

Meine **Erfolgshochschule.**

Volkshochschule

Zistersdorf

Hauptstraße 12
vhs@zistersdorf.gv.at
www.zistersdorf.gv.at

02532/2401-114, Fax DW 125



Herbstsemester 2020





KURSE GESUNDE GEMEINDE

ANMELDUNG: 02532/2401-114 Dr. Verena Hornsteiner-Uher,
e-mail: vhs@zistersdorf.gv.at,
Montag, Mittwoch und Freitag 8.00 – 11.45 Uhr



„WohlAktiv-Kurse“ mit Günther Böttger

Kursleitung: Günther Böttger, staatl. geprüfter Sportinstructor
Kursgebühr: € 100 (bitte mitbringen), € 120 für Einwohner außerhalb der Großgemeinde Zdf.
Kursort: WohlAktiv-Studio, Hauptstraße 47, 2225 Zistersdorf
Anmeldung: Günther Böttger, guenther@wohlaktiv.at, 0699/19261886, bis Kursbeginn möglich!
Bitte bequeme Bekleidung, turnsaalgeeignetes Schuhwerk und Turnmatte mitbringen! Ab 18 Jahren!
Montag ab 07.09.2020:
 9.00 Uhr: **Bewegung am Vormittag** (HS2001)
 17.30 Uhr: **Wirbelsäulentraining** (HS2002): Im Vordergrund steht die Wirbelsäule als Stütz- und Bewegungsapparat. Die tiefer- und höherliegenden sowie die großen Muskelgruppen des Bewegungsapparates werden bei diesem Training gekräftigt.
 19.00 Uhr: **Sling-Training** (HS2003)
Dienstag ab 08.09.2020:
 19.15 Uhr: **Battle Rope Workout** (HS2004): DAS Trend-Workout aus den USA am Seil trainiert die Muskeln sehr effektiv. Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur sowie die Stabilisation im Bein-, Bauch- und Hüftbereich werden intensiv gefördert.
Mittwoch ab 09.09.2020:
 17.30 Uhr: **Wirbelsäulentraining** (HS2005)
 19.00 Uhr: **Sling-Training** (HS2006)

HS2007 **KiB - Kohlenhydrate in Bewegung - Grundkurs**

Das Gruppenprogramm für Ihre Gesundheit zu einem neuen Körpergefühl! Schaffen Sie es mit „fit10“ und „wohlaktiv“ in 10 Wochen optimal essen und ausreichend bewegen zu verbinden! Lernen Sie mit zwei erfahrenen Trainern Schritt für Schritt näher an das Wohlfühlgewicht zu kommen – wöchentlich betreut und regelmäßig durch Messungen informiert.

Kursleitung: **Mag. Maria Christine Schweighofer, BSc**, Ernährungswissenschaftlerin, Diätologin
Günther Böttger, staatl. geprüfter Sportinstructor, dipl. Personaltrainer
Infoabend: 11.09.2020, 19.00 Uhr im WohlAktiv-Studio (*kostenlos, unverbindlich*)
Kursdaten: 10 x 90 Minuten, Kursstart wird bei Infoabend bekannt gegeben
Kursgebühr: € 328 (bitte mitbringen), € 368 für Einwohner außerhalb der Großgemeinde Zdf.
Kursort: WohlAktiv-Studio, Hauptstraße 47, 2225 Zistersdorf
Anmeldung: Günther Böttger, guenther@wohlaktiv.at, 0699/19261886

HS2008 **Vortrag: Krapferl, Glühwein, Weihnachtsgans**

- ohne Gewichtszunahme durch die Weihnachtszeit? Kulinarische Verführungen lauern an allen Ecken und Enden! Erfahren Sie in diesem Vortrag, welche Lebensmittel wärmen und tatsächlich glücklich machen. Einige gesunde und sinnvolle Alternativen im Alltag werden aufgezeigt; damit Sie sich satt essen und mit gutem Gewissen genießen können und keinen Weihnachtsspeck ansetzen.

Referentin: **Mag. Maria Christine Schweighofer, BSc**, Ernährungswissenschaftlerin, Diätologin
Termin: Donnerstag 26. November 2020, 19.00 Uhr **Ort:** WohlAktiv Studio
Beitrag: € 5 (bitte mitbringen) Anmeldung erforderlich!

HS2009 **Vortrag: Spaziergang in Ihr gesundheitliches Bewusstsein – Immunsystem Darm**

Aus dem Inhalt: Immunsystem Darm; Was ist Gesundheit?; Die Verdauung ist die Wurzel der Pflanze „Mensch“; Der Weg der Verdauung/die Darm Hirnachse; Dysbakterie; Die Verdauung und die Körperhaltung; Möglichkeiten der Darmsanierung.

Referentinnen: **Anita Schödl und Maria Körber**
Termin: Dienstag 6. Oktober 2020, 19.00 Uhr **Ort:** Rotes Kreuz Zistersdorf
Beitrag: € 5 (bitte mitbringen) Anmeldung erforderlich!

