An einen Haushalt. Nr. 12/2023
Amtliche Mitteilung

Die Gemeindezeitung

Mitteilungsblatt der Marktgemeinde Strasshof an der Nordbahn
SEPTEMBER 2023

© Foto: Christian Mari

KURSPROGRAMM WINTERSEMESTER 2023

Anmeldung online oder per E-Mail: ab 4. September
www.vhs-strasshof.at / office@vhs-strasshof.at
telefonische Auskunft unter 02287/46662

oder persönlich: ab 4. September am Gemeindeamt Strasshof
zu den Parteienverkehrszeiten bei der Amtskassa, EG, Zimmer 6

REGIONMARCHFELD
UNSERE REGION BLÜHT AUF!

KURS-VERZEICHNIS – WINTERSEMESTER 2023

VORTRÄGE, WORKSHOPS UND EXKURSIONEN

Freizeit im alten Rom 9
Queerbeet mit Hund 9
Praxisseminar Photovoltaik und E-Mobilität 9
Kräuterwanderung 10
Strasshof.Klimafit! 10

WIRTSCHAFT, BERUF UND PERSÖNLICHKEIT

Sinken die Immobilienpreise wirklich? 11
MindCoffee 2 GO –NLP Techniken für den Alltag & Beruf 11
MindCoffee 2 GO Advanced..... 12
Kidzkonzept 12
Finanzanalyse 12
Die Formel zum finanziellen Glück..... 13
Rhetorik und Wirkung für ein selbstbewusstes Auftreten 13

SPRACHEN

English for Kids 14
Englisch B1 1. Semester 14
Englisch A2 1. Semester 15
Englisch am Vormittag A2 1. Semester 15
Französisch am Vormittag 6. Semster 15
Französisch für Neueinsteiger 16
Slowakisch Anfänger A1 16
Slowakisch Fortgeschrittene 16
Italienisch A2 Sprache & Kultur ... 17
Italienisch A1 für AnfängerInnen .. 17
Spanisch B1 6. Semester 17
Spanisch A2 3. Semester 18
Spanisch A1 4. Semester 18
Spanisch Konversation ab A2 18
Chinesisch im Dialog 19

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

Bogenschießen Workshop 20
smoveyTRAINING 20
Feldenkrais Workshop: Stabilität für deinen Beckenboden 21
Pilates 21
Glück selbst gemacht 22
Lach-Yoga 22
Gesundheitsyoga mit Herz und Hirn 22
Eltern-Kind-Yoga 23
Kinderyoga 23
Kinder.....23
Kinder.....23
Hatha Yoga 24
Shaolin Qigong – Yi Jin Jing + Teezeremonie 25
Fächer-Taiji – Yangsheng-Shan-Form 25
Rücken-Fit 26
Rücken- und Wirbelsäulenschule ..27
Fit in der 2. Lebenshälfte 27
Feldenkrais Gruppenkurs 28
LnB Motion / Bewegungstraining nach Liebscher & Bracht 28

KOCHEN, BACKEN & GENUSS

Küchengeheimnisse des alten Roms 29
Zu Tisch bei den Römern – Kinderkochkurs 29
GenussVortrag „Südostasien und asiatischer Whisky“ 30
Nordindische Küche 30
Butter Chicken und Naan 30

KREATIVITÄT UND STIMME

Skull Make-up-Workshop 31
„Barbie Gone Wrong“ Make-up-Workshop.....31
Zombie Make-up.....31
Kreativ mit Kunstharz 32
Kreativ mit Modelliermasse 32
Fotowerkstatt Marchfeld 33
Messerschmiedekurs 34
Lederarbeit für AnfängerInnen: meine eigene Geldbörse 35
Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene 35
Upcycling und Patchwork 36
Creative Writing 36
Faszination Aquarellmalerei 37
Öl-Acrylbilder malen 37
Malkurs für Kinder 7–12 Jahre 38
Kreativworkshop Zeichnen und Malen 38

COMPUTER, SMARTPHONES UND TABLETS

Vorstellung der EDV-Kurse.....39
IT-Security 39
Handy und Tablet Grundkurs 50+ 39
Cloud-Dienste 40
Internet für Generation 50+ 40
KI – Künstliche Intelligenz näher betrachtet..... 40

UNTERHALTUNG UND DENKSPORT

Schachtreff 41
Turnierschachtraining 41

ZUMBA®

ZUMBA® für AnfängerInnen 42
ZUMBA® Kids 42
ZUMBA® Gold Beginner und 55+..... 43
ZUMBA® Basic 44

SCHNUPPERTERMINE 45

STANDORTÜBERSICHT 47

ACHTUNG! Online- und E-Mail-Anmeldungen sind ab 4. September möglich!
www.vhs-strasshof.at / office@vhs-strasshof.at / 02287 46662

KURSANMELDUNG VHS STRASSHOF WINTERSEMESTER 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 WINTERSEMESTER 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.

ACHTUNG! Online- und E-Mail-Anmeldungen sind ab 4. September möglich!
www.vhs-strasshof.at / office@vhs-strasshof.at / 02287 46662

DATENSCHUTZERKLÄRUNG

Diese Datenschutzerklärung regelt die Nutzung Ihrer personenbezogenen Daten bei physischer Kursbuchung über unser Anmeldeformular. Ansprechpartner ist die VHS Strasshof mit der Geschäftsanschrift Schönkirchner Straße 3, 2231 Strasshof. Die VHS ist eine kommunale Volkshochschule der Marktgemeinde Strasshof (im Folgenden kurz „VHS").

Ihre personenbezogenen Daten (z. B. Name, Anschrift, E-Mail, Telefonnummer) werden von uns nur gemäß den Bestimmungen des österreichischen und europäischen Datenschutzrechts verarbeitet. Daten sind dann personenbezogen, wenn sie eindeutig einer bestimmten natürlichen Person zugeordnet werden können. Automatisiert werden keine personenbezogenen Daten erhoben.

Nachstehende Regelungen informieren Sie insoweit über die Art, den Umfang und Zweck der Erhebung, die Nutzung und die Verarbeitung von personenbezogenen Daten

Kursbuchungen

Jede Kursbuchung ist ein Vertragsabschluss. Mit Buchung eines Kurses stimmen Sie den Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS und dieser Datenschutzerklärung zu und erteilen sohin Ihre Zustimmung zur elektronischen Verarbeitung folgender für die Kursbuchung erforderlicher personenbezogener Daten:

- Vor- und Zuname, Geschlecht, Wohnadresse
- Geburtsdatum, Telefon-Nummer, E-Mail-Adresse

Die Erhebung der Daten erfolgt zum ausschließlichen Zweck der Anmeldung und Verwaltung von KursteilnehmerInnen bei den von der VHS angebotenen Kursen und dienen ausschließlich dem Betriebszweck der VHS. Die im Rahmen der Kursanmeldung erhobenen Daten werden vertraulich behandelt und nur in dem für die TeilnehmerInnenverwaltung und Anmeldung unbedingt erforderlichen Umfang verarbeitet und solange gespeichert, wie dies für die Erfüllung der Verwaltungsaufgaben der VHS erforderlich ist, maximal jedoch 10 (zehn) Jahre.

Mit einer Kursbuchung stimmen Sie einer Weitergabe der erhobenen Daten an den/die jeweilige KursleiterIn zu. Ohne weitere Zustimmung erfolgt keine darüberhinausgehende Weitergabe Ihrer Daten und es werden keine personenbezogenen Auswertungen erstellt.

Die Einwilligung zur Verarbeitung Ihrer, im Rahmen der Kursbuchungen erhobenen personenbezogenen Daten kann jederzeit widerrufen werden. Wir weisen darauf hin, dass Ihnen ein Recht auf Berichtigung falscher Daten oder Löschung personenbezogener Daten zusteht, sollte diesem Anspruch keine gesetzliche Aufbewahrungspflicht entgegenstehen.

.....
Vor- und Zuname

....
Unterschrift: Datum:

DATENSCHUTZERKLÄRUNG

Diese Datenschutzerklärung regelt die Nutzung Ihrer personenbezogenen Daten bei physischer Kursbuchung über unser Anmeldeformular. Ansprechpartner ist die VHS Strasshof mit der Geschäftsanschrift Schönkirchner Straße 3, 2231 Strasshof. Die VHS ist eine kommunale Volkshochschule der Marktgemeinde Strasshof (im Folgenden kurz „VHS").

Ihre personenbezogenen Daten (z. B. Name, Anschrift, E-Mail, Telefonnummer) werden von uns nur gemäß den Bestimmungen des österreichischen und europäischen Datenschutzrechts verarbeitet. Daten sind dann personenbezogen, wenn sie eindeutig einer bestimmten natürlichen Person zugeordnet werden können. Automatisiert werden keine personenbezogenen Daten erhoben.

Nachstehende Regelungen informieren Sie insoweit über die Art, den Umfang und Zweck der Erhebung, die Nutzung und die Verarbeitung von personenbezogenen Daten

Kursbuchungen

Jede Kursbuchung ist ein Vertragsabschluss. Mit Buchung eines Kurses stimmen Sie den Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS und dieser Datenschutzerklärung zu und erteilen sohin Ihre Zustimmung zur elektronischen Verarbeitung folgender für die Kursbuchung erforderlicher personenbezogener Daten:

- Vor- und Zuname, Geschlecht, Wohnadresse
- Geburtsdatum, Telefon-Nummer, E-Mail-Adresse

Die Erhebung der Daten erfolgt zum ausschließlichen Zweck der Anmeldung und Verwaltung von KursteilnehmerInnen bei den von der VHS angebotenen Kursen und dienen ausschließlich dem Betriebszweck der VHS. Die im Rahmen der Kursanmeldung erhobenen Daten werden vertraulich behandelt und nur in dem für die TeilnehmerInnenverwaltung und Anmeldung unbedingt erforderlichen Umfang verarbeitet und solange gespeichert, wie dies für die Erfüllung der Verwaltungsaufgaben der VHS erforderlich ist, maximal jedoch 10 (zehn) Jahre.

Mit einer Kursbuchung stimmen Sie einer Weitergabe der erhobenen Daten an den/die jeweilige KursleiterIn zu. Ohne weitere Zustimmung erfolgt keine darüberhinausgehende Weitergabe Ihrer Daten und es werden keine personenbezogenen Auswertungen erstellt.

Die Einwilligung zur Verarbeitung Ihrer, im Rahmen der Kursbuchungen erhobenen personenbezogenen Daten kann jederzeit widerrufen werden. Wir weisen darauf hin, dass Ihnen ein Recht auf Berichtigung falscher Daten oder Löschung personenbezogener Daten zusteht, sollte diesem Anspruch keine gesetzliche Aufbewahrungspflicht entgegenstehen.

.....
Vor- und Zuname

....
Unterschrift: Datum:

HERZLICH WILLKOMMEN IM WINTERSEMESTER 2023!

Liebe Strasshoferinnen und Strasshofer!

Bürgermeister
Ludwig Deltl

Seit 35 Jahren ist die VHS Strasshof 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. Eine Institution mit viel Tradition, die in diesem Semester ihr 35jähriges Bestandsjubiläum feiert und die sich in den letzten Jahren einer immer größeren Beliebtheit erfreut. Neben der von der Gemeinde zur Verfügung gestellten Infrastruktur, liegt das vor allem an dem ausgezeichneten Kursprogramm, welches stetig ausgebaut und verfeinert wird.

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

Als Bürgermeister der Marktgemeinde Strasshof an der Nordbahn wünsche ich der VHS Strasshof mit ihrem Leiter, Herrn Christian Graf-Hoschtalek, MA alles Gute zum 35jährigen Jubiläum, freue mich auf die weitere Entwicklung der VHS Strasshof und bedanke mich recht herzlich für den Einsatz rund um die Erwachsenenbildung.

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

Ihr Ludwig Deltl

Liebe Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer, liebe Interessentinnen und Interessenten,

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

ich freue mich, Sie als Leiter der VHS Strasshof im Wintersemester 2023 begrüßen zu dürfen. Es erwarten Sie wieder eine Fülle an Workshops, Kursen und Vorträgen aus allen gängigen Bereichen der Erwachsenenbildung. Egal, ob Sie eine neue Sprache lernen wollen, einen Gesundheitskurs buchen, Ihre Kreativität ausleben möchten oder Ihre wirtschaftliche Kompetenz stärken wollen, bei uns werden Sie auf jeden Fall fündig. In angenehmer und wertschätzender Umgebung erlernen Sie Ihre neuen Fähigkeiten. Wir bieten Ihnen lebenslanges Lernen als eine wichtige Säule unserer Gesellschaft und ich hoffe, Sie machen von unserem Programm reichlich Gebrauch.

Das Wintersemester 2023 ist außerdem etwas ganz Besonderes, da wir in diesem Jahr unser 35jähriges Bestandsjubiläum feiern. Mit einem Festakt am 18.11.2023 werden wir dieses freudige Ereignis feiern und ich lade Sie hierzu sehr herzlich ein teilzunehmen. Nähere Details zum Jubiläum erfahren Sie im Inneren des Programms.

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit unserem Programm und freue mich darauf, Sie persönlich bei uns begrüßen zu dürfen.

Ihr Christian Graf-Hoschtalek
Leiter der VHS Strasshof

Verband Niederösterreichischer Volkshochschulen
VOLKSHOCHSCHULE
STRASSHOF A. D. NORDBAHN

35 JAHRE VOLKSHOCHSCHULE STRASSHOF

SAMSTAG, 18. NOVEMBER, 18:00 UHR
IM GEMEINDEHAUS/
VHS SCHÖNKIRCHNER STRASSE 3

ABLAUF:

17.15 Uhr: **Sektempfang und Fotoausstellung**
18.00 Uhr: **Festakt**
ca. 18.45 Uhr: **Tagebuchtag 2023**
mit Lesungen Marchfelder LiteratInnen

Im Anschluss lädt die Marktgemeinde Strasshof zu einem Buffet und die Fotoausstellung der Kreativen Fotowerkstatt Marchfeld zum Verweilen ein.

Umrahmung des Festaktes durch Darbietungen der
Regionalmusikschule Strasshof und Beiträge der **Volkshochschule Strasshof**

Auf Ihr Kommen freuen sich
Bürgermeister Ludwig Deltl und Christian Graf-Hoschtalek, MA

FOTO FIESTA

SONNTAG, 19. NOVEMBER, 13:00–18:00 UHR
VHS STRASSHOF, SCHÖNKIRCHNER STRASSE 3

Ein Nachmittag rund um die Fotografie. Neben der Ausstellung der Kreativen Fotowerkstatt Marchfeld „Marchfeld und mehr“, können sich Kunst- und Fotointeressierte vor Ort mit Berufsfotografen austauschen, Gleichgesinnte treffen und an den diversen Workshops teilnehmen. Das genaue Workshopprogramm wird zeitgerecht bekanntgegeben.

Verband Niederösterreichischer Volkshochschulen
VOLKSHOCHSCHULE
STRASSHOF A. D. NORDBAHN

JUBILÄUMSSCHNELLSCHACHTURNIER

100 JAHRE MARKTGEMEINDE STRASSHOF
35 JAHRE VHS STRASSHOF

SONNTAG, 3. DEZEMBER, 10:00 UHR
(Anwesenheitskontrolle ab 9:30 Uhr)
VHS STRASSHOF, SCHÖNKIRCHNER STRASSE 3

Bedenkzeit: 12 Minuten + 3 Sekunden pro Zug / Spieler und Partie
Spielberechtigt: alle Schachspieler
Spielmodus: 7 Runden Schweizer System
Elowertung: Das Turnier ist zur nationalen Schnellschachwertung angemeldet.
Nenngeld: 10,00 Euro Erwachsene
7,00 Euro Jugendliche bis 18 Jahre
Bei Anmeldung am Turniertag (ab 1 Stunde vor Turnierbeginn möglich) erhöht sich das Nenngeld um 2,00 Euro

Anmeldung: per E-Mail an **fj.graf@aon.at** oder telefonisch unter 0650/8700836 oder direkt am Turniertag.

Preise:
1. Preis: 100,00 Euro
2. Preis: 80,00 Euro
3. Preis: 60,00 Euro
4. Preis: 40,00 Euro
5. Preis: 30,00 Euro
Bester Senior über 65 / Jugendliche bis 14: 30,00 Euro

Turnierleiter und Schiedsrichter: FS Mag. Christian Kindl (Präsident NÖSV)
Teilnehmerfeld: maximal 40 Spieler. Es zählt die Reihenfolge der Anmeldung!

LICHTBILDERVORTRÄGE

HAUS DER BEGEGNUNG, BEGINN JEWEILS UM 19.00 UHR

Mittwoch
20.09.2023
WS2023-001

MAROKKO – vom grünen Norden mit den Königsstädten in den Süden, Sanddünen Erg Chebbi, Tal der tausend Kasbahs

Erhard Holejsovsky

Mittwoch
18.10.2023
WS2023-002

GLANZPUNKTE DES WEINVIERTELS

Wolfgang Lirsch

Mittwoch
22.11.2023
WS2023-003

UTAH – GRAND CANYON NATIONALPARKS

Herbert Holejsovsky

Mittwoch
20.12.2023
WS2023-004

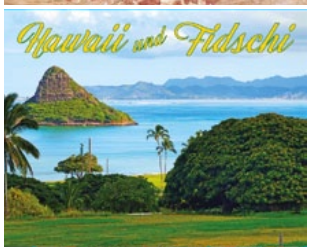
DIE ALGERISCHE TASSILI N'AJJER

Elisabeth Monamy, MA

Mittwoch
17.01.2024
WS2023-005

DAS PARADIES HAT EINEN NAMEN: SÜDSEE Hawaii & Fidschi

Walter Wasinger



FREIER EINTRITT!

Die Termine für das Sommersemester werden in der Februar-Ausgabe 2024 bekanntgegeben.

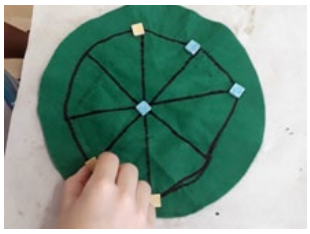
VORTRÄGE, WORKSHOPS UND EXKURSIONEN

NEU! WS2023-013 | Freizeit im alten Rom – Zeitreise für Kinder

Kinder

Wie verbrachten römische Kinder und Jugendliche ihre Freizeit? Welche Spiele gab es?
In diesem Workshop können Kinder altrömische Spiele entdecken und selbst basteln und spielen.

Termin:	**Samstag, 30.09.,** 14:00–16:00 Uhr
Treffpunkt:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Elisabeth Monamy, MA
Teilnehmer:	5–12 Kinder
Kursentgelt:	Euro 20,00



WS2023-007 | Queerbeet mit Hund – eine leicht zu schaffende Mischkulanz aus den Bereichen Rally Obedience, Rally Dogdance und Agility
NEU!

Spaß und Freude für Frauerl, Herrl und Hund! Einzelne Übungsstationen werden zuerst einstudiert und danach in Form eines Parcours abgegangen. Bei positiver Zuwendung und Belohnung erwartet Sie eine vergnügliche und stressfreie Beschäftigung mit Ihrem Hund.

Termin:	**Freitag, 16:00–18:00 Uhr** 22.09. 29.09. 13.10.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Anna Rabl, akademisch geprüfte Kynologin
Teilnehmer:	5–10 Mensch-Hund-Paare
Kursentgelt:	Euro 30,00

WS2023-008 | 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 Heimladestation.

Termin:	**Donnerstag, 12.10.,** 18:00–20:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Manfred Brustmann, Grüne Welle
Teilnehmer:	5–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 10,00

WS2023-006 | Kräuterwanderung: Kulinarisches am Wegesrand

Bei einem Spaziergang entdecken wir die Wildkräuter und Wildfrüchte im Herbst und erfahren spannende Details über ihre Verwendungsmöglichkeiten.

Termin:	**Samstag, 30.09.,** 15:00–17:00 Uhr
Treffpunkt:	Sportplatzstraße, Parkplatz bei Hubertuskapelle Strasshof
Vortragende/r:	Markus Dürnberger, Kräuterpädagoge
Teilnehmer:	10–30 Personen
Kursentgelt:	Euro 10,00

WS2023-009 WS2023-010 WS2023-011 WS2023-012 | Strasshof.Klimafit! auf dem Weg zu einer klimafitten Gemeinde

Teil 1 – Projektvorstellung:

Wir starten mit Infos und News zum laufenden Forschungsprojekt Strasshof. Klimafit! – Möglichkeiten der Beteiligung am Projekt, die geplanten und bereits umgesetzten Grünwände und Versickerungsflächen sowie raumplanerische Aspekte für klimafitte Gemeinden werden vorgestellt.

Teil 2 – Wie mache ich meinen Garten klimafit?

Im Vortrag werden Zusammenhänge zwischen Klimaschutz, Bodenschutz und Regenwassermanagement erklärt und Anregungen und Tipps zur Umsetzung im eigenen Garten vorgestellt. Welche Pflanzen sind trockenheitstolerant und eignen sich für einen klimafitten Garten. Welche Möglichkeiten der Regenwassernutzung gibt es? Welche Vorteile bieten Fassaden- und Dachgärten? Wie kann ich meinen Garten entsiegeln und welche offenen Bodenbeläge gibt es?

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

Sie erfahren welchen Beitrag Sie mit Pflanzen in Ihrem Garten zum Klimaschutz leisten können und welche Hausbäume, Sträucher und Stauden besonders geeignet sind. Es werden Tipps zur Grünpflege und Bewirtschaftung von pflegeleichten, trockenheitstoleranten Gärten vorgestellt.

Teil 4 – Klimafit auf Balkonien – Tipps und Tricks zum Gärtnern auf kleinem Raum

Kleine Grünoasen lassen sich auch auf dem Balkon verwirklichen. Balkonbesitzer*innen können auf kleinstem Raum nicht nur gärtnerische Erfolge erzielen, sondern auch einen Beitrag zum Kleinklima und der Biodiversität leisten.

Termin:	WS2023-009 **Teil 1: Dienstag, 12.09.,** 18:00–20:00 Uhr WS2023-010 **Teil 2: Dienstag, 10.10.,** 18:00–20:00 Uhr WS2023-011 **Teil 3: Dienstag, 14.11.,** 18:00–20:00 Uhr WS2023-012 **Teil 4: Dienstag, 05.12.,** 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! WS2023-026 | Sinken die Immobilienpreise wirklich?

In den Medien wird derzeit viel über die sinkenden Immobilienpreise geschrieben. Was davon stimmt und wie sieht es bei uns aus? Was bedeutet das für meine Immobilie? Ich beantworte dazu Fragen und wage einen Blick in die Zukunft.

Termin:	**Donnerstag, 05.10.,** 18:00–20:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Heidemarie Kubu
Teilnehmer:	5–20 Personen
Kursentgelt:	kostenlos

WS2023-015 WS2023-016 WS2023-017 WS2023-018 WS2023-019 | MindCoffee 2 GO – NLP Techniken für den Alltag & Beruf

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:	WS2023-015 **Kurs 1: Statemanagement – insbesondere „Moment of Excellence"** **Dienstag, 03.10.,** 19:00–20:15 Uhr WS2023-016 **Kurs 2: Besser ankommen, Lügen erkennen, uvm.** **Dienstag, 17.10.,** 19:00–20:15 Uhr WS2023-017 **Kurs 3: Inneren Kritiker abstellen** **Dienstag, 24.10.,** 19:00–20:15 Uhr WS2023-018 **Kurs 4: Lästige Reaktionen/Verhaltensweisen verändern (immer wenn ... dann)** **Dienstag, 14.11.,** 19:00–20:15 Uhr WS2023-019 **Kurs 5: Es ist, was es ist – deine Bedeutung für dich gewinnend ändern** **Dienstag, 21.11.,** 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 25,00

WS2023-020 WS2023-021 WS2023-022 | MindCoffee 2 GO Advanced

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:	WS2023-020 **Kurs 1: Dienstag, 28.11.,** 19:00–20:30 Uhr WS2023-021 **Kurs 2: Dienstag, 05.12.,** 19:00–20:30 Uhr WS2023-022 **Kurs 3: Dienstag, 19.12.,** 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

NEU! WS2023-023 | Kidzkonzept – kinderleicht in die Zukunft

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie die richtige Absicherung, Vorsorge und finanzielle Bildung für Ihr Kind umsetzen können.

Termin:	**Donnerstag, 28.09.,** 18:30–20:30 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Dievo Fröbel, MBA
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 30,00

NEU! WS2023-025 | Finanzanalyse – wir analysieren Ihre Finanzen

Wir analysieren gemeinsam Ihre Einnahmen und Ausgaben, entdecken Einsparungspotenziale, erstellen Budgets und optimieren Ihre Haushaltsrechnung für mehr finanziellen Spielraum.

Termin:	**Donnerstag, 09.11.,** 18:30–20:30 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Dievo Fröbel, MBA
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 30,00

NEU! WS2023-024 | Die Formel zum finanziellen Glück

Sie lernen, wie man mit der richtigen Finanzplanung, egal bei welchem Einkommen, seine finanziellen Sorgen drastisch reduzieren kann.

Außerdem lernen wir, wie man mit Geld richtig umgeht und lösen die Frage, weshalb die Reichen immer reicher werden und die Armen immer ärmer.

Termin:	**Donnerstag, 19.10.,** 18:30–20:30 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Dievo Fröbel, MBA
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 30,00

WS2023-014 | 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 des 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.

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 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, 26.09.,** 18:30–21:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Thomas Müller, Kommunikationstrainer
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 50,00

SPRACHEN

Um Ihnen einen Überblick über die Sprachniveaus zu geben und Ihnen eine Selbsteinschätzung zu erleichtern, beachten Sie bitte die Tabelle auf Seite 19.

WS2023-027 WS2023-028 | English for Kids

Kinder

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:	**WS2023-027 Kurs 1: Mittwoch, 16:00–16:50 Uhr** 27.09. 04.10. 11.10. 18.10. 25.10. 08.11. 22.11. 29.11. 06.12. 13.12. **WS2023-028 Kurs 2: Mittwoch, 17:00–17:50 Uhr** 27.09. 04.10. 11.10. 18.10. 25.10. 08.11. 22.11. 29.11. 06.12. 13.12.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Katrina Lima, Native Speaker
Teilnehmer:	8–12 Kids
Kursentgelt:	Euro 130,00

WS2023-032 | Englisch B1 1. 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.

Lehrbuch: Headway English A2. Lehr- und Arbeitsbuch

Termin:	**Mittwoch, 17:20–19:00 Uhr** 27.09. 04.10. 11.10. 18.10. 25.10. 08.11. 22.11. 29.11. 06.12. 13.12. 20.12. 10.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Manuel Mattes, MA, Sprachtrainer
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00

WS2023-031 | 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** 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:	Cornelia Hackl, Sprachtrainerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00

WS2023-033 | 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** 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:	Manuel Mattes, MA, Sprachtrainer
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00

WS2023-029 | Französisch am Vormittag 6. Semster 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** 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:	Manuel Mattes, MA, Sprachtrainer
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00

WS2023-030 | 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** 27.09. 04.10. 11.10. 18.10. 25.10. 08.11. 22.11. 29.11. 06.12. 13.12. 20.12. 10.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Manuel Mattes, MA, Sprachtrainer
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00

WS2023-034 | Slowakisch Anfänger A1

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** 27.09. 04.10. 11.10. 18.10. 25.10. 08.11. 22.11. 29.11. 06.12. 13.12. 20.12. 10.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mgr. Martina Reckendorfer, Sprachtrainerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00

WS2023-035 | Slowakisch Fortgeschrittene

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** 27.09. 04.10. 11.10. 18.10. 25.10. 08.11. 22.11. 29.11. 06.12. 13.12. 20.12. 10.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mgr. Martina Reckendorfer, Sprachtrainerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00

WS2023-036 | 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** 25.09. 02.10. 09.10. 16.10. 23.10. 06.11. 13.11. 20.11. 27.11. 04.12. 11.12. 18.12.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Marco Vacchina, Sprachtrainer
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00

WS2023-037 | Italienisch A1 für AnfängerInnen

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** 25.09. 02.10. 09.10. 16.10. 23.10. 06.11. 13.11. 20.11. 27.11. 04.12. 11.12. 18.12.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Marco Vacchina, Sprachtrainer
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00

WS2023-038 | Spanisch B1 6. 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

WS2023-039 | Spanisch A2 3. Semester

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

Termin:	**Donnerstag, 17:50–19:30 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:	Dipl. Päd. Roswitha Pritz, BA, Sprachtrainerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00

WS2023-040 | Spanisch A1 4. Semester

Vertiefung, Wiederholung sowie Neuerwerb von: über seine Person sprechen, im Restaurant bestellen, Urlaubssituationen, Vergangenheit angeben, Tagesroutine, Freizeitbeschäftigungen.

Termin:	**Mittwoch, 17:30–19:10 Uhr** 20.09. 04.10. 11.10. 18.10. 15.11. 22.11. 06.12. 13.12. 20.12. 17.01. 24.01. 31.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Sabrina Hinterdorfer, BA, Sprachtrainerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00

WS2023-041 | Spanisch Konversation ab A2

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

Termin:	**Mittwoch, 15:45–17:25 Uhr** 20.09. 04.10. 11.10. 18.10. 15.11. 22.11. 06.12. 13.12. 20.12. 17.01. 24.01. 31.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Sabrina Hinterdorfer, BA, Sprachtrainerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00

NEU! WS2023-042 | Chinesisch im Dialog

Die chinesische Kultur ist aufgrund ihrer Vielfältigkeit extrem spannend und deswegen auch sehr komplex. Wenn Sie nach China reisen möchten oder einfach die chinesische Kultur kennenlernen wollen, möchte ich Sie zum Workshop „Chinesisch im Dialog“ einladen.

Kulturelle Besonderheiten sind etwa die chinesischen Schriftzeichnen, Pinyin, Kunst, Feste und Bräuche. Diese werden in meinen Workshops nach und nach vermittelt, sodass Sie spielerisch mehr über die chinesische Kultur in all ihren Aspekten lernen können – z. B. Chinesisches Neujahr inkl. Mondkalender, La Ba Festival. Während Sie etwas über die chinesische Küche lernen, können Sie Farben, Zahlen, Sonnenjahreseinleitungen usw. lernen.

Termin:	**Samstag, 14:00–16:30 Uhr** 07.10. 18.11. 02.12.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Ning Teng, BA
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 110,00

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.

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

WS2023-043 WS2023-044 | 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:	WS2023-043 **Freitag, 06.10.,** 16:00–19:00 Uhr WS2023-044 **Samstag, 30.09.,** 09:00–12:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Dominik Glatzl, Trainer für Bogenschießen
Teilnehmer:	5–10 Personen
Kursentgelt:	Euro 40,00 + Materialkosten

WS2023-055 WS2023-056 | 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 02287/46662

Termin:	WS2023-055 **Kurs 1: Montag, 18:00–19:00 Uhr** 02.10. 09.10. 16.10. 23.10. 06.11. 13.11. 20.11. 27.11. 04.12. 11.12. 18.12. 08.01. WS2023-056 **Kurs 2: Mittwoch, 18:30–19:30 Uhr** 27.09. 04.10. 11.10. 18.10. 25.10. 08.11. 22.11. 29.11. 06.12. 13.12. 20.12. 10.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Silke Graf und Christian Graf-Hoschtalek, MA, smoveyCoaches
Teilnehmer:	8–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00

WS2023-045 | Feldenkrais Workshop
Stabilität für deinen Beckenboden – ein Workshop nur für Frauen

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

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

Termin:	**Samstag, 18.11.,** 09:30–13:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Gudrun Esterer, Feldenkrais-Lehrerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 50,00

WS2023-057 WS2023-058 WS2023-059 | 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 02287/46662

Termin:	WS2023-057 **Kurs 1: Montag, 08:30–09:30 Uhr** WS2023-058 **Kurs 2: Montag, 09:30–10:30 Uhr** WS2023-059 **Kurs 3: Montag, 19:10–20:10 Uhr** 25.09. 02.10. 09.10. 16.10. 23.10. 06.11. 13.11. 20.11. 27.11. 04.12. 11.12. 18.12.
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

WS2023-067 | 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, 04.12.,** 18:00–20:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Franziska Larrain-Schiller, Klinische und Gesundheitspsychologin
Teilnehmer:	5–10 Personen
Kursentgelt:	Euro 20,00

WS2023-068 | 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:	**Dienstag, 24.10.,** 18:00–20:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Franziska Larrain-Schiller, Klinische und Gesundheitspsychologin
Teilnehmer:	5–10 Personen
Kursentgelt:	Euro 20,00

WS2023-047 WS2023-048 | NEU! Gesundheitsyoga mit Herz und Hirn

Das Beste aus Ashtanga-Yoga, Yin-Yoga, Yogatherapie – stressreduzierend und gesundheitsfördernd.

Du fühlst dich steif, hast Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen und fühlst dich verspannt? Sind Fersensporn, Knieschmerzen, Hüftschmerzen, Verdauungsprobleme, Bluthochdruck, Schlafprobleme, Allergien, Kopfschmerzen ein Thema? Dann ist Gesundheitsyoga mit Herz und Hirn genau das Richtige für dich. Komm einfach vorbei und probiere es aus. Ich freue mich auf dich und unsere gemeinsame Yogazeit.

Bitte bring deine eigene Matte mit und was du sonst noch brauchst, um dich bei deiner Yogaeinheit wohlzufühlen.

Termin:	WS2023-047 **Schnupperstunde: Mittwoch, 08.11.,** 09:00–10:30 Uhr WS2023-048 **Mittwoch, 09:00–10:30 Uhr** 15.11. 22.11. 29.11. 06.12.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Laila Ragab
Teilnehmer:	8–10 Personen
Kursentgelt:	Schnupperstunde: Euro 12,00 Vormittagskurs: Euro 68,00

LAILA RAGAB
mit Herz und Hirn
STRESSMANAGEMENT & BURN OUT PRÄVENTION & YOGA
AUSBILDUNGEN, TRAININGS, WORKSHOPS, KURSE
EINZEL- UND GRUPPENSETTINGS
www.mitherzundhirn.co.at Tel. 0660 25 25 862

NEU! WS2023-049 | Eltern-Kind-Yoga

Stärke das Band zu deinem Kind/zu deinen Kindern. Gemeinsam ist man stärker. Im Eltern-Kind-Yoga steht Spaß an erster Stelle. Denn gemeinsames Lachen verbindet und stärkt unsere Beziehung. Kuscheln, Tanzen, Turnen, Massieren und vieles mehr hat in der Yogastunde Platz. Mit der Aufmerksamkeit nur bei sich und seinem Kind zu sein ist ein wahrer Schatz.

Im Alltagsstress von Schule, Arbeit, Haushalt, Handy und Co ist die Aufmerksamkeit eigentlich nie an nur einem Ort. Darauf möchte ich im Eltern-Kind-Yoga Wert legen. Eine handy- und stressfreie Zeit, in der eure Aufmerksamkeit ungeteilt bei euch ist, erwartet euch bei mir. Und mit viel Übung und Wiederholung lässt sich diese ungeteilte Aufmerksamkeit auch im Alltag bewusst einbauen. Probiert es aus.

Termin:	**Donnerstag, 15:30–16:15 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:	Susanne König
Teilnehmer:	5–10 Eltern-Kind-Paare
Kursentgelt:	Euro 120,00

NEU! WS2023-050 | Kinderyoga

Im Kinderyoga powern wir uns aus, erlernen neue Bewegungsabläufe und geben unserem Körper das was er braucht. Wir lernen unseren Körper besser kennen, spüren unseren Atem und verbinden uns mit uns und mit unserem Körper. Im Kinderyoga darf jedes Kind so sein wie es ist und sich mit all seinen Stärken entfalten. Wir werden uns gegenseitig bestärken, Mut machen, unser Selbstwertgefühl stärken und ganz viel Spaß dabei haben.

Spielen ist Lernen. Bewegungsspiele, Musikspiele, Konzentrationsspiele, Entspannungsspiele und vieles mehr werde ich mit den Kindern gestalten.

Als erfahrene Kindergartenpädagogin weiß ich, dass auch schon im Kindergarten das viele Sitzen im Alltag Normalität ist. Im Kinderyoga schaffen wir einen Ausgleich dazu und strecken und dehnen uns in alle Richtungen so wie es uns gut tut. Lass uns gemeinsam unsere Verbindung stärken.

Termin:	**Donnerstag, 14:30–15:15 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:	Susanne König
Teilnehmer:	5–10 Kinder
Kursentgelt:	Euro 100,00

WS2023-046 | 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 Schnuppermöglichkeit wird es in der 1. Einheit geben.
Anmeldung bitte unbedingt notwendig unter office@vhs-strasshof.at oder 02287/46662

Termin:	**Donnerstag, 19:00–20:30 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:	Sabrina Waldhäusl
Teilnehmer:	10–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 140,00

blues
fashion company
Jones
OPUS
CECIL
Street One
Angels
TOM TAILOR
RINASCIMENTO
2230 Gänserndorf, Bahnstraße 20
Öffnungszeiten: Mo-Fr 9:00-18:00, Sa 9:00-17:00
www.bluesfashion.at

AUTOHAUS HAIDWEGER
X-BUS
LAND ROVER
NISSAN
Neu- und Gebrauchtwagen
2231 Strasshof, Hauptstraße 8a
Tel.: 02287 / 3940
office@haidweger.at
www.haidweger.at

WS2023-061 WS2023-062 WS2023-063 | NEU! Shaolin Qigong – Yi Jin Jing + Teezeremonie nach traditioneller chinesischer Art

Yi Jin Jing ist eine Form des Qigong, die aus zwölf fließend ineinander übergehenden Einzelübungen besteht. Da die Bewegungsabläufe langsam und harmonisch sind, eignet sich Shaolin Qigong sehr gut für alle Altersgruppen. Es führt zur Aufnahme neuer Energie aus der Natur, löst Blockaden, stärkt die Abwehrkräfte und baut Stress und Ärger ab.

Nach der Qigong-Einheit widmen wir uns einer traditionellen chinesischen Teezeremonie. Denn chinesischer Tee liegt voll im Trend. Wird er doch wegen seiner gesundheitlichen Aspekte, vielfältigen Geschmacksnuancen und Farbenvielfalt geschätzt. Um all das genießen zu können, entstand vor Jahrtausenden die Chinesische Teezeremonie, ein optischer und geschmacklicher Hochgenuss.

8,00 Euro sind für die Teezeremonie direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Termin:	WS2023-061 **Kurs 1 (Gelber Tee): Samstag, 07.10.,** 10:00–12:30 Uhr WS2023-062 **Kurs 2 (Pu Erh Tee): Samstag, 18.11.,** 10:00–12:30 Uhr WS2023-063 **Kurs 3 (Oolong Tee): Samstag, 02.12.,** 10:00–12:30 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Ning Teng, BA
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	je Euro 35,00 + Tee-Beitrag

WS2023-060 | Fächer-Taiji – Yangsheng-Shan-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 Schnuppermöglichkeit wird es in der 1. Einheit geben.
Anmeldung bitte unbedingt notwendig unter office@vhs-strasshof.at oder 02287/46662

Termin:	**Mittwoch, 17:30–18:30 Uhr** 27.09. 04.10. 11.10. 18.10. 25.10. 08.11. 22.11. 29.11. 06.12. 13.12. 20.12. 10.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Gaby Zechmeister, Taiji-Trainerin
Teilnehmer:	5–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00

WS2023-053 WS2023-054 | Rücken-Fit

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 02287/46662

Termin:	**WS2023-053 Kurs 1: Mittwoch, 19:30–20:30 Uhr** 27.09. 04.10. 11.10. 18.10. 25.10. 08.11. 22.11. 29.11. 06.12. 13.12. 20.12. 10.01. **WS2023-054 Kurs 2: Donnerstag, 10:15–11:15 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:	Silvia Weber, Dipl. Rückenfitness- und Bewegungstrainerin, Seniorentrainerin
Teilnehmer:	6–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 130,00

Dentallabor LÖDL

Lassalle Str. 33
2231 Strasshof

Tel. 0670 / 65 888 53

Zahntechnikermeister

Mo – Do 07:00 – 17:00
Fr 07:00 – 11:00

! Termine NUR nach telefonischer Vereinbarung !

Email: dentallabor.loedl@gmx.at

www.dentallabor-kostersitz.at

MANHART
SEIT 1924
EDUARD MANHART GESMBH
STEINMETZMEISTER

Alle Arbeiten mit Marmor, Granit oder Kunststein

Eigene Kunststeinerzeugung mit ÖNORM Zertifikation

Eigene Grabsteinerzeugung im Steinwerk, mehr als 200 Grabsteine lagernd

Montieren von Grabanlagen oder Gruftanlagen auf allen Friedhöfen

2232 Deutsch-Wagram, Hausfeldstrasse 15

Tel. + Grabsteinverkauf: 02247 / 2271

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

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

WS2023-051 | 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:	**Donnerstag, 17:45–18:45 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

WS2023-052 | 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 02287/46662

Termin:	**Donnerstag, 09:00–10:00 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:	Silvia Weber, Dipl. Rückenfitness- und Bewegungstrainerin, Seniorentrainerin
Teilnehmer:	6–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 130,00

WS2023-064 | Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung
regelmäßiger Gruppenkurs zum Kennenlernen der Feldenkrais-Methode

Unsere Bewegung, Wahrnehmung, unser Denken und Fühlen stehen in enger Wechselwirkung zueinander. Aus dieser Erkenntnis entwickelte Dr. Moshe Feldenkrais eine Methode, die auf der natürlichen Lernfähigkeit des menschlichen Nervensystems basiert.

Im Rahmen einfacher Feldenkrais-Lektionen zeige ich dir, wie du nachhaltig deine Beweglichkeit, deine Körperhaltung, Koordination und Balance verbessern kannst. Du lernst, unnötige Anstrengung zu reduzieren und erweiterst deinen Bewegungsradius. So lösen sich Bewegungseinschränkung, Anspannung oder Schmerz auf. Du findest unmittelbar zu einem verbesserten Wohlbefinden und entdeckst wieder Freude an Bewegung!

Die Feldenkrais-Methode ist für jeden geeignet, die einzige Voraussetzung ist Neugier und Offenheit!

Kostenloser Feldenkrais Info + Schnupperabend: Montag, 25.09., 17.30–19.15 Uhr
Anmeldung bis spätestens Freitag, 22.09. unbedingt notwendig unter office@vhs-strasshof oder 02287/46662

Termin:	**Montag , 17:30–19:30 Uhr** 09.10. 23.10. 30.10. 20.11. 04.12. 18.12. 22.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Gudrun Esterer, Feldenkrais-Lehrerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 175,00

WS2023-065 WS2023-066 | 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 Schnuppermöglichkeit wird es in der 1. Einheit geben.
Anmeldung bitte unbedingt notwendig unter office@vhs-strasshof.at oder 02287/46662

Termin:	**WS2023-065 Kurs 1: Mittwoch, 08:45–09:45 Uhr** 20.09. 27.09. 04.10. 11.10. 18.10. 25.10. 08.11. 22.11. 29.11. 06.12. 13.12. 20.12. 10.01. 17.01. 24.01. **WS2023-066 Kurs 2: Donnerstag, 17:45–18:45 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. 25.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Marliese Pur, LnB-Trainerin
Teilnehmer:	6–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 150,00

KOCHEN, BACKEN UND GENUSS

NEU! WS2023-070 | Küchengeheimnisse des alten Roms

Die Ernährungsarchäologin nimmt Sie mit auf eine kulinarische Zeitreise ins alte Rom. Gemeinsam werden knapp 2000 Jahre alte Rezepte nachgekocht. Die Römer sind für ihre abwechslungsreiche Küche bekannt – das werden wir gemeinsam entdecken!

Es wird gemeinsam gekocht und anschließend gegessen.

Termin:	**Dienstag, 03.10.,** 18:00–21:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Elisabeth Monamy, MA, Archäologin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 30,00

NEU! WS2023-071 | Zu Tisch bei den Römern – Kinderkochkurs

Kinder

Was aßen die Römer am liebsten? In diesem Kochkurs werden die Kinder mit der Archäologin Elisabeth Monamy alte Rezepte nachkochen. Diese knapp 2000 Jahre alten Rezepte zeigen wie Cäsar, Gladiatoren oder Sklaven gegessen haben. Die Römer sind für ihre abwechslungsreiche Küche bekannt – das werden wir gemeinsam entdecken! Es wird gemeinsam gekocht und anschließend gegessen.

Wer will, kann sich als Römer verkleiden – nur keine weiten Ärmel, damit man leichter kochen kann.

Unkostenbeitrag pro Kind: Euro 10,00 direkt bei der Kursleiterin.

Termin:	**Samstag, 21.10.,** 14:00–17:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Elisabeth Monamy, MA, Archäologin
Teilnehmer:	5–12 Kinder
Kursentgelt:	Euro 30,00 + Unkostenbeitrag

Verband Niederösterreichischer Volkshochschulen
VOLKSHOCHSCHULE STRASSHOF A. D. NORDBAHN

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

NEU! WS2023-069 | GenussVortrag „Südostasien und asiatischer Whisky"

Reisen Sie mit zu den legendären Tempelanlagen Südostasiens. Dieser GenussVortrag entführt Sie in die Länder Thailand, Myanmar, Kambodscha, Laos, Vietnam, Malaysia und Indonesien. Wir folgen den Spuren der thailändischen Königreiche Ayutthaya und Sukhothai, dem mystischen Bagan, den beeindruckenden Tempelanlagen von Angkor und noch vielen „kleinen Wundern" mehr. Dabei tauchen wir ein in die Welt der asiatischen Whiskys. Zur Verkostung gelangen Samples aus den Ländern Japan, Taiwan und Indien. Die Wahrnehmung der Aromen wird mittels Tasting Notes festgehalten.

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

Termin:	**Samstag, 16.12.,** 17:30–20:30 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Nicolas Pacher, Genuss-Vortragender
Teilnehmer:	5–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 15,00 + Unkostenbeitrag

WS2023-072 | 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, 03.11.,** 16:30–20:00 Uhr
Kursort:	Küche der Europamittelschule Strasshof
Vortragende/r:	Sangita Nebel, Koch-Trainerin
Teilnehmer:	6–15 Personen
Kursentgelt:	Euro 40,00 + Lebensmittelbeitrag

WS2023-073 | 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, 17.11.,** 16:30–20:00 Uhr
Kursort:	Küche der Europamittelschule Strasshof
Vortragende/r:	Sangita Nebel, Koch-Trainerin
Teilnehmer:	6–15 Personen
Kursentgelt:	Euro 40,00 + Lebensmittelbeitrag

KREATIVITÄT UND STIMME

NEU! WS2023-078 | Skull Make-up-Workshop

Dieser Tagesworkshop ist für alle Halloween-Liebhaber! Gemeinsam erlernt ihr die nötigen Techniken und Anatomiekenntnisse, um euch in einen gruseligen Totenkopf zu verwandeln!

Mitzubringen: Tischspiegel, Abschminkzeug (Ölbasis)
Materialkosten: Euro 22,00 sind direkt zum Workshop mitzubringen.

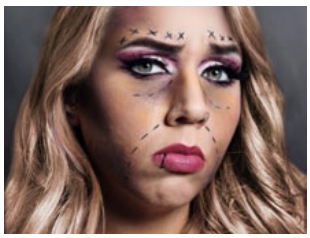
Termin:	**Sonntag, 15.10.,** 10:00–14:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Meryem Toran, Make-up Artist
Teilnehmer:	4–6 Personen
Kursentgelt:	Euro 60,00 + Materialkosten

NEU! WS2023-079 | „Barbie Gone Wrong" Make-up-Workshop

Du liebst Barbie und die Farbe Pink? Lass uns gemeinsam einen gruseligen Barbie-Look nach einer verunglückten Operation kreieren!

Mitzubringen: Tischspiegel, Abschminkzeug (Ölbasis)
Materialkosten: Euro 30,50 sind direkt zum Workshop mitzubringen.

Termin:	**Sonntag, 22.10.,** 10:00–14:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Meryem Toran, Make-up Artist
Teilnehmer:	4–6 Personen
Kursentgelt:	Euro 60,00 + Materialkosten



NEU! WS2023-080 | Zombie Make-up

Gruselig, blutig und untot? Sehr gerne! Gemeinsam erarbeitet ihr euch alternative Techniken, um euch in einen filmreifen Zombie zu verwandeln!

Mitzubringen: Tischspiegel, Abschminkzeug (Ölbasis)
Materialkosten: Euro 32,50 sind direkt zum Workshop mitzubringen.

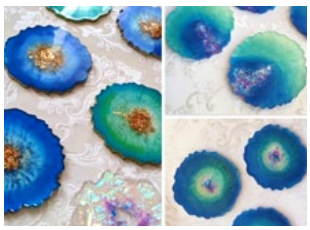
Termin:	**Sonntag, 29.10.,** 10:00–14:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Meryem Toran, Make-up Artist
Teilnehmer:	4–6 Personen
Kursentgelt:	Euro 60,00 + Materialkosten

WS2023-092 | Kreativ mit Kunstharz

Persönlich gestaltete Untersetzer, die zum dekorativen Highlight bei jedem Anlass werden. Sei es am gedeckten Tisch beim abendlichen Dinner oder bei einem gemütlichen Kaffee am Nachmittag. Diese individuellen Unikate werden wir zusammen in einem 2-tägigen Workshop zu je 2–3 Stunden gestalten. Epoxidharz ist ein facettenreiches Material, bei dem der Kreativität keine Grenzen gesetzt sind. Verschenken oder selber behalten.

Materialkosten: Euro 15,00 für vier Untersetzer

Termin:	**Mittwoch, 11.10., und Donnerstag, 12.10.,** 18:00–20:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Johannes Steinhauer
Teilnehmer:	2–4 Personen
Kursentgelt:	Euro 40,00 + Materialkosten



WS2023-093 | Kreativ mit Modelliermasse (Polymerton)

Du möchtest kreative Weihnachtsgeschenke selbst aus Modelliermasse (Fimo, Sculpey, usw.) herstellen, aber weißt nicht wie? In diesem Workshop sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Mit Hilfe der Kursleiterin kannst du deine eigenen Ideen ausarbeiten oder dir die nötige Inspiration holen um einzigartige Weihnachtsgeschenke herzustellen. Ob Christbaumanhänger, Schmuck, Geschenkanhänger oder andere kleine Geschenke – nahezu alles ist möglich. Alle Materialien werden zur Verfügung gestellt.

Für das Material sind Euro 10,00 direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Termin:	**Samstag, 02.12.,** 10:00–14:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Ingrid Fürhacker
Teilnehmer:	3–6 Personen
Kursentgelt:	Euro 49,00 + Materialkosten

WS2023-086 WS2023-087 WS2023-088 WS2023-089 | Kreative Fotowerkstatt Marchfeld – eine Kooperationsveranstaltung der Volkshochschulen Deutsch-Wagram, Groß-Enzersdorf und Strasshof

Kurs 1: Portrait Walk
Mit 1-2 Models „bewaffnet" erkunden wir die verschiedenen fotografischen Möglichkeiten des Donauparks Wien. Nach einer kurzen theoretischen Einführung sind die TeilnehmerInnen dazu angehalten, ihre eigenen fotografischen Ideen umzusetzen. Die Erarbeitung von Bildideen im Vorfeld ist erwünscht und es können Utensilien wie Bücher, Hüte etc. zum Walk mitgenommen werden. Hilfe bei der Umsetzung der Ideen bietet der Kursleiter. Ein spannender fotografischer Nachmittag mit viel Platz zur Eigengestaltung.

Kurs 2: Fotowalk
Bei diesem Kurs wird gemeinsam ein fotografisch interessanter Ort besucht. Bei diesem Spaziergang werden den TeilnehmerInnen immer wieder neue Perspektiven gezeigt, um bessere Fotos zu machen. Der Kursleiter steht mit Rat und Tat zur Seite und beantwortet auftretende Fragen. In der Gruppe sind der Spaß und der Lerneffekt besonders hoch! Geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen.

Kurs 3: Grundlagen der Fotografie
Beim Kurs „Grundlagen der Fotografie" wird besonderes Augenmerk auf die fotografischen Basics gelegt. Das Zusammenspiel von Blende/ISO/Verschlusszeit sowie die korrekte Belichtung und Kamerahandhabung ist Inhalt dieses Kurses. Er richtet sich ganz besonders an Einsteiger bzw. leicht fortgeschrittene Fotografen, die ihr Basiswissen auffrischen wollen.

Kurs 4: Bildgestaltung
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. Besonders geeignet für Fortgeschrittene, die an ihrer Fotografie arbeiten wollen.

Termin:	WS2023-086 **Kurs 1 – Portrait Walk: Samstag, 07.10.,** 16:00–19:00 Uhr WS2023-087 **Kurs 2 – Fotowalk: Sonntag, 22.10.,** 16:00–19:00 Uhr WS2023-088 **Kurs 3 – Grundlagen: Dienstag, 21.11.,** 18:00–21:00 Uhr WS2023-089 **Kurs 4 – Bildgestaltung: Dienstag, 28.11.,** 18:00–21:00 Uhr
Kursort:	Kurs 1: Treffpunkt: Donaupark China Lokal Kurs 2: Treffpunkt: Staatsoper Wien Kurs 3: VHS Strasshof Kurs 4: VHS Strasshof
Vortragende/r:	Kurs 1: Christian Graf-Hoschtalek, MA, Berufsfotograf Kurs 2/3/4: Christian Mari, Berufsfotograf
Teilnehmer:	jeweils 5–10 Personen
Kursentgelt:	Kurs 1: Euro 89,00 Kurs 2: Euro 49,00 Kurs 3: Euro 64,00 Kurs 4: Euro 64,00

WS2023-090 | 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, 03.12.,** 08:00–18:00 Uhr
Kursort:	Heizhaus Strasshof, Sillerstraße 123
Vortragende/r:	Andreas Haumer, Schmiedemeister
Teilnehmer:	2–3 Personen
Kursentgelt:	Euro 199,00

Sanitär und Heizungstechnik
TRENZ GmbH
2231 Strasshof Hauptstrasse 200
02287 2493
Gas • Wasser • Heizung
Alternativenergie
Solaranlagen
Wohnraumlüftung
Kanalreinigung
02287/2493 • trenz@aon.at

WKO
ANKÖ
Allessauber.at
Gebäudereinigung | Schädlingsbekämpfung
Fassadenreinigung | Industriekletterer
Hauptstraße 8, 2231 Strasshof/Nordbahn
Tel. 02287/20606 0664/6464111
Sonderreinigung
Brandreinigung
Dachreinigung
Fassadenreinigung
Fensterreinigung
Geruchsneutralisierung
Lüftungsreinigung
Messie-Wohnung
Poolreinigung
PV Reinigung
Schimmelbekämpfung
Tatortreinigung
Teichreinigung
Wintergartenreinigung
Kammerjäger
Vertreibung von
Mäuse, Ratten, Marder
Maulwurf, Wühlmaus
Siebenschläfer
Insektenbekämpfung
Ameisen, Bettwanzen
Kleidermotten
Lebensmittelmotten
Schaben/Kakerlaken
Silberfische
Hornissen, Wespen
Taubenkotentfernung
Taubenabwehr

WS2023-091 | Lederarbeit für AnfängerInnen: 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, 21.10.,** 16:00–19:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Dominik Glatzl, Trainer für Lederarbeiten
Teilnehmer:	5–15 Personen
Kursentgelt:	Euro 45,00 + Materialkosten

WS2023-081 WS2023-082 WS2023-083 WS2023-084 | Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene – leben Sie Ihre Kreativität aus!

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 Hose 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, Kopierrad.

Bei etwaigen Fragen können Sie mich gerne kontaktieren unter Tel.: 0676 78 72 092.
Bitte wenn möglich Verlängerungskabel mitbringen.

Termin:	WS2023-081 **Gesamt-Kurs: Samstag, 09:00–15:00 Uhr** 07.10. 14.10. 21.10. WS2023-082 **Einzeltermin 1: Samstag, 07.10., 09:00–15:00 Uhr** WS2023-083 **Einzeltermin 2: Samstag, 14.10., 09:00–15:00 Uhr** WS2023-084 **Einzeltermin 3: Samstag, 21.10., 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

WS2023-085 | Upcycling und Patchwork – „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 upcyceln. 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, Nähnadeln und Stecknadeln oder Stoffclips, Fingerhut bzw. Fingerring, Nahttrenner, Stoffschere, evtl. Cutter/Rollschneider, Papierschere, Maßband, Lineal, evtl. Patchwork-Lineal, Schneiderkreide, Schnittzeichenpapier, Kopierrad.

Bei etwaigen Fragen können Sie mich gerne kontaktieren unter Tel.: 0676 78 72 092.
Bitte wenn möglich Verlängerungskabel mitbringen.

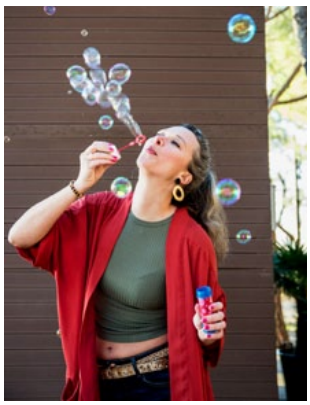
Termin:	**Samstag, 04.11.,** 09:00–15:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Elisabeth Langanki, Schneidermeisterin
Teilnehmer:	4–6 Personen
Kursentgelt:	Euro 60,00

NEU! WS2023-094 | Creative Writing

Kreatives Schaffen ist ein grundlegender Ausdruck unseres Menschseins. Oft kommt es in unserem hektischen Alltag zu kurz – wir finden selten Räume, wo wir spielerisch und ohne etwas beweisen oder „leisten" zu müssen, kreativ sein können.

An unseren Creative-Writing-Abenden möchten wir genau das ändern. Durch inspirierende, verspielte, mal un-, mal tiefsinnige Schreibimpulse finden wir wieder Zugang zu unserem kreativen Ausdruck – zu unseren Ideen und Emotionen. Dabei entstehen kürzere und längere Texte, Poesie und Geschichten. Eben genau das, was gerade aus uns fließen möchte.

Schreib- und Bastelmaterialien, verschiedene Papiersorten, Stifte und Farben laden dich dazu ein, deinen kreativen Ausdruck ganz „analog" wiederzuentdecken. Zeit zum Entschleunigen, Sinnieren, Kreieren.



Termin:	**Dienstag, 18.30–21:00 Uhr** 10.10. 17.10. 24.10.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Edith Schachinger
Teilnehmer:	5–10 Personen
Kursentgelt:	Euro 90,00 + Materialkosten

NEU! WS2023-095 | Faszination Aquarellmalerei

Es hat dich schon öfter gereizt Aquarellmalerei zu versuchen? Jetzt gibt es die perfekte Möglichkeit dazu in diesem zweiteiligen Kurs! Aquarellfarben haben ihren eigenen Willen. Wie ihr dennoch mit Spaß und ein wenig Glück zu einem guten Ergebnis kommt, lernt ihr in diesem Kurs.

Dieser zweiteilige Kurs richtet sich an Hobbykünstler, die keine oder wenig Erfahrung mit Aquarellmalerei haben und diese gerne kennenlernen möchten. Im ersten Kursteil erarbeiten wir die Grundlagen anhand einfacher Übungen. Ein wenig Theorie gehört natürlich auch dazu. Im zweiten Kursteil malt jede/r unter Anleitung sein erstes Aquarellbild.

Material wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt. Wer über eigenes Material (Pinsel, Farben, Aquarellpapier) verfügt, kann dieses gerne mitbringen.

Materialkosten in der Höhe von Euro 10,00 sind direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen!

Termin:	**Freitag, 18:30–21:00 Uhr** 06.10. und 13.10.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Ingrid Fürhacker
Teilnehmer:	3–6 Personen
Kursentgelt:	Euro 60,00 + Materialkosten

WS2023-076 | 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 ferneren Umgebung schöpfen kann.

Termin:	**Donnerstag, 18:30–20:30 Uhr** 28.09. 12.10. 09.11. 16.11. 23.11. 07.12. 14.12. 21.12.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Franz Rauscher, Künstler
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00

WS2023-077 | Malkurs für Kinder 7–12 Jahre

Kinder

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** 28.09. 12.10. 09.11. 16.11. 23.11. 07.12. 14.12. 21.12.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Franz Rauscher, Künstler
Teilnehmer:	5–12 Kinder
Kursentgelt:	Euro 80,00

WS2023-074 WS2023-075 | 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:	WS2023-074 **Kurs 1: Samstag, 07.10.,** 09:00–17:00 Uhr WS2023-075 **Kurs 2: Samstag, 20.01.,** 09:00–17:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Marcus Stiehl, Akademischer Maler
Teilnehmer:	6–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 50,00

Verband Niederösterreichischer Volkshochschulen
VOLKSHOCHSCHULE STRASSHOF A. D. NORDBAHN

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

COMPUTER, SMARTPHONES UND TABLETS

WS2023-096 | 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, 22.09.,** 17:00–19:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Kurt Nemec
Teilnehmer:	4–12 Personen
Kursentgelt:	kostenlos

NEU! WS2023-097 | IT-Security

Hier geben wir einen Überblick über die Bedrohungen im IT-Bereich, nicht nur wie Sie Viren und Spam vermeiden können, sondern wir werfen auch einen Blick auf Backup-Lösungen. Außerdem lernen Sie etwas über die neuesten Trends über Verschlüsselungen von sensiblen Daten und Mails und die Möglichkeit sich anonym, ohne einen digitalen Fußabdruck zu hinterlassen, im Internet zu bewegen.

Ich helfe Ihnen mit praktischen Lösungen und Beispielen und Anregungen für eine persönliche Umsetzung zum Schutz Ihrer Daten.

Termin:	**Donnerstag, 08:30–11:00 Uhr** 25.01. und 01.02.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Kurt Nemec
Teilnehmer:	4–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 38,00

WS2023-098 | 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, 09:00–11:00 Uhr** 09.11. 16.11. 23.11.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Kurt Nemec
Teilnehmer:	4–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 57,00

NEU! WS2023-099 | Cloud-Dienste oder „Was kann ich alles mittels Internets erledigen?"

Google & Co können viel mehr als nur Suchmaschine sein. Es gibt eine Vielzahl an hilfreichen Cloud-Programmen, sowohl am Laptop als auch am Smartphone und Tablet. Im Kurs beschäftigen wir uns mit den kostenlosen Diensten Drive, Fotos, Kalender, etc. Lernen Sie, wie und warum eine Cloud funktioniert und wie Sie Ihre Fotos schnell und einfach sichern und auf allen Ihren Geräten synchronisieren können.

Die eigenen Geräte dürfen gerne mitgebracht werden.

Termin:	**Donnerstag, 17:15–20:15 Uhr** 11.01. und 18.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Kurt Nemec
Teilnehmer:	4–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 57,00

WS2023-100 | 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.

Eigenes Gerät (Laptop, Handy, Tablet) soll und kann mitgenommen werden.

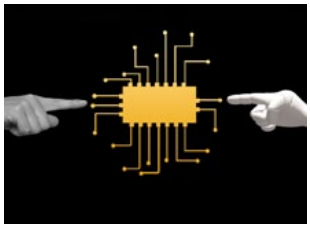
Termin:	**Donnerstag, 17:00–19:00 Uhr** 30.11. 07.12. 14.12.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Kurt Nemec
Teilnehmer:	4–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 57,00

NEU! WS2023-101 | KI – Künstliche Intelligenz näher betrachtet

KI oder Künstliche Intelligenz ist seit einigen Monaten in aller Munde und in allen Medien präsent. Eine nähere Betrachtung, was dahintersteckt, Vorteile, Nachteile und praktische Anwendungsbeispiele.

Vorkenntnisse: Windows- und Internet-Grundkenntnisse

Termin:	**Donnerstag, 08.01.,** 17:15–19:15 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Kurt Nemec
Teilnehmer:	4–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 19,00



UNTERHALTUNG UND DENKSPORT

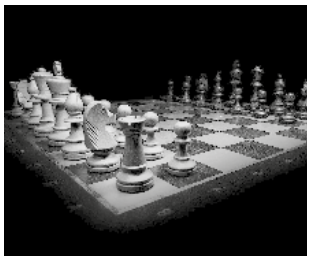
WS2023-102 | Schachtreff

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:	**Samstag, 16.09.,** 14:30–18:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Andreas Teuber und Prof. Franz Graf, Meisterspieler
Teilnehmer:	8–20 Personen
Kursentgelt:	kostenlos

WS2023-103 | 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** 12.09. 10.10. 14.11. 12.12. 09.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Prof. Franz Graf und Ing. Gerhard Weindl, Meisterschaftsspieler
Teilnehmer:	5–15 Personen
Kursentgelt:	kostenlos

ZUMBA®

NEU! WS2023-109 | 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.

Schnuppertermin: Freitag, 22.09., 18:00–19:00 Uhr
Anmeldung bitte unbedingt notwendig: office@vhs-strasshof.at

Termin:	**Freitag, 18:00–19:00 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:	Christian Graf-Hoschtalek, MA, ZUMBA® Instructor, Musicaldarsteller
Teilnehmer:	10–18 Personen
Kursentgelt:	Euro 80,00

WS2023-104 WS2023-105 WS2023-106 | ZUMBA® Kids

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:	WS2023-104 **Kurs 1 (4–5 Jahre): Dienstag, 16:15–16:45 Uhr** WS2023-105 **Kurs 2 (6–7 Jahre): Dienstag, 16:50–17:30 Uhr** WS2023-106 **Kurs 3 (8–9 Jahre): Dienstag, 17:35–18:15 Uhr** 26.09. 10.10. 17.10. 24.10. 07.11. 14.11. 21.11. 28.11.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Christine Leberbauer, ZUMBA® Instructor
Teilnehmer:	freie Plätze auf Anfrage unter office@vhs-strasshof.at
Kursentgelt:	Kurs 1: Euro 45,00 Kurs 2–4: Euro 55,00

WS2023-107 WS2023-108 | 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 1 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!

Schnuppertermin: Dienstag, 19.09., 10:00–11:00 Uhr
Anmeldung bitte unbedingt notwendig: office@vhs-strasshof.at

Termin:	WS2023-107 **Kurs 1: Dienstag, 10:00–11:00 Uhr** 03.10. 10.10. 17.10. 24.10. 07.11. 14.11. 21.11. 28.11. 05.12. 12.12. WS2023-108 **Kurs 2: Freitag, 10:00–11:00 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:	Christian Graf-Hoschtalek, MA, ZUMBA® Instructor, Musicaldarsteller
Teilnehmer:	10–18 Personen pro Einheit
Kursentgelt:	Euro 120,00

Verband Niederösterreichischer Volkshochschulen
VOLKSHOCHSCHULE STRASSHOF A. D. NORDBAHN

Find us on
www.facebook.com/vhsstrasshof

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

WS2023-110
WS2023-111

| ZUMBA® Basic

**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 Tanzfitnesstraining 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, 19.09., 19:40–20:40 Uhr
Anmeldung bitte unbedingt notwendig: office@vhs-strasshof.at

Termin:	WS2023-110 **Kurs 1: Dienstag, 19:40–20:40 Uhr** 03.10. 10.10. 17.10. 24.10. 07.11. 14.11. 21.11. 28.11. 05.12. 12.12. WS2023-111 **Kurs 2: Freitag, 19:10–20:10 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:	Monika Hoschtalek, ZUMBA® Instructor, Tänzerin Christian Graf-Hoschtalek, MA, ZUMBA® Instructor, Musicaldarsteller
Teilnehmer:	10–18 Personen pro Einheit
Kursentgelt:	Euro 120,00

SCHNUPPERTERMINE

Die folgende Kurse bieten eine Schnuppermöglichkeit in der 1. Einheit an.
Anmeldung bitte unbedingt notwendig unter office@vhs-strasshof.at oder 02287/46662

Kurs	Datum	Uhrzeit	nähere Infos	Teilnehmer
ZUMBA® Gold	Dienstag 19.09.	10:00–11:00 Uhr	Seite 43	10–18 Personen
ZUMBA® Basic	Dienstag 19.09.	19:40–20:40 Uhr	Seite 44	10–18 Personen
LnB Motion Bewegungstraining	Mittwoch 20.09.	08:45–09:45 Uhr	Seite 28	6–20 Personen
LnB Motion Bewegungstraining	Donnerstag 21.09.	17:45–18:45 Uhr	Seite 28	6–20 Personen
ZUMBA® für AnfängerInnen	Freitag 22.09.	18:00–19:00 Uhr	Seite 42	10–18 Personen
Pilates	Montag 25.09.	19:10–20:10 Uhr	Seite 21	10–20 Personen
Fächer-Taiji	Mittwoch 27.09.	17:30–18:30 Uhr	Seite 25	5–20 Personen
smoveyTRAINING	Mittwoch 27.09.	18:30–19:30 Uhr	Seite 20	8–20 Personen
Rücken-Fit	Mittwoch 27.09.	19:30–20:30 Uhr	Seite 26	6–12 Personen
Fit in der 2. Lebenshälfte	Donnerstag 28.09.	09:00–10:00 Uhr	Seite 27	6–20 Personen
Rücken-Fit	Donnerstag 28.09.	10:15–11:15 Uhr	Seite 26	6–12 Personen
Hatha Yoga	Donnerstag 28.09.	19:00–20:30 Uhr	Seite 24	10–20 Personen
Gesundheitsyoga	Mittwoch 08.11.	09:00–10:30 Uhr	Seite 22	8–10 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.

EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds

Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft und Forschung

NIEDER ÖSTERREICH

Jeanette Hammer, BA

Der AK Bildungsbonus kann für Englisch A2, Slowakisch 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.

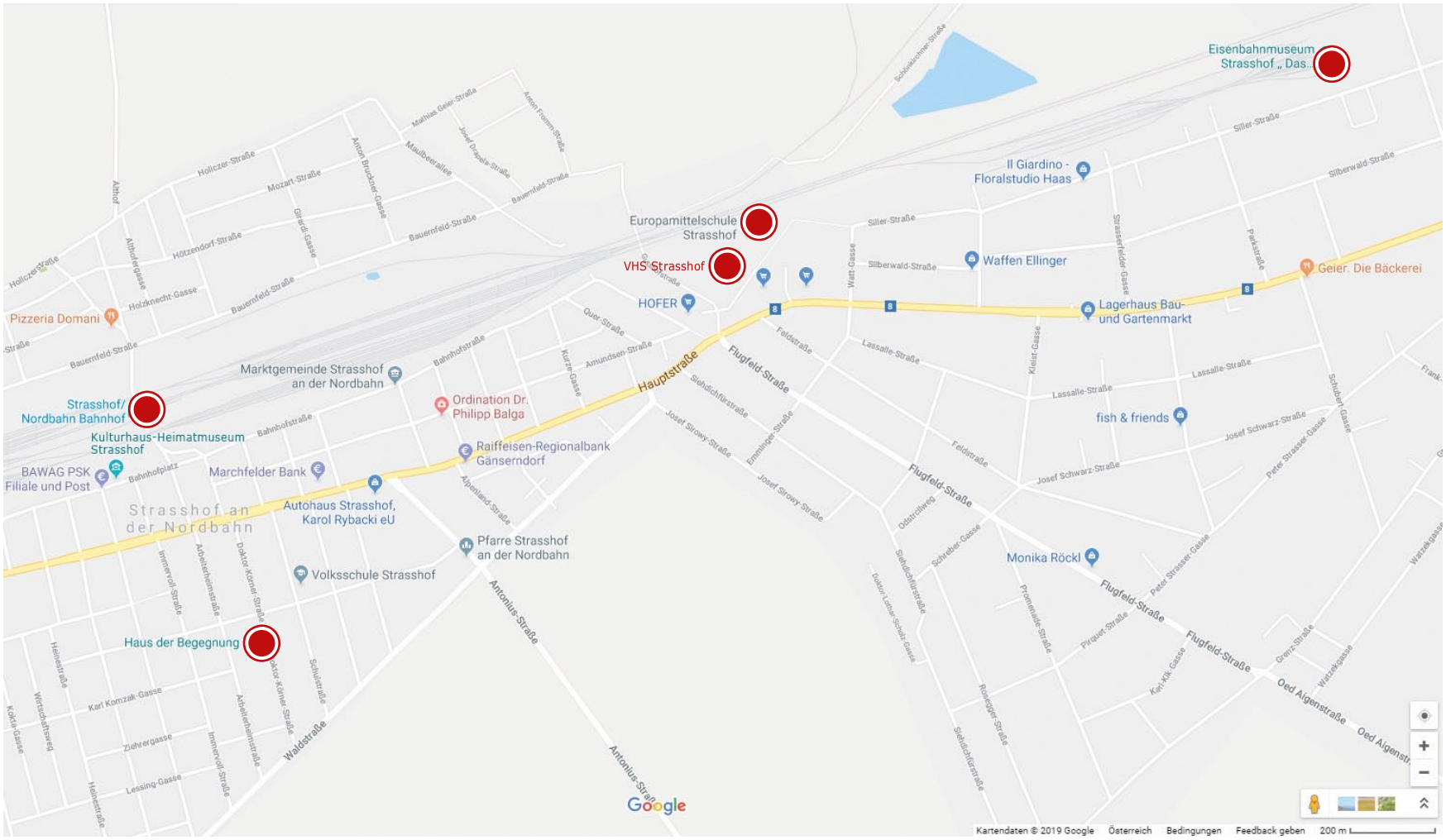
Kurse, die einen Beitrag zur Aktion „Gesunde Gemeinde" leisten, sind mit diesem Logo gekennzeichnet.

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

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

UW 1312 **Gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse" des Österreichischen Umweltzeichens**

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

IHR INSERAT IN DER GEMEINDEZEITUNG

Einmalige Einschaltung:	Dauereinschaltung (5 Einschaltungen/Jahr) je Einschaltung:	Einschaltung letzte Seite:
¼ Seite	¼ Seite	¼ Seite
157,50	100,80	252,00
½ Seite	½ Seite	½ Seite
315,00	201,60	504,00
1 Seite	1 Seite	1 Seite
630,00	403,20	1.008,00

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