

## WORKSHOPS & EINZELVERANSTALTUNGEN

### WORKSHOP

NMS Mautern

#### SMARTPHONE bzw. TABLET SCHULUNG mit Stefan Pichler

Benötigen Sie Unterstützung bei der Bedienung Ihres Smartphones oder Tablets, möchten Sie eine verständliche Erklärung zu den wichtigsten Funktionen haben, sodass einer erfolgreichen Bedienung nichts im Wege steht? Die Schulung wird in Kleingruppen durchgeführt (max. 6 Teilnehmer) und die Themen werden von der Gruppe vorgegeben, sodass jeder auf seine individuellen Bedürfnisse geschult wird.

Anmeldung bei: Herrn Stefan Pichler  
T: 0664 / 11 22 775

MI, 15. Februar 2023, 17.00 - 19.00 Uhr

Teilnahmegebühr Euro 40,00

### WORKSHOP

NMS Mautern

#### COMPUTER-SCHULUNG für EINSTEIGER mit Stefan Pichler

Die Themen werden von der Gruppe vorgegeben und sind individuell an die anwesenden Schulungsteilnehmer angepasst (z.B. Office Grundkenntnisse, Sicher im Internet, Mailversand, Dateiablage, Programme installieren und löschen, etc.). Bringen Sie bitte ihren eigenen Laptop mit.

Anmeldung bei: Herrn Stefan Pichler  
T: 0664 / 11 22 775

MI, 22. Februar 2023, 17.00 - 18.30 Uhr  
MI, 01. März 2023, 17.00 - 18.30 Uhr  
MI, 08. März 2023, 17.00 - 18.30 Uhr

Teilnahmegebühr Euro 75,00

### WORKSHOP

NMS Mautern

#### NATURKOSMETIK SELBER MACHEN - mit Ingrid Jell, Naturkosmetikexpertin

Wir lernen mit offenen Augen durch die Natur zu gehen, denn diese liefert uns viele Rohstoffe, die unsere Haut natürlich, schön und gesund erhalten! Aus eigener Hand hergestellte Pflegeprodukte haben viele Vorteile: Sie kennen genau die Inhaltsstoffe, keine Tierversuche, 100 % natürlich und kostengünstig.

Wir erzeugen in diesem Kurs eine milde Naturseife mit neutralem Duft, pflegend und mild ohne Parabene und Mineralöle. Vielseitig verwendbar für Haut und Haare. Seife selbst herzustellen, erfordert schon einiges an Konzentration, denn die Arbeit mit der Lauge geht nicht nebenher! Wer diese feine handgemachte Naturseife einmal verwendet hat, wird kaum mehr zu einem herkömmlichen Waschstück greifen!

Anmeldungen unter T: 0664 / 811 53 52  
DO, 16. März 2023, 16.00 bis 18.00 Uhr

Teilnahmegebühr Euro 25,00  
Materialkosten Euro 10,00

### INFORMATIONSVORANSTALTUNG

NMS Mautern

#### DEPRESSION - UNTERSTÜTZUNG FÜR ELTERN & ANGEHÖRIGE - mit Melanie Schlögelhofer, Lebens- und Sozialberaterin

Depressionen sind nach wie vor ein Tabu-Thema in unserer Gesellschaft, obwohl sie mittlerweile zu den häufigsten psychischen Erkrankungen in Österreich zählen (aktuell leiden 26% der Erwachsenen und 56% der SchülerInnen ab 14 Jahren an depressiven Symptomen).

In diesem Vortrag erfahren Sie grundlegendes Wissen über das Krankheitsbild der Depression und worauf es im Alltag und bei der Begleitung von Betroffenen zu achten gilt. Sie erhalten praktische Umsetzungs- und Anwendungsmöglichkeiten und lernen anhand des ganzheitlichen EBBE-Modells (= Ernährung, Bewegung, Begegnung, Entspannung), wie Sie auf sich und Ihre Gesundheit achten können.

Anmeldungen unter T: 0650 / 889 19 15  
FR, 17. März 2023, 18.00 bis 19.30 Uhr

Teilnahmegebühr Euro 15,00

#### GESUNDE GEMEINDE MAUTERN

Die Gesunde Gemeinde Mautern unterstützt die Kurse der Volkshochschule Mautern mit 5€/Person/Semester für alle Kursteilnehmer die in Mautern wohnhaft sind.



