



Volkshochschule
Waidhofen an der Ybbs

Wintersemester

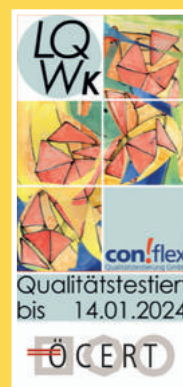
2023/24

Kursprogramm

Kurse

Vorträge

Exkursionen



Wintersemester 2023/2024

Liebe Besucherinnen und Besucher der Volkshochschule Waidhofen/Ybbs!

Im vergangenen Sommersemester konnten wir wieder zunehmende Besucherzahlen verzeichnen. Ihr Interesse an unserem Angebot freut uns sehr! Manche Kurse mussten sogar zweimal angeboten werden, weil sie so rasch ausgebucht waren. Wenn Sie also wissen möchten, was gerade „läuft“, so ist ein Besuch auf unserer Facebook-Seite sicher zielführend und unterhaltsam, aber auch unsere Homepage ist immer am neuesten Stand und bietet alle wesentlichen Informationen: <https://waidhofenybbs.vhs-noe.at/> und <https://www.facebook.com/VHSWaidhofen>

- Die **Vorträge** sind ein fixer Bestandteil unseres Programms (auch wenn viele andere Volkshochschulen dieses Angebot längst gestrichen haben), stellen sie doch einen wertvollen Bildungsbeitrag mit zum Teil außergewöhnlichen Themen dar. Im Oktober führt Sie z.B. Mag. Walter Zambal im Rahmen der **Themenspaziergänge** zu diversen Schauplätzen der NS-Zeit in Waidhofen (1938-45).
- Die **Kurse** decken in gewohnter Weise alle Bereiche ab, die für unsere KundInnen interessant sind. Das sind zum einen die Sprachen (wir sind die einzige VHS in NÖ, die **Lateinkurse** anbietet), aber auch EDV-Kurse, neue Gesundheits- und Sportkurse finden Sie und bewährte Kreativangebote.
- **Exkursionen**: Hier geht es diesmal nach Wien, um das großartig renovierte **Parlamentsgebäude** an der Ringstraße zu erkunden. Die **Betriebsbesichtigung** führt im Herbst nach Seitenstetten zur **Firma LiSEC**, einem internationalen Top Player in der industriellen Glasverarbeitung. Das **Schloss Seisenegg** bei Amstetten ist das Ziel der **Schlössertour**. Und gemeinsam mit dem Reisebüro Brunner/Gresten können Sie nach **Kroatien**, an die Makarskar Riviera reisen.

Für die finanzielle Unterstützung unserer Arbeit durch lokale Wirtschaftspartner und die Stadt Waidhofen danke an dieser Stelle sehr herzlich!

Ich wünsche Ihnen lehrreiche, interessante und unterhaltsame Stunden mit der Volkshochschule Waidhofen/Ybbs und verbleibe mit den besten Grüßen,

Mag. Gabriele Hofleitner

Wir sind stets offen für Ihre Anliegen und Anregungen. Für Auskünfte und Anmeldungen kontaktieren Sie bitte Frau Ursula Schoderböck. Wie bisher ist auch eine Online-Anmeldung rund um die Uhr möglich. Beachten Sie bitte Folgendes:

- ✓ Besitzer einer gültigen Aktiv-Karte der Sportunion Waidhofen/Ybbs können die mit dem Logo der Sportunion gekennzeichneten Gesundheits- und Bewegungskurse kostenlos nutzen.
- ✓ Sind Sie über 60 und Bürger/Bürgerin von Waidhofen/Ybbs, so zahlen Sie 20% weniger an Kursgebühren.
- ✓ Der Treuepass ist bei Frau Ursula Schoderböck im Büro erhältlich: Lassen Sie Ihre Kursteilnahme bestätigen und der 11. Kurs ist gratis!
- ✓ Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen und Informationen zum Datenschutz finden Sie auf unserer Homepage und auszugsweise im Anschluss.



Für das Team der Städtischen Volkshochschule:

Mag. Gabriele Hofleitner
Leiterin der VHS Waidhofen/Ybbs
gabriele.hofleitner@waidhofen.at

Ursula Schoderböck
Stellvertretende Leiterin, Sekretariat
ursula.schoderboeck@waidhofen.at

Auskünfte/Anmeldungen: 07442 511-202
<http://waidhofenybbs.vhs-noe.at/>

AK-Bildungsbonus

Die Arbeiterkammer Niederösterreich fördert Kurse, die in diesem Kursprogramm mit den Logos der AK Niederösterreich gekennzeichnet sind. Sie erhalten 50 % der Kurskosten bis zu 150 Euro pro Kalenderjahr zurück. Mitglieder mit Kinderbetreuungsgeldbezug bekommen bis zu 170 Euro, Arbeitssuchende sogar 100 % der Kurskosten bis maximal 220 Euro pro Jahr.



Eine spezielle Förderung gibt es auch für Mitglieder ab 50 Jahren: 50 % bis zu 220 Euro pro Kalenderjahr. Einfach anrufen und informieren: 05 7171-29000

Kooperation mit der Musikschule

Auch im Wintersemester 2023/24 bietet die Volkshochschule in Kooperation mit dem Musikschulverband Waidhofen/Ybbstal Instrumentalunterricht in Einzel- oder Gruppenstunden an. Auf Anfrage sind auch noch weitere Instrumente, welche nicht ausdrücklich angeführt sind, möglich (Streichinstrumente, Zupfinstrumente, Schlagwerk).



Unterrichtet wird in den Räumlichkeiten des Musikschulverbandes Waidhofen/Ybbs, d.h. auch in Ybbsitz, Opponitz, Hollenstein und St. Georgen am Reith.

Auszug aus den Allgemeinen Geschäftsbedingungen

Anmeldung

Eine Anmeldung zu den jeweiligen Kursen und Vorträgen ist unbedingt erforderlich! Nutzen Sie vor allem die Möglichkeit der Online-Anmeldung unter <http://waidhofenybbs.vhs-noe.at/>, bei Frau Schoderböck: 07442 511-202 oder per E-Mail ursula.schoderboeck@waidhofen.at

Bezahlung

Ihre Anmeldung ist in jedem Fall verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr. Zahlen Sie bitte Ihren Kursbeitrag bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn per Telebanking auf unsere Konten ein:

Sparkasse Niederösterreich AG, IBAN: AT36 2025 6034 0000 0208, BIC: SPSPAT21XXX

Raiffeisenbank Ybbstal, IBAN: AT91 3290 6000 0000 0026, BIC: RLNWATWWWHY

Zahlscheine erhalten Sie im Rathaus oder werden auf Wunsch zugeschickt. Die Reihenfolge der Einzahlung entscheidet über die Vergabe der Kursplätze. Sollte der von Ihnen gewählte Kurs abgesagt werden müssen, so wird Ihnen die Kursgebühr rückerstattet.

E-Mail-Adresse

Geben Sie bitte auf alle Fälle Ihre E-Mail-Adresse bekannt, eventuell zusätzlich auch Ihre Telefonnummer, damit Sie über Kursabsagen informiert werden können! Wenn der von Ihnen gewählte Kurs termingerecht beginnt, erhalten Sie allerdings keine weitere Benachrichtigung.

Abmeldung

Im Falle einer Verhinderung ist eine Abmeldung unbedingt erforderlich und nur dann gültig, wenn sie rechtzeitig (bis 2 Tage vor Kursbeginn) bekannt gegeben wird. Ohne rechtzeitige Abmeldung ist der gesamte Kursbeitrag fällig! Bei Verhinderung an einzelnen Kursabenden besteht kein Anspruch auf Rückvergütung anteiliger Kursgebühren.

Weitere Details entnehmen Sie bitte unserer Homepage.

Datenschutz

Mit einer Kursbuchung stimmen Sie einer Weitergabe der erhobenen Daten an die jeweilige Kursleiter/in zu. Ohne weitere Zustimmung erfolgt keine darüberhinausgehende Weitergabe Ihrer Daten und werden keine personenbezogenen Auswertungen erstellt. Wir nehmen den Schutz Ihrer Daten ernst.

