



Traismauer

Das Tor zum Wissen.



© contrastwerkstatt / Adobe Stock



VOLKSHOCHSCHULE TRISMAUER

Wir nehmen Bildung ernst!

PROGRAMM SOMMERSEMESTER 2024

KULTUR
NIEDERÖSTERREICH



Verband
Niederösterreichischer
Volkshochschulen



Inhaltsverzeichnis Sommerssemester 2024

Vorwort	Seite 3
Auskunft und Anmeldung	Seite 3

Handwerk & Kreativität

Klasse Bläser	Seite 4
Klöppeln für Anfänger	Seite 4
Töpferkurs	Seite 5
Singalong - sing mit!	Seite 5
Klöppeln – Kurs für Fortgeschrittene	Seite 6
Kreatives Schreiben	Seite 6
Happy Stones	Seite 7
Art Clay Silver	Seite 7
Schauspiel – Szenenarbeit	Seite 7

Natur & Leben

Bilder-Vortrag: Kräuter rund ums Jahr	Seite 8
Echte Naturseifen selber rühren	Seite 8
Vortrag: Optimieren Sie Ihren Biorhythmus und machen Sie sich fit!	Seite 9
DIY - Naturseifen herstellen für Einsteiger	Seite 9
Ganzheitliche Babymassage	Seite 10
Natürliche Kosmetik – Einfach & selbstgemacht	Seite 10
TCM: Neue Ideen für den Frühstückstisch	Seite 11
Vortrag: Beschwerden von Büroarbeit entgegenwirken	Seite 11
Frühjahreskräuterwanderung	Seite 12

Körper & Geist

YOGA zum Energieausgleich - eine Reise durch die Chakren	Seite 12
Ich bin bei mir - Hatha Yoga für Einsteiger und mäßig Fortgeschrittene	Seite 13
Mobilisation & Gesunder Rücken AK	Seite 13
Stretch & Relax	Seite 14
Rücken & fit mit Erika AK	Seite 14
Feel Good & Dance mit Erika	Seite 15
Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene	Seite 15
Dehnung von Engpässen - in Anlehnung an Liebscher & Bracht	Seite 16
Faszienyoga mit Funda in Anlehnung an die Methode Liebscher & Bracht	Seite 16
Stressintegration durch bedeutungsvolle Betätigung	Seite 17
In Balance mit Ayurveda - mehr Energie und Freude im Alltag	Seite 17
Trauern als Verarbeitungsprozess - gemeinsam geht es leichter	Seite 18
Gemeinsam durch dunkle Stunden: Wie Angehörige Trauernde unterstützen können	Seite 18
Konfliktfähigkeit: My Style Of Being With You	Seite 19
Aktive Selbstschutzmaßnahmen für Mädchen und Frauen ab 12 Jahren	Seite 19
Locken- und Frisuren-Workshop	Seite 20
Schminkworkshop	Seite 20
Auf der Suche nach Zugehörigkeit - Belonging	Seite 21

Kooperation Zwentendorf

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



Herbert Pfeffer
Bürgermeister der
Stadtgemeinde Traismauer

„Bildung beginnt mit Neugierde.“

Peter Bieri

Sind Sie schon neugierig und gespannt, welche Kurse dieses Semester angeboten werden? Das Programm der Volkshochschule Traismauer ist wieder vielfältig und reicht von kreativen Kursen über Natur- und Gesundheitsbewusstsein bis hin zu körperlicher und geistiger Fitness. Sie werden viele neue Angebote entdecken, die hoffentlich Ihre Neugier wecken.

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

Ihr Bürgermeister

Ihr Stadtrat

Herbert Pfeffer

Mag. Andreas Rauscher, MA



Mag. Andreas Rauscher, MA
Stadtrat für Bildung und Kultur

INFORMATION

Auskunft und Anmeldung



Ihre Anmeldung ist unbedingt erforderlich!

Volkshochschule der Stadtgemeinde Traismauer
Wiener Straße 8
3133 Traismauer



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



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!



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. Nach ersten Fortschritten am Instrument ist darüber hinaus die kostenlose Teilnahme an regelmäßigen Orchesterproben (ca. 10 pro Semester) möglich.

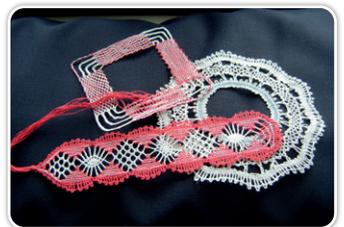
Referent: Mag. Andreas Rauscher, MA; Leiter der Musikschule Unteres Traisental
Kursdauer: 10 Einheiten zu je 30 Minuten (Einzelunterricht)
Kursbeginn: März 2024
Kursort: Musikschule Traismauer, Gartenring 36, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 255,- (inklusive Instrumentenmiete)
Erforderlich: Motivation zum Üben

Mindestens 10 Teilnehmer.

Klöppeln für Anfänger

Altes Kunsthandwerk neu belebt: Klöppeln ist ein altes Kunsthandwerk aus dem 15. Jahrhundert. In Italien entstanden, machte es rasch seinen Weg durch Europa.

Maria Theresia brachte diese Handarbeitstechnik in die Kronländer, um den Frauen einen Nebenerwerb zu ermöglichen. Heute findet das Klöppeln wieder großen Anklang: Altes wird mit Neuem kombiniert. Beim Klöppeln werden Fäden durch Kreuzen und Drehen verbunden. Im Seminar erlernen Sie zuerst die Grundschnitte und in weiterer Folge das Herstellen verschiedener Bänder, Gründe und Zierelemente. Begonnen wird mit einem Apfel in den Grundschnitten, weiter geht es mit einem Bänderkreis, einem Lesezeichen. Weiterführende Kurse werden nach Bedarf angeboten.



Referentin: Gertrude Cvach
Kursdauer: 6 Einheiten, jeweils Montag 17:00 – 20:00 Uhr
Termine: 4. März, 18. März, 8. April, 29. April, 28. Mai (Di), 3. Juni 2024
Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 150,-

Das Anfängersetz bringt die Kursleiterin mit, die Kosten dafür sind einmalig ca. € 65,-. Bitte bei der Anmeldung bekannt geben.

Mindestens 5, maximal 10 Teilnehmer.

Töpferkurs

Ein Kurs für alle, Anfänger und Fortgeschrittene, die gerne kreativ sind und das Material Ton kennenlernen möchten. Mit Aufbau- und Plattentechnik werden nützliche Dinge oder Dekoratives hergestellt.

Referentin: Evelyn Nitzsche
Kursdauer: 2 Einheiten, jeweils Sonntag 14:00 – 17:00 Uhr
Termine: 10. März und 24. März 2024
oder 7. April und 21. April 2024
Kursort: Keltengasse 7, 3134 Franzhausen
Kursbeitrag: 65,- zzgl. Materialkosten für Ton, Glasur und Brennen
Mitzubringen: Hausschuhe



Mindestens 2, maximal 5 Teilnehmer.

Singalong - sing mit!

Du willst so gern wieder einmal aus vollem Herzen mit anderen singen? Du hast zu wenig Zeit um verbindlich bei einem Chor mitzusingen? Seitdem dir jemand gesagt hat, dass du falsch singst, traust du dich nirgends mehr mitsingen, aber du würdest es so gerne probieren?

Dann bist du richtig beim Singalong!

Hier singen wir gemeinsam Melodien, die leicht zu lernen sind, mit Texten die uns gut tun, uns stärken, fröhlich stimmen, lachen lassen oder trösten. Singalong ist gemeinsames Singen ohne Leistungsgedanken – leise und laut, hoch und tief – für alles ist Platz! Wir streben keine Perfektion an, sondern singen um der Freude willen! Es gibt keine Auftritte, kein Vorsingen, keine Bewertung – es gibt nur den Moment, den wir singend genießen! Es sind keine Vorkenntnisse nötig – bring deine Singfreude mit!

Referentin: Brigitte Rummer-Bichler, Pädagogin, Singleiterin für heilsames Singen
Kursdauer: 5 Einheiten, jeweils Freitag 18:30 – 20:00 Uhr
Termine: 15. März, 12. April, 10. Mai, 7. Juni, 28. Juni 2024
Kursort: Festsaal Schloss Traismauer, Hauptplatz 1, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 60,-



Mindestens 8 Teilnehmer.

Klöppeln – Kurs für Fortgeschrittene

Einarbeiten von Perlen in Klöppelspitze

Perlen können auf verschiedene Arten während des Klöppelns in einer Spitze integriert werden. Richtig eingesetzt können sie die Klöppelspitze positiv bereichern und verändern. Besonders bei geklöppeltem Schmuck, saisonalen Dekorationen oder Accessoires sind Perlen ein wichtiges Schmuckelement.



Referentin: Gabriele Weber
Kursdauer: 5 Einheiten, jeweils Donnerstag 16:00 – 19:00 Uhr
Termine: 21. März, 11. April, 2. Mai, 16. Mai, 6. Juni 2024
Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 60,-

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

Mindestens 6, maximal 9 Teilnehmer.

Kreatives Schreiben

Entdecke deine schriftstellerische Ader in diesem „Kreatives Schreiben“-Workshop! Tauche ein in inspirierende Übungen und lass deine Geschichten und Texte sich in einer unterstützenden Gemeinschaft kreativer Köpfe entfalten. Ob Anfänger oder erfahrener Schreiber – dieser Workshop bietet die perfekte Gelegenheit, deine Ideen zu formen und dein schriftstellerisches Talent zu entfalten. Bring Stift und Papier mit, lass dich von der Schreiblust mitreißen und erlebe, wie deine Worte lebendig werden. Tauche ein in deine eigene literarische Reise.

Referentin: Katja Herzmanek
Kursdauer: 5 Einheiten, jeweils Mittwoch 18:00 – 19:30 Uhr
Termine: 27. März, 3. April, 10. April, 17. April, 24. April 2024
Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 120,-
Mitzubringen: Stifte und Notizbuch



Mindestens 5, maximal 15 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 6. April 2024, 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 6. April 2024, 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.



Schauspiel – Szenenarbeit

Gibt es eine Szene, die du schon immer einmal selbst spielen wolltest? In diesem Kurs hast du die Chance dazu! In Gruppen erarbeiten wir Szenen aus klassischen, sowie modernen Theaterstücken/Filmen/Serien. Die Szene und mit wem du sie spielst, darfst du dir in unserer ersten Einheit selbst aussuchen.

Referentin: Katja Herzmanek
Kursdauer: 8 Einheiten, jeweils Freitag 18:00 – 20:00 Uhr
Termine: 19. April, 26. April, 3. Mai, 10. Mai,
17. Mai, 24. Mai, 31. Mai, 7. Juni 2024
Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 120,-

Mindestens 6, maximal 12 Teilnehmer.



Bilder-Vortrag: Kräuter rund ums Jahr

Es werden die 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. Ein Skriptum mit Beschreibung der Kräuter ist im Kursbeitrag enthalten.

Referent: Walter Knopf, Kräuterpädagoge und Naturvermittler
Termin: Donnerstag 7. März 2024, 17:00 Uhr
Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 20,-

Mindestens 10 Teilnehmer.



Echte Naturseifen selber rühren

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.

Je nach Termin und Thema wird aus regionalen Ölen, Kräutern und Blüten Seife selber hergestellt. Naturseifen reinigen sanft die Haut, ohne auszutrocknen. Sie sind ergiebig und für die ganze Familie zu verwenden. Besonders für sehr trockene und empfindliche Haut geeignet.

Themen: Milch-, Haar- & Flüssigseifen, Wasch- und Putzseifen, Milch-, Haar- & Flüssigseifen, Meine erste Naturseife, Swirlen, Marmorieren, Dekorieren deiner eigenen Seife für zuhause.

Referentin: DI Elisabeth Teufner BEd. von wildwuchsnatur.at
Termine: Freitag 8. März 2024, 15:00 – 20:00 Uhr oder
Freitag 12. April 2024, 15:00 – 20:00 Uhr oder
Samstag 27. April 2024, 9:00 – 14:00 Uhr oder
Freitag 24. Mai 2024, 15:00 – 20:00 Uhr oder
Freitag 21. Juni 2024, 15:00 – 20:00 Uhr
Kursort: wild.wuchs.Natur-Akademie, Gartengasse 14, 3452 Atzenbrugg
Kursbeitrag: 150,- (inkl. Unterlagen, mit Rezepten, 3 Naturseifenstücke und rund 700 g Seifenblock zum mit nach Hause nehmen)

Mindestens 3, maximal 6 Teilnehmer.



Vortrag: Optimieren Sie Ihren Biorhythmus und machen Sie sich fit!

Nutzen Sie das Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), legen Sie alte Gewohnheitsmuster ab und optimieren Sie Ihre Leistungsfähigkeit. Stärken Sie ihren Biorhythmus bereits von Tagesbeginn an und erfahren Sie mehr Leistungsfähigkeit im Alltag! Für einen gesunden, vitalen Körper und Geist. Hintergrund dazu: Gemäß der TCM-Organuhr steht jedes Organ in einem gewissen Zeitfenster in einer energetischen Fülle, in welcher es seine maximale Leistungsfähigkeit erbringt. Dieses Wissen wollen wir uns zunutze machen, um den Energiehaushalt des Körpers ins Gleichgewicht zu bringen. Werden Sie aktiv und bleiben sie fit und vital, Tag für Tag.



In diesem Vortrag erfahren Sie TCM-Grundlagenwissen und erhalten Alltags- und Ernährungstipps.

Referentin: Mag.ª (FH) Iga Teresa Łyszcz, MA von www.qi-harmony.at
 Termin: Dienstag 12. März 2024, 18:00 – 19:30 Uhr
 Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer
 Kursbeitrag: 50,- (Vortrag wird im Anschluss als pdf-Datei versandt)

Mindestens 8, maximal 15 Teilnehmer.

DIY - Naturseifen herstellen für Einsteiger

Pflegende Seifen – selber rühren lernen! Hochwertige Pflanzenöle und Fette, ätherische Öle für den Duft und Lauge – dazu ein paar Grundkenntnisse, wer mag noch ein paar Kräuter oder Blüten. 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
 Termine: Montag 18. März 2024, 17:00 – 20:00 Uhr oder
 Donnerstag 2. Mai 2024, 17:00 – 20:00 Uhr
 Kursort: Seifenmanufaktur Jabona, Obere Traisenlande 4a, 3133 Traismauer
 Kursbeitrag: 75,- (inkl. Materialkosten, Kursunterlagen, Rezepte, hergestellte Seife 600gr)

Maximal 3 Teilnehmer.

Ganzheitliche Babymassage

Bei der Hautnah- Babymassage wird das Urbedürfnis nach Zärtlichkeit und Wärme, Liebe, Geborgenheit, Respekt und Achtsamkeit bewusst vermittelt und auch gestillt. Kuschneln 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 wirklich 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: 19. März, 26. März, 2. April, 9. April 2024

Kursort: Hautnah Praxisräumlichkeiten, Rohrlackenweg 11, 3133 Wagram

Kursbeitrag: 140,- (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 & selbstgemacht

Natürliche Kosmetik-Workshop- Grundlagen: 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 entsprechend dem Thema des Termins gerührt.



Themen: Natürliche Kosmetik – Heilsalben, Natürliche Hautpflege im Sommer

Referentin: Nina Schiegl von wildwuchsnatur.at

Termine: Freitag 29. März 2024, 15:00 – 19:00 Uhr oder

Freitag 3. Mai 2024, 15:00 – 19:00 Uhr

Kursort: wild.wuchs.Natur-Akademie, Gartengasse 14, 3452 Atzenbrugg

Kursbeitrag: 85,- (inkl. Unterlagen mit Rezepten und 4 selbst gemachte Pflegeprodukte)

Mindestens 5, maximal 8 Teilnehmer.

TCM: Neue Ideen für den Frühstückstisch

Wenn dir das allmorgendliche Marmeladebrot bereits den Appetit verdirbt, bevor du überhaupt reinbeißt 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, dass 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: Freitag 12. April 2024, 14:00 - 17:00 Uhr
 Kursort: Hautnah Praxisräumlichkeiten, Rohrlackenweg 11, 3133 Wagram
 Kursbeitrag: 50,- (inkl. Büchlein mit Theorie und Rezepten, alle Lebensmittel)

Mindestens 4, maximal 10 Teilnehmer.

Vortrag: Beschwerden von Büroarbeit entgegenwirken

Sitzende Büroarbeit, Bewegungsmangel, Stress und anhaltende Gedanken können zu innerer Unruhe sowie Verspannungen in unserem Körper führen und unser Schlafverhalten beeinträchtigen. Anhand der Meridiane, den Energiebahnen in unserem Körper, sowie ihrer Verläufe und den damit verbundenen Organen wird erklärt, wie äußere Faktoren wie Bildschirmarbeit und anhaltende Konzentration unseren Körper aus der Sicht der TCM beeinflussen und wie wir dem entgegenwirken können. Seien Sie dabei - für einen erholsameren Schlaf!



Referentin: Mag.ª (FH) Iga Teresa Łyszcz, MA von www.qi-harmony.at
 Termin: Dienstag 16. April 2024, 18:00 – 19:30 Uhr
 Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer
 Kursbeitrag: 50,- (Vortrag wird im Anschluss als pdf-Datei versandt)

Mindestens 8, maximal 15 Teilnehmer.

Frühjahreskräuterwanderung

Mit Schwerpunkt Entschlackungs- und Entgiftungspflanzen. Viele heimische Heilpflanzen wie Brennnessel, Giersch, Bärlauch, Vogelmiere, Löwenzahn usw. kurbeln den Stoffwechsel an und unterstützen dadurch Entgiftungs- und Entschlackungsvorgänge. Bei dieser Kräuterwanderung werden Ihnen diese Kräuter und deren Anwendung erklärt.



Referent: Walter Knopf, Kräuterpädagoge und Naturvermittler
Termin: Freitag 19. April 2024, 17:00 Uhr
Treffpunkt: Eichberger Kellergasse vor Heurigenlokal Schabasser
Kursbeitrag: 12,-

Mindestens 6 Teilnehmer.

YOGA zum Energieausgleich - eine Reise durch die Chakren

Chakren sind unsere Energiezentren mit unterschiedlichen Schwingungsfrequenzen, auch als kreisförmige Energiewirbel vorzustellen. Sie befinden sich in unserem energetischen Körper. In den Chakren wird Prana (Lebensenergie) aufgenommen und umgewandelt, um unseren physischen Körper mit Energie zu versorgen. Man spricht von 7 Hauptchakren, die uns auf allen Ebenen des Seins beeinflussen. Im Yoga gibt es viele Übungen, um diese Zentren zu harmonisieren. Wir werden in 8 vorgegebenen Yoga-Übungsreihen durch die Chakren reisen. Dabei praktizieren wir in Form von Körper- und Atemübungen. Entspannung und Meditationen führen uns in tieferes Spüren und Wahrnehmen.



Loka Samasta Sukhino Bhavantu
(Mögen alle Wesen Glück und Harmonie erfahren!)

Referenten: Barbara und Happy Aron
Kursdauer: 8 Einheiten, jeweils Dienstag 18:00 – 19:30 Uhr
Kursbeginn: Dienstag 5. März 2023
Kursort: Namastè in Waldesberg, Oberndorferstraße 15, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: EUR 105,-

Mindestens 5, 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 5. März 2024
Kursort: Bewegungsraum des NÖ Landeskindergartens Haus 1a, Untere Traisenländer 2, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 90,-
Mitzubringen: Yoga-Matte, Sitzpolster, Decke

Maximal 10 Teilnehmer.



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 der Einheit wird die beanspruchte Muskulatur gedehnt – und du darfst dich entspannen und wieder ganz bei dir selbst, in deiner Mitte ankommen.

Referentin: Sylvia Kaiblinger, Dipl. Wellness- und Fitnesstrainerin
Kursdauer: 10 Einheiten, jeweils Mittwoch 18:00 – 19:00 Uhr
Kursbeginn: Mittwoch 6. März 2024
Kursort: Bewegungsraum des NÖ Landeskindergartens Haus 2, Untere Traisenländer 1, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 130,-
Mitzubringen: Matte, Trinkflasche

Mindestens 3, maximal 15 Teilnehmer.

www.verwurzelt-sein.at



AK



Verwurzelt-sein
Bewegung · Entspannung · Berührung

Stretch & Relax

In der ersten Phase kommen wir durch Atemtechniken, Übungen aus der dynamischen Meditation oder spezieller Bewusstseins-schulung bei uns selbst, in unserem Körper an. Wir mobilisieren unseren Körper, unsere Muskulatur. Danach geht es in die zweite Phase. Sowohl aktive, als auch passive Stretches unterstützen die Flexibilität deines Körpers. Eine gezielte Atmung und meine taktilen und akustischen Cueings helfen dir, dich noch mehr in eine Position zu entspannen. Deine Muskulatur wird optimal gedehnt und ein allgemeines Wohlbefinden stellt sich ein. Hier wird Entspannung, Innenschau und Abschalten vom Alltag fokussiert. Wir widmen uns Elementen aus dem Mentaltraining, Phantasiereisen und Meditation. Eine Stunde zum Auftanken und Energie wieder ins Fließen bringen!

Referentin: Sylvia Kaiblinger, Dipl. Wellness- und Fitnesstrainerin
Kursdauer: 10 Einheiten, jeweils Mittwoch 19:00 – 20:00 Uhr
Kursbeginn: Mittwoch 6. März 2024
Kursort: Bewegungsraum des NÖ Landeskindergartens Haus 2,
Untere Traisenlände 1, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 130,-
Mitzubringen: Matte, Trinkflasche

Mindestens 3, maximal 15 Teilnehmer.

www.verwurzelt-sein.at



Verwurzelt-sein
Bewegung · Entspannung · Berührung

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, laufende Fortbildungen im Bereich Rückengesundheit, Mobility- und Faszientraining

Kursdauer: 10 Einheiten, jeweils Donnerstag 17:45 – 18:45 Uhr

Kursbeginn: Donnerstag 7. März 2024

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

Kursbeitrag: 89,-

Mitzubringen: bequeme Sportbekleidung, eine Matte, ein Handtuch und bei Bedarf etwas zu 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,
Dipl. Aerobic- & Fitness Trainerin mit langjähriger Erfahrung in Dance-Fitness

Kursdauer: 10 Einheiten, jeweils Donnerstag 19:00 – 20:00 Uhr

Kursbeginn: Donnerstag 7. März 2024

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

Kursbeitrag: 89,-

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

Maximal 25 Personen.



Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Der Tanz des Orients trainiert alle Muskeln des Körpers auf sehr lustbetonte und ganzheitliche Weise. Durch die typischen Bauchtanzbewegungen wird der Körper geformt und die Koordination geschult, der Beckenboden wird gestärkt und die Rückenmuskulatur gekräftigt. Körper, Geist und Seele sind gleichermaßen gefordert, wie sie durch die wunderbare Musik des Orients belebt und entspannt werden. Wir tanzen in diesem Semester unsere bekannten Lieblingstänze und festigen die bereits erlernten Tänze in gewohnt angenehmer und anregender Atmosphäre.



Referentin: Gabi Poindl
Kursdauer: 9 Einheiten, jeweils Mittwoch 19:00 - 20.00 Uhr
Kursbeginn: Mittwoch 13. März 2024
Kursort: Turnhalle der Volksschule Gemeinlebarn, Schulstraße 7, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 75,-
Bekleidung: Tuch für die Hüfte, lockere Bekleidung, leichte Gymnastikschuhe, Utensilien für die bereits erarbeiteten Tänze

Dehnung von Engpässen - in Anlehnung an Liebscher & Bracht

Fast jeder Mensch leidet irgendwann einmal unter Beschwerden am Bewegungsapparat. Bei quälenden Beschwerden kommt es oftmals zur Schonhaltung, Immobilität und langfristig gesehen zu einer Verschlechterung der Lebensqualität.

WAS HILFT? Anwendung von Faszienrollen und Bewegungsabläufe zur Dehnung von Engpässen.

Dieses Bewegungstraining unterstützt Dich auf natürliche Weise. Das Ziel ist, ein Leben mit unbeschwerterer Beweglichkeit führen zu können. Durch den Einsatz von Faszienrollen sowie speziellen Übungen = 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 – 18:30 Uhr
Kursbeginn: Montag 18. März 2024
Kursort: Bewegungsraum des NÖ Landeskindergartens Haus 1a, Untere Traisenlande 2, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 101,-
Mitzubringen: Matte, 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 sanften, abgestimmten Dehnimpulsen, 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 Schmerzen und Bewegungseinschränkungen, den die meisten Menschen für normal und nicht veränderbar halten unterbrechen, und ein unbeschwerteres Leben führen. Das gelingt schon durch



täglich gezieltes Training von 15 Minuten. Du fühlst dich wieder wohler und leichter – bist entspannter und beweglicher und erholst wieder mehr Lebensfreude!

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

Referentin: Funda Hass 
Kursdauer: 10 Einheiten, jeweils Montag 19:00 – 20:30 Uhr
Kursbeginn: Montag 18. März 2024
Kursort: Bewegungsraum des NÖ Landeskindergartens Haus 1a,
Untere Traisenländer 2, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 126,-
Mitzubringen: Matte und Faszienrolle

Mindestens 6, maximal 10 Teilnehmer.

Stressintegration durch bedeutungsvolle Betätigung

Erforsche mit uns das Thema Stress – von den tiefsten Ursachen bis zu individuellen Stressoren erfährst du, wie dein Körper auf Stress reagiert und erkundest den feinen Unterschied zwischen Stress und Entspannung.

Gemeinsam aktivieren wir Ressourcen, um die innere Balance zu stärken. Sei dabei und gestalte deine persönliche Reise zur Stressintegration.



Larisa Baciu

Michalina Wojnarowicz

Referentinnen: Larisa Baciu, Ergotherapeutin, Lehrende
Michalina Wojnarowicz, Dipl. psychosoziale Beraterin
Termin: Montag 18. März 2024, 18:30 – 21:30 Uhr
Termin: Montag 18. März 2024, 18:30 – 21:30 Uhr
Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 45,-

Mindestens 4, maximal 12 Teilnehmer.

In Balance mit Ayurveda - mehr Energie und Freude im Alltag

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer viele Tipps aus dem Ayurveda kennen, die leicht in den Alltag integriert werden und das eigene Wohlbefinden unterstützen können.

Neben allgemeinen Informationen was man unter Ayurveda versteht und was er beinhaltet, lernen die Teilnehmer auch ihren eigenen Dosha-Typ kennen und was diesen auszeichnet. Außerdem gibt die Kursleiterin Tipps für eine gesunde Morgenroutine, guten Schlaf und erklärt, warum laut Ayurveda heißes Wasser die beste „Müllabfuhr“ für den Körper ist.



Referentin: Cornelia Trinko
Termin: Freitag 5. April 2024, 17:00 – 18:30 Uhr
Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 45,-

Mindestens 6, maximal 25 Teilnehmer.

Trauern als Verarbeitungsprozess - gemeinsam geht es leichter

Unsere Trauer zu akzeptieren, sie anzunehmen und zu teilen – das ist der Schlüssel zur Bewältigung. Denn Trauer ist kein Tabu, sie ist ein Ausdruck von Liebe und Wertschätzung für das, was wir verloren haben. Je mehr wir sie zulassen, desto mehr kann sie uns helfen, unseren Verlust zu verarbeiten. Das müssen wir aber nicht alleine! Es gibt so viele Aspekte, die uns dabei unterstützen können - ein unterstützendes Umfeld, andere Trauernde, die uns gut verstehen können, Dinge, die uns guttun, Bewegung, Nähe zu Tieren, und vieles mehr. Trauer zu teilen, kann uns helfen, zu heilen. Reden wir darüber!

Referentin: Christina Freund
Termin: Dienstag 10. April 2024, 17:00 – 21:00 Uhr
Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 60,-

Mindestens 8 Teilnehmer.



Gemeinsam durch dunkle Stunden: Wie Angehörige Trauernde unterstützen können

Was soll ich nur sagen? Ich kann es doch nicht ungeschehen machen? Was kann ich tun, wenn sich die Person von allem isoliert? Darf ich in der Gegenwart der trauernden Person lachen? Das ist nur ein Auszug an Fragen, die ich immer wieder von Angehörigen gestellt bekomme. Als nahestehende oder angehörige Person einer/eines Trauernden gibt es oft das Gefühl von Hilflosigkeit oder Unsicherheit - das ist verständlich, da wir in unserer Gesellschaft selten über Trauer reden. In diesem Vortrag gebe ich einen Überblick darüber, wie wir Trauernde gut unterstützen können, was möglicherweise kontraproduktiv ist und wann es vielleicht auch externe Begleitung braucht, um die Person wieder zurück ins Leben zu holen. Auch für beratende Personen und Pflegepersonal!

Referentin: Christina Freund
Termin: Mittwoch 11. April 2024, 17:30 – 20:00 Uhr
Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 40,-

Mindestens 8 Teilnehmer.



Konfliktfähigkeit: My Style Of Being With You

Tauche mit uns in das Thema Konflikt ein und erforsche deinen individuellen Konflikttyp.



Entdecke neue Möglichkeiten sich in einem Konflikt auszudrücken, sowie neue Handlungsoptionen, lerne die Bedeutung von Pausen und Ich-Botschaften in Konfliktsituationen kennen und finde neue Wege der Konfliktbewältigung. Sei dabei, um deine Konfliktfähigkeit zu stärken und wertvolle Einsichten für ein harmonisches Miteinander zu gewinnen.

Referentinnen: Larisa Baciu, Ergotherapeutin, Lehrende
Michalina Wojnarowicz, Dipl. psychosoziale Beraterin
Termin: Montag 15. April 2024, 18:30 – 21:30 Uhr
Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 45,-

Mindestens 4, maximal 12 Teilnehmer.

Aktive Selbstschutzmaßnahmen für Mädchen und Frauen ab 12 Jahren

Um ungewollten Situationen im Alltag entschlossen und wirkungsvoll entgegen treten zu können, lernen Sie effektive Abwehrmaßnahmen anzuwenden.



Während des Trainings erwartet Sie ein umfangreiches Programm. Im Anwendungstraining werden Sie lernen, Situationen richtig einzuschätzen und mit verhältnismäßigen Mitteln abzuwehren. Die praktische Anwendung von Selbstverteidigungsmitteln wie Pfefferschaumspray ist mit eingeschlossen. Sie werden geschult mit dem Pfefferschaumspray effektiv umzugehen. Rechtliche Grundlagen und gezielte Entwaffnungen von unerwünschten Angreifern geben Ihnen den Restschliff. Unsere Trainer verfügen über langjährige Polizei Erfahrung in der Ausbildung und Einsatz von Abwehrtechniken.

Wir gehen individuell auf Sie ein und erarbeiten mit Ihnen optimale Abwehr- und Befreiungstechniken. Überlassen auch Sie den Ausgang solcher Lagen nicht dem Zufall, helfen Sie sich selbst!

- Rechtliche Grundlagen zum Thema „Selbstschutz“: Prävention, Notwehr, Körperverletzung, Waffengesetz...
- Effektives Anwenden von Selbstverteidigungsmitteln: Anwendungsübungen
- Befreiungstechniken: Handgelenks-, Würge-, Schwitzkasten-, Umklammerungsbefreiungen...
- Entwaffnen von Angreifern: Abwehr von Messer und Faustfeuerwaffen

Referent:	Martin E., langjähriger Nahkampftrainer bei der POLIZEI-Eliteeinheit
Kursdauer:	4 Einheiten
Termine:	Mittwoch 17. April 2023, 18:00 – 21:00 Uhr Freitag 19. April, Dienstag 23. April, Freitag 26. April 2024, 18:00 – 20:00 Uhr
Kursorte:	17.4.: Festsaal Schloss Traismauer, Hauptplatz 1, 3133 Traismauer 19.4., 23.4., 26.4.: Bewegungsraum des NÖ Landeskindergartens Haus 2, Untere Traisenlände 1, 3133 Traismauer
Kursbeitrag:	55,- (gefördert von der Stadtgemeinde Traismauer)
Mitzubringen:	Trainingskleidung, Hallenschuhe

Mindestens 8, maximal 25 Teilnehmer.

Locken- und Frisuren-Workshop

Mit „learning by doing“ lernen die Teilnehmerinnen verschiedene Lockentechniken und schnelle Hochsteckfrisuren, um sich selbst oder andere hübsch zu stylen.

Inhalte:

- Locken mit dem Glätteisen und Lockenstab die gut halten
- einfach hochgesteckt – wie du dir in wenigen Minuten schöne Hochsteckfrisuren zauberst
- Stylingideen für verschiedene Haarlängen
- digitales Booklet mit Schritt-für-Schritt Anleitungen für Zuhause
- Empfehlung von Stylingprodukten und deren Anwendung
- viele Tipps und Tricks aus meiner Praxis

Referentin:	Cornelia Trinko
Termin:	Donnerstag 18. April 2024, 17:00 – 19:00 Uhr
Kursort:	Festsaal Schloss Traismauer, Hauptplatz 1, 3133 Traismauer
Kursbeitrag:	55,-

Mindestens 5, maximal 10 Teilnehmer



Schminkworkshop

Mit einem frischen, natürlichen und typgerechten MakeUp das Gesicht zum „Strahlen“ bringen – das ist das Ziel meiner Workshops. In einer kleinen Gruppe von max. 8 Personen lernen die Teilnehmerinnen Schritt für Schritt sich ganz einfach und natürlich zu schminken. Natürlich gebe ich auch viele Tipps, Tricks und Empfehlungen aus meiner langjährigen Erfahrung weiter.

Inhalte:

- Grundierung - wie finde ich die passende MakeUp Farbe & welche Gesichtsfarbe habe ich?
- Blitz MakeUp – in wenigen Minuten zu mehr Ausstrahlung,



- Wie schminke ich mich typgerecht
- Augenbrauen definieren
- Selber schminken unter meiner Anleitung
- Pinselkunde – welcher Pinsel wird wofür verwendet und wie viele Pinsel braucht man wirklich?

Referentin: Cornelia Trinko
Termin: Freitag 3. Mai 2024, 17:00 – 19:00 Uhr
Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 55,-

Mindestens 5, maximal 8 Teilnehmer

Auf der Suche nach Zugehörigkeit - Belonging

In diesem Workshop beleuchten wir den Einfluss von Zugehörigkeit auf die Lebensqualität. Gemeinsam erkunden wir die fünf Säulen der Identität, heben individuelle Ressourcen hervor und enthüllen die wohltuenden Effekte von schönen Erlebnissen, geplanten Pausen und bedeutungsvollen Betätigungen. Sei dabei, um gemeinsam die tiefe Bedeutung von Zugehörigkeit zu erleben und praxisorientierte Wege zu einem stressfreien, erfüllten Leben zu gestalten.



Referentinnen: Larisa Baciu, Ergotherapeutin, Lehrende
Michalina Wojnarowicz, Dipl. psychosoziale Beraterin
Termin: Montag 13. Mai 2024, 18:30 - 21:30 Uhr
Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 45,-

Mindestens 4, maximal 12 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. Sie können 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: SR. 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, WiederinsteigerInnen nach der Kinderkarenz, die beim AMS arbeitsuchend gemeldet sind und keine Leistung vom AMS erhalten, SozialhilfebezieherInnen, ArbeitnehmerInnen, die einen Meister- oder Konzeptionsprüfungsvorbereitungskurs 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

Maturaabschluss (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 per 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

- E-Mail: stadtgemeinde@traismauer.at
- Telefonisch: 02783/8651 (außerhalb der Bürozeiten kann jederzeit eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen werden).
- Web: <https://traismauer.vhs-noe.at>
- 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.

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 TeilnehmerInnenzahl 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