

Volkshochschule Neulengbach

neulengbach.vhs-noe.at



Zugestellt durch Post.at

KURSPROGRAMM 2. Halbjahr 2019

Allgemeine Bedingungen

Eine Anmeldung zu den jeweiligen Kursen ist unbedingt erforderlich!

Geben Sie immer Ihren Namen, Ihre Adresse, E-Mail-Adresse und Ihre Telefonnummer an, damit wir Ihnen eventuelle Änderungen mitteilen können.

Achtung: Anmeldeschluss 1 Woche vor Kursbeginn.

Bürozeiten und Anmeldung:

Dienstag und Donnerstag von 18.00 - 19.30 Uhr
sowie Donnerstag von 9.00 - 12.00 Uhr

Kontakt & Information:

Telefonnr: 02772/55097

E-Mail: kurse@vhsneulengbach.at

Website: [neulengbach.vhs-noe.at](http://www.neulengbach.vhs-noe.at)

<http://www.facebook.com/VHSneulengbach> 

Kursorte:

Schulzentrum Neulengbach (VHS Büro)
Marktfeldstraße 310, 3040 Neulengbach

BORG Neulengbach

Sindelarstraße 440, 3040 Neulengbach

Volksschule Neulengbach

Weinheberstraße 126, 3040 Neulengbach

Gesundheitszentrum Eichgraben

Finsterleitenstraße 7, 3032 Eichgraben

Mittelschule Eichgraben

Hauptstraße 44, 3032 Eichgraben

Kurskosten und Teilnehmerzahlen:

Kurskosten für 10 Kurseinheiten € 85,- falls nicht anders angegeben. Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen.

Kurskosten in Kleingruppen für 10 Doppelstunden € 100,-.
Mindestteilnehmerzahl: 6 – 9 Personen.



40 Jahre VHS Neulengbach feiern Sie mit uns

am 14.11. um 19:00 Uhr

Zahlung der Kursgebühr:

Nach erfolgter Anmeldung zahlen Sie bitte Ihren Kursbeitrag im VHS-Büro spätestens am 1. Kursabend in bar oder auf nachstehendes Konto ein:

Sparkasse Herzogenburg-Neulengbach

IBAN AT56 2021 9018 0004 2069

Bitte unbedingt die Kursbezeichnung angeben!

Stornobedingungen:

Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Bezahlung der Kursgebühr. Die Reihenfolge der Anmeldung entscheidet über die Vergabe der Kursplätze. Bei Nichtzustandekommen eines Kurses werden Sie von uns umgehend benachrichtigt.

Bei Absage bis 3 Wochen vor Kursbeginn sind 20%, bis 1 Woche vor Kursbeginn sind 50% der Kursbeiträge zu bezahlen.

Ab einer Woche vor Kursbeginn kann der Kursbeitrag nicht mehr rückerstattet werden, da der Kursbeitrag auf Grundlage der Gesamtaufwendung berechnet wird

Sprachkurse:

Unsere Sprachkurse werden nach dem gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen von Niveau A1 – C2 klassifiziert. Nähere Information finden Sie auf unserer Homepage neulengbach.vhs-noe.at

Bildungsbonus AK NÖ

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

Minikurse – ein kostenloses Angebot der AK Niederösterreich im Rahmen des AK-extra-Zukunftsprogramms. Einfach anmelden und mitmachen!

Bei Fragen stehen Ihnen die **AK BildungsexpertInnen (05 7171 29000)** zur Verfügung.

Bildungsbonus AK Wien

Im Rahmen des **Zukunftsprogrammes „AK extra“** hat die Arbeiterkammer Wien, zusätzlich zum Bildungsgutschein in Höhe von 120 Euro, ein neues Förderinstrument entwickelt. Ebenfalls in der **Höhe von 120 Euro: den Digi-Bonus**. Der Digi-Bonus gilt ausschließlich nur für jene Kurse, welche die berufliche Aus- und Weiterbildung im Bereich „digitale Kompetenzen“ betreffen. AK Wien-Bildungsgutschein unter der **Hotline 0800/311 311** oder online unter wien.arbeiterkammer.at/kurse bestellen.

Bildungsberatung NÖ

Die Bildungsberatung NÖ bietet unabhängige, vertrauliche und kostenfreie Beratung zu den Themen berufliche Orientierung, Aus- und Weiterbildung und finanzielle Förderungen. Terminvereinbarungen bitte direkt bei Frau Christa Sieder unter der Nummer **0699 1611 2624** oder über die Bildungsberatungs-Hotline: **02742 – 25025**.

Inhaltsverzeichnis

Seiten

EDV UND TELEKOMMUNIKATION

E-Mails – Grundlagen am PC	6
E-Mails – Anwendung am Android-Smartphone	6
Datensicherung – Grundlagen am PC	6
Datensicherung – Android-Smartphone	6
Online SICHER einkaufen	7
Lesen – Hören – Sehen am Smartphone / Tablet	7
Präsentationen in PowerPoint - Anfänger	7
Präsentationen in PowerPoint - Fortgeschrittene	7
Programmieren von PowerPoint	8
Smartphone / Tablet	8
RIS (Rechtsinformationssystem)	8

SPRACHEN/GRUNDBILDUNG

Auffrischen der Grundkenntnisse in Deutsch und Mathematik	9
ENGLISCH für Kinder 2. Klasse VS	9
ENGLISCH für Kinder 3. Klasse VS	9
ENGLISCH für Kinder 4. Klasse VS	9
ENGLISCH Auffrischung, Niveau A2	10
ENGLISH CONVERSATION, level B1	10
DEUTSCH als Fremdsprache Anfänger, Niveau A1	10
DEUTSCH als Fremdsprache leicht Fortgeschritten, A2	10
DEUTSCH als Fremdsprache für Fortgeschrittene, B1.2	10
Deutsch Prüfung	11
Vorbereitungskurs Integrationsprüfung A1	11
Vorbereitungskurs ÖSD-Prüfung A2	11
Vorbereitungskurs ÖSD-Prüfung B1	11
ITALIENISCH Anfänger leicht Fortgeschritten, Niveau A1	12
ITALIENISCH Fortgeschritten, Niveau A2	12
CONVERSAZIONE ITALIANO, Niveau B1	12
KROATISCH Anfänger, Niveau A1	12
SPANISCH Anfänger, Niveau A1	13
SPANISCH leicht Fortgeschritten, Niveau A1	13
SPANISCH Konversation, B1	13
PORTUGIESISCH, Niveau A1	13
RUSSISCH für Anfänger II, Niveau A1	13
SLOWAKISCH Anfänger, Niveau A1	14

KREATIVITÄT

Malen und Zeichnen 17:00	14
Malen und Zeichnen 19:00	14
Nähkurs	14
Weihnachtsfotografie	15
Naturkosmetik selbst gemacht 1	15
Dinkelbrot, Vollkorngebäck und vegetarische Aufstriche	15

