

Meine **Erfolgshochschule**.

Volkshochschule

Zistersdorf

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

02532/2401-114, Fax DW 125



Herbstsemester 2024





KURSE GESUNDE GEMEINDE



ANMELDUNG: 02532/2401-114 Dr. Verena Hornsteiner-Uher,
e-mail: vhs@zistersdorf.gv.at,
Montag und Mittwoch 8.00 – 15.00 Uhr

W2401 Rückenfit

Dieser Rückenfitkurs ist geeignet um vorbeugend und rehabilitierend den Rücken fit zu halten. Die Wirbelsäule ist der wichtigste Stütz- und Bewegungsteil des Körpers! Trainiere die tieferliegenden Muskeln rund um die Wirbelsäule um deine Wirbel in der idealsten Position zu erhalten. Lerne Deinen Rücken zu mobilisieren. Kräftige deine Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur rückenschonend, um deinen Rücken im Alltag zu entlasten. Bitte Matte und bequeme Bekleidung mitbringen!

Kursleitung: **Günther Böttger, staatl. geprüfter Sportinstructor** Kurstermin: **DI 17. September 2024**
Kursort: MS Zistersdorf Turnsaal Kurszeit: 19.00 – 20.00 Uhr, 7 x (ausgenommen 24.9.)
Kursgebühr: € 75,00; für Einwohner außerhalb der Großgemeinde Zistersdorf € 95,00
Anmeldung: Günther Böttger, guenther@wohlaktiv.at, 0699/19261886, www.wohlaktiv.at

W2402 Teenager-YOGA (12 – 16 Jahre)

Nervliche Belastung wie schulischer Leistungsdruck, Umgang mit neuen Technologien und Pubertät kann Überforderung bei jungen Menschen auslösen und das innere Gleichgewicht durcheinanderbringen. Yoga-Atemübungen, Entspannungstechniken sowie körperliche Bewegungen geben den Teens wieder Halt, stärken das Selbstbewusstsein und helfen bei der Bewältigung von Prüfungsangst. Der Körper wird trainiert, der Geist beruhigt und auch der Spaß kommt nicht zu kurz – denn Yoga ist pure Lebensfreude! 1. Stunde kann um € 7,00 „geschnuppert“ werden! Bitte Matte, Decke und ev. Polster mitbringen!

Kursleitung: **Monika Glaser-Marton, dipl. Yogalehrerin** Kurstermin: Fr., 20.09.2024, 10 x, 18.00 – 18.50 Uhr
Kursort: Kindergarten I Schlossberggasse
Kursgebühr: € 70,00; für Einwohner außerhalb der Großgemeinde Zistersdorf € 95,00

W2403 Themenwanderung: „Lebensfreude – (m)eine Entscheidung“

Was ist Lebensfreude? Wie fühlt sich Lebensfreude an? Lebensfreude kennt viele Ausdrucksformen – wir sind zufrieden, glücklich, energiegeladent, euphorisch. Sie kann sich aber auch wie ein ruhiger, tiefer See anfühlen. Wie kann ich (m)eine Lebensfreude erwecken? Das Thema beleuchtet folgende Inhalte: Die Welt der Gedanken, Gefühle – und wie sie uns leiten, Auf den Körper hören, Freude miteinander erleben und teilen, Lebensfreude als wichtige Ressource.

Referentin: **Mag. Heide-Marie Smolka, Psychologin, Trainerin, Autorin**
Termin: Samstag, 12. Oktober 2024, 14.30 – ca. 17.30 Uhr
Beitrag: € 10 (bitte mitbringen), Anmeldung erforderlich!
Treffpunkt: Parkplatz vor dem K9, bei Schlechtwetter: Rathaus 2. Stock Festsaal

W2404 Vortrag: Meine Füße – Spiegel meiner Gesundheit

Der ganze Körper kommuniziert mit uns auf unterschiedlichen Arten und eine davon ist die Optik. Vor allem unsere Füße, Hände und Ohren sind sehr aussagekräftig, da dort sehr viele Nerven enden. Z. B. durch die Fußreflexzonenmassage wissen wir, dass sich alle Organe auf den Füßen widerspiegeln. Am Fuß befinden sich zudem viele Merkmale, die uns einige Dinge über das Essverhalten, die emotionale Verfassung und auch Bewegungsgewohnheiten verraten. Füße fungieren als Frühwarnsystem, an denen äußere Aktivitäten innerer Unstimmigkeiten sichtbar werden. Du wirst erfahren, was über dich deine Hornhaut, Druckstellen oder Hühneraugen verraten, aber auch was so genannte Hammerzehen, Hallux, Pilznägel uvm. bedeuten. Inkl. eine Fuß-Blitzanalyse

Referentin: **Zuzana Messina, dipl. Fußpflegerin** Ort: Rathaus Zistersdorf, Festsaal
Termin: Freitag, 8. November 2024, 18.00 – 20.30 Uhr
Beitrag: € 15 (bitte bar mitbringen)

W2405 Kräuter Workshop: besser vorbeugen als heilen

Kräuter hatten seit Jahrhunderten die Funktion, den Körper gesund und kräftig zu halten, besonders in der kalten Jahreszeit. Du lernst, antivirale und antibakterielle Kräuter und Gewürze kennen und sie als Grundlage für einen gesunden Weg in den Winter zu verwenden. Wir werden gemeinsam natürliche Mittel gegen Husten, Schnupfen und Halskratzen herstellen.

