben der individuellen Betreuung alle während des Kurses erforderlichen Arbeitsmittel und Unterlagen, Kaffee und ein kleiner Mittagsimbiss. Die Nähmaschine kann selbst mitgebracht werden oder eine meiner (zahlreichen) Nähmaschinen kann gern für 10€/Kurstermin benützt werden. Mitzubringen sind ev. eine eigene kleine Schere, Stecknadeln und vor allem gute Laune. Stoff(e) und Nähgarn sind nicht im Kurspreis enthalten. Eine Materialliste wird nach Anmeldung zur Verfügung gestellt. Die benötigten Materialien können auch gern vorab im Needlemania's Shop in Groß-Enzersdorf (nach Terminvereinbarung) ausgesucht und erworben werden.

**Termin:** Samstag, 09.01.2021**Kursort:** in Groß-Enzersdorf, exakte Adresse bei Kursdurchführung**Zeit:** 10:00-17:00 Uhr**TeilnehmerInnen:** 4-7 Personen**Kursentgelt:** € 75,- (ohne Materialkosten)**Kursleitung:** Marion-Linda Paternostro

Quilt – Herzen im Quadrat – Rundungen nähen und Applikationstechniken lernen

Kursnummer: WS2020-096

Patchwork-Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene – erste Erfahrungen an der Nähmaschine sind hilfreich, aber nicht unbedingt nötig. Auch hier wird wieder eine neue Technik erlernt. Rechtzeitig zu Weihnachten, verschenken Sie heuer selbstgemachte Einzelstücke. werden Es werden Herzen in unterschiedlichen Formen und Anordnungen genäht. Es entstehen Tischsets, Mitteldecken oder auch ein großer Quilt. Der Schwerpunkt liegt in diesem Kurs auf dem Nähen von Rundungen und den Möglichkeiten der Applikation mit der Hand oder Nähmaschine. Alle erforderlichen Techniken werden individuell und ausführlich gezeigt und erklärt. Im Preis enthalten sind neben der individuellen Betreuung alle während des Kurses erforderlichen Arbeitsmittel und Unterlagen, Kaffee und ein kleiner Mittagsimbiss. Die Nähmaschine kann selbst mitgebracht werden oder eine meiner (zahlreichen) Nähmaschinen kann gern für 10€/Kurstermin benützt werden. Mitzubringen sind ev. eine eigene kleine Schere, Stecknadeln und vor allem gute Laune. Stoff(e) und Nähgarn sind nicht im Kurspreis enthalten. Eine Materialliste wird nach Anmeldung zur Verfügung gestellt. Die benötigten Materialien können auch gern vorab im Needlemania's Shop in Groß-Enzersdorf (nach Terminvereinbarung) ausgesucht und erworben werden.

**Termin:** Samstag, 21.11.2020**Zeit:** 10:00-17:00 Uhr**Kursentgelt:** € 75,- (ohne Materialkosten)**Kursort:** in Groß-Enzersdorf, exakte Adresse bei Kursdurchführung**TeilnehmerInnen:** 4-7 Personen**Kursleitung:** Marion-Linda Paternostro

Kursnummer: WS2020-097

Spinnen (lernen) am Spinnrad und der Handspindel

Gönnen Sie sich selbst Auszeit vom Alltag und tauchen Sie in die Welt des Spinnens ein. In diesem Kurs schauen wir uns verschiedene Fasern und ihre besonderen Eigenschaften und Verarbeitungstechniken an. Sammeln Sie erste Erfahrungen an verschiedenen Handspindeln und am Spinnrad und stellen Sie fest: Es ist wie Fahrradfahren! Die ersten Schritte sind gar nicht so schwierig. Spinnen entspannt, entschleunigt und erdet. Bis es dann ein gezielt gleichmäßiges Garn gibt, braucht vielleicht noch Übung. Aber ganz sicher nehmen Sie Ihr erstes selbst gesponnenes Garn nach Hause! Für den Kurs stehen viele Handspindeln und vier Spinnräder zum Ausprobieren zur Verfügung. Im Preis enthalten sind neben der individuellen Betreuung die Nutzung der Spindeln und Spinnräder und das Material, das im Rahmen des Kurses verbraucht wird. Und natürlich Kaffee und Kuchen ☺