	Seiten
Chilenische Küche	16
Streifzug durch die mediterrane Vollwertküche	16
Uromas Räuchergeheimnisse	16
Alles aus einem Topf	16
Uromas Seifengeheimnisse	17
GESUNDHEIT und BEWEGUNG	
Yoga Grundkurs	17
Volleyball 1. Gruppe	17
Volleyball 2. Gruppe	17
Qigong	17
Qigong in Eichgraben	18
Pilates AnfängerInnen	18
Pilates Fortgeschrittene	18
Bauch - Beine - Po	18
Bauchtanz - Der Tanz aus der eigenen Mitte	19
Rückenyooga	19
Yogakurs & Ayurveda	19
VERANSTALTUNGEN / VORTRÄGE	
Zeit für Veränderung	20
Wir bekommen ein Baby	20
Vortrag: Bewegung im Kopf	20
Uromas Kräuterwanderung	21
Vortrag: Gesunde Venen	21
Vortrag: Trauerbewältigung ohne Loslassen	21
Burnout erkennen und vermeiden	21

Datenschutz:

Jede Kursbuchung ist ein Vertragsabschluss. Mit Buchung eines Kurses stimmen Sie den Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS und dieser Datenschutzerklärung zu und erteilen sohin ihre Zustimmung zur elektronischen Verarbeitung folgender für die Kursbuchung erforderlicher personenbezogener Daten: Vor- und Zuname, Geschlecht, Wohnadresse, Geburtsdatum, Telefon-Nummer und E-Mail-Adresse bei Buchungen über die Website.

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

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

Die Einwilligung zur Verarbeitung Ihrer, im Rahmen der Kursbuchungen erhobenen personenbezogenen Daten kann jederzeit widerrufen werden. Wir weisen darauf hin, dass Ihnen ein Recht auf Berichtigung falscher Daten oder Löschung personenbezogener Daten zusteht, sollte diesem Anspruch keine gesetzliche Aufbewahrungspflicht entgegenstehen.

Eichgraben

jeweils Dienstag
24.09. und 01.10.2019
18.00 bis 19.30 Uhr

Kosten: € 30,-

101 E-Mails – Grundlagen am PC

Kurs für Anfänger

- eine freie E-Mail-Adresse einrichten
- E-Mails lesen, schreiben
- Anhänge, wie Bilder verschicken

Computerarbeitsplätze vorhanden, eigener Laptop kann mitgenommen werden.

Leitung: DI (FH) Christoph Huter

Kursort: MS Eichgraben, Hauptstraße 44

Eichgraben

Dienstag,
08.10.2019
18.00 bis 19.30 Uhr



102 E-Mails – Anwendung am Android-Smartphone

Kurs für Anfänger

Voraussetzung: E-Mail Grundlagen
(oder Kurs E-Mails – Grundlagen am PC)

Dieser Kurs richtet sich an Anwender mit einem Smartphone mit ANDROID Betriebssystem. NICHT für Apple oder Windows Geräte.

Minikurse – ein kostenloses Angebot der AK Niederösterreich im Rahmen des AK-extra-Zukunftsprogramms. Einfach anmelden und mitmachen!

Leitung: DI (FH) Christoph Huter

Kursort: MS Eichgraben, Hauptstraße 44

Eichgraben

Dienstag,
24.09.2019
19.30 bis 21.00 Uhr



103 Datensicherung – Grundlagen am PC

Voraussetzung: Basis-Computerbedienungskennntnisse & eigener USB Stick Datensicherung auf USB Sticks & in der Cloud. Computerarbeitsplätze vorhanden, eigener Laptop kann mitgenommen werden.

Minikurse – ein kostenloses Angebot der AK Niederösterreich im Rahmen des AK-extra-Zukunftsprogramms. Einfach anmelden und mitmachen!

Leitung: DI (FH) Christoph Huter

Kursort: MS Eichgraben, Hauptstraße 44

Eichgraben

Dienstag,
01.10.2019
19.30 bis 21.00 Uhr



104 Datensicherung – Android-Smartphone

Voraussetzung: Datensicherungsgrundlagen (oder Kurs Datensicherung – Grundlagen am PC). Dieser Kurs richtet sich an Anwender mit einem Smartphone mit ANDROID Betriebssystem. NICHT für Apple geeignet.

Minikurse – ein kostenloses Angebot der AK Niederösterreich im Rahmen des AK-extra-Zukunftsprogramms. Einfach anmelden und mitmachen!

Leitung: DI (FH) Christoph Huter

Kursort: MS Eichgraben, Hauptstraße 44

105 Online SICHER einkaufen

Wo kann ich bedenkenlos online kaufen, wo ist Vorsicht geboten, und was heißt dieses „Vorsicht“ überhaupt für mich.

Computerarbeitsplätze vorhanden, eigener Laptop kann mitgenommen werden.

Leitung: DI (FH) Christoph Huter

Kursort: MS Eichgraben, Hauptstraße 44

106 Lesen – Hören – Sehen am Smartphone / Tablet

Kurs für Fortgeschrittene.

Voraussetzung Erfahrung im Umgang mit Smartphone/ Tablet. Lesen von Zeitungen, Zeitschriften oder Büchern. Hören von Radiosendern, Podcasts, Musik und Hörbüchern. Sehen von TV-Sendern, Mediatheken, Videos. Installation und Anwendung von kostenlosen und kostenpflichtigen Apps.

Dieser Kurs richtet sich an Anwender mit einem Smartphone mit ANDROID Betriebssystem.

NICHT für Apple oder Windows Geräte.

Leitung: Josef Wohlmuth

Kursort: VHS Neulengbach, Marktfeldstraße 310

107 Präsentationen in PowerPoint

Kurs für Anfänger

Gelungene Präsentationen mit PowerPoint erstellen. Computerarbeitsplätze vorhanden, eigener Laptop kann mitgenommen werden.

Leitung: DI (FH) Christoph Huter

Kursort: VHS Neulengbach, Marktfeldstraße 310

108 Präsentationen in PowerPoint

Kurs für Fortgeschrittene

Professionelle Präsentationen speziell für Fortgeschrittene und Studenten. Grundprinzipien, BESSER als die durchschnittliche Präsentation.

Computerarbeitsplätze vorhanden, eigener Laptop kann mitgenommen werden.

Leitung: DI (FH) Christoph Huter

Kursort: VHS Neulengbach, Marktfeldstraße 310

Eichgraben

jeweils Dienstag,
08.10. und 15.10.2019
19.30 bis 21.00 Uhr

Kosten: € 30,-

Neulengbach

jeweils Dienstag (4x)
01.10. - 22.10.2019
18.30 bis 20.00 Uhr

Kosten: € 60,-

Neulengbach

jeweils Dienstag
22.10. und 05.11.2019
18.00 bis 19.30 Uhr

Kosten: € 30,-

AKextra
Digi-Bonus

Neulengbach

jeweils Dienstag
05.11. und 12.11.2019
19.30 bis 21.00 Uhr

Kosten: € 30,-

AKextra
Digi-Bonus

Neulengbach

Dienstag,
19.11.2019
18.00 bis 19.30 Uhr

Kosten: € 15,-



109 Programmieren von PowerPoint

Voraussetzung: Fortgeschrittene Kenntnisse in PowerPoint, Fitness im Umgang mit dem PC und logisches Verständnis. Nicht für Anfänger geeignet. Einführung in die PowerPoint-Programmierung.