HS2010 **Nordic Walking**

Die Gesunde Gemeinde Zistersdorf lädt ein zu einem Nordic-Walking-Nachmittag in geselliger Runde. Wir freuen uns nicht nur über Teilnehmer aus der Stadt Zistersdorf, sondern ganz besonders auch aus den Katastralgemeinden!

Termin: Mittwoch 9. September 2020, 16.00 - ca. 18.00 Uhr
Treffpunkt: Schlossteich Zistersdorf, vor dem Kindergarten

HS2011	Arbeitskreissitzung der Gesunden Gemeinde Zistersdorf	
Die Gesunde Gemeinde Zistersdorf lädt ein zum gemeinsamen Erfahrungsaustausch.		
<u>Termin:</u>	Mi. 7. Oktober 2020, 18.00 Uhr	<u>Ort:</u> Rathaus Zistersdorf, EG

HS2012	Stillgruppe	
Treffpunkt für werdende und stillende Mütter; gegenseitiger Erfahrungs-, Problem- und Ideenaustausch, Hilfe und Unterstützung während der Stillzeit. <i>Keine Anmeldung erforderlich, die Beratung ist kostenlos!</i>		
<u>Leitung:</u>	Regina Schmid-Hofstetter, dipl. Still- und Lactationsberaterin IBCLC	
<u>Ort:</u>	K9 Saal im UG	<u>Zeit:</u> 10.00 – 12.00 Uhr
<u>Termine:</u>	14. & 28.9., 12. & 19.10., 9. & 23.11., 7. & 21.12.2020	

HS2013	Rückenschule	
Dieser Präventionskurs zeigt Ihnen, wie Sie Ihren Rücken mit gezielten Übungen im Bereich Mobilität, Stabilität und Kraft für die Rumpfmuskulatur stärken können. Durch die Stabilisierung der Wirbelsäule wird Ihr Rücken gestärkt, sodass Rückenschmerzen gelindert werden können. Da in einer kleinen Gruppe gearbeitet wird, kann durch genaue Kontrolle gezielt auf diverse Rückenbeschwerden Rücksicht genommen werden. Bitte bequeme Bekleidung, Matte und Getränk mitbringen.		
<u>Kursleitung:</u>	Andrea Theinert-Wiesinger	<u>Kursbeginn:</u> 24. September 2020, 10 x
	group fitness trainer, personaltr.	<u>Kurszeit:</u> Donnerstag, 17.20– 18.20 Uhr
<u>Kursort:</u>	K9 Turnsaal	<u>Kursgebühr:</u> € 60

Kochkurse der Gesunden Gemeinde		
<u>Kursleitung:</u>	Birgitt Schwarzinger	<u>Kursort:</u> Polytechnische Schule, Schulküche
Bitte Geschirrtuch und Hausschuhe mitbringen!		
HS2014	Kochkurs: One-Potgerichte – Gute Gerichte schnell gemacht	
Frisch gekocht und gegessen schmeckts am besten. Die Hektik des Alltags lässt der Zubereitung von frischen Gerichten kaum Platz. Dieser Kochkurs zeigt, wie sich saisonale Gerichte mit nur einem Kochtopf verwirklichen lassen.		
<u>Kursternin:</u>	Montag, 30. November 2020 , 18.45 – 21.45 Uhr	
<u>Kosten:</u>	€ 15 (bitte mitbringen)	
HS2015	Kochkurs: Nudelvariationen	
Egal ob Beilage, Hauptgericht, Salat, süß oder pikant – Nudeln schmecken in den unterschiedlichsten Variationen. Auch selbstzubereiteter Nudelteig wird ausprobiert.		
<u>Kursternin:</u>	Mittwoch, 13. Jänner 2021 , 18.45 – 21.45 Uhr	
<u>Kosten:</u>	€ 15 (bitte mitbringen)	
HS2016	Kinderkochkurs (6 – 11 Jahre): Aufstriche – und Kekse	
Vollkorkekse und gesunde Aufstriche werden mit den Kindern zubereitet und gemeinsam in vorweihnachtlicher Atmosphäre verkostet.		
<u>Kursternin:</u>	Montag, 30. November 2020 , 16.00 – 18.30 Uhr	
<u>Kosten:</u>	€ 5 (bitte mitbringen)	
HS2017	Kinderkochkurs (6 – 11 Jahre): Nudelvariationen	
Von der Suppe bis zur Nachspeise werden verschiedenste Nudelgerichte gekocht und anschließend gemeinsam verkostet.		
<u>Kursternin:</u>	Mittwoch, 13. Jänner 2021 , 16.00 – 18.30 Uhr	
<u>Kosten:</u>	€ 5 (bitte mitbringen)	

