



An einen Haushalt. Nr. 08/2021
Amtliche Mitteilung

Die Gemeindezeitung

Mitteilungsblatt der Marktgemeinde Strasshof an der Nordbahn

SEPTEMBER 2021



© Bild: Christian Mari

KURSPROGRAMM WINTERSEMESTER 2021

Anmeldung online oder per E-Mail: ab September 2021

www.vhs-strasshof.at / office@vhs-strasshof.at

telefonische Auskunft unter 02287/46662

oder persönlich: am 14. September von 16-18 Uhr

am Gemeindeamt Strasshof



UNSERE REGION BLÜHT AUF!



KURS-VERZEICHNIS – WINTERSEMESTER 2021

STANDORTÜBERSICHT	7	Englisch A1 5. Semester	17	KREATIVITÄT UND STIMME	
VORTRÄGE, WORKSHOPS UND EXKURSIONEN		Ungarisch A2	17	Lederarbeit für Anfänger: meine eigene Geldbörse.....	31
„Genussvortrag – Mexiko und Peru“	8	Spanisch B1 7. Semester	18	Lederarbeiten 2: Gürteltasche/ kleine Umhängetasche.....	31
Kräuterwanderung in Oberweiden – Wildpflanzen und Wildfrüchte	8	Spanisch A2 3. Semester	18	Meinen Schmuck? Den mache ich mir selber!	32
Strasshof 2021 – auf dem Weg zu einer klimafitten Gemeinde	9	Spanisch A1 1. Semester	18	Wetterfeste Nanas	32
„Welpenerziehung – Was dabei wichtig ist!“	9	Spanisch B2 1. Semester	19	Haarstyling Flecht-Workshop	32
Silvesterangst beim Hund.....	10	Slowakisch Anfänger A1	19	Schminkworkshop	33
Eine sichere Bindung: Impulse für wunderschöne erste Lebensjahre	10	Slowakisch Fortgeschrittene	19	Schreibwerkstatt	33
Beziehung ohne Strafen und Schimpfen.....	11	Französisch am Vormittag 5. Semester	20	Öl-Acrylbilder malen	34
Achtsam und beziehungsvoll durch die Pubertät.....	11	Französisch am Abend A1 1. Semester	21	Kreativworkshop Zeichnen und Malen	34
WIRTSCHAFT, BERUF UND PERSÖNLICHKEIT		Italienisch A2	21	Realistisches Malen und Zeichnen für Anfänger und Fortgeschrittene.	35
Mentalcoaching für starke Kinder .	12	Italienisch A1 für Anfänger	21	Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene	35
Ermutigustraining – Mut kann man lernen	13	GESUNDHEIT UND BEWEGUNG		Kreative Fotowerkstatt Marchfeld .	36
Workshop: Entscheidungen treffen.....	13	Body Brain Activity	22	Bogenbaukurs	37
Das Leben ist kurz – die Kunst zum glückseligen Altern	14	Bogenschießen Workshop	22	Messerschmiedekurs	37
Workshop: Rhetorik und Wirkung für ein selbstbewusstes Auftreten	14	Mobility Flow	23	COMPUTER UND EDV	
SPRACHEN		smoveyTRAINING	23	EDV Grundkurs 1 Generation 50+.	38
English for 3rd and 4th class	15	Pilates	24	Internet für Generation 50+	38
English Conversation Club	16	Qigong und Taiji	24	Handy und Tablet Grundkurs Gene- ration 50+	38
English Conversation A2/B1	16	Hatha Yoga	25	UNTERHALTUNG UND DENKSPORT	
Englisch A2 8. Semester	16	Hawaiianischer Hulatanz Workshop	25	Schachtreff	39
Englisch am Vormittag A1 5. Semester	17	Faszientraining und -dehnstechniken	26	Turnierschachtraining	39
		Feldenkrais Gruppenkurs	27	ZUMBA®	
		Feldenkrais-Workshop: „Bewusstheit für den Beckenboden“	27	ZUMBA® Kids	40
		LnB Motion / Bewegungstraining nach Liebscher & Bracht	28	ZUMBA® Gold	41
		Rücken- und Wirbelsäulenschule .	28	ZUMBA® Basic	42
		Rücken-Fit	29	SCHNUPPERTERMINNE	43
		Gesundheits- und Ausgleichs- training 60+	29		
		KOCHEN, BACKEN & GENUSS			
		Genuss pur, Käseland Österreich	30		
		GenussWorkshop Punsch und Bowle	30		



KURSANMELDUNG VHS STRASSHOF WINTERSEMESTER 2021



Das Kursentgelt ist bei der Anmeldung in bar oder mit Bankomat zu bezahlen!

Bitte bringen Sie diesen Abschnitt ausgefüllt zur Anmeldung mit!

Kurs/Vortrag:

Kurs/Vortrag:

Name: Geburtsdatum:

Handy: E-Mail:

Unterschrift: **Pro Kursteilnehmer ist ein Abschnitt abzugeben!**

Bitte beachten Sie unbedingt die Datenschutzerklärung auf der Rückseite!
Kursanmeldungen können nur mit ausgefüllter Datenschutzerklärung angenommen werden.



KURSANMELDUNG VHS STRASSHOF WINTERSEMESTER 2021



Das Kursentgelt ist bei der Anmeldung in bar oder mit Bankomat zu bezahlen!

Bitte bringen Sie diesen Abschnitt ausgefüllt zur Anmeldung mit!

Kurs/Vortrag:

Kurs/Vortrag:

Name: Geburtsdatum:

Handy: E-Mail:

Unterschrift: **Pro Kursteilnehmer ist ein Abschnitt abzugeben!**

Bitte beachten Sie unbedingt die Datenschutzerklärung auf der Rückseite!
Kursanmeldungen können nur mit ausgefüllter Datenschutzerklärung angenommen werden.



HERZLICH WILLKOMMEN IM WINTERSEMESTER 2021!

Liebe Strasshoferinnen und Strasshofer!

Wie bereits 2020 ist auch das heurige Jahr von der Covid-19-Pandemie geprägt, das hat unser Leben nachhaltig verändert und uns alle vor große Herausforderungen gestellt. So auch die Marktgemeinde Strasshof und die dazugehörigen Bildungsinstitutionen wie die VHS Strasshof. Zum Schutz der Bevölkerung und natürlich im Einklang mit den Verordnungen der Bundesregierung wird der Kursbetrieb der VHS Strasshof im Wintersemester 2021 mit den bekannten 3G-Regeln und nach Möglichkeit in Präsenz abgehalten. Die VHS Strasshof hat trotz des schwierigen vergangenen Jahres die KursteilnehmerInnen entweder online oder nach der neuerlichen Öffnung mit einem attraktiven Kursangebot versorgt und somit für ein gewisses Maß an „Normalität“ gesorgt.

Die Marktgemeinde Strasshof trägt natürlich auch weiterhin das ihrige zur Bewältigung der Situation bei und unterstützt die KursteilnehmerInnen dabei sorgenfrei neue Kurse buchen zu können. Zum Beispiel wurden die unterbrochenen Kurse letztes Semester übertragen und zur Gänze abgehalten. Dadurch wurden finanzielle Einbußen der KursteilnehmerInnen verhindert und Sie können auch weiterhin beruhigt aus dem umfangreichen Kursangebot der VHS Strasshof auswählen.

Als Bürgermeister der Marktgemeinde Strasshof an der Nordbahn bedanke ich mich beim Leiter der VHS, Herrn Christian Graf, MA, für die Zusammenstellung des Kursprogrammes für das Wintersemester 2021 und wünsche Ihnen einen schönen Semesterstart und viel Erfolg bei Ihren ausgewählten Kursen.

Ihr Ludwig Deltl

Sehr geehrte KursteilnehmerInnen,

herzlich willkommen im Wintersemester 2021. Trotz der anhaltenden Corona-Pandemie haben wir für Sie wieder ein umfangreiches und hochwertiges Kursprogramm erstellt, welches alle gängigen Bereiche der Erwachsenenbildung abdeckt und welches wir, nach Möglichkeit, in Präsenzunterricht abhalten werden. Wie Sie sich denken können, werden wir die 3G-Regeln auch bei uns im Unterricht haben, doch ich kann Ihnen versichern, dass wir alle Möglichkeiten des Schutzes für unsere KursteilnehmerInnen ergreifen werden, um Ihnen einen angenehmen und unbeschwerten Kursbesuch zu ermöglichen.

Trotz der Corona-Pandemie, die uns seit knapp eineinhalb Jahren fest im Griff hat, blicke ich positiv auf die vergangenen Semester zurück. Die VHS Strasshof konnte den Großteil des Kursprogrammes, wenn es auch etwas länger gedauert hat, durchführen und hat sich auch im Online Unterricht sehr gut geschlagen. Das Schönste für mich war allerdings, dass Sie, liebe KursteilnehmerInnen, nach der letzten Öffnung im vergangenen Semester wieder so zahlreich zu uns in den Präsenzunterricht zurückgekehrt sind. Das gibt mir Hoffnung und Mut, dass ich auch im kommenden Semester wieder viele altbekannte und neue KursteilnehmerInnen bei uns willkommen heißen kann.

In diesem Sinne freue ich mich auf das neue Semester mit Ihnen und verbleibe mit den besten Grüßen,

Ihr Christian Graf



Bürgermeister
Ludwig Deltl



VHS Leiter Christian Graf, MA
(Foto: Christian Mari)

COVID-19-MASSNAHMEN

Aufgrund der anhaltenden COVID-19-Pandemie werden im Wintersemester 2021 keine Lichtbildervorträge abgehalten.

Die Volkshochschule Strasshof ist bemüht alle Vorgaben der Bundesregierung einzuhalten. Für alle Präsenzkurse gelten, wie auch schon im vergangenen Semester die 3G-Regeln. Sollte es zu einer drastischen Verschlechterung der Situation kommen, wird die Volkshochschule Strasshof weitere Schritte zur Sicherheit der KursleiterInnen und KursteilnehmerInnen setzen. Im Fall einer neuerlichen Schließung der Volkshochschule werden alle Kurse (wie im vergangenen Semester) nachgeholt bzw. nach Rücksprache mit den KursteilnehmerInnen online fortgeführt.

Eine **Anmeldung** zu allen kostenlosen Angeboten der VHS Strasshof ist unbedingt unter www.vhs-strasshof.at, office@vhs-strasshof.at oder **02287/46662** notwendig.

Bezüglich neuer Abstands- und Hygienemaßnahmen Stand September 2021 werden wir Sie natürlich informieren.



MEHR GELD FÜR MEINE WEITERBILDUNG!
Fit für die Digitalisierung!

DIE ARBEITERKAMMER NIEDERÖSTERREICH FÖRdert KURSE
die in diesem Kursprogramm AK-gekennzeichnet sind.

AK Bildungsbonus
AKextra Digi-Bonus

Auf der Homepage der AK Niederösterreich finden Sie nähere Informationen und den Online-Antrag.
Über das AK-extra Digi-Konto werden zusätzlich vertiefende Digitalisierungskurse gefördert (auch ohne AK-Kennzeichnung).

noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus

AK NIEDERÖSTERREICH



Der AK Bildungsbonus kann für die Englisch-, Slowakisch- und Ungarisch-Kurse sowie Rücken-Fit eingelöst werden. Die betreffenden Kurse sind mit dem AK-Logo gekennzeichnet. Nähere Informationen telefonisch unter 05/717129000 und auf Seite 44.

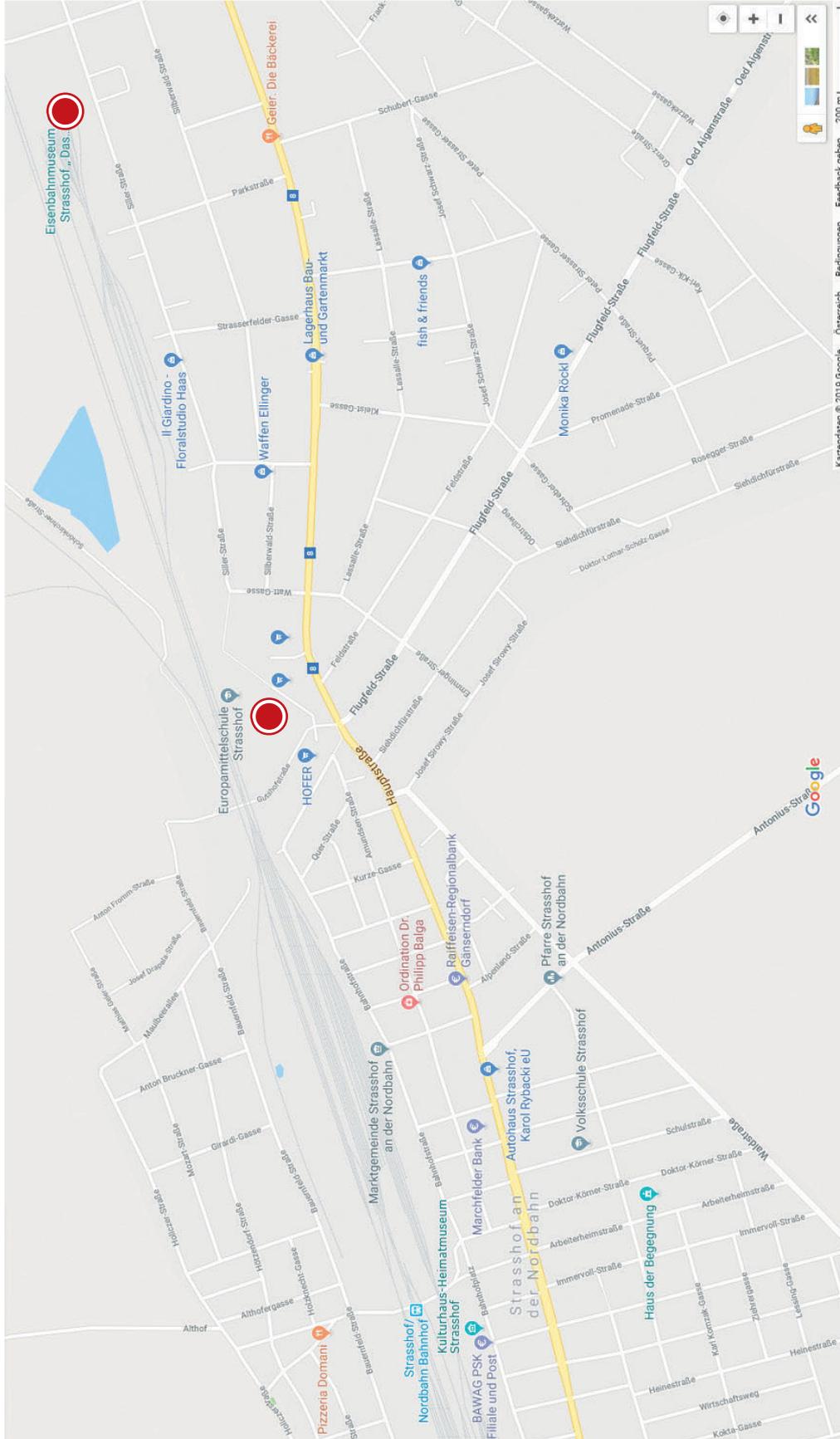


Kurse, die einen Beitrag zur Aktion „Gesunde Gemeinde“ leisten, sind mit diesem Logo gekennzeichnet.

