



An einen Haushalt. Nr. 02/2024
Amtliche Mitteilung

Die Gemeindezeitung

Mitteilungsblatt der Marktgemeinde Strasshof an der Nordbahn

FEBRUAR 2024



© Foto: pixabay

KURSPROGRAMM SOMMERSEMESTER 2024

Anmeldung online oder per E-Mail: ab 5. Februar

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

telefonische Auskunft unter 02287/46662

oder persönlich: ab 5. Februar am Gemeindeamt Strasshof

zu den Parteienverkehrszeiten bei der Amtskassa, EG, Zimmer 6



UNSERE REGION BLÜHT AUF!

KURS-VERZEICHNIS – SOMMERSEMESTER 2024

VORTRÄGE, WORKSHOPS UND EXKURSIONEN

Weniger Stress durch TCM-Ernährung	8
„Tschüss Frühjahrsmüdigkeit“ mit der TCM-Ernährung	8
Regelschmerzen und Endometriose Info-Abend	9
Kräuterwanderung	9
Vortrag zum NÖ allgemeinen Sachkundenachweis	9
Strasshof.Klimafit!	10

WIRTSCHAFT, BERUF UND PERSÖNLICHKEIT

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

SPRACHEN

Französisch am Vormittag 6. Semester.....	14
English for Kids	15
Englisch A1 Anfängerkurs	15
Englisch A2+ 1. Semester	15
Englisch B1 1. Semester	16
Englisch am Vormittag A2 1. Semester	16
Slowakisch Anfänger A1	17
Slowakisch Fortgeschrittene	17
Italienisch A2+ Sprache und Kultur	17
Italienisch A1 für AnfängerInnen ...	18
Spanisch A1 5. Semester	18
Spanisch Konversation ab A2.....	18

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

Bogenschießen Workshop	19
smoveyTRAINING	19
Feldenkrais Workshop – Schultern, Nacken und Kiefer	20
Gesundheitsyoga mit Herz und Hirn	20
Hatha Yoga	21
Pilates	21
Rücken- und Wirbelsäulenschule ..	22
Rücken-Fit	22
Sesseligymnastik	23
Feldenkrais Gruppenkurs	23
LnB Motion / Bewegungstraining nach Liebscher & Bracht	24
Shaolin Qigong – Yi Jin Jing	24
Glück selbst gemacht	25
„Aktives Lachen“ – Lach-Yoga ...	25
Chinesischer Fächertanz	25

KOCHEN, BACKEN & GENUSS

Genussvortrag – Mexiko & Peru mit latein- amerikanischen Spirituosen.....	26
Die französische Küche für zwischendurch.....	27
Afterwork Cooking.....	27
Biryani.....	27
Vegetarische Indische Küche	28
Wie schmeckt Geschichte?.....	28
Die Küche des Mittelalters	28

KREATIVITÄT UND STIMME

Eltern-Kind-Osterbasteln.....	29
Entfesse deine Kreativität.....	29
Creative Writing	30
Cut up & Collage.....	31
Wetterfeste Nana-Figuren	31
Malkurs für Kinder 8–12 Jahre.....	31
Öl-Acrylbilder malen	32

Kreativworkshop Zeichnen und Malen	32
Medusa-Workshop.....	33
Business Look und Bewerbungsfoto.....	33
Fotowerkstatt Marchfeld	34
Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene	35
Upcycling und Patchwork	36
Kreativ mit Kunstharz	36
Messerschmiedekurs	37
Bogenbaukurs	37
Lederarbeit für AnfängerInnen: meine eigene Geldbörse.....	38
Basiskurs Audiotechnik – Musik- instrumente, Gesang, Sprache ...	38
Videos fürs Internet: Video- blogging, YouTube, Instagram.....	38

COMPUTER, SMARTPHONES UND TABLETS

Vorstellung der EDV-Kurse	39
Handy- & Tablet-Grundkurs für Generation 50	39
Microsoft Office 365	39
EDV kunterbunt gemischt	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



KURSANMELDUNG VHS STRASSHOF SOMMERSEMESTER 2024



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

Bitte bringen Sie diesen Abschnitt ausgefüllt zur Anmeldung mit!

Kurs/Vortrag:

Kurs/Vortrag:

Name: Geburtsdatum:

Handy: E-Mail:

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

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



KURSANMELDUNG VHS STRASSHOF SOMMERSEMESTER 2024



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

Bitte bringen Sie diesen Abschnitt ausgefüllt zur Anmeldung mit!

Kurs/Vortrag:

Kurs/Vortrag:

Name: Geburtsdatum:

Handy: E-Mail:

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

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



HERZLICH WILLKOMMEN IM SOMMERSEMESTER 2024!

Liebe Strasshoferinnen und Strasshofer!

Die VHS Strasshof feierte am 18. November 2023 ihr 35-jähriges Bestandsjubiläum mit einem feierlichen Festakt. Ich gratuliere hiermit nochmals ganz herzlich zum Jubiläum und zu der geleisteten Arbeit rund um die Erwachsenenbildung in Strasshof und im Bezirk Gänserndorf. Möge die VHS Strasshof weiterhin ein Ort der Bildung, Freude und Zusammengehörigkeit sein und auch in Zukunft eine wichtige Säule im Gemeindeleben darstellen.

Die Marktgemeinde Strasshof wird ebenfalls das Ihrige dazu beitragen, dass die VHS Strasshof und natürlich Sie meine geschätzten Kursbesucherinnen und Kursbesucher eine tolle Infrastruktur mit adäquaten Räumlichkeiten zur Verfügung gestellt bekommen. Ich lade Sie also herzlich ein, uns in der VHS Strasshof im Gemeindehaus Schönkirchner Straße 3 zu besuchen und das umfangreiche und qualitativ hochwertige Kursprogramm, direkt vor Ihrer Haustüre, ausgiebig zu nutzen.

Als Bürgermeister der Marktgemeinde Strasshof an der Nordbahn wünsche ich der VHS Strasshof mit ihrem Leiter, Herrn Christian Graf-Hoschtalek, MA weiterhin alles Gute und freue mich auf die weitere Entwicklung der VHS Strasshof.

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

Ihr Ludwig Deltl



Bürgermeister
Ludwig Deltl

Geschätzte Kursbesucherinnen und Kursbesucher,

im vergangenen Semester feierte die VHS Strasshof ihr 35-jähriges Bestandsjubiläum. Zeit, um auch einmal selbst etwas zu reflektieren. Neben all den Erfolgen, die die VHS Strasshof in dieser Zeit geschafft hat wurde mir auch bewusst, dass ich ebenfalls bereits seit 10 Jahren an der Entwicklung der VHS Strasshof beteiligt bin. Noch nicht 10 Jahre als Leiter, aber ich hatte auch damals schon meine Finger im Spiel, als mein Vater Prof. Franz Graf die Geschicke überhatte.

Genau wie zu meinen Anfängen, freut es mich jedes Semester aufs Neue, wenn ich Ihnen unser aktuelles Kursprogramm präsentieren darf und ich kann wieder mit Stolz sagen, dass wir ganz wundervolle und außergewöhnliche Workshops, Vorträge und Kurse für Sie zusammengestellt haben. Nutzen Sie daher die Vielzahl unseres Kursangebotes, welches besonders um die Bereiche Persönlichkeitsentwicklung, Wirtschaft und Kreativität wieder stark gewachsen ist.

Ich freue mich darauf, Sie bei uns an der VHS begrüßen zu dürfen und stehe Ihnen jederzeit mit Rat und Tat zur Seite.

Ihr Christian Graf-Hoschtalek



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

JUBILÄUM 35 JAHRE VHS STRASSHOF – EIN RÜCKBLICK

Feste soll man feiern, wie sie fallen. Und das hat die VHS Strasshof mit den Jubiläumsveranstaltungen rund um das 35-jährige Bestehen ausgiebig getan.

Am 18. November 2023 fand der feierliche Festakt statt, der von Beiträgen der Regionalmusikschule Strasshof und den ZUMBA® Kids der VHS Strasshof umrahmt wurde. VHS Leiter Christian Graf-Hoschtalek führte durch den Abend und nahm dankbar die Glückwünsche von Bürgermeister Ludwig Deltl und Landesrätin Ulrike Königsberger-Ludwig entgegen. Ebenfalls zu bestaunen gab es die Fotoausstellung der Kreativen Fotowerkstatt Marchfeld, die noch das ganze Semester im großen Bewegungssaal zu sehen sein wird.



Nach einer kurzen Pause wurde der feierliche Abend dann noch mit dem Tagebuchtag 2023 abgeschlossen. Gisela Führer, Helena Ruppert, Mag. Luise Gerstendorfer, Mag. Gabriele Resch, Ing. Helmut Forster und Ulrike Winkler-Hermanden bestritten den Tagebuchtag mit nachdenklichen und heiteren Texten. Begleitet wurden sie dabei durch die Lieder und Arien der Mödlinger Sopranistin Alice Waginger.

Am 19. November fand dann die „Foto Fiesta“ statt. Ein Tag der sich gesamt um die Fotografie gedreht hat. Die Fotoausstellung war geöffnet und

der Tag brachte zahlreiche Workshops für die zahlreichen Fotobegeisterten. Von Bildgestaltung bis Porträtshootings war an diesem Tag alles vertreten. Kursleiter Christian Mari und Christian Graf-Hoschtalek freuten sich über die gelungene Veranstaltung.

Zum Jubiläum 100 Jahre Strasshof, 35 Jahre VHS Strasshof wurde am 3. Dezember 2023 ein internationales Schnellschachturnier mit Elo-Wertung in den Räumlichkeiten der VHS ausgerichtet. Knapp 30 TeilnehmerInnen standen sich in mehreren Runden gegenüber, um den Sieger herauszufinden. Am Ende setzte sich der Fideimeister (FM) Vladislav Kundianok (über 2300 Elo Spielstärke) vor Candidate Master (CM) Mag. Michael Ernst (Sk Schwarze Dame



Wien) und Michael Brück (Wien) durch. Die aus ganz Niederösterreich und darüber hinaus angereisten Schachspieler fühlten sich sichtlich wohl und wurden von Schiedsrichter Mag. Christian Kindl (Niederösterreichischer Schachpräsident) reibungslos durch das Turnier geführt.

Die wunderschönen Preise, dabei ein Pokal für den Sieger und viele Geschenkkörbe, wurden von Gemeinderätinnen und Gemeinderäten der Marktgemeinde Strasshof gespendet.

Ein würdiger Abschluss zu den Jubiläumsfeierlichkeiten 35 Jahre VHS Strasshof.



LICHTBILDERVORTRÄGE

HAUS DER BEGEGNUNG, BEGINN JEWEILS UM 19.00 UHR

Mittwoch
21.02.2024

SS2024-001

**WENN ICH DEN SEE SEH',
BRAUCH' ICH KEIN MEER MEHR -
in 64 Tagen zu Fuß vom Neusiedlersee zum Bodensee**

Lara Müller



Mittwoch
20.03.2024

SS2024-002

**KREUZFAHRT COSTA MAGICA - magische Metropolen
des Nordens (u.A. mit Amsterdam, Hamburg,
Kopenhagen, Schottland, London, Le Havre)**

Wolfgang Meissner



Mittwoch
17.04.2024

SS2024-003

BRETAGNE, DER WILDE WESTEN FRANKREICHS

Christine Makowitsch



Mittwoch
15.05.2024

SS2024-004

**ZWISCHEN AUSGRABUNGEN UND SIGHTSEEING
IN DER TÜRKEI - von Adana über Gaziantep
zum Mittelmeer**

Elisabeth Monamy, MA



Mittwoch
19.06.2024

SS2024-005

HEIA SAFARI - Abenteuer im Okavangodelta

Walter Wasinger



FREIER EINTRITT!

Die Termine für das Wintersemester werden in der September-Ausgabe 2024 bekanntgegeben.

VORTRÄGE, WORKSHOPS UND EXKURSIONEN

NEU! SS2024-006 | Weniger Stress durch TCM-Ernährung

Stress und stressige Phasen im Leben kennen wir alle. Egal ob im Familienalltag, im Beruf, durch chronische Krankheiten, Umweltgifte oder Medikamenteneinnahme. Egal woher der Stress kommt, er belastet Körper, Geist und Seele.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin steht und fällt alles mit einer starken Mitte, also einer gesunden Verdauung. Wie die Ernährung nach der TCM in stressigen Situationen den Körper entlasten kann, erfährst du an diesem Workshop-Abend.

Termin:	Donnerstag, 29.02., 18:30–20:00 Uhr
Treffpunkt:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Sandra Langschwert, TCM Ernährung & Frauengesundheit
Teilnehmer:	5–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 30,00



NEU! SS2024-007 | „Tschüss Frühjahrsmüdigkeit“ mit der TCM-Ernährung

Im Frühling sprießen nicht nur die ersten Knospen und Blüten der Sonne entgegen, auch uns Menschen zieht es wieder in die Natur und wir sollten uns auch energiegeladener und voller Tatendrang fühlen. Mit der 5-Elemente-Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin lässt sich unser Körper mit einfachen Tricks unterstützen und die Frühjahrsmüdigkeit vertreiben.

Termin:	Donnerstag, 11.04., 18:30–20:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Sandra Langschwert, TCM Ernährung & Frauengesundheit
Teilnehmer:	5–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 30,00



GROSSE HANDWERKSKUNST TRIFFT AUF
VERFÜHRERISCH KLEINE LEASING-RATEN
DIE MAZDA CROSSOVER MODELLE



* Aktion gültig bei Kauf eines Mazda CX-30 Neuwagens vom 01.01. bis 31.03.2024. Zulassung bis 30.06.2024. Aktion gültig für gewerbliche Kunden nur bei Finanzierung über Mazda Finance. Berechnungsbeispiel: Mazda CX-30 2024 G122PS 6MT 2WD PRIME-LINE, Listenpreis: € 29.640, Kaufpreis: € 25.940, enthält Händlernachlass, Leasingbonus, Versicherungsbonus exkl. Metallic, Restwertleasing mit Rückgabeoption, Laufzeit 60 Monate, Fahrleistung /Jahr 10.000 km, monatliche Rate € 191, Anzahlung € 7.783, Restwert € 11.172, Gebühren inkl. staatl. Vertragsgebühr € 170, Sollzinssatz fix 5,99 %, eff. Jahreszins 6,59 %, Gesamtbetrag € 30.572. Freibleibendes Angebot von Mazda Finance, eine Zweigniederlassung der CA Auto Bank GmbH. Voraussetzung: Bankübliche Bonitätskriterien, Wohnsitz/Beschäftigung in Österreich. Maximaler Bonus bzw. monatliche Rate nur gültig bei Abschluss einer Kfz-Haftpflicht-, Vollkasko-, Insassenunfall-Versicherung über die Mazda Versicherung (GARANTA Versicherungs-AG Österreich). Mindestvertragsdauer 36 Monate. Nur bei teilnehmenden Mazda Partnern. Alle Preise sind unverbindlich empfohlene Richtpreise. Fehler, Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Verbrauchswerte lt. WLTP: 5,6-6,9 l/100 km, CO₂-Emissionen: 128-156 g/km. Symbolfoto. Stand: Jänner 2024.

FIXZINS-LEASING

MAZDA CX-30
AB € 191*/MONAT

**MAZDA
VOCK & SEITER**

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



NEU! SS2024-008 | **Regelschmerzen und Endometriose Info-Abend**

Regelschmerzen sind nicht normal! Die Periode ist noch immer ein Tabu-Thema. Zeit, damit Schluss zu machen. An diesem Abend rede ich als Zyklus-Mentorin ganz offen, in einem vertrauensvollen Rahmen über den weiblichen Zyklus, Regelschmerzen, Endometriose und auch einen unerfüllten Kinderwunsch. Was sind die Ursachen, wie lassen sich Zyklus-Beschwerden lösen?

Wir widmen uns an diesem Abend dem weiblichen Zyklus, weil es für uns Frauen das 5. Vitalzeichen und damit wichtig für unsere Gesundheit ist.

Termin:	Mittwoch, 17.04. , 18:30–20:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Sandra Langschwert, TCM Ernährung & Frauengesundheit
Teilnehmer:	5–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 30,00



SS2024-009 | **Kräuterwanderung: Kulinarisches am Wegesrand**

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

Termin:	Samstag, 04.05. , 15:00–17:00 Uhr
Treffpunkt:	Kirchengasse 4, 2243 Matzen
Vortragende/r:	Markus Dürnberger, Kräuterpädagoge
Teilnehmer:	10–30 Personen
Kursentgelt:	Euro 10,00



NEU! SS2024-010 | **Vortrag zum NÖ allgemeinen Sachkundenachweis**

Anmeldung erforderlich bei Mag. Annemarie Hurban bis spätestens 2 Tage vor dem Vortrag unter: annemarie.hurban@hundeteam.eu. Bezahlung über: Mag. Annemarie Hurban.

Die Mitnahme von Hunden zu diesem Vortrag zum NÖ allgemeinen Sachkundenachweis ist nicht gestattet. Änderungen vorbehalten.

Termin:	Mittwoch, 10.04. , 18:00–21:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. med. vet. Gudrun Neuhauser, Tierärztin und Mag. Annemarie Hurban, Tierschutzqualifizierte Hundetrainerin
Teilnehmer:	10–25 Personen
Kursentgelt:	Euro 75,00





SS2024-011 | **Strasshof.Klimafit!** SS2024-012 | **auf dem Weg zu einer klimafitten Gemeinde**

SS2024-013
 SS2024-014 | **Teil 1 – Raumplanung in Zeiten des Klimawandels:**

Wir starten mit Infos und News zum laufenden Forschungsprojekt Strasshof.Klimafit! und gehen der Frage nach, wie die örtliche Raumplanung einen Beitrag zur Anpassung an den Klimawandel leisten kann. Es werden Maßnahmen und Möglichkeiten vorgestellt, die den Prozess der Klimawandelanpassung in den Gemeinden unterstützen können. Für die moderne Raumplanung ist die Klimawandelanpassung ausdrückliches Ziel und Herausforderung zugleich.

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? Wie kann ich meinen Garten entsiegeln und welche offenen Bodenbeläge gibt es?

Teil 3 – Klimafitte Bäume, Sträucher und Stauden – Exkursion

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 – Fassaden- und Dachgärten – Exkursion zur EVAPO+ Grünwand an der EMS Strasshof

Hitze im Haus und auf der Terrasse? Schon kleine Grünoasen leisten einen Beitrag zum Kleinklima und zur Biodiversität. Kühlende und schattierende Gebäudebegrünungen werden vorgestellt und Anregungen zur praktischen Umsetzung am Wohnhaus und im eigenen Garten gegeben. Ein Highlight ist der Besuch der EVAPO+ Grünwand gegenüber der Volkshochschule.

Termin:	SS2024-011 Teil 1: Dienstag, 23.04. , 18:00–20:00 Uhr SS2024-012 Teil 2: Dienstag, 14.05. , 18:00–20:00 Uhr SS2024-013 Teil 3: Dienstag, 28.05. , 18:00–20:00 Uhr SS2024-014 Teil 4: Dienstag, 11.06. , 18:00–20:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Dipl.-Ing. Ralf Dopheide
Teilnehmer:	6–20 Personen
Kursentgelt:	kostenlos



DIE ARBEITERKAMMER NIEDERÖSTERREICH FÖRDERT KURSE

die in diesem Kursprogramm
AK-gekennzeichnet sind.

AK Bildungsbonus

AKextra Digi-Bonus

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

noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus



MEHR GELD FÜR MEINE
WEITERBILDUNG!

Fit für die Digitalisierung!



WIRTSCHAFT, BERUF UND PERSÖNLICHKEIT

SS2024-015 | **Workshop: Rhetorik und Wirkung für ein selbstbewusstes Auftreten**

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

Beispielhafte Techniken und Inhalte der Workshops:

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

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

Für wen ist der Basis-Workshop?

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

Termin:	Dienstag, 27.02. , 18:30–21:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Thomas Müller, Kommunikationstrainer
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 50,00



SS2024-024 | **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, 07.03. , 18:30–20:30 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Dievo Fröbel, MBA
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 30,00



SS2024-025 | 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, 11.04. , 18:30–20:30 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Dievo Fröbel, MBA
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 30,00



SS2024-016 | MindCoffee 2 GO – SS2024-017 | NLP Techniken für den Alltag & Beruf SS2024-018

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:	SS2024-016 Kurs 1: Statemanagement – insbesondere „Moment of Excellence“ Dienstag, 05.03. , 19:00–20:15 Uhr
	SS2024-017 Kurs 2: Besser ankommen, Lügen erkennen, uvm. Dienstag, 19.03. , 19:00–20:15 Uhr
	SS2024-018 Kurs 3: Inneren Kritiker abstellen Dienstag, 02.04. , 19:00–20:15 Uhr
	SS2024-019 Kurs 4: Lästige Reaktionen/Verhaltensweisen verändern (immer wenn ... dann) Dienstag, 16.04. , 19:00–20:15 Uhr
	SS2024-020 Kurs 5: Es ist, was es ist – deine Bedeutung für dich gewinnend ändern Dienstag, 23.04. , 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



SS2024-026 | 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, 16.05., 18:30–20:30 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Dievo Fröbel, MBA
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 30,00



SS2024-021
SS2024-022 | MindCoffee 2 GO Advanced
SS2024-023

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:	SS2024-021 Kurs 1: Dienstag, 28.05., 19:00–20:30 Uhr SS2024-022 Kurs 2: Dienstag, 04.06., 19:00–20:30 Uhr SS2024-023 Kurs 3: Dienstag, 11.06., 19:00–20:30 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Thomas Müller, NLP-Trainer, ehem. Europameister der Rhetorik
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 30,00



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.



SPRACHEN

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

SS2024-028 | Französisch am Vormittag 6. Semester Auffrischung und leichte Konversation

Dieser Kurs hat zum Ziel, „verschüttete“ Französischkenntnisse wieder an die Oberfläche zu befördern und die Teilnehmer fit für die einfache Alltagskonversation zu machen. Begonnen wird mit einer Wiederholung der Grundgrammatik, anschließend werden im Rahmen mündlicher Übungen simple Gespräche geführt.

Termin:	Donnerstag, 10:50–12:30 Uhr 29.02. 07.03. 14.03. 21.03. 04.04. 11.04. 18.04. 25.04. 02.05. 16.05. 23.05. 06.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Manuel Mattes, MA, Sprachtrainer
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00

GEMEINSAME REFERENZNIVEAUS: DIE SPRACHNIVEAU GLOBALSKALA

Elementare Sprachanwendung

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

Selbstständige Sprachanwendung

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



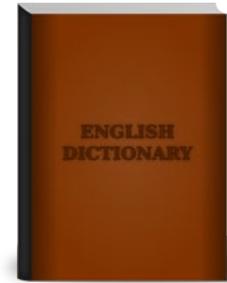
SS2024-027 | English for Kids – 3. und 4. Volksschule 



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!

Am ersten Termin sind Euro 8,00 für das Lehrbuch in bar an die Kursleiterin zu zahlen.

Termin:	Mittwoch, 16:30–17:20 Uhr 28.02. 06.03. 13.03. 20.03. 03.04. 10.04. 17.04. 24.04. 08.05. 15.05.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Katrina Lima, Native Speaker
Teilnehmer:	8–12 Kids
Kursentgelt:	Euro 130,00 + Buchbeitrag



SS2024-029 | Englisch A1 Anfängerkurs 

Auf vielfachen Wunsch bieten wir heuer erstmals einen Englischkurs an, der sich ausschließlich an absolute Anfänger richtet. Lerninhalte: Grundgrammatik, Begrüßen und Verabschieden, Fragen nach dem Namen, Alter, Ort und Weg, Lesen von Speisekarten und Bestellungen im Restaurant sowie die Zahlen.

Wichtig: Dieser Kurs ist nicht für Personen mit „verrostetem“ Schulenglisch geeignet, sondern ausschließlich für Neueinsteiger.

Termin:	Mittwoch, 19:00–20:40 Uhr 28.02. 06.03. 13.03. 20.03. 03.04. 10.04. 17.04. 24.04. 08.05. 15.05. 22.05. 29.05.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Manuel Mattes, MA, Sprachtrainer
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00

SS2024-030 | Englisch A2+ 1. Semester  **AK**

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

Lehrwerk: Headway English Pre-Intermediate Student's book.

Termin:	Donnerstag, 18:00–19:40 Uhr 29.02. 07.03. 14.03. 21.03. 04.04. 11.04. 18.04. 25.04. 02.05. 16.05. 23.05. 06.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Cornelia Hackl, Sprachtrainerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00

SS2024-031 | 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 28.02. 06.03. 13.03. 20.03. 03.04. 10.04. 17.04. 24.04. 08.05. 15.05. 22.05. 29.05.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Manuel Mattes, MA, Sprachtrainer
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00

SS2024-032 | Englisch am Vormittag A2 1. Semester **AK**

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

Leichte Vorkenntnisse erforderlich!

Termin:	Donnerstag, 09:00–10:40 Uhr 29.02. 07.03. 14.03. 21.03. 04.04. 11.04. 18.04. 25.04. 02.05. 16.05. 23.05. 06.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Manuel Mattes, MA, Sprachtrainer
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00



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



SS2024-033 | Slowakisch Anfänger A1  **AK**

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

Termin:	Mittwoch, 10:50–12:30 Uhr 28.02. 06.03. 13.03. 20.03. 03.04. 10.04. 17.04. 24.04. 08.05. 15.05. 22.05. 29.05.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mgr. Martina Reckendorfer, Sprachtrainerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00

SS2024-034 | Slowakisch Fortgeschrittene  **AK**

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

Termin:	Mittwoch, 09:00–10:40 Uhr 28.02. 06.03. 13.03. 20.03. 03.04. 10.04. 17.04. 24.04. 08.05. 15.05. 22.05. 29.05.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mgr. Martina Reckendorfer, Sprachtrainerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00

SS2024-035 | Italienisch A2 + Sprache und Kultur 

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

Termin:	Montag, 09:30–11:10 Uhr 26.02. 04.03. 11.03. 18.03. 08.04. 15.04. 22.04. 29.04. 06.05. 13.05. 27.05. 03.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Marco Vacchina, Sprachtrainer
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00

SS2024-036 | 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 26.02. 04.03. 11.03. 18.03. 08.04. 15.04. 22.04. 29.04. 06.05. 13.05. 27.05. 03.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Marco Vacchina, Sprachtrainer
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00

SS2024-037 | Spanisch A1 5. 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 06.03. 17.04. 24.04. 08.05. 22.05. 29.05. 05.06. 12.06. 19.06. 26.06. 03.07.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Sabrina Hinterdorfer, BA, Sprachtrainerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00

SS2024-038 | Spanisch Konversation ab A2

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

Termin:	Mittwoch, 15:45–17:25 Uhr 06.03. 17.04. 24.04. 08.05. 22.05. 29.05. 05.06. 12.06. 19.06. 26.06. 03.07.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Sabrina Hinterdorfer, BA, Sprachtrainerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00



GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

SS2024-039 | 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:	SS2024-039 Samstag, 25.05. , 09:00–12:00 Uhr
	SS2024-040 Samstag, 07.06. , 16:00–19:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Dominik Glatzl, Trainer für Bogenschießen
Teilnehmer:	5–10 Personen
Kursentgelt:	Euro 40,00 + Materialkosten



SS2024-050 | 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:	SS2024-050 Kurs 1: Montag, 18:00–19:00 Uhr
	26.02. 04.03. 11.03. 18.03. 08.04. 15.04. 22.04. 29.04. 06.05. 13.05. 27.05. 03.06.
Termin:	SS2024-051 Kurs 2: Mittwoch, 18:30–19:30 Uhr
	28.02. 06.03. 13.03. 20.03. 03.04. 10.04. 17.04. 24.04. 08.05. 15.05. 22.05. 29.05.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Silke Graf und Christian Graf-Hoschtalek, MA, smoveyCoaches
Teilnehmer:	8–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00



SS2024-041 | **Feldenkrais Workshop** 
Entspannung für Schultern, Nacken und Kiefer

Es gibt direkte Zusammenhänge in der Beweglichkeit von Schultern, Nacken und Kiefer. Sind unsere Schultern verspannt, spüren wir oft auch Anstrengung im Nacken oder Kiefer. Ist unser Kiefer angespannt, wirkt sich dies auch auf unsere Schultern und unseren Nacken aus.

Im Rahmen dieses Workshops lernen wir, die Zusammenhänge von Schultern, Nacken und Kiefer bewusster wahrzunehmen. Wir entdecken, dass mehr Beweglichkeit in unseren Schultern und im Nacken unseren Kopf freier werden lässt. Wir erkunden die Beweglichkeit unseres Kiefers und entlasten unseren Nacken.

Ein Workshop für alle, die sich mehr Leichtigkeit und Freiheit in ihren Schultern, im Nacken und im Kiefer wünschen!

Termin:	Samstag, 18.05. , 09:30–13:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Gudrun Esterer, Feldenkrais-Lehrerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 50,00



SS2024-043
SS2024-044 | **Gesundheitsyoga mit Herz und Hirn** 
SS2024-045

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 wohlfühlen.

Termin:	SS2024-043 Kurs 1 – Neukunden
	SS2024-044 Kurs 2 – Bestandskunden
	Mittwoch, 10:00–11:30 Uhr 28.02. 06.03. 13.03. 20.03.
Termin:	SS2024-045 Kurs 3: Mittwoch, 10:00–11:30 Uhr 03.04. 10.04. 17.04. 24.04. 15.05. 22.05. 29.05. 05.06. 12.06. 19.06. 26.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Laila Ragab Dipl. Psychologische Beraterin, zert. Yoga-Lehrerin (Yogatherapie)
Teilnehmer:	10–20 Personen
Kursentgelt:	Kurs 1: Euro 60,00 Kurs 2: Euro 68,00 Kurs 3: Euro 187,00





SS2024-042 | 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 29.02. 07.03. 14.03. 21.03. 04.04. 11.04. 18.04. 25.04. 02.05. 16.05. 23.05. 06.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Sabrina Waldhäusl, Yoga-Trainerin
Teilnehmer:	10–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 140,00



SS2024-052
SS2024-053 | 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 des Abendkurses geben.

Anmeldung bitte unbedingt notwendig unter office@vhs-strasshof.at oder 02287/46662

Termin:	SS2024-052 Kurs 1: Montag, 08:30–09:30 Uhr SS2024-053 Kurs 2: Montag, 09:30–10:30 Uhr SS2024-054 Kurs 3: Montag, 19:10–20:10 Uhr 26.02. 04.03. 11.03. 18.03. 08.04. 15.04. 22.04. 29.04. 06.05. 13.05. 27.05. 03.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Kurs 1 und 2: Dr. Regina Gabriel, Sportärztin Kurs 3: Constanze Kommentisch, Matwork- und Studio-Pilatestrainerin
Teilnehmer:	10–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00



SS2024-046 | 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 29.02. 07.03. 14.03. 21.03. 04.04. 11.04. 18.04. 25.04. 02.05. 16.05. 23.05. 06.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Philipp Huber, Physiotherapeut
Teilnehmer:	10–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 130,00



SS2024-048 | Rücken-Fit 
SS2024-049

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 jeweils in der 1. Einheit geben.
Anmeldung bitte unbedingt notwendig unter office@vhs-strasshof.at oder 02287/46662

Termin:	SS2024-048 Kurs 1: Dienstag, 18:00–19:00 Uhr 27.02. 05.03. 12.03. 19.03. 02.04. 09.04. 16.04. 23.04. 30.04. 07.05. 14.05. 21.05.
	SS2024-049 Kurs 2: Donnerstag, 10:15–11:15 Uhr 29.02. 07.03. 14.03. 21.03. 11.04. 18.04. 25.04. 02.05. 16.05. 23.05. 06.06. 13.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Silvia Weber, Dipl. Rückenfitness- und Bewegungstrainerin, Seniorentainerin
Teilnehmer:	6–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 130,00





NEU! SS2024-047 | Sesselgymnastik

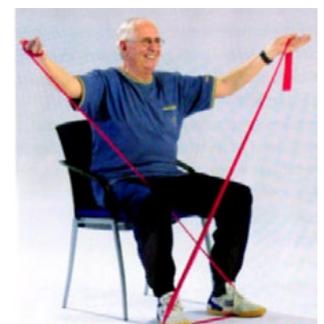
Aktiv zu sein ist keine Frage des Alters, vielmehr eine Frage des Wohlbefindens. Wenn längeres Stehen nicht mehr so leicht fällt, bietet die Sesselgymnastik eine ideale Möglichkeit, die Beweglichkeit zu fördern, Muskeln zu kräftigen und dadurch Mobilität und Selbstständigkeit länger zu erhalten. Schwerpunkte sind Übungen zur Förderung der Beweglichkeit, Koordination, Körperwahrnehmung, Alltagsmotorik, Spiele und Entspannungsübungen. Der Spaß an der Bewegung bringt auch Spaß an der Begegnung, denn das Angebot ist eine ideale Gelegenheit, um auch Kontakte zu knüpfen und Freunde zu finden.

Herzlich willkommen sind trainierte wie auch untrainierte Frauen und Männer. Eine Altersbegrenzung nach oben gibt es nicht! **Der Trainingsraum ist barrierefrei zu erreichen und Rollstuhlfahrer sind herzlich willkommen!**

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 29.02. 07.03. 14.03. 21.03. 11.04. 18.04. 25.04. 02.05. 16.05. 23.05. 06.06. 13.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Silvia Weber, Dipl. Rückenfitness- und Bewegungstrainerin, Seniorentainerin
Teilnehmer:	6–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 130,00



SS2024-056 | Feldenkrais – für mehr Beweglichkeit und Leichtigkeit im Leben

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.

In Feldenkrais-Lektionen lernen wir, uns mit mehr Leichtigkeit zu bewegen. Nicht durch erhöhte Muskelkraft, sondern mit einem verfeinerten Bewusstsein dafür, wie Bewegung effizienter funktioniert. So können wir unnötige Anstrengung reduzieren, Anspannung oder Schmerz auflösen. Wir nutzen die Lernfähigkeit unseres Nervensystems, neue Verknüpfungen in unserem Gehirn aufzubauen und verbessern nachhaltig unsere Körperhaltung, Koordination und Balance. So erweitern wir unseren Bewegungsradius und finden wieder Freude an Bewegung!

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

Termin:	Donnerstag, 17:30–19:30 Uhr 07.03. 14.03. 04.04. 11.04. 02.05. 23.05.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Gudrun Esterer, Feldenkrais-Lehrerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 150,00



SS2024-057

SS2024-058

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 jeweils in der 1. Einheit geben.

Anmeldung bitte unbedingt notwendig unter office@vhs-strasshof.at oder 02287/46662

Termin:	SS2024-057 Kurs 1: Mittwoch, 08:45–09:45 Uhr					
	28.02.	06.03.	13.03.	20.03.	03.04.	10.04.
	17.04.	24.04.	08.05.	15.05.	22.05.	05.06.
	12.06.	19.06.	26.06.			
	SS2024-058 Kurs 2: Donnerstag, 17:45–18:45 Uhr					
	29.02.	07.03.	14.03.	21.03.	04.04.	11.04.
	18.04.	25.04.	02.05.	16.05.	23.05.	06.06.
	13.06.	20.06.	27.06.			
Kursort:	VHS Strasshof					
Vortragende/r:	Marliese Pur, LnB-Trainerin					
Teilnehmer:	6–20 Personen					
Kursentgelt:	Euro 150,00					



SS2024-055

Shaolin Qigong – Yi Jin Jing



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.

Termin:	Mittwoch, 17:30–18:30 Uhr					
	28.02.	06.03.	13.03.	20.03.	03.04.	10.04.
	17.04.	24.04.	08.05.	15.05.	22.05.	29.05.
Kursort:	VHS Strasshof					
Vortragende/r:	Ning Teng, BA, Taiji-Trainerin					
Teilnehmer:	5–20 Personen					
Kursentgelt:	Euro 130,00					





SS2024-059 | Glück selbst gemacht

„Der Schlüssel zum Glück steckt von innen“.

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

Termin:	Montag, 08.04. , 18:00–20:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Franziska Larrain-Schiller, Klinische und Gesundheitspsychologin
Teilnehmer:	5–10 Personen
Kursentgelt:	Euro 20,00



SS2024-060 | „Aktives Lachen“ – Lach-Yoga

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

Termin:	Montag, 11.03. , 18:00–20:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Franziska Larrain-Schiller, Klinische und Gesundheitspsychologin
Teilnehmer:	5–10 Personen
Kursentgelt:	Euro 20,00



SS2024-061 | **NEU!** Chinesischer Fächertanz SS2024-062

Die Tänze der Han (Yangge) sind sehr lebhaft und ein darstellendes Element von Tanzdramen. Es ist sehr unterschiedlich gegen Taiji-Fächertanz. Die Tanzbewegungen des klassischen chinesischen Tanzes drücken eine Vielzahl von Gefühlen aus. Sie müssen kein spezifisches Training absolvieren, um den Tanz ausüben zu können. Der Gesichtsausdruck wird mit der körperlichen Bewegung koordiniert und zusammengeführt. Dadurch entsteht eine verstärkte Ausdrucksform.

In meinem Workshop können Sie auch die Bewegungen des Tai-Chi-Fächers ausprobieren. So verstehen Sie den Unterschied zwischen den beiden und den Entwicklungsprozess. Ich hoffe, dass Sie durch meinen Kurs mehr über die chinesische Kultur erfahren können und daran interessiert sind.

Die Workshops sind nicht aufbauend, bei doppelter Buchung kann jedoch auf neue Inhalte eingegangen werden.

Termin:	SS2024-061 Kurs 1: Samstag, 09.03. , 10:00–12:00 Uhr SS2024-062 Kurs 2: Samstag, 13.04. , 10:00–12:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Ning Teng, BA, Tanzpädagogin
Teilnehmer:	5–15 Personen
Kursentgelt:	Euro 25,00



KOCHEN, BACKEN UND GENUSS

SS2024-063 | **GenussVortrag –**
NEU! **Mexiko & Peru mit lateinamerikanischen Spirituosen**

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

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

Dafür ist ein Unkostenbeitrag von Euro 17,00 vorgesehen, der vom Kursleiter eingesammelt wird!

Termin:	Samstag, 25.05., 17:30–20:30 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Nicolas Pacher, Genuss-Vortragender
Teilnehmer:	5–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 15,00 + Unkostenbeitrag



HIT & HOPE

COCKTAILS | BAR | CAFÉ
Seyringer Straße 6, 1210 Wien

SNOOKER | POOL | DARTS
hitandhope.wien



NEU! SS2024-065 | Die französische Küche für zwischendurch

Schnell und gut muss es heutzutage in vielen Küchen gehen. Die französische Küche ist in diesem Fall eine Fundgrube an schnellen und abwechslungsreichen Rezepten. Es schmeckt nicht nur gut, sondern hervorragend.

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr nicht inkludiert und werden direkt mit der Kursleitung verrechnet (ca. Euro 15,00 pro Abend)!

Zum Kochkurs bringen Sie bitte ein Geschirrtuch, eine Schürze und eventuell kleine Gefäße mit.

Termin:	Freitag, 26.04. , 17:30–20:30 Uhr
Kursort:	Küche der Europamittelschule Strasshof
Vortragende/r:	Elisabeth Monamy, MA, Archäologin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 40,00 + Lebensmittelbeitrag



NEU! SS2024-067 | Afterwork Cooking

Sie lernen wie in 15 Minuten ein schnelles, gesundes und vor allem köstliches Gericht herbeigezaubert werden kann. Blattgemüse, Sommergemüse, Linsen und andere Hülsenfrüchte schnell, gesund und lecker zubereiten.

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr nicht inkludiert und werden direkt mit der Kursleitung verrechnet (ca. Euro 18,00 pro Abend)!

Zum Kochkurs bringen Sie bitte ein Geschirrtuch, eine Schürze und eventuell kleine Gefäße mit.

Termin:	Freitag, 19.04. , 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



NEU! SS2024-069 | Biryani

In diesem Kurs werden wir herrliche indische Risottogerichte zubereiten.

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr nicht inkludiert und werden direkt mit der Kursleitung verrechnet (ca. Euro 18,00 pro Abend)!

Zum Kochkurs bringen Sie bitte ein Geschirrtuch, eine Schürze und eventuell kleine Gefäße mit!

Termin:	Freitag, 07.06. , 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



NEU! SS2024-068 | **Vegetarische Indische Küche**

An diesem Abend werden Sie in die vielfältige vegetarische Küche Indiens eingeführt. Sie bereiten köstliche und raffinierte Gerichte wie z.B. naan, palak paneer und daal aus unterschiedlichen Regionen Indiens zu und erfahren, wie Sie mit indischen Gewürzen Ihren Rezepten eine besondere Note verleihen können.

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr nicht inkludiert und werden direkt mit der Kursleiterin verrechnet (ca. Euro 15,00–20,00 pro Abend)!

Zu allen Kochkursen bitte ein Geschirrtuch, eine Schürze und eventuell kleine Gefäße mitbringen.

Termin:	Freitag, 17.05. , 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



NEU! SS2024-064 | **Wie schmeckt Geschichte?**

Können wir sagen, was unsere Vorfahren gegessen haben? Antike Kochbücher und der aktuelle Forschungsstand ermöglichen uns Gerichte aus längst vergangener Zeit nachzukochen. Wir unternehmen eine kulinarische Zeitreise ...

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr nicht inkludiert und werden direkt mit der Kursleitung verrechnet (ca. Euro 15,00 pro Abend)!

Zum Kochkurs bringen Sie bitte ein Geschirrtuch, eine Schürze und eventuell kleine Gefäße mit.

Termin:	Dienstag, 19.03. , 17:30–20:30 Uhr
Kursort:	Küche der Europamittelschule Strasshof
Vortragende/r:	Elisabeth Monamy, MA, Archäologin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 40,00 + Lebensmittelbeitrag



NEU! SS2024-066 | **Die Küche des Mittelalters**

Unser Wissen über die Essgewohnheiten im Mittelalter wird durch Filme stark beeinflusst. Was stimmt wirklich? Eine Archäologin klärt auf! „Das buch von guter spise“ ist der Titel eines Kochbuches aus dem 14. Jahrhundert und nur eines der vielen Rezeptsammlungen aus dem Mittelalter. Es sagt uns, was wirklich auf den Tisch kam.

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr nicht inkludiert und werden direkt mit der Kursleitung verrechnet (ca. Euro 15,00 pro Abend)!

Zum Kochkurs bringen Sie bitte ein Geschirrtuch, eine Schürze und eventuell kleine Gefäße mit.

Termin:	Montag, 10.06. , 17:30–20:30 Uhr
Kursort:	Küche der Europamittelschule Strasshof
Vortragende/r:	Elisabeth Monamy, MA, Archäologin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 40,00 + Lebensmittelbeitrag





KREATIVITÄT UND STIMME

NEU! SS2024-078 | Eltern-Kind-Osterbasteln



Egal ob Hasenohren oder Kükennest – gemeinsam kreieren wir bunten Kopfschmuck, um uns auf Ostern einzustimmen.

Für Kinder ab 7 Jahren und Erwachsene geeignet.

Mitzubringen: Kleidung die schmutzig werden darf.

Euro 15,00 Materialkosten sind in bar an die Kursleiterin zu zahlen.

Optional ist ein gemeinsames Fotoshooting in Deko im Anschluss möglich.

Termin:	Sonntag, 17.03. , 10:00–11:30 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Meryem Toran, Make-up Artist
Teilnehmer:	4–6 Personen
Kursentgelt:	Euro 20,00 + Materialkosten



NEU! SS2024-096 | Entfessele deine Kreativität

In vielen von uns schlummern zahlreiche kreative Ideen: Bücher, die geschrieben, Bilder die gemalt, Lieder, die gesungen, Kunstwerke, die fertiggestellt werden wollen. Nicht selten jedoch fühlen wir uns in unserem kreativen Schaffen blockiert. Kaum setzen wir uns an den Laptop, haben wir eine Schreibblockade. Kaum möchten wir einen Kurs besuchen, der uns inspirieren würde, sind ein Dutzend andere Termine wichtiger. Kaum möchten wir unsere Werke zeigen oder ausstellen, haben wir Angst davor, bewertet zu werden. Oder aber: Wir spüren, dass kreative Ideen in uns darauf warten, geboren zu werden, haben aber nicht die geringste Ahnung davon, welche das sein könnten, geschweige denn, wie wir sie umsetzen sollen.

„Entfessele deine Kreativität“ ist ein intensiver Workshop, in dem wir deiner ganz individuellen Kreativität – und dem, was sie eventuell blockiert – auf den Grund gehen. Durch Übungen aus dem Improvisationstheater, dem kreativen Schreiben, dem traumasensiblen Yoga und durch gemeinsame Gruppenarbeiten finden wir gemeinsam wieder Zugänge zu unserer kreativen Kraft und gehen mit neuen Ideen und konkreten „Action Steps“ nach Hause.

Teilnahmevoraussetzung: eine konkrete Frage oder Blockade, die dich gerade beschäftigt (z.B.: Wieso kann ich keine meiner Geschichten fertig schreiben?, Was könnte mein kreatives Talent sein?, Wieso fällt es mir so schwer, meine Bilder auszustellen? o.Ä.) und Offenheit, um in vielleicht bisher ungewöhnliche Prozesse einzusteigen.

Termin:	Samstag, 04.05. , 14:00–17:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Edith Schachinger
Teilnehmer:	5–10 Personen
Kursentgelt:	Euro 45,00



SS2024-094 | 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, 18.30–20:30 Uhr 12.03. 02.04. 23.04. 14.05. 11.06. 25.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Edith Schachinger
Teilnehmer:	5–10 Personen
Kursentgelt:	Euro 180,00







Allessauber.at

Gebäudereinigung | Schädlingsbekämpfung
Fassadenreinigung | Industriekletterer

Hauptstraße 8, 2231 Strasshof/Nordbahn
Tel. 02287/20606 0664/6464111

<ul style="list-style-type: none"> Sonderreinigung Brandreinigung Dachreinigung Fassadenreinigung Fensterreinigung Geruchsneutralisierung Lüftungsreinigung Messie-Wohnung Poolreinigung PV Reinigung Schimmelbekämpfung Tatortreinigung Teichreinigung Wintergartenreinigung 	<ul style="list-style-type: none"> Kammerjäger Vertreibung von Mäusen, Ratten, Marder Maulwurf, Wühlmaus Siebenschläfer Insektenbekämpfung Ameisen, Bettwanzen Kleidermotten Lebensmittelmotten Schaben/Kakerlaken Silberfische Hornissen, Wespen Taubenkotentfernung Taubenabwehr
---	---



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



NEU! SS2024-095 | **Cut up & Collage**

In diesem Workshop lassen wir neue Text- und Wortschöpfungen aus bereits bestehenden Werken entstehen. Aus mitgebrachten Büchern, Zeitungen, Zeitschriften und Drucken sammeln wir einzelne Worte und Textpassagen, die uns inspirieren, um sie (nach unterschiedlichen Anleitungen) zu neuen kreativen Werken zusammenzufügen. Ein Nachmittag im Flow, an dem Geschichten, Gedichte und Fragmente ganz aus dem Moment entstehen. Eine Möglichkeit, unsere Ideen und Emotionen auszudrücken, unserer Inspiration zu folgen und mit kindlicher Freude kreativ zu sein.

Termin:	Samstag, 20.04., 14:00–16:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Edith Schachinger
Teilnehmer:	5–10 Personen
Kursentgelt:	Euro 30,00



SS2024-074 | **Wetterfeste Nana-Figuren selbst gemacht!**

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

Da eine Metallkonstruktion als Grundlage benötigt wird, ist eine Vorbesprechung am 22.02. von 17:00–18:00 Uhr nötig. Eine Anmeldung zur Vorbesprechung ist unbedingt notwendig.

Termin:	Donnerstag, 18:00–20:00 Uhr
	29.02. 07.03. 21.03. 11.04.
	25.04. 06.06. 20.06. 27.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Franz Rauscher, Künstler
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00



SS2024-073 | **Malkurs für Kinder 8–12 Jahre**

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



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

Termin:	Donnerstag, 16:30–18:00 Uhr
	29.02. 14.03. 04.04. 18.04.
	02.05. 16.05. 23.05. 13.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Franz Rauscher, Künstler
Teilnehmer:	5–12 Kinder
Kursentgelt:	Euro 80,00



SS2024-072 | Öl-Acrylbilder malen

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

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

Termin:	Donnerstag, 18:00–20:00 Uhr 22.02. 14.03. 04.04. 18.04. 02.05. 16.05. 23.05. 13.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Franz Rauscher, Künstler
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00



SS2024-070 | Kreativworkshop Zeichnen und Malen

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

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

Termin:	SS2024-070 Kurs 1: Samstag, 17.02., 09:00–17:00 Uhr SS2024-071 Kurs 2: Samstag, 04.05., 09:00–17:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Marcus Stiehl, Akademischer Maler
Teilnehmer:	6–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 50,00



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

gleich anmelden auf
www.vhs-strasshof.at



SS2024-075 | **NEU! Medusa-Workshop**
SS2024-076

Teil 1: Bau einer Krone

In diesem Workshop fokussieren wir uns auf den Bau einer Krone aus Gegenständen, die leicht zu organisieren sind – mit großem Effekt! Es sind keine Vorkenntnisse nötig, allerdings werden wir mit Heißklebepistolen arbeiten.

Mitzubringen: Kleidung, die schmutzig werden darf, Heißklebepistolen und Heißkleber (falls nicht vorhanden, bitte Bescheid geben).

Materialkosten in der Höhe von Euro 16,00 sind in bar bei der Kursleiterin zu bezahlen.



Teil 2: Make-Up und Fotoshooting

Wir widmen uns dem kreativen Make-Up von Medusa – mit unseren selbstgebauten Kronen! Hier erlernt ihr Techniken, die euch den Umgang mit kreativem Make-Up, Fantasie und Farbe erleichtern. Optional ist ein Fotoshooting im Anschluss möglich.

Mitzubringen: Tischspiegel, Krone

Auf Wunsch ist nach dem Workshop noch Zeit für ein kreatives Fotoshooting.

Materialkosten in der Höhe von Euro 10,00 sind in bar bei der Kursleiterin zu bezahlen.



Termin:	SS2024-075 Teil 1 – Krone: Samstag, 09.03., 10:00–12:00 Uhr SS2024-076 Teil 2 – Make-Up: Sonntag, 21.04., 10:00–14:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Meryem Toran, Make-up Artist
Teilnehmer:	4–6 Personen
Kursentgelt:	Teil 1: Euro 35,00 + Materialkosten Teil 2: Euro 45,00 + Materialkosten

NEU! SS2024-077 | Business Look und Bewerbungsfoto

Sie wollen sich beruflich verändern oder wollen im Arbeitsalltag natürlich und professionell geschminkt sein? Das nächste Zoom-Meeting steht an oder Sie brauchen ein neues Bild für Ihre Social-Media-Kanäle wie LinkedIn oder Xing? Ihr Bewerbungsfoto ist schon in die Jahre gekommen? Dann sollten Sie sich diesen Workshop nicht entgehen lassen. Im Make-Up-Teil erfahren Sie von einem erfahrenen Make-Up-Artist alle Tipps und Tricks für ein natürliches und frisches Business-Make-Up.

10,00 Euro Materialkosten sind in bar an die Kursleiterin zu zahlen.

Im Anschluss können Sie optional noch ein kurzes Fotoshooting (ca. 15 Minuten pro Person) buchen, um auch gleich die passenden Bilder zum neuen Look zu bekommen. Sie erhalten drei retuschierte Bilder aus der kurzen Session. Die Fotos sind direkt mit dem Fotografen abzurechnen (Euro 75,00)

Mitzubringen: Tischspiegel, saubere Haare und Businesskleidung

Termin:	Sonntag, 25.02., 10:00–13:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Meryem Toran, Make-up Artist
Teilnehmer:	4–6 Personen
Kursentgelt:	Euro 50,00 + Materialkosten + evtl. Fotokosten



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



SS2024-084 one light to rule them all

In diesem Porträt-Workshop mit Model werden wir die Macht einer Lichtquelle kennenlernen. Oft reicht schon ein Blitz oder ein LED-Licht, um dramatische und professionelle Porträts entstehen zu lassen. Die unterschiedlichen Positionen des Lichts machen oft den Unterschied aus. Es können eigener Blitz oder LED mitgebracht werden, es steht aber auch Ausrüstung zur Verfügung.

Termin:	Samstag, 09.03. , 15:00–19:00 Uhr	Teilnehmer:	4–6 Personen
Kursort:	VHS Strasshof	Kursentgelt:	Euro 109,00
Vortragende/r:	Christian Graf-Hoschtalek, MA, Berufsfotograf		

SS2024-085 Porträts sind keine Zufallsprodukt – von der Idee zur Umsetzung

In diesem Workshop wollen wir in die Tiefe der Porträtfotografie eintauchen. Es reicht eben nicht, ein schönes Model zu haben und dann bei 1000 Bildern zu hoffen, dass ein paar brauchbare dabei sind. Im ersten Teil soll sich jeder Teilnehmer Gedanken darüber machen, wie er seine Porträts umsetzen möchte. Dazu sehen wir uns die Location und das Model an und entwickeln im Voraus eine individuelle Bildidee für jeden Teilnehmer. Ziel ist es, der Idee mit den vorhandenen Möglichkeiten so nahe wie möglich zu kommen.

Termin:	Samstag, 06.04. , 14:00–19:00 Uhr	Teilnehmer:	4–6 Personen
Kursort:	VHS Strasshof	Kursentgelt:	Euro 129,00
Vortragende/r:	Christian Graf-Hoschtalek, MA, Berufsfotograf		

SS2024-086 Fotowalk

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

Termin:	Freitag, 03.05. , 16:00–19:00 Uhr	Teilnehmer:	5–10 Personen
Kursort:	Treffpunkt: Staatsoper Wien	Kursentgelt:	Euro 55,00
Vortragende/r:	Christian Mari, Berufsfotograf		

SS2024-087 Grundlagen der Fotografie

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

Termin:	Dienstag, 05.03. , 18:00–21:00 Uhr	Teilnehmer:	5–10 Personen
Kursort:	VHS Strasshof	Kursentgelt:	Euro 70,00
Vortragende/r:	Christian Mari, Berufsfotograf		



SS2024-088 Das Programm Adobe Lightroom in Anwendung

In diesem Kurs lernen wir, wie man rasch und effizient eine große Anzahl an Fotos in Lightroom sortieren und bearbeiten kann, inklusive RAW-Daten-Entwicklung. Der Kurs ist ein praxisorientierter Leitfaden für die tägliche Arbeit mit dem Programm. Hauptaugenmerk des Kurses liegt auf dem „Entwickeln“-Modul. Dabei wird gezeigt, wie man Bilder in Lightroom optimiert und ihnen einen individuellen Look verpasst. Der Kurs wendet sich an Lightroom-Nutzer*innen bzw. -Interessierte, die ihre Fotos digital optimieren und den RAW-Workflow kennenlernen möchten.

Eigener Laptop mit aktueller installierter Lightroom-Version wird benötigt.

Termin:	Dienstag, 12.03., 17:00–21:00 Uhr	Teilnehmer:	5–10 Personen
Kursort:	VHS Strasshof	Kursentgelt:	Euro 70,00
Vortragende/r:	Christian Mari, Berufsfotograf		

SS2024-079 | Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene –
SS2024-080 leben Sie Ihre Kreativität aus!
SS2024-081

SS2024-082 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, Kopyerrad.

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

Termin:	SS2024-079 Gesamt-Kurs: Samstag, 09:00–15:00 Uhr 09.03. 16.03. 06.04.
	SS2024-080 Einzeltermin 1: Samstag, 09.03., 09:00–15:00 Uhr
	SS2024-081 Einzeltermin 2: Samstag, 16.03., 09:00–15:00 Uhr
	SS2024-082 Einzeltermin 3: Samstag, 06.04., 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



SS2024-083 | **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 upcyclen. Aus Stoffresten dein eigenes designtes Kleidungsstück nähen wie z. B. ein Sweatshirt, ein T-Shirt, eine Kinderhose nähen, oder deine gerissene Jeans mit Stoffresten flicken und wieder tragbar machen und noch viele weitere Ideen. Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

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

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

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

Termin:	Samstag, 13.04. , 09:00–15:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Elisabeth Langanki, Schneidermeisterin
Teilnehmer:	4–6 Personen
Kursentgelt:	Euro 60,00



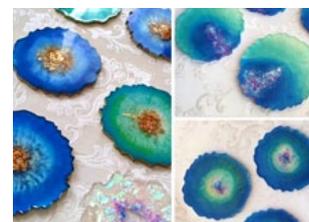
SS2024-093 | **Kreativ mit Kunstharz**

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 bis 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, 17.04., und Donnerstag, 18.04. , 18:00–20:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Johannes Steinhauer
Teilnehmer:	2–4 Personen
Kursentgelt:	Euro 40,00 + Materialkosten





SS2024-089 | **Messerschmiedekurs ab 16 Jahren**
SS2024-090

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:	SS2024-089 Kurs 1: Sonntag, 25.02. , 08:00–18:00 Uhr SS2024-090 Kurs 2: Sonntag, 05.05. , 08:00–18:00 Uhr
Kursort:	Heizhaus Strasshof, Sillerstraße 123
Vortragende/r:	Andreas Haumer, Schmiedemeister
Teilnehmer:	2–3 Personen
Kursentgelt:	Euro 199,00



SS2024-092 | **Bogenbaukurs**

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

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

Mitzubringen ist nur Arbeitskleidung.

Materialkosten in der Höhe von Euro 85,00 werden direkt mit dem Kursleiter verrechnet.

Termin:	Freitag, 14.06., Samstag, 15.06. und Sonntag, 16.06. Freitag 16:00–19:00 Uhr, Samstag und Sonntag 10:00–16:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Dominik Glatzl, Trainer für Bogenbau
Teilnehmer:	3–6 Personen
Kursentgelt:	Euro 300,00 + Materialkosten



SS2024-091 | 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:	Freitag, 26.04. , 16:00–19:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Dominik Glatzl, Trainer für Lederarbeiten
Teilnehmer:	5–15 Personen
Kursentgelt:	Euro 45,00 + Materialkosten



NEU! SS2024-097 | Basiskurs Audiotechnik – Musikinstrumente, Gesang, Sprache professionell aufnehmen, bearbeiten, übertragen

Der Kursteilnehmer lernt, seine eigenen Musikstücke und Sprache aufzunehmen und zu bearbeiten. Audiosignale, Übertragung, Aufzeichnung, Bearbeitung und das dazu benötigte Equipment sind hier die Themen. Der Teilnehmer bekommt die fundamentalen Grundlagen über Audiosignale und deren Weiterverarbeitung vermittelt, was ihn nach Abschluss des Kurses von vielen Autodidakten und Hobbytoningenieuren unterscheiden wird.

Termin:	Montag, 16:30–21:00 Uhr 15.04. 22.04.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Thomas Kienast
Teilnehmer:	7–15 Personen
Kursentgelt:	Euro 95,00



NEU! SS2024-098 | Videos fürs Internet: Videoblogging, YouTube, Instagram

Der Kursteilnehmer lernt den Umgang mit Videobearbeitungs-Software, Videoschnitt- und -bearbeitungstechniken, Untertitelerstellung und erhält auch eine Einführung in Bildgestaltung und Dramaturgie.

Termin:	Montag, 16:30–21:00 Uhr 06.05. 13.05.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Thomas Kienast
Teilnehmer:	7–15 Personen
Kursentgelt:	Euro 95,00





COMPUTER, SMARTPHONES UND TABLETS

SS2024-099 | Vorstellung der EDV-Kurse

Hier geben wir einen Überblick über die Kurse, die an der VHS Strasshof angeboten werden. Detaillierte Erklärungen der Inhalte und der Abläufe der Kurse. Anregungen und Wünsche können unter Umständen in Absprache mit dem Kursleiter noch zusätzlich eingebaut werden.

Termin:	Donnerstag, 15.02. , 17:15–19:15 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Kurt Nemeč
Teilnehmer:	4–12 Personen
Kursentgelt:	kostenlos



SS2024-101 | Handy- & Tablet-Grundkurs für Generation 50

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

Die Mitnahme Ihres eigenen Gerätes ist erforderlich!

Termin:	Donnerstag, 17:15–19:15 Uhr 11.04. 18.04. 25.04.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Kurt Nemeč
Teilnehmer:	4–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 57,00



NEU! SS2024-102 | Microsoft Office 365

Vorkenntnisse: Windows-Grundkenntnisse. In diesem Kurs werden die einzelnen Programme der ehemaligen MS-Office Gruppe, jetzt Microsoft 365, erklärt. Word, Excel, PowerPoint sind die Schwerpunkte, doch auch andere Programme, die zu dieser Gruppe gehören (Outlook, Teams, OneNote, etc.) können bei Bedarf erläutert werden.

Termin:	Donnerstag, 17:15–19:15 Uhr 02.05. 06.05. 16.05. 23.05. 27.05. 06.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Kurt Nemeč
Teilnehmer:	4–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00



NEU! SS2024-100 | **EDV kunterbunt gemischt**

Im Kurs beschäftigen wir uns mit kostenlosen Diensten wie Clouddiensten, Fotos, Kalender, etc. Auch Textverarbeitung, Internet, E-Mails und Dateimanagement (Ordner erstellen, löschen, Dateien verschieben, etc.) gehören dazu. Auch Handy- und Tablet-Fragen können im Rahmen dieses Kurses beantwortet werden, wie z.B. Fotos archivieren, bearbeiten und teilen oder versenden. Verschiedene Apps (Software-Anwendungen) werden nach Bedarf installiert und erklärt.

Die Mitnahme Ihres eigenen Gerätes ist erlaubt!

Termin:	Donnerstag, 17:15–19:15 Uhr 22.02. 29.02. 07.03. 14.03. 21.03. 04.04.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Kurt Nemeč
Teilnehmer:	4–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00



**IHR INSERAT
IN DER GEMEINDEZEITUNG**



**Einmalige
Einschaltung:**

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

Dauereinschaltung
(5 Einschaltungen/Jahr)
je Einschaltung:

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

**Einschaltung
letzte Seite:**

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

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



UNTERHALTUNG UND DENKSPORT

SS2024-103 | Schachtreff SS2024-104

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.

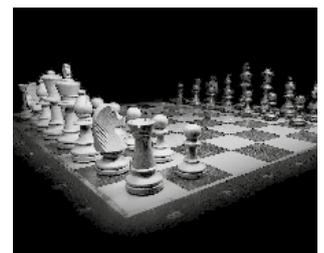


Termin:	SS2024-103 Kurs 1: Samstag, 09.03., 14:30–18:00 Uhr SS2024-104 Kurs 2: Samstag, 13.04., 14:30–18:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Andreas Teuber und Prof. Franz Graf, Meisterspieler
Teilnehmer:	8–20 Personen
Kursentgelt:	kostenlos

SS2024-105 | Turnierschachtraining

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

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



Termin:	Dienstag, 18:00–20:30 Uhr 13.02. 12.03. 09.04. 14.05.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Prof. Franz Graf und Ing. Gerhard Weindl, Meisterschaftsspieler
Teilnehmer:	5–15 Personen
Kursentgelt:	kostenlos

ZUMBA®

SS2024-110 | 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, 16.02., 19:00–20:00 Uhr
Anmeldung bitte unbedingt notwendig: office@vhs-strasshof.at

Termin:	Freitag, 18:00–19:00 Uhr 01.03. 08.03. 15.03. 22.03. 05.04. 12.04. 19.04. 26.04. 03.05. 10.05.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Christian Graf-Hoschtalek, MA, ZUMBA® Instructor, Musicaldarsteller
Teilnehmer:	10–18 Personen
Kursentgelt:	Euro 80,00



SS2024-106 | 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!



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

Termin:	SS2024-106 Kurs 1 (4–5 Jahre): Dienstag, 16:15–16:45 Uhr SS2024-107 Kurs 2 (6–7 Jahre): Dienstag, 16:50–17:30 Uhr 12.03. 19.03. 02.04. 09.04. 16.04. 23.04. 30.04. 07.05. 14.05. 21.05.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Monika Hoschtalek, ZUMBA® Instructor, Tänzerin
Teilnehmer:	6–10 Kinder
Kursentgelt:	Kurs 1: Euro 55,00 Kurs 2: Euro 65,00



SS2024-108
SS2024-109

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: Freitag, 16.02., 10:00–11:00 Uhr
Anmeldung bitte unbedingt notwendig: office@vhs-strasshof.at

Termin:	SS2024-108 Kurs 1: Dienstag, 10:00–11:00 Uhr
	27.02. 05.03. 12.03. 19.03. 02.04. 09.04. 16.04. 23.04. 30.04. 07.05.
	SS2024-109 Kurs 2: Freitag, 10:00–11:00 Uhr
	01.03. 08.03. 15.03. 22.03. 05.04. 12.04. 19.04. 26.04. 03.05. 10.05.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Christian Graf-Hoschtalek, MA, ZUMBA® Instructor, Musicaldarsteller
Teilnehmer:	10–18 Personen pro Einheit
Kursentgelt:	Euro 120,00



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

SS2024-111 | 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: Freitag, 16.02., 19:00–20:00 Uhr
Anmeldung bitte unbedingt notwendig: office@vhs-strasshof.at

Termin:	SS2024-111 Kurs 1: Dienstag, 19:10–20:10 Uhr
	27.02. 05.03. 12.03. 19.03. 02.04. 09.04. 16.04. 23.04. 30.04. 07.05.
	SS2024-112 Kurs 2: Freitag, 19:00–20:00 Uhr
	01.03. 08.03. 15.03. 22.03. 05.04. 12.04. 19.04. 26.04. 03.05. 10.05.
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



Find us on 
www.facebook.com/vhsstrasshof

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



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	Freitag 16.02.	10:00–11:00 Uhr	Seite 43	10–18 Personen
ZUMBA® Anfänger und Basic	Freitag 16.02.	19:00–20:00 Uhr	Seite 42/44	10–18 Personen
smoveyTRAINING	Montag 26.02.	18:00–19:00 Uhr	Seite 19	8–20 Personen
Pilates	Montag 26.02.	19:10–20:10 Uhr	Seite 21	10–20 Personen
Rücken-Fit	Dienstag 27.02.	18:00–19:00 Uhr	Seite 22	6–20 Personen
LnB Motion Bewegungstraining	Mittwoch 28.02.	08:45–09:45 Uhr	Seite 24	6–20 Personen
Sesselgymnastik	Donnerstag 29.02.	09:00–10:00 Uhr	Seite 23	6–20 Personen
Rücken-Fit	Donnerstag 29.02.	10:15–11:15 Uhr	Seite 22	6–20 Personen
LnB Motion Bewegungstraining	Donnerstag 29.02.	17:45–18:45 Uhr	Seite 24	6–20 Personen
Hatha Yoga	Donnerstag 29.02.	19:00–20:30 Uhr	Seite 21	10–20 Personen
ZUMBA® für AnfängerInnen	Freitag 01.03.	18:00–19:00 Uhr	Seite 42	10–18 Personen
ZUMBA® Kids 4–5 Jahre	Dienstag 12.03.	16:15–16:45 Uhr	Seite 42	6–10 Kinder
ZUMBA® Kids 6–7 Jahre	Dienstag 12.03.	16:50–17:30 Uhr	Seite 42	6–10 Kinder

BILDUNGS- & BERUFSBERATUNG NÖ IN DER MARKTGEMEINDE STRASSHOF:

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

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

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

www.bildungsberatung-noe.at

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



Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung



AK
NIEDER
ÖSTERREICH

Jeanette Hammer, BA





**MEHR GELD
FÜR MEINE
WEITERBILDUNG!**

DIE ARBEITERKAMMER NIEDERÖSTERREICH FÖRdert KURSE,

die in diesem Kursprogramm AK-gekennzeichnet sind.

AK Bildungsbonus

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

AK^{extra} Digi- und Lernhilfe-Bonus

Auf der Homepage der AK Niederösterreich finden Sie nähere Informationen und den Online-Antrag.

Über das AK-extra Digi-Konto werden zusätzlich vertiefende Digitalisierungskurse gefördert (auch ohne AK-Kennzeichnung).

AK NIEDER
ÖSTERREICH

ERWACHSENENBILDUNG

noe.arbeiterkammer.at/akbeihilfen



Der AK Bildungsbonus kann für 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



UW 1312

IMPRESSUM:

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

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

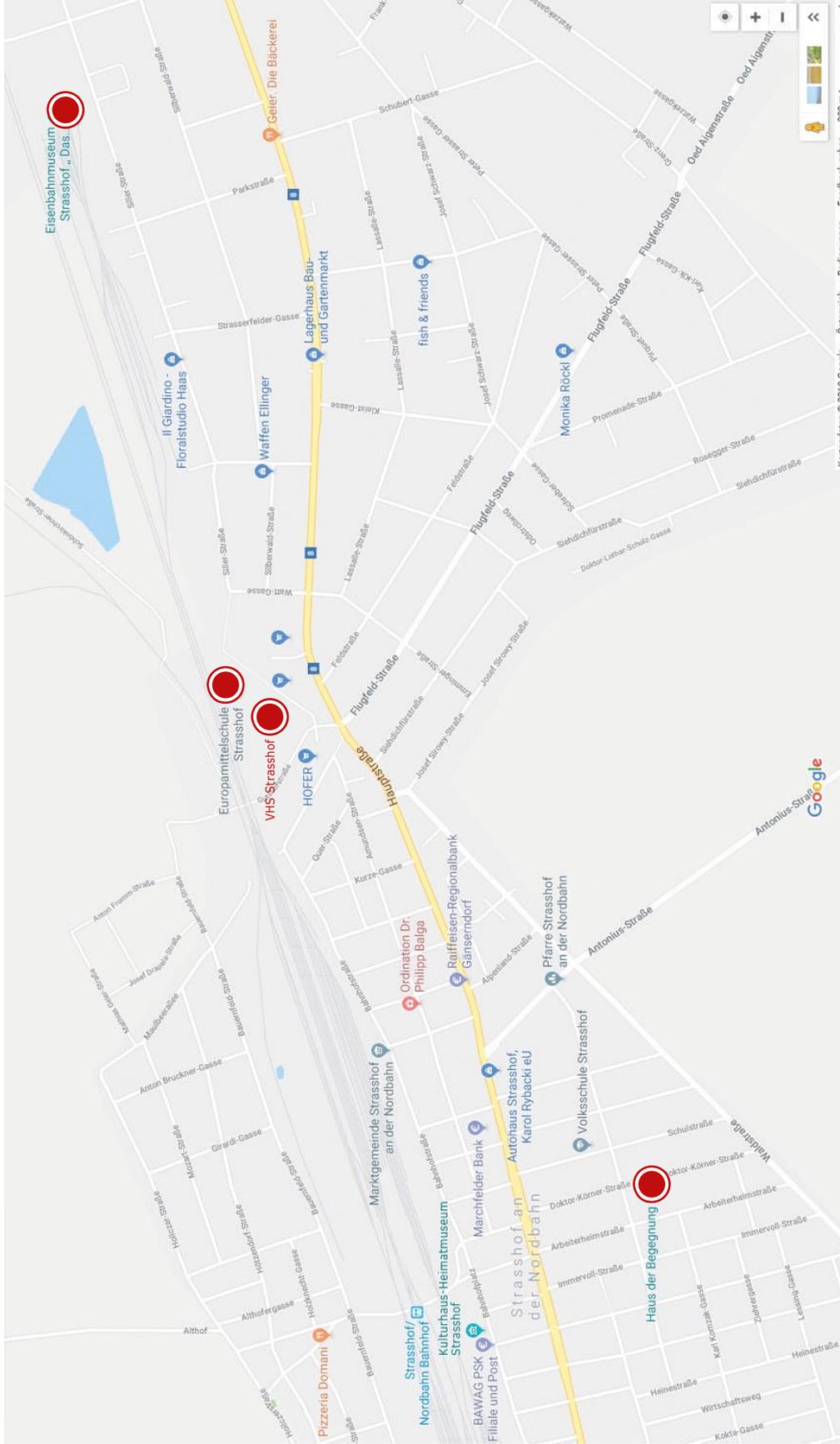
Verantwortlich für den Inhalt: VHS Leiter Christian Graf-Hoschtalek, MA

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

Gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des Österreichischen Umweltzeichens



UNSERE KURSORTE IN STRASSHOF:



Gemeindefeldhaus Strasshof / Hauptgebäude VHS Strasshof: Schönkirchner Straße 3

EMS Strasshof: Schönkirchner Straße 5

Haus der Begegnung: Arbeiterheimstraße 23

Eisenbahnmuseum Heizhaus Strasshof: Siller-Strasse 123

Wählen, einsteigen, sparen!

bis
zu € 8.500,-*

+ 3,99% Aktionsleasing



Sag ja!

Heute ist ein besonderer Tag.

Nein, nicht Geburtstag, ... nein, nicht Hochzeitstag. **Es ist genau der Tag für eine Hyundai Tageszulassung!**
Vom Kleinwagen bis zum SUV – inkl. toller Ausstattung, innovatives Design, **sensationeller Preisvorteil und prompt verfügbar!**

Jetzt gleich auf [hyundai.at/tageszulassungen](https://www.hyundai.at/tageszulassungen) wählen und beim Hyundai-Partner in Ihrer Nähe informieren.

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

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



HYUNDAI

*Aktion/Preis beinhaltet bis zu € 8.500,- Hyundai Preisvorteil bestehend aus € 8.000,- Hyundai-Bonus und € 500,- Versicherungsbonus. Versicherungsbonus gültig bei Abschluss eines Hyundai-Versicherungs-Vorteilsets über GARANTA Versicherung-AG Österreich, bestehend aus KFZ-Haftpflicht-, Kasko- und Insassenunfallversicherung, Mindestlaufzeit 36 Monate. Repräsentatives Beispiel für eine Leasingfinanzierung der Denzel Leasing GmbH: TUCSON GO! (TIBGO): Kaufpreis (Barzahlungspreis inkl. NoVA und MwSt): € 29.490,-, Anzahlung: € 8.847,-, Restwert: € 14.607,29, Bearbeitungsgebühr: € 442,36 (mitfinanziert), Bonitätsprüfungsgebühr: € 99,-, Laufzeit: 36 Monate, monatliche Rate: € 239,-, Sollzinssatz: 3,99% p.a. fix, effektiver Jahreszins: 5,62% p.a., Rechtsgeschäftsgebühr: € 193,05, Gesamtleasingbetrag: € 20.643,-, Gesamtbetrag: € 32.350,48. Aktion/Preis gültig bei Finanzierung über die Denzel Leasing GmbH von 01.01 bis 31.03.2024 bis auf Widerruf bzw. solange der Vorrat reicht, bei allen teilnehmenden Hyundai-Partnern, inkl. Hersteller- und Händlerbeteiligung. CO₂: 117-178 g/km, Verbrauch: 5,1-7,8 l/100km (Alle Angaben nach WLTP). Die Verbräuche können abhängig von Straßenverhältnissen, Fahrstil und Temperatur deutlich variieren. Symbolabbildungen. Satz- und Druckfehler vorbehalten.

„FRÜHE HILFEN“

**BEGLEITUNG FÜR
WERDENDE ELTERN UND
FAMILIEN MIT KINDERN VON 0-3 JAHREN**

**GESUNDES
STRASSHOF AN
DER NORDBAHN**



**Sie fühlen sich überfordert?
Der Alltag ist schwierig?
Hört Ihnen keiner zu?
Wir sind für Sie da!**

Unsere Familienbegleitung unterstützt Sie
➤ die geeigneten Hilfen in Ihrer Nähe zu finden;
➤ den Kontakt zu den richtigen Personen herzustellen.

Wir besuchen Sie, wenn gewünscht, zu Hause. Wir begleiten Sie auch längerfristig. Unsere Unterstützung erfolgt **vertraulich, kostenfrei** und **nur**, wenn Sie und Ihre Familie es wollen.



KONTAKT: 0676 85870 34522 oder netzwerkfamilie@noetutgut.at

Frühe Hilfen Österreich - Unterstützung für Familien - Niederösterreich: [fruehehilfen.at](https://www.fruehehilfen.at)

Frühe Hilfen sind finanziert von der „Europäischen Union - NextGenerationEU“, einer Maßnahme im Rahmen des Österreichischen Aufbau- und Resilienzplans 2020-2026, sowie aus Mitteln der Bundesgesundheitsagentur, einer Maßnahme im Rahmen der österreichweiten Vorsorgestrategie.