KURSE DER VOLKSHOCHSCHULE

BEWEGUNG / TANZ

HS2020	Aviva-Schnupperkurs	
Die Aviva-Körperübungen sind speziell für Frauen gedacht zur gezielten Anregung der Durchblutung im Beckenbereich. Eine bessere Durchblutung kann Menstruations-, Wechseljahrs- und Inkontinenzbeschwerden verringern - für mehr Freude, Wohlbefinden und Gesundheit im Leben. Für Frauen jeden Alters! http://aviva-methode.at . Bitte bequeme Bekleidung, Matte und Getränk mitbringen!		
<u>Kursleitung:</u>	Mag. Birgit Seliansky	<u>Kursternin:</u> 12. September 2020
	Aviva-Lehrerin	<u>Kurszeit:</u> Samstag 10.00 – 11.30 Uhr
<u>Kursort:</u>	K9 Saal im UG	<u>Kursgebühr:</u> € 18

HS2021	Funktionelles Pilates	
Ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung und macht durch Einsatz von Kleingeräten (Faszienrollen, Power Band, Fitness Bälle, Seile etc.) das Pilatestraining effektiv und funktionell. Bitte bequeme Bekleidung, Matte und Getränk mitbringen.		

<u>Kursleitung:</u>	Andrea Theinert-Wiesinger group fitness trainer, personaltr.	<u>Kursbeginn:</u>	22. September 2020, 10 x
<u>Kursort:</u>	K9 Turnsaal	<u>Kurszeit:</u>	Dienstag, 18.00 – 19.00 Uhr
		<u>Kursgebühr:</u>	€ 75

HS2022	Power Circle		
Power Circle – das moderne Stationstraining in der Gruppe eignet sich hervorragend, um eine gute allgemeine Fitness aufzubauen. Es besteht aus einem Wechsel von Belastung und Erholung. Jeder kann sein eigenes Leistungsniveau trainieren. Bitte bequeme Bekleidung, Matte und Getränk mitbringen.			
<u>Kursleitung:</u>	Andrea Theinert-Wiesinger group fitness trainer, personaltrainer	<u>Kursbeginn:</u>	22. September 2020, 10 x
<u>Kursort:</u>	K9 Turnsaal	<u>Kurszeit:</u>	Dienstag, 19.15 – 20.15 Uhr
		<u>Kursgebühr:</u>	€ 75

neu

HS2023	Progressive Muskelentspannung nach Jacobson		
Der Kurs richtet sich an alle, die unter Stresssymptomen wie Muskelverspannungen bzw. –schmerzen leiden. Eine absolute Einschlafhilfe oder eine Technik, die sich vor schwierigen Prüfungen oder Stresssituationen optimal einsetzen lässt. Mit der Technik der PMJ erlernt man den Muskel zu entspannen und Stress abzubauen. Diese Methode wird von vielen Psycho- und Physiotherapeuten empfohlen um den Körper und Geist ins Gleichgewicht zu bringen. Das Ganze wird mit Dehnungs- und Lockerungsübungen abgerundet. Bitte bequeme Bekleidung, Matte und ev. Kopfpolster mitbringen.			
<u>Kursleitung:</u>	Johann Wolf, dipl. Fitness- und Entspannungstrainer	<u>Kursbeginn:</u>	18. September 2020, 10 x
<u>Kursort:</u>	K9 Turnsaal	<u>Kurszeit:</u>	Freitag, 18.10 – 19.10 Uhr
		<u>Kursgebühr:</u>	€ 75

HS2024	YOGA RELAX basic		
Atemübungen, sanfte Dehnungen und Gelenkmobilisierung lösen Blockaden und zentrieren Geist und Körper. Dieser Kurs bietet einen entspannten Einstieg in die Yogapraxis. Für Anfänger und Geübte eine Wohltat. Bitte Matte, bequeme Bekleidung und Socken mitbringen!			
<u>Kursleitung:</u>	Claudia Majneri, Dipl. Yogalehrerin	<u>Kurszeit:</u>	Dienstag, 18.00 – 19.00 Uhr
<u>Kursort:</u>	K9 Saal im UG	<u>Kursbeginn:</u>	22. September 2020, 10 x
		<u>Kursgebühr:</u>	€ 80

HS2025	NIA – getanzte Lebensfreude		
Nia ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept, das mit Elementen aus Kampfkunst, Tanz und Entspannungstechniken arbeitet. Eine Nia-Stunde besteht aus choreographischen Elementen und freien Bewegungen. Dabei geht es um Freude an der Bewegung.			
<u>Kursleitung:</u>	Claudia Majneri, nia teacher	<u>Kurszeit:</u>	Dienstag, 19.10 – 20.10 Uhr
<u>Kursort:</u>	K9 Saal im UG	<u>Kursbeginn:</u>	22. September 2020, 10 x
<u>Kursgebühr:</u>	€ 80		<i>Bitte Handtuch und Getränk mitbringen, wir tanzen barfuß!</i>