Auskünfte und Information: Montag-Freitag, 10.00-17.00 Uhr
Tel. **02287/46662** • www.vhs-strasshof.at • office@vhs-strasshof.at



UNSERE KURSORTE IN STRASSHOF:



Gemeindehaus Strasshof / Hauptgebäude VHS Strasshof: Schönkirchner Straße 3

Eisenbahnmuseum Heizhaus Strasshof: Sillerstraße 123

VORTRÄGE, WORKSHOPS UND EXKURSIONEN

WS2021-001 | „GenussVortrag – Mexiko und Peru“
NEU! Reisevortrag und Degustation

Reisen Sie mit nach Lateinamerika und erleben Sie die Faszination vergangener Hochkulturen. Diese Reise führt Sie zuerst nach Mexiko. Dort besuchen wir die archäologischen Stätten von Teotihuacán, Monte Albán, Palenque und Yaxchilán. In Peru reisen wir von Lima über Nazca nach Arequipa. Nach einem kurzen Ausflug zum Colca Canyon besuchen wir den Titicacasee und statten als krönenden Abschluss der Inca-Hochburg Macchu Picchu einen Besuch ab.

Dieser GenussVortrag entführt Sie in die Welt der lateinamerikanischen Spirituosen. Um in die Welt von Tequila, Pisco und Rum einzutauchen, erfahren die Teilnehmer Wissenswertes zur Herstellung dieser edlen Tropfen und werden einige Proben verkosten und bewerten.

Für die Verkostung während des Vortrags ist ein Unkostenbeitrag vorgesehen.

Termin:	Samstag, 20.11. , 17:30–20:30 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Nicolas Pacher, Genuss-Vortragender
Teilnehmer:	5–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 15,00 + Unkostenbeitrag



WS2021-002 | **Kräuterwanderung in Oberweiden – Wildpflanzen und Wildfrüchte** 

Bei dieser Wanderung geht es in die Sanddünen bei Oberweiden und wir entdecken die heimischen Wildpflanzen und interessante Details darüber.

Wir treffen uns in Oberweiden vor dem Gasthaus und fahren dann gemeinsam zum Einstieg in die Sanddünen.

Termin:	Samstag, 16.10. , 15:00–17:00 Uhr
Treffpunkt:	Gasthaus in Oberweiden
Vortragende/r:	Markus Dürnberger, Kräuterpädagoge
Teilnehmer:	10–30 Personen
Kursentgelt:	Euro 10,00





WS2021-003 | Strasshof 2021
WS2021-004 | auf dem Weg zu einer klimafitten Gemeinde

WS2021-005 | Teil 1 – Klima und Städte
WS2021-006

Wie wirkt sich der Klimawandel auf Städte und Gemeinden aus?
Welche Strategien und Maßnahmen können helfen?

Teil 2 – Klimaschutz & Boden

Viele reden über Klimaschutz aber wenige über die Rolle, die unser Boden dabei spielt. Der Vortrag zeigt die Zusammenhänge zwischen Klimaschutz und Bodenschutz, gibt Anregungen und Tipps zum gemeinsamen Handeln.

Teil 3 – Klimafitte Hausgärten

Sie erfahren welchen Beitrag Sie in Ihrem Garten zum Klimaschutz leisten können: klimawandelangepasste Hausbäume, Sträucher und Stauden / Möglichkeiten der Regenwassernutzung und -versickerung / Tipps zur klimafitten Gartengestaltung (Kühlen, Schatten, Wasser).

Teil 4 – Fassaden und Dachgärten

Möglichkeiten der Gebäudebegrünung werden vorgestellt und Anregungen zur Umsetzung im eigenen Garten gegeben.



Termin:	WS2021-003 Teil 1: Dienstag, 05.10., 18:00–20:00 Uhr WS2021-004 Teil 2: Dienstag, 19.10., 18:00–20:00 Uhr WS2021-005 Teil 3: Dienstag, 09.11., 18:00–20:00 Uhr WS2021-006 Teil 4: Dienstag, 18.01., 18:00–20:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 20,00

WS2021-007 | „Welpenerziehung – Was dabei wichtig ist!“

Sie planen einen Welpen aufzunehmen oder das Hundebaby ist bereits eingezogen? Dann ist dieser Vortrag genau das Richtige!

Wir besprechen, was jetzt wirklich wichtig ist: Gute Sozialisierung / Beschäftigung und Ruhezeiten / Probleme vorbeugen / Umgang mit unerwünschtem Verhalten. Weitere Tipps für den gemeinsamen Alltag, damit sich Ihr Hundekind zu einem selbstbewussten und sicheren Begleiter entwickelt.

Termin:	Samstag, 25.09., 09:30–11:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Sabine Koch-Bischof, Tierschutzqualifizierte Hundetrainerin
Teilnehmer:	10–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 10,00



WS2021-008 | Silvesterangst beim Hund

Für unsere Hunde ist die Zeit um Silvester herum so ziemlich die schlimmste Jahreszeit, was auch uns HundehalterInnen oftmals sehr hilflos macht.

In diesem Vortrag besprechen wir: Wie sich Geräuschangst entwickelt / Wie man Geräuschangst vorbeugen kann / Unterstützung für den Hund mit Silvesterangst / Sinnvolle Managementmaßnahmen am Silvesterabend.

Termin:	Samstag, 20.11. , 09:30–11:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Sabine Koch-Bischof, Tierschutzqualifizierte Hundetrainerin
Teilnehmer:	10–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 10,00



WS2021-009 | Eine sichere Bindung: Impulse für wunderschöne erste Lebensjahre – ein Workshop speziell für junge Eltern und jene, die es werden (wollen)

Die ersten Lebensjahre eines Kindes sind wunderschön und gleichzeitig voller Herausforderungen. Zu den Entwicklungsschüben, die man gemeinsam mit dem Kind erlebt, kommen unruhige Nächte, fremdeln, zähnen, erste Wutanfälle, die Autonomiephase (“Trotzphase”) und vielleicht die Eingewöhnung in den Kindergarten. Die Erfahrungen, die Euer Baby in all diesen Phasen macht, sind entscheidend.

Daher versorgt Euch dieser praxisbezogene Workshop mit allen wichtigen Infos über die Entwicklung Eures Kindes in den ersten 1–2 Lebensjahren und Ihr habt die Gelegenheit, all Eure Fragen zu stellen. So könnt Ihr Euer Baby von Anfang an besser verstehen und gut auf seine Bedürfnisse reagieren: die Basis für ein erfülltes, glückliches Leben voller Vertrauen und Sicherheit.

Termin:	Samstag, 09.10. , 09:30–11:30 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Barbara Grütze, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin für Kinder, Jugendliche, Eltern und Familien
Teilnehmer:	6–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 30,00



Verpassen Sie nie wieder eine Veranstaltung der VHS Strasshof. Wir halten Sie mit unserem monatlichen Newsletter immer auf dem Laufenden.

gleich anmelden auf
www.vhs-strasshof.at



NEU! WS2021-010 | **Beziehung ohne Strafen und Schimpfen**

Warum fällt uns eine Beziehung ohne „wenn–dann“-Sätze, Strafen und Schimpfen im Familienalltag oft schwer und wie kann sie uns trotz allem jeden Tag ein Stück mehr gelingen? Was ist der Schlüssel zu mehr Gelassenheit, Vertrauen, zum ruhig-/bei mir bleiben? Warum lohnt es sich so sehr, diesen neuen Weg mit unseren Kindern zu gehen und uns auf diese Abenteuerreise, auf das gemeinsame Wachsen, einzulassen?

Motivation, Input, Achtsamkeits- und Atemübungen für stressige Situationen, sowie die Möglichkeit, Eure Fragen zu stellen und Euch untereinander auszutauschen – das erwartet Euch in diesem Workshop.

Termin:	Samstag, 06.11. , 09:30–11:30 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Barbara Grütze, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin für Kinder, Jugendliche, Eltern und Familien
Teilnehmer:	6–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 30,00



NEU! WS2021-011 | **Achtsam und beziehungsvoll durch die Pubertät**

Die Pubertät – wie kaum eine andere Entwicklungsphase birgt sie gleichermaßen Konfliktpotenzial und Wachstumschance für die Eltern-Kind-Beziehung. Wichtig, um dieses Potenzial auszuschöpfen, ist es, sich auf die Veränderungen einzulassen und Verständnis dafür zu haben, was in dieser Umbruchphase in Euren Jugendlichen passiert. Nur so kann Vertrauen, Zuwendung und Kommunikation weiterhin gelingen.

Daher besteht dieser Workshop einerseits aus der Vermittlung von Hintergrundinformationen aus der Gehirnforschung (warum könnt Ihr Eure Jugendlichen nicht mehr mit rationalen Argumenten erreichen u. v. m.), sowie aus konkreten, umsetzbaren Strategien für Euer Familienleben und der Möglichkeit, Fragen zu stellen bzw. in einen gemeinsamen Austausch zu gehen.

Termin:	Donnerstag, 16.12. , 19:00–21:00 Uhr
Kursort:	online
Vortragende/r:	Mag. Barbara Grütze, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin für Kinder, Jugendliche, Eltern und Familien
Teilnehmer:	6–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 30,00



WIRTSCHAFT, BERUF UND PERSÖNLICHKEIT



WS2021-015 | **Mentalcoaching für starke Kinder**
WS2021-016

In diesem Workshop geht es um Dich! Wie Du einen selbstbewussteren Auftritt bei Referaten usw. haben kannst / Deine Angst vor Schularbeiten ablegen kannst / mehr Selbstvertrauen bekommst / Dich mehr konzentrieren kannst / Deine Zeit fürs Lernen besser einteilen kannst / Dich besser motivieren kannst / Dich stärken kannst.

Ein spielerischer und kreativer Workshop für Kinder mit den besten Übungen und Tipps aus dem Mentaltraining und aus Erfahrungen langjähriger Unterrichtstätigkeit.

Termin:	WS2021-015 12–14 Jahre: Dienstag, 29.09., 10:00–12:30 Uhr WS2021-016 8–11 Jahre: Dienstag, 29.09., 13:00–15:30 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	MMag. Veronika Simor
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 40,00



PROJEKTBAU KATZEK

25 Jahre Erfahrung in:

- Errichtung von Ein- und Zweifamilienhäuser
- Zu- und Umbauten aller Art
- Errichtung von Garagen und Gartenzäune
- Poolbauten aller Art
- Sämtliche Betonarbeiten rund ums Haus
- Pflasterungen und Verlegung von Gartenplatten

*Unverbindliche Preisvorschläge,
auch bei Kleinstaufträgen!*

Karlheinz Katzek
Geschäftsführer

2231 Strasshof
Grenzstraße 3

Tel./Fax: 02287 304 78
Mobil: 0664 883 87 180

E-Mail: projektbau@katzek.at
Internet: www.katzek.at

IHR INSERAT IN DER GEMEINDEZEITUNG



Einmalige Einschaltung:

¼ Seite	½ Seite	1 Seite
157,50	315,00	630,00

Dauereinschaltung (5 Einschaltungen/Jahr) je Einschaltung:

¼ Seite	½ Seite	1 Seite
100,80	201,60	403,20

Einschaltung letzte Seite:

¼ Seite	½ Seite	1 Seite
252,00	504,00	1.008,00

Alle Preise inkl. 5 % Werbeabgabe und 20 % USt.



NEU! WS2021-018 | Ermutigungstraining – Mut kann man lernen

Mut ist das Vertrauen in die eigene Fähigkeit, mit allen Aufgaben, die das Leben uns stellt, fertig zu werden. In den Ermutigungstrainings unterstütze ich dich dabei, eigene Kräfte und Potentiale zu erkennen und zu nutzen. Dabei ist es wichtig, nicht an Symptomen hängen zu bleiben, sondern an persönlichen Zielen und bewussten Einstellungen zu arbeiten. Im Mittelpunkt steht immer der Mensch, den ich stets als ganzheitliche, zielgerichtete Persönlichkeit sehe.