Computerarbeitsplätze vorhanden, eigener Laptop kann mitgenommen werden.

Leitung: DI (FH) Christoph Huter

Kursort: VHS Neulengbach, Marktfeldstraße 310

Eichgraben

jeweils Dienstag (3x)
05.11. - 19.11.2019
18.30 bis 20.00 Uhr

Kosten: € 45,-

110 Smartphone / Tablet

- Smartphone / Tablet einrichten (Erster Start)
 - Installation bzw. Entfernen von Apps (Programmen)
- Dieser Kurs richtet sich an Anwender mit einem Smartphone mit ANDROID Betriebssystem.

NICHT für Apple oder Windows Geräte.

Leitung: Josef Wohlmuth

Kursort: MS Eichgraben, Hauptstraße 44

Eichgraben

Dienstag
26.11. und 03.12.2019
18.30 bis 20.00 Uhr

Kosten: € 30,-

111 RIS (Rechtsinformationssystem)

Das Rechtsinformationssystem der Republik Österreich ist eine Datenbank, die den Bürgerinnen und Bürgern einen kostenlosen Zugang zum Recht bietet. Nicht nur sämtliche aktuellen Bundesgesetze und ein großer Teil der Landesgesetze lassen sich abrufen, sondern auch ausgewählte höchstgerichtliche Judikatur.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie in historisch bedeutsamen Entscheidungen des Obersten Gerichtshofs schmökern oder Ihre Kenntnisse über die Straßenverkehrsordnung auffrischen können.

Voraussetzung: Internetkenntnisse.

Leitung: Mag.^a Christina Dolati

Kursort: MS Eichgraben, Hauptstraße 44

201 Auffrischen der Grundkenntnisse in Deutsch und Mathematik

Zielgruppe: Erwachsene mit deutscher Muttersprache oder Personen, die sich auf Deutsch gut verständigen können, aber Schwierigkeiten mit Lesen, Schreiben oder Rechnen haben. Ebenso für Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung geeignet.

Inhalte: Basiskompetenzen je nach den Bedürfnissen der einzelnen KursteilnehmerInnen.

Schreiben: z.B. Formulare ausfüllen, einfache Emails schreiben,

Lesen: Kurze, einfache Texte lesen und verstehen
Grammatik und Rechtschreibung nach Wunsch

Rechnen: Grundrechnungsarten, Schätzen, Gewichte und Maße, Bankbelege lesen, Preise berechnen,...

EDV: Allen KursteilnehmerInnen bieten wir die Möglichkeit auch am Computer zu arbeiten.

Information und Koordination: Reg.Rat Othmar Weißenlehner (0664/60 65 11 45)

Bitte informieren Sie mögliche InteressentInnen über unser Angebot!

Leitung: Lorenz Sadychow

Kursort: VHS Neulengbach, Marktfeldstraße 310

Neulengbach

jeweils Do. (12x)
ab 26.09.2019
19.30 - 20.30 Uhr

Als offizielles Projekt des BMUKK und der VHS NÖ wird dieser Kurs gefördert.

501 ENGLISCH für Kinder 2. Klasse VS

In diesem Kurs lernst du Grammatik und Vokabel spielerisch und mit Spaß.

Leitung: Margherita Wohletz (Native Speaker)

Kursort: Volksschule Neulengbach,
Weinheberstraße 126

Neulengbach

jeweils Mittwoch (12x)
ab 25.09.2019
15.00 – 16.00 Uhr

Kosten: € 48,-

502 ENGLISCH für Kinder 3. Klasse VS

Dieser Kurs ist eine gute Ergänzung zum Englischunterricht in der Volksschule. Sprachkenntnisse werden weiter vertieft und spielerisch verbessert.

Leitung: Margherita Wohletz (Native Speaker)

Kursort: Volksschule Neulengbach,
Weinheberstraße 126

Neulengbach

jeweils Dienstag (12x)
ab 24.09.2019
15.00 – 16.00 Uhr

Kosten: € 48,-

503 ENGLISCH für Kinder 4. Klasse VS

Dieser Kurs ist eine gute Ergänzung zum Englischunterricht in der Volksschule. Der Einstieg in die Neue Mittelschule oder in ein Gymnasium wird den Kindern damit erleichtert.

Leitung: Margherita Wohletz (Native Speaker)

Kursort: Volksschule Neulengbach,
Weinheberstraße 126

Neulengbach

jeweils Dienstag (12x)
ab 24.09.2019
16.00 - 17.00 Uhr

Kosten: € 48,-

Neulengbach

jeweils Dienstag (8x)
ab 24.09.2019
18:00 bis 20:00 Uhr

Kosten: € 85,- (ab 10 Pers.)

Kleingruppe (6 - 9 Pers.)
Kosten: € 100,-



504 ENGLISCH Auffrischung, A2

Festigen Sie Ihre sprachlichen Grundlagen und die Grammatik, frischen Sie Ihre Schulenglisch-Kenntnisse auf. Wiederholen von Englisch für den täglichen Gebrauch, Erweiterung des Wortschatzes und aktives Sprechen. Fortsetzung des letzten Semesters. Neueinstieg mit Vorkenntnissen möglich.

Leitung: Mag.^a Andrea Zeitler

Kursort: VHS Neulengbach, Marktfeldstraße 310

Neulengbach

Termine: Donnerstag (2x)
17.10. und 12.12.2019
19.30 bis 21.00 Uhr

Kosten: € 25,-
Bei Einzelbuchung 15,-

505 ENGLISH CONVERSATION, B1

These 2 evenings will allow you to test and improve your spoken communication skills, increase your fluency, and help you build confidence. We will chat, discuss, network, play, and above all spend enjoyable evenings of English conversation together!

Leitung: M.A. Angela Andersen (Native Speaker)

Kursort: VHS Neulengbach, Marktfeldstraße 310

Neulengbach

jeweils Dienstag (12x)
ab 24.09.2019
18.00 bis 19.30 Uhr

Kosten: € 102,-



506 DEUTSCH als Fremdsprache Anfänger, A1

Erlernen der Basisgrammatik und Rechtschreibung der deutschen Sprache. Es wird besonderer Wert auf Sprechen und einfache Verständigung im Alltag gelegt.

Leitung: Mag.^a Philippa Stockert

Kursort: VHS Neulengbach, Marktfeldstraße 310

Neulengbach

jeweils Dienstag (12x)
ab 24.09.2019
18.00 bis 19.30 Uhr

Kosten: € 102,-



507 DEUTSCH als Fremdsprache leicht Fortgeschritten, A2

Festigen der Basisgrammatik, leichte Konversation über allgemeine Themen und Grundkenntnisse der Rechtschreibung.

Leitung: Tünde Kliegel

Kursort: VHS Neulengbach, Marktfeldstraße 310

Neulengbach

jeweils Dienstag (12x)
ab 24.09.2019
19:30 bis 21:00 Uhr

Kosten: € 102,-



508 DEUTSCH als Fremdsprache für Fortgeschrittene, B1.2

Für TeilnehmerInnen, die das Niveau A2 erreicht haben. Festigen der Grammatikkenntnisse und Erweiterung des Wortschatzes für Fortgeschrittene.

Leitung: Mag.^a Philippa Stockert

Kursort: VHS Neulengbach, Marktfeldstraße 310

509 Deutsch Prüfung

ÖIF Integrationsprüfung Deutsch A1

ÖSD Integrationsprüfung A2 / B1

Die Prüfungen bestehen aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil. Im Prüfungsteil Werte- und Orientierungswissen werden die Kenntnisse der grundlegenden Werte der Rechts- und Gesellschaftsordnung der Republik Österreich überprüft. Sie erhalten Ihr Diplom, wenn Sie alle Prüfungsteile bestanden haben.

Die Prüfungen entsprechen den gesetzlichen Vorgaben lt. Integrationsgesetz 2017.

Bitte zur Anmeldung mitbringen: Lichtbildausweis, Meldezettel, e-card

Leitung: Mag.^a Philippa Stockert

Kursort: VHS Neulengbach, Marktfeldstraße 310

Neulengbach

Termine im Jänner
2020 auf Anfrage

A1 Prüfung
10.00 - 15.00 Uhr,
€ 100,-

A2 Prüfung
10.00 - 15.00 Uhr
€ 110,-

B1 Prüfung
10.00 - 17.00 Uhr
€ 120,-

5091 Vorbereitungskurs Integrationsprüfung A1

In diesem Vorbereitungskurs für die ÖIF Integrationsprüfung A1 bereiten wir Sie formal auf die Prüfung vor. Wir machen Sie mit dem Prüfungsformat vertraut, üben anhand von Modellsätzen Strategien für die Prüfungsteile Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen, und geben Ihnen einen kurzen Einblick in den Fragenkatalog zum Werte- und Orientierungswissen.

Leitung: Mag.^a Philippa Stockert

Kursort: VHS Neulengbach, Marktfeldstraße 310

Neulengbach

Dienstag,
07.01.2020
18.00 bis 21.00 Uhr

Kosten: € 20,-

5092 Vorbereitungskurs ÖSD-Prüfung A2

In diesem Vorbereitungskurs für die ÖSD Integrationsprüfung A2 bereiten wir Sie formal auf die Prüfung vor. Wir machen Sie mit dem Prüfungsformat vertraut, üben anhand von Modellsätzen Strategien für die Prüfungsteile Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen, und geben Ihnen einen kurzen Einblick in den Fragenkatalog zum Werte- und Orientierungswissen.

Leitung: Mag.^a Philippa Stockert

Kursort: VHS Neulengbach, Marktfeldstraße 310

Neulengbach

Dienstag,
14.01.2020
18.00 bis 21.00 Uhr

Kosten: € 20,-

5093 Vorbereitungskurs ÖSD-Prüfung B1

In diesem Vorbereitungskurs für die ÖSD Integrationsprüfung B1 bereiten wir Sie formal auf die Prüfung vor. Wir machen Sie mit dem Prüfungsformat vertraut, üben anhand von Modellsätzen Strategien für die Prüfungsteile Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen, und geben Ihnen einen kurzen Einblick in den Fragenkatalog zum Werte- und Orientierungswissen.

Leitung: Mag.^a Philippa Stockert

Kursort: VHS Neulengbach, Marktfeldstraße 310

Neulengbach

Dienstag,
21.01.2020
18.00 bis 21.00 Uhr

Kosten: € 20,-

Neulengbach

jeweils Dienstag (8 x)
ab 24.09.2019
18:00 bis 19:30 Uhr

Kosten: € 70,-

510 ITALIENISCH Anfänger leicht Fortgeschritten, A1

Kurs für TeilnehmerInnen mit geringen Vorkenntnissen. Studiamo e leggiamo insieme! Wir verwenden dazu das Lehrbuch: Nuovo Espresso 1 ISBN 978-3-19-205438-9, Hueber Verlag.

Wir wiederholen die Basisgrammatik und erarbeiten uns das „passato prossimo“ und lesen ein Buch aus der Serie „Letture Italiano Facile“.

Leitung: Mag.^a Renate Konheisner

Kursort: VHS Neulengbach, Marktfeldstraße 310

Neulengbach

jeweils Do. (10 x)
ab 26.09.2019
19:30 bis 21:00

Kosten: € 85,- (ab 10 Pers.)
Kleingruppe (6 - 9 Pers.)
Kosten: € 100,-

511 ITALIENISCH Fortgeschritten, A2

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit mit einer Native Speakerin die italienische Sprache kennen zu lernen, um sich in einfachen Alltagssituationen wie erste Kontakte, im Restaurant bestellen, Freizeitaktivitäten und Hotel reservieren, zurecht zu finden. Neben einiger Grammatik wird der Schwerpunkt vor allem auf Kommunikation gesetzt. Neueinstieg mit Vorkenntnissen möglich.

Kursbuch: Nuovo Espresso 2 ISBN 978-3-19-205439-6, Hueber Verlag.

Leitung: Mag.^a Irene Mondon-Stutterecker
(Native Speaker)

Kursort: VHS Neulengbach, Marktfeldstraße 310

Neulengbach

jeweils Do. (10 x)
ab 26.09.2019
18:00 - 19:30 Uhr

Kosten: € 85,- (ab 10 Pers.)
Kleingruppe (6 - 9 Pers.)
Kosten: € 100,-

512 CONVERSAZIONE ITALIANO, B1

Italienisch Konversation mit einer Native Speakerin. Vuoi approfondire le tue conoscenze dell'italiano? Allora vieni da noi, ti aspettano tante persone simpatiche e vogliose come te di fare due chiacchiere su temi quotidiani e attuali. La perfezione da me non esiste e nemmeno i principianti o gli avanzati, solo gioia di potere usare la lingua italiana gustando di volta in volta un buon caffè o uno spuntino insieme

Leitung: Mag.^a Irene Mondon-Stutterecker
(Native Speaker)

Kursort: VHS Neulengbach, Marktfeldstraße 310

Neulengbach

jeweils Do. (10x)
ab 26.09.2019
19.30 - 21.00 Uhr

Kosten: € 85,- (ab 10 Pers.)
Kleingruppe (6 - 9 Pers.)
Kosten: € 100,-

513 KROATISCH Anfänger, A1

Erlernen der ersten Strukturen, Wörter und Redewendungen, um sich in Alltagssituationen oder im Urlaub verständigen zu können.

Leitung: Deniel Takac

Kursort: VHS Neulengbach, Marktfeldstraße 310

514 SPANISCH Anfänger, A1

Erlernen der ersten Strukturen, Wörter und Redewendungen, um sich in Alltagssituationen oder im Urlaub verständigen zu können.

Lehrbuch: Caminos Neu A1, ISBN 9-783125-149540

Leitung: Dr. Sivia Noll

Kursort: VHS Neulengbach, Marktfeldstraße 310

515 SPANISCH leicht Fortgeschritten, A1

Erlernen der Basisgrammatik und einfacher Konversationsstrukturen. Fortsetzung des Anfängerkurses vom letzten Semester. Neueinstieg mit Vorkenntnissen möglich.

Lehrbuch: Caminos Neu A1, ISBN 9-783125-149540

Leitung: Dr. Sivia Noll

Kursort: VHS Neulengbach, Marktfeldstraße 310

516 SPANISCH Konversation, B1

Für Teilnehmerinnen, die bereits ein Basiswissen in Spanisch haben.