neu

HS2026	Physio Yoga		
Wir verknüpfen traditionelle Yogaübungen mit wissenschaftlichen Erkenntnissen aus Anatomie und Biomechanik. Anfänger und auch Fortgeschrittene üben unter physiotherapeutischer Anleitung eine präzise, gesundheitsfördernde Ausrichtung der einzelnen Haltungen, um Verletzungen und Schmerzen vorzubeugen. Die Atmung ist dabei unser wichtigster Begleiter. Bitte Matte, Decke, bequeme Kleidung, Getränk (wenn vorhanden Yogablöcke und Yogagurt) mitbringen.			
<u>Kursleitung:</u>	Tamara Renzhofer, BSc. Physiotherapeutin, Yogalehrerin	<u>Kursbeginn:</u>	9. November 2020, 10 x
<u>Kursort:</u>	K9 Saal im UG	<u>Kurszeit:</u>	Montag, 18.30 – 19.30 Uhr
		<u>Kursgebühr:</u>	€ 80

neu

HS2027	Yoga Workout		
Dynamisches, intensives Bodyweight-Training trifft auf die ausgleichende Kraft des Yoga. Verbessere Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Balance mit dieser funktionellen Mischung aus Anstrengung und Entspannung. Yogaerfahrung ist nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Getränk und die Bereitschaft zu schwitzen.			
<u>Kursleitung:</u>	Tamara Renzhofer, BSc. Physiotherapeutin, Yogalehrerin	<u>Kursbeginn:</u>	9. November 2020, 10 x
<u>Kursort:</u>	K9 Saal im UG	<u>Kurszeit:</u>	Montag, 19.40 – 20.40 Uhr
		<u>Kursgebühr:</u>	€ 80

HS2028	Kangoo Jumps		
Was ist Kangoo Jumps? Klingt nicht nur vielversprechend und nach Spaß, sondern ist auch noch gesund, da die Aufprallkräfte mit 80 % abgefedert werden. Wir trainieren mit speziellen Sportschuhen mit besonderer Federung, die der beste Schutz für Fußgelenke, Knie, Hüfte, unteren Rücken und Wirbelsäule sind. Anmeldung bitte mit Schuhgröße, wenn Sie Springschuhe benötigen, Leihgebühr pro Stunde € 3 (bar zu bezahlen). Bitte Bodenmatte, Getränk, Handtuch und lange Socken mitbringen.			
<u>Kursleitung:</u>	Jennifer Spangl, group fitness tr. Kangoo power instructor	<u>Kursbeginn:</u>	23. September 2020, 10 x
<u>Kursort:</u>	K9 Saal im UG	<u>Kurszeit:</u>	Mittwoch, 19.30 – 20.30 Uhr
		<u>Kursgebühr:</u>	€ 75

HS2029 YOGA - nimm dir Zeit für dich

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem. Fließende Bewegungen und ruhiges Halten von Yoga Stellungen kräftigen deinen gesamten Körper, führen zu mehr Beweglichkeit und fördern dein geistiges und emotionales Wohlbefinden. Bewusstes Atmen und Entspannungstechniken helfen dir, mit Gelassenheit und Ruhe allen Anforderungen entgegenzusehen.

Kursleitung: **Monika Glaser-Marton** **Kurszeit:** Freitag, 19.00 – 20.30 Uhr
Dipl. Yogalehrerin **Kursbeginn:** **25. September 2020, 10 x**
Kursort: Kindergarten Schlossgasse **kein Kurs am 20.11.2020**
Kursgebühr: € 125 *Bitte Matte, Decke und ev. Polster mitbringen!*

HS2030 Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem mit Kontrolle, Konzentration, Bewegungsfluss und der richtigen Atmung auf sanfte Weise vorwiegend Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur durch den Einsatz des eigenen Körpergewichts gekräftigt werden. Durch die Kombination von Koordination, Gleichgewicht, Kraft und Mobilität wird ein optimales Zusammenspiel der Rumpfmuskulatur ermöglicht um Fehlhaltungen im Alltag sowie im Training vorzubeugen.

Kursleitung: **Bettina Eder** **Kurszeit:** Donnerstag, 17.30 – 18.45 Uhr
Studio Move:it **Kurstermine:** **24.9., 8.10., 22.10., 12.11., 26.11.,**
Kursort: K9 Saal im UG **10.12.2020**
Kursgebühr: € 85 *Bitte bequeme Bekleidung, Matte, kleinen Polster, Handtuch und Getränk mitbringen!*

HS2031 Faszien-Workshop Schwerpunkt Wirbelsäule

Gönnt eurem Körper Myofasciale Selbstmassage mit Faszienrolle und Ball, um Verspannungen und Verklebungen aufgrund von Überbelastung oder Fehl- und Schonhaltungen aufgrund von einseitigen Belastungen im Alltag zu lösen. Besonders Augenmerk wird in diesem Workshop auf die Wirbelsäule gelegt. Du benötigst für die Teilnahme eine Faszienrolle und einen Polster sowie zwei Bälle. Diese können auch vor Ort vor dem Workshop erworben werden.