Referentin: **Zuzana Messina, FNL Kräuter Referentin** Ort: Polytech. Schule, Schulküche
Termin: Donnerstag, 14. November 2024, 18.00 – 20.30 Uhr
Beitrag: € 39 (inkl. Rezepte, Materialien, 2 selbst hergestellte Produkte, Beitrag bitte bar mitbringen)

W2406	Vortrag: Quantum Touch® - die heilende Kraft unserer Hände		
	Quantum Touch® ist eine sehr einfach gehaltene Technik, bei welcher durch ganz leichte Berührungen die Selbstheilungskräfte aktiviert und dadurch der Heilungsprozess wesentlich beschleunigt wird. Gleichzeitig wird die Psyche stimuliert und gestärkt; der Körper hat spürbar mehr Lebenskraft und arbeitet noch einige Tage mit diesem Impuls weiter.		
<u>Referentin:</u>	Michaela Hofer-Höfling	<u>Ort:</u>	Rathaus Zistersdorf, Festsaal
<u>Termin:</u>	Dienstag, 22. Oktober 2024 , 19.00 – 21.00 Uhr		
<u>Beitrag:</u>	kostenlos, Anmeldung erforderlich (über VHS oder 0664/2338568)		

W2407	Vortrag: „Stärken Sie Ihr Immunsystem für die kalte Jahreszeit“		
	Nehmen wir uns ein Beispiel an der Natur – die leuchtenden Farben der Blätter verblassen, die Energie der Bäume zieht sich wieder in die Wurzeln zurück. Im Herbst sollten wir mit unserer Energie gut haushalten bevor die kalte Jahreszeit einbricht. In diesem Grundlagen-Vortrag wird Wissenswertes über die Funktionsweise des Immunsystems aus Perspektive der TCM vermittelt. Sie bekommen einen Einblick wie Sie Ihren Energiehaushalt gut im Gleichgewicht behalten und welche Einflüsse das Immunsystem schwächen; Empfehlungen für den Alltag sowie Grundlagendiagnostik zur Prävention runden das Thema ab.		
<u>Referentin:</u>	Mag. (FH) Iga Teresa Lyszc, MA	<u>Ort:</u>	Rathaus Zistersdorf, Festsaal
<u>Termin:</u>	Dienstag, 19. November 2024 , 18.00 – ca. 19.30 Uhr		
<u>Beitrag:</u>	€ 10, Anmeldung erforderlich!		

W2408	Kochkurs: Restküche		
	Selbst mit einer guten Planung bleiben beim Kochen oft Reste wie Brot, Nudeln, Reis etc. übrig. Aus diesen bereiten wir neue Gerichte in Ergänzung zu, achten auf eine nährstoffschonende, vitaminreiche Zubereitung und werden diese im Anschluss gemeinsam verkosten. Bitte Hausschuhe und Geschirrtuch mitbringen!		
<u>Kursleitung:</u>	Birgitt Schwarzinger	<u>Kursort:</u>	Mittelschule Zistersdorf
<u>Kurstermin:</u>	MO 07. Oktober 2024 , 18.00 – 21.00 Uhr	<u>Kosten:</u>	€ 15 (bitte mitbringen)

W2409	Kochkurs: Ein Menü mit Wildgericht & Herbstgemüse		
	Das Hauptgericht wird aus Wild zubereitet. Suppe, Vorspeise, Beilagen und Nachspeise werden durch den Einsatz von saisonalen Komponenten im Sinne einer nachhaltigen Ernährung ergänzt. Bitte Hausschuhe und Geschirrtuch mitbringen!		
<u>Kursleitung:</u>	Birgitt Schwarzinger	<u>Kursort:</u>	Mittelschule Zistersdorf
<u>Kurstermin:</u>	MO 18. November 2024 , 18.00 – 21.00 Uhr	<u>Kosten:</u>	€ 15 (bitte mitbringen)

W2410	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!		
<u>Termin:</u>	Freitag, 13. September 2024 , 15.00 - ca. 17.00 Uhr, weitere Termine nach Vereinbarung		
<u>Treffpunkt:</u>	Schlossteich Zistersdorf, vor dem Kindergarten		