Lehrbuch: Caminos Neu B1, ISBN 9-783125-149588

Leitung: Dr. Sivia Noll

Kursort: VHS Neulengbach, Marktfeldstraße 310

517 PORTUGIESISCH, A1

Elementare Sprachverwendung mit dem Ziel leichte und alltägliche Ausdrücke verstehen zu können, Verständigung in überschaubaren Situationen, einfache Informationen lesen, kurze Nachrichten verfassen zu können und Einblick in die portugiesische und brasilianische Kultur zu erlangen. Dieser Kurs wird von einer brasilianischen Native Speakerin geleitet.

Leitung: MA Rosa Carina Fernandez-Sulis
(Native Speaker)

Kursort: VHS Neulengbach, Marktfeldstraße 310

518 RUSSISCH für Anfänger II, A1

Fortsetzung des Kurses vom letzten Jahr. Neueinstieg mit Vorkenntnissen möglich. Erlernen des Basiswortschatzes sowie der Grundlagen der russischen Grammatik.

Kursbuch: Otlitschno! A1 ISBN 978-3-19-004477-1
Arbeitsbuch: Otlitschno! A1 ISBN 978-3-014477-8

Leitung: Mag.^a phil. Minnegul Kumpan

Kursort: VHS Neulengbach, Marktfeldstraße 310

Neulengbach

jeweils Dienstag (10x)
ab 24.09.2019
18.00 - 19.30 Uhr

Neulengbach

jeweils Do. (10x)
ab 26.09.2019
19.30 - 21.00 Uhr

Kosten: € 85,- (ab 10 Pers.)
Kleingruppe (6 - 9 Pers.)
Kosten: € 100,-

Neulengbach

jeweils Dienstag (10x)
ab 24.09.2019
19.30 - 21.00 Uhr

Kosten: € 85,- (ab 10 Pers.)
Kleingruppe (6 - 9 Pers.)
Kosten: € 100,-

Neulengbach

jeweils Dienstag (10x)
ab 24.09.2019
18.00 bis 19.30 Uhr

Kleingruppe (6 - 9 Pers.)
Kosten: € 100,-

Neulengbach

jeweils Dienstag (10x)
ab 24.09.2019
19.30 bis 21.00 Uhr

Kosten: € 85,- (ab 10 Pers.)
Kleingruppe (6 - 9 Pers.)
Kosten: € 100,-



Neulengbach

jeweils Do. (10 x)
ab 26.09.2019
18.00 bis 19.30 Uhr

Kosten: € 85,- (ab 10 Pers.)
Kleingruppe (6 - 9 Pers.)
Kosten: € 100,-



519 SLOWAKISCH Anfänger, A1

Entdecken Sie das Nachbarland Slowakei, lernen Sie die Sprache kennen und finden Sie neue FreundInnen. Bei diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, mit einer Native Speakerin die slowakische Sprache kennen zu lernen. Erlernen der Basisgrammatik und einfacher Konversation.

Leitung: Mgr. Simona Weinauer

Kursort: VHS Neulengbach, Marktfeldstraße 310

Neulengbach

jeweils Do. (10 x)
ab 26.09.2019
1. Kurs
17.00 bis 19.00 Uhr

Kosten: € 85,-

600 Malen und Zeichnen 17:00

Dieser Kurs ist für alle, die Freude am Zeichnen und Malen haben. Es werden verschiedene Motive entstehen, bei denen der Aufbau Schritt für Schritt geführt wird. Wir lernen neue Techniken in Malerei und Grafik kennen. Bitte zum ersten Kursabend Malblock A3, Bleistifte, Wasser- oder Aquarellfarben mitbringen.

Leitung: Mag.^a art Maria Savchenko-Terzinsky

Kursort: VHS Neulengbach, Marktfeldstraße 310

Neulengbach

jeweils Do. (10 x)
ab 26.09.2019
2. Kurs
19.00 bis 21.00 Uhr

Kosten: € 85,-

601 Malen und Zeichnen 19:00

Dieser Kurs ist für alle, die Freude am Zeichnen und Malen haben. Es werden verschiedene Motive entstehen, bei denen der Aufbau Schritt für Schritt geführt wird. Wir lernen neue Techniken in Malerei und Grafik kennen. Bitte zum ersten Kursabend Malblock A3, Bleistifte, Wasser- oder Aquarellfarben mitbringen.

Leitung: Mag.^a art Maria Savchenko-Terzinsky

Kursort: VHS Neulengbach, Marktfeldstraße 310

Neulengbach

jeweils Do. (5 x)
ab 26.09.2019
18.00 bis 21.00 Uhr

Kosten: € 85,-

602 Nähkurs

Dieser Kurs ist für alle, die Freude am Nähen haben. Wir nähen einen gerade geschnittenen Jeansrock mit aufgesetzten Taschen.

Dieser Kurs ist für AnfängerInnen geeignet. Bitte bei der Anmeldung die Konfektionsgröße bekannt geben.

Bitte folgendes mitbringen:

1m dehnbare Jeansstoff (mit Elastan Anteil / Stoffbreite 1,4/1,5m)

0,3 m dehnbare Baumwollstoff als Futter für die Tasche, kann gerne etwas Buntes sein (kein Jersey!!)

20 cm Zipp in passender Farbe

1 Nähseide mind. 200 m in passender Farbe

1 Nähseide in Kontrastfarbe für Zierstepp (wenn gewünscht)

Schnittpapier, Bleistift, Papierschere, Lineal/Geodreieck
Stoffschere, kleine Schere zum Fäden abzwicken
(Nagelschere geht auch), Maßband, Schneiderkreide,
Stecknadeln, Nähnaedel, Nähmaschinnadeln - Stärke
90-100 oder Jeansnadeln für Haushaltsmaschinen.
Block und Stift zum Mitschreiben

Leitung: Katja Pree

Kursort: VHS Neulengbach, Marktfeldstraße 310

603 Weihnachtsfotografie

In einem dreitägigen Workshop werden die TeilnehmerInnen mit schwierigen Anforderungen bei „Weihnachtsaufnahmen“ konfrontiert, wie z.B. die Wahl des richtigen Kreativprogrammes, Langzeitaufnahmen mit und ohne Stativ, Blitzlicht und Beleuchtungstechniken, Selbstportraits und Familienbilder als Weihnachtsgeschenk und vieles mehr.

Dieser Kurs ist für AnfängerInnen und Fortgeschrittene geeignet.

Leitung: Gerd Schmeja (Kameramann ORF)

Kursort: VHS Neulengbach, Marktfeldstraße 310

604 Naturkosmetik selbst gemacht 1

Natur pur für die Haut ! Wir stellen aus biologischen Zutaten hochwertige Pflegeprodukte her. Alle TeilnehmerInnen bekommen Gesichtscreme, Ringelblumencreme, Lippenpflegestift, Massageöl, Zahnpaste und Deodorant.

Sie erfahren Wissenswertes über unsere Haut. Mit Rezeptsammlung

Leitung: Ingrid Weber (Gesundheitsberaterin)

Kursort: VHS Neulengbach, Marktfeldstraße 310

605 Dinkelbrot, Vollkorngebäck und vegetarische Aufstriche

Als Alternative zur üblichen Jause und für Menschen, welche aus gesundheitlichen Gründen tierisches Eiweiß meiden sollen, bereiten wir vegetarische Aufstriche zu und backen Dinkelbrot, Kornspitz und Mohnweckerl/Kipferl.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag, Geschirrtuch, Kuli, event.Schürze, Plastikdose oder Glasbehälter.

Anmeldung ist unbedingt erforderlich, da die Lebensmittel entsprechend der Teilnehmerzahl eingekauft werden.

Leitung: Ingrid Weber (Gesundheitsberaterin)

Kursort: VHS Neulengbach, Marktfeldstraße 310

Neulengbach

Do., 05.12.2019
18:00 bis 21:00 Uhr

Samstag, 07.12.2019
09:00 bis 15:00 Uhr

Do., 12.12.2019
18:00 bis 21:00 Uhr

Kosten: € 85,-

Neulengbach

Dienstag, 01.10.2019
18.00 bis 21.00 Uhr

Kosten: € 25,-

plus € 18,- für
6 Pflegeprodukte

Neulengbach

Do., 10.10.2019
18.00 bis 21.00 Uhr

Kosten: € 25,-

zuzüglich
Lebensmittelkosten
€ 10,-

Neulengbach

Do., 17.10.2019
18.00 - 21.00 Uhr

Kosten: € 25,-
- zuzüglich
Lebensmittelbeitrag

606 Chilenische Küche

Bei diesem Kochkurs lernen Sie die chilenische Küche kennen. Wir bereiten traditionelle Empanadas, gefüllte Teigtaschen, die im Ofen gebacken werden, mit verschiedenen Füllungen zu. Dazu wird Pebre, ein Gemüse-Kräuterdip, gereicht.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag, Geschirrtuch, Kuli, event.Schürze, Plastikdose oder Glasbehälter.

Anmeldung ist unbedingt erforderlich, da die Lebensmittel entsprechend der Teilnehmerzahl eingekauft werden.

Leitung: Maria Paz Carrasco-Vasquez

Kursort: VHS Neulengbach, Marktfeldstraße 310

Neulengbach

Do., 24.10.2019
18.00 bis 21.00 Uhr

Kosten: € 25,-
- zuzüglich
Lebensmittelkosten

607 Streifzug durch die mediterrane Vollwertküche

Mit typischen vegetarischen Köstlichkeiten aus der Mittelmeerküche holen wir uns das Urlaubsfeeling zurück. Wir machen einen Streifzug durch die italienische, griechische und spanische Küche mit Pizza, Lasagne, Mousaka, Paella, Tiramisu, Baklava, u.a. Mit praktischen Tipps für die Vollwertküche

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag, Geschirrtuch, Kuli, event.Schürze, Plastikdose oder Glasbehälter.

Anmeldung ist unbedingt erforderlich, da die Lebensmittel entsprechend der Teilnehmerzahl eingekauft werden.

Leitung: Ingrid Weber (Gesundheitsberaterin)

Kursort: VHS Neulengbach, Marktfeldstraße 310

Neulengbach

Dienstag, 05.11.2019
18.00 - 21.00 Uhr

Kosten: € 22,-
- zuzüglich
Materialbeitrag

608 Uromas Räuchergeheimnisse

Rauch als Konservierung, als Medizin, zu besonderen Anlässen und in den Raunächten.

Räucherkegel selbst gemacht. Wissenswertes über Räucherzutaten.

Leitung: Christine Simek
(Kräuterpädagogin, LFI zertifiziert)

Kursort: VHS Neulengbach, Marktfeldstraße 310

Neulengbach

Do., 21.11.2019
17.00 bis 21.00 Uhr

Kosten: € 34,-
Rezeptheft: € 6,-
- zuzüglich
Lebensmittelkosten

609 Alles aus einem Topf

Traditionelle Eintöpfe bestehen meistens aus saisonalen Zutaten und werden in einem Topf zubereitet. Ob Frühling, Sommer, Herbst oder Winter, Eintöpfe schmecken immer köstlich und sind mit wenig Aufwand schnell zubereitet.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag, Geschirrtuch, Kuli, event.Schürze, Plastikdose oder Glasbehälter.

Anmeldung ist unbedingt erforderlich, da die Lebensmittel entsprechend der Teilnehmerzahl eingekauft werden.

Leitung: Ingrid Müller (Seminarbäuerin)

Kursort: VHS Neulengbach, Marktfeldstraße 310

610 Uromas Seifengeheimniss

Seife selbst herstellen mit Zutaten aus der Küche. Ohne Zusätze und Düfte. Wir stellen Seife, Badebomben, etc. her. Bitte mitbringen: Gummihandschuhe, Schutzbrille, Schürze oder alte Kleidung die schmutzig werden kann. Gut ausgewaschene 1-l- Milch- oder Saftpackungen.

Leitung: Christine Simek
(Kräuterpädagogin, LFI zertifiziert)

Kursort: VHS Neulengbach, Marktfeldstraße 310

701 Yoga Grundkurs

Kurs für AnfängerInnen, tägliche dynamische Yogaübungen in nur 15 Minuten befreien von Schmerz und verbinden Körper, Geist und Seele. Bitte bequeme Kleidung, Matte od. Decke und dicke Socken mitbringen.

Leitung: Helmut Kravogel

Kursort: VHS Neulengbach, Marktfeldstraße 310

702 Volleyball 1. Gruppe

Volleyball für Erwachsene mit Vorkenntnissen. Beschränkte Teilnehmerzahl. **Anmeldung direkt bei Postpischil Martin per E-Mail: thurm63@gmail.com**

Leitung: Martin Postpischil

Kursort: Turnsaal Volksschule Neulengbach
Weinheberstraße 126

703 Volleyball 2. Gruppe

Volleyball für Erwachsene mit Vorkenntnissen. Beschränkte Teilnehmerzahl. **Anmeldung direkt bei Postpischil Martin per E-Mail: thurm63@gmail.com**

Leitung: Martin Postpischil

Kursort: Turnsaal Volksschule Neulengbach
Weinheberstraße 126

704 Qigong

Ausgleichen, Mitte finden, umgehen mit herausfordernden Zeiten - diesen Bedürfnissen wollen wir Raum und Zeit geben! Mit verschiedenen kleinen Übungen aus dem Qigong probieren wir aus, wie uns das gelingen könnte. Der Jahreszeit entsprechend wird ein weiterer Schwerpunkt des Kurses die Stärkung unserer Abwehrkräfte sein. Ich freue mich auf unser gemeinsames Tun! Für AnfängerInnen und leicht Fortgeschrittene geeignet!

Leitung: Renate Reuter
(Qigong-Trainerin, Dipl. Lebensberaterin)

Kursort: VHS Neulengbach, Marktfeldstraße 310

Neulengbach

Dienstag, 26.11.2019
18.00 - 21.00 Uhr

Kosten: € 22,-
zuzüglich
Materialbeitrag

Neulengbach

jeweils Dienstag (10x)
ab 24.09.2019
17.15 bis 18.45 Uhr

Kosten: € 85,-

Neulengbach

jeweils Dienstag (12x)
ab 24.09.2019
19.00 bis 20.30 Uhr

Kosten: € 75,-

Neulengbach

jeweils Freitag (12x)
ab 20.09.2019
von 19.00 bis 21.00 Uhr
Kosten: € 80,-

Neulengbach

jeweils Dienstag (10x)
ab 24.09.2019
19.15 - 20.30 Uhr

Kosten: € 80,-

Eichgraben

jeweils Mittwoch (10x)
ab 25.09.2019
18.00 - 19.15 Uhr

Kosten: € 80,-

705 Qigong in Eichgraben

Ausgleichen, Mitte finden, umgehen mit herausfordernden Zeiten - diesen Bedürfnissen wollen wir Raum und Zeit geben! Mit verschiedenen kleinen Übungen aus dem Qigong probieren wir aus, wie uns das gelingen könnte. Der Jahreszeit entsprechend wird ein weiterer Schwerpunkt des Kurses die Stärkung unserer Abwehrkräfte sein. Ich freue mich auf unser gemeinsames Tun! Für AnfängerInnen und leicht Fortgeschrittene geeignet!

Leitung: Renate Reuter
(Qigong-Trainerin, Dipl. Lebensberaterin)

Kursort: Gesundheitszentrum Eichgraben
(beim Schwimmbad)
Finsterleitenstraße 7

Neulengbach

jeweils Dienstag (10x)
ab 24.09.2019
18.15 - 19.15 Uhr

Kosten: € 75,-

706 Pilates AnfängerInnen

Pilates ist eine äußerst effiziente und zugleich sanfte Trainingsmethode zur Kräftigung der tief liegenden Stütz- muskulatur des Rumpfes. Die Übungen werden auf einer Matte, in ruhigem Atemtempo und mit hoher Konzentration und Genauigkeit ausgeführt. Das Training verbessert nachhaltig Körperbewusstsein und Beweglichkeit, formt die Figur und bringt eine deutliche Zunahme an Kraft und Stabilität.

Pilates eignet sich für Menschen jeden Alters als Ausgleich zu einseitigen Belastungen im Alltag. Bitte eine dicke Gymnastikmatte und ein großes Handtuch oder einen Polster als Kopfunterlage mitnehmen.

Leitung: Sita Treytl (Dipl. Pilatetrainerin)
Kursort: BORG Neulengbach, Sindelarstraße 440

Neulengbach

jeweils Dienstag (10x)
ab 24.09.2019
19.15 - 20.15 Uhr

Kosten: € 75,-

707 Pilates Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist geeignet für alle, die sich die Grundlagen von Pilates bereits angeeignet haben (Powerhouse, Atmung, Grundübungen).

Bitte eine dicke Gymnastikmatte und ein großes Handtuch oder einen Polster als Kopfunterlage mitnehmen.

Leitung: Sita Treytl (Dipl. Pilatetrainerin)
Kursort: BORG Neulengbach, Sindelarstraße 440

Neulengbach

jeweils Do. (10x)
ab 26.09.2019
19.30 - 20.30 Uhr

Kosten: € 75,-

708 Bauch - Beine - Po

Bauch, Beine und Po sind häufige Problemzonen. Durch gezielte Übungen versuchen wir in diesem intensiven Training die Körperpartien zu straffen und zu formen.

Dieser Kurs ist für AnfängerInnen wie auch für Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Auch Männer sind gerne willkommen!!

Bitte Matten und Trinkflasche mitnehmen!

Leitung: Stefanie Rotter
(Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin)

Kursort: VHS Neulengbach, Marktfeldstraße 310

709 Bauchtanz - Der Tanz aus der eigenen Mitte

- ... ist einer der ältesten und sicher der weiblichste aller Tänze.
- ... ist ein Isolationstanz, bei dem Becken, Bauch, Brustkorb und Schultern getrennt voneinander bewegt werden.
- ... fördert eine gute Körperhaltung und einen beschwerdefreien Rücken.
- ... stärkt den Beckenboden und ist somit auch sehr empfehlenswert nach der Geburt für die Rückbildung
- ... mildert Menstruationsbeschwerden.
- ... vermittelt ein harmonisches Körpergefühl, stimuliert die Lebensenergie und ist Ausdrucksmittel von Lebensfreude und Kreativität
- ... ist für Frauen jeden Alters geeignet.

Dieser Kurs ist für Anfängerinnen und für Teilnehmerinnen mit leichten Vorkenntnissen.

Bitte mitnehmen: Bequeme Kleidung und ein Tuch oder Schal für die Hüften

Leitung: Beatrice Psota (Staatl. anerkannte Lehrerin f. orientalischen Tanz)

Kursort: BORG Neulengbach, Sindelarstraße 440

710 Rückenyooga

Für einen freien Nacken, entspannte Schultern und einen kräftigen Rücken sorgt Rückenyooga. Mit gezielten Yoga-Übungen entspannen und stärken wir die Rückenmuskeln, sowie die tiefer liegenden Bauch-, Becken- und Hüftmuskeln. Diese Muskeln sind die Basis für einen gesunden und stabilen Rücken. Die Wirbelsäule wird beweglicher, die Muskeln können entspannen. Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen können so gelindert werden.

Dieser Kurs eignet sich vor allem für Menschen, die berufsbedingt viel sitzen. Alle Übungen sind auch für AnfängerInnen geeignet.

Bitte bequeme Kleidung, Matte, Decke und dicke Socken (wenn möglich rutschfest) mitbringen.

Leitung: Monika Graser

Kursort: VHS Neulengbach, Marktfeldstraße 310

711 Yogakurs & Ayurveda

In diesem Yoga Kurs wird besonders auf die genaue Ausrichtung der Yogahaltung und den größtmöglichen Benefit für die TeilnehmerInnen geachtet. Getragen von Sonnengrußvariationen werden wir viel Dehnen, Detoxen, hormonausgleichend und flexibel arbeiten und dabei die Basis des Ayurveda beachten.

Dieser Kurs ist für AnfängerInnen und Fortgeschrittene geeignet. Bitte bequeme Kleidung, Matte, Decke und dicke Socken (wenn möglich rutschfest) mitbringen.

Leitung: Isabella Wallner (Yoga & Ayurveda)

Kursort: VHS Neulengbach, Marktfeldstraße 310

Neulengbach

jeweils Do. (10x)
ab 26.09.2019
18.00 - 19.30 Uhr

Kosten: € 85,-

Neulengbach

jeweils Do. (5x)
ab 26.09.2019
18.30 bis 19.45 Uhr

Kosten: € 45,-

Neulengbach

jeweils Do. (5x)
ab 07.11.2019
19.30 bis 21.00 Uhr

Kosten: € 45,-

Neulengbach

jeweils Dienstag (4x)
ab 01.10.2019
19:00 bis 21:00

Kosten: € 60,-

800 Zeit für Veränderung

4 Abende informieren über Mental- und Bewusstseins-training:

1. Die Macht der Gedanken erkennen und im Alltag einsetzen – jeder Gedanke hat eine Ausstrahlung und so ziehst du immer das in dein Leben, was du denkst. Lerne in Lösungen zu denken und dein Leben wird sofort leichter und schöner.
2. Ziele sicher erreichen, durch die richtige Formulierung und Ausstrahlung – nur wer ein Ziel hat, kann es erreichen, aber es braucht die perfekte Formulierung und Hintergrundwissen um mit der Fülle des Lebens wieder in Resonanz zu gehen.
3. Zeit für Veränderung – was braucht konkret Veränderung in deinem Leben? Wege wie du das machen kannst. Veränderung befreit und lässt die Energie in deinem Leben wieder fließen.
4. Selbstbewusstsein – Blockaden erkennen und verändern, so dass du dein Leben wieder selbstbewusst führen kannst, in der Eigenverantwortung.

Leitung: Elisabeth Hintermayer
(dipl. Mental/Bewusstseins-training)

Kursort: VHS Neulengbach, Marktfeldstraße 310

Neulengbach

1. Abend 26.09.2019
2. Abend 03.10.2019
3. Abend 10.10.2019

jeweils Donnerstag
19.00 bis 21.00 Uhr

Kosten: € 8,-
pro Person und Abend

900 Wir bekommen ein Baby

1. Abend: Das Wunder der Geburt
Vortrag, Film, Erfahrungen über aufrechte Geburtshaltung und Wassergeburt.
2. Abend: Atmen während der Geburt
Übungsabend zum Ausprobieren von Atmung und Massage als Erleichterung im Umgang mit den Wehen.
3. Abend: Zufriedene Eltern - zufriedene Babys
Welche Veränderungen bringt der Alltag mit einem Neugeborenen mit sich?
Stillen, Wickeln, Hautpflege, Tipps und Tricks für die erste Zeit zuhause.

Leitung: Gunda Gutscher, MSc
(frei praktizierende Hebamme)

Kursort: VHS Neulengbach, Marktfeldstraße 310

Neulengbach

Do., 03.10.2019
19.00 bis 21.00 Uhr

Kosten: € 15,-

901 Vortrag: Bewegung im Kopf Kinder und digitale Medien

Aktuelle Informationen aus der Gehirnforschung werden es Ihnen erleichtern, einen guten Umgang mit digitalen Medien für Ihren Enkel/Ihr Kind zu finden. Wir wollen, dass unsere Kinder eigene Ideen haben und auch die Fähigkeit diese aktiv umzusetzen. Und wir wollen, dass sie sozial kompetent sind. Was können wir beitragen, um ihren Forschergeist, ihre Entdecker- und Lernfreude und ihre Beziehungsfähigkeit zu fördern? Inkl. Lese- und Rechtschreibtraining; Lassen Sie sich überraschen!

Leitung: Dr.ⁱⁿ Aline Berthold
(Life-Coach Master, Biologin)

Kursort: VHS Neulengbach, Marktfeldstraße 310

902 Uromas Kräuterwanderung

Pflanzen am Wegesrand erkennen, genießen und verwenden.

Leitung: Christine Simek
(Kräuterpädagogin, LFI zertifiziert)

Treffpunkt: Feuerwehrhaus, Laaben 133

Brand Laaben

Samstag, 05.10.2019
14.00 Uhr
(Dauer ca. 2 Stunden)

Kosten: € 10,-

903 Vortrag: Gesunde Venen – Wissenswertes über Vorbeugung und Venentraining

Besonders Frauen sind von Venenproblemen (Schwere Beine, Schwellungen, Wadenkrämpfe bis Besenreiser, Krampfadern und Venenentzündungen) betroffen. In diesem Vortrag geht es um Informationen zu Venenproblemen, um Tipps für gesunde Venen und wie ein ganzheitliches Venentraining aussieht. Mit Tipps aus der Naturheilkunde und Venengymnastik

Leitung: Ingrid Weber (Gesundheitsberaterin)
Kursort: VHS Neulengbach, Marktfeldstraße 310

Neulengbach

Do., 17.10.2019
19.00 bis 21.00 Uhr

Kosten: € 15,-

904 Vortrag: Trauerbewältigung ohne Loslassen – ja das geht!

Tiefer Schmerz ist der erste Ausdruck unserer Liebe, wenn wir einen uns nahestehenden geliebten Menschen verlieren. Die Trauer folgt – anfangs oder auch für eine längere Zeit – flächendeckend. Funktionieren ist angesagt, bis es nicht mehr geht. Wie können wir wieder in ein sinnvolles - sogar freudiges - Leben finden, ohne den geliebten Menschen loslassen zu müssen? Anleitungen und Erfahrungen aus meiner Praxis.

Leitung: Dr.ⁱⁿ Aline Berthold
(Life-Coach Master, Biologin)
Kursort: VHS Neulengbach, Marktfeldstraße 310

Neulengbach

Dienstag, 22.10.2019
19.00 bis 21.00 Uhr

Kosten: € 15,-

905 Burnout erkennen und vermeiden

Was ist „Burnout“? Psychische, mentale und körperliche Symptome. Burnout- Entwicklungsstufen und Verlauf. Wieso sind manche Menschen gefährdeter als andere? Die unterschiedlichen Persönlichkeitsstrukturen. Wege aus dem Burnout. Kunsttherapeutischer Schnupper-Workshop: „Den Überblick gewinnen“

Leitung: Karin Kerzner (Kunsttherapeutin)
Kursort: VHS Neulengbach, Marktfeldstraße 310

Neulengbach

Dienstag, 12.11.2019
19.00 - 21.00 Uhr

Kosten: € 15,-

Anmeldung 2. Halbjahr 2019

Kurs _____

Name _____

Adresse _____

PLZ/Ort _____

Tel. _____

E-Mail Adresse _____



VOLKSHOCHSCHULE
NEULENGBACH

Marktfeldstr. 310
3040 Neulengbach



**VHS Neulengbach
präsentiert**

Klavierabend
Reginaldo
Mordenti

Samstag, 9. November 2019
19.30 Uhr
Aula des Schulzentrums
Marchfeldstraße 310

Haftung:

Die VHS haftet nicht für den Verlust von Kleidungsstücken, Wertgegenständen und Requisiten. Jede/r TeilnehmerIn trägt die volle Verantwortung für seine/ ihre Handlungen, haftet selbst für alle von ihm/ihr verursachten Schäden und stellt die Kursleitung von allen Haftansprüchen frei. Weiters übernimmt die VHS keine wie immer geartete Haftung für Schäden an Leib und Gut, die Sie durch die Teilnahme an den Veranstaltungen unserer Vereinigung erleiden können. In diesen Haftungsausschluss sind auch die Kursleiter einbezogen.

Eigentümer, Herausgeber und Verleger:

VHS Neulengbach
(Verein der Kurse für Beruf und Freizeit ZVR 629062775)

Für den Inhalt verantwortlich:

Renate Nöhrig, Marchfeldstraße 310, 3040 Neulengbach

Herstellung:

Druckerei Eigner, Neulengbach, www.eigner-druck.at, Tel. 02772/54259



#glaubandich
Wir tun es auch.

**UNSERE REGION BRAUCHT
MENSCHEN, DIE AN SICH
GLAUBEN.**

**UND EINEN PARTNER,
DER AN SIE GLAUBT.**