Kursleitung: **Bettina Eder** **Kurszeit:** Montag, 19.45 – 21.00 Uhr
Studio Move:it **Kurstermin:** **16. November 2020**
Kursort: VS Bewegungsraum **Kursgebühr:** € 25

HS2032 Yoga Nidra Workshop (Meditation)

Das Wort „Nidra“ kommt aus dem Sanskrit und bedeutet übersetzt „Schlaf“. Nicht ganz wach, nicht ganz schlafend: Bei Yoga Nidra ist der Körper tiefenentspannt und der Geist wach und aktiv. Eine Entspannungstechnik, die eine tiefgreifende, integrale Tiefenentspannung ermöglicht. Diese Technik wirkt enorm regenerierend und spendet neue Kraft. Eine 30Minuten-Einheit kann bis zu vier Stunden Schlaf ersetzen. Du benötigst eine Matte, eine Decke und eventuell einen Polster. Die Termine sind einzeln zu buchen.

Kursleitung: **Bettina Eder, Studio Move:it** **Kurszeit:** Montag, 19.45 – 20.30 Uhr
Kursort: VS Bewegungsraum **Termin I:** **12. Oktober 2020**
Kursgebühr: € 15 je Termin **Termin II:** **30. November 2020**

HS2033 Orientalischer Bauchtanz-Kurs

Wir tanzen zu orientalischer Musik, proben die Grundbewegungen und erlernen eine kleine Choreographie. Wir tanzen mit „weichen“ und „kräftigen“ Bewegungen, achten auf unsere Hände und tanzen mit dem Schleier. „Schnupperstunden“ sind jederzeit möglich!

Kursleitung: **Carmen Schuckert** **Kursbeginn:** **14. September 2020, 10 x**
Kursort: VS Bewegungsraum **Kurszeit:** Montag, 17.45 – 18.45 Uhr
Kursgebühr: € 75 *Bitte ein großes Tuch für die Hüfte und Socken mitbringen!*

PERSÖNLICHKEIT / HOBBY**HS2040 Meditation – mit Duft, Klang und Harmonie**

Meditationen sind entspannend, erfüllend und herzöffnend. Sie helfen uns, mit unseren Gedanken und Gefühlen besser umzugehen. In der geführten Meditation darf man sich einfach fallen lassen, genießen und sich aus dem Alltag entführen lassen. Bitte Matte und ev. Decke/Polster mitbringen.

Kursleitung: **Eva Gasteyer-Birsak** **Kurszeit:** Donnerstag, 18.30 – 20.00 Uhr
Kursort: VS Bewegungsraum **Kursgebühr:** € 20 je Termin
Termine: **21.10., 04.11., 25.11., 02.12., 16.12.2020** (die Termine sind einzeln zu buchen!)

HS2041 Autogenes Training

... ist ein wissenschaftlich fundiertes Verfahren zur erlernbaren Selbst- und Tiefenentspannung. Mit autosuggestiven Übungen wird die Beherrschung psychischer und physischer Funktionen erlangt. Man erreicht erhöhte Selbstkontrolle, Leistungssteigerung, Burn-out-Prävention, Schmerzlinderung, lösungsorientiertes Handeln durch einen distanzierten Blick auf das Problem – haben Sie Mut, es lohnt sich!

Kursleitung: **Mag. Edith Freundorfer** **Kurszeit:** Freitag, 18.30 – 20.00 Uhr
Kursort: NMS Zistersdorf **Kursbeginn:** **13. November 2020, 6 x**
Kursgebühr: € 160


 neu

HS2042 Workshop: Smartphone, WhatsApp & Co

Lernen Sie ein Smartphone Schritt für Schritt kennen. Themen: Geräte kennen lernen, Inbetriebnahme und Ersteinrichtung, Erklärungen der Display Anzeigen und Oberflächen, Vorstellung wichtiger Grundfunktionen, nützliche Apps installieren und verwenden, Erläuterungen zu WhatsApp & SMS. Keine Vorkenntnisse notwendig, Besitz eines Smartphones ist nicht Voraussetzung! 2 Termine stehen zur Auswahl.

Kursleitung: **Helmut Kellner** Kurszeit: 17.00 – 19.00 Uhr
Kursort: NMS Zistersdorf Termin 1: **Mittwoch, 30. Sept. 2020**
Kursgebühr: € 23 je Termin Termin 2: **Mittwoch, 21. Okt. 2020**

HS2043 Keramikkurs – Keramik für Haus und Garten selbst gestalten

Keramik für Haus und Garten selbst gestalten! Schilder, Schalen, Kugeln, Säulen, Figuralen - Deko für drinnen und draußen. Die Grundtechniken werden vermittelt und individuelle Vorstellungen umgesetzt. Die Gegenstände werden gebrannt und glasiert.