W2411	Fahrrad-Ausflug – rund um Zistersdorf		
	Die Gesunde Gemeinde lädt ein zu einem Fahrrad-Nachmittag in geselliger Runde. Bei einer ca. 30 km langen Tour erkunden wir die Umgebung rund um Zistersdorf, genießen die Natur und lassen den Nachmittag in gemütlicher Runde ausklingen.		
<u>Termin:</u>	Samstag, 28. September 2024 , ab 14.00 Uhr, weitere Termine nach Vereinbarung		
<u>Treffpunkt:</u>	Schlossteich Zistersdorf, vor dem Kindergarten		

W2412	Stillgruppe 2024		
	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>	Rathaus EG		
<u>Zeit:</u>	10.00 – 12.00 Uhr		
<u>Termine:</u>	09. + 23.09.	14. + 28.10.	11. + 25.11.
	13. + 27.01.	10. + 24.02.2025	09. + 23.12.2024

W2413	Arbeitskreissitzung der Gesunden Gemeinde Zistersdorf		
	Die Gesunde Gemeinde Zistersdorf lädt ein zum gemeinsamen Erfahrungsaustausch.		
<u>Termin:</u>	MO 25. November 2024 , 18.00 Uhr	<u>Ort:</u>	Rathaus Zistersdorf

Yogakurse in Loidesthal mit Faye Sztrakati	
<u>Kursleitung:</u>	Mag. Faye Sztrakati, www.fayechiyoga.com
<u>Kursort:</u>	Winterseite 27, 2225 Loidesthal
<u>Flow Yoga:</u>	Montag ab 16.09.2024, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, € 150 (€ 180 für EW außerhalb Zdf.) Für alle mit Yoga-Erfahrung! Flow Yoga zeichnet sich durch fließende Übergänge der einzelnen Yogaübungen sowie dem dazu koordinierten Atem aus. Es entstehen dynamische Bewegungsabläufe, in denen Körper und Geist in Einklang gebracht werden, um im gegenwärtigen Moment zu sein.
<u>Hatha Yoga:</u>	Montag ab 16.09.2024, 19.45 – 21.00 Uhr, 10 x, € 150 (€ 180 für EW außerhalb Zdf.) Alle Levels, auch für Anfänger geeignet! Im traditionellen Hatha Yoga werden Körper, Geist und Atem durch eine Vielzahl an unterschiedlichsten Yoga-Übungen mit Hilfe von Meditationen und Atemübungen in Einklang gebracht, gekräftigt, gedehnt und entspannt. Die Konzentration auf den Atem hilft uns dabei präsent zu bleiben, zu relaxen und loszulassen. Der freie Energiefluss in Körper und Geist wird wieder ermöglicht und wir erhalten unsere Gesundheit
<u>Kinderyoga</u> <u>4-7 Jahre:</u>	Kurs 1: MI 02.10. – 30.10.2024, 14.30 – 15.20 Uhr, 5 x, € 50 (€ 60 für EW außerhalb Zdf.) Kurs 2: MI 20.11. – 18.12.2024, 14.30 – 15.20 Uhr, 5 x, € 50 (€ 60 für EW außerhalb Zdf.) jüngere Geschwisterkinder bis 4 Jahre zahlen die Hälfte! Den Kindern werden auf spielerische Art und Weise Yoga- und Atemübungen sowie Entspannungstechniken vermittelt; es geht um Selbsterfahrung und Spaß an der Bewegung. Die Kinder können sich austoben, ihre Fantasie spielen lassen und lernen, sich zu entspannen, um Motorik und Konzentrationsfähigkeit zu fördern.
<u>VAYU Yoga</u> <u>im Hängetuch:</u>	SA 9.11., 16.11., 23.11., 30.11.2024, 9.00 – 10.30 h, € 90 (€ 110 für EW außerhalb Zdf.) 1. Einheit Schnuppern möglich € 20 Alle Levels, auch für Anfänger geeignet. Mit Hilfe des Yogatuchs wird der Körper auf andere Art und Weise mobilisiert und gedehnt. Die eher ruhige Bewegungsform lässt den Fokus auf unserer Atmung und der Verbindung des Körpers dazu. VAYU Yoga wirkt entspannend, gut zum Loslassen und schafft Raum auf körperlicher und physischer Ebene.
<u>Yin Yoga:</u>	Donnerstag ab 12.09.2024 (nicht am 26.9.), 19.00 – 20.15 Uhr, 10 x, € 150 (€ 180 für EW außerhalb Zdf.) Alle Levels! Yin Yoga ist ein eher passiver Yoga-Stil, bei dem die Positionen mehrere Minuten lang gehalten werden. Der Fokus liegt auf den tieferen Schichten im Körper, wie Gelenke, Bänder, Sehnen und vor allem auf den Faszien. Wir sind ohne große muskuläre Anspannung in den Übungen und versuchen, uns dabei ganz der Schwerkraft hinzugeben – um somit besser auf allen Ebenen loslassen zu können: körperlich, geistig und seelisch.
<u>Easy Morning</u> <u>Yoga:</u>	Freitag ab 13.09.2024 (nicht am 27.9.), 9.00 – 10.00 Uhr, 10 x, € 150 (€ 180 für EW außerhalb Zdf.) Einzelklasse € 20 Alle Levels! Starte schwingvoll und zugleich achtsam in den Tag und genieße Yoga am Morgen – eine Klasse, die dich wach macht, den Körper stärkt und dehnt und dich mit neuer Energie auflädt. Die Klasse ist je nach Teilnehmern mal aktiver, mal entspannter.

KURSE DER VOLKSHOCHSCHULE

BEWEGUNG / SPORT

W2421	Freude und Gesundheit durch TRI YOGA		
	TriYoga vereint gehaltene Yoga-Posen (Asanas) und fließende Bewegungen (Tri Yoga flows), Atemtechniken (Pranayama) und Handgesten (Mudras) zu einem. Eine bewegte Meditation entsteht. Diese Form des Yoga eignet sich gleichermaßen für Anfänger, Geübte und Fortgeschrittene und wirkt besonders heilend und hilfreich nach Verletzungen oder Operationen, Bandscheibenvorfällen, scoliosis, Corona Erkrankung, Stressbewältigung, Schlaflosigkeit etc.		
	<i>Wahlmöglichkeit zwischen 10er- und 5er-Block sowie Einzelstunde. Bitte Matte, Decke und ev. Polster mitbringen!</i>		
<u>Kursleitung:</u>	Monika Glaser-Marton,	<u>Kurstermin:</u>	Fr., 20.09.2024 , 10 x, 19.00 – 20.30 Uhr
	dipl. Yogalehrerin	<u>Kursort:</u>	Kindergarten I Schlossberggasse
<u>Kursgebühr:</u>	10er-Block € 150, 5er-Block € 90 (Termine frei wählbar), Einzelstunde € 20		

W2422	Fit dank Baby @ September / Oktober		
	...ein Fitnesskonzept für die Mama, orientiert an den Bedürfnissen ihres Babys! Die Babys sind ein fester Bestandteil der Stunde und sei profitieren vom gemeinsamen Training genauso wie die Mamas. Wir helfen nicht nur deinem Körper bei der Rückbildung und Straffung, sondern fördern auch die Rumpfmuskulatur, Koordination und Wahrnehmung von deinem kleinen Schatz. Perfekt geeignet für Mamas mit Babys von ca 3 – 18 Monaten (bei Kursbeginn).		
	Kräftigung der Problemzonen (Bauch, Beine Po), Unterstützung der Rückbildung (Beckenboden), Spielideen, Lieder & Kniereiter für dein Baby, Austausch und Kontakt mit anderen Mamas, spielen, singen, lachen & gemeinsam trainieren.		
<u>Kursleitung:</u>	Sabrina Belak,	<u>Maxi-Kurs:</u>	DO 19.09.2024 , 5 x, 9.15 – 10.15 Uhr
	Group Fitness Trainerin	<u>Mini-Kurs:</u>	DO 19.09.2024 , 5 x, 10.30 – 11.30 Uhr
<u>Kursort:</u>	Rathaus, EG Sitzungssaal	<u>Kursgebühr:</u>	€ 75

W2423	Fit dank Baby ® November / Dezember		
Beschreibung s. W2422			
<u>Kursleitung:</u>	Sabrina Belak, Group Fitness Trainerin	<u>Maxi-Kurs:</u>	DO 07.11.2024 , 5 x, 9.15 – 10.15 Uhr
		<u>Mini-Kurs:</u>	DO 07.11.2024 , 5 x, 10.30 – 11.30 Uhr
<u>Kursort:</u>	Rathaus, EG Sitzungssaal	<u>Kursgebühr:</u>	€ 75

W2424	Fit on the beat! ®		
Zeit für Veränderung - lass dich mitreißen von einem Power-Workout der Extraklasse! Hocheffiziente Bodyweight-Übungen aus Pilates und Yoga treffen auf dynamisches Ausdauertraining mit Boxelementen, kombiniert mit abwechslungsreichen Choreographien und perfekt abgestimmt auf den Rhythmus der Musik. Motivierende Beats pushen den Stoffwechsel und kurbeln die Fettverbrennung an. Mit garantiertem Spaßfaktor verbessern wir Kraft, Ausdauer und Koordination und sorgen für einen fitten, straffen Körper. Bestimme du selbst den Schwierigkeitsgrad der Übungen und taste dich individuell an deine Leistungsgrenze heran. Für Sportler, Wiedereinsteiger und alle, die nachhaltig ihre Lebensqualität verbessern wollen!			
Bitte mitbringen: bequeme Bekleidung, Handtuch, dünne Yoga-Matte, Getränk und die Bereitschaft zu schwitzen!			
<u>Kursleitung:</u>	Johann Wolf, dipl. Fitness- und Entspannungstrainer www.balance-and-fitness-wolf.at	<i>Videoaufzeichnung und Teilnahme online möglich!</i>	
<u>Kursort:</u>	K9 Zistersdorf Turnsaal		
<u>Termine:</u>	Dienstag, 22. Oktober 2024 , 10 x, 19.00 – 20.00 Uhr		
<u>Kursgebühr:</u>	10er-Block € 120, 5er-Block € 70 (Termine frei wählbar)		

W2425	Funktionelles Pilates		
Ein ganzheitliches Körpertraining für jedermann, in dem vor allem die tiefliegenden, 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 (Power Band, Bälle, Faszienrollen,...) das Pilatetraining effektiv und funktionell. Bitte bequeme Bekleidung, Matte und Getränk mitbringen. www.activetraining.at			
<u>Kursleitung:</u>	Andrea Theinert-Wiesinger group fitness trainer, personaltr.	<u>Kurszeit:</u>	Montag, 18.00 – 19.00 Uhr
		<u>Kursort:</u>	K9 Turnsaal
<u>Kurs I:</u>	16.09., 23.09., 30.09., 07.10., 14.10., 21.10.2024 , Kursgebühr € 72		
<u>Kurs II:</u>	04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12., 09.12.2024 , Kursgebühr € 72		

W2426	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>	11. September 2024, 10 x
		<u>Kurszeit:</u>	Mittwoch, 19.00 – 20.00 Uhr
<u>Kursort:</u>	MS Zistersdorf Turnsaal	<u>Kursgebühr:</u>	€ 110

W2427	Therapeutisches Training nach Liebscher & Bracht		
Dehnung und Kräftigung werden abwechselnd in einer Übung ausgeführt, dadurch kommt es nach und nach zu einer größeren Bewegungsfreiheit und besseren Mobilisation. Der „Wohlfühl-Flow“ ist ein 50 min. Ganzkörper-Workout, gestaltet nach der Kreation von Liebscher & Bracht und ist ein therapeutisches hochwertiges Wohlfühl-Training. Regelmäßig besucht, verschwinden sogar jahrelang angehäuften Schmerzen oder Sie können Schmerzen effektiv entgegenwirken.			
<u>Kursleitung:</u>	Silvia Seywald, Sporttherapeutin, Fitness-Trainerin, Schmerztherapeutin nach Liebscher & Bracht, www.powerandmotion.at		
<u>Kursort:</u>	Gemeindsaal Gösting	<i>Bitte mitnehmen: Matte, Trinkflasche, wenn vorhanden Faszienrolle</i>	
<u>Kurstermine:</u>	FR 13.9., 20.9., 27.9., 4.10., 18.10., 25.10., 1.11., 15.11., 22.11., 29.11.2024		
<u>Kurs 1:</u>	17.00 – 18.00 Uhr, max. 10 TN, <u>Beitrag:</u> € 120		
<u>Kurs 2:</u>	18.15 – 19.15 Uhr, max. 10 TN, <u>Beitrag:</u> € 120		

W2428	Kraftausdauertraining		
Mobility – Intensity – Cooldown! Wir erlernen neue Bewegungsmuster und steigern unsere Kondition und Beweglichkeit unter professioneller Anleitung mit dem jeweiligen Fitness-Level angepassten Mobilisierungs- und Kräftigungsübungen wie Liegestütz, Kopfstand, Klimmzug, Rudern, Beine Push, Beine Pull u.v.m. Kleingruppe mit max. 10 TN!			
<u>Kursleitung:</u>	David Loibl, dipl. Fitnesstrainer Johannes Loibl, Sportinstructor	<u>Kursbeginn:</u>	11. Jänner 2025, 10 x
		<u>Kurszeit:</u>	Samstag, 10.30 – 12.00 Uhr
<u>Kursort:</u>	MS Zistersdorf Turnsaal	<u>Kursgebühr:</u>	€ 250

neu!

W2429	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 möglich!	
<u>Kursleitung:</u>	Carmen Schuckert
<u>Kursort:</u>	VS Bewegungsraum
<u>Kurszeit:</u>	Montag, 17.45 – 19.00 Uhr
<u>Kursgebühr:</u>	€ 60
<i>Bitte ein großes Tuch für die Hüfte und Socken mitbringen!</i>	

W2430	Autogenes Training
... ist ein wissenschaftlich fundiertes Verfahren zur Erlernbaren Selbst- und Tiefenentspannung. Mit autosuggestiven Übungen wird die Beherrschung psychischer und physischer Funktionen erreicht. Ziel sind u.a.: Erhöhte Selbstkontrolle, Leistungssteigerung, Burn-out-Prävention, Schmerzlinderung, lösungsorientiertes Handeln durch einen distanzierten Blick auf das Problem – haben Sie Mut, versuchen Sie es, es lohnt sich!	
<u>Kursleitung:</u>	Mag. Edith Freundorfer
	Gesundheitspsychologin
<u>Kursort:</u>	MS Zistersdorf
<u>Kursternine:</u>	4.10., 11.10., 18.10., 25.10., 8.11.24
<u>Kurszeit:</u>	Freitag, 18.00 – 19.30 Uhr
<u>Kursgebühr:</u>	€ 160

KREATIVITÄT / HOBBY

W2431	Geführte Klang- und Fantasiereisen
Ein harmonisch vorbereiteter Raum, wunderbare Klänge und Entspannungsgeschichten, die das Herz berühren. Genau das erwartet dich, wenn du eine Klangreise bei mir besuchst. Herzlich willkommen sind alle, die Entspannung suchen und Abstand vom hektischen Alltag brauchen. <u>Bitte mitbringen:</u> weiche Unterlage, Decke, kleiner Polster, bequeme Kleidung	
<u>Kursleitung:</u>	Claudia Römer, Sound Healing- und Klangmassage Master
<u>Kursort:</u>	Volksschule Bewegungsraum
<u>Kurszeit:</u>	Mittwoch, 18.30 – 19.30 Uhr
<u>Kursgebühr:</u>	€ 90 (Schnupperstunde ist am 25.9. möglich zu einem Beitrag von € 18, Anm. erforderlich)

W2432	Nähkurs „Projektbeutel nähen“
Wir nähen gemeinsam einen Projektbeutel, der sich dank seiner Größe und Innentaschen perfekt zum Aufbewahren von Handarbeitsprojekten, als Kulturbeutel für den Urlaub oder einfach als Utensilo eignet. Der Projektbeutel ist ein einfaches Anfängerprojekt (ein bisschen Näherfahrung und eine eigene Nähmaschine sind von Vorteil), das aber aufgrund der Kombination von verschiedenen Materialien ein Hingucker-Ergebnis garantiert.	
<i>Mitzubringen 1. Einheit: Laptop oder Tablet, Papierschere, Klebeband</i>	
<i>Mitzubringen 2. Einheit: Nähmaschine (mit neuer Universalnadel), scharfe Stoffschere, Stecknadeln/Stoffklammern, farblich passendes Nähgarn, Maßband, großes Geodreieck oder Patchwork-Lineal, große Sicherheitsnadel, Feuerzeug</i>	
<u>Kursleitung:</u>	Karina Goldmann
<u>Kursort:</u>	MS Zistersdorf, Medienraum
<u>Kurszeit:</u>	FR 15.11.2024, 18.00 – 20.00 h FR 29.11.2024, 17.00 – 21.00 h
<u>Kursgebühr:</u>	€ 70 zuzügl. Materialkosten ca. € 25 - 30

W2433	Malkurs Öl- und Acrylbilder
Wollten Sie selbst einmal Öl- oder Acrylbilder malen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Unter erfahrener und kompetenter Anleitung des ortsansässigen Künstlers Franz Rauscher werden Öl- oder Acrylbilder gestaltet. Von Herrn Rauscher werden 2-3 Bilder als Anregung mitgenommen, Sie können jedoch selbst entscheiden, welches Motiv Sie umsetzen wollen.	
<i>Bitte mitbringen: Plastikunterlage, Farben, Pinsel, Leinwand, Malkarton.....</i>	
<u>Kursleitung:</u>	Franz Rauscher
<u>Kursort:</u>	MS Zistersdorf, Zeichensaal
<u>Kurszeit:</u>	Mittwoch 18.00 – 20.00 Uhr
<u>Kursgebühr:</u>	€ 140

KURSE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

W2440	Babymassage – für Babys ab der 4. Lebenswoche bis zum Krabbelalter
In der Kleingruppe (max. 6 TN) zeige ich dir zu unterschiedlichen Themen Massagegriffe, die du als Ritual im Alltag mit deinem Baby einbauen kannst. Babymassage kann wissenschaftlich belegte positive Auswirkungen haben, wie wahrnehmungsfördernd, schmerzlindernd, schlaffördernd und viele mehr. Außerdem ist Babymassage eine wundervolle Art, dein Baby zu verwöhnen und eure Bindung zu stärken.	
Bitte mitnehmen: 1 Handtuch, bequeme Bekleidung für dich, 1 Stoffwindel für dein Baby (Öl wird zur Verfügung gestellt)	
<u>Kursleitung:</u>	Katharina Kühr
	Babymassage-Kursleiterin
<u>Kursort:</u>	Rathaus EG, kleiner Sitzungssaal
<u>Kurszeit:</u>	Uhrzeit: DI 9.20 – 10.10 Uhr
<u>Kursgebühr:</u>	€ 65 inkl. Unterlagen
<u>Kursternine:</u>	Kurs 1: 3.9., 10.9., 17.9., 24.9. 2024
	Kurs 2: 5.11., 12.11., 19.11., 26.11.2024
	Kurs 3: 7.1., 14.1., 21.1., 28.1.2025



W2441 Kinder-Yoga-Kurs 2,5 – 6 Jahre
 Yoga für Kinder ist von großer Bedeutung, da es die körperliche Entwicklung unterstützt und gleichzeitig den Kindern Werkzeuge zur Stressbewältigung und Konzentrationsförderung bietet, wodurch ihr emotionales Wohlbefinden positiv beeinflusst werden kann. Durch spielerische Yoga-Übungen werden nicht nur die körperlichen Fähigkeiten gestärkt, sondern auch soziale Kompetenzen gefördert. Bitte bequeme Bekleidung und Yogamatte mitbringen.
Kursleitung: **Verena Bös, Kinderyoga-Lehrerin** Kurstermine: **17.10., 24.10., 31.10., 7.11., 14.11., 22.11.2024**
Kursort: VS Bewegungsraum Kurszeit: Donnerstag, 16.00 – 17.00 Uhr
Kursgebühr: € 65

W2442 Tenniskurs für Kinder 6 – 10 Jahre
 Tennistraining für Kinder von 6 bis 10 Jahren – für Fortgeschrittene!
 20 Termine, 2 x wöchentlich, Dienstag und Samstag! Bitte Hallenschuhe mit heller Sohle mitbringen.
Kursleitung: **Mag. Stefan Loibl** Kursbeginn: **5. November 2024, 20 x**
Kursort: MS Zistersdorf Turnsaal Kurszeit: DI 15.30 – 16.30 Uhr
Kursgebühr: alle 20 Einheiten € 180 SA 16.30 – 17.30 Uhr

W2443 Aerobic für Kinder 7 - 9 Jahre
 Kinder lieben Musik und Bewegung. Aerobic ist eine Sportart, die beides kombiniert. Leicht umsetzbare Choreographien stärken das Rhythmusgefühl und einfache Schrittfolgen werden erlernt. Aerobic fördert Ausdauer, Kraft und schult Koordination und Beweglichkeit. Das Training in der Gruppe macht Spaß und steigert die Freude an der Bewegung.
Kursleitung: **Verena Janous** Termine: **30.9., 7.10., 14.10., 21.10., 4.11.2024**
Body-Vitaltrainerin
Kursort: K9 Turnsaal Kurszeit: Montag, 16.00 – 16.50 Uhr
Kursgebühr: € 60

W2444 Parcours Freerunning + Sport games für Kids und Jugendliche 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. Kein Kurs in den Weihnachtsferien!
 Action, Spaß und Spiele garantiert! Mit einer guten Mischung von Parkour, Freerunning und anderen Sportarten.
Kursleitung: **Stephan Niedermayer** Kursbeginn: **6. November 2024, 10 x**
Kursort: K9 Zistersdorf, Turnsaal Kurszeit: Mittwoch, 17.30 – 19.00 Uhr
Kursgebühr: € 160 *Bitte bequeme Bekleidung und Hallenschuhe mit heller Sohle mitbringen!*

W2445 Babygarten – für Babys und Kleinkinder bis ca. 20 Monate
 Mit Ihrem Kind den Babygarten zu besuchen bedeutet nicht nur musikalische Förderung von Anfang an – Babys erkunden mit Hingabe alles was rasselt, knistert, klappert,genau die richtige Zeit, um mit Rasseln, Klanghölzern und bunten Tüchern die Welt der Musik zu erobern! Bitte mitbringen: rutschfeste Fußbekleidung, Matte, ev. Decke und Polster, eigene Instrumente für Kind und Begleitperson (Klanghölzer, Rassel und Chiffontuch – ein Set kann direkt im Kurs erworben werden € 13,00).
Kursleitung: **Brigitte Gugler, MA** Termine: **DI 10.9., 24.9., 8.10., 22.10., 12.11.2024**
Musikgarten-Lehrkraft
Kursort: Volksschule, Bewegungsraum Uhrzeit: 15.30 – 16.00 Uhr
Kursgebühr: € 50



W2446 Musikgarten – für Kleinkinder ab ca. 20 Monate – 4 Jahre
 Im Musikgarten erleben Kinder, wie viel Freude im gemeinsamen Musizieren, Singen und Tanzen liegt! Einfache Instrumente wie Klanghölzer, Glöckchen, Rasseln und Trommeln führen in die Welt der Klänge. Bitte mitbringen: rutschfeste ußbekleidung, Matte, ev. Decke und Polster, eigene Instrumente für Kind und Begleitperson (Klanghölzer, Rassel und Chiffontuch – ein Set kann direkt im Kurs erworben werden € 13,00).
Kursleitung: **Brigitte Gugler, MA** Termine: **DI 10.9., 24.9., 8.10., 22.10., 12.11.2024**
Musikgarten-Lehrkraft
Kursort: Volksschule, Bewegungsraum 20 Mo. – 3 J.: 16.15 – 16.55 Uhr
Kursgebühr: € 55 3 – 4 Jahre: 17.10 – 17.50 Uhr



W2447 Eltern-Kind-Turnen 1 – 2,5 Jahre
 Gemeinsam mit einem (Groß-)Elternteil erlernen die Kinder auf spielerische Art die verschiedensten Bewegungsabläufe; Turngeräte und Musik unterstützen uns dabei. Geschwisterkinder sind herzlich willkommen, der Kursbeitrag ist für jedes teilnehmende Kind zu bezahlen.
Kursleitung: **Nicole Ochsenhofer** Kurszeit: Dienstag, 16.00 – 16.50 Uhr
 Kid fit-Trainerin, Fitnesstrainerin Kursgebühr: € 50
Kursort: K9 Turnsaal **begrenzte Teilnehmerzahl!**
Termin I: **17. September 2024, 5 x (Ersatztermin 22.10.2024)**
Termin II: **5. November 2024, 5 x (Ersatztermin 10.12.2024)** www.bewegend.at

W2448	Eltern-Kind-Turnen 3 – 4 Jahre		
Gemeinsam mit einem (Groß-)Elternteil erlernen die Kinder auf spielerische Art die verschiedensten Bewegungsabläufe; Turngeräte und Musik unterstützen uns dabei. Geschwisterkinder sind herzlich willkommen, der Kursbeitrag ist für jedes teilnehmende Kind zu bezahlen.			
<u>Kursleitung:</u>	Nicole Ochsenhofer	<u>Kurszeit:</u>	Dienstag, 15.00 – 15.50 Uhr
	Kid fit-Trainerin, Fitnesstrainerin	<u>Kursgebühr:</u>	€ 50
<u>Kursort:</u>	K9 Turnsaal	begrenzte Teilnehmerzahl!	
<u>Termin I:</u>	17. September 2024, 5 x (Ersatztermin 22.10.2024)		
<u>Termin II:</u>	5. November 2024, 5 x (Ersatztermin 10.12.2024)		www.bewegend.at

W2449	Eltern-Kind-Turnen 4 – 5 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. Gemeinsam mit einem (Groß-)Eltern-Teil! Bitte bequeme Bekleidung mitnehmen!			
<u>Kursleitung:</u>	dipl. Päd. Cornelia Stetzel	<u>Termine:</u>	30.9., 7.10., 14.10., 21.10.,
<u>Kursort:</u>	MS Zistersdorf Turnsaal		4.11.2024
<u>Kurszeit:</u>	Montag, 17.00 – 17.50 Uhr	<u>Kursgebühr:</u>	€ 55

W2450	Kindertanzen 4 – 6 Jahre		
Die Kinder tanzen ohne Begleitung der Eltern! Sich zu Musik bewegen ist ein Grundbedürfnis jedes Kindes, wir erlernen einfache Schrittfolgen, stärken unser Rhythmusgefühl und haben viel Spaß beim gemeinsamen Tanzen.			
<u>Kursleitung:</u>	dipl. Päd. Cornelia Stetzel	<u>Termine:</u>	11.11., 18.11., 25.11., 2.12.,
<u>Kursort:</u>	MS Zistersdorf Turnsaal		9.12.2024
<u>Kursgebühr:</u>	€ 55	<u>Kurszeit:</u>	Montag, 16.00 – 16.50 Uhr

Kursanmeldung

Name: Geburtsjahr:

Adresse: Telefon:

e-mail:

Kurstitel und -nummer:.....

.....

Anmeldungen: Montag und Mittwoch, 8.00 – 15.00 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 erteilen Sie 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. 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. Mit der verbindlichen Buchung Ihres Kurses oder Ihrer Teilnahme an einer unserer Veranstaltungen erklären Sie sich mit der Nutzung und Veröffentlichung eventueller Fotos/Videos auf der homepage der Stadtgemeinde Zistersdorf, in sozialen Netzwerken und zu Werbezwecken einverstanden. Weiters erklären Sie sich einverstanden, per e-mail Informationen über geplante VHS-Veranstaltungen zu erhalten. Wenn Sie mit der Nutzung der Bilder/Videos und/oder Zusendung der Informationen über geplante VHS-Veranstaltungen nicht einverstanden sind, ersuchen wir Sie um einen schriftlichen Widerruf.

Mit meiner Unterschrift erkläre ich, dass ich die o.g. AGBs der VHS Zistersdorf sowie die Datenschutzbestimmungen gelesen habe und akzeptiere diese.

Datum: Unterschrift:

