



An einen Haushalt. Nr. 11/2022
Amtliche Mitteilung

Die Gemeindezeitung

Mitteilungsblatt der Marktgemeinde Strasshof an der Nordbahn

SEPTEMBER 2022



© Bild: Christian Mari

KURSPROGRAMM WINTERSEMESTER 2022

Anmeldung online oder per E-Mail: ab 7. September

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

telefonische Auskunft unter 02287/466612

oder persönlich: von 7.-16. September am Gemeindeamt Strasshof

zu den Parteienverkehrszeiten bei der Amtskassa Zimmer 13

ACHTUNG: ab 19. September übersiedelt die Gemeinde in die Schulstraße 13,
wir sind ab 27. September wieder für Sie verfügbar.



UNSERE REGION BLÜHT AUF!



KURS-VERZEICHNIS – WINTERSEMESTER 2022

VORTRÄGE, WORKSHOPS UND EXKURSIONEN

Genuss-Vortrag – Islay & Whisky	8
Freizeitbetätigungen nach einem Schlaganfall	8
Beziehung ohne Strafen	9
Welpenerziehung	9
Silvesterangst beim Hund	9
Kräuterwanderung: Wildpflanzen und Wildfrüchte im Herbst	10
Strasshof 2022 – auf dem Weg zu einer klimafitten Gemeinde	10

WIRTSCHAFT, BERUF UND PERSÖNLICHKEIT

Immobilienverkauf und Preisentwicklung	11
Rhetorik und Wirkung für ein selbstbewusstes Auftreten	11
MindCoffee 2 GO – NLP Techniken für Alltag & Beruf	12
Lampenfieber – Workshop für Kinder	13
Präsentationstechniken	13
Burnout-Prävention Workshop	13
Social Media Kompakt-Workshop	14
Wie drehe ich Reels für TikTok, Insta & Co?	14

SPRACHEN

English for Kids	15
Englisch B1 1. Semester	15
Englisch A2 1. Semester	16
Englisch am Vormittag A2 1. Semester	16
Französisch für Neueinsteiger	16

Französisch am Vormittag 6. Semester	17
Slowakisch Anfänger A1	17
Slowakisch Fortgeschrittene	17
Ungarisch A2	18
Italienisch A2 + Sprache und Kultur	19
Italienisch A1 für Anfänger	19
Spanisch B1 8. Semester	19
Spanisch A2 4. Semester	20
Spanisch A1 2. Semester	20
Spanisch B2 2. Semester	20

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

Zyklus-Workshop	21
Glück selbst gemacht	21
Lach-Yoga	21
smoveyTRAINING	22
Bogenschießen Workshop	23
Hawaiianischer Hula-Tanz	23
Taiji	24
Hatha Yoga	24
Pilates	25
Feldenkrais Workshop: bewegliche Füße – leichte Beine ..	25
Feldenkrais Gruppenkurs – Bewusstheit durch Bewegung	26
Fit in der 2. Lebenshälfte	27
Rücken-Fit	27
Rücken- und Wirbelsäulenschule	28
LnB Motion / Bewegungstraining nach Liebscher & Bracht	28

KOCHEN, BACKEN & GENUSS

Schnelle und gesunde Küche für zuhause oder das Büro	29
Punsch- und Glühwein upside-down	29

TCM zum Kennenlernen	30
Immunsystem stärken mit der TCM	30

KREATIVITÄT UND STIMME

Fotowerkstatt Marchfeld	31
Bogenbaukurs	32
Kreativ mit Polymer-Ton – Grundlagen	33
Weihnachtsgeschenke aus Polymer-Ton	33
Untersetzer aus Kunstharz.....	33
Fantasy-Rüstungen selber bauen	34
Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene	34
Lederarbeit für Anfänger: meine eigene Geldbörse.....	35
Lederarbeiten 2: Gürteltasche	35
Kreativworkshop Zeichnen und Malen	36
Öl-Acrylbilder malen	36

UNTERHALTUNG UND DENKSPORT

Schachtreff	37
Turnierschachtraining	37

ZUMBA®

ZUMBA® Kids	38
ZUMBA® Gold Beginner und 55+	39
ZUMBA® Basic	40

SCHNUPPERTERMINE

STANDORTÜBERSICHT



KURSANMELDUNG VHS STRASSHOF WINTERSEMESTER 2022



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

Bitte bringen Sie diesen Abschnitt ausgefüllt zur Anmeldung mit!

Kurs/Vortrag:

Kurs/Vortrag:

Name: Geburtsdatum:

Handy: E-Mail:

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

Bitte beachten Sie unbedingt die Datenschutzerklärung auf der Rückseite!

Kursanmeldungen können nur mit ausgefüllter Datenschutzerklärung angenommen werden.



KURSANMELDUNG VHS STRASSHOF WINTERSEMESTER 2022



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 WINTERSEMESTER 2022!

Liebe Strasshoferinnen und Strasshofer!

Wie bereits in den letzten Jahren, wird uns die Pandemie vermutlich auch im kommenden Wintersemester 2022 begleiten und vor Herausforderungen stellen. Zum Schutz der Bevölkerung und in Einklang mit den dann geltenden Verordnungen der Bundesregierung werden wir versuchen, eine Balance zwischen normalem Kursbetrieb und Sicherheit für die KursteilnehmerInnen zu finden.

Trotz dieser Lage freut es mich, dass der geregelte Kursbetrieb an der VHS Strasshof seit dem letzten Semester wieder fast in gewohnten Bahnen verläuft und auch die beliebten Lichtbildervorträge wieder aufgenommen wurden. Ich lade Sie herzlich ein, dieses kostenlose und attraktive Angebot der VHS Strasshof anzunehmen und sich für ein bis zwei Stunden an exotische Orte mitnehmen zu lassen.

Weiters freut es mich sehr, dass das Filmangebot um die Rubrik „Gemeindekino“ erweitert wurde. An zwei von fünf Abenden werden in Kooperation mit Film-delights österreichische und internationale Spielfilme und Dokumentationen abseits des Mainstreams gezeigt und somit ein neues Format „Gemeindekino“ ins Leben gerufen.

Als Bürgermeister der Marktgemeinde Strasshof an der Nordbahn bedanke ich mich ganz herzlich beim Leiter der VHS, Herrn Christian Graf, MA, für die Erstellung des umfangreichen Kursprogramms für das Wintersemester 2022 und wünsche Ihnen alles Gute.

Ihr Ludwig Deltl



Bürgermeister
Ludwig Deltl

Sehr geehrte KursteilnehmerInnen,

herzlich willkommen im Wintersemester 2022. Das vergangene Sommersemester ist erfreulicherweise sehr reibungslos verlaufen und auch wenn Herbst und Winter vor der Tür stehen bin ich davon überzeugt, dass wir auch das kommende Semester gut überstehen werden. Die VHS Strasshof bemüht sich daher weiterhin, Ihnen einen coronasicheren Kursbesuch zu ermöglichen.

Das aktuelle Programm bringt wieder etliche Neuerungen mit sich und wurde etwas adaptiert. Besonders der Bereich Persönlichkeitsentwicklung und Kreativität wurde stark erweitert. Das Kursprogramm der VHS Strasshof bleibt durch innovative Workshops und Kurse stets am Puls der Zeit und somit haben auch Workshops aus dem Bereich Social Media Einzug gefunden. Ich lade sie also herzlich ein, unser vielfältiges Programm zu erkunden und freue mich darauf, Sie bei uns an der VHS Strasshof begrüßen zu können.

Ihr Christian Graf



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

GEMEINDEKINO

In Kooperation mit Filmdelights präsentieren wir Ihnen an 2 Abenden in Ergänzung zu unseren Lichtbildervorträgen 2 Kinofime, die Sie bei uns auf der großen Leinwand erleben können. Der Eintritt ist frei! Anmeldung bitte per Mail unter office@vhs-strasshof.at oder auf der Website der VHS unter www.vhs-strasshof.at.

WOOD – DER GERAUBTE WALD

21.09.2022 – AT/DE/RO 2020, 97 min
Ebba Sinzinger, Michaela Kirst, Monica Lazurean-Gorgan

Von der Taiga in Sibirien über die Primärwälder Rumäniens bis hin zum Urwald in Peru: Weltweit werden mit der illegalen Schlägerung von Holz Milliardenprofite gemacht. Die KonsumentInnen in der Ersten Welt freuen sich über niedrige Preise im Baumarkt oder im Möbelgeschäft, wären aber vermutlich schockiert, wenn sie über die Herkunft der günstigen Ware Bescheid wüssten.

Alexander von Bismarck, Ururgroßneffe des Eisernen Kanzlers, ist seit Jahren auf den Spuren der Holzmafia. Als Kopf der Environmental Investigation Agency in Washington ist er unermüdlich unterwegs. Dabei schreckt er nicht davor zurück, öfter seine Identität und sein Aussehen zu wechseln sowie versteckte technische Hilfsmittel zu benutzen, um die illegalen Machenschaften ans Licht zu bringen.