Termin: Freitag, 09.10.2020

oder

Termin 2: Freitag, 11. Dezember 2020**Zeit:** 15:00-20:00 Uhr**Kursentgelt:** € 105,- (inkl. Materialkosten)**Kursleitung:** Marion-Linda Paternostro**Kursort:** in Groß-Enzersdorf, exakte Adresse bei Kursdurchführung**TeilnehmerInnen:** 4-7 Personen

Kursnummer: WS2020-098

Eule bzw. Katze aus Nespressokapseln basteln

Gemeinsam basteln wir eine Eule oder eine Katze aus Nespressokapseln. Sie entscheiden, ob Sie Ihr einzigartiges Meisterstück im Innen- oder im Außenbereich aufstellen möchten. Wir bringen folgende Materialien mit: Styropor- Kugeln, Kaffeekapseln (zerdrückt), Stab, Augen, Kleinmaterial und Werkzeug. Selbst mitzubringen sind bitte eine Klebepistole, 10-15 Klebesticks und Gartenhandschuhe. Falls jemand keine Klebepistole zu Hause hat, einfach bei der Anmeldung bekanntgeben.

Der Anmeldeschluss ist zwei Wochen vor Kurstermin!

Termin: Samstag, 10.10.2020**Zeit:** 14:00-17:00 Uhr**Kursentgelt:** € 35,-**Kursleitung:** Sonja Hartmann und Karin Stasnik**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Werkraum, Erdgeschoß

TeilnehmerInnen: 7-15 Personen

© Sonja Hartmann



Adventkranz selber binden!

Kursnummer: WS2020-099

Mit unserer Hilfe binden Sie einen Adventkranz mit frischem Reisig auf einen Strohkranz (20cm Durchmesser). Die Dekoration überlassen wir Ihrer Fantasie. Wir bringen Reisig, Strohkranz, Bindedraht, ein wenig Deko und Werkzeug mit. Sie besorgen bitte Kerzen, Maschen/Band und Deko-Materialien in gewünschter Farbe.

Der Anmeldeschluss ist zwei Wochen vor dem Kurstermin!

Termin: Donnerstag, 19.11.2020

Zeit: 18:00-21:00 Uhr

Kursentgelt: € 35,-

Kursleitung: Sonja Hartmann und Karin Stasnik

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Werkraum, Erdgeschoß

TeilnehmerInnen: 7-15 Personen



Dirndl-Nähworkshop kompakt Kontakt

Kursnummer: WS2020-100

Für alle, die ihr **GANZ PERSÖNLICHES, INDIVIUELLES DIRNDL** in kurzer Zeit in der Hand halten möchten und schon Nähkenntnisse haben, eignet sich dieser Workshop. Genäht wird ein einfaches Dirndl mit Schürze (ohne Bluse, Unterrock & Auszier) aus Baumwoll- und Leinenstoffen. Der Leib ist mit Teilungsnähten versehen, der Rock wird in Falten gelegt oder gestiftelt.

Du bekommst einen – an deine Figur – angepassten Schnitt und viele Tipps.

Ablauf: In der ersten Einheit wird zunächst ein Probeoberteil deines Schnittes gemacht und anprobiert, anschließend werden die Änderungen angezeichnet und dann wird aus deinem „Echtstoff“ das Oberteil und alle anderen Teile zugeschnitten. In den nächsten Einheiten starten wir mit dem Nähen von Rock, Schürzenbändern und den Paspeln beim Oberteil.