Kursleitung: **Michaela Götz** Töpfern: **Sa. 3.10.2020, 9 – 14 Uhr**
Kursort: Hinterlangg. 6, Zistersdorf Glasierern: **Fr. 30.10.2020, 18.30–21 Uhr**
Kursgebühr: € 73 zuzügl. Material und Brand

neu

HS2044 Kräuternachmittag – Kräuter-Geschmacks-Erlebnis

Wir starten mit einer Wanderung durch die nähere Umgebung mit der Vorstellung einheimischer Kräuter und Gehölze. Danach werden in einem gebildeten Vortrag die wichtigsten Kräuter, deren Verwendung und Heilkraft vorgestellt. Den dritten Teil bildet eine Verkostung von einfachen Speisen mit unterschiedlicher Kräuterbeigabe.

Referentin: **Adelheid Merkl** Zeit: Freitag, 16.00 – 20.00 Uhr
 Weinviertler Kräuterakademie Termin: **2. Oktober 2020**
Ort: Umgebung Zdf. und NMS Beitrag: € 40 inkl. Skriptum

neu

HS2045 Kräuterliches Wissen – Weihnachts-Special

Eine abgerundete Weihnachtsmischung: Sie erfahren die Hintergründe zu unseren Advents- und Weihnachtsbräuchen inkl. einer „Weihnachtsbotanik“ – Woher unser Christbaum kommt, und warum man sich unter Misteln küsst. Wir begegnen Weihnachtstrollen, Väterchen Frost und der Hexe Befana und lösen schlussendlich das Rätsel, warum Weihnachten nicht zur Wintersonnenwende gefeiert wird. Zusätzlich wird eine gemeinsame Weihnachtsräucherung (inkl. Einführung in das Räuchern und einer Mischung zum nach Hause nehmen) sowie eine Verkostung eines Weihnachts-Kräuterweins und Keksen/Lebkuchen geboten.

Referent: **Dr. Franz Stürmer** Zeit: Donnerstag, 18.00 – 21.00 Uhr
 Weinviertler Kräuterakademie Termin: **19. November 2020**
Ort: NMS Zistersdorf Medienraum Beitrag: € 40 inkl. Skriptum

KURSE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

neu

HS2050 Motorik und Koordination – Spiele für Volksschulkinder (6 – 10 Jahre)

In diesem Motorik-Kurs verbessern wir durch Gruppentraining spielerisch unsere koordinativen Fähigkeiten, unsere Muskelkraft und Ausdauer. Unterstützt werden wir dabei durch Hüthen, Bälle, Kegeln, Trainingsbänder usw. Die Freude an der Bewegung bringt uns neues Selbstvertrauen. Bitte bequeme Bekleidung und Schuhe mit heller Sohle mitbringen! Der Kursleiter ist ausgebildeter Fußball-Kindertrainer.

Kursleitung: **Johann Wolf, dipl. Fitness- und Entspannungstrainer** Kursbeginn: **18. September 2020, 10 x**
Kursort: K9 Turnsaal Kurszeit: Freitag, 17.00 – 18.00 Uhr
Kursgebühr: € 70

HS2051 YOGA für TEENS – ab 12 Jahren

Gerade diese Altersgruppe muss mit vielen Anforderungen zurechtkommen. Nervliche Belastungen wie schulischer Leistungsdruck, Umgang mit neuen Technologien und Pubertät können das innere Gleichgewicht durcheinanderbringen. Yoga-Atemübungen, Entspannungsübungen sowie Bewegungen geben den Teens die Möglichkeit zur Selbstfindung, haben eine ausgleichende Wirkung und fördern die eigene Wertschätzung. Bitte Matte, Decke und ev. Polster mitbringen! Kein Kurs am 20.11.2020!

Kursleitung: **Monika Glaser-Marton** Kurszeit: Freitag, 17.30 – 18.30 Uhr
 Dipl. Yogalehrerin Kursbeginn: **25. September 2020, 10 x**
Kursort: Kindergarten Schlossgasse Kursgebühr: € 95 (Geschwister je € 75)

HS2052 Luftakrobatik für Kinder von 6 - 12 Jahren

Möchtest du die Lüfte erobern und dich wie ein Zirkusartist fühlen? Beim Laufakrobatik-Kurs lernen wir verschiedene Figuren auf Aerial Silks (2 Tücher), Aerial Hammock (Yogatuch) oder Aerial Hoop (großer Reifen) und schweben dabei scheinbar schwerelos durch die Lüfte. Keine Vorkenntnisse erforderlich, Bitte lange Hose und langes T-Shirt mitnehmen.

Kursleitung: **Mag. Lisa Wilfing** Kurstermine: **Mo. 5., 12., u. 19.10., 9.11.,**
 group fitness trainer, personaltrainer **16.11.2020, 16.45 – 17.45 Uhr**
Kursort: K9 Turnsaal Kursgebühr: € 60

HS2053	Parcours / Freerunning ab 8 Jahren	
Beim Parcours-Freerunning handelt es sich um eine Art Hindernislauf, bei dem zu überwinden gilt, was dem Läufer gerade in den Weg kommt – durch Laufen, Rennen, Springen, Klettern oder Balancieren. Kraft und Eleganz dieser Trendsportart beeindruckt die Zuschauer!		
<u>Kursleitung:</u>	Stephan Niedermayer	<u>Kursbeginn:</u> 23. September 2020, 10 x
<u>Kursort:</u>	NMS Zistersdorf, Turnhalle	<u>Kurszeit:</u> Mittwoch, 18.30 – 19.30 Uhr
<u>Kursgebühr:</u>	€ 92	<i>Bitte bequeme Bekleidung und Hallenschuhe mit heller Sohle mitbringen!</i>

HS2054	Eltern-Kind-Turnen (4 – 5 Jahre)	
Gemeinsam mit einem (Groß-)Elternteil erlernen die Kinder auf spielerische Art die verschiedensten Bewegungsabläufe; Turngeräte und Musik unterstützen uns dabei. Kein Kurs in den Semesterferien! Bitte bequeme Bekleidung und Hallenschuhe mit heller Sohle mitbringen!		
<u>Kursleitung:</u>	Cornelia Kern, Anika Kroll	<i>Nur eine Begleitperson pro Kind!</i>
<u>Kursort:</u>	NMS Zistersdorf, Turnhalle	
<u>Kurszeit:</u>	16.00 – 16.50 Uhr, bei Bedarf zusätzlich 17.00 – 17.50 Uhr	
<u>Herbstkurs:</u>	Di 29. September 2020 , 10 x	<u>Kursgebühr:</u> € 70
<u>Winterkurs:</u>	Di 12. Jänner 2021 , 5 x	<u>Kursgebühr:</u> € 35

HS2056	Eltern-Kind-Turnen (1,5 – 2,5 Jahre)	
Geplant ist ein Vormittags-Kurs für unsere Kleinsten von 1,5 – 2,5 Jahre in der Turnhalle der NMS Zistersdorf. Der Termin stand bei Drucklegung leider noch nicht fest. Nur eine Begleitperson pro Kind!		
<u>Kursleitung:</u>	Nicole Ochsenhofer, kid-fit-Instructor	

HS2058	Eltern-Kind-Turnen (2,5 – 3,5 Jahre)	
Gemeinsam mit einem (Groß-)Elternteil erlernen die Kinder auf spielerische Art die verschiedensten Bewegungsabläufe; Turngeräte und Musik unterstützen uns dabei. Kein Kurs in den Semesterferien! Nur eine Begleitperson pro Kind!		
<u>Kursleitung:</u>	Nicole Ochsenhofer, kid-fit-Instructor	
<u>Kursort:</u>	NMS Zistersdorf, Turnhalle	
<u>Kurszeit:</u>	16.00 – 16.50 Uhr	
<u>Herbstkurs:</u>	Mo 28. September 2020 , 10 x	<u>Kursgebühr:</u> € 70
<u>Winterkurs:</u>	Mo 11. Jänner 2021 , 5 x	<u>Kursgebühr:</u> € 35
<i>Bitte bequeme Bekleidung und Hallenschuhe mit heller Sohle mitbringen!</i>		

HS2060	Kinderturnen (6 – 9 Jahre)	
Laufen, springen, Ball spielen, Turngeräte ausprobieren – in dieser Turnstunde haben die Kinder die Möglichkeit, sich richtig auszutoben. Auf spielerische Art fördern wir die Geschicklichkeit, Koordination und Beweglichkeit und knüpfen dabei neue Kontakte zu Gleichaltrigen.		
<u>Kursleitung:</u>	Nicole Ochsenhofer, kid-fit-Instructor	
<u>Kursort:</u>	NMS Zistersdorf, Turnhalle	
<u>Kurszeit:</u>	17.00 – 17.50 Uhr	
<u>Herbstkurs:</u>	Mo 28. September 2020 , 10 x	<u>Kursgebühr:</u> € 70
<u>Winterkurs:</u>	Mo 11. Jänner 2021 , 5 x	<u>Kursgebühr:</u> € 35
<i>Kein Kurs in den Semesterferien! Bitte bequeme Bekleidung und Hallenschuhe mit heller Sohle mitbringen!</i>		

