



An einen Haushalt. Nr. 03/2023
Amtliche Mitteilung

Die Gemeindezeitung

Mitteilungsblatt der Marktgemeinde Strasshof an der Nordbahn

FEBRUAR 2023



© Foto: Dieter Kremtschmer / Braindesign.work

KURSPROGRAMM SOMMERSEMESTER 2023

Anmeldung online oder per E-Mail: ab 8. Februar

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

telefonische Auskunft unter 02287/466612

oder persönlich: ab 8. Februar am Gemeindeamt Strasshof

zu den Parteienverkehrszeiten bei der Amtskassa, EG, Zimmer 6



UNSERE REGION BLÜHT AUF!

KURS-VERZEICHNIS – SOMMERSEMESTER 2023

VORTRÄGE, WORKSHOPS UND EXKURSIONEN

Kräuterwanderung:	
Kulinarisches am Wegesrand	8
Stadtpläne und Landkarten –	
wie orientiere ich mich richtig?.....	8
Hundeverhalten und das andere	
Ende der Leine	8
Kellergassenführung	9
Betriebsbesichtigung	
Bio-Milchviehbetrieb	9
Führung durch den	
Schaugarten „Wilde Wiese“	9
Photovoltaik und E-Mobilität	10
Strasshof.Klimafit! – auf dem Weg	
zu einer klimafitten Gemeinde.....	10

WIRTSCHAFT, BERUF UND PERSÖNLICHKEIT

Social Media Kompaktworkshop für	
Selbstständige & Unternehmen	11
Richtig Präsentieren mit	
Körpersprache und Stimme	11
Raus aus dem Hamsterrad,	
aber wie?	11
MindCoffee 2 GO – NLP	
Techniken für Alltag & Beruf	12
MindCoffee 2 GO Advanced	13
Mentalcoaching für starke Kinder ..	13
Rhetorik und Wirkung für ein	
selbstbewusstes Auftreten	14

SPRACHEN

English for Kids.....	15
Englische Konversation	
für Erwachsene	15
Englisch B1 2. Semester	16
Englisch A2 2. Semester	16
Englisch am Vormittag A2	
2. Semester	17
Französisch am Vormittag A1+	18
Französisch A1 2. Semester.....	18
Slowakisch Anfänger A1	18
Slowakisch Fortgeschrittene A2....	19
Italienisch A2 +	
Sprache und Kultur.....	19
Italienisch A1 für Anfänger	19

Ungarisch A1	
für NeueinsteigerInnen	20
Spanisch B1 9. Semester	20
Spanisch A2 5. Semester	21
Spanisch A1 3. Semester	21
Spanisch Konversation ab A2	21

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

Glück selbst gemacht	22
Lach-Yoga	22
Sunrise Yoga	22
Yoga und Journaling	23
Yoga der Achtsamkeit	23
Yoga und Selfcare	23
Pilates	24
Hatha Yoga	25
Fächer-Taiji	25
Hawaiischer Hula-Tanz	26
Bogenschießen Workshop	27
smoveyTRAINING	27
Rücken- u. Wirbelsäulenschule ...	28
Fit in der 2. Lebenshälfte	28
LnB Motion / Bewegungstraining	
nach Liebscher & Bracht	29
Feldenkrais Workshop – Auflösen	
von Verspannungen und Schmerzen	
in Schultern und Nacken	29
Feldenkrais Gruppenkurs –	
leichter bewegen lernen	30
Rücken-Fit	30

KOCHEN, BACKEN & GENUSS

Energiegeladen durch den Frühling	
mit der TCM-Ernährung	31
TCM-Ernährung	
in stressigen Zeiten	31
Eine kulinarische Zeitreise –	
Vortrag mit Verkostung	31
KochKulturMuseum –	
die Geschichte des Kochens	32
GenussVortrag	
„Schottland & Whisky“	33
Cocktail-Workshop	33
Butter Chicken und Naan	34
Gemüse und Linsen – Indisch ...	34
Nordindische Küche	34

KREATIVITÄT UND STIMME

Schreibwerkstatt	35
Öl-Acrylbilder malen	35
Malkurs für Kinder 7–12 Jahre	36
Nana-Kurs	36
Kreativworkshop	
Zeichnen und Malen	36
Tages-Make-up	37
Abend-Make-up	37
Styling für Hochzeitsgäste	37
Fotowerkstatt Marchfeld	38
Bogenbaukurs	40
Messerschmiedekurs	40
Lederarbeit für Anfänger*innen:	
meine eigene Geldbörse.....	41
Kreativ mit Kunstharz	41
„Cosplay Cafe“ Vorstellung	42
Kreativ mit Polymer-Ton	42
Schmuckstücke aus	
Polymer-Ton selbst gestalten	42
Nähkurs für Anfänger	
und Fortgeschrittene	43
Upcycling und Patchwork –	
aus Alt mach Neu	43

COMPUTER, SMARTPHONES UND TABLETS

Vorstellung der EDV-Kurse	44
Handy & Tablet Grundkurs 50+ ..	44
EDV Grundkurs Generation 50+ ..	45
Internet für Generation 50+	45
Microsoft Office Anwendungen....	45

UNTERHALTUNG UND DENKSPORT

Schachtreff	46
Turnierschachtraining	46

ZUMBA®

ZUMBA® für AnfängerInnen	47
ZUMBA® Kids	47
ZUMBA® Gold Beginner u. 55+ ..	48
ZUMBA® Basic	49

SCHNUPPERTERMINE

STANDORTÜBERSICHT



KURSANMELDUNG VHS STRASSHOF SOMMERSEMESTER 2023



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 SOMMERSEMESTER 2023



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.

.....

Unterschrift: Datum:



HERZLICH WILLKOMMEN IM SOMMERSEMESTER 2023!

Liebe Strasshoferinnen und Strasshofer!

Die VHS Strasshof ist seit einigen Jahrzehnten ein fester Bestandteil des Bildungsangebots in unserer Gemeinde und steht seit jeher für die Bereiche lebenslanges Lernen, Fortbildung, Gesundheit und Zusammengehörigkeit. Ein Ort an dem man gerne und entspannt lernt, Gleichgesinnte kennenlernt und seinen Interessen nachgehen kann. Genau diese Eigenschaften macht die VHS Strasshof zu einer so beliebten Bildungseinrichtung, die nach den letzten, von der Pandemie geprägten Jahren, wieder in vollem Umfang zurückkehrt.

Für das kommende Sommersemester 2023 erwartet Sie daher ein spannendes und umfangreiches Kursprogramm, welches mit hochwertigen Kursen, Vorträgen und Workshops gefüllt ist und einen breiten Bogen über alle wichtigen Gebiete der Erwachsenenbildung spannt.

Ich lade Sie herzlich ein, dieses Angebot, direkt vor Ihrer Haustüre und mitten im Ort, zu nutzen und sich durch die Vielzahl an Möglichkeiten zu schmökern.

Als Bürgermeister der Marktgemeinde Strasshof an der Nordbahn bedanke ich mich ganz herzlich beim Leiter der VHS, Herrn Christian Graf, MA, für seinen Einsatz um die Erwachsenenbildung und die Erstellung des umfangreichen Kursprogramms für das Sommersemester 2023.

Ich wünsche allen TeilnehmerInnen viel Freude und Spaß bei ihren ausgewählten Kursen.

Ihr Ludwig Deltl



Bürgermeister
Ludwig Deltl

Sehr geehrte KursteilnehmerInnen,

herzlich willkommen im Sommersemester 2023. Nachdem in den vergangenen Semestern, nach Corona, ein Anstieg der KursteilnehmerInnen ersichtlich war, wollte ich in diesem Semester wieder etwas „mutiger“ und umfassender planen. Mit über 140 Kursen, Workshops, Vorträgen und Exkursionen kann ich Ihnen nun wieder ein Kursprogramm in alter Stärke präsentieren und lade Sie recht herzlich dazu ein, ausgiebig Gebrauch davon zu machen. Von A wie Abend-Make-up bis Z wie ZUMBA® werden Sie in allen gängigen Bereichen der Erwachsenenbildung bei uns fündig werden.

Als besonderes Highlight darf ich Ihnen die Rückkehr der Kochkurse ankündigen. Bei diesen Kursen haben wir auch das eine oder andere „Schmankerl“ für Sie bereit. Neben den Angeboten für Erwachsene, möchte ich auch das erweiterte Programm für Kinder erwähnen. Mit Englisch für Kinder, Malen für Kinder, Mentalcoaching für Kinder uvm. bieten wir auch für die Kleinen ein interessantes Kursangebot. Besuchen Sie uns in unseren schönen Kursräumlichkeiten und genießen Sie Weiterbildung in einem angenehmen und familiären Umfeld. Ich freue mich auf Sie,

Ihr Christian Graf



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



**MEHR GELD
FÜR MEINE
WEITERBILDUNG!**

DIE ARBEITERKAMMER NIEDERÖSTERREICH FÖRDERT KURSE,

die in diesem Kursprogramm AK-gekennzeichnet sind.

AK Bildungsbonus

AKextra Digi- und Lernhilfe-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).

**RUFEN SIE
UNS AN!
05 7171-29000**

**AK NIEDER
ÖSTERREICH**

ERWACHSENENBILDUNG

noe.arbeiterkammer.at/akbeihilfen



Der AK Bildungsbonus kann für Englisch A2, Slowakisch und Ungarisch sowie Rücken-Fit und Rückenschule eingelöst werden. Die betreffenden Kurse sind mit dem AK-Logo gekennzeichnet. Nähere Informationen telefonisch unter 05/7171 29000 oder auf noe.arbeiterkammer.at/akbeihilfen.



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. 02287/466612 • www.vhs-strasshof.at • office@vhs-strasshof.at



UW 1312

IMPRESSUM:

Medieninhaber und Herausgeber: Marktgemeinde Strasshof, Bürgermeister, 2231 Strasshof, Schulstraße 13
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

Gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des Österreichischen Umweltzeichens



LICHTBILDERVORTRÄGE UND GEMEINDEKINO

HAUS DER BEGEGNUNG, BEGINN JEWELS UM 19.00 UHR

Mittwoch
15.02.2023

UNGLAUBLICHES AUS DEM ALTEN ÄGYPTEN - Teil 1

Leopold Hnidek

SS2023-001



Mittwoch
15.03.2023

KREUZFAHRT ÖSTLICHES MITTELMEER mit der MSC Fantasia

Wolfgang Meissner

SS2023-002

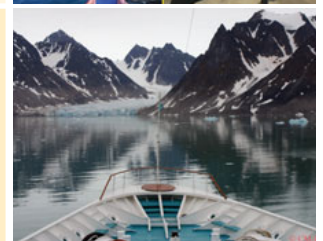


Mittwoch
19.04.2023

KREUZFAHRT IN DEN HOHEN NORDEN

Josef und Christine Makowitsch

SS2023-003



Mittwoch
17.05.2023

UNGLAUBLICHES AUS DEM ALTEN ÄGYPTEN - Teil 2

Leopold Hnidek

SS2023-004



Mittwoch
21.06.2023

EIN TAG IN PETRA

Elisabeth Monamy, MA

SS2023-005



FREIER EINTRITT!

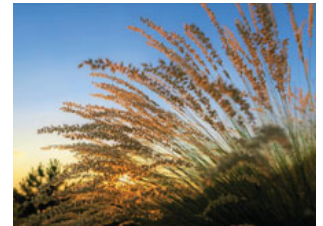
Die Termine für das Wintersemester werden in der September-Ausgabe 2023 bekanntgegeben.

VORTRÄGE, WORKSHOPS UND EXKURSIONEN

SS2023-006 | **Kräuterwanderung: Kulinarisches am Wegesrand**

Wir entdecken gemeinsam die heimischen Wildpflanzen am Wegesrand und erfahren Näheres über ihre Heilwirkung und kulinarische Verwendung.

Termin:	Samstag, 22.04. , 15:00–17:00 Uhr
Treffpunkt:	Bahnhof Strasshof
Vortragende/r:	Markus Dürnberger, Kräuterpädagoge
Teilnehmer:	10–30 Personen
Kursentgelt:	Euro 10,00



SS2023-145 | **Stadtpläne und Landkarten –** **NEU!** **wie orientiere ich mich richtig?**

In Zeiten des Navis haben wir es fast verlernt sich mittels Landkarten und Stadtplänen zu orientieren. In diesem Kurs lernen wir wie es geht.

