



Meine **Erfolgshochschule**

Volkshochschule

Deutsch-Wagram

Herbst 2015

Verband
Niederösterreichischer
Volkshochschulen





Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Jugend!

In der heutigen, sehr schnelllebigen Zeit, ist einerseits lebenslanges Lernen und ständige Weiterbildung gefragt, andererseits gibt es auch sehr viele verschiedene Interessen.

Unter Berücksichtigung dieser Aspekte hat sich Herr Thomas Kittler, vom Team der VHS Deutsch-Wagram bemüht, Ihnen ein sehr vielseitiges und abwechslungsreiches Programm für den Herbst 2015 anbieten zu können.

Aus diesem Grund gibt es im Herbstprogramm 2015 **wieder neue Kursangebote** zu den bereits bestehenden Kursen!

Die Volkshochschule bietet den AKNÖ Mitgliedern die Möglichkeit, bei allen Kursen, die mit dem AK plus - Logo gekennzeichnet sind, den AK plus - Bildungsbonus einzulösen. Dieser Bonus ist einfach unter der Hotline 05/7171-1234 anzufordern. Es werden auch Bildungsboni der AK Wien eingelöst.

Auch im Herbst 2010 können Sie wieder die Vorteile der vielen Kursangebote nutzen und sich weiterbilden. Wir sind überzeugt, dass auch in diesem Semester etwas Passendes und Interessantes für Sie dabei ist.

Blättern Sie einfach das Programm durch und wählen Sie!

Bitte bedenken Sie, dass eine rechtzeitige Anmeldung erforderlich ist. Diese können Sie direkt im Bürgerservice des Stadtamtes, EG Zimmer E7 (persönlich oder telefonisch unter 02247/2209-DW 10) durchführen oder Sie nutzen die Möglichkeit der Online-Anmeldung auf der Homepage!
www.deutsch-wagram.gv.at

Allen lernfreudigen Deutsch-Wagramer/innen wünsche ich interessante Stunden und viele positive Erfahrungen!!!

Für das Team der Volkshochschule

Friedrich Quirgst
Bürgermeister



Verband
Niederösterreichischer
Volkshochschulen

VOLKSHOCHSCHULE DEUTSCH-WAGRAM
Kursprogramm Herbstsemester 2015
ALLGEMEINE HINWEISE

	<p><u>VOLKSHOCHSCHULE DEUTSCH-WAGRAM</u> Kursprogramm Herbstsemester 2015 ALLGEMEINE HINWEISE</p>
<u>ANMELDUNG</u>	<p>Für alle Kurse ist eine Anmeldung bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn notwendig. Entweder direkt im Stadamt Deutsch-Wagram, Bahnhofstraße 1a, Tel.: 02247 / 22 09 Durchwahl 10, bei Herrn Thomas Kittler anmelden, oder Sie nützen das Online-Formular auf der Gemeindehomepage. Wenn Sie sich für einen Kurs anmelden, dann bedenken Sie bitte, dass mit Ihrer Kursteilnahme kalkuliert wird und jeder Ausfall von angemeldeten Teilnehmern den Kurs in Frage stellt. „Rücktrittsrecht nach dem Fernabsatzgesetz“</p>
<u>KURS-ORT</u>	<p>Der Kurs-Ort ist jeweils beim Kurs angegeben.</p>
<u>KURSBEITRAG</u>	<p>Der Kursbeitrag kann in der Kassa des Stadtmtes oder mittels Erlagschein einbezahlt werden. Die Einzahlungsbestätigung gilt als Kurskarte. Kursgebühren werden nur bei Absage eines Kurses zurückerstattet. Wenn ein Teilnehmer/Teilnehmerin aus triftigen Gründen (Krankheit, berufliche Verhinderung) einem Kurs fernbleiben muss, wird die Gebühr aliquot, aber höchstens 90% rückvergütet, falls dies so rasch wie möglich nachgewiesen wird. Wechsel des Kursleiters oder des Kurs-Ortes sowie Zusammenlegung von Kursen ergeben keinen Anspruch auf Rückzahlung. Verspätete Anmeldungen ziehen keinen Anspruch auf Reduzierung des Kursbeitrages nach sich. Arbeitsunterlagen und Arbeitsmaterialien sind grundsätzlich nicht im Kursbeitrag enthalten. Die Vergabe der Kursplätze erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldung. Materialkosten sind direkt mit den Kursleitern zu verrechnen.</p>
<u>TEILNEHMERZAHL</u>	<p>Die Mindestteilnehmerzahl beträgt, falls nicht anders angeführt, bei allen Kursen 6 Teilnehmer.</p>
<u>TEILNAHMEBESTÄTIGUNGEN</u>	<p>Es müssen mindestens 75% des Kurses besucht werden, um eine Teilnahmebestätigung zu erhalten.</p>
<u>HAFTUNG</u>	<p>Die Volkshochschule Deutsch-Wagram haftet nicht für den Verlust von Kleidungsstücken und Wertgegenständen.</p>
<u>UNTERRICHTS-EINHEIT (EH)</u>	<p>Die Unterrichtseinheit beträgt 50 Minuten. Als eineinhalbstündig angekündigte Lektionen dauern daher 75, als zweistündig angekündigte Kurse 100 Minuten. Fallen Unterrichtseinheiten durch Verhinderung des Kursleiters oder durch Feiertage aus, werden sie nach Möglichkeit und Absprache nachgeholt.</p>
<u>ANMERKUNGEN</u>	<p>Fixe Gruppeneinteilung nach genauer Kenntnis der Teilnehmer. Eventuelle Änderungen der Kursleiter oder Termine vorbehalten. Schulfreie Tage sind auch kursfreie Tage!</p>



Fremdsprachen

1425

Italienisch für Anfänger FORTSETZUNG

D. Valny-Tienes

ab 17.09.2015,
Donnerstags
19:30 - 21:10
12 Termine

Anmeldeschluss:
10.09.2015

Festigung der Grundbausteine der italienischen Sprache: Grundwortschatz, grundlegende Grammatik, Schulung des Hörverstehens, einfache Konversation in Alltagssituationen. (Hilfe bzw. Vorbereitung für möglichen Italien-Urlaub).

Leichte Vorkenntnisse sind nötig!

€ 140,00

ehemaliges
Hauptschulgebäude

Freizeit & Kreativität

1423

Steirische (diatonische) Knopfharmnika - EINZELUNTERRICHT

A. Brunnthaler

ab 21.09.2015,
Montags
17:00 - 21:00
7 Termine

Anmeldeschluss:
11.09.2015

In diesem Kurs lernen Sie die Diatonische Knopfharmnika, im Volksmund einfach „Steirische“ genannt, kennen. Als typisch alpenländisches Volksmusik-Instrument ist sie der ideale handliche Musikbegleiter für gesellige Runden.

Da Harmonikaspielen in jedem Alter in kurzer Zeit leicht erlernbar ist, richtet sich dieses Unterrichtsangebot sowohl an junge als auch an junggebliebene Musikbegeisterte.

Ohne jedes musikalische Vorwissen und auch ohne Notenkenntnisse sind einfache Volksmusikstücke bereits nach wenigen Wochen (!) vortragsreif spielbar. Gerade deshalb ist die Knopfharmnika stark verbreitet und so besonders beliebt.“

€ 175,00

ehemaliges
Hauptschulgebäude

Geübt wird im Einzelunterricht, alle 2 Wochen 50 Minuten lang. Sie können frei entscheiden, ob Sie ab 17:00, 18:00, 19:00 oder 20:00 üben wollen.



1422

Zeichnen, Acryl- und Aquarellmalerei

C. Tomancok

ab 24.09.2015,

Bring Farbe in dein Leben!

€ 110,00

Donnerstags

KEINE Vorkenntnisse notwendig! -Anfänger sind herzlich willkommen!

19:00 - 21:10

ehemaliges

10 Termine

Hauptschulgebäude

Anmeldebeginn:

Bitte mitbringen Zeichenblock + Bleistift.

10.09.2015

Liste der weiteren benötigten Materialien wird im Kurs ausgeteilt.

Anmeldeschluss:

17.09.2015

Körper, Geist & Seele

1426

Akupressur und Shiatsu für einen schmerzfreen und energiereichen Alltag

Mag. B. Binder

am 10.10.2015,

Die Akupressur ist eine altbewährte, sehr effektive und vollkommen nebenwirkungsfreie Methode um kleinere und größere Verspannungen und Gesundheitsstörungen zu behandeln. Sie wirkt rasch und ist eine gute Möglichkeit um viele stress-, überlastungs- und fehlerhaltungsbedingte Erkrankungen wie z.B. Nacken- und Schulterverspannungen, Kopfschmerzen, Kreuzschmerzen u.v.m., wirksam zu erleichtern. Die japanische Massagetechnik Shiatsu wird in Österreich immer beliebter. Als ganzheitliche Körper- und Energiearbeit löst sie Verspannungen und Schmerzen, stärkt die Gesundheit, bringt neue Energie und ist herrlich entspannend.

€ 48,00

Samstag

09:30 - 17:30

Kindergarten –

1 Termin

Jakob Reumann-
Gasse 3

Anmeldeschluss:

01.10.2015

Wir erlernen in diesem Kurs die Anwendung der Akupressur mittels Daumen- und Fingerdruck, sowie einfache Shiatsutechniken (Griffe, Dehnungen) mit deren Hilfe wir uns und anderen, rasch und einfach, Erleichterung bei im Alltag oft auftretenden Beschwerden verschaffen können. Und wir üben die Techniken zu den gewünschten Themenschwerpunkten der TeilnehmerInnen

Bitte mitbringen: Gymnastik-Matte oder dicke Decke!



1420

Arbeiten mit Pendel, Rute und Tensor

**Mag. Dr. I.
Chlebecek**

am 31.10.2015,
Samstag
10:00 - 16:00
1 Termin

Anmeldeschluss:
19.10.2015

Rund um uns sind alle Informationen in Form von Schwingungen vorhanden. Diese Schwingungen können mit „Hilfsmitteln“ eingefangen werden. Das Pendel, die Rute oder der Tensor sind ein paar dieser „Hilfsmittel“. Wir stellen Fragen und die Antwort dazu kann mit den Pendelwerkzeugen sichtbar gemacht werden. So kann man sich ganz leicht Unterstützung aus dem allwissenden Universum holen.
Bitte Pendel und/oder Tensor mitnehmen!

€ 50,00

ehemaliges
Hauptschulgebäude

1419

Numerologie

**Mag. Dr. I.
Chlebecek**

am 28.11.2015,
Samstag
10:00 - 16:00
1 Termin

Anmeldeschluss:
16.11.2015

Im Universum ist alles logisch und nach Zahlen aufgebaut. Auch das eigene Lebensprogramm ist eine logische Schlussfolgerung aus den Zahlen des Geburtsdatums.
Denn hinter jeder Zahl liegt eine Ur-Idee, ein Verhaltensmuster, eine Charaktereigenschaft. Aber auch hinter jedem Buchstaben steht eine Zahl, die ebenso diese bestimmte Charaktereigenschaft innehat. So beeinflusst auch der Name das eigene Lebensprogramm.
Mit diesen Zahlencodes wird das Unsichtbare mit Hilfe der pythagoräischen Numerologie sichtbar gemacht. Wenn man sich der Welt der Zahlen öffnet, öffnet man sich damit ihrer Verknüpfung mit dem Schicksal und dem Leben.

€ 50,00

ehemaliges
Hauptschulgebäude



1413

Yoga - Gruppe II

R. Deutsch

ab 19.09.2015,

Samstags

10:30 - 11:45

14 Termine

Anmeldeschluss:
10.09.2015

In meinen Einheiten biete ich Ihnen die Möglichkeit, durch Bewegungs- und Atemübungen aus dem Yoga, ergänzt mit bewegten Elementen, eine Auszeit vom Alltag zu nehmen. Entdecken Sie die vitalisierende Wirkung von Yoga. Werden Sie sich mehr (selbst)bewusst. Erspüren Sie den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung, lassen Sie los und finden Sie Ihr Gleichgewicht. Das jeweilige Programm entscheidet die Tagesqualität der Gruppe und gibt Ihnen die Gelegenheit, sich immer neu auszuprobieren.

€ 105,00

Volksschule

Bitte mitbringen: Decken und Socken.
Für alle Altersstufen geeignet!!!

1412

Yoga - Gruppe I

R. Deutsch

ab 19.09.2015,

Samstags

09:00 - 10:15

14 Termine

Anmeldeschluss:
10.09.2015

In meinen Einheiten biete ich Ihnen die Möglichkeit, durch Bewegungs- und Atemübungen aus dem Yoga, ergänzt mit bewegten Elementen, eine Auszeit vom Alltag zu nehmen. Entdecken Sie die vitalisierende Wirkung von Yoga. Werden Sie sich mehr (selbst)bewusst. Erspüren Sie den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung, lassen Sie los und finden Sie Ihr Gleichgewicht. Das jeweilige Programm entscheidet die Tagesqualität der Gruppe und gibt Ihnen die Gelegenheit, sich immer neu auszuprobieren.

€ 105,00

Volksschule

Bitte mitbringen: Decken und Socken.
Für alle Altersstufen geeignet!!!



Gesundheit & Fitness

1424

Jumping für ANFÄNGER

Sportcompany
Deutsch-Wagram

ab 28.09.2015,
Montags
19:00 - 19:50
10 Termine

Anmeldeschluss:
18.09.2015

Als erster Jumping-Standort in Österreich ist Deutsch-Wagram ja schon länger im Jumping-Fieber. Jetzt gibt es erstmalige die Möglichkeit neu Einzusteigen und von Beginn an die einzelnen Schritte zu erlernen. Auf einem eigenen Minitrampolin (mit Haltestange) erarbeiten Sie mit der Trainerin die Basics des Jumpen und erleben garantiert von Woche zu Woche eine schweißtreibende Einheit, die vor allem viel Spaß macht.

€ 100,00

Unionhalle

Jumping ist ein Workout bei dem man Kraft, Balance, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit gleichermaßen trainiert. Es ist für jeden geeignet - egal ob jung oder alt :-)

Eine Jumping-Einheit dauert 50 Minuten. Du brauchst saubere Schuhe, ein Handtuch und etwas zu trinken mit!

Keine Vorkenntnisse notwendig!



1418

TRX für Mamis

MOVE:IT

ab 30.09.2015,

Mittwochs

10:00 - 10:50

12 Termine

Anmeldeschluss:
21.09.2015

Kangatraining und Pilates bzw. Mama-Baby-Yoga waren gestern, der neue Trend: TRX-Training mit Baby. Das Ganzkörpertraining mit den TRX®-Schlingen ist ideal, um nach der Geburt wieder topfit zu werden.

€ 120,00

MOVE:IT

Deutsch-Wagram

Das Baby wird mit einem passenden Tragetuch (das eigene Tuch ist mitzubringen) auf dem Bauch oder bei Kleinkindern auf dem Rücken getragen. Der Großteil der Stunde wird im Stehen trainiert, die TRX Bänder können als Stütze oder als Schwerpunkt-Veränderung genutzt werden, somit ist das Baby kein Hindernis, sondern, das Eigen- und Babykörpergewicht wird als Trainingsgewicht bewusst eingesetzt. Es ist eine Einheit mit allen TRX Prinzipien und Bewegungsebenen, so dass es ein Ganzkörper-Training mit Rumpfstabilität wie das klassische TRX® Training bleibt. Im Fokus steht, das Training der Mamis.

Die Einheit ist für alle Mamis geeignet sobald eine Trainingsfreigabe vom Arzt gegeben ist. Das Baby sollte optimaler Weise bereits an das Tragen im Tuch gewohnt sein

Bitte mitbringen: Handtuch, Sportbekleidung, Hallenschuhe.

Info: Duschkmöglichkeit vorhanden!



1417**TRX meets Wirbelsäulen Training****MOVE:IT**

ab 04.10.2015,

Sonntags

09:15 - 10:05

12 Termine

Anmeldeschluss:
21.09.2015

Monotoner Arbeitsalltag, schwache Muskulatur und Bewegungsmangel führen oft zu Wirbelsäulen- und Rückenbeschwerden und brauchen konsequentes regelmäßiges Training - gezielter Muskelaufbau, Dehnung und Mobilisation helfen dabei den muskulären Dysbalancen entgegenzuwirken. Mit der Unterstützung des TRX®-Schlingen Trainings lässt sich besonders die Rumpfstabilität optimal trainieren. Die instabile Position beim TRX® Training regt den Körper an, die tiefliegende autochthone Muskulatur zu aktivieren, die Bewegungen zu stabilisieren und das muskuläre Korsett zu stärken. Dies wird erreicht ohne dabei die Wirbelsäule mit Gewichten zu belasten. Die optimale Einheit für Einsteiger und Wiedereinsteiger nach längerer Trainingspause.

€ 120,00

MOVE:IT

Deutsch-Wagram

Bitte mitbringen: Handtuch, Sportbekleidung, Hallenschuhe.

Info: Duschmöglichkeit vorhanden!

1416**Smovey****MOVE:IT**

ab 30.09.2015,

Mittwochs

17:30 - 18:20

12 Termine

Anmeldeschluss:
21.09.2015

Grundkurs für die Verwendung von smovey Vibrowingringen als Fitness-, Therapie- und Entspannungsgerät. Die grundlegenden Techniken werden Schritt für Schritt in verschiedensten Übungen bis hin zu dynamischen Bewegungsabläufen mit musikalischer Untermalung vermittelt. Das Training ist darauf ausgerichtet, dass 97% der Muskulatur aktiviert und das gesamte Bindegewebe gestrafft wird. Regelmäßige und effektive Anwendung unterstützt die Gesundheit durch Verstärkung des Immunsystems, es fördert den Stoffwechsel und das Verdauungssystem. Nach dem Motto swing-move-smile lernen sie in spielerischer Leichtigkeit die richtigen Bewegungstechniken näher kennen.

€ 120,00

MOVE:IT

Deutsch-Wagram

Bitte mitbringen: Handtuch, Sportbekleidung, Hallenschuhe.

Info: Duschmöglichkeit vorhanden!



1415

TRX Training für FORTGESCHRITTENE

MOVE:IT

ab 01.10.2015,

Donnerstags

18:30 - 19:20

12 Termine

Anmeldeschluss:
21.09.2015

TRX® Suspension Training ist ein hoch effektives Ganzkörper-Workout bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird. Mit dem nicht elastischen Gurtsystem kann sowohl im Stehen als auch im Liegen trainiert werden. Effektives Training für jeden Bereich des Körpers ist durch eine Variationsvielfalt von über 300 Übungen gegeben. Durch die ständige Bewegung der Gurte während des Trainings werden vor allem auch die kleinen, gelenknahen Muskeln aktiviert. Durch diese „Instabilität“ kommt es zu einem wesentlich höheren Trainingsreiz auch auf die großen Muskelketten. TRX® Suspension Training zählt somit zu den effektivsten Trainingsformen der Welt.

€ 120,00

MOVE:IT

Deutsch-Wagram

Schwerpunkte:

- Kraftausdauer
- Kraft
- Koordination
- Körperfettreduktion

Bitte mitbringen: Handtuch, Sportbekleidung,
Hallenschuhe.

Info: Duschkabine vorhanden!



1414

TRX Training für EINSTEIGER

MOVE:IT

ab 01.10.2015,
Donnerstags
17:30 - 18:20
12 Termine

Anmeldeschluss:
21.09.2015

TRX® Suspension Training ist ein hoch effektives Ganzkörper-Workout bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird. Mit dem nicht elastischen Gurtsystem kann sowohl im Stehen als auch im Liegen trainiert werden. Effektives Training für jeden Bereich des Körpers ist durch eine Variationsvielfalt von über 300 Übungen gegeben. Durch die ständige Bewegung der Gurte während des Trainings werden vor allem auch die kleinen, gelenknahen Muskeln aktiviert. Durch diese „Instabilität“ kommt es zu einem wesentlich höheren Trainingsreiz auch auf die großen Muskelketten. TRX® Suspension Training zählt somit zu den effektivsten Trainingsformen der Welt.

€ 120,00

MOVE:IT
Deutsch-Wagram

Schwerpunkte:
- Kraftausdauer
- Kraft
- Koordination
- Körperfettreduktion

Bitte mitbringen: Handtuch, Sportbekleidung,
Hallenschuhe.
Info: Duschkabine vorhanden!

1411

**„gesunde Wirbelsäule“ -
Physiotherapeutisches Rückentraining -
Nachmittags-Variante**

K. Kainz

ab 07.10.2015,
Mittwochs
17:30 - 18:20
12 Termine

Anmeldeschluss:
28.09.2015

In diesem Kurs sollen unter Aufsicht einer Physiotherapeutin wirbelsäulenschonende Übungen zur Kräftigung, Schmerzlinderung, Förderung der Beweglichkeit und Lockerung erarbeitet werden.

€ 120,00

MOVE:IT
Deutsch-Wagram

In diesem Kurs sollen folgende Themen erklärt, geübt und besprochen werden:
- Mobilisation und Bewegungsförderung
- Kräftigung und Stabilisation der Rücken- und Bauchmuskulatur
- Alltagssituationen wie Sitzen, Stehen, Bücken, Heben und Tragen



Bitte mitbringen: Handtuch, Sportbekleidung,
Hallenschuhe.
Info: Duschkabine vorhanden!



1410	„gesunde Wirbelsäule“ - Physiotherapeutisches Rückentraining - Vormittags-Variante	K. Kainz
ab 09.10.2015, Freitags 08:30 - 09:20 12 Termine	In diesem Kurs sollen unter Aufsicht einer Physiotherapeutin wirbelsäulenschonende Übungen zur Kräftigung, Schmerzlinderung, Förderung der Beweglichkeit und Lockerung erarbeitet werden.	€ 120,00
Anmeldeschluss: 30.09.2015	In diesem Kurs sollen folgende Themen erklärt, geübt und besprochen werden: - Mobilisation und Bewegungsförderung - Kräftigung und Stabilisation der Rücken- und Bauchmuskulatur - Alltagssituationen wie Sitzen, Stehen, Bücken, Heben und Tragen	MOVE:IT Deutsch-Wagram
	Bitte mitbringen: Handtuch, Sportbekleidung, Hallenschuhe. Info: Duschkabine vorhanden!	



1409	Dehnübungen für einen gesunden Rücken	C. Hofer
ab 23.09.2015, Mittwochs 18:30 - 19:30 10 Termine	Ob in der Arbeit, am Nachhauseweg oder in der Freizeit, wir verbringen viele Stunden täglich sitzend! Dieses stundenlange Sitzen führt häufig zu schmerzhaften Muskelverkürzungen.	€ 100,00
Anmeldeschluss: 14.09.2015	Doch damit müssen Sie nicht leben! Der Körper ist sehr intelligent und sendet „Alarmschmerzen“ aus, bevor es zu Schädigungen kommt. Es gilt nur, diese ernst zu nehmen.	Kindergarten – Jakob Reumann- Gasse 3
	In diesem Kurs zeige ich Ihnen eine Vielzahl an gezielten Dehnübungen, um den Rücken zu stärken um Schmerzen entgegenzuwirken.	
	Neben zahlreichen Übungen wird es auch reichlich Theorie zum Thema geben.	
	Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung + Handtuch + Unterlage (Gymnastik-Matte)	



1408**Piloxing - für Einsteiger****Sportcompany
Deutsch-Wagram**

ab 30.09.2015,

Mittwochs

18:30 - 19:20

4 Termine

Anmeldeschluss:
18.09.2015

Was ist Piloxing:

Piloxing kombiniert die kraftvollen schnellen Bewegungen von Boxen mit den ästhetischen und feinen Übungen von Pilates. Piloxing ist ein schweißtreibendes Intervall-Training mit dem Ziel, Fett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen und den Körper zu formen und zu straffen. Flexibilität, Beweglichkeit und Ausdauer werden bei dem Workout durch die Elemente aus dem Fitness-Boxen gefördert. Die Übungen, die unter dem Einfluss von Pilates stehen, kräftigen die tiefer liegenden Muskelgruppen.

€ 40,00

Unionhalle

Bitte mitbringen: Unterlage, Handtuch, bequeme Kleidung

1407**Pilates - für Einsteiger****Sportcompany
Deutsch-Wagram**

ab 24.09.2015,

Donnerstags

18:30 - 19:20

10 Termine

Anmeldeschluss:
15.09.2015

Was ist Pilates:

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining mit Kraftübungen, Stretching, und bewusster Atmung.

€ 95,00

Kindergarten –

Jakob Reumann-
Gasse 3

Keine Vorkenntnisse notwendig!

Bitte mitbringen: Unterlage, Handtuch, bequeme Kleidung

1406**Yoga Einstiegs-Basiskurs****S. Haiderer-Buda**

ab 29.09.2015,

Dienstags

18:30 - 20:00

16 Termine

Anmeldeschluss:
18.09.2015

Yoga von Anfang an gewusst wie – für interessierte Anfänger und Wiedereinsteiger!

Körper-Atem- und Entspannungsübungen des Hatha-Yogas. Behutsame, bewusste und anatomisch Korrekt ausgeführte Übungen zur Gesundheitsunterstützung. Erweiterung der eigenen Bewegungsmöglichkeit, für innere Ausgeglichenheit und Erkennen der Wirkungen auf unseren Körper und Geist, Frei von religiösen Dogmen oder Körperakrobatik. Raum und Zeit haben zum Bewegen - Dehnen - Spüren - Atmen Schaffen von Körperbewusstsein Loslassen - Nachdenken - Nichtdenken

€ 144,00

Kindergarten –

Jakob Reumann-
Gasse 3

Bitte mitnehmen: Bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke, kl. Polster



1404	Bewegung hält fit! Für Sie & Ihn!	C. Allmayer
ab 21.09.2015, Montags	Halt Dich gesund und fit mit Gymnastik. - Auch Männer sind in diesem Kurs herzlich Willkommen!	€ 60,00
10:00 - 10:50	Bitte mitbringen:	Volkshaus
11 Termine	Turnkleidung, Turnschuhe, Turnunterlage	
Anmeldeschluss: 14.09.2015		

Wissenswertes

1405	Bildungs- und Berufsberatung / Kostenlos	J. Hammer BA
ab 17.09.2015, Donnerstags	Berufliche Weiterentwicklung oder Neuorientierung sind heute wesentliche Elemente für den persönlichen Erfolg. Viele Fragen zu Ihrer beruflichen Zukunft sind zentrales Thema für die „BILDUNGSBERATUNG NIEDERÖSTERREICH“	€ 0,00
15:00 - 19:00		ehemaliges Hauptschulgebäude
4 Termine		
Anmeldungen unter 0676/5254805 oder per E-Mail an j.hammer@bildungsberatung.noe.at		
Beratungsgespräche finden jeden dritten Donnerstag im Monat im ehemaligen Gebäude der Hauptschule statt.		
Termine 2015: 17.9., 22.10., 19.11., 17.12.		
www.bildungsberatung-noe.at		



Notizen / Bemerkungen:





Meine **Erfolgshochschule.**

Volkshochschule

Deutsch-Wagram

www.vhs-noe.at

Verband
Niederösterreichischer
Volkshochschulen



www.vhs-noe.at

Verband
Niederösterreichischer
Volkshochschulen



Verband
Niederösterreichischer
Volkshochschulen



Mehr Geld für meine Weiterbildung!

Die AKNÖ fördert Kurse, die in diesem Kursprogramm das **AK**-Logo tragen, mit 50% der Kurskosten bis zu 120 Euro pro Kalenderjahr. AKNÖ-Mitglieder mit Kinderbetreuungsgeldbezug bekommen bis zu 170 Euro und Arbeitslose sogar 100% der Kurskosten bis maximal 220 Euro pro Jahr.

Einfach anrufen und informieren: 05 7171-1234
noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus



Verband
Niederösterreichischer
Volkshochschulen

So finden Sie uns:



Ehem. Hauptschule:	Schulallee 2
Kindergarten:	Jakob Reumann-Gasse 3
Move:IT:	Angerner Bundesstraße 4
NMS/ ORG:	Schulallee 4
Stadamt:	Bahnhofstraße 1a
Volkshaus:	Arndtstraße 30

Impressum:

Herausgeber: Stadtgemeinde Deutsch-Wagram, Bahnhofstraße 1a, 2232 Deutsch-Wagram
 Telefon: 02247 / 2209, Fax 02247 / 2209-30
 E-Mail: stadtgemeinde@deutsch-wagram.gv.at
 Homepage: <http://www.deutsch-wagram.gv.at>
 Für den Inhalt verantwortlich: Vize Bgm Andrea Schlederer, VHS Deutsch-Wagram
 Sachbearbeiter: Thomas Kittler



Verband
 Niederösterreichischer
 Volkshochschulen