#### AKNÖ BILDUNGSBONUS

Die AK Niederösterreich fördert Kurse, die in diesem Kursprogramm mit einem Logo der AK gekennzeichnet sind, mit 50 % der Kurskosten bis 120 Euro. Details entnehmen Sie bitte der Homepage der AK Niederösterreich:  
[noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus](http://noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus)



#### KURSANMELDUNGEN

Anmeldungen werden am ersten Kurstag beim Kursleiter entgegen genommen oder per Telefon bzw. via E-Mail. Mindestteilnehmeranzahl pro Kurs: 10 Personen.

#### KURSORTE

**Sport- und Europamittelschule (NMS)**  
3512 Mautern, Melkerstraße 24

**Volksschule Mautern (VS)**  
3512 Mautern, Melkerstraße 10

**Severin Stadl**  
3512 Mautern, Kremser Straße 3

**Dance Alive**  
3512 Mautern, Außstraße 3

# VHS KURSPROGRAMM FRÜHJAHR 23 MAUTERN

MAUTERN  
AN DER DONAU





Liebe Freundinnen und Freunde der VHS Mautern!

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“ (Arthur Schopenhauer). Ein schöner Spruch, der treffender nicht sein könnte. Körperliche und geistige Aktivitäten sind entscheidende Komponenten für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Nehmen Sie sich Auszeit und tanken Sie Kraft und Energie mit unseren Kursen. Viel Freude bei der Auswahl wünscht

Gabriele Hoch und das Team der VHS Mautern

## KURSPROGRAMM

Ab Montag, 13. Februar 2023 NMS Mautern

### S23-01 FRANZÖSISCH FÜR FORTGESCHRITTENE (A2/B1) mit Christine Pastre-Bauer (Französischlehrerin u. Nativespeaker)

Schwerpunkt dieses Kurses ist freies Sprechen mit einem Native Speaker und Wiederholung der Grammatik.

Anmeldung bei: Frau Christine Pastre-Bauer  
T: 0650/857 03 85, E-Mail: christinepaste@yahoo.fr

18.30 bis 20.00 Uhr (10 Einheiten á 90 min) Euro 110,00

Ab Mittwoch, 15. Februar 2023 NMS Mautern

### S23-03 SPANISCH FÜR ANFÄNGER - mit leichten Vorkenntnissen (A1) mit Diana Velyka (Spanischlehrerin)

Sie lieben Spanien, dessen Kultur und Sprache? Sie wollten schon immer einmal Spanisch lernen, wissen aber nicht, ob Ihnen die Sprache liegt? Hören, sprechen, lesen, schreiben und verstehen: in diesem Kurs lernen Sie mit Spaß sich elementar zu verständigen. Sie erwerben in kurzer Zeit Spanischkenntnisse für die wichtigsten Alltagssituationen und erhalten einen Einblick in die Kultur und die Gepflogenheiten Spaniens. Ideal für Alle mit leichten Vorkenntnissen!

Anmeldung bei: Frau Diana Velyka  
T: 0677/797 60 99, E-Mail: velyka.di@gmail.com

18.30 bis 20.00 Uhr (10 Einheiten á 90 min) Euro 110,00

Ab Donnerstag, 16. Februar 2023 NMS Mautern

### S23-21 BEWEG DEIN GEHIRN (Gedächtnistraining) mit MAS Trainerin Gabriele Hoch

Anti-Aging mit Köpfchen - ein innovatives Gehirntraining, kurzweilig, herausfordernd und vor allem lustig. Trainingsinhalte: Aktivierung Kurzzeitgedächtnis/Arbeitsgedächtnis, Training der Aufmerksamkeit, der Wahrnehmungsfähigkeit und Konzentration. Feinmotorische und koordinative Übungen sind ebenso Bestandteil dieser Einheit.

Anmeldung bei: Frau Gabriele Hoch  
T: 0664 8115352, E-Mail: gabi.inzinger@gmail.com

16.00 bis 17.30 Uhr (14 Einheiten á 90 min) Euro 110,00

### YOGA & ATEM

#### Gruppenkurs zur Steigerung der eigenen Gesundheit und des Wohlbefindens durch die Kraft im Atem

Bewegung-, Atem- und Meditationstechniken einer 2000 jährigen Tradition für Lebensenergie „Prana“. Die Kurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters geeignet (Info: www.yoga-sutra.at).

S23-10: Ab Montag, 13.02.2023, 08.30-09.45, Dance Alive  
S23-11: Ab Montag, 13.02.2023, 18.45-20.00, Turnsaal VS  
S23-12: Ab Dienstag, 14.02.2023, 08.30-09.45, Dance Alive

Anmeldung bei: Ing. Juergen Ullrich, T: 0681/105 306 17

(14 Einheiten á 75 min) Euro 110,00

Ab Donnerstag, 16. Februar 2023 Turnsaal VS

### S23-23 TAIJI-QIGONG - Harmonische Übungen mit Dipl. QiGong-Kursleiter Peter Svetitsch

Die alte chinesische Bewegungskunst Qigong fördert die körperliche und geistige Entspannung, aber auch Kraft, Koordination sowie Beweglichkeit und schenkt frische Energie. Taiji-Qigong umfasst sowohl meditative Übungen, als auch Elemente aus den Kampfkünsten. Die achtsam ausgeführten Bewegungen sind für alle Altersklassen geeignet.

Anmeldung bei: Herrn Peter Svetitsch  
T: 0664 1516427, E-Mail: psvetitsch@mac.com

18.30 bis 19.45 Uhr (14 Einheiten á 75 min) Euro 90,00

Ab Donnerstag, 16. Februar 2023 NMS Pausenraum

### S23-18 ISMAKOGIE - BEWUSST BEWEGEN mit Dipl. Ismakogie Lehrerin Helga Wanke

Sanftes gelenkschonendes Muskeltraining für jedes Alter! Lernen Sie, wie Sie durch gute HALTUNG, körpergerechtes SITZEN - STEHEN - GEHEN, Probleme und Verspannungen im Rücken vermeiden können. Die Übungen sind so gestaltet, dass der Einsatz des Beckenbodens in alle Alltagsbewegungen einfließt. Dadurch entsteht eine aufrechte Haltung ohne Verspannung! Kommen Sie in bequemer Kleidung, Socken und Matte.

Anmeldung bei: Frau Helga Wanke  
T: 0699/107 23 155, E-Mail: helga.wanke@yahoo.de

18.30 bis 19.45 Uhr (12 Einheiten á 75 min) Euro 90,00

Ab Dienstag, 21. Februar 2023 Turnsaal VS

### S23-17 FELDENKRAIS mit Feldenkraislehrerin Elisabeth Schmidt

Feldenkrais oder „Bewusstheit durch Bewegung“ ist eine Körperwahrnehmungsschulung, in der Sie durch leichte Bewegung Ihre Schmerzen (z.B. Rücken/Schulter/Nacken Schmerzen) verstehen und beheben lernen.

Anmeldung bei: Frau Elisabeth Schmidt  
T: 0681/20 50 10 13, E-Mail: feldenkrais-physio@gmx.at

18.15 bis 19.05 Uhr (12 Einheiten á 50 min) Euro 65,00

Ab Montag, 13. Februar 2023 Turnsaal NMS

### S23-14 BAUCH - BEIN - PO mit Fitnesstrainerin Eva Jakob

Mit verschiedenen und abwechslungsreichen Übungen bringst du deine Figur in einem kurzweiligen Workout sportlich in Form. Diese Übungen trainieren Bauch, Beine und Po und lassen keine Muskelgruppe aus. Ganz nebenbei wird auch noch der Rücken gestärkt.

Anmeldung bei: Frau Eva Jakob  
T: 0660/2375380, E-Mail: evazumba@gmail.com

17.45 bis 18.35 Uhr (14 Einheiten á 50 min) Euro 70,00

Ab Dienstag, 14. Februar 2023 Turnsaal NMS

### S23-13 BODYFIT - GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG mit Fitnesstrainerin Elisabeth Gruber

Mit wohltuenden und herausfordernden Übungen werden die körperliche Leistungsfähigkeit, Kraft und Beweglichkeit verbessert. Diese Trainingseinheit richtet sich an alle, die ihren gesamten Körper kräftigen und in Schwung halten wollen.

Anmeldung bei: Frau Elisabeth Gruber  
T: 0660/910 46 12, E-Mail: elisabeth.gruber17@gmail.com

18.30 bis 19.20 Uhr (14 Einheiten á 50 min) Euro 70,00

Ab Mittwoch, 15. Februar 2023 Turnsaal VS

### S23-20 CHOREO-FITNESS mit Fitnesstrainerin Eva Jakob

ChoreoFitness ist ein Workout, welches Tanz und Kräftigung kombiniert. Zu motivierender Musik wird Dance Aerobic und Latin getanzt. Dabei wird die Muskulatur gestärkt und gleichzeitig die Fettverbrennung aktiviert. Dieses Training ist sowohl für Sie als auch für Ihn. Dance to the beat of your body!

Anmeldung bei: Frau Eva Jakob  
T: 0660/237 53 80, E-Mail: evazumba@gmail.com

19.30 bis 20.20 Uhr (14 Einheiten á 50 min) Euro 70,00

Ab Montag, 13. Februar 2023 Turnsaal NMS

### S23-16 AKTIVES RÜCKENTRAINING mit Fitnesstrainerin Daniela Sontag

Falsche körperliche Belastung, zu langes Sitzen und schlechte Körperhaltung belasten unseren Rücken, wodurch es zu muskulären Dysbalancen und Rückenschmerzen kommen kann. Mit funktionellen Übungen stärken wir die gesamte Muskulatur im Rücken- und Bauchbereich und mit Gleichgewichts- und Beckenbodenübungen steuern wir die tiefliegende Haltemuskulatur an. Ein angenehmes Stretching rundet unser Rückentraining ab.

Anmeldung bei: Frau Daniela Sontag  
T: 0676/953 86 32, E-Mail: daniela.sontag@gmail.com

18.50 bis 19.40 Uhr (14 Einheiten á 50 min) Euro 70,00

Ab Montag, 13. Februar 2023 Turnsaal VS

### S23-08 FIT INS BESTE ALTER mit Dipl. Seniorentainerin Gabriele Hoch

Im Mittelpunkt dieser Trainingseinheit steht die Aktivierung des faszialen Systems durch Schwunggymnastik, Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit und Koordination, Kräftigung der wichtigsten Muskelgruppen, im speziellen der Körpermitte durch angenehme Pilates Übungen sowie ein Stretching am Ende der Einheit.

Anmeldung bei: Frau Gabriele Hoch, T: 0664/811 53 52

16.30 bis 17.20 Uhr (14 Einheiten á 50 min) Euro 70,00

Ab Montag, 13. Februar 2023 Severin Stadl

### S23-07 LOCKER VOM HOCKER (Sesselgymnastik) mit Dipl. Seniorentainerin Gabriele Hoch

„Locker vom Hocker“ bietet die Möglichkeit Sport zu betreiben, auch wenn die körperliche Leistungsfähigkeit schon etwas abgenommen hat. Die Schwerpunkte dieses Trainings: Gelenkmobilisation, Gleichgewichts- und Reaktionsübungen sowie die Kräftigung der Muskulatur und Knochen.

Anmeldung bei: Frau Gabriele Hoch, T: 0664/811 53 52  
15.00 bis 15.50 Uhr (14 Einheiten á 50 min) Euro 70,00

Ab Mittwoch, 15. Februar 2023 Turnsaal VS

### S23-09 GESELLIGE TÄNZE FÜR JUNG UND ALT mit Gerda Böhm

Seniorentanz macht Freude und fördert die geistige und körperliche Gesundheit. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass Tanzen durch die körperliche, geistige und emotionale Stimulation die effektivste Präventionsmaßnahme ist, um ganzheitlich fit zu bleiben. Lassen Sie sich von der Freude am Tanzen anstecken und machen Sie mit bei „Tanzen ab der Lebensmitte“.

Anmeldung bei: Frau Gerda Böhm, T: 0676/78 444 95  
18.00 bis 19.15 Uhr (12 Einheiten á 75 min) Euro 60,00

Ab Mittwoch, 22. Februar 2023 Severin Stadl

### S23-25 STRETCH & RELAX mit Dipl. Entspannungstrainerin Gabriele Hoch

Um gesund und leistungsfähig zu sein und Krankheiten vorzubeugen, muss das vegetative Nervensystem im Gleichgewicht sein. Leiden wir unter Dauerstress, leiden wir auch auf körperlicher Ebene, z.B. in Form von muskulären Verspannungen, chronischen Schmerzen oder Verdauungsstörungen. In dieser Einheit behandeln wir sowohl die muskuläre als auch die kognitive Ebene durch Faszientraining, Stretching, Pilates Übungen (die sich auch positiv auf die Schlafqualität auswirken) sowie Aktivierung des Vagusnerv, Progressive Muskelrelaxation, Body Scan und Autogenes Training. Bringen Sie bitte eine Gymnastikmatte mit.

Anmeldung bei: Frau Gabriele Hoch  
T: 0664/811 53 52, E-Mail: gabi.inzinger@gmail.com

17.30 bis 18.30 Uhr (12 Einheiten á 60 min) Euro 80,00