Termin:	Samstag, 25.03. , 10:00–12:30 Uhr
Treffpunkt:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Markus Dürnberger, Kräuterpädagoge
Teilnehmer:	8–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 20,00

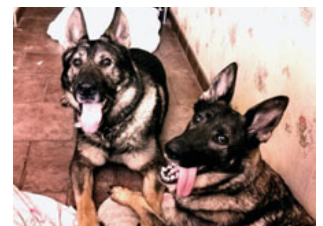


SS2023-007 | **Hundeverhalten und das andere Ende der Leine –** **NEU!** **reden wir darüber**

In gemütlicher Atmosphäre diskutieren wir über Themen, die uns im Alltag mit dem Hund begegnen. Hier einige Vorschläge: „Einfach brav“ – ja, das wäre schön! / „Ein bisschen folgsam“ – wir wollen's ja nicht gleich übertreiben / „Ich habe ein Problem“ – alles braucht seine Zeit / „Mir ist fad“ – Anregung und Tipps für die Beschäftigung im Innenbereich.

Dieser Termin versteht sich als Infoveranstaltung.
Ein praxisbezogenes Angebot kann sich aus der Diskussion entwickeln.

Termin:	Freitag, 10.03. , 18:00–19:30 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Anna Rabl, akademisch geprüfte Kynologin
Teilnehmer:	10–20 Personen
Kursentgelt:	kostenlos





NEU! SS2023-008 | Kellergassenführung in Gaubitsch

Ein abwechslungsreiches und spannendes Programm bietet eine Führung durch die Gaubitscher Berizeun. Im Presshaus von Anna Rabl werden die Besucher mit Hilfe einer Präsentation in die mystische Welt der Kellergassen eingeführt. Ein besonderes Erlebnis ist der Abgang in die naturbelassene Kellerröhre, wo sich eine zehntausendjährige Erdgeschichte offenbart, und ein angenehm kühles Schluckerl die Kehle erfrischt.

Der anschließende Spaziergang durch die Kellergasse verleitet zum „Fensterln“, wodurch man mancherlei Gaubitscher Gschichtln erfährt. Im Schauweingarten sind einige Rätsel zu knacken, bei denen „umfangreiches Wissen“ bezüglich historischer Weinaufbereitung hilfreich sein kann. Zum Abschluss Preisverleihung und gemütliches Beisammensein bei einer zünftigen Köllajausn.

Termin:	Sonntag, 18.06. , 15:00–17:30 Uhr
Treffpunkt:	Gemeindeamt Gaubitsch 2154, Gaubitsch 2
Vortragende/r:	Anna Rabl, zertifizierte Kellergassenführerin
Teilnehmer:	6–20 Personen
Kursentgelt:	freie Spende



NEU! SS2023-010 | Betriebsbesichtigung Bio-Milchviehbetrieb in Obersdorf

Am kleinbäuerlichen Bio-Betrieb erfahren wir mehr über Milchviehwirtschaft: „muttergebundene Kälberaufzucht“, Weidehaltung, Tiergesundheit, silagefreie Fütterung, Behornung, Rohmilch, Rindfleisch, Käseproduktion und Nahversorgung.

Termin:	Sonntag, 19.03. , 15:00–17:00 Uhr
Kursort:	MilchKasinO, Hauptstraße 69, 2120 Obersdorf
Vortragende/r:	Gottfried Rögner
Teilnehmer:	10–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 20,00



NEU! SS2023-011 | Führung durch den Schaugarten „Wilde Wiese“ in Breitstetten

Eine Führung durch den Schaugarten „Wilde Wiese“ mit dem Schwerpunkt „Rosen“. Der Garten beherbergt über 60 verschiedene Rosensorten. Es sind sowohl viele alte Rosen, als auch neue Züchtungen und einige Wildsorten vertreten. Man erfährt einiges über die vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten von Rosenpflanzen, über Vermehrung und Pflanzung.

Alle TeilnehmerInnen die sich auf eine Duftreise durch unseren Garten begeben, bekommen ein kleines Geschenk mit nach Hause.

Termin:	Samstag, 27.05. , 15:00–17:30 Uhr
Treffpunkt:	Schaugarten „Wilde Wiese“ Franzensdorferstraße 1, 2285 Breitstetten
Vortragende/r:	Brigitte Mahr
Teilnehmer:	8–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 15,00



NEU! SS2023-009 | Praxisseminar Photovoltaik und E-Mobilität

Erneuerbare Energien bieten erfreuliche Einsparungs- und Gewinnchancen! Praktische Erfahrungswerte wie man ohne Komfortverlust durch Einsparung bei den Energiekosten Geld sparen kann.

Das Seminar beinhaltet Technik und Funktion von Photovoltaik-Anlagen, E-Autos und E-Ladestationen. Wie man längere Reisen plant und die richtigen Ladestationen findet / Gedanken zum Klimawandel / Photovoltaik – die Sonne schickt keine Stromrechnung / Tipps für den Kauf der richtigen Heimpladestation.

Termin:	Donnerstag, 16.03. , 18:00–20:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Manfred Brustmann, Grüne Welle
Teilnehmer:	5–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 10,00



SS2023-012 | Strasshof.Klimafit! SS2023-013 auf dem Weg zu einer klimafitten Gemeinde SS2023-014 SS2023-015

Teil 1 – Projektvorstellung:

Wir starten mit Infos über das neue Forschungsprojekt, Möglichkeiten der Beteiligung am Projekt, die geplanten Umsetzungen von Versickerungsflächen und Grünwänden sowie raumplanerische Aspekte für klimafitte Gemeinden.

Teil 2 – Regenwasser speichern und nutzen

Im Vortrag werden Zusammenhänge zwischen Klimaschutz, Bodenschutz und Regenwassermanagement erklärt und Anregungen und Tipps zur Nutzung und Versickerung von Regenwasser im eigenen Garten vorgestellt.

Teil 3 – Klimafitte Bäume, Sträucher und Stauden für resiliente Gärten

Sie erfahren welchen Beitrag Sie mit Pflanzen in Ihrem Garten zum Klimaschutz leisten können: klimawandelangepasste Hausbäume, Sträucher und Stauden / Tipps zur klimafitten Gartengestaltung (Kühlen, Schatten spenden, Wasser).

Teil 4 – Fassaden- und Dachgärten

Hitze im Haus und auf der (Dach-)Terrasse? Möglichkeiten der Gebäudebegrünung werden vorgestellt und Anregungen zur Umsetzung am Gebäude und im eigenen Garten gegeben.



Termin:	SS2023-012 Teil 1: Dienstag, 25.04. , 18:00–20:00 Uhr SS2023-013 Teil 2: Dienstag, 02.05. , 18:00–20:00 Uhr SS2023-014 Teil 3: Dienstag, 30.05. , 18:00–20:00 Uhr SS2023-015 Teil 4: Dienstag, 06.06. , 18:00–20:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Dipl.-Ing. Ralf Dopheide
Teilnehmer:	6–20 Personen
Kursentgelt:	kostenlos



WIRTSCHAFT, BERUF UND PERSÖNLICHKEIT

NEU! SS2023-027 | Social Media Kompaktworkshop für Selbstständige & Unternehmen

Der Social Media Kompaktworkshop verschafft Ihnen einen Überblick über die verschiedenen Plattformen der Sozialen Medien, die Dos & Don'ts und die Vorteile, die sie Ihnen bringen. Sie wollen als Selbstständiger Werbung und Marketing online machen und sich so positionieren, dass Kunden gerne zu Ihnen kommen? Lernen Sie in diesem Workshop, worauf es bei Online-Werbung wirklich ankommt. Isabella Ošaben ist Profi für Bühne & Online Marketing und unterstützt UnternehmerInnen dabei, sich online mit Persönlichkeit zu vermarkten.

Termin:	Samstag, 18.03. , 10:00–13:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Isabella Ošaben, Social Media Expertin
Teilnehmer:	4–15 Personen
Kursentgelt:	Euro 59,00



NEU! SS2023-028 | Richtig Präsentieren mit Körpersprache und Stimme

Sich selbst vor anderen präsentieren ist eine Sache, die wir immer wieder tun müssen. Oft rutscht uns vor Nervosität jedoch die Stimme weg, wir sprechen zu leise und klingen unsicher. Das muss nicht sein. Mit den richtigen Übungen können wir lernen, unseren Vortrag souverän zu meistern und gut rüberzukommen. Für alle, die ihre Stimme und Präsentationsskills verbessern wollen. Isabella Ošaben ist Bühnenprofi und unterstützt UnternehmerInnen dabei, sich online mit Persönlichkeit zu vermarkten.

Termin:	Samstag, 18.03. , 14:00–17:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Isabella Ošaben, Social Media Expertin
Teilnehmer:	4–15 Personen
Kursentgelt:	Euro 59,00



NEU! SS2023-029 | Raus aus dem Hamsterrad, aber wie?

Schneller, besser, höher, weiter, ... wo ist das Ende? Wir machen alle mit, nicht wahr? Kaum Zeit für uns – abends fallen wir dann erschöpft ins Bett. Unsere Gedanken an den nächsten Tag rauben uns den Schlaf. Dann am nächsten Tag wieder der selbe Ablauf – und keine Idee wie es anders gehen könnte? Lass dich von humorvollen Sketcheinlagen und einem anschließenden Impulsvortrag inspirieren und zu Veränderung animieren!

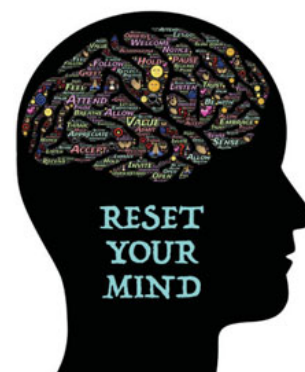
Termin:	Mittwoch, 22.03. , 18:30–20:30 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Elfriede Halzl
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 20,00



SS2023-017 | MindCoffee 2 GO – SS2023-018 NLP Techniken für den Alltag & Beruf SS2023-019 SS2023-020 SS2023-021

NLP = Neuro Linguistisches Programmieren. Entwickelt aus verschiedenen anerkannten wissenschaftlichen Psychotherapieformen. Im Wesentlichen geht es im NLP darum, die Kommunikation im Innen (wie sehe, denke, rede ich über mich) sowie im Außen (wie erreiche ich andere) zu verbessern.

Mittels NLP ist es möglich, seine Gedanken und Gefühle neu zu programmieren sowie mit sich selbst und anderen effektiver zu kommunizieren. NLP wirkt folglich auf den Selbstwert, das Mindset, die Kommunikation und somit auch auf die Ausstrahlung. In dieser „MindCoffee 2 GO“-Serie werden einzelne NLP-Techniken vorgestellt und erfahren. Intension sind kurze intensive NLP-Lehreinheiten mit Fokus auf jeweils einen Technik-Schwerpunkt.



Termin:	SS2023-017 Kurs 1: Statemanagement – insbesondere „Moment of Excellence“ Dienstag, 28.03., 19:00–20:15 Uhr SS2023-018 Kurs 2: Besser ankommen, Lügen erkennen, uvm. Dienstag, 11.04., 19:00–20:15 Uhr SS2023-019 Kurs 3: Inneren Kritiker abstellen Dienstag, 25.04., 19:00–20:15 Uhr SS2023-020 Kurs 4: Lästige Reaktionen/Verhaltensweisen verändern (immer wenn ... dann) Dienstag, 09.05., 19:00–20:15 Uhr SS2023-021 Kurs 5: Es ist, was es ist – deine Bedeutung für dich gewinnend ändern Dienstag, 16.05., 19:00–20:15 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Thomas Müller, NLP-Trainer, ehem. Europameister der Rhetorik
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 20,00

TANKEN? KÖNNEN SIE SICH SCHENKEN.

TAUSENDE KILOMETER FAHRSPASS JETZT ZU IHREM NEUEN MAZDA GESCHENKT.





JETZT GRATIS
TANKKARTE SICHERN

MAZDA VOCK & SEITER

GÄNSERNDORFERSTRASSE 88
2232 DEUTSCH-WAGRAM
TEL. 02247/650-50
WWW.MAZDA-VOCKSEITER.AT

*Aktion gültig für Privatkunden bei Kauf eines Mazda Neuwagens (ausgenommen Mazda CX-60, Mazda MX-30) vom 17.01. bis 31.03.2023 und Zulassung bis 30.09.2023. Der Kunde erhält eine Tankkarte im Wert von € 750 bei Kauf eines Mazda2, Mazda2 Hybrid bzw. € 1.000 bei Kauf eines Mazda3, Mazda CX-30, Mazda CX-5, Mazda MX-5 sowie Mazda6. Keine Barabläse möglich. Gilt nicht auf bereits getätigte Käufe vor dem Aktionszeitraum. Mit anderen Privatkundenaktionen kombinierbar. Gültig bis auf Widerruf und solange der Vorrat reicht. Nähere Infos bei Ihrem Mazda Partner oder auf mazda.at.