Datum: 09.09., 11.09., 16.09., 18.09., 30.09. und 02.10.2020

Zeit: Mittwoch 17:00-20:00 Uhr bzw. Freitag 16:00-19:00 Uhr

Kursentgelt: € 280,- (exkl. Materialkosten)

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

TeilnehmerInnen: 4-9 Personen

Kursleitung: Irene Novak



© Irene Novak

KULINARISCHE KÖSTLICHKEITEN

Vegetarische ägyptische Küche

Kursnummer: WS2020-101a/b/c

Gemeinsam kochen wir an einem Vormittag eine Auswahl von vegetarischen, ägyptischen, warmen und kalten Speisen wie z.B. Falafel, Hummus, Tahina (Sesampaste) und Fladenbrot. Diese werden wir gemeinsam zum Mittagessen verkosten. Sollten Sie zu den angegebenen Terminen keine Zeit haben, können Sie sich gerne melden und wir werden eine Lösung finden.

Kurstermin 1: Samstag, 26.09.2020, 09:00-12:00 Uhr

Kurstermin 2: Samstag, 31.10.2020, 09:00-12:00 Uhr

Kurstermin 3: Samstag, 16.01.2020, 09:00-12:00 Uhr

Kursentgelt: € 60,-

Kursort: Groß-Enzersdorf, exakte Adresse bei Kursdurchführung

TeilnehmerInnen: 3-5 Personen

Kursleitung: Rasha El Khadem



© Rasha El Khadem

Kursnummer: WS2020-102a/b

Körper in Bewegung **ZWEI VORMITTAGSKURSE**

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, jüngerer Publikum geeignet.

Termine: jeweils Montag (13x)

Datum: 05.10., 12.10., 19.10., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12., 14.12., 21.12.2020, 11.01., 18.11. und 25.01.2021

Kurs 1: 10:00-11:00 Uhr

oder

Kurs 2: 11:00-12:00 Uhr

Kursentgelt: € 100,-

Kursort: Heimatmuseum Groß-Enzersdorf, Rathausstraße 5

TeilnehmerInnen: 5-10 Personen

Kursleitung: Mag. Susanne Paula

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte

Kursnummer: WS2020-103

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

Ein gutes und gesundes Faszientraining erhöht die Leistungsfähigkeit der Muskulatur und verringert die Verletzungsgefahr. Das spezielle Training mit den Smoveys hilft beim Aufbau eines geschmeidigen und kraftvollen Bindegewebes.

Mit diesem grünen Fitnessgerät können wir noch folgende Bereiche trainieren:

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

Bitte Smoveys mitnehmen, Leihsmoveys sind auch vorhanden.

Termine: jeweils Donnerstag (12x)

ab 24.09.2020, 11:00-12:00 Uhr

Datum: 24.09., 01.10., 08.10., 15.10., 22.10., 05.11., 12.11., 19.11.,

26.11., 03.12., 10.12., 17.12.2020 und 07.01.2021

Schnuppertermin: 24.09.2020, kostenlos

Kursort: Heimatmuseum Groß-Enzersdorf, Rathausstraße 5

Kursentgelt: € 100,-

TeilnehmerInnen: 8-15 Personen

Kursleitung: Annamaria Wolfahrt

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte

Kursnummer: WS2020-104

Rückenfit 50+ **VORMITTAGSKURS**

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

Termine: jeweils Donnerstag (12x)

ab 24.09.2020, 10:00-11:00 Uhr

Datum: 24.09., 01.10., 08.10., 15.10., 22.10., 05.11., 12.11., 19.11.,

26.11., 03.12., 10.12., 17.12.2020 und 07.01.2021

Kursentgelt: € 100,-

Kursort: Heimatmuseum Groß-Enzersdorf, Rathausstraße 5

TeilnehmerInnen: 8-15 Personen

Kursleitung: Annamaria Wolfahrt

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte

Schnuppertermin: 24.09.2020, kostenlos

Kursnummer: WS2020-105

Abend Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

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 (12x)

ab 22.09.2020, 19:00-20:30 Uhr

Kursentgelt: € 130,-

TeilnehmerInnen: 8-20 Personen

Mitzubringen: Yogamatte, Decke

Datum: 22.09., 29.09., 06.10., 13.10., 20.10., 03.11., 10.11., 17.11.,

24.11., 01.12., 08.12., 15.12. und 22.12.2020

Kursort: PTS Groß-Enzersdorf, Schießstattring, Aula im 1. Stock

Kursleitung: Annamaria Wolfahrt, Yoga-Lehrerin

Schnuppertermin: 22.09.2020, kostenlos

Kursnummer: WS2020-106

Yin Yoga für die Faszien und Entspannung am DONNERSTAG

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

Termine: jeweils Donnerstag (12x)

ab 24.09.2020, 20:00-21:00 Uhr

Kursentgelt: € 100,-

TeilnehmerInnen: 8-20 Personen

Mitzubringen: Yogamatte, Decke

Schnuppertermin: 24.09.2020, kostenlos

Datum: 24.09., 01.10., 08.10., 15.10., 22.10., 05.11., 12.11., 19.11.,

26.11., 03.12., 10.12., 17.12.2020 und 07.01.2021

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Bewegungsraum

Kursleitung: Annamaria Wolfahrt, Yoga-Lehrerin



Kursnummer: WS2020-107

Pilates

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

Termine: jeweils Donnerstag (12x)

ab 24.09.2020, 19:00-20:00 Uhr

Kursentgelt: € 100,-

TeilnehmerInnen: 8-20 Personen

Mitzubringen: Yogamatte, Decke

Schnuppertermin: 24.09.2020, kostenlos

Datum: 24.09., 01.10., 08.10., 15.10., 22.10., 05.11., 12.11., 19.11.,

26.11., 03.12., 10.12., 17.12.2020 und 07.01.2021

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Bewegungsraum

Kursleitung: Annamaria Wolfahrt, Pilates-Lehrerin



Kursnummer: WS2020-108

Nia – getanzte Lebensfreude

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

Termine: jeweils Dienstag (12x)

ab 22.09.2020, 18:00-19:00 Uhr

Kursentgelt: € 110,-

TeilnehmerInnen: 8-20 Personen

Schnuppertermin: 22.09.2020, kostenlos

Datum: 22.09., 29.09., 06.10., 13.10., 20.10., 03.11., 10.11., 17.11.,

24.11., 01.12., 08.12., 15.12. und 22.12.2020

Kursort: PTS Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, Aula im 1. Stock

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Kursleitung: Annamaria Wolfahrt, NIA-Teacher

Zumba

Kursnummer: WS2020-109

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

Termine: jeweils Freitag (12x)

ab 25.09.2020, 19:00-20:00 Uhr

Kursentgelt: € 100,-

TeilnehmerInnen: 8-20 Personen

Kursleitung: Annamaria Wolfahrt, Zumba-Lehrerin

Datum: 25.09., 02.10., 09.10., 16.10., 23.10., 06.11., 13.11.,

20.11., 27.11., 04.12., 11.12., 18.12.2020 und 08.01.2021

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Bewegungsraum

Schnuppertermin: 25.09.2020, kostenlos



Yin Yoga für die Faszien und Entspannung am FREITAG

Kursnummer: WS2020-110

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

Termine: jeweils Freitag (12x)

ab 25.09.2020, 18:00-19:00 Uhr

Kursentgelt: € 100,-

TeilnehmerInnen: 8-20 Personen

Mitzubringen: Yogamatte, Decke

Schnuppertermin: 25.09.2020, kostenlos

Datum: 25.09., 02.10., 09.10., 16.10., 23.10., 06.11., 13.11.,

20.11., 27.11., 04.12., 11.12., 18.12.2020 und 08.01.2021

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Bewegungsraum

Kursleitung: Annamaria Wolfahrt, Yoga-Lehrerin



Rückenfit am MITTWOCH

Kursnummer: WS2020-111

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

Termine: jeweils Mittwoch (12x)

ab 23.09.2020, 18:00-19:00 Uhr

Kursentgelt: € 100,-

TeilnehmerInnen: 8-20 Personen

Kursleitung: Julia Wolfahrt

Mitzubringen: Yogamatte

Datum: 23.09., 30.09., 07.10., 14.10., 21.10., 04.11., 11.11., 18.11.,

25.11., 02.12., 09.12., 16.12.2020 und 13.01.2021

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Bewegungsraum

Schnuppertermin: 23.09.2020, kostenlos

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

Kursnummer: WS2020-075

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

Zielsetzung: Gefahren erkennen, einschätzen und wo möglich vermeiden; sichere Orte; „NEIN“ zur richtigen Zeit; richtig Schreien lernen; Distanzschwellen erfahren; Selbstbehauptung durch Körpersprache; Basics der Befreiungsmöglichkeiten bei verschiedenen Festhaltearten; Kennenlernen einiger Schmerzpunkte;



Termine: jeweils Samstag (4x)

Zeit: 09:30-11:45 Uhr

TeilnehmerInnen: ab 6 Personen

Kursleitung: Martin Pecha und Harald Kloiber

Kursentgelt: € 60,- / **Mutter-Tochter-Ermäßigung:** € 100,-

Datum: 12.09., 19.09., 26.09. und 03.10.2020

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Bewegungsraum

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung



Mantra, Meditation und Entspannung (3 Abende)

Kursnummer: WS2020-112

Bei diesen Einheiten lernst du verschiedene indische Mantren und Meditationen aus dem Kundalini- und Hatha Yoga kennen. Mantrensingen wirkt harmonisierend, energetisierend und erweckend. Meditationen können Körper und Geist zu Ruhe bringen. Abschließend lassen wir alles bei einer (End)Entspannung nachwirken.

Termine: 16.10., 30.10. und 06.11.2020

Zeit: 18:00-19:30 Uhr

Kursort: Lobastraße 27a, 2301 Groß-Enzersdorf

Kursentgelt: € 60,- (inkl. Skriptum)

Mitzubringen: bequeme Kleidung

TeilnehmerInnen: 3-5 Personen

Kursleitung: Barbara Beilner, Yoga-Lehrerin



Kursnummer: WS2020-113

YOGA Anfängerkurs (4 Abende)

Du wolltest immer schon mit Yoga beginnen, warst dir aber nie sicher, ob das auch wirklich etwas für Dich ist? An diesen vier Abenden kannst du Yoga kennenlernen und einen für dich passenden Übungsweg finden.

Termine: jeweils Mittwoch (4x)

ab 23.09.2020, 17:00-18:30 Uhr

Kursentgelt: € 80,- (inkl. Skriptum)

TeilnehmerInnen: 3-5 Personen

Datum: 23.09., 30.09., 14.10. und 21.10.2020

Kursort: Lobastraße 27a, 2301 Groß-Enzersdorf

Kursleitung: Barbara Beilner, Yoga-Lehrerin

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Kursnummer: WS2020-114

Kinderyoga für Erwachsene

Wie kann ich mit meinen Kindern Yoga üben? Viele Inspirationen und Ideen lernst du bei diesem Workshop kennen, um auch zuhause gemeinsam mit deinen Kindern Yoga machen zu können. Der Workshop ist für sowohl für Eltern als auch für PädagogInnen geeignet. Wir werden Yoga Spiele, Yoga Lieder, Entspannungsgeschichten und kurze Yoga Sequenzen zu verschiedenen Themen durchnehmen.

Termin: Freitag, 25.09.2020, 17:00-20:30 Uhr

Kursentgelt: € 55,- (inkl. Skriptum)

TeilnehmerInnen: 3-5 Personen

Kursort: Lobastraße 27a, 2301 Groß-Enzersdorf

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Kursleitung: Barbara Beilner, Yoga-Lehrerin

Kursnummer: WS2020-115

Zirkeltraining am Mittwoch

Dieses Training steigert Ihre Kondition und verbessert Ihre Beweglichkeit. Vor allem werden Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt. In jeder Einheit werden verschiedene Übungen nacheinander und mit bestimmten Zeitabständen absolviert. Dabei können auch kleine Sportgeräte zum Einsatz kommen.

