



Traismauer

Das Tor zum Wissen.



© contrastwerkstatt / Adobe Stock



VOLKSHOCHSCHULE
TRAISMAUER

Wir nehmen Bildung ernst!

PROGRAMM HERBSTSEMESTER 2023

KULTUR
NIEDERÖSTERREICH



Verband
Niederösterreichischer
Volkshochschulen



Inhaltsverzeichnis Herbstsemester 2023

Vorwort	Seite 3
Auskunft und Anmeldung	Seite 3

Handwerk & Kreativität

Klöppeln für Anfänger und Fortgeschrittene	Seite 4
Sing along	Seite 4
Klasse Bläser	Seite 5
Klöppeln – Kurs für Fortgeschrittene	Seite 5
Happy Stones	Seite 6
Art Clay Silver	Seite 6
Drei neurographische Nachmittage – Basiskurs	Seite 6
Glas Kunst - Mit der Technik von L.C. Tiffany	Seite 7
Drei neurographische Nachmittage - Fortgeschrittenenkurs	Seite 8
Lalala und Bumm Zack!	Seite 8

Natur & Leben

Kräuterwanderung Waldandachtgasse-Tobel	Seite 9
Ganzheitliche Babymassage	Seite 9
Natürliche Kosmetik – einfach und selbstgemacht	Seite 10
DIY - Naturseifen herstellen für Einsteiger	Seite 10
TCM: Neue Ideen für den Frühstückstisch	Seite 11
Depression - Unterstützung für Eltern und Angehörige	Seite 11
Meine Raumnachtsreise: Rituale und Räuchern in der Zeit zwischen den Zeiten ...	Seite 11
DIY - Naturseifen herstellen für Einsteiger	Seite 12
Bilder-Vortrag: Kräuter rund ums Jahr	Seite 13
Meine erste Seife – Basiskurs für Einsteiger	Seite 13
Pflege zu Hause – Das sollte man wissen	Seite 14
Indisch Kochen – Rezepte nach Ayurveda & Diavortrag „mit dem Rad durch Indien“....	Seite 14

Körper & Geist

Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene	Seite 15
Mobilisation & Gesunder Rücken	Seite 15
Stretch & Relax	Seite 16
Rücken & fit mit Erika	Seite 16
„Feel good & dance“ mit Erika	Seite 17
Engpassdehnungen in Anlehnung an Liebscher & Bracht	Seite 17
Faszienyoga mit Funda in Anlehnung an Liebscher & Bracht	Seite 18
Ich bin bei mir - Hatha Yoga für Einsteiger und mäßig Fortgeschrittene.....	Seite 19
Meditatives Dehnen mit Musik.....	Seite 19
Haarstyling-Workshop - DIY Frisuren für jeden Anlass	Seite 20
„Vom ICH zum WIR“ 2-Tage Paar-Workshop	Seite 20
Schmink-Workshop - natürlich, strahlend, schön	Seite 21

Kooperation Zwentendorf

Volkshochschule Traismauer – Förderungen	Seite 22
Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Traismauer	Seite 23

Vorwort | Auskunft und Anmeldung



Herbert Pfeffer
Bürgermeister der
Stadtgemeinde Traismauer

*„Das Schönste am Lernen ist,
dass niemand uns das Erlernte wegnehmen kann.“*

B.B. King (amerikanischer Jazz-Musiker)

Jede Erfahrung, die wir Menschen machen, zählt im Grunde genommen zum Lernen. Und so freuen wir uns, dass wir Ihnen dieses Semester ein besonders vielfältiges Programm der Volkshochschule Traismauer präsentieren können. Es ist reich an Erfahrungen im Bereich der Kreativität, sowie Natur und Leben. Unsere Bewegungskurse und einige sehr interessante Vorträge runden Ihr Lernerlebnis ab.



Mag. Andreas Rauscher, MA
Stadtrat für Bildung und Kultur

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und lehrreiche Momente mit den Kursen der Volkshochschule Traismauer!

Ihr Bürgermeister

Herbert Pfeffer

Ihr Stadtrat

Mag. Andreas Rauscher, MA

INFORMATION

Auskunft und Anmeldung



VOLKSHOCHSCHULE
TRISMAUER

Ihre Anmeldung ist unbedingt erforderlich!

Volkshochschule der Stadtgemeinde Traismauer
Wiener Straße 8
3133 Traismauer

Tel. 02783/8651 | E-mail: stadtgemeinde@traismauer.at



Verband
Niederösterreichischer
Volkshochschulen

KULTUR
NIEDERÖSTERREICH



Klöppeln für Anfänger und Fortgeschrittene

Anfänger führe ich mit einfachen Schritten in die Welt des Klöppelns.

Für Fortgeschrittene biete ich BRÜGGER BLUME an. Diese Spitzentechnik wird mit wenigen Paaren gearbeitet und ist sehr abwechslungsreich. Das Spiel mit der Farbe, verschiedene Motive sorgen für Abwechslung und führen zu wunderschönen Ergebnissen.

Referentin: Gertrude Cvach

Kursdauer: 6 Einheiten, jeweils Dienstag 16:00 – 19:00 Uhr

Termine: 19. September, 3. Oktober, 17. Oktober,
31. Oktober, 5. Dezember 2023, 16. Jänner 2024

Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer

Kursbeitrag: 150,-

Mindestens 6, maximal 10 Teilnehmer.



Singalong

Du willst schon lang wieder einmal aus vollem Herzen singen? Deine Singstimme will endlich wieder einmal gehört werden? Oder du hast vielleicht das Gefühl, das Singen ganz zu verlernen?

Beim Singalong singen wir gemeinsam Melodien die uns gut tun – die uns stärken, fröhlich stimmen, lachen lassen oder trösten. Wir streben keine Perfektion an, sondern Freude! Singalong ist gemeinsames Singen ohne Leistungsgedanken – leise und laut, hoch und tief – für alles ist Platz! Willkommen ist jeder, der gerne in Gemeinschaft singen möchte!

Es gibt keine Auftritte, kein Vorsingen, kein Bewerten – es gibt nur den Moment, den wir singend genießen! Wir singen Lieder, die einfach und ohne Notenkenntnisse erlernt werden können, Circlesongs, Kanons, Lieder zur Jahreszeit - alles was Freude macht. Unser Ziel ist es, nach dem gemeinsamen Singen, erfüllt und fröhlicher als vorher, dem Alltag wieder zu begegnen.

Referentin: Brigitte Rummer-Bichler, Pädagogin, Singleiterin für heilsames Singen

Kursdauer: 5 Einheiten, jeweils Freitag 18:30 – 20:00 Uhr

Termine: 22. September, 13. Oktober, 17. November, 22. Dezember 2023,
19. Jänner 2024

Kursort: Festsaal Schloss Traismauer, Hauptplatz 1, 3133 Traismauer

Kursbeitrag: 60,-

Mindestens 8 Teilnehmer.



Klasse Bläser

Haben Sie den Wunsch ein Musikinstrument zu beherrschen, und sind bisher einfach nicht dazu gekommen? Dann packen Sie jetzt die Gelegenheit beim Schopf und machen beim Kurs „Klasse Bläser“ mit. Egal, ob Sie Anfänger sind, oder schon eine gewisse Ahnung von Musik haben – Sie sind hier herzlich willkommen!



stock.adobe.com - Calado

Alle Erwachsenen, die schon immer ein Instrument lernen wollten, jedoch nicht dazu gekommen sind, oder all jene die vor langer Zeit ein Instrument lernten und das Erlernete auffrischen möchten, können sich gerne zu diesem Kurs anmelden.

Es wird Einzeleinheiten bei ausgebildeten Musikschulpädagogen, als auch gemeinsame Proben mit anderen Musikern geben.

Referent: Mag. Andreas Rauscher, MA; Leiter der Musikschule Unteres Traisental
Kursdauer: 10 Einheiten zu je 30 Minuten (Einzelunterricht) und
4 Einheiten zu je 60 Minuten (Orchester)
Kursbeginn: Oktober 2023
Kursort: Musikschule Traismauer, Gartenring 36, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 239,- (inklusive Instrumentenmiete)
Erforderlich: Motivation zum Üben

Mindestens 10 Teilnehmer.

Klöppeln – Kurs für Fortgeschrittene

Wir klöppeln Blüten in verschiedenen Spitzentechniken, wie Russische Bänderspitz, Brügger Blumenspitze, Isernia und Mailänder Spitze. Flower-Power, die auf der Einkaufstasche oder am T-Shirt, auf der Jeansjacke oder einfach als Deko zum Blickfang wird. Dieser Kurs richtet sich an Klöpplerinnen, die bereits mit den Grundkenntnissen der Torchon-Spitze und technischer Zeichnung vertraut sind.



Referentin: Gabriele Weber
Kursdauer: 5 Einheiten, jeweils Donnerstag 16:00 – 19:00 Uhr
Termine: 5. Oktober, 19. Oktober, 9. November, 30. November, 14. Dezember 2023
Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 60,-

Das Material kann bei Bedarf von der Kursleiterin gegen einen Unkostenbeitrag erworben werden.

Mindestens 5, maximal 9 Teilnehmer.

Happy Stones

Mandala Steine sind wunderschöne handgemachte Geschenke und zur dekorativen Verwendung geeignet. Mit der Punktmalerei kann man farbenfrohe Mandalas auf Steinen, Herzen, etc. malen. Das ist eine sehr meditative Arbeit, bei der man sehr gut Energie tanken kann.



Referentin: Sabine Schimani
Termin: Samstag 7. Oktober 2023, 9:00 – 13:00 Uhr
Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 40,-
Materialkosten 5,- für Farben, pro Stein ab 4,50 je nach Bedarf.
Mitzubringen: Malschürze

Mindestens 4, maximal 8 Teilnehmer.

Art Clay Silver

Sie erlernen in diesem Kurs mit Art Clay Silver Modelliermasse, -Paste und Spritzmasse zu arbeiten. Art Clay ist eine formbare Masse wie Ton, besteht aber aus fast 100%igem Silber. Das Brennen, das Einarbeiten von Edelsteinen und das Schwärzen der Schmuckstücke werden im Kurs erklärt. Es besteht auch die Möglichkeit, die gefertigten Silberschmuckstücke mit Blattgold zu kombinieren. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

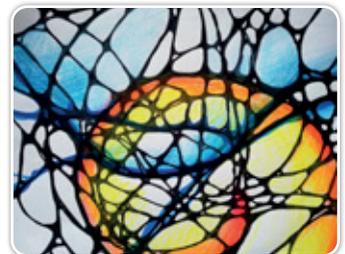


Referentin: Sabine Schimani
Termin: Samstag 7. Oktober 2023, 14:00 – 21:00 Uhr
Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 80,-
Materialkosten: Etwa 80,-, je nach Verbrauch für 4-5 Schmuckstücke.
Mitzubringen: Bitte Blätter aus der Natur mitbringen!

Mindestens 4, maximal 8 Teilnehmer.

Drei neurographische Nachmittage - Basiskurs

Die Neurographik ist eine Zeichenmethode, in welcher der Prozess im Vordergrund steht. Gezeichnet wird immer zu einem bestimmten Thema, welches man durch den Stift neu für sich entdecken und transformieren kann. Du musst nicht zeichnen können. Viel wichtiger ist es, Freude und Interesse mitzubringen.



Dieses Angebot eignet sich sowohl für den Einstieg in die Neurographik als auch für erfahrene Teilnehmer meiner Kurse. Da sich der Malprozess und die persönlichen Themen immer weiter entwickeln, kann das Wiederholen eines Modells noch tiefere, oder ganz neue Erfahrungen, und vielleicht sogar Überraschungen, mit sich bringen.

Meine Projekte: Was macht eine Neurographik aus? Was sind die Hauptelemente? Wir stürzen uns gleich ins Geschehen und malen unser erstes, intuitives Bild zu unseren Ideen und Projekten.

Auflösung von Einschränkungen: Was triggert mich? Wo bin ich im Unfrieden? Das jeweilige Thema wird mit diesem Modell harmonisiert.

Neurobaum: Was liegt mir besonders am Herzen? Was möchte ich mit meinem Baum wachsen lassen?

Referentin: Tina Müllner

Kursdauer: 3 Einheiten, jeweils Dienstag 16:45 – 19:15 Uhr

Termine: 10. Oktober, 17. Oktober, 24. Oktober 2023

Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer

Kursbeitrag: 100,-

Mitzubringen: ein schwarzer Permanentmarker 1,0 mm, ein dicker schwarzer Marker 2,0 mm, ein oder mehrere Fineliner (0,4 - 0,7 mm, S,F), weiche Buntstifte (12 Farben reichen – natürlich kann man auch mehr mitnehmen), Spitzer, optional Filzstifte

Mindestens 3, maximal 12 Teilnehmer.

GLAS KUNST - Mit der Technik von L.C. Tiffany

In diesem Kurs gestaltest du für dich oder deine Freunde ein schönes Objekt aus Glas. Schritt für Schritt erlernst du wie du Glas verbinden kannst. Kreiere dir deine eigene Form; ich helfe dir dabei. Dabei hast du viele Möglichkeiten. Sowohl Muscheln, Perlen, Steine, Keramik sowie Holz kannst du dabei zu Mobiles, Windlichtern, Spiegeln, Bilderrahmen, Sternen, Engeln oder Fantasiegebilden verarbeiten. Es kann Spaß machen, sich auf das Thema „Glas“ einzulassen. Du brauchst keine Vorkenntnisse; am besten du bringst Neugierde mit.



Referentin: Ulrike Amann

Termine: Samstag 14. Oktober 2023, 9:00 – 17:00 Uhr, Sonntag 15. Oktober 2023, 9:00 – 14:00 Uhr

Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer

Kursbeitrag: 120,-

Materialkosten: je nach Verbrauch ab 15,-

Mitzubringen: ein Lötkolben (80 Watt), 2-3 alte Baumwolltücher, eine Schere für Papier, eine alte Haushaltsschere, Gummihandschuhe, und wenn vorhanden ein Glasschneider.

Mindestens 4, maximal 8 Teilnehmer.

www.ulmika.at

Drei neurographische Nachmittage - Fortgeschrittenenkurs

Wir vertiefen die Neurographik mit Modellen, welche es uns ermöglichen noch individueller an unseren persönlichen Themen zu arbeiten.

Meditativ zeichnerisches Loslassen: Was möchte ich loslassen um in Frieden zu kommen?

Meine Ziele: Welche konkreten Ziele verfolge ich und was kann daraus alles für mich entstehen?

Meine Rollen: Welche Rollen nehme ich ein? In wie weit sind diese für mich noch stimmig?

Referentin: Tina Müllner

Kursdauer: 3 Einheiten, jeweils Dienstag 16:45 – 19:15 Uhr

Termine: 7. November, 14. November, 21. November 2023

Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer

Kursbeitrag: 100,-

Mitzubringen: A3 Block, ein schwarzer Permanentmarker 1,0 mm, ein dicker schwarzer Marker 2,0 mm, ein oder mehrere Fineliner zwischen 0,4 - 0,7 mm (S, F), weiche Buntstifte, Spitzer und ein Foto von dir auf dem du alleine zu sehen bist. Optional: Filzstifte und ein weißer Marker bzw. Acrylstift

Mindestens 3, maximal 12 Teilnehmer.



Lalala und Bumm Zack!

An diesem Abend wird mit Freude gesungen und getrommelt, gesummt und geklatscht – und gelacht! Mit unserer Stimme und unserem Rhythmus können wir mit anderen klingen, uns ganz lebendig fühlen und auch immer wieder ein Stückchen näher zu uns selbst kommen. Musik zu machen verändert uns in einer positiven Art und Weise. Wir konzentrieren uns, spüren einen Flow, verbinden uns mit uns selbst und mit der Gruppe. Und spüren wie gut das tut.

Referenten: Andy Winkler - Schlagzeuger, Coach für mehr Lebensfreude
Gitti Rummer-Bichler, Singleiterin für heilsames Singen, Pädagogin

Termin: Freitag, 23. Februar 2024, 18:30 – 20:30 Uhr

Kursort: Festsaal Schloss Traismauer, Hauptplatz 1, 3133 Traismauer

Kursbeitrag: 28,-

Mitzubringen: Freude an der Musik und bequeme Kleidung, es sind keine musikalischen Vorkenntnisse notwendig.

Mindestens 8 Teilnehmer.



Kräuterwanderung Waldandachtgasse-Tobel

Bei dieser Herbstwanderung werden Ihnen neben den Kräutern auch deren Verwendungsmöglichkeiten erklärt. Schwerpunkt dabei ist die Erklärung zur Herstellung von Tinkturen bei alkoholischen Auszügen und alkoholfreie Tinkturen (speziell für Kinder) als Ansatz mit Oxymel. (Honig-Essig-Mischungen) und deren Anwendungsmöglichkeiten.

Referent: Walter Knopf, Kräuterpädagoge und Naturvermittler
 Termin: Freitag 22. September 2023, 17:00 Uhr
 Treffpunkt: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer
 Kursbeitrag: 10,-



Kleidung entsprechend der Witterung. Mindestens 10 Teilnehmer.

Ganzheitliche Babymassage

Bei der Hautnah-Babymassage wird das Urbedürfnis nach Zärtlichkeit und Wärme, Liebe, Geborgenheit, Respekt und Achtsamkeit bewusst vermittelt und auch gestillt.

Kuscheln ist nicht nur erlaubt, sondern auch erwünscht! Die Babymassage bietet die Möglichkeit auf einer anderen Ebene zu kommunizieren, als es der normale Alltag zulässt, lässt Raum für enge Vertrautheit und intensive Zweisamkeit. Babymassage schafft Harmonie und Entspannung - und nebenbei unterstützt du damit das geistige und körperliche Wachstum deines Kindes.

Wir werden besprechen, warum Babymassage so wichtig ist, warum überhaupt „massiert“ werden sollte, warum Babys gelegentlich Bauchweh haben, was sie manchmal am Schlafen hindert und welche Hausmittelchen angewendet werden können, wenn mal der Rotz in Strömen läuft. Auch in die Welt der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) werden wir hineinschnuppern. Das und noch vieles, vieles mehr, werden wir besprechen. Dazu zeige ich euch tolle Babymassage-Griffe, die eure Babys dabei unterstützen, mit all den Themen des Babyalltags gut umgehen zu können. Damit ihr ein liebevolles „Werkzeug“ zur Verfügung habt, um selbstbewusst durch das erste Babyjahr zu gehen.

Themen: Allgemeines zur Babymassage / Aktivität, Entwicklung, Bauchweh, Schlaf und Entspannung, Erkältung und Krankheit.

Referentin: Evelyn Patscheider von www.hautnah.me
 Kursdauer: 4 Einheiten, jeweils Dienstag 9:00 – 11:00 Uhr
 Termine: 3. Oktober, 10. Oktober, 17. Oktober, 24. Oktober 2023
 Kursort: Hautnah Praxisräumlichkeiten, Rohrlackenweg 11, 3133 Wagram ob der Traisen
 Kursbeitrag: 150,- (inkl. Öle, Ölroller, Aromamischungen, ausführliche Unterlagen, Brustwickel)

Mindestens 4, maximal 5 Babys mit Mama/Papa.
 Für Babys ab der Geburt bis zum Krabbelalter.



Natürliche Kosmetik – einfach und selbstgemacht



Eine gesunde Hautpflege mit Zutaten aus Küche und Garten kann einfach selbst hergestellt werden. Welche Naturprodukte und Kräuter pflegen unsere Haut und in welcher Form? Du erhältst einfache, schnell durchführbare Pflegetipps sowie Rezepte für die Herstellung einer naturbelassenen und gesunden Hautpflege für die ganze Familie. Unter dem Motto „Lasse nur das an deine Haut, was du auch essen würdest“ werden im Praxisteil gesunde Pflegeprodukte wie z.B. Naturshampoo, Zahnpasta, Bodylotion, Deo und pflegende Salben, gemeinsam hergestellt.

Referentin: DI Elisabeth Teufner BEd. von wildwuchsnatur.at
Termin: Donnerstag 5. Oktober 2023, 17:00 – 20:00 Uhr
Kursort: wild.wuchs.Natur-Akademie, Gartengasse 14, 3453 Atzenbrugg
Kursbeitrag: 65,- (inklusive Unterlagen mit Rezepten und 4 selbst gemachte Pflegeprodukte)

Mindestens 5, maximal 8 TeilnehmerInnen.
www.wildwuchsnatur.at

DIY - Naturseifen herstellen für Einsteiger



Kaltgerührte pflegende Seifen – selber rühren lernen! Hochwertige Pflanzenöle und Fette, ätherische Öle für den Duft, Kräuter oder Blüten und Lauge - mehr braucht es eigentlich nicht um sich seine eigene Seife zu rühren. Eine handgemachte Naturseife ist sehr pflegend, trocknet die Haut nicht aus und die Rezeptur kann mit ein bisschen Übung an die Bedürfnisse der eigenen Haut angepasst werden. Sie kann für den ganzen Körper angewendet werden, von Kopf bis Fuß. Seife braucht keine Konservierungsmittel, kein Plastik, somit ist sie umweltfreundlich und gut verträglich. Und das Wissen der Anwendung gebe ich dir gerne im Workshop weiter.

Unter meiner Anleitung stellt jede Teilnehmerin ihre eigene Seife (ca. 600 gr) mit der ausgewählten Rezeptur her, die sie im Anschluss mit nach Hause nehmen kann. TIPP: Die Seifen eignen sich super als kleines Geschenk für liebe Freunde.

Referentin: Birgit Redl
Termin: Donnerstag 5. Oktober 2023, 17:00 – 20:00 Uhr
Kursort: Seifenmanufaktur Jabona, Obere Traisenlände 4a, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 75,- (inkl. Materialkosten, Kursunterlagen, Rezepte, hergestellte Seife 600gr)

Maximal 3 Teilnehmer.

TCM: Neue Ideen für den Frühstückstisch

Wenn dir das allmorgendliche Marmeladebrot bereits den Appetit verdirbt, bevor du überhaupt rein beißt und du es leid bist energielos nach 1 Stunde wieder etwas zu futtern, dann bist du hier richtig! Wenn du eine gute Basis für dich und deine Familie, besonders für die Kleinsten, legen magst, über die Grundzüge der TCM Bescheid wissen und erkennen magst, das Ernährung höchst individuell ist; nebenbei neue Lebensmittel kennen (und lieben) lernen und in die Welt der TCM eintauchen magst, dann melde dich bei mir. Das gekochte Frühstück gilt in der TCM als eine der Säulen der Fünf-Elemente-Küche, es stärkt nicht nur die Verdauungskraft, sondern unterstützt auch dein Immunsystem und gibt Energie für den ganzen Tag.



Referentin: Evelyn Patscheider von www.hautnah.me
 Termin: Samstag 7. Oktober 2023, 09:00 - 12:00 Uhr
 Kursort: Hautnah Praxisräumlichkeiten, Rohrlackenweg 11, 3133 Wagram ob der Traisen
 Kursbeitrag: 60,- (inkl. Büchlein mit Theorie und Rezepten, alle Lebensmittel)

Mindestens 4, maximal 10 Teilnehmer.

Depression - Unterstützung für Eltern und Angehörige

Depressionen sind nach wie vor ein Tabu-Thema in unserer Gesellschaft, obwohl sie mittlerweile zu den häufigsten psychischen Erkrankungen in Österreich zählen. In diesem Vortrag erfahren Sie grundlegendes Wissen über das Krankheitsbild der Depression und worauf es im Alltag und bei der Begleitung von Betroffenen zu achten gilt. Sie erhalten praktische Umsetzungs- und Anwendungsmöglichkeiten und lernen anhand des ganzheitlichen EBBE-Modells, wie Sie auf sich und Ihre Gesundheit achten können.



Referentin: Melanie Schlögelhofer
 Termin: Freitag 20. Oktober 2023, 18:30 Uhr
 Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer
 Kursbeitrag: 10,-

Mindestens 3, maximal 15 Teilnehmer.

Meine Rauhnahtsreise: Rituale und Räuchern in der Zeit zwischen den Zeiten

Keine Zeit im Jahr ist so verwoben mit Altem, Mystischem, Magischem und Tiefem wie die Rauhnahtszeit, die kurz vor dem eigentlichen Weihnachtsfest beginnt.



Ich möchte euch auf meiner Rauhachtsreise mitnehmen: Wir sprechen über die Hintergründe dieser wunderbar magischen Jahreszeit, die wilde Jagd, Frau Holle, Mythen und Legenden und lernen kennen, welche Rituale in Verbindung mit Pflanzen und Harzen uns in diesen Tagen besonders gut unterstützen. Wir sprechen über die unterschiedlichen Möglichkeiten und Durchführungen von Räucherungen und stellen selbst nach den jeweiligen Wünschen, Vorstellungen und Themen Räuchermischungen, -bündelchen, -kegelchen, -kügelchen oder -stäbchen her, die natürlich mit nach Hause genommen werden dürfen. Und natürlich werden wir uns in diesen wenigen Stunden ganz besonders mit uns selbst beschäftigen - mit unseren Träumen und Visionen, die wir im neuen Jahr Wirklichkeit werden lassen möchten.

Themenschwerpunkte:

- * Hintergründe der Rauhächte: Wintersonnenwende. Jahreskreisfeste.
- * Rituale zur Wintersonnenwende.
- * Kleine Pflanzen- und Harzkunde.
- * Möglichkeiten der Räucherungen in den Rauhächten.
- * Herstellung von Räucherbündeln, Räucherkegelchen und -kügelchen, Räucherstäbchen und Räuchermischungen.
- * Kraftplätze. Ritualgestaltung.
- * Meditationen
- * Impulse zum Innehalten.
- * Praktische Umsetzung des Räucherns.

Referentin: Evelyn Patscheider von www.hautnah.me
Termin: Freitag 3. November 2023, 13:30 - 17:30 Uhr
Kursort: Hautnah Praxisräumlichkeiten, Rohrlackenweg 11, 3133 Wagram ob der Traisen
Kursbeitrag: 95,- (inkl. Theorie und gebundene Unterlagen, alle Kräuter und Harze, die für die unterschiedlichsten Mischungen verwendet werden und ein paar geheimnisvolle Geschenke)

Mindestens 4, maximal 7 Teilnehmer.

DIY - Naturseifen herstellen für Einsteiger

Kaltgerührte pflegende Seifen – selber rühren lernen! Hochwertige Pflanzenöle und Fette, ätherische Öle für den Duft, Kräuter oder Blüten und Lauge - mehr braucht es eigentlich nicht um sich seine eigene Seife zu rühren. Eine handgemachte Naturseife ist sehr pflegend, trocknet die Haut nicht aus und die Rezeptur kann mit ein bisschen Übung an die Bedürfnisse der eigenen Haut angepasst werden. Sie kann für den ganzen Körper angewendet werden, von Kopf bis Fuß. Seife braucht keine Konservierungsmittel, kein Plastik, somit ist sie umweltfreundlich und gut verträglich. Und das Wissen der Anwendung gebe ich dir gerne im Workshop weiter.

Unter meiner Anleitung stellt jede Teilnehmerin ihre eigene Seife (ca. 600 gr) mit der ausgewählten Rezeptur her, die sie im Anschluss mit nach Hause nehmen kann. TIPP: Die Seifen eignen sich super als kleines Geschenk für liebe Freunde.



Referentin: Birgit Redl
Termin: Donnerstag 9. November 2023, 17:00 – 20:00 Uhr
Kursort: Seifenmanufaktur Jabona, Obere Traisenlände 4a, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 75,- (inkl. Materialkosten, Kursunterlagen, Rezepte, hergestellte Seife 600gr)

Maximal 3 Teilnehmer.

Bilder-Vortrag: Kräuter rund ums Jahr

Es werden die ca. 30 wichtigsten Heilkräuter des Jahresverlaufs vom Bärlauch bis Weißdorn in Bildern vorgestellt und deren Heilwirkung und Anwendungsmöglichkeiten erklärt. Bei dieser „optischen“ Kräuterwanderung können sie alle Kräuter sehen, die sonst nur im Jahresverlauf zu sehen sind. Es werden Ihnen alle Fragen zu den Kräutern beantwortet und es wird ein Skriptum dazu den Teilnehmern ausgefolgt.



Referent: Walter Knopf, Kräuterpädagoge und Naturvermittler
Termin: Freitag 10. November 2023, 17:00 Uhr
Kursort: Festsaal Schloss Traismauer, Hauptplatz 1, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 15,- (inkl. Skriptum)

Mindestens 15 Teilnehmer.

Meine erste Seife – Basiskurs für Einsteiger

In diesem Workshop zeigt dir Seifenexpertin Elisabeth Teufner Schritt für Schritt wie einfach Naturseifen für den Hausgebrauch herzustellen sind. Mit wenigen Zutaten aus Küche, Garten & Natur, ohne Zusatz- und Konservierungsstoffe, palmölfrei und plastikfrei. Gut für die Haut, gut für die UMWELT. Aus regionalen Ölen, Kräutern und Blüten stellen wir zum Beispiel eine Ringelblumen-, Lavendel-, Brennnessel-, oder Rosenblütenseife her. Naturseifen pflegen die Haut statt sie auszutrocknen, sie sind ergiebig und für den ganzen Körper zu verwenden. Besonders für sehr trockene und empfindliche Haut geeignet.



Referentin: DI Elisabeth Teufner BEd. von wildwuchsnatur.at
Termin: Mittwoch 22. November 2023, 16:00 - 19:00 Uhr
Kursort: wild.wuchs.Natur-Akademie, Gartengasse 14, 3453 Atzenbrugg
Kursbeitrag: 65,- (inklusive Unterlagen, mit Rezepten, 3 Naturseifenstücke zum mit nach Hause nehmen)

Mindestens 4, maximal 7 TeilnehmerInnen.

www.wildwuchsnatur.at

Pflege zu Hause – Das sollte man wissen

Informationen und Grundlagen für eine wertvolle Pflege. Die häusliche Pflege ist ein Thema, das 80% der Pflegebedürftigen in Österreich betrifft. Dies ist eine herausfordernde Aufgabe, auf die man meist nicht vorbereitet ist. Deshalb möchte ich Ihnen in meinem Vortrag näherbringen, wie man sich am besten auf so eine Situation vorbereitet oder einen bereits bestehenden Pflegealltag erleichtert.



Der Vortrag beinhaltet Themen wie:

- Wann und wie ist Pflege zu Hause durchführbar
- Gestaltung des Pflegeumfeldes
- Arten und Notwendigkeit von Hilfsmitteln
- Möglichkeiten diverser Betreuungsformen
- Unterstützungsmöglichkeiten

Referentin: Yvonne Schenk, DGKP, Pflege leichtgemacht
Termin: Mittwoch 29. November 2023, 18:00 Uhr
Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 10,-

Mindestens 10, maximal 15 Teilnehmer.

Indisch Kochen – Rezepte nach Ayurveda & Diavortrag „mit dem Rad durch Indien“

Ich lade dich ein, an diesem bunten kulinarischen Abend teil zu nehmen. Gemeinsam kochen wir ein vegetarisches indisches Menü in dem alle Geschmacksrichtungen vorhanden sein werden. Begleitet mit musikalischer Untermauerung soll es ein gemütlicher Abend werden. Anschließend zeige ich dir einen Diavortrag von meiner Radtour durch Indien, entlang der Westküste.



Referentin: Ulrike Amann
Termin: Dienstag 9. Jänner 2024, 19:00 – 21:30 Uhr
Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 35,-
Materialkosten: 15,- je nach Teilnehmeranzahl
Mitzubringen: 2 Küchenmesser, Kartoffelschäler, 1 Brett, Geschirrtuch

Mindestens 4, maximal 10 Teilnehmer

Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Bauchtanzgruppe „Fata Morgana“

Tanzen trainiert alle Muskeln des Körpers auf sehr lustbetonte und ganzheitliche Weise. Durch die typischen Bewegungen des Orientalischen Tanzes wird der Körper geformt und die Koordination geschult, Rücken- und Armmuskulatur werden besonders gekräftigt und der Beckenboden wird gestärkt.



In gewohnt angenehmer Atmosphäre in freundschaftlicher Runde tanzen wir die bereits erarbeiteten Tänze und erarbeiten eine neue Choreografie.

Referentin: Gabi Poindl, Dipl. Päd.
Kursdauer: 12 Einheiten, jeweils Mittwoch 19:00 – 20:00 Uhr
Kursbeginn: Mittwoch 20. September 2023
Kursort: Turnhalle der Volksschule Gemeinlebar, Schulstraße 7, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 110,-
Bekleidung: Tuch für die Hüfte, lockere Bekleidung, leichte Gymnastikschuhe, Utensilien für die bereits erarbeiteten Tänze

Mindestens 8 Teilnehmerinnen.

Mobilisation & Gesunder Rücken

Zu Beginn der Einheit wärmen wir uns auf und mobilisieren unsere Gelenke. Danach fokussieren wir uns auf das Kräftigen und Dehnen. Mit diesem Training kann eine Stärkung der Rückenmuskulatur, Schulung der Körperwahrnehmung, sowie eine Verbesserung der Haltung erreicht werden. Sowohl die Koordination und das Zusammenspiel von linker und rechter Gehirnhälfte wird geübt, und auch die Bauchmuskeln kommen nicht zu kurz in dieser Einheit. Am Ende wird die beanspruchte Muskulatur gedehnt – und du darfst dich entspannen und wieder ganz bei dir selbst in deiner Mitte ankommen! In Theorie und Praxis.



Referentin: Sylvia Kaiblinger, Dipl. Wellness- und Fitnesstrainerin
Kursdauer: 10 Einheiten, jeweils Mittwoch 18:30 – 19:30 Uhr
Kursbeginn: Mittwoch 20. September 2023
Kursort: Bewegungsraum des NÖ Landeskindergartens Haus 2, Untere Traisenlande 1, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 130,-
Mitzubringen: Matte, Trinkflasche

Mindestens 3, maximal 15 Teilnehmer.

www.verwurzelt-sein.at



Stretch & Relax

Durch Atemtechniken, Übungen aus der dynamischen Meditation und spezieller Bewusstseinschulung kommen wir zu Beginn der Einheit bei uns selbst in unserem Körper an. Wir mobilisieren unseren Körper, unsere Muskulatur. Sowohl aktive, als auch passive Stretches unterstützen die Flexibilität unseres Körpers. Eine gezielte Atmung und meine Taktiken und verbalen Anweisungen helfen dir dich noch mehr in eine Position zu entspannen. Deine Muskulatur wird optimal gedehnt und ein allgemeines Wohlbefinden stellt sich ein. Zum Schluss geht es um die ganzheitliche Entspannung und Innenschau, mit Elementen aus Meditation, Phantasiereisen und Mentaltraining. Ruhe und Gelassenheit kehren wieder in Körper & Geist ein.

Referentin: Sylvia Kaiblinger, Dipl. Wellness- und Fitnesstrainerin
Kursdauer: 10 Einheiten, jeweils Mittwoch 19:30 – 20:30 Uhr
Kursbeginn: Mittwoch 20. September 2023
Kursort: Bewegungsraum des NÖ Landeskindergartens Haus 2,
Untere Traisenlande 1, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 130,-
Mitzubringen: Matte, Trinkflasche

Mindestens 3, maximal 15 Teilnehmer.

www.verwurzelt-sein.at



Rücken & fit mit



In diesem Kurs werden neben einer zielgerichteten Stärkung der Wirbelsäule Möglichkeiten aufgezeigt, sich im Alltag rückengerecht(er) zu verhalten und Fehlbeanspruchungen der Wirbelsäule zu vermeiden bzw. zu reduzieren. Eine angenehme Mischung aus Wirbelsäulengymnastik, Pilates, Faszien- und Mobilisationstraining. Ziel ist es, neben den theoretischen Inputs mit gezielten Übungen Schwächen auszugleichen. Die Anregungen, Impulse und Methoden zielen auf eine verbesserte Körperwahrnehmung und Steigerung von körperlichem und seelischem Wohlbefinden ab. Jedem zu empfehlen, vor allem Personen, die sitzende Tätigkeiten ausüben.

Inhalte: Verbesserung des Körperbewusstseins, Haltungsschulung, Mobilisation, Dehnung und Kräftigung, Koordinationsverbesserung, Gleichgewichtstraining, Entspannung. Verwendung unterschiedlichster Geräte und Hilfsmittel, wie z.B. Pilatesbälle, Therabänder, Balancepads. Die Übungen werden zu angenehmer Musikbegleitung ausgeführt.



Referentin: Erika Loichtl, Dipl. Gesundheits- und Wirbelsäulentrainerin, Qualifikation Spiraldynamik Move, Power-Yoga Instruktorin, Pilates Professional Trainerin, Functional Trainerin

Kursdauer: 12 Einheiten, jeweils Donnerstag 17:45-18:45 Uhr

Kursbeginn: Donnerstag 21. September 2023

Kursort: Turnhalle der Volksschule Gemeinlebar, Schulstraße 7, 3133 Traismauer

Kursbeitrag: 105,-

Mitzubringen: bequeme Sportbekleidung, eine Matte, ein Handtuch und bei Bedarf etwas zum Trinken, keine Turnschuhe erforderlich



Maximal 20 Teilnehmer.

Feel Good & Dance mit Erika

Wenn Du nach einem Dance - Workout suchst, dann bist Du in dieser Stunde genau richtig! Tanz dich fit und lass dich mitreißen! Erlerne einfache und leicht nachvollziehbare Tanzbewegungen zu cooler Musik. Dein ganzer Körper ist bei den rhythmischen Bewegungen involviert und - dass Du dabei auch noch jede Menge Kalorien verbrauchst, wird zur Nebensache. **WICHTIG:** „Hier geht es nicht um Perfektion, sondern um „Freude und Spaß am Tanzen!“

Du wirst dieses 60-minütige Dance Fitness - Workout einfach LIEBEN!

Referentin: Erika Loichtl staatliche Fitlehrerin, Aerobic-Trainerin und langjährige Erfahrung in Dance-Fitness

Kursdauer: 12 Einheiten, jeweils Donnerstag 19:00 – 20:00 Uhr

Kursbeginn: Donnerstag 21. September 2023

Kursort: Turnhalle der Volksschule Gemeinlebar, Schulstraße 7, 3133 Traismauer

Kursbeitrag: 105,-

Mitzubringen: Hallenschuhe mit heller Sohle, etwas zum Trinken und ein Handtuch

Maximal 25 Personen.



Engpassdehnungen in Anlehnung an Liebscher & Bracht

Fast jeder Mensch leidet irgendwann einmal unter Beschwerden am Bewegungsapparat.

Bei quälenden Beschwerden am Bewegungsapparat kommt es oftmals zur Schonhaltung, Immobilität und langfristig gesehen zu einer Verschlechterung der Lebensqualität.

WAS HILFT? - Anwendung von Faszienrollen und Bewegungsabläufe mit Engpassdehnungen.



Dieses Bewegungstraining unterstützt Dich auf natürliche Weise. Das Ziel ist, ein gesundes Leben mit unbeschwerter Beweglichkeit führen zu können. Durch den Einsatz von Faszienrollen sowie speziellen Übungen den Engpassdehnungen, werden die betroffenen Zonen gezielt gedehnt und gleichzeitig der Muskelaufbau gefördert. Schon 15 Minuten täglichen Trainings, unterstützen dich dabei wieder mehr Beweglichkeit, Lebensqualität- und Freude zu erhalten.

Referentin: Funda Hass 

Kursdauer: 10 Einheiten, jeweils Montag 17:30 – 18:20 Uhr

Kursbeginn: Montag 25. September 2023

Kursort: Bewegungsraum des NÖ Landeskindergartens Haus 1a,
Untere Traisenländer 2, 3133 Traismauer

Kursbeitrag: 101,-

Mitzubringen: Matte, ev. Decke; wer hat: Faszienrolle, Yogagürtel oder Bademantelgürtel.

Mindestens 6, maximal 10 Teilnehmer.

Faszienyoga mit Funda in Anlehnung an die Methode Liebscher & Bracht

Diese Art des Yoga ist ein Stimulations-Training mit Faszienrollen und sanfte, abgestimmte Dehnimpulse, um die Faszien (Bindegewebe) geschmeidig und gesund zu halten. Verklebungen und verletzungsfördernde Sprödigkeit der Faszien werden dadurch verhindert.

Du kannst den Weg, je älter desto mehr Bewegungseinschränkungen und Krankheiten, den die meisten Menschen für normal und nicht veränderbar halten, unterbrechen und ein unbeschwerteres Leben führen. Das gelingt schon durch ein tägliches gezieltes Training von 15 Minuten. Du fühlst dich wieder wohler und leichter – bist entspannter und beweglicher und erhältst wieder mehr Lebensfreude!

Wege entstehen dadurch, dass man sie geht. (Franz Kafka)

Referentin: Funda Hass , FAYO-Trainerin

Kursdauer: 10 Einheiten, jeweils Montag 19:00 – 20:30 Uhr

Kursbeginn: Montag 25. September 2023

Kursort: Bewegungsraum des NÖ Landeskindergartens Haus 1a,
Untere Traisenländer 2, 3133 Traismauer

Kursbeitrag: 126,-

Mitzubringen: Matte und Faszienrolle

Mindestens 6, maximal 10 Teilnehmer.



Ich bin bei mir - Hatha Yoga für Einsteiger und mäßig Fortgeschrittene

Yoga stammt aus Indien und vereint Körper, Geist und Seele. Es ist für den stressgeplagten Menschen von heute ein guter Weg zu mehr Gelassenheit und Lebensfreude. Die Körperübungen (Asanas) und Flows (fließende Übergänge einzelner Übungen) dienen auf vielfältige Weise der Erhaltung der Gesundheit. Neben den Körperübungen fließen Atemübungen und Meditation bzw. Entspannung mit ein und fördern Wachsamkeit, Konzentrationsfähigkeit und Ausgeglichenheit.



Referentin: Maria Zederbauer, Yogalehrerin, Spiraldynamik® Basic Move
Kursdauer: 8 Einheiten, jeweils Dienstag 18:00 Uhr - 19:20 Uhr
Kursbeginn: Dienstag 26. September 2023
Kursort: Bewegungsraum des NÖ Landeskindergartens Haus 1a, Untere Traisenlande 2, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 90,-
Mitzubringen: Yoga-Matte, Sitzpolster, Decke

Maximal 10 Teilnehmer.

Meditatives Dehnen mit Musik

Den Alltag loslassen, abschalten und sich Gutes tun ...

Mit sanften Bewegungen, begleitet von meditativer Musik, in Entspannung kommen und dabei deinen Körper behutsam dehnen. Dabei entstehen ein angenehmes Körpergefühl und innere Ruhe. Nach dem Dehnen begleite ich dich, wenn du das möchtest, durch eine kurze Meditation ...



Referentin: Ulrike Amann
Kursdauer: 4 Einheiten, jeweils Montag und Freitag 19:00 – 20:30 Uhr
Termine: 2. Oktober, 6. Oktober, 9. Oktober, 13. Oktober 2023
Kursort: Turnraum Volksschule Gemeinlebarn, Schulstraße 7, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 55,-
Mitzubringen: Unterlage, Decke, Tuch, Polster

Mindestens 4 Personen.

www.ulmika.at

Haarstyling-Workshop - DIY Frisuren für jeden Anlass

Ab schulterlangem Haar möglich.

Inhalte:

- verschiedene Flechttechniken (Fischgrätenzopf, Wasserfallzopf uvm.)
- schnelle Hochsteckfrisuren
- viele Tipps und Tricks
- selber stylen mit meiner Unterstützung und Anleitung
- Booklet mit Schritt-für-Schritt Anleitungen der Frisuren für Zuhause



Referentin: Cornelia Trinko
Termin: Dienstag 3. Oktober 2023, 17:00 – 19:00 Uhr
Kursort: Festsaal Schloss Traismauer, Hauptplatz 1, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 55,-

Mindestens 5 Teilnehmer.

„Vom ICH zum WIR“ 2-Tage Paar-Workshop

Lasst uns gemeinsam im geschützten Raum Erfahrungen machen, um dich selbst und dein Gegenüber besser zu verstehen. Erkenne, warum du so bist, wie du bist, und was dich mit deiner Umwelt, deinem Partner, deiner Familie und deinen Freunden verbindet oder davon trennt.



2 Tage lang habt ihr als Paar bei diesem Workshop die Möglichkeit durch ein abwechslungsreiches Programm mit ein bisschen Theorie, Yogaübungen, Meditationen und verschiedenen praktischen Übungen euch auszuprobieren, miteinander Spaß zu haben, einander bewusst zu begegnen, tiefer zu blicken, neue Räume für eine erfüllte Partnerschaft zu öffnen, mehr Mitgefühl zu entwickeln und vielleicht einen entscheidenden Schritt weiter vom ICH zum WIR zu gelangen.

Referenten: Barbara und Happy Aron
Termine: Samstag 7. Oktober, 7:30 – 20:00 Uhr, Sonntag 8. Oktober, 7:30 – 16:00 Uhr
Kursort: „Namastè in Waldesberg“, Oberndorferstraße 15, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 380,- / Paar (inkl. Skriptum und ayurvedische Vollverpflegung)

Mindestens 3 Paare, maximal 5 Paare.

www.ayurveda-wohlfuehl-praxis.at

Schmink-Workshop - natürlich, strahlend, schön

Inhalte:

- Blitz MakeUp:
in wenigen Minuten zu mehr Ausstrahlung
- typgerecht, strahlend,
schön ohne „angemalt“ zu wirken
- den perfekten MakeUp-Ton finden



Auch für Schminkanfängerinnen geeignet! Ich zeige Ihnen, wie Sie Ihren Typ und Ihre Gesichtsförmigkeit ideal unterstreichen können.

Referentin: Cornelia Trinko
Termin: Donnerstag 19. Oktober, 17:00 – 19:00 Uhr
Kursort: Festsaal Schloss Traismauer, Hauptplatz 1, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 55,-

Mindestens 5 Teilnehmer.

In Kooperation mit der **VHS Zwentendorf** werden
noch weitere Kurse und Workshops angeboten.

Die Volkshochschule in Zwentendorf bietet immer eine Vielzahl an Kursen
und Vorträgen. Ab September können Sie sich über das
umfangreiche Programm auf www.zwentendorf.at informieren.

Gerne senden wir Ihnen nach Erscheinen das aktuelle Programm der
VHS Zwentendorf, schicken Sie Ihre E-Mail-Adresse oder rufen Sie an:
christian.richter@zwentendorf-donau.gv.at oder **02277/2209-13**.

Impressum:

Eigentümer, Herausgeber und Verleger: Volkshochschule Traismauer, Wiener Straße 8, A-3133 Traismauer; Für den Inhalt verantwortlich: StR. Mag. Andreas Rauscher, MA;
Gestaltung und Druck: Phil's Druckstudio, Philipp Egelseer, Kirchengasse 3, A-3133 Traismauer, www.druckstudio.at; Auflage gedruckt auf Bilderdruckpapier 135 g/m²
Der besseren Lesbarkeit wegen wird im Programm der Volkshochschule Traismauer die männliche Form für beide Geschlechter verwendet.
Sämtliche dargestellten Informationen verstehen sich vorbehaltlich etwaiger Änderungen, Irrtümer und Druckfehler.

Volkshochschule Traismauer - Förderungen

Anbei ein Überblick über die Fördermöglichkeiten bezüglich Weiterbildung. Die Internetseite **www.kursfoerderung.at** berät Bildungssuchende individuell nach Eingabe allgemeiner Daten über mögliche Förderungen und ist auch für Beratende nützlich.

· **NÖ Bildungsförderung ArbeitnehmerInnenförderung**

Wer hat Anspruch auf die Förderung?

Eine Bildungsförderung in der Höhe von 50 % bzw. 80 % der Kurskosten bis zu insgesamt 2.640,- Euro (innerhalb von 6 Jahren ab Erstantragstellung) erhalten alle ArbeitnehmerInnen, KinderbetreuungsgeldbezieherInnen, WiedereinsteigerInnen nach der Kinderkarenz, die beim AMS arbeitsuchend gemeldet sind und keine Leistung vom AMS erhalten, SozialhilfebezieherInnen, ArbeitnehmerInnen, die einen Meister- oder Konzessionsprüfungsvorbereitungskurs besuchen und während dieser Zeit arbeitslos/karenziert sind, ArbeitnehmerInnen, die einen Vorbereitungskurs zum Hauptschulabschluss bzw. einen Vorbereitungskurs für die Berufsreifeprüfung bzw. die Studienberechtigungsprüfung besuchen, wenn der Kurs bei einem von der Donau-Universität Krems zertifizierten Bildungsträger wie der VHS Traismauer absolviert wurde.

Die Anträge müssen bis spätestens 3 Monate nach Ende des Kurses bzw. Ablegung der Abschlussprüfung des Kurses beim Amt der Landesregierung eingelangt sein.

Nicht gefördert werden:

Personen, die beim AMS als arbeitslos vorge­merkt sind (Ausnahmen siehe oben), TeilnehmerInnen an Arbeitsstiftungen und Beschäftigte in Beschäftigungsinitiativen, alle Studien und Lehrgänge an Universitäten, Hochschulen, Fachhochschulen und sonstigen Instituten, die mit einem akademischen Grad abschließen (Bachelor-, Master-, Magister-, Doktoratstudium, Lehrgänge universitären Charakters), Schulen mit Maturaab-

schluss (Ausnahme: siehe Pkt.1), der Besuch von Hobbykursen, der Erwerb von Lenkerberechtigungen, Kurskosten unter 70,- Euro sowie Anreise-, Nächtigungs-, Verpflegungs-, Literaturkosten und dergleichen, auch wenn diese in pauschalen Kurskosten enthalten sind.

Ihre Kontaktstelle des Landes für Bildungsförderung:

NÖ ArbeitnehmerInnen-Hotline

E-Mail: bildungsfoerderung@noel.gv.at

Tel: 02742/9005-9555

Fax: 02742/9005/11230

www.noel.gv.at/bildungsfoerderung



Die **AK Niederösterreich** fördert Kurse, die in diesem Kursprogramm mit einem Logo der AK gekennzeichnet sind, mit 50 % der Kurskosten bis 150,- 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:

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

· **AMS-Förderungen:**

Individualförderungen für Weiterbildung.

Infos: **www.ams.or.at**

· **Bildungsförderung GÖD:**

Nur für Kurse und Ausbildungen, deren Inhalt der beruflichen Tätigkeit in engeren Sinn des Mitglieds entsprechen. Infos: **www.goed.at**

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass Kurse, die berufsbezogen sind, wie z.B. EDV-Seminare und die Ausbildung zum Europäischen Computerführerschein (ECDL) steuerlich absetzbar sind (Werbungskosten)!

Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Traismauer

1. Anregungen, Wünsche und Beschwerden: dafür stehen die VHS-MitarbeiterInnen und die jeweiligen KursleiterInnen persönlich, telefonisch, brieflich oder E-Mail zur Verfügung. Weiters können Anregungen, Wünsche und Beschwerden im Briefkasten der Stadtgemeinde Traismauer deponiert werden.

2. Datenschutzgesetz: laut §22 des Datenschutzgesetzes werden die persönlichen Kundendaten nur für die VHS-Datenverwaltung gespeichert und nicht weitergegeben.

3. Ermäßigungen/Förderungen: Ermäßigungen gewähren wir in begründeten Fällen auf Ansuchen. Bei bestimmten EDV-, Sprach- und Gesundheitskursen kann der AK-Bildungsbonus eingelöst werden. Weitere mögliche Förderungen sind die NÖ Bildungsförderung und Förderungen des AMS.

4. Haftungsausschluss: Die Volkshochschule Traismauer übernimmt keine wie immer geartete Haftung für Schäden an Leib und Gut, die Sie durch die Teilnahme an den Veranstaltungen unserer VHS erleiden könnten. In diesen Haftungsausschluss sind auch die Kursleiter einbezogen.

5. Hausordnung: die jeweilige Hausordnung der benützten Kursstätten ist für die KursteilnehmerInnen und Vortragenden verbindlich.

6. Kursanmeldung: Anmeldungen zu den Kursen sind wie folgt möglich

- Telefonisch: 02783/8651
(außerhalb der Bürozeiten kann jederzeit eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen werden).

- Persönlich im Büro der Stadtgemeinde, Wiener Str. 8, 3133 Traismauer im 1. Stock/Sekretariat in der Zeit von: Mo, Di, Mi, Do, Fr 8 bis 12 Uhr, Di zusätzlich von 13 bis 18 Uhr und Mittwoch von 13 bis 16 Uhr.

- E-Mail: stadtgemeinde@traismauer.at

7. Kursberatung: Büro der Stadtgemeinde, Wiener Str. 8, 3133 Traismauer im 1. Stock/Sekretariat in der Zeit von: Mo, Di, Mi, Do, Fr 8 bis 12 Uhr, Di zusätzlich von 13 bis 18 Uhr und Mittwoch von 13 bis 16 Uhr.

8. Kursabsage: Die VHS Traismauer behält sich grundsätzlich vor, bis zum Tage des Kursbeginns den Kurs abzusagen. Bezahlte Kursbeiträge werden rückerstattet.

9. Kursbeginn: merken Sie den Kursbeginn bitte vor, da Sie von der VHS Traismauer vor Kursbeginn nur dann informiert werden, wenn Ihr Kurs verschoben oder abgesagt (etwa wegen zu geringer Teilnehmerzahl oder Erkrankung des Kursleiters) wird.

10. Der Kursbeitrag ist bei jeder Kursankündigung ausgewiesen. Die Beiträge sind spätestens bis zum festgelegten Anmeldeschluss zu entrichten. Es gilt zu beachten, dass die rechtzeitige Bezahlung des Kursbeitrages die Voraussetzung für die Kursteilnahme ist! Verspätete Anmeldungen ziehen keinen Anspruch auf Minderung des Kursbeitrages nach sich. Bei verspätetem Kurseinstieg wird der Kursbeitrag nicht reduziert. Ein Anspruch auf Rückerstattung des Kursbeitrages für versäumte Kurseinheiten besteht grundsätzlich nicht! Kursbeiträge sollen im Wesentlichen die Kosten für die Honorare der Kursleiter sowie die Raummieten abdecken.

11. Kursbeitragsrückerstattung: erfolgt nur bei Nichtzustandekommen eines Kurses bis spätestens vier Wochen nach Kursabsage. Bei verspätetem Kurseinstieg wird der Kursbeitrag nicht reduziert. Ein Anspruch auf Rückerstattung des Kursbeitrages für versäumte Kurseinheiten besteht grundsätzlich nicht! Eine teilweise Rückerstattung von Kursbeiträgen im Fall einer Verhinderung ist grundsätzlich nicht vorgesehen, in begründeten Fällen entscheidet über Ansuchen die Leitung der VHS Traismauer.

12. Kurswechsel: ist nur nach Rücksprache mit der Leitung der VHS Traismauer und der zuständigen Kursleitung möglich. Bei Wechsel des Kursleiters oder Kursortes sowie Zusammenlegungen von Kursen entsteht kein Anspruch auf Rückzahlung der Kursgebühren.

13. Kursort: beachten Sie bitte die angegebenen Kursorte. Falls Sie deren Lage nicht genau kennen, fragen Sie die Mitarbeiter im Büro der VHS Traismauer, sie helfen Ihnen gerne weiter!

14. Kursbesuchsbestätigung: die KursteilnehmerInnen erhalten bei regelmäßigem Kursbesuch (75% Anwesenheit) auf Wunsch eine Besuchsbestätigung. Bei Kursen, die der beruflichen Fortbildung dienen (EDV, Sprachen etc.) werden diese automatisch ausgestellt und bei Kursende verteilt.

15. Kurse im Bereich Gesundheit und Bewegung: die TeilnehmerInnen dieser Kurse müssen die dafür notwendigen allgemeinen gesundheitlichen, körperlichen und konditionellen Voraussetzungen erfüllen. Wenn spezielle körperliche Erfordernisse und/oder Vorkenntnisse erforderlich sind, wird darüber in der Kursankündigung informiert.

16. Lehrbücher werden im Allgemeinen von den Kursleitern im Einvernehmen mit den Teilnehmern besorgt.

17. Materialkosten sind im Kursbeitrag nicht enthalten.

18. MindestteilnehmerInnenzahl: Kurse können grundsätzlich nur mit einer gewissen Mindestteilnehmerzahl abgehalten werden. Bei knapper Verfehlung dieser Zahl kann der Kurs entweder gekürzt oder nach entsprechender Aufzählung der Teilnehmer (Entscheidung bis zum 3. Kurstag) als Kleingruppe geführt werden. Die MindestteilnehmerInnenanzahl beträgt grundsätzlich zehn. Die TeilnehmerInnenanzahl ist bei allen Kursen aus pädagogischen oder räumlichen Gründen beschränkt.

19. Mitbringen von Tieren: das Mitbringen von Tieren in Unterrichts- und Aufenthaltsräumen ist nicht gestattet.

20. Programmänderungen müssen wir uns vorbehalten, ebenso Druckfehler.

21. Rauchen: das Rauchen in den Unterrichts- und Aufenthaltsräumen ist nicht gestattet.

22. Rücktrittsrecht: ist grundsätzlich nach dem Konsumentenschutzgesetz KSchG geregelt.

23. Schnupperstunde: Es besteht die Möglichkeit - nach Maßgabe freier Plätze und nach vorheriger Rücksprache mit dem Büro der VHS Traismauer - in Kursen zu „Schnuppern“ (max 1x pro Kurs möglich).

24. Teilnahmeberechtigt: ist jede Person, die den Kursbeitrag bezahlt hat. Bei begrenzter TeilnehmerInnenanzahl ist die Reihenfolge der Anmeldung maßgebend. Die KursleiterIn ist verpflichtet, TeilnehmerInnen ohne HörerInnenausweis (Zahlscheinabschnitt oder Zahlungsbestätigung) vom Kursbesuch auszuschließen bzw. mit der Leitung der VHS Traismauer unverzüglich Kontakt aufzunehmen.

25. Unterrichtseinheit: eine Kurseinheit (KE) umfasst in der Regel 50 Minuten! Unterrichtseinheiten, die durch gesetzliche Feiertage oder schulfreie Tage bzw. bei Verhinderung der KursleiterIn entfallen, werden nach Möglichkeit nachgeholt

26. Verbindlichkeit: Ihre Anmeldung ist in jedem Fall unmittelbar verbindlich. Bis 14 Tage vor Kursbeginn ist die Stornierung einer Kursanmeldung ohne Stornogebühr möglich. Erfolgt die Stornierung in den letzten beiden Wochen vor Kursbeginn, kann die Leitung der VHS Traismauer auf Ansuchen die völlige oder teilweise Rückzahlung des Kursbeitrages bewilligen. Auf jeden Fall wird eine Stornogebühr von 10 % des Kursbeitrages für den Verwaltungsaufwand einbehalten.



RUFEN SIE
UNS AN!
05 7171-29000

MEHR GELD

FÜR MEINE

WEITERBILDUNG!

Foto: AdobeStock

AK NIEDER
ÖSTERREICH

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

AK Bildungsbonus

AK^{extra} Digi- und Lernhilfe-Bonus

Auf der Homepage der AK Niederösterreich finden Sie nähere Informationen und den Online-Antrag. Über das AK-extra Digi-Konto werden zusätzlich vertiefende Digitalisierungskurse gefördert (auch ohne AK-Kennzeichnung).

ERWACHSENENBILDUNG

noe.arbeiterkammer.at/akbeihilfen