SS2023-022 | **MindCoffee 2 GO Advanced** SS2023-023 **NEU!** SS2023-024

Aufbauend auf die „MindCoffee 2 GO Basic“-Workshop-Reihe, geht die Reise zur effektiveren, wirkungsvolleren, zielgerichteten und wohlwollenderen Kommunikation zu uns selbst sowie nach außen weiter. Die „MindCoffee 2 GO“-Serien wirken auf den Selbstwert, das Mindset, die nach innen und außen gerichtete Kommunikation und somit auch auf die Ausstrahlung.

In dieser „MindCoffee 2 GO Advanced I“-Serie werden weitere NLP-Techniken vorgestellt und erfahren. Die kurzen und intensiven NLP-Lehreinheiten fokussieren sich jeweils auf wenige Techniken, um den Erfahrungswert in den Vordergrund zu stellen.

Im Pool der „NLP Advanced I“-Technik-Serie 2023 stehen: du bist was du denkst – hinderliche Glaubenssätze positiv transformieren / du erreichst was du erreichen willst / souveränere Entscheidungen – Entscheidungsstrategien / es ist nie zu spät eine glückliche Kindheit gehabt zu haben – TimeLine / Sprache wirkt – das Metamodell der Sprache / Menschen besser verstehen lernen – Metaprogramme welche in uns laufen.

Die Themen werden individuell auf Basis der Erfahrungen aus der Basic-Reihe, sowie den Bedarfen der TeilnehmerInnen zusammengestellt.

Termin:	SS2023-022 Kurs 1: Dienstag, 30.05. , 19:00–20:30 Uhr SS2023-023 Kurs 2: Dienstag, 13.06. , 19:00–20:30 Uhr SS2023-024 Kurs 3: Dienstag, 27.06. , 19:00–20:30 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Thomas Müller, NLP-Trainer, ehem. Europameister der Rhetorik
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 30,00



SS2023-025 | **Mentalcoaching für starke Kinder** SS2023-026



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:	SS2023-025 10–12 Jahre: Samstag, 06.05. , 10:00–12:30 Uhr SS2023-026 8–10 Jahre: Samstag, 06.05. , 13:00–15:30 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	MMag. Veronika Simor, Mentalcoach
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 40,00



SS2023-016 | Workshop: Rhetorik und Wirkung für ein selbstbewusstes Auftreten

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 Auftretts, 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:	Dienstag, 28.02., 18:30–21:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Thomas Müller, Kommunikationstrainer
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 45,00





Service • Wartung
Reparatur
Heizungstechnik

 **0699 / 147 70 177**

www.mohor-heizungstechnik.at



SPRACHEN

Um Ihnen einen Überblick über die Sprachniveaus zu geben und Ihnen eine Selbsteinschätzung zu erleichtern, **beachten Sie bitte die Tabelle auf Seite 17.**

SS2023-030 | English for Kids



Kurs 1: für 3. und 4. Klasse Volksschule

Dies ist der perfekte Kurs, wenn Ihr Kind die 3. oder 4. Klasse Volksschule besucht und sich darauf vorbereitet, in den nächsten Jahren auf das Gymnasium oder die Mittelschule zu gehen. Durch viel Sprechen, Lesen und Zuhören wird Ihr Kind vorbereitet und fühlt sich mit Englisch wohl, um in einer neuen Schule zu beginnen!

Kurs 2: für 1. und 2. Mittelschule/Gymnasium

Die ersten zwei Jahre des Gymnasiums oder der Mittelschule erfordern den Aufbau des Wortschatzes, das Erlernen der Grammatik sowie das Sprechen, Hören und Lesen von Englisch. In der Klasse wird Ihr Kind entweder mit Englisch durch das erste Jahr der neuen Schule geführt oder bekommt einen guten Rückblick aus dem Vorjahr, um ihm zu helfen, seine Englischreise fortzusetzen!

Termin:	SS2023-030 Kurs 1: Mittwoch, 16:00–16:50 Uhr					
	01.03.	08.03.	15.03.	22.03.	29.03.	
	12.04.	19.04.	26.04.	03.05.	10.05.	
	SS2023-031 Kurs 2: Mittwoch, 17:00–17:50 Uhr					
	01.03.	08.03.	15.03.	22.03.	29.03.	
	12.04.	19.04.	26.04.	03.05.	10.05.	
Kursort:	VHS Strasshof					
Vortragende/r:	Katrina Lima, Native Speaker					
Teilnehmer:	8–12 Kids					
Kursentgelt:	Euro 130,00					



SS2023-037 | Englische Konversation für Erwachsene

Sind Sie daran interessiert, Ihr Englisch zu verbessern, indem Sie mit anderen sprechen? Interessieren Sie sich für Diskussionsthemen, hören Sie andere Meinungen und geben Sie Ihre eigene zu? Dann ist dies der richtige Kurs für Sie! Kommen Sie und fühlen Sie sich frei, sich zu verschiedenen Themen zu äußern, die von uns als Gruppe entschieden werden. Als Moderator werde ich mein Bestes tun, um jedem einzelnen Teilnehmer dabei zu helfen, nicht nur seine Englischkenntnisse zu verbessern, sondern auch seinen Wortschatz und sein Selbstvertrauen beim Sprechen aufzubauen.

Termin:	Mittwoch, 18:00–19:40 Uhr						
	01.03.	08.03.	15.03.	22.03.	29.03.	12.04.	
	19.04.	26.04.	03.05.	10.05.	17.05.	24.05.	
Kursort:	VHS Strasshof						
Vortragende/r:	Katrina Lima, Native Speaker						
Teilnehmer:	5–12 Personen						
Kursentgelt:	Euro 199,00						

SS2023-035 | Englisch B1 2. Semester

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.

Termin:	Mittwoch, 17:20–19:00 Uhr 01.03. 08.03. 15.03. 22.03. 29.03. 12.04. 19.04. 26.04. 03.05. 10.05. 17.05. 24.05.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Manuel Mattes, MA, Sprachtrainer
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00

SS2023-034 | Englisch A2 2. Semester

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 A2 Lehr- und Arbeitsbuch

Termin:	Donnerstag, 18:00–19:40 Uhr 02.03. 09.03. 16.03. 23.03. 30.03. 13.04. 20.04. 27.04. 04.05. 11.05. 25.05. 01.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Cornelia Hackl, Sprachtrainerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00



SS2023-036 | Englisch am Vormittag A2 2. Semester

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 02.03. 09.03. 16.03. 23.03. 30.03. 13.04. 20.04. 27.04. 04.05. 11.05. 25.05. 01.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Manuel Mattes, MA, Sprachtrainer
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00

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.

SS2023-032 | Französisch am Vormittag A1+ 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 02.03. 09.03. 16.03. 23.03. 30.03. 13.04. 20.04. 27.04. 04.05. 11.05. 25.05. 01.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Manuel Mattes, MA, Sprachtrainer
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00

SS2023-033 | Französisch A1 2. 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.

Einstieg mit leichten Vorkenntnissen möglich.

Termin:	Mittwoch, 19:00–20:40 Uhr 01.03. 08.03. 15.03. 22.03. 29.03. 12.04. 19.04. 26.04. 03.05. 10.05. 17.05. 24.05.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Manuel Mattes, MA, Sprachtrainer
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00

SS2023-038 | Slowakisch Anfänger A1 **AK**

Sie sind komplette AnfängerIn und wollen die Sprache unseres Nachbarlandes lernen? In diesem Kurs setzen Sie die ersten Schritte in eine neue Sprachwelt. Sie lernen in entspannter Atmosphäre Lesen, Schreiben sowie grammatikalische Grundlagen der slowakischen Sprache.

Termin:	Mittwoch, 10:50–12:30 Uhr 01.03. 08.03. 15.03. 22.03. 29.03. 12.04. 19.04. 26.04. 03.05. 10.05. 17.05. 24.05.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mgr. Martina Reckendorfer, Sprachtrainerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00



SS2023-039 | Slowakisch Fortgeschrittene A2 **AK**

Sie haben bereits Vorkenntnisse der slowakischen Sprache und wollen diese erweitern? Wir werden zusammen in angenehmer Atmosphäre Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben in Alltagssituationen trainieren und auf das nächste Sprachniveau heben.

Termin:	Mittwoch, 09:00–10:40 Uhr 01.03. 08.03. 15.03. 22.03. 29.03. 12.04. 19.04. 26.04. 03.05. 10.05. 17.05. 24.05.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mgr. Martina Reckendorfer, Sprachtrainerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00

SS2023-041 | 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 27.02. 06.03. 13.03. 20.03. 27.03. 17.04. 24.04. 08.05. 15.05. 22.05. 05.06. 12.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Marco Vacchina, Sprachtrainer
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00

SS2023-042 | 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 27.02. 06.03. 13.03. 20.03. 27.03. 17.04. 24.04. 08.05. 15.05. 22.05. 05.06. 12.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Marco Vacchina, Sprachtrainer
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00

SS2023-040 | Ungarisch A1 für NeueinsteigerInnen AK

Anfängerkurs mit 0 Vorkenntnisse. Ungarisch leicht und stressfrei lernen! Das Ziel des Kurses ist die gebrauchte Sprache zu lernen, einfache Sätze zu bilden, bzw. einfache Dialoge zu verstehen. Lernen Sie die Sprache eines unserer Nachbarländer.

Termin:	Montag, 18:00–19:40 Uhr 27.02. 06.03. 13.03. 20.03. 27.03. 17.04. 24.04. 08.05. 15.05. 22.05. 05.06. 12.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Zsuzsanna Takács, BSc, Sprachtrainerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00

SS2023-043 | Spanisch B1 9. 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 02.03. 09.03. 16.03. 23.03. 30.03. 13.04. 20.04. 27.04. 04.05. 11.05. 25.05. 01.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Dipl.Päd. Roswitha Pritz, BA, Sprachtrainerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00



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



SS2023-044 | Spanisch A2 5. 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 02.03. 09.03. 16.03. 23.03. 30.03. 13.04. 20.04. 27.04. 04.05. 11.05. 25.05. 01.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Dipl.Päd. Roswitha Pritz, BA, Sprachtrainerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00

SS2023-045 | Spanisch A1 3. Semester

Vertiefung, Wiederholung sowie Neuerwerb von: Gefallen ausdrücken, Ortsangaben, über seine Person sprechen, im Restaurant bestellen, Urlaubssituationen, Personen beschreiben, Vergangenheit angeben.

Termin:	Mittwoch, 17:45–19:25 Uhr 01.03. 08.03. 15.03. 22.03. 26.04. 03.05. 10.05. 17.05. 24.05. 07.06. 14.06. 28.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Sabrina Hinterdorfer, BA, Sprachtrainerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00

SS2023-046 | Spanisch Konversation ab A2

Diverse Alltags-, Gesellschafts- sowie Kulturthemen sollen spielerisch zum Unterhalten anregen.

Termin:	Mittwoch, 16:00–17:40 Uhr 01.03. 08.03. 15.03. 22.03. 26.04. 03.05. 10.05. 17.05. 24.05. 07.06. 14.06. 28.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Sabrina Hinterdorfer, BA, Sprachtrainerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

SS2023-072 | Glück selbst gemacht

„Der Schlüssel zum Glück steckt von innen“.

Einblick in unterschiedliche Techniken der positiven Psychologie zur Steigerung des Wohlbefindens. Mit der Wirkung von Gefühlen, dem bewussten Genießen, mit Dankbarkeit und der eigenen Einstellung sein Glück selbst in die Hand nehmen.

Termin:	Montag, 08.05., 18:00–20:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Franziska Larrain-Schiller
Teilnehmer:	5–10 Personen
Kursentgelt:	Euro 20,00



SS2023-073 | Lach-Yoga

Lach-Yoga schafft Bewusstsein für mehr Heiterkeit und Gelassenheit im Alltag, macht Spaß und entspannt. Dabei steht das grundlose Lachen im Mittelpunkt. Für alle, die mehr Lebensfreude und Lachen in ihr Leben bringen, oder einfach etwas Neues ausprobieren wollen.

Termin:	Mittwoch, 26.04., 18:00–20:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Franziska Larrain-Schiller
Teilnehmer:	5–10 Personen
Kursentgelt:	Euro 20,00



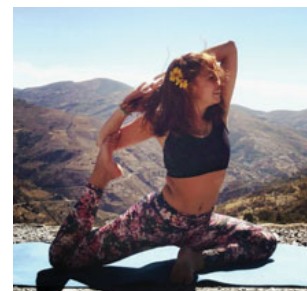
NEU! SS2023-050 | Sunrise Yoga

Starte mit Yoga wach und frisch in den Tag! Dieser aktivierende Yogaflow beinhaltet vor allem mobilisierende und aktivierende Asanas (Körperhaltungen), welche sowohl deinen Körper als auch deinen Geist aufwecken. Pranayama (Atemübungen) und Meditation runden diese Stunde ab, sodass du zugleich Energie und Ruhe für den Tag tankst.