Details finden Sie unter <https://waidhofenybbs.vhs-noe.at/Datenschutz/>

SPRACHEN

- Die **Sprachkurse A1, A2 und B1** richten sich nach den Kriterien des Europäischen Referenzrahmens für Sprachen (A – Basiskurse, B – Aufbaukurse) und sollen bestimmte Ziele im Bereich Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben erreichen. Nähere Informationen finden Sie unter <http://www.europaeischer-referenzrahmen.de/>

- A1 **Anfänger**: Elementare Sprachverwendung für Anfänger ohne Vorkenntnisse oder mit geringen Vorkenntnissen, Basisgrammatik
- A2 **Grundlegende Kenntnisse**: Lesen einfacher Texte, Verständigung in routinemäßigen Alltagssituationen, Konversation, Ausbau der Basisgrammatik
- B1 **Fortgeschrittene Sprachverwendung**: Verstehen vertrauter Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. Bewältigen der meisten Situationen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Kommunikation über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete.

Deutsch für den Alltag (A1) **1.01 AK**

Kursleiterin: Kherlen Enkhtuya

Beginn: Samstag, 30. September 2023
09:00 - 11:30 Uhr, 10 Vormittage/30 Einheiten

Lehrziel: Vermittlung von Grundkenntnissen (Lesen, Schreiben, Hören, Sprechen)

Kursbeitrag: € 122,00 + Kopierkosten

Kursort: VHS Schulzentrum, Plenkerstraße 8a

Beginn: Termin nach Vereinbarung, 3 Vormittage/
12 Einheiten

Lehrziel: Vorbereitung auf die ÖIF- und ÖSD-
Sprachprüfungen Deutsch in den Niveaus A1,
A2, B1 und B2. Eine Prüfung besteht aus:
Leseverstehen, Hörverstehen, Schreiben und
Sprechen. Simulation einer Prüfungssituation

Kursbeitrag: € 61,00 + Kopierkosten

Kursort: VHS Schulzentrum, Plenkerstraße 8a

Deutsch für den Alltag (A2) **1.02 AK**

Kursleiterin: Kherlen Enkhtuya

Beginn: Samstag, 30. September 2023
11:40 - 14:10 Uhr, 10 Nachmittage/30 Einh.

Lehrziel: Vertiefung von Wortschatz, Grammatik, Hör-
und Leseverstehen, Kommunikationsübungen

Kursbeitrag: € 122,00 + Kopierkosten

Kursort: VHS Schulzentrum, Plenkerstraße 8a

**Englisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2) –
Fortsetzung** **1.06 AK**

Kursleiterin: Margit Heller

Beginn: Mittwoch, 4. Oktober 2023
17:10 - 18:50 Uhr, 10 Abende/20 Einheiten

Lehrziel: Für alle, die die Weltsprache lernen und
auffrischen wollen. Einstieg jederzeit möglich.

Kursbeitrag: € 101,00 + Kopierkosten

Kursort: VHS Schulzentrum, Plenkerstraße 8a

Teilnehmer: mind. 6, max. 12 Personen

Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.1, Klett-Verlag,
ISBN 978-3-12-501630-9

Deutsch für Fortgeschrittene (B1) **1.03 AK**

Kursleiterin: Mag.^a Roswitha Bramauer

Beginn: Mittwoch, 27. + Freitag, 29. September 2023
18:00 - 19:15 Uhr, 20 Abende/30 Einheiten,
2x wöchentlich

Lehrziel: Vertiefung von Wortschatz, Grammatik, Hör-
und Leseverstehen, Kommunikationsübungen

Kursbeitrag: € 122,00 + Kopierkosten

Kursort: VHS Schulzentrum, Plenkerstraße 8a

Let's talk English (ab A2) **1.07**

Kursleiterin: Margit Heller

Beginn: Donnerstag, 5. Oktober 2023 (**vierzehntägig**)
18:00 - 19:15 Uhr, 8 Abende/12 Einheiten

Lehrziel: Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit und
Erweiterung des Wortschatzes für den täglichen
Sprachgebrauch

Kursbeitrag: € 82,00

Kursort: VHS Schulzentrum, Plenkerstraße 8a

Teilnehmer: mind. 6 Personen

Deutsch für Fortgeschrittene (B2) **1.04 AK**

Kursleiterin: Mag.^a Roswitha Bramauer

Beginn: Mittwoch, 27. + Freitag, 29. September 2023
19:30 - 20:45 Uhr, 20 Abende/30 Einheiten,
2x wöchentlich

Lehrziel: Vertiefung von Wortschatz, Grammatik, Hör-
und Leseverstehen, Kommunikationsübungen

Kursbeitrag: € 122,00 + Kopierkosten

Kursort: VHS Schulzentrum, Plenkerstraße 8a

Englisch für Hotellerie und Gastgewerbe **1.08**

Kursleiterin: Margit Heller

Beginn: Mittwoch, 18. Oktober 2023
15:15 - 16:55 Uhr, 5 Abende/10 Einheiten

Lehrziel: Gastgespräche führen, Reservierungen
vornehmen und Bestellungen aufnehmen
können. Informationen über Haus, Küche und
Angebote geben sowie auf Fragen und

**Deutsch – Prüfungsvorbereitung für die Niveaus A1, A2, B1
und B2** **1.05**

Kursleiterin: Mag.^a Roswitha Bramauer

Reklamationen der Gäste höflich reagieren können.
Kursbeitrag: € 68,00 inkl. Skriptum
Kursort: VHS Schulzentrum, Plenkerstraße 8a
Teilnehmer: mind. 6 Personen

Englisch für die Auslandsreise (alle Niveaus) 1.09

Kursleiterin: Margit Heller
Beginn: Dienstag, 5. und 12. Dezember 2023
17:10 - 18:50 Uhr, 2 Abende/4 Einheiten
Lehrziel: Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit und Erweiterung des Wortschatzes für die Reise
Kursbeitrag: € 21,00 inkl. Skriptum
Kursort: VHS Schulzentrum, Plenkerstraße 8a
Teilnehmer: mind. 6 Personen

Spanisch für Anfänger (A1) 1.10

Kursleiterin: Mag.^a Marlene Gram
Beginn: Dienstag, 26. September 2023
18:30 - 19:45 Uhr, 10 Abende, 15 Einheiten
Lehrziel: Erster Einblick in die spanische Sprache und Kultur – ganz ohne Vorkenntnisse! Kommunikative Partnerarbeiten, Landes- und Kulturkunde, Lieder sowie Filmausschnitte sind Bestandteil eines bunten Programms. Sie lernen die häufigsten Wörter und einfache Sätze kennen, um sich auf Reisen und im Alltag bestmöglich zu verständigen.
Kursbeitrag: € 91,00
Kursort: VHS Schulzentrum, Plenkerstraße 8a
Teilnehmer: mind. 5 Personen
Mitzubringen: Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett ISBN 978-3-12-514671-6

Spanisch für Anfänger - Fortsetzung (A1.2) 1.11

Kursleiterin: Mag.^a Marlene Gram
Beginn: Montag, 25. September 2023
17:30 - 18:45 Uhr, 10 Abende, 15 Einheiten
Lehrziel: Der Kurs baut auf den wichtigsten Grundkenntnissen der spanischen Sprache auf und bietet eine vielseitige Fortsetzung in den Bereichen Lesen, Schreiben, Hören und Sprechen. Auf abwechslungsreiche Weise wird der Wortschatz für Reise und Alltag wiederholt und zugleich vertieft. Zudem erhalten Sie einen spannenden Einblick in die spanische und lateinamerikanische Kultur.
Kursbeitrag: € 91,00
Kursort: VHS Schulzentrum, Plenkerstraße 8a
Teilnehmer: mind. 5 Personen
Mitzubringen: Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett ISBN 978-3-12-514671-6

Spanisch für Fortgeschrittene (A2, Konversation) 1.12

Kursleiterin: Mag.^a Marlene Gram
Beginn: Montag, 25. September 2023


Lehrziel: 18:55 - 20:10 Uhr, 10 Abende, 15 Einheiten
In diesem Kurs wird verstärkt das Sprechen geübt, auch in Partner- und Gruppenarbeiten. Alltagsthemen und Aktuelles stehen im Fokus. Ergänzt wird das Programm durch Videos und Lieder von Native Speakern.

Kursbeitrag: € 91,00 + Kopierkosten
Kursort: VHS Schulzentrum, Plenkerstraße 8a
Teilnehmer: mind. 5 Personen

Französisch Konversation (A2+ / Konversation) 1.13

Kursleiterin: Mag.^a Gabriele Hofleitner
Beginn: Donnerstag, 28. September 2023
17:30 - 18:45 Uhr, 10 Abende/15 Einheiten
Lehrziel: Behandlung aktueller Themen, Lese- und Tondokumente, Konversation. Auch für Quereinsteiger geeignet.
Kursbeitrag: € 98,00 + Kopierkosten
Kursort: VHS Schulzentrum, Plenkerstraße 8a

Russisch für Anfänger A1 - Fortsetzung 1.14

Kursleiter: Mag. Friedrich Zavarsky 
Beginn: Montag, 02. Oktober 2023
18:30 - 19:45 Uhr, 10 Abende/15 Einheiten
Falls erforderlich, wird der Kurs online geführt
Kursbeitrag: € 98,00 + Kopierkosten
Lehrziel: Ausbau der Grundkenntnisse
Kursort: VHS Schulzentrum, Plenkerstraße 8a
Teilnehmer: mind. 5 Personen

Latein für Anfänger – 3 Abende 1.15

Kursleiter: Mag. Kurt Marcik
Beginn: Dienstag, 26. Sept., 3. und 10. Oktober 2023
18:00 - 19:40 Uhr, 3 Abende/ 6 Einheiten
Lehrziel: Der Kurs bietet einen lebendigen Einblick in die Welt der lateinischen Sprache. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem Aufbau eines kleinen Grundwortschatzes an Vokabeln und einem ersten gemeinsamen Übersetzen kurzer lateinischer Texte. Umrahmt von bekannten lateinischen Sprichwörtern wird zudem gezeigt, wie sehr das Lateinische auch in der deutschen Sprache und in unserem Alltag weiterlebt. Interessierte jeden Alters sind herzlich willkommen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Kursbeitrag: € 47,00 + Kopierkosten
Kursort: VHS Schulzentrum, Plenkerstraße 8a
Teilnehmer: mind. 5 Personen
Mitzubringen: Schreibmaterial

Latein mit Vergnügen – 3 Abende 1.16

Kursleiter: Mag. Kurt Marcik
Beginn: Dienstag, 17. und 24. Okt., 7. November 2023
18:00 - 19:40 Uhr, 3 Abende/ 6 Einheiten

Lehrziel: Vor längerer Zeit erworbene Lateinkenntnisse werden in lockerer Atmosphäre aufgefrischt und Grammatik und Wortschatz wieder ins Gedächtnis gerufen, kombiniert mit einem Einblick in den modernen Lateinunterricht von heute. Wir lesen und interpretieren einfache

lateinische Texte zum Thema „Witz und Satire“.

Vorkenntnisse: Schullatein oder der Kurs "Latein für Anfänger"

Kursbeitrag: € 47,00 + Kopierkosten

Kursort: VHS Schulzentrum, Plenkerstraße 8a

Teilnehmer: mind. 5 Personen

Mitzubringen: Schreibmaterial

INFORMATIONSTECHNOLOGIE – EDV

Sicher unterwegs im Internet mit PC, Tablet und Handy

2.01

Kursleiter: Ing. Wolfgang Lachkovics
Beginn: Mittwoch, 20. September 2023
17:00 - 19:45 Uhr, 1 Abend/3 Einh. mit Pause

Lehrziel: Sichere Nutzung von PC, Handy, Tablet: Internet, Datenschutz und Cookies, öffentliches WLAN, Apps und Tools, Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO), Viren, Spam, Soziale Netze, Digitale Spiele, Internetbetrug, Cybermobbing, problematische Inhalte

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse im Umgang mit PC, Tablet und Handy

Kursbeitrag: € 27,00

Kursort: VHS Schulzentrum, Plenkerstr. 8a, EDV-Raum

Teilnehmer: mind. 5 Personen

Mitzubringen: ev. Handy/Smartphone, Tablet

Dateienverwaltung (Dokumente, Bilder, Musik, Videos, ...), einfache Textverarbeitung, Internet-Browser, E-Mail

Kursbeitrag: € 99,00

Kursort: VHS Schulzentrum, Plenkerstr. 8a, EDV-Raum

Teilnehmer: mind. 5 Personen

Microsoft Office Einführung (Word, Excel, PowerPoint)

2.03

Kursleiter: Ing. Wolfgang Lachkovics
Beginn: Mittwoch, 8. November 2023
17:00 - 19:45 Uhr, 6 Abende/18 Einh. mit Pause

Lehrziel: Einfache Office-Anwendungen (Word, Excel, PowerPoint): Texte schreiben, formatieren / Tabellen für einfache Berechnungen erstellen / einfache Präsentationen erstellen. Menus, Funktionen mit Maus oder Tastatur, schnelles Arbeiten mit "copy & paste", nützliche Office-Basisfunktionen.

Integration der Office-Produkte in die Arbeit am PC, um die Stärken der einzelnen Produkte parallel nutzen zu können.

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC

Kursbeitrag: € 151,00

Kursort: VHS Schulzentrum, Plenkerstr. 8a, EDV-Raum

Teilnehmer: mind. 5 Personen

PC-Grundlagen: Betriebssystem, Textverarbeitung, Internet, E-Mail

2.02

Kursleiter: Ing. Wolfgang Lachkovics
Beginn: Mittwoch, 27. September 2023
17:00 - 19:45 Uhr, 4 Abende/12 Einh. mit Pause

Lehrziel: PC-Grundlagen (wesentliche HW-Komponenten und Geräte), grundsätzliche Funktion des Betriebssystems,

KREATIVITÄT und FREIZEIT

Kochen mit dem Dampfdrucktopf „Kelomat“

3.01

Kursleiterin: Gudrun Schwarz
Beginn: Mittwoch, 15. November 2023
18:00 - 21:00 Uhr, 1 Abend/3,5 Einheiten

Kursbeitrag: € 29,00 + zusätzlicher Kochbeitrag für die Zutaten

Kursort: VHS Schulzentrum, Plenkerstr. 8a, Schulküche

Teilnehmer: max. 10 Personen

Mitzubringen: Geschirrtücher

Kursbeitrag: € 28,00 + Materialkosten

Kursort: VHS Schulzentrum, Plenkerstr. 8a, Schulküche

Teilnehmer: mind. 2, max. 10 Personen

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtücher, Tasche zum Mitnehmen der Produkte

Pâtisserie I - Ornamente, Schrift und Randverzierungen

3.02

Kursleiterin: Franziska Fellner
Beginn: Freitag, 13. Oktober 2023
17:00 - 19:30 Uhr, 1 Abend/ 3 Einheiten

Lehrziel: In diesem Kurs werden die Basisfertigkeiten für das Schreiben mit Schokolade gelernt. In weiterer Folge kommen auch Lebensmittelfarben zum Einsatz.

Pâtisserie II - Modellieren mit Marzipan

3.03

Kursleiterin: Franziska Fellner
Beginn: Freitag, 20. Oktober 2023
17:00 - 19:30 Uhr, 1 Abend/ 3 Einheiten

Lehrziel: In diesem Kurs modellieren wir diverse Tiere und Blumen. Hierbei lernen wir die wichtigsten Modellerschritte, um selbst beliebige Figuren modellieren zu können.

Kursbeitrag: € 28,00 + Materialkosten

Kursort: VHS Schulzentrum, Plenkerstr. 8a, Schulküche

Teilnehmer: mind. 2, max. 10 Personen

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtücher, Schachtel zum Mitnehmen der gefertigten Marzipanprodukte, wenn vorhanden Modellierwerkzeug

Pâtisserie III - Einstreichen und Eindecken von Torten 3.04

Kursleiterin: Franziska Fellner
Beginn: Freitag, 3. November 2023
17:00 - 19:30 Uhr, 1 Abend/ 3 Einheiten
Lehrziel: In diesem Kurs werden wir Torten mit Creme einstreichen und anschließend mit Rollfondant überziehen und verzieren.
Kursbeitrag: € 28,00 + Materialkosten
Kursort: VHS Schulzentrum, Plenkerstr. 8a, Schulküche
Teilnehmer: mind. 2, max. 10 Personen
Mitzubringen: Geschirrtücher, Schürze, Schachtel zum Mitnehmen der Torte

Malworkshop 3.05

Kursleiter: Herbert Petermandl
Beginn: Samstag, 23. September 2023
09:00 - 18:00 Uhr
Lehrziel: Malworkshop mit verschiedenen Techniken (Öl, Acryl, Aquarell). Unter fachmännischer Anleitung tauchen Sie in die sinnliche Welt der Farben ein und erlernen die Grundkenntnisse der verschiedenen Maltechniken.
Kursbeitrag: € 140,00 inklusive Material. Leinwände extra.
Kursort: Bertastraße 28, 3340 Waidhofen/Ybbs
Teilnehmer: max. 3 - 5 Personen

Malworkshop 3.06

Kursleiter: Herbert Petermandl
Beginn: Samstag, 28. Oktober 2023
09:00 - 18:00 Uhr
Lehrziel: Malworkshop mit verschiedenen Techniken (Öl, Acryl, Aquarell). Unter fachmännischer Anleitung tauchen Sie in die sinnliche Welt der Farben ein und erlernen die Grundkenntnisse der verschiedenen Maltechniken.
Kursbeitrag: € 140,00 inklusive Material. Leinwände extra.
Kursort: Bertastraße 28, 3340 Waidhofen/Ybbs
Teilnehmer: max. 3 - 5 Personen

Verfilzt und zugenäht 3.07

Kursleiterin: Mag.^a Sabine Aigner
Beginn: Samstag, 30. September 2023
08:30 - 12:30 Uhr, 1 Vormittag
Lehrziel: Filz-Taschen liegen voll im Trend - und wenn es Ihre selbst gefertigte Filz-Tasche ist, dann um so mehr. Ganz nach dem Motto *learning by doing* lernen Sie in wenigen Schritten, vom Zuschnitt bis zur Endfertigung, wie Sie Ihre eigene Filz-Tasche selbst herstellen können. Ihre Tasche ist ein Unikat, der perfekte Begleiter im Alltag, ob als Einkaufstasche oder Arbeitstasche und trägt einen wesentlichen Teil zum Umweltschutz bei. Ihre Filz-

Tasche besteht aus 100% Schafwolle, ist somit ein Naturprodukt, äußerst robust und langlebig. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kursbeitrag: 90,00 € inklusive Materialkosten
Kursort: Bio Bergbauernhof Maixenberg, Treffpunkt 8:15 Uhr, Atschreithstraße 26, 3340 Waidhofen
Teilnehmer: mind. 2, max. 5 Personen

Upcycling Jeans-Tasche 3.08

Kursleiterin: Mag.^a Sabine Aigner
Beginn: Samstag, 21. Oktober 2023
08:30 - 12:30 Uhr, 1 Vormittag
Lehrziel: Ganz nach dem Motto *Aus Alt mach Neu*, recyceln Sie Ihre alte Jeans zu Ihrer persönlichen neuen Jeans-Tasche. Sie erhalten Tipps u. Anleitungen, wie Sie aus einer alten, scheinbar unbrauchbaren Jeans eine tolle neue Tasche machen können. Entweder Sie bringen Ihre eigene alten Jeans mit oder Sie verlassen sich auf unseren Fundus. Mit dieser Tasche bekommen Sie ein mit viel Liebe genähtes Unikat. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Kursbeitrag: 90,00 € inklusive Materialkosten
Kursort: Bio Bergbauernhof Maixenberg, Treffpunkt 8:15 Uhr, Atschreithstraße 26, 3340 Waidhofen
Teilnehmer: mind. 2, max. 5 Personen

Jodeln 3.09

Kursleiter: Hartwig Hermann
Beginn: Samstag, 04. November 2023
10:00 - 17:00 Uhr mit Pausen
Lehrziel: Hartwig Hermann tritt schon seit Jahren in verschiedenen Besetzungen (auf Youtube in mehreren Formationen zu sehen) als Jodler auf und verfügt über viele Jahre an pädagogischer Erfahrung. Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse notwendig, im Workshop soll die Technik des Registerwechsels zwischen Brust- und Kopfstimme trainiert und das Repertoire der TeilnehmerInnen erweitert werden.
Kursbeitrag: € 58,00
Kursort: VHS Schulzentrum, Seminarraum, Plenkerstr. 8a
Teilnehmer: mind. 6 Personen

Klavier für Erwachsene 3.10

Kursleiterin: Anna Längauer
Beginn: Stundenanzahl und Termine sind frei vereinbar
Kursbeitrag: € 35,00 pro Unterrichtseinheit
Kursort: MSV Waidhofen/Y., Ybbsitz, Opponitz, Hollenstein, St. Georgen/R.

**Tenorhorn und Posaune für Erwachsene 3.11**

Kursleiter: Thomas Wallner, BA
Beginn: Stundenanzahl und Termine sind frei vereinbar
Kursbeitrag: € 35,00 pro Unterrichtseinheit



Kursort: MSV Waidhofen/Y., Ybbsitz, Opponitz,
Hollenstein, St. Georgen/R.

Querflöte für Erwachsene 3.12

Kursleiterin: Julia Gassner, MA
Beginn: Stundenanzahl und Termine sind frei vereinbar
Kursbeitrag: € 35,00 pro Unterrichtseinheit
Kursort: MSV Waidhofen/Y., Ybbsitz, Opponitz,
Hollenstein, St. Georgen/R.

Querflöte für Erwachsene 3.13

Kursleiter: Mag. Matthias Eckart
Beginn: Stundenanzahl und Termine sind frei vereinbar
Kursbeitrag: € 35,00 pro Unterrichtseinheit
Kursort: MSV Waidhofen/Y., Ybbsitz, Opponitz,
Hollenstein, St. Georgen/R.

Saxophon für Erwachsene 3.14

Kursleiter: Günter Schelberger
Beginn: Stundenanzahl und Termine sind frei vereinbar
Kursbeitrag: € 35,00 pro Unterrichtseinheit
Kursort: MSV Waidhofen/Y., Ybbsitz, Opponitz,
Hollenstein, St. Georgen/R.

Kontrabass für Erwachsene 3.15

Kursleiter: Mag. Johann Kaar
Beginn: Stundenanzahl und Termine sind frei vereinbar
Kursbeitrag: € 35,00 pro Unterrichtseinheit
Kursort: MSV Waidhofen/Y., Ybbsitz, Opponitz,
Hollenstein, St. Georgen/R.

Trompete für Erwachsene 3.16

Kursleiter: Patrick Wentner
Beginn: Stundenanzahl und Termine sind frei vereinbar
Kursbeitrag: € 35,00 pro Unterrichtseinheit
Kursort: MSV Waidhofen/Y., Ybbsitz, Opponitz,
Hollenstein, St. Georgen/R.

Blockflöte für Erwachsene 3.17

Kursleiterin: Kerstin Picker, MA
Beginn: Stundenanzahl und Termine sind frei vereinbar
Kursbeitrag: € 35,00 pro Unterrichtseinheit
Kursort: MSV Waidhofen/Y., Ybbsitz, Opponitz,
Hollenstein, St. Georgen/R.

Oboe für Erwachsene 3.18

Kursleiter: Lorenz Maderthaner
Beginn: Stundenanzahl und Termine sind frei vereinbar
Kursbeitrag: € 35,00 pro Unterrichtseinheit
Kursort: MSV Waidhofen/Y., Ybbsitz, Opponitz,
Hollenstein, St. Georgen/R.

Schlagwerk für Erwachsene 3.19

Kursleiter: Ferenc Csincs
Beginn: Stundenanzahl und Termine sind frei vereinbar
Kursbeitrag: € 35,00 pro Unterrichtseinheit
Kursort: MSV Waidhofen/Y., Ybbsitz, Opponitz,
Hollenstein, St. Georgen/R.

Schauspiel für Erwachsene 3.20

Kursleiterin: Ursula Nocchieri
Beginn: Stundenanzahl und Termine sind frei vereinbar
Kursbeitrag: € 35,00 pro Unterrichtseinheit
Kursort: MSV Waidhofen/Y., Ybbsitz, Opponitz,
Hollenstein, St. Georgen/R.

Gitarre für Erwachsene 3.21

Kursleiterin: Judith Kasperak
Beginn: Stundenanzahl und Termine sind frei vereinbar
Kursbeitrag: € 35,00 pro Unterrichtseinheit
Kursort: MSV Waidhofen/Y., Ybbsitz, Opponitz,
Hollenstein, St. Georgen/R.

Geige für Erwachsene (Anf. und Fortgeschr.) 3.22

Kursleiterin: Mag.a Angelika Steinbach-Ditsch
Beginn: Stundenanzahl und Termine sind frei vereinbar
Kursbeitrag: € 35,00 pro Unterrichtseinheit
Kursort: Kleingartensiedlung 9, 3340 Waidhofen/Y.

Klavier für Erwachsene (Anf. und Fortgeschr.) 3.23

Kursleiter: Heinz-Ditsch
Beginn: Stundenanzahl und Termine sind frei vereinbar
Kursbeitrag: € 35,00 pro Unterrichtseinheit
Kursort: Kleingartensiedlung 9, 3340 Waidhofen/Y.

Akkordeon für Erwachsene (Anf. und Fortgeschr.) 3.24

Kursleiter: Heinz-Ditsch
Beginn: Stundenanzahl und Termine sind frei vereinbar
Kursbeitrag: € 35,00 pro Unterrichtseinheit
Kursort: Kleingartensiedlung 9, 3340 Waidhofen/Y.

POLITIK, GESELLSCHAFT, KULTUR**Ahnenforschung – Wie erforsche ich meine Vorfahren? 4.01**

Kursleiter: Prof. Ing. Felix Gundacker, Berufsgenealoge
Beginn: Samstag, 21. Oktober 2023
09:00 - 12:00 Uhr und 13:00 - 17:00 Uhr
Lehrziel: Bei diesem Ganztagesseminar erfahren Sie, wie man mit der Ahnenforschung beginnt, in welchen kirchlichen und staatlichen Archiven

notwendige Unterlagen zu finden sind, mit welchen Problemen der Forscher konfrontiert wird und wie man die meisten davon einfach lösen kann (Kurrent, Latein, Geographie, Pfarr- und Grundherrschaftsgrenzen, Orthographie, Familien- und Vornamensgebung, Verlässlichkeit von Einträgen etc.) bzw. welche

Möglichkeiten das Internet bietet. Typische Kirchenbucheinträge werden erklärt, und schließlich anhand eines praktischen Beispiels Vorfahren mit Internetlösungen ermittelt.

Voraussetzung: Buch von Prof. Gundacker „Der Weg in die Vergangenheit“, € 38,00. Es kann direkt beim Kurs oder über die Webseite www.GenBuch.eu (+ Versandkosten) erworben werden.

Kursbeitrag: € 98,00

Kursort: Gemeinderatssitzungssaal im Rathaus, 2. Stock, Zugang über den Eingang am Freisingerberg


Teilnehmer: mind. 6, max. 20 Personen

Mitzubringen: Papier, Schreibzeug

Das Smartphone und unsere Kinder – Safer Internet 4.02

Kursleiter: Mag. (FH) Mathias Wiener, JUSY

Beginn: Dienstag, 3. Oktober 2023
18:30 - 20:00 Uhr, 1 Abend

Lehrziel: Neben der Vermittlung von Herausforderungen und Risiken bezüglich des Internets und sozialer Netzwerke steht vor allem der verantwortungsvolle Umgang im Vordergrund. Der Fokus liegt hierbei auf dem  Schutz der Privatsphäre. Welche Inhalte sind für Kinder und Jugendliche geeignet bzw. erlaubt? Wie wird Mobbing erkannt und wie kann darauf reagiert werden? Zusätzlich gibt es einen Überblick an Unterstützungsangeboten bzw. Plattformen sowie die Möglichkeit, Fragen im Zusammenhang mit der Internetnutzung zu stellen.

Kursbeitrag: € 5,00

Kursort: Gemeinderatssitzungssaal im Rathaus Waidhofen/Ybbs

GESUNDHEIT

Schritt für Schritt – mehr Balance 5.01 Gleichgewichtstraining für Seniorinnen und Senioren

Kursleiterin: Gerda Kopa, Dipl. Atemtherapeutin, Meditationstrainerin

Beginn: Dienstag, 10. Oktober 2023
17:00 - 18:15 Uhr, 4 Abende/ 6 Einheiten

Lehrziel: Immer wieder in unser gesundes Gleichgewicht zurückzufinden, dieses stabilisieren, und so die Gesundheit und Harmonie von Körper, Geist und Seele wieder entfalten. Mit bewusster Atmung und gezielten Übungen gewinnen Sie wieder Sicherheit und Gleichgewicht beim Gehen und Steigen-Steigen, nehmen die Wechselwirkung zwischen Fuß und Kopf besser wahr und erreichen eine Schmerzreduzierung in den Gelenken. Wird unsere Balance gestärkt, bringt es uns Sicherheit, Stabilität und Vertrauen im Körper und unsere Lebensfreude wächst!

Kursbeitrag: € 83,00 inklusive Kursunterlagen

Kursort: Landeskindergarten III, Vitzthumstraße 7

Teilnehmer: mind. 4, max. 10 Personen

Mitzubringen: Matte und Decke

Atme dich frei 5.02

Kursleiterin: Gerda Kopa, Dipl. Atemtherapeutin, Meditationstrainerin

Beginn: Dienstag, 10. Oktober 2023
18:40 - 20:20 Uhr, 6 Abende/ 12 Einheiten

Lehrziel: Wieder besser durchatmen können und die Weite des Atems in Körper und Seele erleben! Bewusstes Atmen lässt unseren eigenen Rhythmus wiederfinden. Der frei fließende

Atem unterstützt Sie in Heilungsprozessen, fördert unser Körperbewusstsein, bringt uns Energie und Lebendigkeit sowie innere Ruhe. Was erwartet Sie? Atemräume zu spüren und nützen zu lernen, Atemökonomie zu verbessern, Atemmuskulatur zu stärken, Verspannungen zu lösen, dem Stress die Spannung zu nehmen. Atmen ist die Basis für unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und weckt unsere Lebensfreude. Wie du atmest, so lebst du. Atmen ist Leben.

Kursbeitrag: € 151,00 inklusive Kursunterlagen

Kursort: Landeskindergarten III, Vitzthumstraße 7

Teilnehmer: mind. 4, max. 10 Personen

Mitzubringen: Matte und Decke

Entspannt ins Wochenende starten 5.03

Kursleiterin: Gerda Kopa, Dipl. Atemtherapeutin, Meditationstrainerin

Beginn: Freitag, 17. November 2023
18:30 - 20:10 Uhr, 3 Abende/ 6 Einheiten

Lehrziel: Den Alltag „loslassen“, zur Ruhe zu kommen und sich wieder auf sich selbst besinnen ist ein unverzichtbarer Gegenpol zum heutigen Lebensstil. Belastungen sind individuell und davon abhängig, wie jeder Einzelne mit all seinen Erfahrungen und Prägungen mit den herausfordernden Situationen umgeht. Als ausgebildeter Coach begleite ich Sie, Wege zu finden um aus der Stressspirale wieder herauszufinden und eine nachhaltige Entlastung zu erleben: Atemtechniken zum Loslassen von Spannungen, Körperreisen, Befreien von belastenden Gedanken, Achtsamkeitsübungen,

Augenentspannung, Meditation, Kurzentspannung für den Alltag. Regelmäßige Entspannung ist Auszeit von der Hektik des Tages und lässt Sie gelassener, ruhiger und stressresistenter werden.

Kursbeitrag: € 76,00
Kursort: Landeskindergarten III, Vitzthumstraße 7
Teilnehmer: mind. 4, max. 10 Personen
Mitzubringen: Matte und Decke


Zwei Abende Sinngespräche mit Motiven Viktor Frankls 5.04

Kursleiterin: Mag.^a Susanne Junker-Bruns,
Kommunikationswissenschaftlerin
Beginn: Mittwoch, 11. und 18. Oktober 2023
18:00 - 19:40 Uhr, 2 Abende/ 4 Einheiten
Lehrziel: Überdenken von Lebensentwürfen, Erarbeiten von möglichen Freiräumen der Persönlichkeit, Nachklingen lassen der Erfahrungen aus der Kindheit und Jugend, Vorstellung von neuen, anderen Möglichkeiten der Entfaltung, der Gestaltung des Lebens.
Kursbeitrag: € 44,00
Kursort: VHS Schulzentrum, Plenkerstraße 8a
Teilnehmer: mind. 5 Personen

Musik als Kraftquelle - 5.05 Musiktherapie für ein gesundes Stressmanagement und als Burn-Out Prävention

Kursleiterin: Mag.^a Marlies Sobotka, Musiktherapeutin,
Psychotherapeutin i.A.u.S.
Beginn: Samstag, 14. Oktober 2023
9:00 - 15:00 Uhr, Tagesseminar mit Pause
Lehrziel: Stress gehört zum täglichen Leben und ist eine Reaktion auf eine herausfordernde Situation. Musiktherapie kann dabei unterstützen richtig abzuschalten. Gemeinsam machen wir uns auf den Weg zum „inneren sicheren Ort“, aktivieren unsere Ressourcen, üben uns in Achtsamkeit und finden so den eigenen gesunden Rhythmus wieder.
Kursbeitrag: € 62,00
Kursort: VHS Schulzentrum, Plenkerstraße 8a,
Seminarraum
Teilnehmer: mind. 8, max. 12 Personen
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte

Resilienz – eine Schlüsselkompetenz für alle Menschen 5.06

Kursleiter: Gottfried Schneider, MSc 
Beginn: Mittwoch, 27. September 2023
18:00 - 20:30 Uhr, 4 Abende/ 12 Einheiten
Lehrziel: Resilienz – ist eine Vorsorgestrategie zur Entwicklung der eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen, belastende Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung(en) zu überstehen und daraus zu wachsen. Resilienz – ist ein Präventivansatz und keine Therapie,

daher ist die Beschäftigung mit Grenzsituation vor deren Eintreten wichtig, denn nur im Zustand der emotionalen Ruhe und Gelassenheit kann der Verstand Weisheit und Ideenreichtum kultivieren. In diesen 4 Abenden werden wir uns intensiv mit Emotionssteuerung, Empathie, Impulskontrolle, Zielorientierung, Netzwerkorientierung, Vermeiden der Opferrolle, Optimismus, Stress- u. Burnout-Prophylaxe, Übernahme von Verantwortung für das eigene Leben und mit der Frage, wer oder was nimmt oder gibt mir Energie, in Übungen und Diskussionen beschäftigen. Nach ca. 5-6 Monaten (Termin werden wir gemeinsam festlegen) erfolgt ein Follow up, um Ihren persönlichen Nutzen zu reflektieren.

Kursbeitrag: € 150,00
Kursort: VHS Schulzentrum, Plenkerstraße 8a,
Seminarraum
Teilnehmer: mind. 5, max. 12 Personen

Immunkraft in die kalte Jahreszeit 5.07

Kursleiterin: Dr.in Birgit Huber
Beginn: Mittwoch, 11. Oktober 2023
18:00 - 20:05 Uhr, 1 Abend/2,5 Einheiten
Lehrziel: Praktische Tipps und Tricks für jeden, um sich für den Winter optimal vorzubereiten. Es werden einfache Anwendungen nach Kneipp vorgestellt, zusätzlich vitaminstarke Gewürze, Kräuter und Pflanzen zur Stärkung des Immunsystems erklärt und homöopathische Arzneien bei einfachen Erkältungssymptomen besprochen.
Kursbeitrag: € 25,00
Kursort: Gemeinderatssitzungssaal im Rathaus
Waidhofen/Ybbs
Teilnehmer: mind. 10 Personen
Mitzubringen: ev. Schreibzeug für Notizen

Rotes Kreuz – Erste Hilfe für alle / Kurzunterweisung 5.08

Kursleiterin: Veronika Ortner, Teamleiterin
externe Ausbildung
Beginn: Donnerstag, 23. November 2023
14:00 - 16:00 Uhr, 1 Nachmittag/3 Einheiten
Lehrziel: Wie läuft der Notruf ab? Schnelle Hilfe bei akuten Notfällen: Wie funktioniert die Herz-Druck-Massage? Wie erkenne ich einen Schlaganfall, einen Herzinfarkt oder eine Blutzuckerentgleisung und welche Erste-Hilfe-Maßnahmen kann ich anwenden? Was möchte ich als Teilnehmer/in noch wissen?
Kursbeitrag: € 25,00
Kursort: Lehrsraum Rotes Kreuz, Pestalozzistraße 6, 3340
Waidhofen/Ybbs
Teilnehmer: mind. 10 Personen



„Gesund in die kalte Jahreszeit“ – Die Kräuterapotheke für den Eigenbedarf 5.09

Kursleiterin: Mag.^a Marlene Maschek
Beginn: Donnerstag, 28. September 2023
18:00 - 20:30 Uhr, 1 Abend/3 Einheiten
Kursbeitrag: € 29,00 + 15,00 für Material und Skriptum
Lehrziel: Dieser Kurs beschäftigt sich mit der Herstellung einer eigenen Kräuterapotheke, die in keinem Haushalt fehlen darf! Mit den Kräften der Natur stärken wir unser Immunsystem, lindern erste Symptome bei Verkühlung und Grippe und helfen dem Körper sich wieder zu regenerieren. Gemeinsam setzen wir eine vitaminreiche Sole-Tinktur an und stellen Kräuterhalsweh-Zuckerl und einen Schnupfen- und Hustenbalsam her.
Kursort: VHS Schulzentrum, Schulküche
Teilnehmer: max. 10 Personen

Die Weihnachtswerkstatt: Selbstgemachte Kräuterzaubereien 5.10

Kursleiterin: Mag.^a Marlene Maschek
Beginn: Donnerstag, 9. November 2023
18:00 - 20:30 Uhr, 1 Abend/3 Einheiten
Kursbeitrag: € 29,00 + 15,00 für Material und Skriptum
Lehrziel: Es gibt wohl nichts Schöneres, als seine Liebsten mit selbstgemachten Aufmerksamkeiten zu beschenken. Deshalb werden wir in diesem Kurs Kräuterzaubereien, wie Badepralinen, Lippenbalsam, Duft-Roll on herstellen, die viel Freude bereiten und wunderbar zu genießen sind.
Kursort: VHS Schulzentrum, Schulküche
Teilnehmer: max. 10 Personen

Räuchern mit heimischen Kräutern 5.11

Kursleiterin: Mag.^a Marlene Maschek
Beginn: Donnerstag, 7. Dezember 2023
18:00 - 20:30 Uhr, 1 Abend/3 Einheiten
Kursbeitrag: € 29,00 + 15,00 für 3 Produkte und Skriptum

Lehrziel: Gemeinsam tauchen wir in die mystische Welt der Raunächte mit all ihren Brauchtümern und Ritualen ein. Wir lernen die wichtigsten heimischen Räucherkräuter und die praktische Anwendung unterschiedlichster Räuchermethoden kennen. In diesem Workshop stellen wir auf die Kursteilnehmer/innen abgestimmte Räuchermischungen her und mörsern Räucher- kugeln aus wohltuenden Harzen und Kräutern.
Kursort: VHS Schulzentrum, Schulküche
Teilnehmer: max. 10 Personen

Lebenscafé ... für Trauernde 5.12

Kursleiter: Walter Steindl
Beginn: Montag, 25. September, 23. Oktober, 20. November und 18. Dezember 2023
jeweils 16:00 - 18:00 Uhr, 4 Nachmittage, auch einzeln zu buchen
Worum geht es? Nach einer Verlusterfahrung gehen Menschen oft lange Wege, um wieder in den „normalen Alltag“ zurückzufinden. Hinzu kommt: Leute aus der persönlichen Umgebung erwarten recht bald, dass die trauernde Person möglichst schnell wieder "funktioniert". Doch so einfach ist das nicht. Denn Trauernde fühlen sich häufig mit ihren Gefühlen unverstanden und wie vom Leben abgeschnitten. Betroffene sollen und dürfen sich deshalb die Zeit nehmen, ihre Trauer zu durchleben, sich neu zu orientieren. Bei unserem Lebenscafé in Waidhofen handelt es sich um ein offenes, unverbindliches Angebot: Ziel ist es, in Kontakt mit anderen Menschen in ähnlicher Situation zu kommen, gemeinsam ehrliche Gespräche zu führen, weinen ... und auch lachen zu dürfen und dabei Stärkung zu erfahren.
Kursbeitrag: pro Nachmittag € 5,00
Kursort: VHS Schulzentrum, Plenkerstraße 8a, Bibliothek
Teilnehmer: mind. 4, max. 8 Personen

NATURWISSENSCHAFT, TECHNIK und UMWELT**Hobby-Schweißen 6.01**

Kursleiter: Ing. Franz Kleinhofer
Beginn: Samstag, 11. November 2023
08:00 - 16:15 Uhr mit Pause
Lehrziel: Grundlagen Lichtbogen-Handschweißen, Schutzgasschweißen (MAG, MIG, WIG), Hartlöten
Kursbeitrag: € 113,00 inkl. Materialkosten
Kursort: HTL Waidhofen/Ybbs, Im Vogelsang 8
Teilnehmer: mind. 5, max. 8 Personen
Mitzubringen: feste Schuhe, Arbeitshose, langärmeliger Oberteil

Beginn: Donnerstag, 28. Sept. 2023, 13:00 - 17:30 Uhr
Lehrziel: Gemeinsam widmen wir uns an diesem Nachmittag den verschiedensten Themen- gebieten des Waldes. Nicht nur die heimischen Baumarten und Waldphänomene werden wir unter die Lupe nehmen, sondern auch die Tier- und Pflanzenwelt. Die wirtschaftliche Bedeutung und die Funktionen des Waldes werden wir anhand von verschiedenen Beispielen kennenlernen. Es gibt viele Hintergrundinformationen, und Themen wie WoodWideWeb, Totholz, Duftkommunikation und Waldbaden werden besprochen. Zum

Wunderwelt Wald 6.02

Kursleiter: Josef und Bettina Hinterramskogler

Abschluss sehen wir anhand einer Naturbaumfällung, welche Kräfte hier wirken und warum man auf keinem Fall Sperrtafeln auf Forststraßen und Waldgebieten ignorieren soll.

Kursbeitrag: € 22,00

Kursort: Bio Bauernhof Familie Hinterramskogler, Schule am Bauernhof/ Green Care Wald,

Teilnehmer: 3343 Hollenstein, Thalbauer 2, Eigenanreise
mind. 6 - max. 10 Erwachsene
Mitzubringen: entsprechende Kleidung und festes Schuhwerk, da diese Veranstaltung direkt im Wald stattfindet

BEWEGUNG UND SPORT

Ballett für Erwachsene

7.01

Kursleiterin: Sibylle Starkbaum

Beginn: Montag, 18. September 2023

18:10 - 19:50 Uhr, 10 Abende/20 Einheiten

Lehrziel: Erlernen von Elementen des klassischen / modernen Tanzes, rhythmische Übungen, angeleitete Improvisationen und kurze Choreographien. Durch tänzerische Bewegung und körperlichen Ausdruck stellen sich Beweglichkeit, Fitness und eine bessere Haltung von selbst ein.

Kursbeitrag: € 160,00

Kursort: VHS Schulzentrum, Plenkerstraße 8a, Tschaikowskysaal

Teilnehmer: max. 8 Personen

Mitzubringen Trainingskleidung, Ballettschuhe oder Socken

Beginn: Donnerstag, 9. November 2023

18:00 - 19:15 Uhr, 5 Abende / 7,5 Einheiten

Lehrziel: Die Weiblichkeit tanzen und zugleich die Muskeln um „die Mitte“ stärken. Ästhetik und Training vereint zu harmonischen orientalischen Klängen.

Kursbeitrag: € 44,00

Kursort: Landeskindergarten II, Pocksteinerstraße 33

Beckenboden-Yoga

7.04

Kursleiterin: Mag.^a Angelika Steinbach-Ditsch

Beginn: Donnerstag, 28. September 2023

16:30 - 18:10 Uhr, 10 Abende/20 Einheiten

Lehrziel: Dieser Körperbereich hat so großen Einfluss auf Haltung, Wohlbefinden, Organtätigkeit, Gefühlsleben und Ausstrahlung, dass tägliches Beckenboden-Training eigentlich Pflicht sein sollte. Mit effektiven Übungen lernen wir unseren Beckenboden kennen, ihn zu stärken, zu entspannen und so stark und gesund zu erhalten.

Kursbeitrag: € 143,00

Kursort: Landeskindergarten I, Oberer Stadtplatz 7-8

Teilnehmer: max. 12 Personen

Mitzubringen: Yoga- bzw. Gymnastikmatte, Decke

Tango Argentino

7.02

Kursleiter: Sabine Leeb und Wolfgang Lachkovics

Schnupperabend: Dienstag, 10. Oktober 2023

Beginn: Dienstag, 17. Oktober 2023

18:00 - 19:40 Uhr, 5 Abende/10 Einheiten

Lehrziel: Wir beschäftigen uns mit den Basis-Elementen des Tangos: der Umarmung (Abrazo), dem eleganten Gehen (Caminar), der Drehung in der eigenen Achse (Pivot), der Acht (Ocho) und dem Einkreuzen (Cruzado) immer mit dem Ziel: Wohlfühlen und Auskosten des Moments. Grundlage dafür sind Achse, Kommunikation, Bewegungsqualität und gegenseitige Aufmerksamkeit, die wesentliche Bestandteile in unserem Basiskurs sein werden. Sie erwerben eine gute Basis für das Tanzen in einer Milonga (Tango-Tanzveranstaltung).

Kursbeitrag: € 80,00

Kursort: VHS Schulzentrum, Plenkerstraße 8a, Tanzsaal

Vorkenntnisse: keine

Teilnehmer: max. 16 Personen

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Schuhe möglichst mit Ledersohle (keine Gummisohle), zu Beginn sind auch dicke Socken möglich

Rücken- und Nackenyoga

7.05

Kursleiterin: Mag.^a Angelika Steinbach-Ditsch

Beginn: Donnerstag, 28. September 2023

19:10 - 20:50 Uhr, 10 Abende/20 Einheiten

Lehrziel: Beim Rücken yoga wenden wir uns anhand sanfter Yogabewegungen (keine akrobatischen Verrenkungen) unserem gesamten Rückgrat zu und beugen dadurch Rückenschmerzen vor oder lindern und beheben bestehende Rückenprobleme. Der gesamte Haltungsapparat wird gestärkt. Viele Belastungen des Alltags setzen sich häufig auch im Nacken- und Schulterbereich fest. Yogatherapeutische Übungen helfen, diese Bereiche zu ergründen, vorbeugend zu schonen oder/ und Schmerzen zu lindern. Körper und Geist werden durch Meditation und Atemübungen in Gleichgewicht gebracht.

Kursbeitrag: € 143,00

Orientalischer Tanz

7.03

Kursleiterin: Margarete Zeitlinger

Kursort: Landeskindergarten I, Oberer Stadtplatz 7-8
Teilnehmer: max. 12 Personen
Mitzubringen: Yoga- bzw. Gymnastikmatte, Decke

Lifetime Pilates 7.06

Kursleitung: Mag.^a Eva Obenaus, Sybille Tidl-Weitmann, Angie Reitbauer
Beginn: Donnerstag, 14. September 2023
19:15 - 20:15 Uhr, 10 Abende zu je 60 Minuten
Lehrziel: Klassisches Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene
Kursbeitrag: € 75,00
Kursort: HAK Turnsaal, Pocksteinerstraße 3

Pilardio 7.07

Kursleiterin: Getraud Rautner
Beginn: Montag, 11. September 2023
18:30 - 19:30 Uhr, 10 Abende zu je 60 Minuten
Kursbeitrag: € 75,00
Kursort: HAK Turnsaal, Pocksteinerstraße 3

Body Workout für Best Agers 7.08

Kursleiterin: Rosa Hornbachner
Beginn: Mittwoch, 13. September 2023
18:30 - 19:30 Uhr, 10 Abende zu je 60 Minuten
Kursbeitrag: € 75,00
Kursort: HAK Turnsaal, Pocksteinerstraße 3



Volkshochschule Waidhofen an der Ybbs
Meine Erfolgshochschule

Ihre Berufsreifeprüfung (BRP) in 4 Semestern (Abendkurse)

Die Berufsreifeprüfung berechtigt zur allgemeinen Hochschulreife. Voraussetzung ist ein Lehrabschluss oder eine mittlere Schule oder Krankenpflegeschule. Die Vorbereitung dauert durchschnittlich 2 Jahre, die Einteilung ist flexibel. **Deutsch, Englisch, Mathematik** und der **berufsspezifische Fachbereich** werden auf Maturaniveau geprüft.

Auskünfte und Anmeldungen in der VHS unter 07442 511-202, <http://waidhofenybbs.vhs-noe.at/>

VORTRÄGE

Bitte beachten Sie, dass auch für die Vorträge eine Anmeldung erforderlich ist.
Telefon: 07442-511 202 oder online <http://waidhofenybbs.vhs-noe.at>

Themenspaziergänge: Waidhofen/Ybbs in der NS-Zeit (1938 - 1945)

Donnerstag, 5. Oktober 2023
Stadtrundgang in der Innenstadt
Mag. Walter Zambal
Treffpunkt Rothschildschloss, 14:00 Uhr
Maximal 15 Teilnehmer
Eintritt € 7,00 inkl. Skriptum

Freitag, 06. Oktober 2023
Stadtrundgang in der Innenstadt
Mag. Walter Zambal
Treffpunkt Rothschildschloss, 14:00 Uhr
Maximal 15 Teilnehmer
Eintritt € 7,00 inkl. Skriptum

Vorträge:

Dienstag, 5. September 2023
Resilienz - Informationsabend zum Seminar Resilienz
Gottfried Schneider, MSc, Linz
Gemeinderatssitzungssaal, 19:00 Uhr
Eintritt: freiwillige Spenden

Donnerstag, 9. November 2023
Unbekanntes Mittelägypten - Archäologie & Entdeckungen von Abydos bis Beni Hassan
Ulrich Friesenegger, Waidhofen/Ybbs
VHS Schulzentrum, Seminarraum, 19:00 Uhr
Eintritt: freiwillige Spenden

Donnerstag, 28. September 2023
Weitwandern – Wenn ich den See seh', brauch ich kein Meer mehr
Lara Müller, Wien
VHS Schulzentrum, Seminarraum, 19:00 Uhr
Eintritt: € 7,00

Donnerstag, 16. November 2023
Überblick über das Erbrecht und die Personenvorsorge
Mag. Martin Sonnleitner, Waidhofen/Ybbs, Notar
VHS Schulzentrum, Seminarraum, 19:00 Uhr
Eintritt: € 7,00

Donnerstag, 12. Oktober 2023

Jupiter – der König der Gasplaneten

Dr. Thomas Schnabel, Waidhofen/Ybbs
VHS Schulzentrum, Seminarraum, 19:00 Uhr
Eintritt: € 7,00

Donnerstag, 23. November 2023

Jubiläumsshow **Simply the best**

Sepp Wohlmuth, Kapfenberg
Plenkersaal, 19:30 Uhr
Eintritt: € 15,00 / € 13,00 mit Ermäßigung /
Einladungskarte

Donnerstag, 19. Oktober 2023

Besser verstanden werden durch gute Kommunikation

Anna Theresa Bichler, St. Peter/Au
VHS Schulzentrum, Seminarraum, 19:00 Uhr
Eintritt: € 7,00

Donnerstag, 30. November 2023

Bilder **KEINER** Ausstellung - Teil 2 Gemälde und Zeichnungen im Depot des Musealvereins

Mag. Gudrun Huemer, Waidhofen/Ybbs
Gemeinderatssitzungssaal, 19:00 Uhr
Eintritt: € 7,00

EXKURSIONEN

Betriebsexkursion – LiSEC Holding GmbH

Vom Pionier zum internationalen Top Player – LiSEC ist eine global tätige Unternehmensgruppe, die seit über 60 Jahren Vorreiter in der industriellen Glasverarbeitung und Technologieführer dieser Branche ist. Mit über 95% Exportquote haben wir auch international den Durchblick. Wir sind stolz auf unser Team von ca. 1.200 MitarbeiterInnen, die in unseren 20

internationalen Standorten ihren Beitrag zum Erfolg von LiSEC leisten. Der Standort Seitenstetten wurde 1993 eröffnet und 2008 auf 35.000 m² erweitert. Heute hat der Standort eine Gesamtfläche von 97.000 m². Aktuell sind ca. 920 Mitarbeiter in Seitenstetten beschäftigt.



Details zur Exkursion

- Dienstag, 17. Oktober 2023
- Treffpunkt 8:45 Uhr, Firmenparkplatz
- Peter Lisec Strasse 1, 3353 Seitenstetten
- Dauer 09:00 bis 11:30 Uhr
- VHS-Beitrag € 5,00
- Max. 25 Teilnehmer
- Allgemeine Inf., Führung durch den Betrieb
- Private Anreise, Mitfahrgelegenheiten werden gerne vermittelt

Schlössertour

Gemeinsam mit vemog und dem Musealverein starten wir zum zweiten Mal zur „Schlössertour“, diesmal nach Seisenegg bei Viehdorf. Das Schloss war ursprünglich eine Burganlage, die im 13. Jh. erstmals urkundlich erwähnt wurde. Im 20. Jh. aufwendig restauriert wird Seisenegg heute von der Familie Mautner Markhof bewohnt.



Details zur Exkursion

- Donnerstag, 21. September 2023
- Treffpunkt 13:45 Uhr auf dem Parkplatz in unmittelbarer Nähe des Schlosses
- Seisenegg 2, 3322 Viehdorf
- Dauer 14:00 bis 16:00 Uhr
- VHS-Beitrag € 5,00 + Eintrittsgebühr von € 10,00 für Führung und Seisenegger
- Bierverkostung
- Private Anreise, Mitfahrgelegenheiten werden gerne vermittelt
- Fotografieren im gesamten Schlossbereich verboten
- Maximal 10 Personen, daher **Anmeldung unbedingt erforderlich!!**

Geologische Fachexkursion

Leo Mader widmet den Großteil seiner Freizeit seinen beiden Leidenschaften, dem Garten und der Geologie. Diese Exkursion umfasst folgende Schwerpunkte:

- Überblick über die Geologie Österreichs und deren wichtigste Gesteine
- Fossilien der näheren und weiteren Umgebung: Vorstellung der wichtigsten Zeitepochen und ihrer Fossilien



- Gesteinskunde: Bildung und Beispiele der wichtigsten Gesteine - weltweit an Hand einer Lehrsammlung
- Bei Interesse: Besichtigung der Privatsammlung (schönste Exemplare) im Keller des Wohnhauses
- Rundgang durch den spätherbstlichen Natur- und Schaugarten.

Details zur Exkursion

- Dienstag, 7. November 2023
- Treffpunkt 9:15 Uhr vor Ort
- 3335 Weyer, Neudorf 54
- Dauer 9:30 bis 11:30 Uhr
- VHS-Beitrag € 5,00
- Private Anreise, Mitfahrgelegenheiten werden gerne vermittelt
- Max. 20 Teilnehmer

Besichtigung Parlament Wien

Fahrt mit dem Bus nach Wien: Besichtigung des neu renovierten Parlaments mit dem historischen Sitzungssaal, dem Bundesratssaal und dem neu gestalteten Nationalratssaal und Führung (Architektur, Geschichte, Sanierung).



Details zur Exkursion

- Dienstag, 24. Oktober 2023
- Abfahrt: 8:00 Uhr gegenüber HAK
- Führung Parlament: 11:00 Uhr (mit amtlichem Ausweis, keine Waffen/kein Taschenmesser)
- Danach Zeit zur freien Verfügung, z.B. Besuch einer Ausstellung in der Nähe (z.B. im KHM „Rafael“, im Leopoldmuseum „Max Oppenheimer“, „Gabriele Münter“), etc.
- Preis für Bus: € 69, Führung in Parlament kostenlos, VHS-Beitrag € 5,00
- Rückkehr ca. 17:30 Uhr
- Max. 20 Teilnehmer

Auskünfte und Anmeldungen unter 07442-511201 bei Frau Ursula Schoderböck

Schatztruhe Kroatien – Makarskar Riviera



Panorama-Ansicht Trogir

© Adobe Stock / xbrchx

Dienstag, 26. 9. bis Sonntag, 1. 10. 2023

6-tägige Busreise, 5x HP in ****Hotel, Besichtigung von Split, Trogir, Insel Brač, Dubrovnik, Teilnahme an einer Mandarinenernte

Busreise in Kooperation mit Brunnerreisen / Gresten

Detailprogramm im Büro

Vorschau Sommersemester 2024

Emilia Romagna mit Assisi



Assisi

© Adobe Stock / JFL Photography

Geplanter Termin: Samstag, 14. bis Freitag, 19. April 2024

Im Zuge der 6-Tages-Reise in die Region Emilia Romagna begegnen wir der Geschichte sowie den Produkten der Region und den malerischen Landschaften. Weiters besuchen wir Assisi, die Stadt bzw. die Wirkungsstätte des Heiligen Franziskus.

Busreise in Kooperation mit Brunnerreisen / Gresten

Preis und Detailprogramm folgen

Impressum

Herausgeber: Volkshochschule Waidhofen/Ybbs

Gestaltung: Volkshochschule Waidhofen/Ybbs

Druck: onlineprinters.at



STARTE

IN EIN ERFOLGREICHES
BERUFSLEBEN



Bewerben Sie sich!

personal@forster.at

www.forster.at/karriere

Forster Verkehrs- und Werbetechnik GmbH

3340 Waidhofen/Y. • Weyrer Str. 135 • 07442 501-0

FORSTER



ALTE STADTAPOTHEKE „ZUM EINHORN“

Gegründet 1532

Oberer Stadtplatz 21, A-3340 Waidhofen/Ybbs

Tel: 07442 / 525 74 – www.stadtapotheke-waidhofen.at



Die Niederösterreichische Versicherung



SPARKASSE
Niederösterreich Mitte West

Der einfache Weg zu Ihrer
Bau- und Wohnfinanzierung.



Jetzt informieren!