Das Zirkeltraining ist in der Kleingruppe eine sehr abwechslungsreiche Trainingsmethode.

Termine: jeweils Mittwoch (15x)

ab 09.09.2020, 19:00-20:00 Uhr

Kursentgelt: € 190,-

TeilnehmerInnen: 8-20 Personen

Schnupperstunde: 09.09.2020, kostenlos

Mitzubringen: Sportkleidung, Trinkflasche und kleines Handtuch

Datum: 09.09., 23.09., 30.09., 07.10., 14.10., 21.10., 04.11., 11.11.,

18.11., 25.11., 02.12., 09.12., 16.12.20, 13.01., 20.01. u. 27.01.2021

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Bewegungsraum

Kursleitung: Caroline Aßlaber, Fitness- und Personaltrainerin



Kontakt zur Volkshochschule Groß-Enzersdorf:



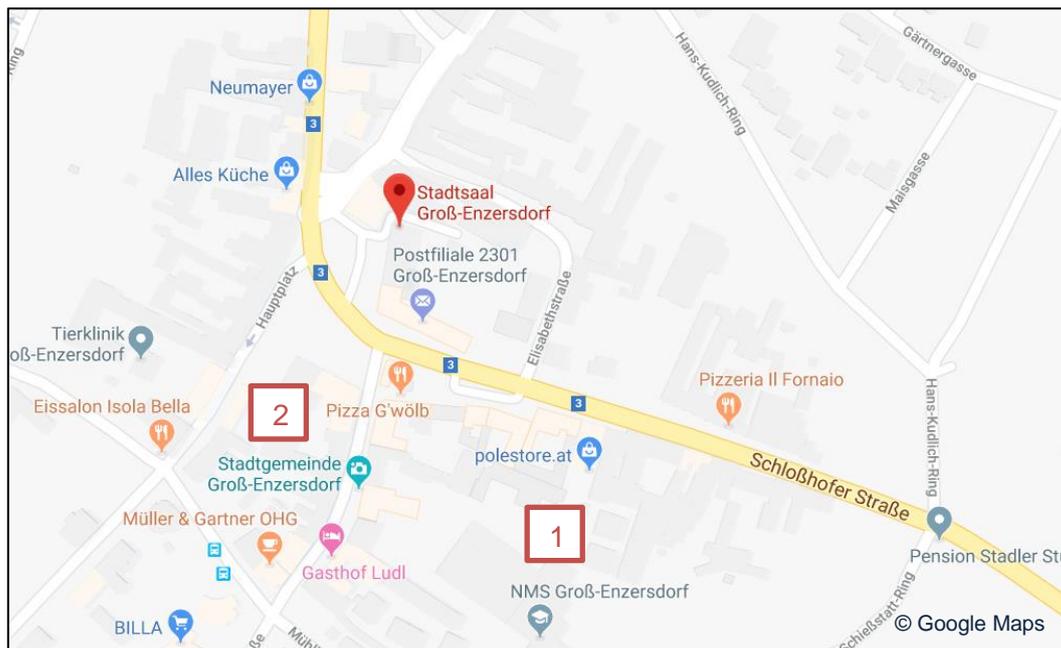
Petra Mc Quillan
Administrative Leitung
+43 664 889 48 532
vhs@gross-enzersdorf.gv.at
<http://vhs.gross-enzersdorf.gv.at>

Standorte unserer Volkshochschule in Groß-Enzersdorf:

Mittelschule / PTS Groß-Enzersdorf (1)
Schießstattring 2



Heimatmuseum (2)
Rathausstraße 5



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

Bürgermeisterin Monika Obereigner-Sivec (li.) und
Vizebürgermeister Robert Fehervary (re.)

Rathausstraße 5; 2301 Groß-Enzersdorf

Verantwortlich für den Inhalt: Petra Mc Quillan

Druck: Gerin Druck GmbH, Gerinstraße 1-3, 2120 Wolkersdorf

Bank: Raiffeisen NÖ-Wien; IBAN: AT10 3261 4001 0030 0459