Eine Schnuppermöglichkeit wird es in der 1. Einheit geben.

Anmeldung bitte unbedingt notwendig unter office@vhs-strasshof.at oder 02287/466612

Termin:	Freitag, 07:00–08:00 Uhr
	03.03. 10.03. 17.03. 24.03. 31.03. 14.04. 21.04. 28.04. 05.05. 12.05. 26.05. 02.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Sabrina Waldhäusl, Yoga-Trainerin
Teilnehmer:	6–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00





NEU! SS2023-052 | Yoga und Journaling Workshop

Nach einer entspannenden Yogaeinheit für mehr Konzentration und Ausgeglichenheit werden wir gemeinsam das sogenannte Freewriting, als Impuls fürs Journaling, ausprobieren. Ziel ist es, das Chaos in deinem Kopf zu ordnen und in den Gedanken klarer zu werden.

Du bekommst ein Notizbuch. Du brauchst keine Yoga-Vorkenntnisse, auch AnfängerInnen sind willkommen!

Termin:	Samstag, 04.03. , 09:00–12:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Ing. Ulrike Seher, zertifizierte Yoga-Lehrerin
Teilnehmer:	6–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 40,00



NEU! SS2023-053 | Yoga der Achtsamkeit Workshop

Wir erarbeiten gemeinsam eine wohltuende Yogaeinheit, die wir dann auch gemeinsam praktizieren. Sie soll dir als Anregung dienen, deine Tage in Zukunft entspannt ausklingen zu lassen. Mit einer Mischung aus klassischen Hatha- und sanften Yin-Yoga-Übungen bleiben wir stets in unserer Achtsamkeit – ganz nach dem Motto: „alles kann, nichts muss“.

Du brauchst keine Yoga-Vorkenntnisse, auch AnfängerInnen sind willkommen!

Termin:	Samstag, 18.03. , 09:00–12:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Ing. Ulrike Seher, zertifizierte Yoga-Lehrerin
Teilnehmer:	6–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 40,00



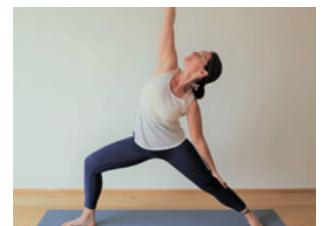
NEU! SS2023-054 | Yoga und Selfcare Workshop

Gönnt du dir Auszeiten vom Alltag? In diesem Workshop widmen wir uns neben einer sanften Yogaeinheit der Frage wie wir unsere Akkus wieder aufladen können und was wir tun können, um ausgeglichen zu sein. Gemeinsam erarbeiten wir ein kleines Selfcare-Konzept, das du in deinen Tagesablauf integrieren kannst.

Bitte nimm ein Notizbuch mit!

Du brauchst keine Yoga-Vorkenntnisse, auch AnfängerInnen sind willkommen!

Termin:	Samstag, 22.04. , 09:00–12:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Ing. Ulrike Seher, zertifizierte Yoga-Lehrerin
Teilnehmer:	6–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 40,00



SS2023-062

SS2023-063

SS2023-064

Pilates



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, zur Förderung des Körperbewusstseins, bei chronischen Rückenschmerzen und für alle, die ihren Beckenboden und ihre Körperhaltung verbessern bzw. stärken wollen.

Eine Schnuppermöglichkeit wird es in der 1. Einheit geben.

Anmeldung bitte unbedingt notwendig unter office@vhs-strasshof.at oder 02287/466612

Termin:	SS2023-062 Kurs 1: Montag, 08:30–09:30 Uhr						
	SS2023-063 Kurs 2: Montag, 09:30–10:30 Uhr						
	SS2023-064 Kurs 3: Montag, 19:10–20:10 Uhr						
	27.02.	06.03.	13.03.	20.03.	27.03.	17.04.	
	24.04.	08.05.	15.05.	22.05.	05.06.	12.06.	
Kursort:	VHS Strasshof						
Vortragende/r:	Kurs 1 und 2: Dr. Regina Gabriel, Sportärztin Kurs 3: Constanze Kommentisch, Matwork- und Studio-Pilatestrainerin						
Teilnehmer:	10–20 Personen						
Kursentgelt:	Euro 120,00						



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

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.



SS2023-051 | 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 Gleichgewichtsinns, Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, Stressabbau und Entspannung, Verbesserung der Schlafqualität, Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, Verbesserung des (Selbst)Bewusstseins.

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

Eine Schnuppermöglichkeit wird es in der 1. Einheit geben.

Anmeldung bitte unbedingt notwendig unter office@vhs-strasshof.at oder 02287/466612



Termin:	Donnerstag, 19:00–20:30 Uhr 02.03. 09.03. 16.03. 23.03. 30.03. 13.04. 20.04. 27.04. 04.05. 11.05.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Hannah Walla, Yoga-Trainerin
Teilnehmer:	10–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 140,00

SS2023-065 | Fächer-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 Schnuppermöglichkeit wird es in der 1. Einheit geben.

Anmeldung bitte unbedingt notwendig unter office@vhs-strasshof.at oder 02287/466612



Termin:	Mittwoch, 17:30–18:30 Uhr 01.03. 08.03. 15.03. 29.03. 12.04. 19.04. 26.04. 10.05. 17.05. 24.05. 31.05. 07.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Gaby Zechmeister, Taiji-Trainerin
Teilnehmer:	5–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00

SS2023-067 | Hawaiischer Hula-Tanz Workshop



SS2023-068

SS2023-069 Beim hawaiischen Hula-Tanz werden die Geschichten der hawaiischen Inseln von Göttern, Menschen und der Natur mit dem gesamten Körper, vor allem aber mit den Händen, erzählt.

In den Workshops 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 dazu gehörigen Liedern) die Form, in der die Geschichte und 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:	SS2023-067 Samstag, 22.04., 13:00–17:00 Uhr
	SS2023-068 Samstag, 20.05., 13:00–17:00 Uhr
	SS2023-069 Samstag, 24.06., 13:00–17:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Sonja Gabriel, Hula-Trainerin
Teilnehmer:	6–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 40,00



HIT & HOPE

COCKTAILS | BAR | CAFÉ
Seyringer Straße 6, 1210 Wien

SNOOKER | POOL | DARTS
hitandhope.wien



SS2023-047 | Bogenschießen Workshop

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.

Die beiden Workshops sind ident.

Termin:	SS2023-047 Freitag, 05.05. , 16:00–19:00 Uhr SS2023-048 Samstag, 15.04. , 09:00–12:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Dominik Glatzl, Trainer für Bogenschießen
Teilnehmer:	5–10 Personen
Kursentgelt:	Euro 40,00 + Materialkosten



SS2023-060 | 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!**

Eine Schnuppermöglichkeit wird es in der 1. Einheit geben.

Anmeldung bitte unbedingt notwendig unter office@vhs-strasshof.at oder 02287/466612

Termin:	SS2023-060 Kurs 1: Montag, 18:00–19:00 Uhr 27.02. 06.03. 13.03. 20.03. 27.03. 17.04. 24.04. 08.05. 15.05. 22.05. 05.06. 12.06. SS2023-061 Kurs 2: Mittwoch, 18:30–19:30 Uhr 01.03. 08.03. 15.03. 22.03. 29.03. 12.04. 19.04. 26.04. 03.05. 10.05. 17.05. 24.05.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Silke Graf und Christian Graf, MA, smoveyCoaches
Teilnehmer:	8–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00



SS2023-055 | Rücken- und Wirbelsäulenschule **AK**

In diesem Kurs sollen unter Aufsicht eines Physiotherapeuten 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:	Dienstag, 18:30–19:30 Uhr 28.02. 07.03. 14.03. 21.03. 28.03. 11.04. 18.04. 25.04. 02.05. 09.05. 16.05. 23.05.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Philipp Huber, Physiotherapeut
Teilnehmer:	10–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 130,00



SS2023-056 | Fit in der 2. Lebenshälfte

Dieses Training eignet sich auch für Personen mit körperlichen Einschränkungen bzw. zum Wiederaufbau nach längerer Pause! Die Einheiten ermöglichen es, durch einen moderaten Bewegungsablauf und ausgewogene Belastung, Erfolgserlebnisse zu erzielen und dabei gleichgesinnte Menschen zu treffen.

Bei der Gymnastik wird im Speziellen darauf geachtet, sehr gelenkschonend vorzugehen und die täglich beanspruchten Muskelpartien in der Form zu beeinflussen, dass alltägliche Bewegungen einfacher werden. Gerade bei Arthrose oder Osteoporose ist es wichtig, die Gelenke und Knochen durch kontinuierlichen Muskelaufbau zu entlasten. Aufeinander abgestimmte und ergänzende Übungen aus den Bereichen Aufwärmen, Kräftigen und Dehnen erhalten die natürliche Beweglichkeit der Gelenke und die Elastizität der Muskeln bzw. baut diese wieder auf. Die Rumpf- und Beinmuskulatur wird gestärkt und Dysbalancen werden reduziert. Mit Freude an der Bewegung wird die körperliche Funktions- und Leistungsfähigkeit erhalten bzw. optimiert, um vor allem das Wohlbefinden zu steigern.

Eine Schnuppermöglichkeit wird es in der 1. Einheit geben.

Anmeldung bitte unbedingt notwendig unter office@vhs-strasshof.at oder 02287/466612

Termin:	Donnerstag, 09:00–10:00 Uhr 09.03. 16.03. 23.03. 30.03. 13.04. 20.04. 04.05. 11.05. 25.05. 01.06. 15.06. 22.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Silvia Weber, Dipl. Rückenfitness- und Bewegungstrainerin, Seniorentainerin
Teilnehmer:	6–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 130,00



SS2023-070 | LNB Motion / Bewegungstraining nach Liebscher & Bracht

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.

Eine Schnuppermöglichkeit wird es in der 1. Einheit geben.

Anmeldung bitte unbedingt notwendig unter office@vhs-strasshof.at oder 02287/466612

Termin:	SS2023-070 Kurs 1: Mittwoch, 08:45–09:45 Uhr 01.03. 08.03. 15.03. 22.03. 29.03. 12.04. 19.04. 26.04. 03.05. 10.05. 24.05. 31.05. 14.06. 21.06. 28.06. SS2023-071 Kurs 2: Donnerstag, 17:45–18:45 Uhr 02.03. 09.03. 16.03. 23.03. 30.03. 13.04. 20.04. 27.04. 04.05. 11.05. 25.05. 01.06. 15.06. 22.06. 29.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Marliese Pur, LNB-Trainerin
Teilnehmer:	6–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 150,00



SS2023-049 | Feldenkrais Workshop „Auflösen von Verspannungen und Schmerzen in Schultern und Nacken“

Leidest du unter akuten oder chronischen Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich? Sitzt du täglich viele Stunden vor dem Computer? Fühlst du dich gestresst und überlastet? Bist du oft müde und erschöpft? Stress und Anspannung drücken sich oft auch körperlich aus. Besonders im Schulter- und Nackenbereich nehmen wir rasch Verspannungen oder Schmerzen wahr, wenn wir uns überlastet fühlen. Spannungskopfschmerzen oder Tinnitus sind häufig Folge-Symptome, wenn sich die Anspannung nicht mehr lösen lässt.

Im Rahmen dieses Workshops lernst du in einfachen Bewegungslektionen, wie du die Anspannung in deinen Schultern und im Nacken reduzierst. Du lernst wahrzunehmen, wo du dich unnötig anstrengst und wie du dich mit mehr Leichtigkeit bewegen kannst.



Termin:	Samstag, 22.04., 09:30–13:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Gudrun Esterer, Feldenkrais-Lehrerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 45,00

SS2023-066 | Feldenkrais Gruppenkurs – leichter bewegen lernen Auflösen von Anspannung, Schmerz und Bewegungseinschränkung

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:	Donnerstag, 16:30–18:30 Uhr 16.03. 23.03. 13.04. 20.04. 04.05. 25.05.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Gudrun Esterer, Feldenkrais-Lehrerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 145,00



SS2023-057 | Rücken-Fit **AK** SS2023-058

Eine gesunde Wirbelsäule braucht eine kräftige Bauch-, Gesäß- und Schultermuskulatur, die sie schützt, stützt und trägt. Das Ganzkörpertraining legt besonderes Augenmerk auf die Aktivierung und Stärkung der Rumpfmuskulatur. Durch eine gezielte Kombination aus Kräftigungs- und Mobilisationsübungen werden die tief liegenden Muskelstrukturen, die die Wirbelsäule stützen und entlasten, trainiert. Die Übungen werden in verschiedenen Schwierigkeitsstufen ausgeführt, sodass jeder Fitnesslevel eine Verbesserung der aufrechten Körperhaltung und Beweglichkeit erreicht.