Ich zeige Dir in 10 ermutigenden Trainingseinheiten in einer kleinen Gruppe wie Du Mut erlernen kannst! Durch zahlreiche Übungen wird dieses Training lebendig gestaltet und Du bekommst Werkzeuge an die Hand, mit denen Du an deiner Einstellung arbeiten kannst. Positivere Gedanken führen zu positiveren Gefühlen – positivere Gefühle führen zu positiverem Handeln!

Termin:	Donnerstag, 18:30–19:30 Uhr
	30.09. 07.10. 14.10. 21.10. 04.11. 11.11. 18.11. 25.11. 02.12. 09.12.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Lisa Lenz
Teilnehmer:	3–8 Personen
Kursentgelt:	Euro 250,00



WS2021-014 | Workshop: „Entscheidungen treffen“

Wir können und müssen heute so viel entscheiden wie noch niemals zuvor. Zudem macht uns die stetig steigende Anzahl an Wahlmöglichkeiten die Entscheidung nicht leichter. Was wenn ich mich für das Falsche entscheide? Denn eine „Entscheidung“ bedingt auch den „Verlust“ der anderen Wahlmöglichkeit(en). Ein schlechtes Gefühl bleibt womöglich haften. Wer klare und bewusste Entscheidungen treffen kann, fühlt sich zufriedener und selbstbewusster. Zudem bleibt wesentlich mehr Lebensenergie für Wichtiges – als sich tage-/wochenlang mit ziellosem Grübeln zu quälen. Doch wie kommen wir zu dieser klaren und guten Entscheidung? Es gibt Methoden und Tricks, wie man Verstand und Bauch in Einklang bringen kann, um zur zufriedenen, guten Entscheidung zu finden.

Im Seminar werden Methoden und Tricks vorgestellt, mit welchen leichter bessere Entscheidungen getroffen werden können. Viele Wege führen nach Rom und nicht jeder Mensch ist für jeden Weg geeignet. Was für Rom gut ist, muss aber für Paris nicht gelten. Deshalb werden im Seminar auch mehrere Methoden vorgestellt, die Sie sofort anwenden und ausprobieren können. Bringen Sie anstehende Entscheidungen mit.

Termin:	Dienstag, 19.10., 18:30–20:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Thomas Müller, Kommunikationstrainer
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 25,00



NEU! **WS2021-017** | Das Leben ist kurz – die Kunst zum glückseligen Altern

„Ein folgsamer Zögling der Philosophie erleidet während der gesamten Lebenszeit keine Beschwerden“, behauptete Cicero, Philosoph und berühmtester Redner des antiken Rom.

Was die Philosophie über das viel gewünschte Altwerden zu sagen hat ist gewiss interessant, denn die Philosophie schöpft aus dem 3000 jährigen Brunnen der Ideengeschichte der Menschheit. Serviert werden an drei Begegnungen jeweils ein paar klare Gedanken, die für jeden Menschen bekömmlich sind, der noch durstig geblieben ist und sich auf eine gemeinsame lebendige Diskussion freut.

Termin:	Montag, 10:00–11:30 Uhr 18.10. 15.11. 13.12.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Ing. Mag. Reinhard Krenn, Philosophischer Praktiker
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 65,00



WS2021-012 | **Workshop: Rhetorik und Wirkung für ein selbstbewusstes Auftreten** **WS2021-013**

Lernen vom Rhetorik-Europameister Mag. Thomas Müller. Um andere Menschen für Ihre Anliegen, Ideen, Projekte oder einfach nur für sich selbst begeistern zu können, bedarf es mehr als nur Kompetenz. Es bedarf eines souveränen Auftritts, um die gewünschte Wirkung zu erzielen, was letztlich im Erfolg resultiert. Die Rhetorik-Workshop-Reihe um das Thema „Rhetorik, Auftritt & Wirkung“ zeigt Ihnen grundlegende Techniken, Methoden, Tipps und Tricks zum wirkungsvollen Auftritt.

Beispielhafte Techniken und Inhalte der Workshops: Inneres gutes Gefühl erzeugen: Innerer Dialog, Anker / Souveränität aufbauen: Präsenz / Begeisternde Rhetorik: Alle Menschen erreichen (cover all bases) / Aufmerksamkeit auf sich ziehen: Wirkungsvolle Gestik / Überzeugende Rhetorik: Story Telling, Pre-Reframing.

Die Workshop-Termine sind jeweils eigenständige Einheiten und können unabhängig besucht werden. Das Auftrittstraining stärkt zudem in allen Ihren Lebensbereichen das Selbstbewusstsein, sowie das Selbstvertrauen, entwickelt Charisma und Souveränität und macht Sie zu einer präsent wirkenden Persönlichkeit.

Für wen ist der Basis-Workshop? Für jede Frau sowie jeden Mann, die/der etwas bewegen möchte und ihre/seine Wirksamkeit und ihr/sein Auftreten in einer „Lebensrolle“ verstärken möchte. Oder für Menschen, die sich endlich von ihrer Redeangst befreien möchten, um JEDERZEIT selbstsicher vor anderen Menschen sprechen zu können.

Termin:	WS2021-012 Workshop 1: Dienstag, 21.09., 18:30–21:00 Uhr WS2021-013 Workshop 2: Dienstag, 05.10., 18:30–21:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Thomas Müller, Kommunikationstrainer
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 30,00





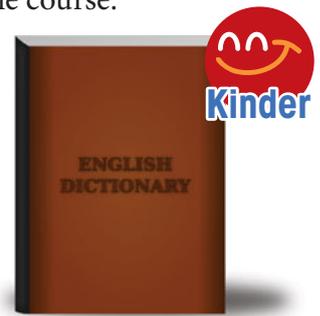
SPRACHEN

Um Ihnen einen Überblick über die Sprachniveaus zu geben und Ihnen eine Selbsteinschätzung zu erleichtern, **beachten Sie bitte die untenstehende Tabelle.**

WS2021-021 | English for 3rd and 4th class

This class is for children in the 3rd-4th class to help prepare them for „Mittelschule“ and „Gymnasium“. A lot of talking, listening, writing and reading English will be involved. An extra cost of Euro 7,50 will be applied to this class because the students will receive books which we will use throughout the course.

Termin:	Mittwoch, 16:00–16:50 Uhr
	29.09. 06.10. 13.10. 20.10. 03.11. 10.11. 17.11. 24.11. 01.12. 15.12. 22.12. 12.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Katrina Lima, MA, Native Speaker
Teilnehmer:	8–12 Kinder
Kursentgelt:	Euro 130,00 + Zusatzkosten



GEMEINSAME REFERENZNIVEAUS: DIE SPRACHNIVEAU GLOBALSKALA

Elementare Sprachanwendung

- A1** Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Kann sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen – z. B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie haben – und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.
- A2** Kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Kann sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Kann mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.

Selbstständige Sprachanwendung

- B1** Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessensgebiete äußern. Kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.
- B2** Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Kann sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

WS2021-026 | English Conversation Club

The English Conversation Club is a great opportunity to chat with other English language learners in a relaxed and comfortable environment. You will pick up new vocabulary, improve your English fluency and sharpen your pronunciation skills.

Termin:	Montag, 18:30–20:10 Uhr 11.10. 15.11. 13.12. 10.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Heather Reichholf, Native Speaker
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 60,00

WS2021-023 | English Conversation A2/B1 **AK**

Dieser Kurs richtet sich an alle EnglischlerInnen, die in einer angenehmen Atmosphäre ihre Redefähigkeit verbessern möchten. Neues Vokabular wird erlernt und die Flüssigkeit des Sprechens sowie die Aussprache wird verbessert. Alltags- sowie tagesaktuelle Themen werden zum Gesprächsstoff.

Termin:	Donnerstag, 19:40–21:20 Uhr 30.09. 07.10. 14.10. 21.10. 04.11. 11.11. 18.11. 25.11. 02.12. 09.12. 16.12. 13.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Cornelia Hackl, Sprachtrainerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 110,00

WS2021-024 | Englisch A2 8. Semester **AK**

Der Kurs richtet sich an all jene, die ihre Englischkenntnisse wieder auffrischen wollen. Es wird in diesem Semester an den bisherigen Lernstoff angeknüpft. Neben den bereits durchgenommenen Zeiten (present tense simple, present tense continuous sowie past tense), werden weitere Zeiten, wie future tense, present perfect tense u.a. gelernt und wiederholt. Der Wortschatz wird weiter ausgebaut, das Hör- und Leseverständnis sowie die mündliche Sprachfertigkeit werden fortlaufend vertieft. Ein wichtiger Schwerpunkt dieses Kurses ist das schrittweise Überwinden von Redeblockaden und die Schulung der Spontaneität des Sprechens. Wer Englisch lernen oder Vergessenes wieder auffrischen möchte, ist herzlich willkommen! Auch Quereinsteiger sind willkommen.

Lehrbuch: Headway English A2 Lehr- und Arbeitsbuch

Termin:	Mittwoch, 17:20–19:00 Uhr 29.09. 06.10. 13.10. 20.10. 03.11. 10.11. 17.11. 24.11. 01.12. 15.12. 22.12. 12.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Manuel Mattes, MA, Sprachtrainer
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 110,00



WS2021-025 | Englisch am Vormittag A1 5. Semester  **AK**

Der Kurs richtet sich an all jene, die ihre Englischkenntnisse wieder auffrischen wollen. Der Wortschatz wird wieder aufgebaut, das Hör- und Leseverständnis sowie die mündliche Sprachfertigkeit werden fortlaufend vertieft. Wer Englisch lernen oder Vergessenes wieder aktivieren möchte, ist herzlich willkommen! Leichte Vorkenntnisse erforderlich!

Termin:	Donnerstag, 09:00–10:40 Uhr 30.09. 07.10. 14.10. 21.10. 04.11. 11.11. 18.11. 25.11. 02.12. 09.12. 16.12. 13.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Manuel Mattes, MA, Sprachtrainer
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 110,00

WS2021-022 | Englisch A1 5. Semester  **AK**

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten mit geringen Englischkenntnissen. Er bietet einen angenehmen Einstieg in die englische Sprache. Das Ziel dieses Kurses ist es, in Alltagssituationen Dialoge führen und einfache Sätze bilden zu können, sowie einen Einblick in die englische Kultur zu bekommen.

Lehrwerk: Headway English A1 Lehr- und Arbeitsbuch

Termin:	Donnerstag, 18:00–19:40 Uhr 30.09. 07.10. 14.10. 21.10. 04.11. 11.11. 18.11. 25.11. 02.12. 09.12. 16.12. 13.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Cornelia Hackl, Sprachtrainerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 110,00

WS2021-029 | Ungarisch A2  **AK**

Ziel A2: Ungarischkenntnisse erforderlich. Im Kurs lernen wir die Basis der Grammatik, um einfache Sätze sprechen und schreiben zu können. Ziel ist es, in Alltagssituationen die Sprache zu verstehen, bzw. erste Dialoge zu führen.

Lehrbuch: Silló Ágnes: Szituációk

Termin:	Freitag, 17:30–19:10 Uhr 01.10. 08.10. 15.10. 22.10. 05.11. 12.11. 19.11. 26.11. 03.12. 10.12. 17.12. 07.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Zsuzsanna Takács, BSc, Sprachtrainerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 110,00

WS2021-032 | Spanisch B1 7. Semester

Festigung und Erweiterung von Grammatik und Wortschatz, Konversation in verschiedenen Situationen, frei sprechen über alle möglichen Themen, komplexe Texte sowohl lesen als auch verfassen, Kenntnisse über spanischsprachige Länder vertiefen – das sind die Inhalte dieses abwechslungsreichen Kurses.

Termin:	Donnerstag, 16:00–17:40 Uhr 30.09. 07.10. 14.10. 21.10. 04.11. 11.11. 18.11. 25.11. 02.12. 09.12. 16.12. 13.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Dipl.Päd. Roswitha Pritz, BA, Sprachtrainerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 110,00

WS2021-033 | Spanisch A2 3. Semester

Aufbau von Grammatik und Wortschatz, sich mündlich und schriftlich ausdrücken, Text- und Hörverständnis, Landeskunde von Spanien und Lateinamerika – das alles wird in diesem Kurs anhand von verschiedenen interessanten Themen, Methoden und Medien vermittelt.

Termin:	Donnerstag, 17:50–19:30 Uhr 30.09. 07.10. 14.10. 21.10. 04.11. 11.11. 18.11. 25.11. 02.12. 09.12. 16.12. 13.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Dipl.Päd. Roswitha Pritz, BA, Sprachtrainerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 110,00

WS2021-034 | Spanisch A1 1. Semester

Für diesen Kurs sind keine besonderen Vorkenntnisse notwendig. Die spanische Aussprache, der Grundwortschatz und die grundlegende Grammatik werden vermittelt, um sich in spanischsprachigen Ländern verständigen zu können. Dialoge und Formulierungen als auch Hörverständnis für Alltagssituationen werden geübt. Sie lernen einfaches Textverständnis und kurze Texte zu verfassen. In das abwechslungsreiche Kursprogramm mit verschiedenen Lernmedien wird auch Landeskunde einfließen.

Termin:	Mittwoch, 18:15–19:55 Uhr 10.11. 17.11. 24.11. 01.12. 15.12. 22.12. 12.01. 19.01. 26.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Sabrina Hinterdorfer, BA, Sprachtrainerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 85,00



WS2021-035 | Spanisch B2 1. Semester 

Dieser Kurs richtet sich an all jene, die ihre Spanischkenntnisse vertiefen möchten. Auf Spanisch möglichst frei zu sprechen und auf andere verbal zu reagieren ist unser angestrebtes Ziel. Hörverständnis ist dabei sehr wichtig und wird mithilfe verschiedener Medien trainiert. Wortschatz und Grammatik werden gefestigt und erweitert, um sich zunehmend verbal und schriftlich ausdrücken zu können. Anspruchsvollere Texte werden gelesen und versucht zu verstehen. Anhand abwechslungsreicher Themen und Lernmedien soll die spanische Sprache und Kultur zunehmend vertraut werden.

Termin:	Mittwoch, 16:30–18:10 Uhr 10.11. 17.11. 24.11. 01.12. 15.12. 22.12. 12.01. 19.01. 26.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Sabrina Hinterdorfer, BA, Sprachtrainerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 85,00

WS2021-027 | Slowakisch Anfänger A1  **AK**

ZIELE: Dieser Kurs richtet sich an Anfänger mit keinen oder nur geringen Vorkenntnissen. Sie lernen die Grundkenntnisse der slowakischen Sprache und die grundlegende Grammatik kennen.

Lehrbuch: Slovenčina neu (Slowakisch für Anfänger und Fortgeschrittene)

Termin:	Mittwoch, 10:50–12:30 Uhr 29.09. 06.10. 13.10. 20.10. 03.11. 10.11. 17.11. 24.11. 01.12. 15.12. 22.12. 12.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mgr. Martina Reckendorfer, Sprachtrainerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 110,00

WS2021-028 | Slowakisch Fortgeschrittene  **AK**

ZIELE: Training der Fertigkeiten Hören, Lesen, Sprechen, Schreiben in Alltagssituationen. Einstieg nur mit Vorkenntnissen möglich.

Lehrbuch: Slovenčina neu (Slowakisch für Anfänger und Fortgeschrittene)

Termin:	Mittwoch, 09:00–10:40 Uhr 29.09. 06.10. 13.10. 20.10. 03.11. 10.11. 17.11. 24.11. 01.12. 15.12. 22.12. 12.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mgr. Martina Reckendorfer, Sprachtrainerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 110,00

WS2021-019 | Französisch am Vormittag 5. Semester: Auffrischung und leichte Konversation

Dieser Kurs hat zum Ziel, „verschüttete“ Französischkenntnisse wieder an die Oberfläche zu befördern und die Teilnehmer fit für die einfache Alltagskonversation zu machen.

Begonnen wird mit einer Wiederholung der Grundgrammatik, anschließend werden im Rahmen mündlicher Übungen simple Gespräche geführt.

Termin:	Donnerstag, 10:50–12:30 Uhr 30.09. 07.10. 14.10. 21.10. 04.11. 11.11. 18.11. 25.11. 02.12. 09.12. 16.12. 13.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Manuel Mattes, MA, Sprachtrainer
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 110,00



MANHART
SEIT 1924
EDUARD MANHART GESMBH
STEINMETZMEISTER

Alle Arbeiten mit Marmor, Granit oder Kunststein

Eigene Kunststeinerzeugung mit ÖNORM Zertifikation

Eigene Grabsteinerzeugung im Steinwerk, mehr als 200 Grabsteine lagernd

Montieren von Grabanlagen oder Gruftanlagen auf allen Friedhöfen



2232 Deutsch-Wagram, Hausfeldstrasse 15
Tel. + Grabsteinverkauf: 02247 / 2271

Unsere weiteren Standorte: Deutsch Wagram: Friedhofstr. 11, Tel.: 0 2247 / 2271,
Wolkersdorf: Friedhofg. 6, Tel.: 0 2245 / 82144, Mistelbach: Bahnstr. 19, Tel.: 0 2572 / 4368

www.grabstein-manhart.at | office@grabstein-manhart.at



**Sanitär
und
Heizungstechnik**
TRENZ GmbH
2231 Strasshof Hauptstrasse 200
02287 2493

Gas • Wasser • Heizung
Alternativenergie
Solaranlagen
Wohnraumlüftung
Kanalreinigung

02287/2493 • trenz@aon.at



WS2021-020 | Französisch am Abend A1 1. Semester 

Hier erlernen Sie die Grundzüge der französischen Sprache (Grammatik, Aussprache, Vokabel). Schon bald werden Sie sich vorstellen, über Hobbys sprechen und im Restaurant etwas zu essen bestellen können. Sie werden sehen, Französisch ist weniger kompliziert, als man gemeinhin denkt.

Für TeilnehmerInnen OHNE Vorkenntnisse!

Termin:	Mittwoch, 19:00–20:40 Uhr 29.09. 06.10. 13.10. 20.10. 03.11. 10.11. 17.11. 24.11. 01.12. 15.12. 22.12. 12.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Manuel Mattes, MA, Sprachtrainer
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 110,00

WS2021-030 | Italienisch A2+ Sprache und Kultur 

A2 ist die zweite von sechs Niveaustufen und zielt auf elementare Sprachverwendung, d.h. in der Lage zu sein, kurze, einfache Mitteilungen und Texte über vertraute Themen aus dem Alltag zu verstehen und diese auch selbst zu äußern bzw. verfassen. In unseren Sprachkursen üben Sie, mit der Zielsprache in unterschiedlichen Situationen zu verschiedensten Themen zu kommunizieren.

Termin:	Montag, 09:30–11:10 Uhr 04.10. 11.10. 18.10. 25.10. 08.11. 22.11. 29.11. 06.12. 13.12. 20.12. 10.01. 17.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Marco Vacchina, Sprachtrainer
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 110,00

WS2021-031 | Italienisch A1 für Anfänger 

In diesem Kurs lernen Sie, mit der Zielsprache in unterschiedlichen Situationen zu einfachen Themen zu kommunizieren: begrüßen, sich vorstellen, etwas bestellen, um etwas bitten, sich erkundigen, Auskünfte erteilen, sich bedanken, Uhrzeit usw. Dies beinhaltet Aufgaben zur Anwendung der vier Fertigkeiten Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben, sowie der Teilfertigkeiten Wortschatz, Aussprache, Rechtschreibung und Grammatik.

Termin:	Montag, 11:20–13:00 Uhr 04.10. 11.10. 18.10. 25.10. 08.11. 22.11. 29.11. 06.12. 13.12. 20.12. 10.01. 17.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Marco Vacchina, Sprachtrainer
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 110,00

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

NEU! **WS2021-036** | **Body Brain Activity**



Das Programm ist für alle Menschen gut geeignet. Gerade im Alter ist es wichtig, das Gehirn immer wieder aufs Neue zu fordern, um fit zu bleiben. Dabei hilft BBA. Es werden spielerisch neue Verbindungen im Gehirn aufgebaut. Die Konzentration wird gesteigert, die Motorik und Schlafqualität kann sich deutlich verbessern, Stress wird verringert und die Übungen können sogar Demenz entgegenwirken. Dabei steht der gemeinsame Spaß im Vordergrund. Es ist nicht wichtig, alles perfekt auszuführen, weil bereits das Mitmachen den Erfolg bringt.

Wer vorab Fragen hat, kann sich gerne bei mir unter **0680/320 95 89** melden.

Termin:	Freitag, 10:00–11:00 Uhr 01.10. 08.10. 15.10. 22.10. 05.11. 12.11. 19.11. 26.11. 03.12. 10.12.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Petra Müksch, BBA-Trainerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 170,00



WS2021-037 | **Bogenschießen Workshop**

WS2021-038



Das Bogenschießen erfreut sich als Sport in den letzten Jahren immer größerer Beliebtheit. Denn Bogenschießen ist nicht nur körperliches Training, sondern fördert auch die Konzentration. Ist die grundlegende Technik einmal erlernt, ist es außerdem meditativ und entspannend. Damit ist Bogenschießen ein wunderbarer Ausgleich zu einem stressigen Alltag.

In diesem Kurs ist das Ziel die grundlegende Technik soweit zu erlernen, dass ein entspanntes und selbstständiges Schießen möglich ist. Bögen und Pfeile werden zur Verfügung gestellt.

Materialkosten in der Höhe von Euro 10,00 (Unterlagen und Pfeilverlust) werden vom Kursleiter eingehoben. Es können aber auch eigene Utensilien mitgebracht werden.

Workshop 1 und 2 sind ident.

Termin:	WS2021-037 Workshop 1: Samstag, 02.10., 10:00–13:00 Uhr WS2021-038 Workshop 2: Freitag, 29.10., 16:00–19:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Dominik Glatzl, Trainer für Bogenschießen
Teilnehmer:	5–10 Personen
Kursentgelt:	Euro 40,00 + Materialkosten





NEU! **WS2021-064** | **Mobility Flow**

Mobility Flow ist ein dynamisches Ganzkörpertraining, das nicht nur Muskeln, sondern auch den Geist aktiviert. Besonderes Augenmerk liegt dabei auf der Stärkung der Körpermitte, sowie Beweglichkeit und Stabilität des gesamten Körpers und der damit verbundenen Tiefenmuskulatur. Um ein ganzheitliches Empfinden der körperlichen Bewegung zu schaffen, konzentrieren wir uns im Training auf die gezielte Verbindung von Technik und Flow.

Ziel von Beweglichkeitstraining ist die Verbesserung von Kraft, Flexibilität, Ausdauer und Stabilität. Durch das gezielte Training verbessern sich Haltung und Beweglichkeit, Muskeln und Gewebe werden besser durchblutet und die Wirbelsäule richtet sich auf. Aber auch der Geist profitiert: Stress wird abgebaut und das regelmäßige Training hilft bei der Entspannung – auch langfristig.

Termin:	Freitag, 09:00–10:00 Uhr 01.10. 08.10. 15.10. 22.10. 05.11. 12.11. 19.11. 26.11.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Lisa Lenz, Pilates Geräte- und Studiotrainerin
Teilnehmer:	5–8 Personen
Kursentgelt:	Euro 140,00



WS2021-046 **WS2021-047** | **smoveyTRAINING**

Lasst EUCH von UNS in Schwung bringen. Das Training mit den grünen Vibro-Ringen (smoveys) erfasst 97% der Muskulatur, stimuliert die Tiefenmuskulatur und Handreflexzonen, regt die Fettverbrennung an und strafft das Bindegewebe. Weitere tolle Extras: smovey unterstützt den Muskelaufbau und die Koordinationsfähigkeit, steigert die Ausdauer, fördert die Entgiftung, trainiert das Gehirn, regt den Lymphfluss an ... und natürlich macht es jede Menge Spaß! smoveyTRAINING: Zu schwungvoller Musik trainieren wir in der Halle unseren gesamten Körper und tun uns etwas Gutes. **Gratis Leihsmoveys sind vorhanden!**

Kostenloser Schnuppertermin: Mittwoch, 21.09., 19:30–20:30 Uhr

Anmeldung zu allen Schnupperterminen unbedingt notwendig:

office@vhs-strasshof.at / www.vhs-strasshof.at oder 02287/46662

Termin:	WS2021-046 Kurs 1: Montag, 18:00–19:00 Uhr 27.09. 04.10. 11.10. 18.10. 25.10. 08.11. 22.11. 29.11. 06.12. 13.12. 20.12. 10.01.
	WS2021-047 Kurs 2: Mittwoch, 19:30–20:30 Uhr 29.09. 06.10. 13.10. 20.10. 03.11. 10.11. 17.11. 24.11. 01.12. 15.12. 22.12. 12.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Silke Graf und Christian Graf, MA, smoveyCoaches
Teilnehmer:	8–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00



WS2021-048 | Pilates

WS2021-049

WS2021-050

WS2021-051

Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus und nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper. – Joseph Hubertus Pilates (1883–1967)

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Es eignet sich daher als Muskelaufbautraining besonders für Wiedereinsteiger, übergewichtige Leute, bei chronischen Rückenschmerzen und für alle, die ihren Beckenboden und ihre Körperhaltung verbessern bzw. stärken wollen.

Termin:	WS2021-048 Kurs 1: Montag, 08:30–09:30 Uhr
	WS2021-049 Kurs 2: Montag, 09:30–10:30 Uhr
	WS2021-050 Kurs 3: Montag, 19:10–20:10 Uhr
	WS2021-051 Kurs 4: Montag, 20:10–21:10 Uhr
	27.09. 04.10. 11.10. 18.10. 25.10. 08.11. 22.11. 29.11. 06.12. 13.12. 20.12. 10.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Kurs 1 und 2: Dr. Regina Gabriel, Sportärztin Kurs 3 und 4: Eugenia Pauser, Dipl. Pilates-Trainerin
Teilnehmer:	10–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00



WS2021-052 | Qigong – „die Rückkehr des Frühlings“ und WS2021-053 | Taiji – 24fache Form bzw. Peking-Form

Qigong: Wird auch Hui Chun Gong oder „Verjüngungsqigong“ genannt. Es sind daoistische Übungen, die der Überlieferung nach schon seit 1000 Jahren praktiziert werden.

Taiji: Fördert die Beweglichkeit der Muskeln, Sehnen und Bänder, steigert die geistige Klarheit und Konzentrationsfähigkeit. „Wer Taiji übt, wird stark wie ein Holzfäller, geschmeidig wie ein Kind und gelassen wie ein Weiser“ (chin. Sprichwort).



Eine kostenlose Schnuppermöglichkeit wird es in der 1. Einheit geben.

**Anmeldung zu allen Schnupperterminen unbedingt notwendig:
office@vhs-strasshof.at / www.vhs-strasshof.at oder 02287/46662**

Termin:	WS2021-052 Qigong: Mittwoch, 17:30–18:30 Uhr
	WS2021-053 Taiji: Mittwoch, 18:30–19:30 Uhr
	29.09. 06.10. 13.10. 20.10. 03.11. 10.11. 17.11. 24.11. 01.12. 15.12. 22.12. 12.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Gaby Zechmeister, Taiji-Trainerin
Teilnehmer:	5–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00



WS2021-040 | Hatha Yoga



Beim Hatha Yoga entwickeln wir ein ausgewogenes Verhältnis zwischen der Festigkeit und der Flexibilität unseres Körpers. Durch körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation schaffen wir eine Vereinigung von Körper, Seele und Geist. Tanke Kraft und Ruhe zugleich, bring Dein Bewusstsein ins Hier und Jetzt! Positive Wirkungen von Yoga: Kräftigung der Muskulatur und Steigerung der Flexibilität und Ausdauer, Verbesserung der Koordination und des Gleichgewichtssinns, Stärkung des Herz-Kreislaufsystems, Stressabbau und Entspannung, Verbesserung der Schlafqualität, der Konzentrationsfähigkeit und des (Selbst)Bewusstseins.



Trainingsmatten sind vorhanden, können aber auch gerne selbst mitgebracht werden.

Eine kostenlose Schnuppermöglichkeit wird es in der 1. Einheit geben.

Anmeldung zu allen Schnupperterminen unbedingt notwendig:

office@vhs-strasshof.at / www.vhs-strasshof.at oder 02287/46662

Termin:	Donnerstag, 19:10–20:40 Uhr					
	30.09.	07.10.	14.10.	21.10.	04.11.	11.11.
	18.11.	25.11.	02.12.	09.12.	16.12.	13.01.
Kursort:	VHS Strasshof					
Vortragende/r:	Hannah Walla, Yoga-Trainerin					
Teilnehmer:	10–20 Personen					
Kursentgelt:	Euro 130,00					

WS2021-057 | Hawaiianischer Hulatanz Workshop



WS2021-058

WS2021-059

WS2021-060

Beim hawaiianischen Hula-Tanz werden die Geschichten der Hawaii-Inseln von Göttern, Menschen und der Natur mit dem gesamten Körper, vor allem aber mit den Händen, erzählt.

In den beiden Kursen werden grundlegende Bewegungen der Arme und Beine, sowie relativ einfache Choreografien zu bestimmten Liedern unterrichtet. Der alte Hula-Tanz „Hula Kahiko“ ist (in Kombination mit den dazugehörigen Liedern) die Form, in der die Geschichte und auch die Geschichten von Hawaii von Generation zu Generation weitergegeben wurden. Ab 1880 entstand der moderne Hula-Tanz „Hula Auana“. Das ist jene spielerische, leichte, fröhliche Art, Hula zu tanzen, die bei uns meistens mit Hula assoziiert wird. David Kawika Kalakaua, der letzte König von Hawaii, hat Hula als den Herzschlag des hawaiischen Volkes bezeichnet. „Hula“ heißt nichts anderes als „Tanz“ auf Hawaiisch. Wir tanzen hauptsächlich „Hula Auana“, der spielerisch und fröhlich ist und auch leichter zu erlernen. Hula tanzen macht einfach glücklich!

Die Workshops sind in sich abgeschlossen und bauen nicht aufeinander auf.

Termin:	WS2021-057 Workshop 1: Samstag, 09.10., 13:00–17:00 Uhr
	WS2021-058 Workshop 2: Samstag, 20.11., 13:00–17:00 Uhr
	WS2021-059 Workshop 3: Samstag, 18.12., 13:00–17:00 Uhr
	WS2021-060 Workshop 4: Samstag, 22.01., 13:00–17:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Sonja Gabriel, Hula-Trainerin
Teilnehmer:	6–12 Personen
Kursentgelt:	je Workshop Euro 35,00



WS2021-056 | Faszientraining und -dehntechniken

Wer in Alltag und Sport beweglich, vital und schmerzfrei bleiben will, sollte etwas für sein Bindegewebe tun!

Diese Erkenntnis setzt sich in den letzten Jahren in Physiotherapie, Sportwissenschaft und Medizin mehr und mehr durch. Denn das muskuläre Bindegewebe – die sogenannten Faszien – spielt eine große Rolle für Wohlbefinden, Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und Gesundheit: Sie übertragen die Kraft der Muskeln, kommunizieren mit dem Nervensystem, dienen als Sinnesorgan, sorgen für Schutz und Stoffaustausch der inneren Organe und bilden die Grundlage für eine schöne Körperform. Was man bisher nur Muskeln zutraute, kann auch das Bindegewebe: Es reagiert auf Belastung und Reize und wenn Faszien verfilzen oder verkleben, können Schmerzen und Bewegungsprobleme die Folge sein.

In diesem Kurs erlernen Sie Dehntechniken und Übungen, um das Bindegewebesystem fit zu halten und wieder elastischer zu machen. Sie fördern Ihre Beweglichkeit, beugen „Muskelverkürzungen“ vor und gelangen zu mehr Wohlbefinden.

Mitzubringen: Tennisball, Turnbekleidung, Voraussetzungen: keine, offen für alle Altersgruppen

Eine kostenlose Schnuppermöglichkeit wird es in der 1. Einheit geben.

Anmeldung zu allen Schnupperterminen unbedingt notwendig:

office@vhs-strasshof.at / www.vhs-strasshof.at oder 02287/46662

Termin:	Dienstag, 18:30–19:30 Uhr
	28.09. 05.10. 12.10. 19.10. 02.11. 09.11. 16.11. 23.11. 30.11. 07.12. 14.12. 21.12.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Monika Lehner, Personal Trainerin
Teilnehmer:	5–10 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00





BAUMEISTEREI

Ihr Partner für Bauarbeiten aller Art

Bm. Robert Litzka

2231 Strasshof Grenzstraße 25

Tel.: 02287 20809 Mail: office@baumeisterei.at
Mobil: 0676 704 38 39 Internet: www.baumeisterei.at



WS2021-054 | Feldenkrais Gruppenkurs – Bewusstheit durch Bewegung
WS2021-055 | leichter bewegen lernen



Die Feldenkraismethode, benannt nach ihrem Begründer Dr. Moshe Feldenkrais, gilt heute als anerkannte Lernmethode, um geistige und körperliche Funktionen, Bewegungs- und Handlungsmuster differenziert und nachhaltig zu verbessern. In einer Vielzahl tief greifender Bewegungslektionen lernen wir wahrzunehmen, wie wir uns bewegen und entdecken gleichzeitig, wie wir unsere Beweglichkeit in einfacher Weise verbessern können. Unnötige Anstrengungen werden bewusst gemacht, Bewegungsgewohnheiten erkannt und spielerisch verändert. Bewegen und Handeln wird wieder leicht, mühelos und freudvoll.

Feldenkraislektionen führen zu mehr Leichtigkeit und Effizienz in unseren alltäglichen Bewegungen, sie erweitern unseren Bewegungsradius, verbessern unsere Körperhaltung und lösen Verspannungen und Bewegungseinschränkungen auf. Wir finden unmittelbar zu verbessertem Wohlbefinden und entdecken wieder Freude an Bewegung!

Die Feldenkraismethode ist für jeden geeignet. Die einzige Voraussetzung ist Neugier und Offenheit!

Termin:	WS2021-054 Basis-Kurs: Donnerstag, 16:45–18:45 Uhr 07.10. 21.10. 04.11. 18.11. 02.12. 16.12. 13.01. 27.01.
	WS2021-055 4 Einheiten mit freier Terminwahl aus dem Basis-Kurs
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Gudrun Esterer, Feldenkrais-Lehrerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Basis-Kurs: Euro 160,00 / 4er-Block: Euro 100,00



WS2021-039 | Feldenkrais-Workshop: „Bewusstheit für den Beckenboden“



Der Beckenboden ist eine handtellergroße, flächige Muskelgruppe, die den Bauchraum in drei Schichten nach unten abschließt. Er dient der Stabilität und Lagesicherung der Bauch- und Fortpflanzungsorgane und ist von außen nicht sichtbar. Der Beckenboden kann wie jeder andere willkürlich steuerbare Muskel trainiert werden. Ein gesunder Beckenboden ermöglicht Wohlbefinden, Stabilität, gute Organisation und erfüllte Sexualität.

Im Rahmen dieses Workshops verfeinern wir unsere sensorische Wahrnehmung im Bereich des Beckenbodens, klären Zusammenhänge und machen das Potential des Beckenbodens erlebbar. Wir lernen, den Beckenboden differenziert zu spüren, zu stärken und bewusst einzusetzen. Ein Workshop für Frauen und Männer, die sich mehr Bewusstheit im Bereich des Beckenbodens wünschen!

Termin:	Samstag, 13.11., 09:30–13:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Gudrun Esterer, Feldenkrais-Lehrerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 45,00



WS2021-061 | LnB Motion / Bewegungstraining nach Liebscher & Bracht

WS2021-062

WS2021-063 Was ist LnB Motion? Ein einfaches Bewegungssystem, welches erstaunliche Veränderungen im Körper bewirkt. Es macht den Körper stärker, flexibler und fitter; lindert bzw. verhindert vorbeugend Schmerzzustände. Wie wird LnB Motion durchgeführt? Übungen im Stehen und auf der Matte, welche die Beweglichkeit wiederherstellen bzw. verbessern können.

Mitzubringen: Handtuch

Zielgruppe: für jede Altersgruppe geeignet. Die Stunden werden in Präsenz und gleichzeitig über Zoom abgehalten.

Eine kostenlose Schnuppermöglichkeit wird es in der 1. Einheit geben.

Anmeldung zu allen Schnupperterminen unbedingt notwendig:

office@vhs-strasshof.at / www.vhs-strasshof.at oder 02287/46662

Termin:	WS2021-061 Kurs 1: Freitag, 09:00–10:00 Uhr 17.09. 24.09. 01.10. 08.10. 15.10. 22.10. 05.11. 12.11. 19.11. 26.11. 03.12. 10.12. 17.12. 07.01. 14.01.
	WS2021-062 Kurs 2: Freitag, 10:30–11:30 Uhr 17.09. 24.09. 01.10. 08.10. 15.10. 22.10. 05.11. 12.11. 19.11. 26.11. 03.12. 10.12. 17.12. 07.01. 14.01.
	WS2021-063 Kurs 3: Donnerstag, 18:00–19:00 Uhr 16.09. 23.09. 30.09. 07.10. 14.10. 21.10. 04.11. 11.11. 18.11. 25.11. 02.12. 09.12. 16.12. 13.01. 20.01.
Kursort:	VHS Strasshof und online
Vortragende/r:	Marliese Pur, LnB-Trainerin
Teilnehmer:	6–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 150,00



WS2021-042 | Rücken- und Wirbelsäulenschule

WS2021-043

In diesem Kurs sollen unter Aufsicht einer Physiotherapeutin wirbelsäulenschonende Übungen zur Kräftigung, Schmerzlinderung, Förderung der Beweglichkeit und Lockerung erarbeitet werden. Neben den Übungseinheiten werden in theoretischer Form auch der Aufbau und die Funktion der Wirbelsäule, sowie die Ursachen von Rückenproblemen besprochen.

Der Kurs ist für Personen jeder Altersgruppe gut geeignet. Besonders für jene, die Wirbelsäulenschäden vorbeugen wollen und diejenigen, die nach einer Rehabilitation von Wirbelsäulenschäden Rückschläge verhindern wollen. Zudem soll viel Theorie zum Thema „Gesunder Rücken und Wirbelsäule“ vermittelt werden.

Termin:	WS2021-042 Kurs 1: Freitag, 09:15–10:15 Uhr WS2021-043 Kurs 2: Freitag, 08:00–09:00 Uhr 24.09. 01.10. 08.10. 15.10. 22.10. 29.10. 05.11. 12.11. 19.11. 26.11.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Katrin Kainz, BSc., Physiotherapeutin
Teilnehmer:	10–18 Personen
Kursentgelt:	Euro 130,00





WS2021-044 | Rücken-Fit

In diesem Kurs soll eine Kräftigung und Stärkung der Rückenmuskulatur erzielt werden. Neben den Übungseinheiten werden auch Aufbau und Funktion der Wirbelsäule, sowie die Ursache von Rückenproblemen angesprochen. Eine theoretische Vermittlung zu den Themen „Gesunder Rücken bzw. gesunde Wirbelsäule“ kommt ebenfalls nicht zu kurz.



Stundenbild: 10 bis 15 Minuten mobilisieren und Beweglichkeit der Faszien – 30 Minuten Kraffeinheit mit div. Utensilien (Theraband, Kleinhanteln ...), Kräftigung der Beine, des Gesäßes, des Bauches und des Rückens – 15 Minuten dehnen.

Eine kostenlose Schnuppermöglichkeit wird es in der 1. Einheit geben.

Anmeldung zu allen Schnupperterminen unbedingt notwendig:

office@vhs-strasshof.at / www.vhs-strasshof.at oder 02287/46662

Termin:	WS2021-044 Kurs 1: Mittwoch, 19:30–20:30 Uhr 29.09. 06.10. 13.10. 20.10. 03.11. 10.11. 17.11. 24.11. 01.12. 15.12. 22.12. 12.01.
	WS2021-045 Kurs 2: Donnerstag, 10:30–11:30 Uhr 30.09. 07.10. 14.10. 21.10. 04.11. 11.11. 18.11. 25.11. 02.12. 09.12. 16.12. 13.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Monika Stoffan, Dipl. Wirbelsäulentrainerin, Dipl. ärztl. geprüfte Rehabilitation & Prävention Master-Trainerin
Teilnehmer:	6–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 130,00

WS2021-041 | Gesundheits- und Ausgleichstraining 60+

Regelmäßige Bewegung regt den Stoffwechsel an, beeinflusst den Blutdruck positiv und ist somit das Beste für Herz und Kreislauf. Sie kräftigt aber auch die Muskulatur und beugt dem Knochenabbau (Osteoporose) vor. Das Training dient der Steigerung und Erhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Mit Freude an der Bewegung wird der Körper gekräftigt, die Sturzgefahr verringert und die Lebensqualität verbessert. Es wird immer im persönlichen Wohlfühlbereich trainiert.



Das Hauptziel des Trainings besteht darin, Muskulatur wieder aufzubauen und zu stärken, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit, Körperbalance und Reaktion zu fordern und zu fördern. Die Übungen können bei einer besseren Bewältigung des Alltags helfen. Durch regelmäßiges Training werden Anforderungen wie z. B. längeres Laufen, Treppensteigen, Gehen auf unebener oder vereister Fläche, Reagieren auf den Straßenverkehr und vieles mehr, leichter zu meistern sein.

Eine kostenlose Schnuppermöglichkeit wird es in der 1. Einheit geben.

Anmeldung zu allen Schnupperterminen unbedingt notwendig:

office@vhs-strasshof.at / www.vhs-strasshof.at oder 02287/46662

Termin:	Donnerstag, 08:30–10:00 Uhr 30.09. 07.10. 14.10. 21.10. 04.11. 11.11. 18.11. 25.11. 02.12. 09.12. 16.12. 13.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Silvia Weber, Dipl. Rückenfitness- und Bewegungstrainerin, Seniorentainerin
Teilnehmer:	6–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00

KOCHEN, BACKEN UND GENUSS

WS2021-065 | Genuss pur, Käseland Österreich

Sie lieben Käse? Dann ist dieser Workshop genau das, was Sie gesucht haben. In diesem umfassenden Workshop wollen wir Ihnen die großartige Vielfalt des Käses näherbringen. Der Workshop besteht aus einer Präsentation, sowie einer Verkostung von österreichischen, als auch internationalen Käsesorten, die Sie in der Vielfalt vermutlich noch nicht gesehen haben. Begleitet wird die Käseverkostung von diversen Getränken, welche mit dem entsprechenden Käse harmonieren. Weiters erhalten Sie am Ende der Präsentation eine Infomappe mit Steckbriefen zu den jeweiligen Käsesorten. Die Dauer des Workshops beträgt ca. 2,5 Stunden

Für die Verkostung der Käsesorten sind Euro 20,00 beim Kursleiter direkt zu bezahlen.

Termin:	Sonntag, 21.11. , 17:00–20:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Lukas Graf, Dipl. Käse-Sommelier
Teilnehmer:	6–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 25,00 + Lebensmittelkosten



NEU! WS2021-066 | GenussWorkshop Punsch und Bowle

Können Sie sich noch an die Zeit erinnern, die Zeit der Weihnachtsmärkte? Der Keksduft in der Luft und eine Tasse mit Punsch in der Hand. Wenn Sie dieses Gefühl auch zu sich nach Hause bringen wollen, ist dieser Workshop genau das, was Sie gesucht haben. Er ist gegliedert in einen kurzen Vortrag, wobei die für die Zubereitung verwendeten Zutaten näher erklärt werden, und einen praktischen Teil, welcher aus der Zubereitung sowie Verkostung der schmackhaften Getränke besteht. Natürlich gibt es alkoholfreie als auch alkoholische Punsch- und Bowle-Varianten bei unserem Workshop. Es wird auch ein Glühwein vertreten sein. Für das leibliche Wohl ist in Form von Keksen gesorgt.

Die Gesamtdauer für die Zubereitung der diversen Getränke inkl. Vortrag beträgt ca. 3 Stunden. Im Anschluss folgt die Verkostung.

Termin:	Sonntag, 12.12. , 17:00–20:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Lukas Graf, Dipl. Barkeeper
Teilnehmer:	6–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 25,00





KREATIVITÄT UND STIMME

WS2021-087 | Lederarbeit für Anfänger: meine eigene Geldbörse

Menschen verwenden Leder schon seit Tausenden von Jahren. Dank seiner spannenden Eigenschaften eignet es sich als Material für die verschiedensten Kleidungsstücke und Gebrauchsgegenstände: von Mänteln über Zaumzeug bis hin zu Bücherumschlägen.

In diesem Kurs können Sie erste Erfahrungen in der Arbeit mit Leder machen. Wir stellen eine schlanke, funktionale Geldbörse für Scheine und Karten her. So kann Ihre Geldbörse gut gefüllt sein, ohne dabei unhandlich und schwer zu werden.

Sie brauchen keinerlei Vorkenntnisse. Material und Werkzeuge werden zur Verfügung gestellt.

Materialkosten Euro 25,00

Termin:	Samstag, 27.11. , 10:00–13:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Dominik Glatzl, Trainer für Lederarbeiten
Teilnehmer:	5–15 Personen
Kursentgelt:	Euro 45,00 + Materialkosten



NEU! WS2021-067 | Lederarbeiten 2: Gürteltasche/kleine Umhängetasche

Für alle die schon einmal mit Leder gearbeitet haben oder sich gleich in ein größeres Projekt stürzen wollen. Der vorherige Besuch von Lederarbeiten 1 ist nicht erforderlich, aber jedenfalls hilfreich. In diesem Kurs werden wir eine Tasche oder Beutel zum Tragen am Gürtel nähen. Alternativ kann diese auch mit einem Riemen zum Umhängen versehen werden.

Materialkosten von Euro 45,00 sind an den Kursleiter zu bezahlen.

Termin:	Samstag, 04.12. , 09:00–14:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Dominik Glatzl, Trainer für Lederarbeiten
Teilnehmer:	4–10 Personen
Kursentgelt:	Euro 60,00



WS2021-088 | **Meinen Schmuck? Den mache ich mir selber!**

Ob es sich um eine aufwendige Perlenkette handelt, oder um einen pffiffigen Schlüsselanhänger als Mitbringerserl für die Gastgeberin – in diesen Workshops werden Sie aus Hunderten von Perlen, Zwischenperlen, Anhängern und unterschiedlichsten Verschlüssen die Qual der Wahl haben. Sie werden Ketten, Ohringe, Schlüssel- bzw. Taschenanhänger selbst designen, fertigen und natürlich mit nach Hause nehmen.

Mitzubringen sind: Phantasie und Spaß an der Sache.

Beigestellt werden: Schmuckzubehör, Unterlagen und Werkzeug

Termin:	WS2021-088 Kurs 1: Freitag, 19.11., 16:00–20:00 Uhr WS2021-089 Kurs 2: Freitag, 03.12., 16:00–20:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Erika Magister-Schramml
Teilnehmer:	3–6 Personen
Kursentgelt:	Euro 40,00



WS2021-072 | **Wetterfeste Nanas**

Wir bauen wetterfeste NANAs für den Garten oder Balkon. Eine Eisenkonstruktion ist die Grundlage, auf der wir eine Frauenfigur aus Drahtgeflecht mit imprägnierten Papierteilen bekleben, mit Acrylfarbe bemalen und abschließend mit Bootslack glänzend lackieren. Schulterhöhe: 120 cm, Gesamthöhe etwa 160 cm.

Termin:	WS2021-072 Infoabend: Dienstag, 21.09., 18:00–18:30 Uhr WS2021-073 Kurs: Dienstag, 18:30–20:30 Uhr 28.09. 05.10. 19.10. 02.11. 16.11. 30.11. 14.12. 11.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Franz Rauscher, Künstler
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Infoabend: kostenlos Kurs: Euro 120,00



NEU! WS2021-091 | **Haarstyling Flecht-Workshop – online**

Mit „learning by doing“ lernen Sie verschiedene Flechttechniken, um sich selbst oder andere hübsch zu stylen. **Inhalte:** verschiedene Flechttechniken (Fischgrätenzopf, Boxerbraids, aufgesetzter Zopf, duchezogener Zopf ohne flechten uvm.) / ob sportlich, festlich oder verspielt – für jeden Anlass die passende Flechtfrisur – Schritt-für-Schritt-Anleitung für Zuhause / Dirndl-Frisuren fürs nächste Oktoberfest / Tipps und Tricks damit die Frisur lange hält / auch mit schulterlangem Haar lassen sich hübsche Frisuren zaubern.

Termin:	Dienstag, 19.10., 18:30–20:30 Uhr
Kursort:	Online via Zoom
Vortragende/r:	Cornelia Trinko, Make-up Artist
Teilnehmer:	4–8 Personen
Kursentgelt:	Euro 40,00





NEU! WS2021-090 | **Schminkworkshop – online**

Mit einem frischen, natürlichen und typgerechten Make-up das Gesicht zum „Strahlen“ bringen – das ist das Ziel meines Workshops. In einer kleinen Gruppe von max. 8 Personen zeige ich den Teilnehmerinnen in diesem interaktiven Workshop verschiedene Schminktechniken Schritt für Schritt an mir vor, die sie gleich während des Online-Workshops an sich selbst ausprobieren können. Auch für Schminkanfängerinnen geeignet! Natürlich gebe ich auch viele Tipps, Tricks und Empfehlungen aus meiner langjährigen Erfahrung weiter, mit denen Schminken noch mehr Spaß und Freude macht.

Inhalte: Grundierung – wie finde ich die passende Make-up-Farbe? / Welche Gesichtsform habe ich? / Blitz-Make-up – in wenigen Minuten zu mehr Ausstrahlung / so wandle ich ein typgerechtes Make-up in ein glamouröses Abend-Make-up um / Augenbrauen definieren / selber schminken unter meiner Anleitung / Pinselkunde – welcher Pinsel wird für was verwendet und wie viele Pinsel braucht man wirklich?

Termin:	Donnerstag, 07.10., 18:30–20:30 Uhr
Kursort:	Online via Zoom
Vortragende/r:	Cornelia Trinko, Make-up Artist
Teilnehmer:	4–8 Personen
Kursentgelt:	Euro 40,00



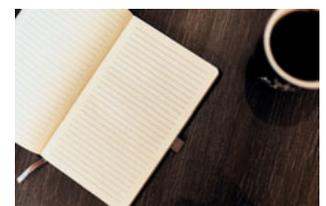
WS2021-075 | **Schreibwerkstatt**

Dieser Kurs ist für alle gedacht, die ihre Gedanken, Stimmungen und Fantasien schriftlich festhalten wollen und dabei Techniken und Unterstützung suchen, sich schriftstellerisch oder literarisch zu verbessern. An zwölf Abenden eröffnet ein erfahrener Autor Einblicke in das Handwerk eines Schriftstellers, spricht Hürden und Schwierigkeiten bei Formulierungen und Wortwahl an.

Gemeinsam mit den KursteilnehmerInnen werden die Bedeutung des Titels, des ersten Satzes, die Magie des Wortes, Stilrichtungen und Wortschatz erarbeitet. Aber auch Techniken des Schriftstellerhandwerks wie Spannung erzeugen, Figuren und Charaktere gestalten, die Kunst des Dialogs, Dialektik und noch einiges mehr werden in praktischen Beispielen erprobt. Natürlich kommen auch die besonderen Anforderungen zur Sprache, welche Kurzgeschichten und Romane, Feuilletons und Essays, Drehbuch und Bühne erfordern. Ziel ist, die individuelle Kreativität und die Freude am literarischen Schaffen zu unterstützen und mit den richtigen Techniken und Werkzeugen zu versehen.

Ein Unkostenbeitrag für das Skript in der Höhe von Euro 20,00 wird vom Kursleiter eingehoben.

Termin:	Montag, 18:30–20:30 Uhr 20.09. 27.09. 04.10. 11.10. 18.10. 25.10. 08.11. 22.11. 29.11. 06.12. 13.12.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Leopold Hnidek, Autor und Lektor
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 100,00 + Skript-Beitrag



WS2021-071 | Öl-Acrylbilder malen

Wollten Sie nicht einmal selbst Öl- oder Acrylbilder malen? Dann sind Sie hier bei diesem Kurs genau richtig. Hier lernen Sie als Anfänger oder auch als Fortgeschrittener die Grundkenntnisse des Malens. Unter erfahrener und kompetenter pädagogischer Anleitung werden Sie zur selbständigen künstlerischen Gestaltung geführt.

Franz Rauscher, geboren 1948 in Marchegg in NÖ, lebt seit vielen Jahren in Zistersdorf, NÖ. Nach der Pflichtschule Ausbildung zum Pädagogen. Seit 1981 umfangreiche Ausstellungstätigkeit im In- und Ausland. Bevorzugte Techniken: Farbradierung, Pastell, Acryl, Öl, Collage, ... Als Künstler beschäftigen ihn vor allem Motive, die er aus dem vielfältigen Landschaftsbild seiner näheren und fernerer Umgebung schöpfen kann.

Termin:	Dienstag, 18:30–20:30 Uhr 21.09. 12.10. 09.11. 23.11. 07.12. 21.12. 18.01. 25.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Franz Rauscher, Künstler
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00



WS2021-068 | Kreativworkshop Zeichnen und Malen

In diesem Workshop erlernen Sie – ganz nach Wunsch – den fachgerechten Umgang mit Bleistift, Rötel, Tusche und Feder, Buntstift oder Pastell. Es darf aber auch gemalt werden. Sie möchten sich mit Aquarell- oder Ölmalerei beschäftigen? Auch das ist möglich! Die Motive – Landschaft, Stilleben, Blumen, Akt ... – werden nach einem Foto gezeichnet bzw. gemalt.

**Bitte beachten Sie auf jeden Fall die Materialliste auf meiner Homepage www.m-stiehl.com
Individuelle Betreuung von Anfängern und Fortgeschrittenen.**

Termin:	WS2021-068 Kurs 1: Samstag, 20.11., 09:00–17:00 Uhr WS2021-069 Kurs 2: Samstag, 15.01., 09:00–17:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Marcus Stiehl, Akademischer Maler
Teilnehmer:	6–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 50,00



Find us on 
www.facebook.com/vhsstrasshof

Die VHS Strasshof auf Facebook – verpassen Sie keine Veranstaltungen mehr und bleiben Sie am Ball!



WS2021-074 | Realistisches Malen und Zeichnen für Anfänger und Fortgeschrittene

Wer noch wenig oder keine Erfahrung mit Zeichnen oder Malen hat, ist in diesem Kurs genau richtig! Es werden alle künstlerischen Techniken und Fertigkeiten gelehrt, um ein realistisches oder fotorealistisches Bild zu gestalten.

Gemalt oder gezeichnet werden kann mit Bleistift, Buntstift, Aquarell, Acryl oder Öl. Als Vorlage dafür dient ein Foto.

Individuelle Betreuung von Anfängern und Fortgeschrittenen.

Termin:	Mittwoch, 18:00–20:30 Uhr 13.10. 27.10. 10.11. 24.11.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Marcus Stiehl, Akademischer Maler
Teilnehmer:	6–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 80,00



WS2021-076 | Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene – leben Sie Ihre Kreativität aus!

- WS2021-077
- WS2021-078
- WS2021-079
- WS2021-080

Nähen Sie für sich selbst oder Ihr Kind T-Shirt, Jeans, Jogginghose, Kleid, Rock bis Ballkleid und Dirndl. Lernen Sie Zippis einzunähen, die Länge von Jeans oder Hosen zu kürzen uvm. Wenn Ihnen der Mut und die Erfahrung fehlen alleine mit dem Nähen zu beginnen und Sie gerne unter Gleichgesinnten sind, dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Ich begleite Sie unter fachlicher Anleitung dabei den Schnitt zu erstellen, aus einem Schnittheft zu zeichnen, ein neues Kleidungsstück zu beginnen oder ein begonnenes Stück zu Ende zu nähen.

Mitzubringen: Stoff, Schnitt- oder Bildvorlage für das gewünschte Nähobjekt, (Schnitthefte und Schnittvorlagen sind auch vorhanden) passendes Nähzubehör wie Nähseide, eventuell Gummi, Reißverschluss, Knöpfe, Drucker, etc.

Außerdem mitzubringen: eigene Nähmaschine, wenn vorhanden auch Overlock-Maschine, Nähnadeln und Stecknadeln, Fingerhut bzw. Fingerring, Stoffschere, Papierschere, Maßband, Lineal, Schneiderkreide, Schnittzeichenpapier, Kopierpapier, Kopyerrad.

Bei etwaigen Fragen können Sie mich gerne kontaktieren unter: 0676 78 72 092

Termin:	WS2021-076 Kurs 1: Samstag, 09:00–15:00 Uhr 09.10. 16.10. 30.10. 06.11. WS2021-077 Kurs 2: Samstag, 09.10., 09:00–15:00 Uhr WS2021-078 Kurs 3: Samstag, 16.10., 09:00–15:00 Uhr WS2021-079 Kurs 4: Samstag, 30.10., 09:00–15:00 Uhr WS2021-080 Kurs 5: Samstag, 06.11., 09:00–15:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Elisabeth Langanki, Schneidermeisterin
Teilnehmer:	4–6 Personen
Kursentgelt:	Kurs 1 (Gesamtpaket): Euro 200,00 Kurs 2 bis 5 (Einzeltermine): je Euro 60,00



WS2021-081 | **Kreative Fotowerkstatt Marchfeld –**
WS2021-082 | **eine Kooperationsveranstaltung der Volkshochschulen**
WS2021-083 | **Deutsch-Wagram, Gänserndorf, Groß-Enzersdorf und Strasshof**
WS2021-084
WS2021-085

Kurs 1: Grundlagen der Fotografie

Beim Kurs „Grundlagen der Fotografie“ wird besonderes Augenmerk auf die fotografischen Basics gelegt. Das Zusammenspiel von Blende/ISO/Verschlusszeit sowie die korrekte Belichtung und Kamerahandhabung ist Inhalt dieses Kurses. Er richtet sich ganz besonders an Einsteiger bzw. leicht fortgeschrittene Fotografen, die ihr Basiswissen auffrischen wollen.



Kurs 2: Tipps & Tricks in der Bildgestaltung

Beim Kurs „Tipps & Tricks in der Bildgestaltung“ werden fotografische Grundlagen kurz wiederholt. Darüber hinaus werden die Möglichkeiten der Bildgestaltung in der Fotografie vorgestellt. Anhand von vielen Beispielbildern wird der Bildaufbau besprochen und so dem Kursteilnehmer Möglichkeiten aufgezeigt, seine eigenen Fotos interessanter und mit einem gewissen WOW-Effekt zu gestalten. Der Kurs versteht sich als Aufbaukurs zu „Grundlagen der Fotografie“.

Kurs 3: Fotowalk

Bei diesem Kurs wird gemeinsam ein fotografisch interessanter Ort besucht. Bei diesem Spaziergang werden den TeilnehmerInnen immer wieder neue Perspektiven gezeigt, um bessere Fotos zu machen. Der Kursleiter steht mit Rat und Tat zur Seite und beantwortet auftretende Fragen. In der Gruppe sind der Spaß und der Lerneffekt besonders hoch! Geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen.

Kurs 4: Portraits im Studio und Outdoor/Blitzfotografie

Bei diesem Workshop wird auch mit Blitzlicht unter Studiobedingungen gearbeitet. Wir befassen uns mit den unterschiedlichen Möglichkeiten der Lichtsteuerung und mit dem Erstellen von Portraitaufnahmen unter Zuhilfenahme von Studio Blitzen. Grundlagen der Blitzfotografie sowie der Umgang mit dem Model werden gelehrt. Alle TeilnehmerInnen werden tolle Portraits aus diesem Workshop mit nach Hause nehmen.

Kurs 5: Foto-Reportage eines Musical Projekts im KUMST Strasshof

Wir haben die Möglichkeit eine Foto-Reportage des Musicalprojektes „Der kleine Horrorladen“ (bei der Probe) zu fotografieren. Ganz besonders werden dabei Verhalten und Arbeitsweise bei der Bühnenfotografie behandelt. Darüber hinaus wird die passende Vorbereitung für eine solche Reportage-Fotografie besprochen. Eventuell besteht die Möglichkeit die DarstellerInnen bei ihrer Vorbereitung auf die Vorstellung zu begleiten.

Termin:	WS2021-081 Kurs 1 – Grundlagen: Dienstag, 09.11., 18:00–21:00 Uhr WS2021-082 Kurs 2 – Tipps & Tricks: Dienstag, 23.11., 18:00–21:00 Uhr WS2021-083 Kurs 3 – Fotowalk: Freitag, 17.09., 17:00–20:00 Uhr WS2021-084 Kurs 4 – Portraitfotografie: Samstag, 13.11., 14:00–17:00 Uhr WS2021-085 Kurs 5 – Foto-Reportage: Mittwoch, 06.10., 18:00–21:00 Uhr
Kursort:	Kurs 1: Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2 Kurs 2: Stadtamt Deutsch-Wagram, Bahnhofstraße 1a Kurs 3: wird bekanntgegeben! Kurs 4: VHS Strasshof Kurs 5: KUMST Strasshof, Immervollstraße 6
Vortragende/r:	Christian Mari, Berufsfotograf
Teilnehmer:	6–15 Personen
Kursentgelt:	Kurs 1, 2, 3 und 5: je Euro 40,00 Kurs 4: Euro 59,00



WS2021-086 | Bogenbaukurs

Der Bogen begleitet den Menschen seit Tausenden von Jahren und auch heute fühlen viele Menschen seine Faszination. Wer tiefer in die Welt des Bogens eintauchen möchte, kann in diesem Wochenendkurs seinen eigenen Bogen selbst bauen. Dadurch bekommt der Bogen eine ganz persönliche Note und ist genau auf die Bedürfnisse des Schützen bzw. der Schützin abgestimmt. Dazu werden drei Pfeile hergestellt, um den eigenen Bogen direkt testen zu können. Den Abschluss des Kurses bildet das Erlernen der Technik des Bogenschießens, damit der selbst gefertigte Bogen auch genutzt werden kann.



Es sind für diesen Kurs keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Alle Werkzeuge und Materialien werden zur Verfügung gestellt.

Mitzubringen ist nur Arbeitskleidung.

Materialkosten in der Höhe von Euro 75,00 werden direkt mit dem Kursleiter verrechnet.

Termin:	Freitag, 12.11., Samstag, 13.11. und Sonntag, 14.11. Freitag 16:00–19:00 Uhr, Samstag und Sonntag 10:00–16:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Dominik Glatzl, Trainer für Bogenbau
Teilnehmer:	3–6 Personen
Kursentgelt:	Euro 300,00 + Materialkosten

WS2021-070 | Messerschmiedekurs ab 16 Jahren

Sie hegen schon seit längerer Zeit den Wunsch, sich Ihr eigenes Messer zu schmieden? In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, an einem Tag ein einfaches, voll funktionstüchtiges Outdoor-Messer aus Werkzeugstahl herzustellen. Sie werden dabei begleitet, den Rohling zu schmieden, die Geometrie des Messers auf dem Bandschleifer zu formen, die Wärmebehandlung, bestehend aus Normalisieren, Härten und Anlassen durchzuführen und schließlich die fertige Klinge zu schärfen. Den Abschluss bildet die Wicklung des Griffes aus einem Cordura-Seil.



Im Kursentgelt sind alle Kosten enthalten und das selbst gefertigte Messer darf natürlich mit nach Hause genommen werden. Es besteht die Möglichkeit zum gemeinsamen Mittagessen.

Aus Sicherheitsgründen werden geschlossene Schuhe, lange Hose und geschlossene Oberkleidung verlangt. Die persönliche Schutzausrüstung (Lederschürze, Handschuhe, Gehörschutz, Schutzbrille) bekommen Sie leihweise am Anfang des Kurses (ist im Kursentgelt enthalten). Mindestalter: 16 Jahre!

Termin:	Samstag, 16.10., 08:00–18:00 Uhr
Kursort:	Heizhaus Strasshof, Sillerstraße 123, 2231 Strasshof
Vortragende/r:	Ing. Stefan Hack
Teilnehmer:	2–3 Personen
Kursentgelt:	Euro 180,00

COMPUTER UND EDV

WS2021-092 | EDV Grundkurs 1 Generation 50+

Nach dem Kurs wissen Sie, wie ein Computer aufgebaut ist und kennen seine grundlegenden Eigenschaften. Sie können Tastatur und Maus bedienen sowie die Benutzeroberfläche und Menüs verwenden. Sie können geeignete Anwendungen zur Organisation von Daten und Dateien auswählen und verwenden sowie Daten organisieren. NEU: Sie werden auch mit den aktuellen neuesten Entwicklungen in Video-Telefonie (Zoom-Skype-WhatsApp) vertraut gemacht.

Termin:	Donnerstag, 09:00–11:00 Uhr 16.09. 23.09. 30.09. 07.10. 14.10.
Kursort:	EDV-Raum VHS Strasshof
Vortragende/r:	Kurt Nemeč, Dipl. Lerncoach
Teilnehmer:	4–8 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00



NEU! WS2021-093 | Internet für Generation 50+

Dieses Modul behandelt die wesentlichen Kenntnisse und Fertigkeiten, die für Internetnutzung, effektive Informationssuche, Online-Kommunikation und E-Mail-Nutzung benötigt werden. Wir behandeln die unterschiedlichen Browser (IE, Edge, Firefox, etc) und die verschiedenen Möglichkeiten der E-Mail-Nutzung online oder mit lokalen Programmen.

Termin:	Freitag, 17:00–19:00 Uhr 14.01. 21.01. 28.01.
Kursort:	EDV-Raum VHS Strasshof
Vortragende/r:	Kurt Nemeč, Dipl. Lerncoach
Teilnehmer:	4–8 Personen
Kursentgelt:	Euro 57,00



WS2021-094 | Handy und Tablet Grundkurs Generation 50+

Sie lernen das Betriebssystem Ihres Mobiltelefons/Tablets zu benutzen, Fotos zu archivieren, zu bearbeiten und zu teilen bzw. zu versenden. Verschiedene Apps (Software Anwendungen) werden nach Bedarf installiert und erklärt.

Die Mitnahme Ihres eigenen Gerätes ist erforderlich!

Termin:	Donnerstag, 09:00–11:00 Uhr 21.10. 28.10. 04.11.
Kursort:	EDV-Raum VHS Strasshof
Vortragende/r:	Kurt Nemeč, Dipl. Lerncoach
Teilnehmer:	4–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 57,00





UNTERHALTUNG UND DENKSPORT

WS2021-095 | Schachtreff WS2021-096

Schach – das königliche Spiel – fördert die Konzentrationsfähigkeit, strategisches Denken.

Schachenthusiasten erwartet wieder ein feiner Nachmittag. Nachdem der Schachtreff in den letzten Jahren zu einem fixen Bestandteil des Kursprogramms der VHS Strasshof geworden ist, holt Prof. Franz Graf nun einen weiteren Experten ins Boot. Mit Andreas Teuber konnte ein hochkarätiger Meisterschaftsspieler gewonnen werden, der bei jedem Schachtreff ein Eröffnungs- und Endspieltraining abhalten wird. Flotte Partien in lockerer und angenehmer Atmosphäre runden die Schachtreffs ab. Wir freuen uns, dass er sich die Zeit dazu nimmt.



Termin:	WS2021-095 Kurs 1: Samstag, 16.10., 14:30–18:00 Uhr WS2021-096 Kurs 2: Samstag, 13.11., 14:30–18:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Andreas Teuber und Prof. Franz Graf, Meisterspieler
Teilnehmer:	8–20 Personen
Kursentgelt:	kostenlos!

WS2021-097 | Turnierschachtraining

Für Schachenthusiasten ist ab heuer ein regelmäßiges Training – an jedem 2. Dienstag des Monats um 18:00 Uhr – geplant.

Hier kann man sehen, ob die eigene Spielstärke schon für Turnierschach ausreichend ist und gegebenenfalls kann man bei den umliegenden Schachvereinen im Meisterschaftsbetrieb mitspielen. Hilfe bei der Kontaktaufnahme ist gegeben und bei reger Beteiligung ist künftig auch ein eigener Schachclub VHS Strasshof möglich.



Termin:	Dienstag, 18:00–20:30 Uhr 14.09. 12.10. 09.11. 14.12. 11.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Prof. Franz Graf und Ing. Gerhard Weindl, Meisterschaftsspieler
Teilnehmer:	5–15 Personen
Kursentgelt:	kostenlos!

ZUMBA®

WS2021-098 | ZUMBA® Kids 

WS2021-099

WS2021-100

Kinder lieben es, die Musik aufzudrehen, zu tanzen und Spaß mit ihren Freunden zu haben. Wieso sollten sie dabei nicht auch gleich fit werden? Bewegung ist besonders in jungen Jahren von großer Wichtigkeit.

In dieser Stunde lernen die Kinder anhand lustiger Übungen und Choreographien ihre körperlichen Fähigkeiten auszuschöpfen. Viel Energie, stärkere Ausdrucksfähigkeit und mehr Selbstvertrauen sind weitere positive Aspekte von ZUMBA® Kids. Außerdem bietet ZUMBA® Kids einen effektiven Ausgleich zum stundenlangen Sitzen. Zu cooler Musik fegen wir durch den Tanzsaal und lassen es krachen!



Eine kostenlose Schnuppermöglichkeit wird es in der 1. Einheit geben.

Anmeldung zu allen Schnupperterminen unbedingt notwendig:

office@vhs-strasshof.at / www.vhs-strasshof.at oder 02287/46662

Termin:	WS2021-098 Kurs 1 (5–6 Jahre): Dienstag, 17:10–17:40 Uhr
	WS2021-099 Kurs 2 (7–8 Jahre): Dienstag, 17:50–18:30 Uhr
	WS2021-100 Kurs 3 (9–10 Jahre): Dienstag, 18:40–19:20 Uhr
	12.10. 19.10. 02.11. 09.11. 16.11. 23.11. 30.11. 07.12. 14.12. 21.12.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Monika Hoschtalek, ZUMBA® Instructor, Tänzerin
Teilnehmer:	Freie Plätze auf Anfrage
Kursentgelt:	Kurs 1: Euro 50,00 / Kurs 2 und 3: je Euro 65,00



Heizungstechnik

Mohor Heizungstechnik

0699/147 70 177

- Abgasmessung, Gassicherheitsüberprüfung
- Div. Service- und Reparaturarbeiten ALLER gängigen Marken


-weishaupt-




WS2021-101 | ZUMBA® Gold Beginner und 55+ 

ZUMBA® GOLD! Spaß, Freude, Bewegung, Training! Die ZUMBA® Gold Gemeinschaft wächst stetig an! Nehmen auch Sie Anteil an dieser lebensfrohen Gruppe, trainieren Sie mit Gleichgesinnten und fühlen Sie sich einfach gut! Als besonderes „Zuckerl“ zahlen Sie einen Kurs und können an allen ZUMBA® Gold Stunden (Dienstag und Freitag) teilnehmen, so oft Sie wollen und können.



ZUMBA® Gold ist eine Spezialform des ZUMBA®-Trainings. Es ist genau richtig für jeden, der gerne Bewegung macht. Es ist auch genau richtig für aktive und jung gebliebene Frauen und Männer und Personen, die trotz kleiner, körperlicher Wehwehchen nicht auf Bewegung, Spaß und gute Musik verzichten wollen. Treffen Sie neue Leute, brechen Sie aus dem Alltag aus und haben Sie einfach Spaß und trainieren dabei sogar. ZUMBA® Gold stärkt Ihren Gleichgewichtssinn und Ihre Muskeln und verhindert so unangenehme Stürze. Ein effektives Training, bei dem jedoch speziell Rücksicht auf die körperlichen Bedürfnisse der Teilnehmer genommen wird. ZUMBA® Gold ist sehr schonend, da wir nicht springen und keine Drehbewegungen der Knie machen. Kommen auch Sie und machen Sie mit bei der ZUMBA® Gold Party. Ich freue mich auf Sie!

Kostenloser Schnuppertermin: Freitag, 17.09., 17:30–18:30 Uhr
Anmeldung zu allen Schnupperterminen unbedingt notwendig:
office@vhs-strasshof.at / www.vhs-strasshof.at oder 02287/46662

Termin:	WS2021-101 Kurs 1: Dienstag, 10:00–11:00 Uhr				
	12.10.	19.10.	02.11.	09.11.	16.11.
	23.11.	30.11.	07.12.	14.12.	21.12.
	WS2021-102 Kurs 2: Freitag, 17:30–18:30 Uhr				
	15.10.	22.10.	05.11.	12.11.	19.11.
	26.11.	03.12.	10.12.	17.12.	07.01.
Kursort:	VHS Strasshof				
Vortragende/r:	Christian Graf, MA, ZUMBA® Instructor, Musicaldarsteller				
Teilnehmer:	10–18 Personen				
Kursentgelt:	Euro 100,00				



Online-Anmeldung und alle wichtigen Informationen zur VHS Strasshof unter:
www.vhs-strasshof.at

WS2021-103 | ZUMBA® Basic 

WS2021-104

WS2021-105 Das beste ZUMBA®-Angebot im Marchfeld und darüber hinaus! 2 Instruktoren, noch mehr Abwechslung, doppelter Spaß, bis zu 30 Stunden, 1 Preis!

Endlich Fitness, die Spaß macht! Kalorienkiller! Kraftvolle Latino-Rhythmen! Erleben Sie die „ZUMBA®-Party“. Ein Tanzfitnessstraining zu lateinamerikanischer Musik, das Spaß macht, einfach zu erlernen ist, Kalorien verbrennt und Menschen jeden Alters zu Freude und Gesundheit verhilft. ZUMBA® ist für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet, da es in erster Linie darum geht, Spaß zu haben, Kondition zu tanken und fit zu werden. Die Schritte sind leicht zu erlernen und man braucht keine tänzerischen Vorkenntnisse. Man kann das Tempo drosseln und selbst dosieren, wie viel Fitness man in einer Stunde erleben will. Bevor Sie es bemerken, werden Sie fit und gewinnen an Energie! Der Einstieg ist einfach, das Training ist effektiv und macht Spaß. ZUMBA® Basic ist seit 10 Jahren der Dauerbrenner an der VHS Strasshof.



Lassen Sie sich vom ZUMBA®-Fieber anstecken.
Worauf warten Sie? Come and join the Party!

Kostenloser Schnuppertermin: Dienstag, 21.09., 19:30–20:30 Uhr
Anmeldung zu allen Schnupperterminen unbedingt notwendig:
office@vhs-strasshof.at / www.vhs-strasshof.at oder 02287/46662

Termin:	WS2021-103 Kurs 1: Dienstag, 19:30–20:30 Uhr
	12.10. 19.10. 02.11. 09.11. 16.11. 23.11. 30.11. 07.12. 14.12. 21.12.
	WS2021-104 Kurs 2: Freitag, 18:40–19:40 Uhr
	WS2021-105 Kurs 3: Freitag, 19:40–20:40 Uhr
	15.10. 22.10. 05.11. 12.11. 19.11. 26.11. 03.12. 10.12. 17.12. 07.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Kurs 1: Monika Hoschtalek, ZUMBA® Instructor, Tänzerin Kurs 2: Christian Graf, MA, ZUMBA® Instructor, Musicaldarsteller Kurs 3: Monika Hoschtalek, ZUMBA® Instructor, Tänzerin
Teilnehmer:	10–18 Personen pro Einheit
Kursentgelt:	Euro 110,00



IMPRESSUM:

Medieninhaber und Herausgeber: Marktgemeinde Strasshof, Bürgermeister, 2231 Strasshof, Bahnhofstraße 22
Redaktion und Anzeigenverwaltung: Marktgemeinde Strasshof, Andrea Ondrejkovics, zeitung@strasshofandernordbahn.gv.at
Verantwortlich für den Inhalt: VHS Leiter Christian Graf, MA
Druck: Druckerei Ing. Michael Seitz, 2231 Strasshof, Hauptstraße 373

UW 1312

Gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des Österreichischen Umweltzeichens



SCHNUPPERTERMINE

Anmeldung zu allen Schnupperterminen unbedingt notwendig:
office@vhs-strasshof.at / www.vhs-strasshof.at oder 02287/46662

Kurs	Datum	Uhrzeit	nähere Infos	Teilnehmer
LnB Motion Vormittag	Freitag 17.09.	09:00–10:00 Uhr	Seite 28	6–20 Personen
LnB Motion Abend	Donnerstag 16.09.	18:00–19:00 Uhr	Seite 28	6–20 Personen
smoveyTRAINING	Mittwoch 21.09.	19:30–20:30 Uhr	Seite 23	8–20 Personen
Rücken-Fit Vormittagskurs	Donnerstag 30.09.	10:30–11:30 Uhr	Seite 29	6–12 Personen
Rücken-Fit Abendkurs	Mittwoch 29.09.	19:30–20:30 Uhr	Seite 29	6–12 Personen
Faszientraining und -dehntechniken	Dienstag 28.09.	18:30–19:30 Uhr	Seite 26	5–10 Personen
Qigong	Mittwoch 29.09.	17:30–18:30 Uhr	Seite 24	5–20 Personen
Taiji	Mittwoch 29.09.	18:30–19:30 Uhr	Seite 24	5–20 Personen
Gesundheits- und Ausgleichstraining 60+	Donnerstag 30.09.	08:30–10:00 Uhr	Seite 29	6–20 Personen
ZUMBA® Gold	Freitag 17.09.	17:30–18:30 Uhr	Seite 41	10–18 Personen
ZUMBA® Basic	Dienstag 21.09.	19:30–20:30 Uhr	Seite 42	10–18 Personen
ZUMBA® KIDS alle Altersgruppen	Dienstag 12.10.	zur jeweiligen Kurszeit	Seite 40	4–10 Kinder
Hatha Yoga	Donnerstag 30.09.	19:10–20:40 Uhr	Seite 25	10–20 Personen

BILDUNGS- & BERUFSBERATUNG NÖ IN DER MARKTGEMEINDE STRASSHOF:

Die persönlichen Beratungsgespräche finden jeweils am 4. Dienstag des Monats, von 12:00 bis 15:00 Uhr in der VHS Strasshof statt.

„Die Beratungen sind kostenfrei, unabhängig, wertschätzend und ergebnisorientiert! Ich freue mich auf Sie! Melden Sie sich einfach bei mir an!“ Jeanette Hammer, Beraterin im Weinviertel

Bitte nehmen Sie Ihre Anmeldung auf unserer Webseite www.bildungsberatung-noe.at, telefonisch unter 0676 5254805 oder per E-Mail an j.hammer@bildungsberatung-noe.at vor.

www.bildungsberatung-noe.at
Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds, des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung, des Landes Niederösterreich und der Arbeiterkammer Niederösterreich.



Bundesministerium Bildung, Wissenschaft und Forschung



AK NIEDER ÖSTERREICH



Jeanette Hammer, BA



FÖRDERUNGEN FÜR KURSE DER VHS STRASSHOF! HOLEN SIE SICH KURSKOSTEN ZURÜCK!

Liebe KursteilnehmerInnen,

wir haben hier die häufigsten Förderungen für Sie zusammengetragen. Eine vollständige Liste mit allen Informationen zu Bildungsförderungen finden Sie hier: www.kursfoerderung.at

AK BILDUNGSBONUS

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

BILDUNGSGUTSCHEIN AK WIEN

Auch Bildungsgutscheine der AK Wien nehmen wir entgegen! Geben Sie bei der Kursanmeldung für einen mit AK-Logo gekennzeichneten Kurs bekannt, dass Sie Ihren Bildungsgutschein einlösen wollen. Der Gutscheinbetrag wird Ihnen auf der Rechnung gutgeschrieben. Der Gutschein (120 Euro) kann für einen Kurs verwendet oder auf mehrere Kurse aufgeteilt werden.

Nähere Informationen: 0800 311 311 oder www.wien.arbeiterkammer.at/bildungsgutschein

Die VHS Strasshof übernimmt keine Garantie für die Richtigkeit der zusammengetragenen Informationen und kann auch keinen positiven Bescheid einer Förderung für das Kursprogramm garantieren. Bitte fragen Sie bei der zuständigen Stelle nach, ob eine Kursförderung möglich ist!

**ECHT...
REGIONAL!
NATÜRLICH!
HANDARBEIT!**

**BIO KRUSTE
1902**

Geier DIE WEINVIERTLER
BÄCKEREI. SEIT 1902.

geier.at |

STRASSHOF, HAUPTSTRASSE 207, TEL.: 02287/5312
SILBERWALD, SCHUBERTGASSE 1, TEL.: 0664/8467245