THE TROUBLE WITH BEING BORN

21.12.2022 – AT 2020, 94 min, Sandra Wollner
mit Lena Watson, Dominik Warta, Jana McKinnon, Ingrid Burkhard und Simon Hatzl

Irgendwo in Mitteleuropa, vielleicht im Wiener Umland, in naher Zukunft. Die 10-jährige Elli ist ein Android, wie wir bald erfahren. Sie nimmt durch Programmierung Gestalt an, wird zur Wunschfigur. Zunächst für einen Mann, den sie Papa nennt, mit dem sie am Pool liegt und für den sie sich im Haus am Waldrand schick macht. Elli ist der Container für seine Erinnerungen, die ihr nichts bedeuten, ihm aber alles. Eines Tages läuft er einem merkwürdigen Echo hinterher und verirrt sich in der Dunkelheit, während Elli, die ihm folgt, von Fremden aufgegebelt wird. Eine neue Identität wartet auf sie, eine neue geisterhafte Existenz – als Projektionsfläche für den Verlust des Paradieses der Kindheit. Österreichs neue Stimme für das Schnittfeld von Trieb und Abgrund, Angst und Geheimnis, Gefühl und Leere heißt Sandra Wollner. In ihrem provokativen zweiten Spielfilm entwickelt sie wie schon in Das unmögliche Bild den Plot aus einer komplexen Grundkonstellation heraus (nicht umgekehrt) und rekonstruiert Familien, die es nie gab. Die Maschine wird zur Spiegelfläche menschlicher Emotion, der Film eine fesselnde Steigleiter hinüber in virtuelle wie psychische Realitäten. (Berlinale)





LICHTBILDERVORTRÄGE UND GEMEINDEKINO

HAUS DER BEGEGNUNG, BEGINN JEWELS UM 19.00 UHR

Mittwoch, 21.09.2022 WS2022-004	GEMEINDEKINO: „Wood – der geraubte Wald“ Ebba Sinzinger, Michaela Kirst und Monica Lazurean-Gorgan	
Mittwoch, 19.10.2022 WS2022-001	„DIE EISENWURZN – vom Erzberg zum Mostviertel“ Wolfgang Lirsch	
Mittwoch, 16.11.2022 WS2022-002	„COTE D´AZUR – Französische Riviera von San Remo nach Monaco (F1), Nizza, Cannes (Filmfestspiele)“ Erhard Holejsovsky	
Mittwoch, 21.12.2022 WS2022-005	GEMEINDEKINO: „The Trouble with being born“ von Sandra Wollner	
Mittwoch, 18.01.2023 WS2022-003	„CHINA – geheimnisvolles Land des Lächelns“ Walter und Rosa Wasinger	

FREIER EINTRITT!

Die Termine für das Sommersemester werden in der Februar-Ausgabe 2023 bekannt gegeben.

COVID-19-MASSNAHMEN

Zum Zeitpunkt der Druckfreigabe für dieses Kursprogramm sind keine Maßnahmen betreffend COVID-19 in Kraft. Sie können daher die Kurse der VHS Strasshof ohne Mund- und Nasenbedeckung besuchen und unabhängig von Ihrem Impf- bzw. Genesungsstatus teilnehmen.

Sollte es im Laufe des Semesters zu einer Verschärfung der Maßnahmen kommen, behält sich die VHS Strasshof eine Anpassung nach den dann geltenden Maßnahmen vor. Es steht Ihnen natürlich jederzeit frei, entsprechende Schutzmaßnahmen für sich selbst zu treffen.

Im Falle einer neuerlichen Schließung der VHS Strasshof werden alle Kurse nachgeholt bzw. nach Rücksprache mit den KursteilnehmerInnen online fortgeführt.

VORTRÄGE, WORKSHOPS UND EXKURSIONEN

WS2022-006 | Genuss-Vortrag „Islay & Whisky“ – Reisevortrag und Degustation

40 km lang, 23 km breit, 4.000 Einwohner und 8 Whisky-Destillieren – so zeigt sich die Insel Islay, die südlichste Insel der Inneren Hebriden vor der Westküste Schottlands. Für Whiskygenießer des torfigen Single Malts gerne auch der Mittelpunkt der Welt. Lassen Sie sich mittels Multimedia-Genussvortrag in die Welt des „Aqua Vitae“ entführen und entdecken Sie, dass Islay neben dem „Wasser des Lebens“ noch vieles zu bieten hat!

Natürlich besuchen wir die berühmten Destillieren auf Islay und werden neben faszinierenden Fotos auch einige Videos direkt aus den Brennereien bewundern können. Um in die Welt des Islay Whiskys einzutauchen, erfahren die Teilnehmer viel Wissenswertes und Informatives über diese edlen Tropfen und werden mehrere Proben verkosten und bewerten. Dafür ist ein Unkostenbeitrag von Euro 15,00 vorgesehen.

Termin:	Samstag, 17.09. , 17:30–20:30 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Nicolas Pacher, Genuss-Vortragender
Teilnehmer:	5–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 15,00 + Unkostenbeitrag



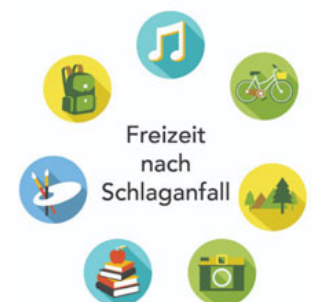
NEU! WS2022-011 | Bedeutungsvolle Freizeitbetätigungen nach einem Schlaganfall

Freizeit ist ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens. Auch wenn bei jeder Person der Tagesablauf anders aufgeteilt ist, so ist dennoch Freizeit immer ein wichtiger Teil davon. Freizeit ist das, wo Sie ganz Sie selbst sind, wo Sie das machen, was Ihnen gut tut – in Ihrem Tempo. Wo Sie Ihre Sorgen auf die Seite legen und Ihre Batterien aufladen können. Doch was, wenn von heute auf morgen alles anders ist und man durch einen Schlaganfall handlungsunfähig wird? Wenn der Tag plötzlich aus Therapien, selbstständig üben, sich bei einigen Tätigkeiten helfen lassen und ausruhen besteht?

Eine Freizeitbetätigung, nur für sich selbst, durchzuführen, können Sie sich gar nicht mehr vorstellen? Diesem Thema widmet sich der Kurs „Bedeutungsvolle Freizeitaktivitäten nach einem Schlaganfall“. An drei Terminen werden Sie sich mit dem Thema „Ausführung von bedeutungsvollen Freizeitaktivitäten nach Schlaganfall“ auseinandersetzen, zusammen mit drei bis fünf Gleichgesinnten.

Die leitenden Ergotherapeutinnen werden aufzeigen, warum Freizeitbetätigungen wichtig für die Gesundheit sind und welche Möglichkeiten es gibt, diese durchzuführen, auch wenn nach dem Schlaganfall Einschränkungen geblieben sind. Jede teilnehmende Person soll zuversichtlich und mit einem nächsten Schritt Richtung einer geliebten Freizeitaktivität aus dem Kurs gehen.

Termin:	Mittwoch, 10:00–11:30 Uhr 05.10. 19.10. 09.11.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Stefanie Lentner und Evelyn Haberl, Ergotherapeutinnen
Teilnehmer:	4–6 Personen
Kursentgelt:	kostenlos





WS2022-010 | Beziehung ohne Strafen

Warum fällt uns eine Beziehung ohne „wenn–dann“-Sätze, Strafen und Schimpfen im Familienalltag oft schwer und wie kann sie uns trotz allem jeden Tag ein Stück mehr gelingen? Was ist der Schlüssel zu mehr Gelassenheit, Vertrauen, zum ruhig-/bei mir bleiben? Warum lohnt es sich so sehr, diesen neuen Weg mit unseren Kindern zu gehen und uns auf diese Abenteuerreise, auf das gemeinsame Wachsen, einzulassen? Motivation, theoretischer und praktischer Input, Achtsamkeits- und Atemübungen für stressige Situationen, sowie die Möglichkeit, konkrete Fragen zu stellen und sich untereinander auszutauschen – das erwartet Euch/Sie in diesem Workshop.

Termin:	Samstag, 19.11., 09:30–11:30 Uhr
Kursort:	online
Vortragende/r:	Mag. Barbara Grütze, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin für Kinder, Jugendliche, Eltern und Familien
Teilnehmer:	6–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 30,00

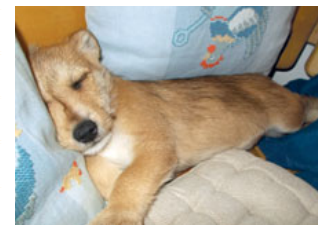


WS2022-008 | Welpenerziehung – Was dabei wichtig ist!

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

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

Termin:	Dienstag, 11.10., 18:00–20:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Sabine Koch-Bischof, Tierschutzqualifizierte Hundetrainerin
Teilnehmer:	10–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 10,00



WS2022-009 | Vortrag „Silvesterangst beim Hund – Last-Minute-Tipps“

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

In diesem Vortrag besprechen wir sinnvolle Trainings- und Managementmaßnahmen rund um die stressige Silvesterzeit: Wie sich Geräuschangst entwickelt / Wie man Geräuschangst vorbeugen kann / Unterstützung für den Hund mit Silvesterangst / Sinnvolle Managementmaßnahmen am Silvesterabend

Termin:	Dienstag, 08.11., 18:00–20:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Sabine Koch-Bischof, Tierschutzqualifizierte Hundetrainerin
Teilnehmer:	10–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 10,00



WS2022-007 | Kräuterwanderung:

Wildpflanzen und Wildfrüchte im Herbst



Wir entdecken die wichtigsten Wildpflanzen im Herbst und erfahren spannende Details über deren Verwendungsmöglichkeiten.

Termin:	Samstag, 24.09. , 15:00–17:00 Uhr
Treffpunkt:	Bahnhof Strasshof
Vortragende/r:	Markus Dürnberger, Kräuterpädagoge
Teilnehmer:	10–30 Personen
Kursentgelt:	Euro 10,00



WS2022-109 | Strasshof 2022

WS2022-110 auf dem Weg zu einer klimafitten Gemeinde

WS2022-111

WS2022-112 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:	WS2022-109 Teil 1: Dienstag, 27.09. , 18:00–20:00 Uhr
	WS2022-110 Teil 2: Dienstag, 18.10. , 18:00–20:00 Uhr
	WS2022-111 Teil 3: Dienstag, 15.11. , 18:00–20:00 Uhr
	WS2022-112 Teil 4: Dienstag, 06.12. , 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! WS2022-021 | Immobilienverkauf und Preisentwicklung in schwierigen Zeiten

Heidemarie Kubu und Mag. Doris Perl geben einen praxisnahen Einblick in die Entwicklungen der letzten Zeit.

Welchen Einfluss haben äußere Faktoren auf die Preisentwicklung und die Vermarktungszeit von Immobilien? Auf welche Punkte muss man aus rechtlicher Sicht besonders achten? Und wie sehr hat sich das Käuferverhalten in der Krise verändert?

Termin:	Donnerstag, 06.10., 18:00–20:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Heidemarie Kubu und Mag. Doris Perl
Teilnehmer:	6–15 Personen
Kursentgelt:	kostenlos



WS2022-012 | 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 Auftritts, um die gewünschte Wirkung zu erzielen, was letztlich im Erfolg resultiert. Die Rhetorik-Workshop-Reihe um das Thema „Rhetorik, Auftritt & Wirkung“ zeigt Ihnen grundlegende Techniken, Methoden, Tipps und Tricks zum wirkungsvollen Auftritt.

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

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

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

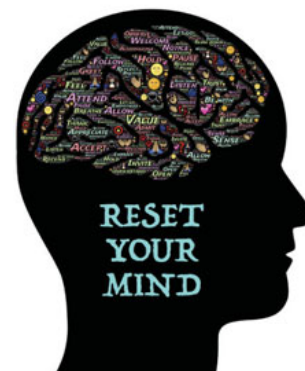
Termin:	Dienstag, 10.01., 18:30–21:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Thomas Müller, Kommunikationstrainer
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 45,00



WS2022-013 | **NEU!**
WS2022-014 | **MindCoffee 2 GO –**
WS2022-015 | **NLP Techniken für den Alltag & Beruf**
WS2022-016
WS2022-017

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:	WS2022-013 Kurs 1: Statemanagement – insbesondere „Moment of Excellence“ Dienstag, 04.10., 19:00–20:00 Uhr WS2022-014 Kurs 2: Besser ankommen, Lügen erkennen, uvm. Dienstag, 18.10., 19:00–20:00 Uhr WS2022-015 Kurs 3: Inneren Kritiker abstellen Dienstag, 08.11., 19:00–20:00 Uhr WS2022-016 Kurs 4: Lästige Reaktionen/Verhaltensweisen verändern (immer wenn ... dann) Dienstag, 22.11., 19:00–20:00 Uhr WS2022-017 Kurs 5: Es ist, was es ist – deine Bedeutung für dich gewinnend ändern Dienstag, 06.12., 19:00–20:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Thomas Müller, NLP-Trainer, ehem. Europameister der Rhetorik
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 20,00

Alles für das Dach Wir decken Sie ein. • Neueindeckung mit Prefa-Leichtmetall-Dächern • Sanierungs- und Reparaturarbeiten • Abdichtung und Eindeckung von Vordächern, Carports, ... • Einbau und Austausch von Dachflächenfenstern • Dachrinnen und sämtliche Blecharbeiten Der verlässliche Partner in Ihrer Nähe.	40 Jahre SPENGLEREI BAUM Lessinggasse 13 2231 Strasshof Tel. +43 2287 40391 Mobil: +43 664 180 19 88 E-Mail: spenglerei-baum@aon.at
---	--



**DAS DACH,
STARK WIE EIN STIER!**

NEU! WS2022-018 | Lampenfieber – Workshop für Kinder

In diesem Workshop lernst du: selbstbewusst aufzutreten / deine Ängste zu besiegen / das Beste was du kannst, auch zeigen zu können! Deine Leistung ist nicht nur davon abhängig, wie viel du gelernt oder geübt hast, sondern auch davon, wie du dein Können, dein Wissen, dein Talent auch zeigen kannst!

Genau diese Tools, Übungen und Mindset-Tools lernst du hier in diesem Workshop. Es geht hier gleich um Praxis. Wir probieren alle Tools direkt aus, damit du Erfahrungen sammeln und danach deine Fragen stellen kannst. Somit lernst du auch für dich die Übungen zu optimieren. Ich gebe dir mein Know-How aus Bühnenpraxis als Komponistin und Pianistin. Worauf es ankommt, lernst du bei mir! Ich freue mich auf dich!

Termin:	Samstag, 01.10., 10:00–12:30 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	MMag. Veronika Simor, Dipl. Komponistin, Musikpädagogin, Klavierlehrerin, Dipl. Mentaltrainerin, Dipl. Burnout-Präventionstrainerin
Teilnehmer:	3–6 Kinder
Kursentgelt:	Euro 50,00

**NEU! WS2022-019 | Präsentationstechniken – Workshop mit Übungen**

Haben Sie ein unsicheres Gefühl bei Präsentationen? Fühlen Sie sich nicht gut genug, haben Sie Angst vor Fehlern, sich nicht gut genug ausdrücken zu können? Haben Sie die Sorge, dass Ihre Präsentation nicht gut angenommen wird? Hier, in diesem Workshop, lernen Sie die Basics für sichere und begeisterte Präsentationen. Sie lernen Fokus, Konzentration und wie Sie Ihre Gedanken und Stress zähmen können. Sie testen die verschiedensten Tools direkt in der Praxis, um erste Erfahrungen sammeln zu können und die Tools verinnerlichen zu können.

Termin:	Samstag, 01.10., 14:00–17:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	MMag. Veronika Simor
Teilnehmer:	3–6 Personen
Kursentgelt:	Euro 60,00

**NEU! WS2022-020 | Burnout-Prävention Workshop**

Ziele dieses Workshops sind Aufbau einer Resilienz, Stressmanagement, Minderung des Stresses und Leistungsdruckes, Verbesserung der Lebensqualität und der stressfreien Kommunikation.

In diesem Workshop erlernen Sie Entspannungstechniken, positives Mindset, positive Haltung, Stressverminderung, Techniken und Tools. Sie erlernen, welche Charakterzüge und welche Umstände das Burnout verstärken können und wie Sie trotzdem entspannt bleiben können.

Termin:	Samstag, 12.11., 10:00–13:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	MMag. Veronika Simor
Teilnehmer:	3–6 Personen
Kursentgelt:	Euro 60,00



NEU! WS2022-022 | Social Media Kompakt-Workshop

Der Social Media Kompakt-Workshop verschafft Ihnen einen Überblick über die verschiedenen Plattformen der Sozialen Medien, die Dos & Don'ts und die Vorteile, die sie Ihnen bringen. Ob Sie als Selbstständige/r Werbung und Marketing online machen wollen oder als Privatperson auf der Suche nach neuen Kontakten oder Jobs sind oder einfach einen Privatverkauf tätigen wollen – Social Media kann dabei ein nützliches Tool sein. Isabella Ošaben ist Profi für Bühne & Online-Marketing und unterstützt Menschen dabei, sich selbstbewusst online zu zeigen.

Termin:	Samstag, 12.11., 10:00–13:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Isabella Ošaben, Social Media Expertin
Teilnehmer:	4–15 Personen
Kursentgelt:	Euro 49,00



NEU! WS2022-023 | Reels: Wie drehe ich Reels für Tiktok, Insta & Co?

Reels – die bis zu 90-sekündigen Videos auf Social Media sind nicht nur ein kurzer Trend, sondern inzwischen fixer Bestandteil fast jeder Plattform. Aber wie macht man eigentlich ein gutes Reel? Welche Apps nutzt man?

In diesem Workshop geht es darum von der Idee bis zum Upload alles zu erfahren, was bei der Erstellung dieser beliebten Kurzvideos zu beachten ist. Isabella Ošaben ist Profi für Bühne & Online Marketing und unterstützt Menschen dabei, sich selbstbewusst online zu zeigen.

Termin:	Samstag, 12.11., 14:00–17:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Isabella Ošaben, Social Media Expertin
Teilnehmer:	4–15 Personen
Kursentgelt:	Euro 49,00



CRAFTED IN JAPAN

DER NEUE MAZDA CX-60 PLUG-IN HYBRID



6 JAHRE
MAZDA
GARANTIE

Mazda CX-60 Plug-In Hybrid – Verbrauchswerte kombiniert lt. WLTP: 1,5 Liter/100 km und 23 kWh Strom/100 km. CO₂-Emissionen: 33 g/km. Werte sind Mittelwerte für Kraftstoff- und Stromverbrauch bei durchschnittlichem Nutzungsprofil und täglichem Laden der Batterie. Homologation nicht abgeschlossen. Symbolfoto.

23. & 24. SEPTEMBER
ÖSTERREICH-PREMIERE

**MAZDA
VOCK & SEITER**

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



SPRACHEN

Um Ihnen einen Überblick über die Sprachniveaus zu geben und Ihnen eine Selbsteinschätzung zu erleichtern, **beachten Sie bitte die Tabelle auf Seite 18.**

WS2022-024 | English for Kids

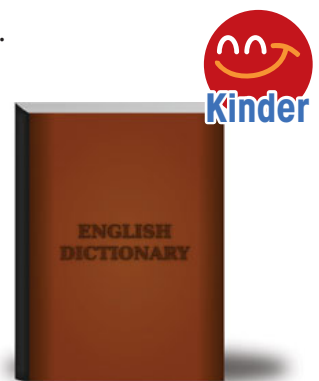
Kurs 1: für 3. und 4. Klasse Volksschule

Ziel dieses Kurses ist es, dass die Kinder einen guten Wortschatz aufbauen und sie mit der englischen Sprache vertraut werden. In der nächsthöheren Schulstufe sollen Ihre Kinder somit nach der Volksschule auf Englisch besser vorbereitet werden.

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

Ziel dieses Kurses ist es, dass die Kinder das in der Schule Gelernte besser verstehen. Wir richten den Fokus stark auf Grammatik, Sprechen und Schreiben.

Termin:	WS2022-024 Kurs 1: Mittwoch, 16:00–16:50 Uhr				
	28.09.	05.10.	12.10.	19.10.	09.11.
	16.11.	23.11.	30.11.	07.12.	14.12.
	WS2022-025 Kurs 2: Mittwoch, 17:00–17:50 Uhr				
	28.09.	05.10.	12.10.	19.10.	09.11.
	16.11.	23.11.	30.11.	07.12.	14.12.
Kursort:	VHS Strasshof				
Vortragende/r:	Katrina Lima, Native Speaker				
Teilnehmer:	8–12 Kids				
Kursentgelt:	Euro 130,00				



WS2022-029 | Englisch B1 1. Semester **AK**

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

Lehrbuch: Headway English A2 Lehr- und Arbeitsbuch

Termin:	Mittwoch, 17:20–19:00 Uhr					
	12.10.	19.10.	09.11.	16.11.	23.11.	30.11.
	07.12.	14.12.	21.12.	11.01.	18.01.	25.01.
Kursort:	VHS Strasshof					
Vortragende/r:	Manuel Mattes, MA, Sprachtrainer					
Teilnehmer:	5–12 Personen					
Kursentgelt:	Euro 120,00					

WS2022-028 | Englisch A2 1. 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 29.09. 06.10. 13.10. 20.10. 03.11. 10.11. 17.11. 24.11. 01.12. 15.12. 22.12. 12.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Cornelia Hackl, Sprachtrainerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00

WS2022-030 | Englisch am Vormittag A2 1. 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 13.10. 20.10. 03.11. 10.11. 17.11. 24.11. 01.12. 15.12. 22.12. 12.01. 19.01. 26.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Manuel Mattes, MA, Sprachtrainer
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00

WS2022-027 | Französisch für Neueinsteiger

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

Für TeilnehmerInnen OHNE Vorkenntnisse!

Termin:	Mittwoch, 19:00–20:40 Uhr 12.10. 19.10. 09.11. 16.11. 23.11. 30.11. 07.12. 14.12. 21.12. 11.01. 18.01. 25.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Manuel Mattes, MA, Sprachtrainer
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00



WS2022-026 | Französisch am Vormittag 6. Semester:
Auffrischung und leichte Konversation

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

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

Termin:	Donnerstag, 10:50–12:30 Uhr 13.10. 20.10. 03.11. 10.11. 17.11. 24.11. 01.12. 15.12. 22.12. 12.01. 19.01. 26.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Manuel Mattes, MA, Sprachtrainer
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00

WS2022-031 | Slowakisch Anfänger A1 **AK**

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

Lehrbuch: Slovenčina neu (Slowakisch für Anfänger und Fortgeschrittene)

Termin:	Mittwoch, 10:50–12:30 Uhr 28.09. 05.10. 12.10. 19.10. 09.11. 16.11. 23.11. 30.11. 07.12. 14.12. 21.12. 11.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mgr. Martina Reckendorfer, Sprachtrainerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00

WS2022-032 | Slowakisch Fortgeschrittene **AK**

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

Lehrbuch: Slovenčina neu (Slowakisch für Anfänger und Fortgeschrittene)

Termin:	Mittwoch, 09:00–10:40 Uhr 28.09. 05.10. 12.10. 19.10. 09.11. 16.11. 23.11. 30.11. 07.12. 14.12. 21.12. 11.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mgr. Martina Reckendorfer, Sprachtrainerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00

WS2022-033 | Ungarisch A2 AK

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

Lehrbuch: Silló Ágnes: Szituációk

Termin:	Freitag, 17:30–19:10 Uhr					
	07.10.	14.10.	21.10.	04.11.	11.11.	18.11.
	25.11.	02.12.	09.12.	16.12.	13.01.	20.01.
Kursort:	VHS Strasshof					
Vortragende/r:	Zsuzsanna Takács, BSc, Sprachtrainerin					
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.



WS2022-034 | 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 26.09. 03.10. 10.10. 17.10. 24.10. 07.11. 14.11. 21.11. 28.11. 05.12. 12.12. 19.12.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Marco Vacchina, Sprachtrainer
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00

WS2022-035 | 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 26.09. 03.10. 10.10. 17.10. 24.10. 07.11. 14.11. 21.11. 28.11. 05.12. 12.12. 19.12.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Marco Vacchina, Sprachtrainer
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00

WS2022-036 | Spanisch B1 8. 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 28.09. 05.10. 12.10. 19.10. 09.11. 16.11. 23.11. 30.11. 07.12. 14.12. 21.12. 11.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Dipl.Päd. Roswitha Pritz, BA, Sprachtrainerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00

WS2022-037 | Spanisch A2 4. 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 29.09. 06.10. 13.10. 20.10. 03.11. 10.11. 17.11. 24.11. 01.12. 15.12. 22.12. 12.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Dipl.Päd. Roswitha Pritz, BA, Sprachtrainerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00

WS2022-038 | Spanisch A1 2. Semester

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

Termin:	Mittwoch, 17:45–19:25 Uhr 28.09. 05.10. 12.10. 19.10. 09.11. 16.11. 23.11. 30.11. 07.12. 14.12. 21.12. 11.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Sabrina Hinterdorfer, BA, Sprachtrainerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00

WS2022-039 | Spanisch B2 2. Semester

Dieser Kurs richtet sich an all jene, die ihre Spanischkenntnisse vertiefen möchten. Auf Spanisch möglichst frei zu sprechen und auf andere verbal zu reagieren ist unser angestrebtes Ziel.

Hörverständnis ist dabei sehr wichtig und wird mithilfe verschiedener Medien trainiert. Wortschatz und Grammatik werden gefestigt und erweitert, um sich zunehmend verbal und schriftlich ausdrücken zu können. Anspruchsvollere Texte werden gelesen und versucht zu verstehen. Anhand abwechslungsreicher Themen und Lernmedien soll die spanische Sprache und Kultur zunehmend vertraut werden.

Termin:	Mittwoch, 16:00–17:40 Uhr 28.09. 05.10. 12.10. 19.10. 02.11. 16.11. 23.11. 30.11. 07.12. 21.12. 18.01. 25.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Sabrina Hinterdorfer, BA, Sprachtrainerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00



GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

NEU! WS2022-040 | Zyklus-Workshop

Lerne deinen weiblichen Zyklus besser kennen und lass dich an diesem Abend von mir durch die 4 Zyklusphasen führen. Wir sprechen dabei über Hormone, Emotionen, Zyklusernährung und gehen den häufigsten Zyklusbeschwerden wie Regelschmerzen, Stimmungsschwankungen, PMS oder unerfülltem Kinderwunsch auf den Grund.

Zykluswissen, das Wissen über deinen Körper, ist der erste Schritt in einen entspannteren privaten, wie auch beruflichen Alltag.

Termin:	Montag, 23.01., 18:00–21:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Sandra Langschwert, Zykluswissen & TCM-Ernährung Coaching
Teilnehmer:	4–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 65,00



NEU! WS2022-062 | 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:	Freitag, 14.10., 18:00–20:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Franziska Larrain-Schiller
Teilnehmer:	5–10 Personen
Kursentgelt:	Euro 20,00



WS2022-063 | 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:	Montag, 07.11., 18:00–20:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Franziska Larrain-Schiller
Teilnehmer:	5–10 Personen
Kursentgelt:	Euro 20,00



WS2022-049 | smoveyTRAINING

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

Kostenloser Schnuppertermin: Mittwoch, 21.09., 18:30–19:30 Uhr

Anmeldung zu allen Schnupperterminen unbedingt notwendig:

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

Termin:	WS2022-049 Kurs 1: Montag, 18:00–19:00 Uhr					
	26.09.	03.10.	10.10.	17.10.	24.10.	07.11.
	14.11.	21.11.	28.11.	05.12.	12.12.	19.12.
	WS2022-050 Kurs 2: Mittwoch, 18:30–19:30 Uhr					
	28.09.	05.10.	12.10.	19.10.	09.11.	16.11.
	23.11.	30.11.	07.12.	14.12.	21.12.	11.01.
Kursort:	VHS Strasshof					
Vortragende/r:	Mag. Silke Graf und Christian Graf, MA, smoveyCoaches					
Teilnehmer:	8–20 Personen					
Kursentgelt:	Euro 120,00					





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

Gas • Wasser • Heizung
Alternativenergie
Solaranlagen
Wohnraumlüftung
Kanalreinigung

02287/2493 • trenz@aon.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.



WS2022-041 | 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:	WS2022-041 Freitag, 30.09. , 16:00–19:00 Uhr WS2022-042 Samstag, 15.10. , 09:00–12:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Dominik Glatzl, Trainer für Bogenschießen
Teilnehmer:	5–10 Personen
Kursentgelt:	Euro 40,00 + Materialkosten



WS2022-057 | Hawaiianischer Hula-Tanz Workshop

WS2022-058
WS2022-059 Beim hawaiianischen 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:	WS2022-057 Samstag, 24.09. , 13:00–17:00 Uhr WS2022-058 Samstag, 22.10. , 13:00–17:00 Uhr WS2022-059 Samstag, 26.11. , 13:00–17:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Sonja Gabriel, Hula-Trainerin
Teilnehmer:	6–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 35,00



WS2022-055 | Taiji 24fache Form bzw. Peking-Form

Fördert die Beweglichkeit der Muskeln, Sehnen und Bänder, steigert die geistige Klarheit und Konzentrationsfähigkeit.

„Wer Taiji übt wird stark wie ein Holzfäller, geschmeidig wie ein Kind und gelassen wie ein Weiser“ (chin. Sprichwort)

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

Anmeldung zu allen Schnupperterminen unbedingt notwendig:

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



Termin:	Mittwoch, 17:30–18:30 Uhr
	28.09. 05.10. 12.10. 09.11. 16.11. 23.11. 30.11. 07.12. 14.12. 21.12. 11.01. 18.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Gaby Zechmeister, Taiji-Trainerin
Teilnehmer:	5–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00

WS2022-044 | Hatha Yoga

Beim Hatha Yoga entwickeln wir ein ausgewogenes Verhältnis zwischen der Festigkeit und der Flexibilität unseres Körpers. Durch körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation schaffen wir eine Vereinigung von Körper, Seele und Geist. Tanke Kraft und Ruhe zugleich, bring dein Bewusstsein ins Hier und Jetzt!

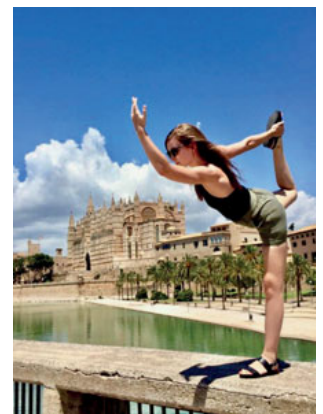
Positive Wirkungen von Yoga: Kräftigung der Muskulatur und Steigerung der Flexibilität und Ausdauer, Verbesserung der Koordination und des Gleichgewichtssinns, Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, Stressabbau und Entspannung, Verbesserung der Schlafqualität, Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, Verbesserung des (Selbst)Bewusstseins.

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

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

Anmeldung zu allen Schnupperterminen unbedingt notwendig:

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



Termin:	Donnerstag, 19:00–20:30 Uhr
	29.09. 06.10. 13.10. 20.10. 03.11. 10.11. 17.11. 24.11. 01.12. 15.12.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Hannah Walla, Yoga-Trainerin
Teilnehmer:	10–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00

WS2022-051 | Pilates



WS2022-052

WS2022-053

WS2022-054

Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus und nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper.

– Joseph Hubertus Pilates (1883–1967)

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



Termin:	WS2022-051 Kurs 1: Montag, 08:30–09:30 Uhr
	WS2022-052 Kurs 2: Montag, 09:30–10:30 Uhr
	WS2022-053 Kurs 3: Montag, 19:10–20:10 Uhr
	WS2022-054 Kurs 4: Montag, 20:10–21:10 Uhr
	26.09. 03.10. 10.10. 17.10. 24.10. 07.11. 14.11. 21.11. 28.11. 05.12. 12.12. 19.12.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Kurs 1 und 2: Dr. Regina Gabriel, Sportärztin Kurs 3 und 4: Constanze Kommentisch, Matwork und Studio Pilatestrainerin
Teilnehmer:	10–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00

WS2022-043 | Feldenkrais Workshop „bewegliche Füße – leichte Beine“



Stehen, Gehen, Laufen, Hüpfen und Tanzen – ohne unsere Füße und Beine ist es nicht möglich. Unsere Beine und Füße tragen uns und wenn sie es nicht ausreichend tun können, fühlen wir uns sehr schnell eingeschränkt und gehindert zu tun, was wir gerne tun wollen. Schwere Beine, steife Fußgelenke, Schmerzen in den Knien oder Hüftgelenken sind nur einige der Symptome, die sehr häufig dazu führen, dass wir uns nicht mehr gerne fortbewegen, spazieren gehen, laufen oder tanzen wollen.

Im Rahmen dieses Workshops erforschen wir die Verbindung von unseren Füßen zu unseren Beinen, zu unseren Hüften und zur Wirbelsäule bis zum Kopf. Wir erleben, dass mehr Beweglichkeit im Becken und in unserer Wirbelsäule unsere Beine und Füße entspannen und entlasten kann. Bewegung wird wieder leicht, angenehm und freudvoll!



Anmeldeschluss für diesen Kurs ist der 08.10.2022

Termin:	Samstag, 22.10., 09:30–13:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Gudrun Esterer, Feldenkrais-Lehrerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 45,00

WS2022-056 | Feldenkrais Gruppenkurs – Bewusstheit durch Bewegung leichter bewegen lernen



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

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

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

Termin:	Donnerstag, 16:30–18:30 Uhr 06.10. 17.11. 15.12. 12.01. 26.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Gudrun Esterer, Feldenkrais-Lehrerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 125,00



**AUTOHAUS
HAIDWEGER**



Neu- und Gebrauchtwagen

2231 Strasshof, Hauptstraße 8a

Tel.: 02287 / 3940

office@haidweger.at

www.haidweger.at



PROJEKTBAU KATZEK

25 Jahre Erfahrung in:

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

*Unverbindliche Preisvorschläge,
auch bei Kleinstaufträgen!*

Karlheinz Katzek
Geschäftsführer

2231 Strasshof
Grenzstraße 3

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

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

NEU! WS2022-046 | Fit in der 2. Lebenshälfte

Dieses Training eignet sich auch für Personen mit körperlichen Einschränkungen bzw. zum Wiederaufbau nach längerer Pause! Die Einheiten von 90 Minuten 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 kostenlose Schnuppermöglichkeit wird es in der 1. Einheit geben. Anmeldung zu allen Schnupperterminen unbedingt notwendig: office@vhs-strasshof.at / www.vhs-strasshof.at oder 02287/466612

Termin:	Donnerstag, 08:30–10:00 Uhr 29.09. 06.10. 13.10. 20.10. 03.11. 10.11. 17.11. 24.11. 01.12. 15.12.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Silvia Weber, Dipl. Rückenfitness- und Bewegungstrainerin, Seniorentainerin
Teilnehmer:	6–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00



WS2022-047 | Rücken-Fit **AK**

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 kostenlose Schnuppermöglichkeit wird es in der 1. Einheit geben. Anmeldung zu allen Schnupperterminen unbedingt notwendig: office@vhs-strasshof.at / www.vhs-strasshof.at oder 02287/466612

Termin:	WS2022-047 Kurs 1: Mittwoch, 19:30–20:30 Uhr 28.09. 05.10. 12.10. 19.10. 09.11. 16.11. 23.11. 30.11. 07.12. 14.12. 21.12. 11.01. WS2022-048 Kurs 2: Donnerstag, 10:15–11:15 Uhr 29.09. 06.10. 13.10. 20.10. 03.11. 10.11. 17.11. 24.11. 01.12. 15.12. 22.12. 12.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Silvia Weber, Dipl. Rückenfitness- und Bewegungstrainerin, Seniorentainerin
Teilnehmer:	6–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 130,00



WS2022-045 | Rücken- und Wirbelsäulenschule

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:	Mittwoch, 10:00–11:00 Uhr 28.09. 05.10. 12.10. 19.10. 09.11. 16.11. 23.11. 30.11. 07.12. 14.12. 21.12. 11.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Philipp Huber, Physiotherapeut
Teilnehmer:	10–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 130,00



WS2022-060 | 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. Die Stunden werden in Präsenz und gleichzeitig über Zoom abgehalten.

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

Anmeldung zu allen Schnupperterminen unbedingt notwendig:

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

Termin:	WS2022-060 Kurs 1: Mittwoch, 08:45–09:45 Uhr 21.09. 28.09. 05.10. 12.10. 19.10. 09.11. 16.11. 23.11. 30.11. 07.12. 14.12. 21.12. 11.01. 18.01.
	WS2022-061 Kurs 2: Donnerstag, 17:45–18:45 Uhr 22.09. 29.09. 06.10. 13.10. 20.10. 03.11. 10.11. 17.11. 24.11. 01.12. 15.12. 22.12. 12.01. 19.01.
Kursort:	VHS Strasshof und online
Vortragende/r:	Marliese Pur, LnB-Trainerin
Teilnehmer:	6–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 14 0,00



KOCHEN, BACKEN UND GENUSS

NEU! WS2022-066 | **Schnelle und gesunde Küche für zuhause oder das Büro**

Schnell, gesund und auch noch lecker? So etwas geht? Ja, denn genau um dieses Thema dreht sich unser neuester Workshop, welcher Ihnen zukünftig die Möglichkeit gibt, die Welt der Kulinarik aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Wir widmen uns vier unterschiedlichen Gerichten der warmen und kalten Küche.

Weiters schauen wir uns eine Auswahl an hausgemachten Salatdressings an, mit welchen Sie garantiert jeden Salat, ob als Hauptspeise oder Beilage, aufwerten können. Sie bekommen selbstverständlich die Möglichkeit selbst Hand anzulegen und an einem der Arbeitsplätze in 2er-Teams Fuß zu fassen. Nach der Zubereitung unserer Speisen werden wir diese gemeinsam verspeisen, für ein ausgiebiges Abendessen ist folglich gesorgt.

Termin:	Mittwoch, 19.10., 18:00–21:00 Uhr
Kursort:	Schulküche der EMS
Vortragende/r:	Lukas Graf, gelernter Koch
Teilnehmer:	6–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 35,00



NEU! WS2022-067 | **Punsch- und Glühwein upside-down**

Die Tage werden kürzer und die Nächte kälter, es ist soweit, die Weihnachtszeit steht vor der Tür. Was gibt es da schöneres, als seine Lieben mit ein paar neu erlernten Punsch- und Glühweinrezepten zu verführen?

In diesem Workshop werden wir uns einer Auswahl an unterschiedlichen Heißgetränkspezialitäten widmen und beliebte Klassiker wie Orangenpunsch und Glühwein neu interpretieren. Zusätzlich schauen wir uns ein paar außergewöhnliche Rezepturen an, welche Sie möglicherweise noch nie gesehen haben.

Dieser Workshop ist auf jeden Fall für all jene, die das typische Adventmarktgefühl auch zuhause nicht missen möchten, einen Besuch wert. Selbstverständlich können Sie auch selbst Hand anlegen und in 2er-Teams am Punschkessel aktiv werden.

Termin:	Freitag, 25.11., 18:00–21:00 Uhr
Kursort:	Schulküche der EMS
Vortragende/r:	Lukas Graf, Dipl. Barkeeper und Koch
Teilnehmer:	6–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 35,00



NEU! WS2022-064 | TCM zum Kennenlernen

Was ist die Traditionelle Chinesische Medizin? An diesem Abend lernst du die wesentlichen Konzepte der TCM anschaulich erklärt kennen. Wie werfen einen Blick auf Yin & Yang, die Organuhr, die 5-Jahreszeiten, die 5 Elemente der TCM-Ernährung, das Kochtopf-Modell als Erklärung für die Sicht der TCM auf die Verdauung.

Nach diesem Workshop weißt du, ob die TCM etwas für dich und deinen Alltag ist und du hast gelernt, dass sie nichts mit exotischen Zutaten oder fernöstlicher Küche zu tun hat.

Termin:	Dienstag, 04.10., 18:30–21:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Sandra Langschwert, Zykluswissen & TCM-Ernährung Coaching
Teilnehmer:	6–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 50,00



NEU! WS2022-065 | Immunsystem stärken mit der TCM-Methode

Fit und gesund durch die kalte Jahreszeit mit der TCM-Ernährung. An diesem Abend lernst du, was das Kochtopf-Modell und eine gut funktionierende Verdauung mit deinem Immunsystem zu tun haben und welche Rolle deine Lunge dabei spielt.

Wir werfen einen Blick auf die 5 Elemente der TCM-Ernährung und du bekommst praktische und alltags-taugliche Tipps für deine Ernährung in Herbst und Winter.

Termin:	Mittwoch, 30.11., 18:30–20:30 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Sandra Langschwert, Zykluswissen & TCM-Ernährung Coaching
Teilnehmer:	6–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 45,00



COCKTAILS | BAR
Seyringer Straße 6
CAFÉ | DARTS
1210 Wien
SNOOKER | POOL
hitandhope.wien



HIT & HOPE



KREATIVITÄT UND STIMME

SS2022-076 | Kreative Fotowerkstatt Marchfeld – SS2022-077 eine Kooperationsveranstaltung der Volkshochschulen SS2022-078 Deutsch-Wagram, Groß-Enzersdorf und Strasshof SS2022-079

Kurs 1: Fotowalk Wien

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



Kurs 2: Portraitshooting im Heizhaus Strasshof

Bei diesem Workshop begeben wir uns an eine außergewöhnliche Location, dem Heizhaus in Strasshof. Ebenfalls steht uns ein tolles Model zur Verfügung. Als Lichtquelle nutzen wir vorwiegend natürliches Licht und die TeilnehmerInnen lernen, wie man dieses am Besten für gelungene Portraits nutzt. Der Kurs ist auf vier Personen beschränkt, kann aber bei großem Andrang auch nochmals durchgeführt werden. Der Kurs ist für „leicht fortgeschrittene“ bis „fortgeschrittene“ FotografInnen geeignet. Für den Eintritt in das Heizhaus sind voraussichtlich noch zusätzlich Euro 11,00 vor Ort zu entrichten.

Kurs 3: Fotowalk Herbst/Friedhof

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

Kurs 4: 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:	SS2022-076 Kurs 1 – Fotowalk Wien: Freitag, 16.09., 15:00–18:00 Uhr SS2022-077 Kurs 2 – Portraitshooting: Samstag, 24.09., 14:00–18:00 Uhr SS2022-078 Kurs 3 – Fotowalk Friedhof: Samstag, 05.11., 14:00–17:00 Uhr SS2022-079 Kurs 4 – Grundlagen: Dienstag, 08.11., 18:00–21:00 Uhr
Kursort:	Kurs 1: Treffpunkt: Stephansplatz 1010 Wien Kurs 2: Heizhaus Strasshof, Sillerstraße 123 Kurs 3: Haupteingang Friedhof St. Marx Kurs 4: Neue Mittelschule Groß Enzersdorf – Schießstattring 1a
Vortragende/r:	Kurs 1, 3 und 4: Christian Mari, Berufsfotograf Kurs 2: Christian Graf, MA, Berufsfotograf
Teilnehmer:	Kurs 1: 5–10 Personen Kurs 2: 3–4 Personen Kurs 3: 5–10 Personen Kurs 4: 5–10 Personen
Kursentgelt:	Kurs 1: Euro 49,00 Kurs 2: Euro 79,00 + Eintritt ins Heizhaus Kurs 3: Euro 49,00 Kurs 4: Euro 64,00

WS2022-080 | Bogenbaukurs

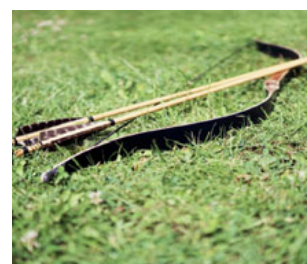
Der Bogen begleitet den Menschen seit Tausenden von Jahren und auch heute fühlen viele Menschen seine Faszination. Wer tiefer in die Welt des Bogens eintauchen möchte, kann in diesem Wochenendkurs seinen eigenen Bogen selbst bauen. Dadurch bekommt der Bogen eine ganz persönliche Note und ist genau auf 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, 11.11., Samstag, 12.11. und Sonntag, 13.11. Freitag 16:00–19:00 Uhr, Samstag und Sonntag 10:00–16:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Dominik Glatzl, Trainer für Bogenbau
Teilnehmer:	3–6 Personen
Kursentgelt:	Euro 300,00 + Materialkosten



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



Sehmanufaktur Litzenberger- Ihr Spezialist für Brillen und Kontaktlinsen

Schönen Schulstart wünscht das Team Sehmanufaktur
Litzenberger! Wir bieten auch einen kostenlosen
Sehtest für alle Schülerinnen und Schüler an.

Falls Sie nicht mobil sind, kommt Ihr Optikermeister
auch gerne zu Ihnen nach Hause!

Unsere Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 09:00-13:00 und
14:00-18:00

Samstag 09:00-13:00

Hauptstraße 311/2, 2231 Strasshof

Telefon: 02287/5652

E-Mail: office@sehmanufaktur.at

HP: www.Sehmanufaktur.at



NEU! WS2022-084 | Kreativ mit Polymer-Ton – Grundlagen, Techniken, Möglichkeiten

Dieser Kurs vermittelt Grundlagen der Verarbeitung von Polymer-Ton (Fimo, Sculpey usw.) und soll einen Einblick in die unzähligen Möglichkeiten der Gestaltung geben. Einzelne Techniken werden gemeinsam ausprobiert und am Ende hat jeder die Möglichkeit seine Objekte in Schmuck, Schlüsselanhänger oder ähnliches zu verwandeln.

**Die Materialgebühr von Euro 10,00 ist direkt bei der Kursleiterin zu entrichten.
Dieser Kurs bietet eine gute Basis für Kurs WS2022-085.**

Termin:	Samstag, 15.10., 10:00–13:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Ingrid Fürhacker
Teilnehmer:	3–6 Personen
Kursentgelt:	Euro 35,00 + Materialkosten

**NEU! WS2022-085 | Farbe, Form und Kreativität – Weihnachtsgeschenke aus Polymer-Ton**

Polymer-Ton (Fimo, Sculpey usw.) bietet zahllose Möglichkeiten kreativ zu werden und mit Farbe zu spielen. Gemeinsam arbeiten wir an bereits vorhandenen Ideen für Schmuck, Weihnachtsanhänger oder Geschenkanhänger aus Polymer-Ton. 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.

**Die Materialgebühr von Euro 10,00 ist direkt bei der Kursleiterin zu entrichten.
Kurs WS2022-084 bietet eine gute Basis, ist aber keine Voraussetzung..**

Termin:	Samstag, 03.12., 10:00–14:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Ingrid Fürhacker
Teilnehmer:	3–6 Personen
Kursentgelt:	Euro 49,00 + Materialkosten

**NEU! WS2022-083 | Untersetzer aus Kunstharz**

In diesem Workshop lernen Sie Grundlagen zur Verarbeitung von Epoxidharz. Jeder Untersetzer ist nicht nur ein besonderer Hingucker, sondern auch ein Unikat. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Farbkombinationen können individuell abgestimmt werden, sodass sie Ihr Interieur perfekt ergänzen. Der erste Tag besteht aus einer Einführung und dem Verarbeiten der Materialien. Am zweiten Tag, wenn die Untersetzer gut ausgehärtet sind, erfolgt der finale Schliff z. B. das Vergolden der Ränder. Am Ende des Kurses haben Sie vier wundervolle Untersetzer kreiert, die ihresgleichen suchen.

Die Materialgebühr von Euro 15,00 pro TeilnehmerIn wird vom Kursleiter eingehoben.

Termin:	Mittwoch, 05.10. und Donnerstag, 06.10., 18:00–20:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Joey Stain
Teilnehmer:	2–4 Personen
Kursentgelt:	Euro 40,00 + Materialkosten



WS2022-082 | Fantasy-Rüstungen selber bauen!

In diesem Kurs geht es um die Anfänge des Rüstungsbaus: gemeinsam starten wir bei null und arbeiten uns zum ersten Werkstück vor, eine einfache Armschiene. Ihr müsst hierfür keine Erfahrung mitbringen. Jede/r wird am Ende dieses Kurses selbstständig einfache Rüstungsteile mit den gelernten Prinzipien bauen können. Denn beim Foam-Smithing (also der Rüstungsbau mit EVA-Foam) kommt es vor allem auf die Materialwahl und die Technik an.

Als erstes wird euch gezeigt, wie ein passgenaues Pattern (oder zu Deutsch: Muster) an euren Unterarmen gefertigt wird. Dieses übertragen wir anschließend auf Foam, um danach den Verschluss und die Details anzubringen. Hierbei ist eurer Kreativität freien Lauf gelassen! Ob es nun schnörkelige Muster, kantige Ecken oder ein Schuppenpanzer werden soll, liegt ganz bei euch. Natürlich werden aber auch (ganz im Sinne des Cosplay-Geistes) Vorlagen zur Verfügung gestellt und niemand wird im kreativen Schaffensprozess allein gelassen.

Termin:	Samstag, 12.11., 14:00–18:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	DI Mirjam Blecha, Foam Smith und Cosplayer
Teilnehmer:	5–10 Personen
Kursentgelt:	Euro 80,00



WS2022-072 | Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene – WS2022-073 leben Sie Ihre Kreativität aus!

WS2022-074

WS2022-075

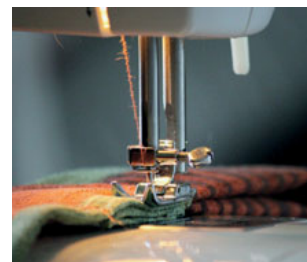
Nähen Sie für sich selbst oder Ihr Kind T-Shirt, Jeans, Jogginghose, Kleid, Rock bis Ballkleid und Dirndl. Lernen Sie Zipps einzunähen, die Länge von Jeans oder Hosen zu kürzen uvm. Wenn Ihnen der Mut und die Erfahrung fehlen alleine mit dem Nähen zu beginnen und Sie gerne unter Gleichgesinnten sind, 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, Nähnadeln 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:	WS2022-072 Gesamt-Kurs: Samstag, 09:00–15:00 Uhr 08.10. 15.10. 22.10.
	WS2022-073 Einzeltermin 1: Samstag, 08.10., 09:00–15:00 Uhr
	WS2022-074 Einzeltermin 2: Samstag, 15.10., 09:00–15:00 Uhr
	WS2022-075 Einzeltermin 3: Samstag, 22.10., 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



WS2022-081 | Lederarbeit für Anfänger: meine eigene Geldbörse

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

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

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

Materialkosten Euro 25,00

Termin:	Freitag, 02.12. , 16:00–19:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Dominik Glatzl, Trainer für Lederarbeiten
Teilnehmer:	5–15 Personen
Kursentgelt:	Euro 45,00 + Materialkosten

**WS2022-068 | Lederarbeiten 2: Gürteltasche**

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

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

Termin:	Samstag, 17.12. , 09:00–14:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Dominik Glatzl, Trainer für Lederarbeiten
Teilnehmer:	4–10 Personen
Kursentgelt:	Euro 70,00 + Materialkosten



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

WS2022-069

WS2022-070

Kreativworkshop Zeichnen und Malen

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

Bitte beachten Sie auf jeden Fall die Materialliste auf meiner Homepage

www.m-stiehl.com

Individuelle Betreuung von Anfängern und Fortgeschrittenen.



Termin:	WS2022-069 Kurs 1: Samstag, 08.10., 09:00–17:00 Uhr WS2022-070 Kurs 2: Samstag, 28.01., 09:00–17:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Marcus Stiehl, Akademischer Maler
Teilnehmer:	6–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 50,00

WS2022-071

Öl-Acrylbilder malen

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

Franz Rauscher, geboren 1948 in Marchegg in NÖ, lebt seit vielen Jahren in Zistersdorf, NÖ. Nach der Pflichtschule Ausbildung zum Pädagogen. Seit 1981 umfangreiche Ausstellungstätigkeit im In- und Ausland.

Bevorzugte Techniken: Farbradierung, Pastell, Acryl, Öl, Collage, ... Als Künstler beschäftigen ihn vor allem Motive, die er aus dem vielfältigen Landschaftsbild seiner näheren und fernen Umgebung schöpfen kann.



Termin:	Dienstag, 18:30–20:30 Uhr 20.09. 27.09. 18.10. 25.10. 15.11. 29.11. 06.12. 20.12.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Franz Rauscher, Künstler
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00



UNTERHALTUNG UND DENKSPORT

WS2022-086 | Schachtreff WS2022-087

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:	WS2022-086 Kurs 1: Samstag, 01.10., 14:30–18:00 Uhr WS2022-087 Kurs 2: Samstag, 05.11., 14:30–18:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Andreas Teuber und Prof. Franz Graf, Meisterspieler
Teilnehmer:	8–20 Personen
Kursentgelt:	kostenlos

WS2022-088 | 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 13.09. 11.10. 08.11. 13.12. 10.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Prof. Franz Graf und Ing. Gerhard Weindl, Meisterschaftsspieler
Teilnehmer:	5–15 Personen
Kursentgelt:	kostenlos

ZUMBA®

WS2022-089 | ZUMBA® Kids

WS2022-090

WS2022-091

WS2022-092

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!



Termin:	WS2022-089 Kurs 1 (4–5 Jahre): Dienstag, 17:00–17:30 Uhr				
	WS2022-090 Kurs 2 (6–7 Jahre): Dienstag, 17:35–18:05 Uhr				
	WS2022-091 Kurs 3 (8–9 Jahre): Dienstag, 18:10–18:50 Uhr				
	WS2022-092 Kurs 4 (10–12 Jahre): Dienstag, 18:55–19:35 Uhr				
	11.10.	18.10.	25.10.	08.11.	22.11.
	29.11.	06.12.	13.12.	20.12.	10.01.
Kursort:	VHS Strasshof				
Vortragende/r:	Monika Hoschtalek, ZUMBA® Instructor, Tänzerin				
Teilnehmer:	freie Plätze auf Anfrage unter monika@hoschtalek-tanz.at				
Kursentgelt:	Kurs 1: Euro 55,00				
	Kurs 2: Euro 55,00				
	Kurs 3: Euro 65,00				
	Kurs 4: Euro 65,00				



Service • Wartung
Reparatur

Heizungstechnik

 **0699 / 147 70 177**

www.mohor-heizungstechnik.at

**WS2022-093 | ZUMBA® Gold Beginner und 55+ **
WS2022-094

ZUMBA® Gold! Spaß, Freude, Bewegung, Training! Die ZUMBA® Gold Gemeinschaft wächst stetig an! Nehmen auch Sie Anteil an dieser lebensfrohen Gruppe, trainieren Sie mit Gleichgesinnten und fühlen Sie sich einfach gut!

Als besonderes „Zuckerl“ zahlen Sie einen Kurs und können an allen ZUMBA®-Gold-Stunden (Dienstag und Freitag) teilnehmen, so oft Sie wollen und können.

ZUMBA® Gold ist eine Spezialform des ZUMBA®-Trainings. Es ist genau richtig für jeden, der gerne Bewegung macht. Es ist auch genau richtig für aktive und jung gebliebene Frauen und Männer und 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!

Kostenloser Schnuppertermin: Dienstag, 20.09., 10:00–11:00 Uhr

Anmeldung zu allen Schnupperterminen unbedingt notwendig:

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

Termin:	WS2022-093 Kurs 1: Dienstag, 10:00–11:00 Uhr				
	11.10.	18.10.	25.10.	08.11.	22.11.
	29.11.	06.12.	13.12.	20.12.	10.01.
	WS2022-094 Kurs 2: Freitag, 17:30–18:30 Uhr				
	14.10.	21.10.	04.11.	11.11.	18.11.
	25.11.	02.12.	09.12.	16.12.	13.01.
Kursort:	VHS Strasshof				
Vortragende/r:	Christian Graf, MA, ZUMBA® Instructor, Musicaldarsteller				
Teilnehmer:	10–18 Personen pro Einheit				
Kursentgelt:	Euro 100,00				



Find us on 
www.facebook.com/vhsstrasshof

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

WS2022-095 | ZUMBA® Basic

WS2022-096

WS2022-097 Das beste ZUMBA®-Angebot im Marchfeld und darüber hinaus! 2 Instructoren, noch mehr Abwechslung, doppelter Spaß – bis zu 30 Stunden, 1 Preis!

Endlich Fitness, die Spaß macht! Kalorienkiller! Kraftvolle Latino-Rhythmen! Erleben Sie die „ZUMBA®-Party“. Ein Tanzfitnessstraining zu lateinamerikanischer Musik, das Spaß macht, einfach zu erlernen ist, Kalorien verbrennt und Menschen jeden Alters zu Freude und Gesundheit verhilft.

ZUMBA® ist für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet, da es in erster Linie darum geht, Spaß zu haben, Kondition zu tanken und fit zu werden. Die Schritte sind leicht zu erlernen und man braucht keine tänzerischen Vorkenntnisse. Man kann das Tempo drosseln und selbst dosieren, wie viel Fitness man in einer Stunde erleben will. Bevor Sie es bemerken, werden Sie fit und gewinnen an Energie! Der Einstieg ist einfach, das Training ist effektiv und macht Spaß. ZUMBA® Basic ist seit 10 Jahren der Dauerbrenner an der VHS Strasshof.

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

Kostenloser Schnuppertermin: Dienstag, 20.09., 19:40–20:40 Uhr

Anmeldung zu allen Schnupperterminen unbedingt notwendig:

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

Termin:	WS2022-095 Kurs 1: Dienstag, 19:40–20:40 Uhr						
	11.10.	18.10.	25.10.	08.11.	22.11.	29.11.	06.12.
	13.12.	20.12.	10.01.				
	WS2022-096 Kurs 2: Freitag, 18:40–19:40 Uhr						
	WS2022-097 Kurs 3: Freitag, 19:45–20:45 Uhr						
	14.10.	21.10.	04.11.	11.11.	18.11.	25.11.	02.12.
	09.12.	16.12.	13.01.				
Kursort:	VHS Strasshof						
Vortragende/r:	Kurs 1: Monika Hoschtalek, ZUMBA® Instructor, Tänzerin Kurs 2: Christian Graf, MA, ZUMBA® Instructor, Musicaldarsteller Kurs 3: Monika Hoschtalek, ZUMBA® Instructor, Tänzerin						
Teilnehmer:	10–18 Personen pro Einheit						
Kursentgelt:	Euro 120,00						



UW 1312

IMPRESSUM:

Medieninhaber und Herausgeber: Marktgemeinde Strasshof, Bürgermeister, 2231 Strasshof, Bahnhofstraße 22

Redaktion und Anzeigenverwaltung: Marktgemeinde Strasshof, Andrea Ondrejkovics, zeitung@strasshofandernordbahn.gv.at

Verantwortlich für den Inhalt: VHS Leiter Christian Graf, MA

Druck: Druckerei Ing. Michael Seitz, 2231 Strasshof, Hauptstraße 373

Gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des Österreichischen Umweltzeichens



**MEHR GELD
FÜR MEINE
WEITERBILDUNG!**

DIE ARBEITERKAMMER NIEDERÖSTERREICH FÖRDERT KURSE,

die in diesem Kursprogramm AK-gekennzeichnet sind.

AK Bildungsbonus

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

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).

AK NIEDER
ÖSTERREICH

ERWACHSENENBILDUNG

noe.arbeiterkammer.at/akbeihilfen



Der AK Bildungsbonus kann für die laufenden Englisch-, Slowakisch- und Ungarisch-Kurse sowie Rücken-Fit eingelöst werden. Die betreffenden Kurse sind mit dem AK-Logo gekennzeichnet. Nähere Informationen telefonisch unter 05/717129000 und auf Seite 26.



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



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

SCHNUPPERTERMINE

Eine Schnuppermöglichkeit wird es in der 1. Einheit geben.

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

Kurs	Datum	Uhrzeit	nähere Infos	Teilnehmer
ZUMBA® Gold	Dienstag 20.09.	10:00–11:00 Uhr	Seite 39	10–18 Personen
ZUMBA® Basic	Dienstag 20.09.	19:40–20:40 Uhr	Seite 40	10–18 Personen
smoveyTRAINING	Mittwoch 21.09.	18:30–19:30 Uhr	Seite 22	8–20 Personen
LnB Motion Bewegungstraining	Mittwoch 28.09.	08:45–09:45 Uhr	Seite 28	6–20 Personen
Taiji	Mittwoch 28.09.	18:30–19:30 Uhr	Seite 24	5–20 Personen
smoveyTRAINING	Mittwoch 28.09.	18:30–19:30 Uhr	Seite 22	8–20 Personen
Rücken-Fit	Mittwoch 28.09.	19:30–20:30 Uhr	Seite 27	6–12 Personen
Fit in der 2. Lebenshälfte	Donnerstag 29.09.	08:30–10:00 Uhr	Seite 27	6–20 Personen
Rücken-Fit	Donnerstag 29.09.	10:30–11:30 Uhr	Seite 27	6–12 Personen
LnB Motion Bewegungstraining	Donnerstag 29.09.	18:00–19:00 Uhr	Seite 28	6–20 Personen
Hatha Yoga	Donnerstag 29.09.	19:00–20:30 Uhr	Seite 24	10–20 Personen

BILDUNGS- & BERUFSBERATUNG NÖ IN DER MARKTGEMEINDE STRASSHOF:

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

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

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

www.bildungsberatung-noe.at

Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds, des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung, des Landes Niederösterreich und der Arbeiterkammer Niederösterreich.



Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung

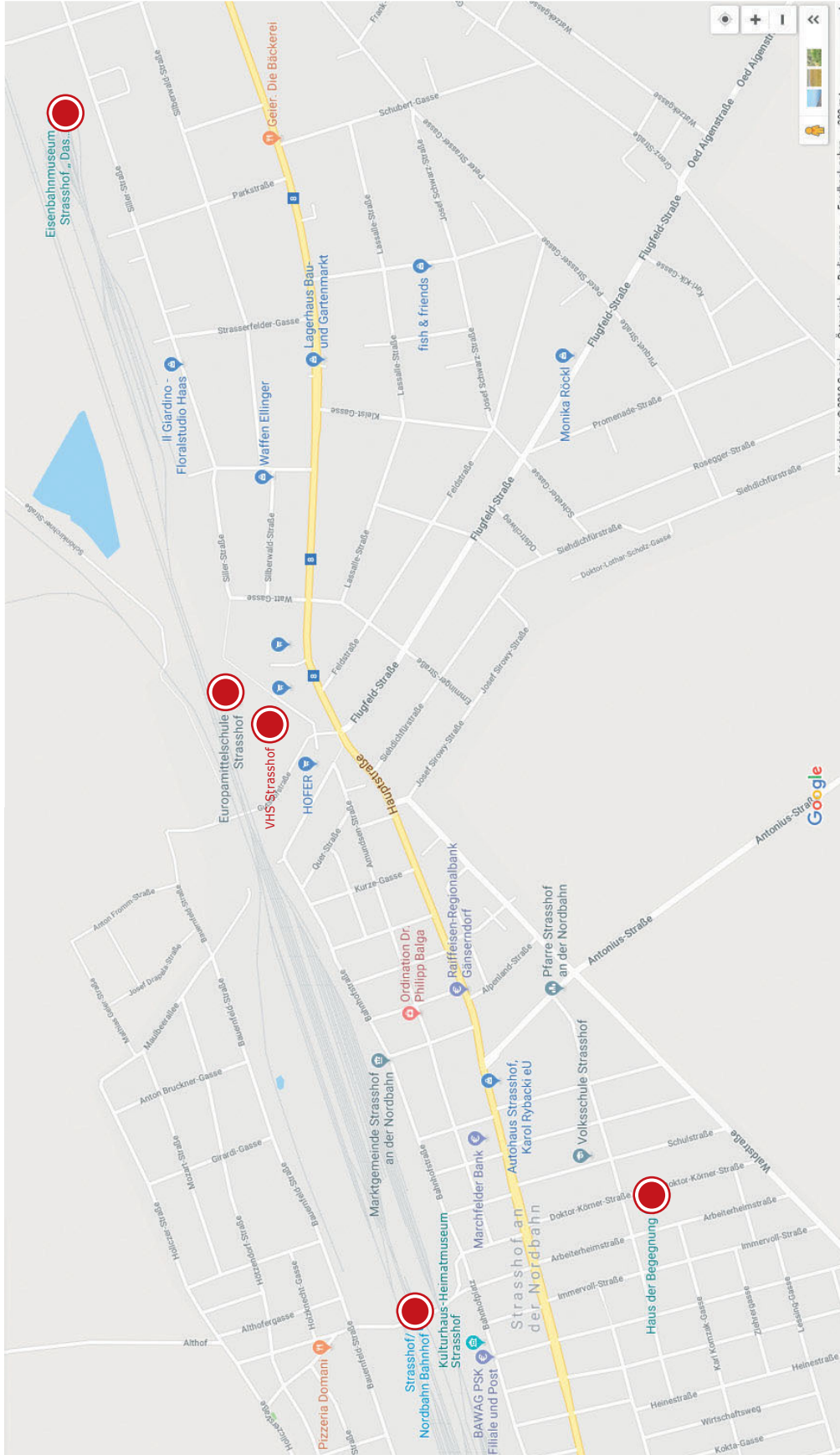


AK NIEDER
ÖSTERREICH

Jeanette Hammer, BA



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 41 x GOLD

20. Internationaler Brotwettbewerb 2022

Geier

DIE WEINVIERTLER BÄCKEREI
SEIT 1902



Nähere Informationen
unter:



geier.at |



VERANSTALTUNGEN *im September und Oktober*

präsentiert von

**Raiffeisen
Niederösterreich**



Die Niederösterreichische
Versicherung

DÄMMERSCHOPPEN

Schlosspark Marchegg, 10. September

BAUERNMARKT

*Schlosspark Marchegg,
10.+11. September*

MARCHFELDER ERNTE-DANKFEST

*Schlosspark Marchegg,
11. September*

**Eintritt
frei!**

ORF NÖ WANDERTAG

mit „Radio 4/4“

Marchegg, 24. September

RADWANDERTAG NÖ SENIOREN

Marchegg, 24. September

BAUERNMARKT

*Schlosspark Marchegg,
8.+9. Oktober*



www.marchfeld.weinviertel.at
www.noelandesaussstellung.at

MARCHFELD
Geheimnisse



EVN

HYPONÖ

Die Niederösterreichische
Versicherung

PROBENDORFER
SAATZUCHT

Raiffeisen
Niederösterreich

KULTUR
NIEDERÖSTERREICH