Eine Schnuppermöglichkeit wird es in der 1. Einheit geben.

Anmeldung bitte unbedingt notwendig unter office@vhs-strasshof.at oder 02287/466612

Termin:	SS2023-057 Kurs 1: Mittwoch, 19:30–20:30 Uhr 08.03. 15.03. 22.03. 29.03. 12.04. 19.04. 03.05. 10.05. 17.05. 24.05. 31.05. 07.06. SS2023-058 Kurs 2: Donnerstag, 10:15–11:15 Uhr 09.03. 16.03. 23.03. 30.03. 13.04. 20.04. 04.05. 11.05. 25.05. 01.06. 15.06. 22.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Silvia Weber, Dipl. Rückenfitness- und Bewegungstrainerin, Seniorentainerin
Teilnehmer:	6–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 130,00





KOCHEN, BACKEN UND GENUSS

NEU! SS2023-076 | Energiegeladen durch den Frühling mit der TCM-Ernährung

Im Frühling sprießen nicht nur die ersten Knospen und Blüten der Sonne entgegen, auch uns Menschen zieht es wieder in die Natur und wir fühlen uns energiegeladen und voller Tatendrang. Mit der 5-Elemente-Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin lässt sich unser Körper mit einfachen Tricks unterstützen und die Frühjahrsmüdigkeit vertreiben. An diesem Abend widmen wir uns intensiv dem Element Holz und dem Organ Leber, die beide im Frühling eine wesentliche Rolle für unsere körperliche und geistige Gesundheit spielen.

Termin:	Montag, 20.03., 18:30–21:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Sandra Langschwert, TCM-Ernährungsberaterin
Teilnehmer:	5–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 45,00



NEU! SS2023-077 | TCM-Ernährung in stressigen Zeiten

Stress und stressige Phasen im Leben kennen wir alle. Egal ob im Familienalltag, im Beruf, durch chronische Krankheiten, Umweltgifte oder Medikamenteneinnahme. Egal woher der Stress kommt, er belastet Körper, Geist und Seele. In der Traditionellen Chinesischen Medizin steht und fällt alles mit einer starken Mitte, also einer gesunden Verdauung. Wie die Ernährung nach der TCM in stressigen Situationen den Körper entlasten kann, erfährst du an diesem Workshop-Abend.

Termin:	Montag, 08.05., 18:30–20:30 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Sandra Langschwert, TCM-Ernährungsberaterin
Teilnehmer:	6–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 45,00



NEU! SS2023-075 | Eine kulinarische Zeitreise – Vortrag mit Verkostung

Eine Archäologin nimmt Sie mit auf eine kulinarische Reise und is(s)t mit Ihnen antiken Essgewohnheiten auf der Spur! Was aßen unsere Vorfahren in der Steinzeit? Welche Kräuter würzten keltische Gerichte? Was war das römische Garum? Wie hat die Entdeckung der Neuen Welt die Ernährung in Europa verändert?

Nach einem Vortrag über die Essgewohnheiten der Menschen von der Steinzeit bis in die Neuzeit, gibt es einige Speisen zu verkosten.

Termin:	Montag, 27.03., 18:30–20:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Elisabeth Monamy, MA, Archäologin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 15,00



SS2023-082

SS2023-083

SS2023-084

SS2023-085

KochKulturMuseum – eine Reise durch die Geschichte des Kochens

Kombiangebot: Als spezielles Angebot können Sie alle 3 Kochkurse des KochKulturMuseums zum vergünstigten Preis erwerben.

Kostenloser Informationsabend am 02.03., 18:00 Uhr

Anmeldung bitte unbedingt notwendig unter office@vhs-strasshof.at oder 02287/466612



Allgemein gilt für alle Kurse: hochwertige Zutaten (wir legen Wert auf regionale und saisonale Zutaten aus nachhaltigem Anbau) / alkoholfreie und alkoholhaltige Getränke während dem Kochkurs und dem Essen (Fruchtnektare, Säfte, Wein, Bier, Wasser sowie Kaffee und Frizzante) / KochKulturMuseums-Leihschürze / Handout mit den Rezepten samt Quellenangabe. Teilen Sie uns bitte eventuelle Lebensmittelunverträglichkeiten und Allergien bei der Kursanmeldung mit – wir nehmen gerne darauf Rücksicht! Ebenso passen wir das Menü – nach Möglichkeit – gerne an eine vegetarische oder vegane Lebensweise an.

Kurs 1: Streifzug durch die Küchen des Spätmittelalters

Das KochKulturMuseum nimmt Sie mit auf einen Streifzug durch die Küchen des Spätmittelalters! Stauen Sie über uns heute fremde Geschmackswelten, wie sie damals auf die Tische der Adeligen gekommen sind. Kochen wie im Mittelalter – der genussvollen Seite der Geschichte auf der Spur! Mittelalterliche Kochrezepte kennen wir erst aus Handschriften des 14. Jahrhunderts. Ausgesuchte Zutaten, raffinierte Zubereitungsarten und ungewöhnlich gewürzte Speisen sind dabei keine Seltenheit. Bei diesen Rezepten handelt es sich selten um Alltagsessen, sondern um Anleitungen für exquisite Speisen, die nur wenigen privilegierten Menschen zugänglich waren. Sie bieten uns dennoch einen spannenden Einblick in die Vielfalt und Sinnlichkeit des späten Mittelalters.

Gemeinsam kochen wir die Speisen für ein dreigängiges Menü nach mittelalterlichen Rezepten, die in Klöstern und an Fürstenhöfen aufgeschrieben wurden. Die Rezepte wählen wir nach saisonalen Gesichtspunkten aus. Zum Abschluss des Kurses genießen wir die zubereiteten Speisen gemeinsam an der festlich gedeckten Tafel.

Kurs 2: „Küche & Cocktails der Roaring Twenties“

In den frühen 1920er Jahren machten sich viele Österreicher*innen auf den weiten und beschwerlichen Weg in die USA, mit jeder Menge Erwartungen und Träume im Gepäck. Bei der Ankunft in Amerika sahen sie sich dann mit der Glitzerwelt amerikanischer Metropolen konfrontiert, die die Neuankömmlinge auf ein Leben im Überfluss hoffen ließ. Trotz Prohibition waren die 1920er Jahre dort auch kulinarisch eine Zeit des Aufbruchs. So etablierte sich damals nicht nur die Cocktail-Kultur, sondern auch Klassiker der amerikanischen Küche wie der Waldorf Salat, die italo-amerikanische Küche mit Gerichten wie den „Spaghetti with Meatballs“ erlebte einen ersten Boom und der weltweite Siegeszug von Coca-Cola startete.

Wir kochen gemeinsam Speisen für ein dreigängiges Menü und als Begleitung mixen wir passende Cocktails. Die Rezepte werden nach saisonalen Gesichtspunkten ausgewählt. Anschließend verkosten wir die Gerichte und Cocktails am schick gedeckten Esstisch.

Kurs 3: „Picknick mit Jane Austen“

Das KochKulturMuseum nimmt Sie mit auf eine Reise durch die Geschichte des Kochens! Entdecken Sie, was man zur Zeit Jane Austens bei einem Picknick gegessen hat. Kochen wie im Regency – der genussvollen Seite der Geschichte auf der Spur! Die Werke Jane Austens, allen voran „Emma“ und „Stolz und Vorurteil“, gehören zu den Klassikern der englischen Literatur. Sie sind nicht nur als romantische Liebesgeschichten so beliebt, sondern schildern in beeindruckender Sprache das Leben der gehobenen Mittelklasse im England des frühen 19. Jahrhunderts. Gemeinsam bereiten wir ein Picknick vor, wie es schon Jane Austen gegessen haben könnte. Ob in Wein geschmorter Schinken oder Rosenküchlein als Nachspeise, gemeinsam erkunden wir jene Gerichte, die im Haushalt der Autorin gekocht wurden. Die Rezepte werden nach saisonalen Gesichtspunkten ausgewählt. Im Anschluss an den Kochkurs genießen wir das Menü.



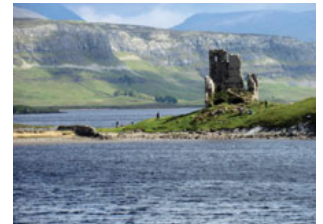
Termin:	SS2023-082 Kombiangebot: Mittwoch, 05.04., 03.05. und 07.06., 18:00–22:00 Uhr SS2023-083 Kurs 1 – Spätmittelalter: Mittwoch, 05.04., 18:00–22:00 Uhr SS2023-084 Kurs 2 – Roaring Twenties: Mittwoch, 03.05., 18:00–22:00 Uhr SS2023-085 Kurs 3 – Regency-Picknick: Mittwoch, 07.06., 18:00–22:00 Uhr
Kursort:	Küche der Europamittelschule Strasshof
Vortragende/r:	Georg Geml, KochKulturMuseum
Teilnehmer:	6–12 Personen
Kursentgelt:	Kombiangebot: Euro 260,00 Einzelkurse: je Euro 99,00

SS2023-074 | GenussVortrag „Schottland & Whisky“

Kontrastreich zeigt sich dieses Land im Nordwesten Europas. Einzigartige Naturschauspiele treffen auf geschäftige Städte. Raue Highlands und stolze Männer, gekleidet in den prächtigen Kiltfarben der einstigen Clans, mischen sich mit den flachen von Tümpeln durchzogenen Mooren und den puritanisch-calvinistischen Bewohnern der äußeren Hebriden. Dort, wo schon in prähistorischen Steinkreisen und Siedlungen die Feuer brannten, als in Ägypten die Pyramiden von Gizeh noch nicht existierten. Um in die Welt des schottischen Whiskys einzutauchen, erhalten die Teilnehmer Informationen zur Herstellung dieses edlen Tropfens und werden mehrere Proben verkosten und bewerten.

Dafür ist ein Unkostenbeitrag von Euro 16,00 vorgesehen. Dieser wird vom Kursleiter eingesammelt.

Termin:	Samstag, 29.04., 17:30–20:30 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Nicolas Pacher, Genuss-Vortragender
Teilnehmer:	5–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 15,00 + Unkostenbeitrag



NEU! SS2023-078 | Cocktail-Workshop

Das Wetter wird schöner und die Lust nach dem lange ersehnten Urlaub oder einer Party im eigenen Garten wird größer. Wenn auch Sie sich ein kleines Stück Paradies nachhause holen wollen, ist dieser Workshop genau das, was Sie gesucht haben. Wir widmen uns gemeinsam der spannenden Welt der Spirituosen, Cocktails und Longdrinks. Der Kurs ist in zwei Teile gegliedert und hat eine Gesamtdauer von ca. 3 Stunden. Dabei wird zu Beginn die Theorie zu den verwendeten Produkten näher beleuchtet (ca. 1 Stunde). Im Anschluss können Sie selbst Hand anlegen und einen oder mehrere Cocktails zubereiten, um die Praxis und das Arbeiten hinter der Bar näher kennenzulernen (ca. 2 Stunden). Bei Schönwetter wird der Kurs im Garten der Volkshochschule Strasshof stattfinden.

Ein Materialbeitrag von Euro 20,00 ist vor Ort an den Kursleiter zu bezahlen.

3 Cocktails sind im Preis inbegriffen. Für jeden weiteren fallen Euro 5,00 an Kosten an.

Termin:	Freitag, 19.05., 17:30–20:30 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Lukas Graf, diplomierter Barkeeper
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 30,00 + Materialbeitrag



NEU! SS2023-080 | Butter Chicken und Naan – Indisch

In diesem Workshop lernen Sie dieses typisch indische Gericht wie im Restaurant zuzubereiten. Leckeres Grillhuhn mit Brot und Rayta (Salat). Überraschen Sie Ihre Liebsten und Freunde mit diesem authentischen Gericht!

Ein Lebensmittelbeitrag von Euro 20,00 ist direkt bei der Kursleiterin zu zahlen.

Termin:	Freitag, 12.05., 17:30–21:00 Uhr
Kursort:	Küche der Europamittelschule Strasshof
Vortragende/r:	Sangita Nebel, Koch-Trainerin
Teilnehmer:	6–15 Personen
Kursentgelt:	Euro 40,00 + Lebensmittelbeitrag



NEU! SS2023-081 | Gemüse und Linsen – Indisch

Entdecken Sie die Geheimnisse der vegetarischen Kochkunst Indiens: Lernen Sie köstliches Gemüse mit einer Vielzahl herrlicher Gewürze zu veredeln.

Ein Lebensmittelbeitrag von Euro 20,00 ist direkt bei der Kursleiterin zu zahlen.

Termin:	Freitag, 23.06., 17:30–21:00 Uhr
Kursort:	Küche der Europamittelschule Strasshof
Vortragende/r:	Sangita Nebel, Koch-Trainerin
Teilnehmer:	6–15 Personen
Kursentgelt:	Euro 40,00 + Lebensmittelbeitrag



NEU! SS2023-079 | Nordindische Küche

Die nordindische Küche zeichnet sich durch einen hohen Milchkonsum aus: Paneer (ein milder indischer Käse), Ghee (geklärte Butter) oder Joghurt werden regelmäßig in Gerichten aus dem Norden Indiens verwendet. Paratha ist eines der typischen nordindischen Brote, die oft zubereitet werden. Lassen Sie sich auf diese kulinarische Reise mitnehmen.

Ein Lebensmittelbeitrag von Euro 20,00 ist direkt bei der Kursleiterin zu zahlen.

Termin:	Freitag, 24.02., 17:30–21:00 Uhr
Kursort:	Küche der Europamittelschule Strasshof
Vortragende/r:	Sangita Nebel, Koch-Trainerin
Teilnehmer:	6–15 Personen
Kursentgelt:	Euro 40,00 + Lebensmittelbeitrag



KREATIVITÄT UND STIMME

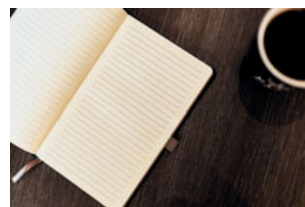
SS2023-086 | Schreibwerkstatt

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 06.03. 13.03. 20.03. 27.03. 03.04. 17.04. 24.04. 08.05. 15.05. 22.05. 05.06. 12.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Leopold Hnidek, Autor und Verleger
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 100,00 + Skript-Beitrag



SS2023-089 | 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 fernen Umgebung schöpfen kann.

Termin:	Donnerstag, 18:30–20:30 Uhr 23.02. 09.03. 23.03. 13.04. 27.04. 11.05. 25.05. 15.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Franz Rauscher, Künstler
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00



NEU! SS2023-091 | Malkurs für Kinder 7–12 Jahre

Besonders geeignet ist dieser Kreativkurs für Kinder zwischen 7 und 12 Jahren. Es wird mit Acryl, Deckfarbe, Faserstift und Buntstift gemalt. Der Kursleiter hat als Künstler und ausgebildeter Pädagoge 40 Jahre im Pflichtschulbereich Bildnerische Erziehung unterrichtet.

Es werden pro Einheit zwei Themen zur Auswahl vorgegeben und gemeinsam erarbeitet. Die benötigten Materialien werden vor Kursstart bekanntgegeben und sind zur ersten Einheit mitzubringen.



Termin:	Donnerstag, 16:30–18:00 Uhr 09.03. 23.03. 13.04. 27.04. 11.05. 25.05. 15.06. 29.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Franz Rauscher, Künstler
Teilnehmer:	5–12 Kinder
Kursentgelt:	Euro 80,00

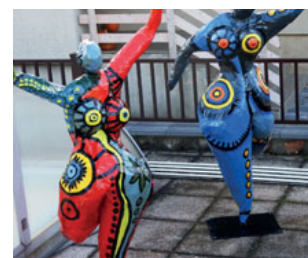


SS2023-090 | Nana-Kurs

In diesem Kurs stellen Sie unter Anleitung eine etwa 160 cm hohe, wetterfeste, weibliche Figur her, die am Balkon oder im Garten aufgestellt werden kann.

Da eine Metallkonstruktion als Grundlage benötigt wird, ist eine Vorbesprechung am 23.02. von 17:30–18:30 Uhr nötig. Eine Anmeldung zur Vorbesprechung ist unbedingt notwendig.

Termin:	Donnerstag, 18:30–20:30 Uhr 02.03. 16.03. 30.03. 20.04. 04.05. 01.06. 22.06. 29.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Franz Rauscher, Künstler
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00



SS2023-087 SS2023-088 | 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, Stillleben, Blumen, Akt ... – werden nach einem Foto gezeichnet bzw. gemalt.

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

Termin:	SS2023-087 Kurs 1: Samstag, 25.02., 09:00–17:00 Uhr SS2023-088 Kurs 2: Samstag, 06.05., 09:00–17:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Marcus Stiehl, Akademischer Maler
Teilnehmer:	6–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 50,00



NEU! SS2023-092 | Tages-Make-up

Du möchtest etwas Neues ausprobieren, oder einfach mehr aus deinem Look herausholen? Dann bist du hier genau richtig – zeitlos, stilvoll und vor allem einfach: der Look für dein Tages-Make-up. Individuell auf dich abgestimmt, zeige ich dir, welche Techniken deiner Schönheit zum Vorteil verhelfen und wie du sie schnell und einfach umsetzen kannst.

Materialkosten: Euro 22,50 vor Ort zu zahlen.

Mitbringen: Tischspiegel. Ich freue mich auf dich!

Termin:	Sonntag, 16.04., 14:00–18:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Meryem Toran, Make-up Artist
Teilnehmer:	4–6 Personen
Kursentgelt:	Euro 25,00 + Materialkosten

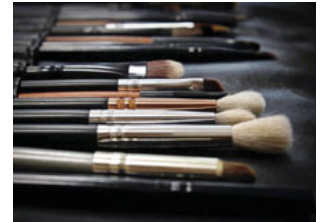
**NEU! SS2023-093 | Abend-Make-up**

Wenn du erfahren möchtest, was für dich und dein Abend-Make-up wichtig ist, dann ist dieser Kurs für dich – hier lernst du alle nötigen Techniken, um auf jedem Event der Hingucker zu sein. Du erfährst, welche Farben zu dir passen, wie du deine Augen zum Strahlen bringst und was wirklich wichtig ist.

Materialkosten: Euro 25,50 vor Ort zu zahlen.

Mitbringen: Tischspiegel. Ich freue mich auf dich!

Termin:	Sonntag, 21.05., 14:00–18:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Meryem Toran, Make-up Artist
Teilnehmer:	4–6 Personen
Kursentgelt:	Euro 25,00 + Materialkosten

**NEU! SS2023-094 | Styling für Hochzeitsgäste**

Du möchtest elegant, stilvoll und gepflegt zur Hochzeit erscheinen und weißt nicht, wie du dir Make-up und Haare machst? Ich zeige dir wie es geht – mit einfachen Techniken und Tipps und Tricks wirst auch du zum schönsten Gast! Im ersten Teil zeige ich dir, wie du dich typgerecht schminkst und welche Farben zu dir passen. Im zweiten Teil widmen wir uns ganz deinen Haaren – du lernst meine Tricks zu atemberaubenden Locken und traumhaftem Haar! Ich freue mich auf dich!

Materialkosten: Euro 35,00 vor Ort zu zahlen.

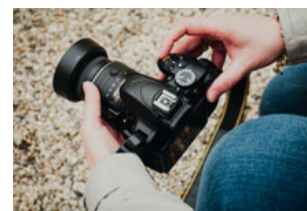
Mitzubringen an beiden Tagen: Tischspiegel.

Mitzubringen zu Teil 2: Glätteisen, Lockenstab (falls vorhanden), Bürste und Stielkamm

Termin:	Sonntag, 11. und 25.06., 14:00–18:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Meryem Toran, Make-up Artist
Teilnehmer:	4–6 Personen
Kursentgelt:	Euro 50,00 + Materialkosten



Kreative Fotowerkstatt Marchfeld – eine Kooperationsveranstaltung der Volkshochschulen Deutsch-Wagram, Groß-Enzersdorf und Strasshof



SS2023-100 Grundlagen der RAW-Entwicklung mithilfe von Adobe Lightroom

In diesem Kurs lernt Ihr, wie Ihr rasch und effizient Fotos in Lightroom sortieren und bearbeiten könnt, inklusive RAW-Daten-Entwicklung. Der Kurs ist ein praxisorientierter Leitfaden für die tägliche Arbeit mit dem Programm.

Hauptaugenmerk des Kurses liegt auf dem „Entwickeln“-Modul. Dabei wird gezeigt, wie man Bilder in Lightroom optimiert und ihnen einen individuellen Look verpasst. Der Kurs wendet sich an Lightroom-Nutzer*innen bzw. -Interessierte, die ihre Fotos digital optimieren und den RAW-Workflow kennen lernen möchten. (Eigener Laptop mit installierter Lightroom-Version wird benötigt).

Termin:	Dienstag, 28.02. , 18:00–22:00 Uhr	Teilnehmer:	5–10 Personen
Kursort:	VHS Strasshof	Kursentgelt:	Euro 69,00
Vortragende/r:	Christian Mari, Berufsfotograf		

SS2023-101 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.

Termin:	Dienstag, 07.03. , 18:00–21:00 Uhr	Teilnehmer:	5–10 Personen
Kursort:	VHS Strasshof	Kursentgelt:	Euro 64,00
Vortragende/r:	Christian Mari, Berufsfotograf		

SS2023-102 Bildgestaltung in der Fotografie

Nach einer kurzen Wiederholung der fotografischen Grundlagen, werden die Möglichkeiten der Bildgestaltung anhand von vielen Beispielbildern vorgestellt und besprochen. Wie man Fotos interessanter und mit dem gewissen WOW-Effekt gestaltet, wird auch gezeigt.

Geeignet für Fortgeschrittene, bzw. Personen die auch den Kurs „Grundlagen der Fotografie“ besucht haben.

Termin:	Dienstag, 14.03. , 18:00–21:00 Uhr	Teilnehmer:	5–10 Personen
Kursort:	VHS Strasshof	Kursentgelt:	Euro 64,00
Vortragende/r:	Christian Mari, Berufsfotograf		

SS2023-103 Kombiangebot: „Grundlagen der Fotografie“ und „Bildgestaltung“

Buchen Sie beide Workshops gemeinsam und sparen Sie!

Termin:	Dienstag, 07. und 14.03. , 18:00–21:00 Uhr	Teilnehmer:	5–10 Personen
Kursort:	VHS Strasshof	Kursentgelt:	Euro 110,00
Vortragende/r:	Christian Mari, Berufsfotograf		

SS2023-104 Portraitworkshop Steampunk im Eisenbahnmuseum Strasshof

Bei diesem Workshop fotografieren wir in einer tollen Location, dem Eisenbahnmuseum Strasshof. Als Models stehen uns Cosplayer zur Verfügung, die sich in aufwändigen Steampunk-Kostümen für uns in Pose stellen. Wir verwenden natürliches Licht und LED-Licht. Mit LED können wir gezielt farbliche Akzente setzen und für tolle Stimmungen sorgen.

Anleitung der Models, interessante Kompositionen und vieles mehr werden wir in diesem Workshop vermitteln.

Termin:	Samstag, 25.03. , 13:30–17:00 Uhr	Teilnehmer:	5–10 Personen
Kursort:	Heizhaus Strasshof, Sillerstraße 123	Kursentgelt:	Euro 95,00
Vortragende/r:	Christian Graf, Berufsfotograf		

SS2023-105 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.

Termin:	Sonntag, 16.04. , 15:00–18:00 Uhr	Teilnehmer:	5–10 Personen
Kursort:	Treffpunkt: Stephansplatz Wien	Kursentgelt:	Euro 49,00
Vortragende/r:	Christian Mari, Berufsfotograf		

SS2023-106 Portraitwalk im Kurpark Oberlaa

Mit 1 bis 2 Models „bewaffnet“ erkunden wir die verschiedenen fotografischen Möglichkeiten des Kurparks Oberlaa. Nach einer kurzen theoretischen Einleitung sind die TeilnehmerInnen dazu aufgefordert, ihre eigenen fotografischen Ideen umzusetzen. Die Erarbeitung von Bildideen im Vorfeld ist auf jeden Fall erwünscht und es können eigene Utensilien wie Bücher, Hüte etc. zum Walk mitgenommen werden.

Hilfe bei der Umsetzung Eurer Ideen bietet die Kursleitung. Ein spannender fotografischer Nachmittag mit viel Platz zur Eigengestaltung erwartet Euch.

Termin:	Sonntag, 21.05. , 15:30–19:00 Uhr	Teilnehmer:	5–10 Personen
Kursort:	Treffpunkt: Cafe Oberlaa vor dem Kurpark	Kursentgelt:	Euro 79,00
Vortragende/r:	Christian Graf, Berufsfotograf		



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

SS2023-107 | Bogenbaukurs

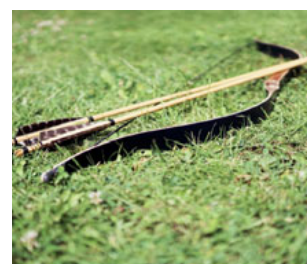
Der Bogen begleitet den Menschen seit Tausenden von Jahren und auch heute fühlen viele Menschen seine Faszination. Wer tiefer in die Welt des Bogens eintauchen möchte, kann in diesem Wochenendkurs seinen eigenen Bogen selbst bauen. Dadurch bekommt der Bogen eine ganz persönliche Note und ist genau auf 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 85,00 werden direkt mit dem Kursleiter verrechnet.

Termin:	Freitag, 02.06., Samstag, 03.06. und Sonntag, 04.06. 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



SS2023-108 | 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:	Sonntag, 26.03., 08:00–18:00 Uhr
Kursort:	Heizhaus Strasshof, Sillerstraße 123
Vortragende/r:	DI Andreas Haumer, Schmiedemeister
Teilnehmer:	2–3 Personen
Kursentgelt:	Euro 199,00



SS2023-109 | Lederarbeit für Anfänger*innen: 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, 25.03., 16:00–19:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Dominik Glatzl, Trainer für Lederarbeiten
Teilnehmer:	5–15 Personen
Kursentgelt:	Euro 45,00 + Materialkosten

**SS2023-111 | Kreativ mit Kunstharz****SS2023-112****SS2023-113 | Kurs 1: Österliche Untersetzer**

Ostern steht vor der Tür. Darum werden wir in unserem Kunstharz-Kurs schöne Untersetzer basteln, um das traute Heim österlich zu schmücken.

Kurs 2: Deko für das Frühlingserwachen

Der Frühling ist in voller Blüte. Das nehmen wir uns zum Anlass Blumen, Blüten und Blätter in Kunstharz zu gießen und somit schöne Schmuckanhänger für Ohrringe, Halsketten und Schlüsselanhänger herzustellen.

Kurs 3: Sommer, Sonne, Sonnenschein – Deko mit Urlaubsfeeling

Bis zum Sommer dauert es nicht mehr lange. Deshalb verarbeiten wir in unserem Kunstharz-Kurs Sand, Muscheln etc. zu schönen Untersetzern um den Strandurlaub direkt ins Wohnzimmer zu holen.

Die selbstgemachten Kunstharzgüsse eignen sich wunderbar als individuelles und einzigartiges Geschenk.

Termin:	SS2023-111 Kurs 1: Mittwoch, 15.03. und Donnerstag, 16.03. 18:00–20:00 Uhr
	SS2023-112 Kurs 2: Mittwoch, 12.04. und Donnerstag, 13.04. 18:00–20:00 Uhr
	SS2023-113 Kurs 3: Mittwoch, 10.05. und Donnerstag, 11.05. 18:00–20:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Johannes Steinhauer
Teilnehmer:	2–4 Personen
Kursentgelt:	Euro 40,00 pro Kurs



NEU! SS2023-110 | „Cosplay Cafe“ Projektvorstellung

Mit dem Cosplay Cafe möchten wir ein Format schaffen, wo sich aktive Cosplayer und solche, die es noch werden wollen, austauschen und gemeinsam weiterentwickeln können. Ob Crafting, Tipps und Tricks oder Vernetzung mit Fotografen und anderen Kreativen, hier ist alles möglich. An diesem Abend wird das Konzept für dieses neue Format vorgestellt. Wir freuen uns auf Euch.

Anmeldung unbedingt notwendig unter office@vhs-strasshof.at oder direkt über die Website www.vhs-strasshof.at

Termin:	Freitag, 24.02., 17:30–19:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	DI Mirjam Blecha, Foam Smith und Cosplayer
Teilnehmer:	5–10 Personen
Kursentgelt:	kostenlos



SS2023-114 | Kreativ mit Polymer-Ton – 1000 und eine Idee

Polymer-Ton (den meisten bekannt als Fimo, Sculpey usw.) bietet unzählige Gestaltungsmöglichkeiten. Gemeinsam erarbeiten wir verschiedene Techniken und stellen Schmuckstücke, Schlüsselanhänger oder ähnliches her. Der Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Dieser Kurs bietet eine gute Basis für Kurs SS2023-115. Vorkenntnisse sind nicht notwendig!
Das Material wird von der Kursleitung gestellt und ist vor Ort zu bezahlen. Materialkosten Euro 10,00.

Termin:	Samstag, 04.03., 10:00–14:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Ingrid Fürhacker
Teilnehmer:	3–6 Personen
Kursentgelt:	Euro 49,00 + Materialkosten



SS2023-115 | Schmuckstücke aus Polymer-Ton selbst gestalten

Polymer-Ton (Fimo, Sculpey usw.) bietet zahllose Möglichkeiten kreativ zu werden und mit Farbe zu spielen. Gemeinsam arbeiten wir an bereits vorhandenen Ideen für Schmuckstücke oder ähnliches. Wer noch keine konkrete Vorstellung hat, soll einen Einblick in Möglichkeiten der Verarbeitung erhalten. Unterstützt durch die Kursleiterin können Ideen ausgearbeitet oder überhaupt erst entwickelt und gemeinsam umgesetzt werden.

Kurs SS2023-114 bietet eine gute Basis, ist aber keine Voraussetzung.
Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Vorkenntnisse sind nicht notwendig!
Das Material wird von der Kursleitung gestellt und ist vor Ort zu bezahlen. Materialkosten Euro 10,00.

Termin:	Samstag, 06.05., 10:00–14:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Ingrid Fürhacker
Teilnehmer:	3–6 Personen
Kursentgelt:	Euro 49,00 + Materialkosten





SS2023-095 | Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene – SS2023-096 leben Sie Ihre Kreativität aus!

SS2023-097

SS2023-098 Nähen Sie für sich selbst oder Ihr Kind T-Shirt, Jeans, Jogginghose, Kleid, Rock bis Ballkleid und Dirndl. Lernen Sie Zipps 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, Nähadeln und Stecknadeln, Fingerhut bzw. Fingerring, Stoffschere, Papierschere, Maßband, Lineal, Schneiderkreide, Schnittzeichenpapier, Kopierpapier, Kopiergerät.

Bei etwaigen Fragen können Sie mich gerne kontaktieren unter: 0676 787 20 92

Termin:	SS2023-095 Gesamt-Kurs: Samstag, 09:00–15:00 Uhr 04.03. 11.03. 18.03. SS2023-096 Einzeltermin 1: Samstag, 04.03., 09:00–15:00 Uhr SS2023-097 Einzeltermin 2: Samstag, 11.03., 09:00–15:00 Uhr SS2023-098 Einzeltermin 3: Samstag, 18.03., 09:00–15:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Elisabeth Langanki, Schneidermeisterin
Teilnehmer:	4–6 Personen
Kursentgelt:	Gesamt-Kurs: Euro 150,00 Einzeltermine: je Euro 60,00



SS2023-099 | Upcycling und Patchwork – NEU! Aus Alt mach Neu – oder Altes neu gestalten

Aus alter Kleidung neue Lieblingsstücke gestalten wie z. B. aus einer alten Jeans eine modische Tasche, einen Rock oder auch eine Kinderjeans nähen, alte T-Shirts, Herrenhemden zu Baby- und Kinderkleidung oder zu Deko upcyclen. Aus Stoffresten dein eigenes designtes Kleidungsstück nähen wie z. B. ein Sweatshirt, ein T-Shirt, eine Kinderhose nähen, oder deine gerissene Jeans mit Stoffresten flicken und wieder tragbar machen und noch viele weitere Ideen. Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Mitzubringen: Stoffreste, alte Kleidungsstücke, passendes Nähzubehör wie Nähseide, eventuell Gummi, Reißverschluss, Knöpfe, Drucker, etc.

Außerdem mitzubringen: eigene Nähmaschine, wenn vorhanden auch Overlock-Maschine, Nähadeln und Stecknadeln oder Stoffclips, Fingerhut bzw. Fingerring, Nahttrenner, Stoffschere, evtl. Cutter/Rollschneider, Papierschere, Maßband, Lineal, evtl. Patchwork-Lineal, Schneiderkreide, Schnittzeichenpapier, Kopiergerät.

Bei etwaigen Fragen können Sie mich gerne kontaktieren unter Tel.: 0676 787 20 92

Termin:	Samstag, 15.04., 09:00–15:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Elisabeth Langanki, Schneidermeisterin
Teilnehmer:	4–6 Personen
Kursentgelt:	Euro 60,00



COMPUTER, SMARTPHONES UND TABLETS

NEU! SS2023-116 | Vorstellung der EDV-Kurse

Hier gebe ich einen Überblick über die Kurse, die an der VHS Strasshof angeboten werden. Die Inhalte der einzelnen Kurse werden kurz beschrieben und Abläufe erklärt. Anregungen und Wünsche können im Anschluss gerne mit mir besprochen werden.

Termin:	Donnerstag, 16.02., 17:00–19:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Kurt Nemec
Teilnehmer:	4–12 Personen
Kursentgelt:	kostenlos



NEU! SS2023-118 | Handy und Tablet Grundkurs 50+

Sie lernen das Betriebssystem Ihres Mobiltelefons bzw. 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, 09:30–11:00 Uhr 13.04. 20.04. 27.04.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Kurt Nemec
Teilnehmer:	4–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 57,00





www.brainstorm.immo

**Ihr starker Partner im
Weinviertel & Wien, dem
Marchfeld und im Bezirk
Gänserndorf...**

**... wenn es um Lösungen
und die Vermittlung
Ihrer Immobilie geht.**

Heidemarie Kubu
Immobilienmaklerin | Mediatorin
+43 660 455 1707
h.kubu@brainstorm.immo

Peter Schöffthaler
Immobilienmaklerassistent
+43 650 650 7013
p.schoeffthaler@brainstorm.immo

2231 Strasshof an der Nordbahn



NEU! SS2023-117 | EDV Grundkurs I 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 BenutzerInnenoberfläche und Menüs verwenden. Sie können geeignete Anwendungen zur Organisation von Daten und Dateien auswählen und verwenden sowie Daten organisieren. Sie wissen, wie Sie die Suchfunktion zweckdienlich einsetzen und die Arbeitsoberfläche individuell anpassen können.

Der eigene Laptop kann mitgebracht werden, es stehen aber auch PCs zur Verfügung.

Termin:	Donnerstag, 08:30–11:00 Uhr 02.03. 09.03. 16.03. 23.03. 30.03.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Kurt Nemec
Teilnehmer:	4–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00



NEU! SS2023-120 | Internet für Generation 50+

Wir behandeln alle 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 mittels Online- oder lokaler Programme.

Das eigene Gerät kann mitgebracht werden, es stehen aber auch PCs zur Verfügung.

Termin:	Montag und Mittwoch, 17:00–19:00 Uhr 21.06. 26.06. 28.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Kurt Nemec
Teilnehmer:	4–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 57,00



NEU! SS2023-119 | Microsoft Office Anwendungen

In diesem Kurs lernen wir, wie wir mit den bekannten Office-Programmen (Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation und Mailprogramm) im beruflichen, aber auch privatem Umfeld umgehen können.

Der eigene Laptop kann mitgebracht werden, es stehen aber auch PCs zur Verfügung.

Termin:	Donnerstag, 17:00–19:00 Uhr 01.06. 15.06. 22.06. 29.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Kurt Nemec
Teilnehmer:	4–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 95,00



UNTERHALTUNG UND DENKSPORT

SS2023-121 | Schachtreff SS2023-122

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:	SS2023-121 Kurs 1: Samstag, 15.04., 14:30–18:00 Uhr SS2023-122 Kurs 2: Samstag, 03.06., 14:30–18:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Andreas Teuber und Prof. Franz Graf, Meisterspieler
Teilnehmer:	8–20 Personen
Kursentgelt:	kostenlos

SS2023-123 | 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 14.02. 14.03. 11.04. 09.05. 13.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Prof. Franz Graf und Ing. Gerhard Weindl, Meisterschaftsspieler
Teilnehmer:	5–15 Personen
Kursentgelt:	kostenlos

ZUMBA®**NEU! SS2023-130 | ZUMBA® für AnfängerInnen**

Diese ZUMBA® Basic Stunde ist für AnfängerInnen gedacht, kann aber auch von ZUMBA® Basic oder ZUMBA® Gold TeilnehmerInnen besucht werden. Der Einstieg in die ZUMBA® Party fällt hier angenehm einfach und baut für die Teilnahme an den jeweiligen anderen ZUMBA® Stunden auf. Beim Besuch weiterer Einheiten ist ein Aufpreis zu entrichten.

Wenn Sie mit einer Stunde nicht genug haben, können Sie auch, je nach ihrem Fitness-Level, ZUMBA® Gold oder ZUMBA® Basic buchen und somit alle Einheiten konsumieren.

Schnuppertermin: Freitag, 24.02., 18:00–19:00 Uhr

Anmeldung bitte unbedingt notwendig: office@vhs-strasshof.at

Termin:	Freitag, 18:00–19:00 Uhr 03.03. 10.03. 17.03. 24.03. 31.03. 14.04. 21.04. 28.04. 05.05. 12.05.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Christian Graf, MA, ZUMBA® Instructor, Musicaldarsteller
Teilnehmer:	10–18 Personen
Kursentgelt:	Euro 80,00

**SS2023-124 | ZUMBA® Kids** **SS2023-125****SS2023-126****SS2023-127**

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!

Schnuppertermin: eine Schnuppermöglichkeit gibt es jeweils in der ersten Einheit

Anmeldung bitte unbedingt notwendig: office@vhs-strasshof.at

Termin:	SS2023-124 Kurs 1 (4–5 Jahre): Dienstag, 16:15–16:45 Uhr SS2023-125 Kurs 2 (6–7 Jahre): Dienstag, 16:50–17:30 Uhr SS2023-126 Kurs 3 (8–9 Jahre): Dienstag, 17:35–18:15 Uhr SS2023-127 Kurs 4 (10–12 Jahre): Dienstag, 18:20–19:00 Uhr 21.03. 28.03. 11.04. 18.04. 25.04. 02.05. 09.05. 16.05. 23.05. 30.05.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Christine Leberbauer, ZUMBA® Instructor
Teilnehmer:	6–10 Kinder
Kursentgelt:	Kurs 1: Euro 55,00 Kurs 2–4: Euro 65,00



SS2023-128 | 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 am Dienstag und Mittwoch und der „ZUMBA® für AnfängerInnen“-Stunde am Freitag teilnehmen.

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 alle, 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!

Schnuppertermin: Dienstag, 21.02., 10:00–11:00 Uhr

Anmeldung bitte unbedingt notwendig: office@vhs-strasshof.at

Termin:	SS2023-128 Kurs 1: Dienstag, 10:00–11:00 Uhr				
	07.03.	14.03.	21.03.	28.03.	11.04.
	18.04.	25.04.	02.05.	09.05.	16.05.
	SS2023-129 Kurs 2: Mittwoch, 10:00–11:00 Uhr				
	08.03.	15.03.	22.03.	29.03.	12.04.
	19.04.	26.04.	03.05.	10.05.	17.05.
Kursort:	VHS Strasshof				
Vortragende/r:	Christian Graf, MA, ZUMBA® Instructor, Musicaldarsteller				
Teilnehmer:	10–18 Personen pro Einheit				
Kursentgelt:	Euro 120,00				



Find us on 
www.facebook.com/vhsstrasshof

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

SS2023-131 | ZUMBA® Basic

Das beste ZUMBA®-Angebot im Marchfeld und darüber hinaus! 2 Instructoren, noch mehr Abwechslung, doppelter Spaß – bis zu 30 Stunden, 1 Preis! Wenn Sie ZUMBA® Basic buchen, können Sie auch die „ZUMBA® für AnfängerInnen“-Stunde am Freitag besuchen.

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!

Schnuppertermin: Dienstag, 21.02., 19:40–20:40 Uhr

Anmeldung bitte unbedingt notwendig: office@vhs-strasshof.at

Termin:	SS2023-131 Kurs 1: Dienstag, 19:40–20:40 Uhr				
	07.03.	14.03.	21.03.	28.03.	11.04.
	18.04.	25.04.	02.05.	09.05.	16.05.
	SS2023-132 Kurs 2: Freitag, 19:10–20:10 Uhr				
	03.03.	10.03.	17.03.	24.03.	31.03.
	14.04.	21.04.	28.04.	05.05.	12.05.
Kursort:	VHS Strasshof				
Vortragende/r:	Christian Graf, MA, ZUMBA® Instructor, Musicaldarsteller				
Teilnehmer:	10–18 Personen pro Einheit				
Kursentgelt:	Euro 120,00				





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

MEHR GELD FÜR MEINE WEITERBILDUNG!

Fit für die Digitalisierung!

SCHNUPPERTERMINE

Die folgende Kurse bieten eine Schnuppermöglichkeit in der 1. Einheit an.

Anmeldung bitte unbedingt notwendig unter office@vhs-strasshof.at oder 02287/466612

Kurs	Datum	Uhrzeit	nähere Infos	Teilnehmer
ZUMBA® Gold	Dienstag 21.02.	10:00–11:00 Uhr	Seite 48	10–18 Personen
ZUMBA® Basic	Dienstag 21.02.	19:40–20:40 Uhr	Seite 49	10–18 Personen
smoveyTRAINING	Mittwoch 22.02.	18:30–19:30 Uhr	Seite 27	8–20 Personen
ZUMBA® für AnfängerInnen	Freitag 24.02.	18:00–19:00 Uhr	Seite 47	10–18 Personen
Taiji	Montag 27.02.	18:00–19:00 Uhr	Seite 25	8–20 Personen
Pilates	Montag 27.02.	19:10–20:10 Uhr	Seite 24	10–20 Personen
LnB Motion Bewegungstraining	Mittwoch 01.03.	08:45–09:45 Uhr	Seite 29	6–20 Personen
Taiji	Mittwoch 01.03.	18:30–19:30 Uhr	Seite 25	8–20 Personen
Rücken-Fit	Mittwoch 01.03.	19:30–20:30 Uhr	Seite 30	6–12 Personen
Fit in der 2. Lebenshälfte	Donnerstag 02.03.	09:00–10:00 Uhr	Seite 28	6–20 Personen
Rücken-Fit	Donnerstag 02.03.	10:15–11:15 Uhr	Seite 30	6–12 Personen
LnB Motion Bewegungstraining	Donnerstag 02.03.	18:00–19:00 Uhr	Seite 29	6–20 Personen
Hatha Yoga	Donnerstag 02.03.	19:00–20:30 Uhr	Seite 25	10–20 Personen
Sunrise Yoga	Freitag 03.03.	07:00–08:00 Uhr	Seite 22	6–20 Personen
ZUMBA® Kids	Dienstag 21.03.	jew. in der 1. Einheit	Seite 47	6–10 Kinder

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

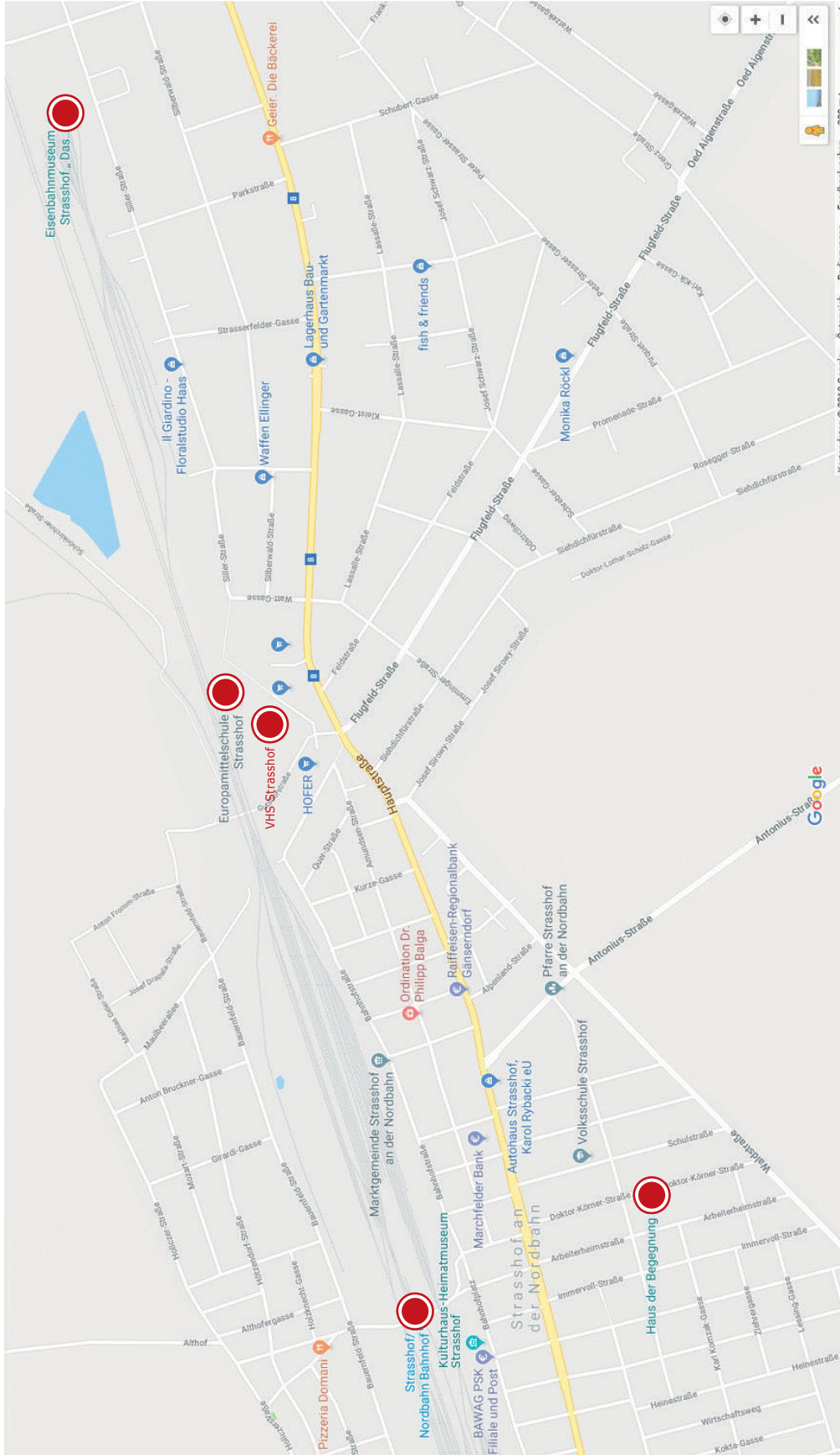


AK NIEDER
ÖSTERREICH

Jeanette Hammer, BA



UNSERE KURSORTE IN STRASSHOF:



Gemeindehaus Strasshof / Hauptgebäude VHS Strasshof: Schönkirchner Straße 3

EMS Strasshof: Schönkirchner Straße 5

Haus der Begegnung: Arbeiterheimstraße 23

Eisenbahnmuseum Heizhaus Strasshof: Siller-Straße 123

Bahnhof Strasshof an der Nordbahn: Bahnhofplatz

ECHT GEIER APP

zum Vorbestellen & für echte Vorteile!

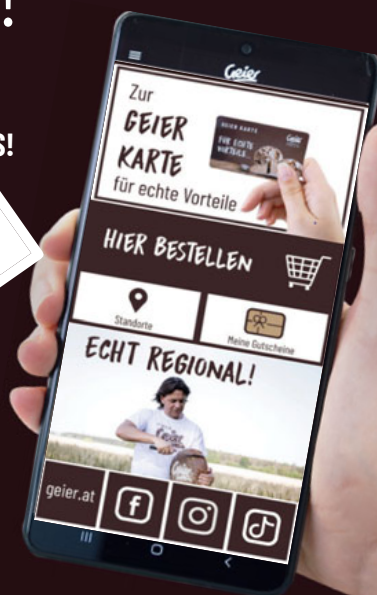


direkt in der App auch
ohne Registrierung
möglich!



auf jeden vollen € bei
Ihrem Einkauf oder
Kaffeehausbesuch!

LOS GEHTS!



Geier

DIE WEINVIERTLER BÄCKEREI
SEIT 1902

geier.at |   

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



Mega. Ultra. Sensationell.

Auf manche Angebote trifft einfach alles zu.

Prompt
verfügbar!

Auch
ONLINE
erhältlich.

Die Hyundai Tageszulassungen.

Warum Monate warten – lieber gleich einsteigen. Bei Hyundai gibt es eine große Modellauswahl an attraktiven Tageszulassungen zum Superpreis – vom Kleinwagen bis zum SUV – da ist für jeden etwas dabei.

Jetzt schnell entscheiden und profitieren: [hyundai.at/tageszulassungen](https://www.hyundai.at/tageszulassungen)

KFZ-HANDEL UND FACHWERKSTÄTTE
INTER-CAR
www.intercar.at W E N D T

2231 Strasshof · Hauptstraße 1a
T +43 2287 5383 · office@intercar.at
www.intercar.at



 **HYUNDAI**

Angebot gültig vom 01.01. bis 31.03.2023 (bis auf Widerruf) solange der Vorrat reicht, bei allen teilnehmenden Hyundai-Partnern, inkl. Hersteller- und Händlerbeteiligung. Die Verbräuche können abhängig von Straßenverhältnissen, Fahrstil und Temperatur deutlich variieren. CO₂: 110 – 178 g/km, Verbrauch: 4,8 – 7,8 l/100km (Alle Angaben nach WLTP). Symbolabbildungen. Satz- und Druckfehler vorbehalten.