TANZKURSE DER TANZSCHULE DANEK

<u>Kursleitung:</u>	Tanzschule Danek	<u>Kursort:</u>	K9 Saal im UG
<u>Kursbeginn:</u>	18. September 2020, 10 x	<u>Kursgebühr:</u>	€ 99 je Kurs
Anmeldung bei Kursbeginn möglich! Kursgebühr ist vor Ort bar zu bezahlen. Kein Kurs am 30.10.2020!			
HS2070	Breakdance		
Breakdance ist eine Mischung aus schnellen Schrittkombinationen und akrobatischen Bewegungen. Wir experimentieren mit coolen Straßen-Jam-Bewegungen sowie verschiedensten Bewegungscodes des Streetdance. Hier erlebt ihr getanzte Action!			
ab 6 Jahren:	16.00 – 16.50 Uhr		
ab 10 Jahren:	17.00 – 17.50 Uhr		
HS2071	Hip Hop ab 12 Jahren		
Wir tanzen in verschiedenen Hip Hop-Stilen mit aktueller Musik und coolen Choreographien. Lass dich mitreißen!			
<u>Kurszeit:</u>	18.00 – 18.50 Uhr		
HS2072	Hip Hop & Kill the beat ab 16 Jahren und für Erwachsene		
In diesem Kurs tanzt ihr Hip Hop wie es in der Hip Hop-Kultur auf den Straßen getanzt und erfunden wurde. Wir fördern eure tänzerischen Fähigkeiten und eure Individualität und tanzen leichte und kurze Choreos zu aktueller Musik.			
<u>Kurszeit:</u>	19.00 – 19.50 Uhr		
HS2073	Hip Hop für Erwachsene		
<u>Kurszeit:</u>	20.00 – 20.50 Uhr		



Kursanmeldung

Name: Geburtsjahr:

Adresse: Telefon:

e-mail:

Kurstitel und -nummer:.....

.....

.....

DIE ZUM GEGEBENEN ZEITPUNKT SEITENS DER BUNDESREGIERUNG VORGEGEBENEN COVID-19-MASSNAHMEN SIND VON ALLEN TEILNEHMERN EINZUHALTEN!

Anmeldungen: Montag, Mittwoch und Freitag, 8.00 – 11.45 Uhr persönlich bei Dr. Verena Hornsteiner-Uher, Stadtgemeinde Zistersdorf, 1. Stock oder schriftlich. Jede Anmeldung ist verbindlich. Anmeldeschluss für die Veranstaltungen ist jeweils eine Woche vorher!

Kursgebühr: Die Kursgebühr ist innerhalb von 14 Tagen mittels Zahlschein zu entrichten.

Abmeldung: Eine Abmeldung (Storno) von einem Kurs ist nur gültig, wenn diese direkt bei der VHS Zistersdorf bekannt gegeben wird. Eine Abmeldung beim Kursleiter ist nicht möglich. Bei Absage ab einer Woche vor Kursbeginn wird eine Stornogebühr von 50 % der Kursgebühr verrechnet, bei Nicht-Teilnahme am gebuchten Kurs ist der gesamte Kurspreis zu bezahlen. Rücktrittsrecht nach dem Fernabsatzgesetz.

Kursabsage: Die VHS Zistersdorf behält sich vor, bis zum Tag des Kursbeginns den Kurs abzusagen. Sie werden telefonisch oder schriftlich verständigt, bezahlte Kursbeiträge werden rückerstattet.

Haftpflicht: Für Unfälle, Diebstähle und sonstige Schäden während der Veranstaltungen wird keine Haftung übernommen.

Datenschutz: Jede Kursbuchung ist ein Vertragsabschluss. Mit ihr stimmen die Teilnehmer den AGB zu und erteilen die datenschutzrechtliche Zustimmung zur elektronischen Erfassung und Verarbeitung der Angaben zur Person für alle zum Betrieb der VHS erforderlichen Vorgänge. Die VHS behandelt sämtliche persönliche Angaben der Teilnehmer vertraulich. Die Daten werden an den Kursleiter, nicht jedoch an Dritte weitergegeben. Mit der Übermittlung der Daten willigen die Teilnehmer ein, dass personenbezogene Daten (Anrede, Vor- und Zuname, Adresse, Telefonnummer, e-mail, Geburtsjahr), die elektronisch, telefonisch, mündlich oder schriftlich übermittelt werden, gespeichert und für die jeweilige Buchung und die Übermittlung von Informationen verwendet werden dürfen.

Sollten sich die persönlichen Daten der Teilnehmer geändert haben oder diese keine weiteren Informationen von der VHS erhalten wollen, kann dies per e-mail an vhs@zistersdorf.gv.at oder telefonisch unter 02532/2401-114 bekannt gegeben werden. Die Teilnehmer stimmen einer elektronischen Verarbeitung und Übermittlung ihrer bekanntgegebenen Daten zum Zwecke der Bonitätsprüfung bzw. des Inkassowesens im Sinne des geltenden Datenschutzgesetzes ausdrücklich zu. Persönliche Daten der Teilnehmer werden nur in dem für die VHS unbedingt erforderlichen Umfang verarbeitet und solange gespeichert, wie dies für die Erfüllung der Verwaltungsaufgaben der VHS erforderlich ist. Die Teilnehmer erteilen ihre ausdrückliche Zustimmung für die Weiterleitung von Daten an Dritte (Förderstellen), sofern dies aufgrund von ihnen in Anspruch genommenen Förderungen erforderlich ist.

Ich möchte über neue Kurse und Veranstaltungen per e-mail informiert werden:

- Ja
- Nein

Mit meiner Unterschrift erkläre ich, dass ich die AGB's der VHS Zistersdorf sowie die Datenschutzbestimmungen gelesen habe und akzeptiere diese.

Datum: Unterschrift:

