



# Traismauer

Das Tor zum Wissen.



© contrastwerkstatt / Adobe Stock



## VOLKSHOCHSCHULE TRAISMAUER

### Wir nehmen Bildung ernst!

PROGRAMM SOMMERSEMESTER 2023

KULTUR  
NIEDERÖSTERREICH



Verband  
Niederösterreichischer  
Volkshochschulen



# Inhaltsverzeichnis Sommersemester 2023

Vorwort .....	Seite 3
Auskunft und Anmeldung .....	Seite 3

## Handwerk & Kreativität

Klöppeln für Anfänger und Fortgeschrittene .....	Seite 4
Klasse Bläser .....	Seite 4
Sing along - Sing mit! .....	Seite 5
Drei neurographische Nachmittage - Basiskurs .....	Seite 5
Impuls Malen .....	Seite 6
Klöppeln – Kurs für Fortgeschrittene .....	Seite 6
Glas gestalten .....	Seite 7
Drei neurographische Nachmittage - Fortgeschrittene .....	Seite 7
Lebendiges Wochenende .....	Seite 8
Moderne Kalligraphie .....	Seite 8
Kalligraphie für festliche Anlässe .....	Seite 9

## Natur & Leben

Naturseifen herstellen für Einsteiger .....	Seite 9
Vortrag: Depression - Unterstützung für Eltern und Angehörige .....	Seite 10
Natürliche Kosmetik für die ganze Familie .....	Seite 10
Kräuterwanderung –Heilkräftige Pflanzen im Frühjahr .....	Seite 11
Pflege zu Hause – Das sollte man wissen .....	Seite 11

## Körper & Geist

Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene .....	Seite 12
Ich bin bei mir - Hatha Yoga für Einsteiger und mäßig Fortgeschrittene .....	Seite 12
fit, mobil & entspannt .....	Seite 13
Feel Good Dance mit Erika .....	Seite 13
Mobilisation & Gesunder Rücken .....	Seite 14
Stretch & Relax .....	Seite 14
Engpassdehnungen in Anlehnung an Liebscher & Bracht .....	Seite 15
Faszienyoga mit Funda in Anlehnung an Liebscher & Bracht .....	Seite 15
Impuls - Dehnen .....	Seite 16
Gedächtnistraining .....	Seite 16

## Kooperation Zwentendorf .....

Volkshochschule Traismauer – Förderungen .....	Seite 18
Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Traismauer .....	Seite 19

# Vorwort | Auskunft und Anmeldung

**„Bildung ist nicht auf die Schule begrenzt.  
Sie geht unerbittlich weiter bis ans Lebensende.“**

Peter Ustinov



Herbert Pfeffer  
Bürgermeister der  
Stadtgemeinde Traismauer



Mag. Andreas Rauscher, MA  
Stadtrat für Bildung und Kultur

In der Volkshochschule Traismauer können Sie lebenslange Bildung erfahren.

Im Sommersemester 2023 können Sie Ihrer Kreativität in zahlreichen Kursen freien Lauf lassen. Ebenso werden Sie umfassend über gesundheitliche Themen informiert und können natürliche Pflegeprodukte selbst herstellen. Besonders beliebt sind die Bewegungskurse, weshalb es auch hier wieder eine Erweiterung des Angebotes gibt. Ein Gedächtnistraining rundet das Programm der VHS Traismauer ab.

Zu den Kursen können Sie sich unter [stadtgemeinde@traismauer.at](mailto:stadtgemeinde@traismauer.at) oder 02783/8651 anmelden.

Wir wünschen Ihnen viele interessante Momente und viel Spaß mit den Kursen der Volkshochschule Traismauer!

Ihr Bürgermeister

Herbert Pfeffer

Ihr Stadtrat

Mag. Andreas Rauscher, MA

## INFORMATION

### Auskunft und Anmeldung

**Ihre Anmeldung ist unbedingt erforderlich!**

Volkshochschule der Stadtgemeinde Traismauer  
Wiener Straße 8  
3133 Traismauer

Tel. 02783/8651 | E-mail: [stadtgemeinde@traismauer.at](mailto:stadtgemeinde@traismauer.at)



## Klöppeln für Anfänger und Fortgeschrittene

**Anfänger führe ich mit einfachen Schritten in die Welt des Klöppelns.**

Für Fortgeschrittene biete ich TORCHON an. Diese Spitzentechnik ist im Moment am beliebtesten in Europa. Verschiedene Gründe und viel Abwechslung führen zu wunderschönen Ergebnissen. Ob Schal, Tischläufer, Einsätze für Kleidung, kleine Geschenke oder das klassische Deckerl, alles ist möglich. Voraussetzung: Grundkenntnisse im Klöppeln und der Wille zum Lesen der technischen Zeichnung.



Referentin: Gertrude Cvach  
 Kursdauer: 6 Einheiten, jeweils Dienstag 16:00 – 19:00 Uhr  
 Termine: 28. Februar, 21. März, 18. April, 9. Mai, 23. Mai, 13. Juni 2023  
 Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer  
 Kursbeitrag: 145,-

Mindestens 6, maximal 10 Teilnehmer.

## Klasse Bläser

**Haben Sie den Wunsch ein Musikinstrument zu beherrschen, und sind bisher einfach nicht dazu gekommen?** Dann packen Sie jetzt die Gelegenheit beim Schopf und machen beim Kurs „Klasse Bläser“ mit. Egal, ob Sie Anfänger sind, oder schon eine gewisse Ahnung von Musik haben – Sie sind hier herzlich willkommen!



Alle Erwachsenen, die schon immer ein Instrument lernen wollten, jedoch nicht dazu gekommen sind, oder all jene die vor langer Zeit ein Instrument lernten und das Erlernte auffrischen möchten, können sich gerne zu diesem Kurs anmelden.

Es wird Einzeleinheiten bei ausgebildeten Musikschulpädagogen, als auch gemeinsame Proben mit anderen Musikern geben.

Referent: Mag. Andreas Rauscher, MA; Leiter der Musikschule Unteres Traisental  
 Kursdauer: 10 Einheiten zu je 30 Minuten (Einzelunterricht) und 4 Einheiten zu je 60 Minuten (Orchester)  
 Kursbeginn: März 2023  
 Kursort: Musikschule Traismauer, Gartenring 36, 3133 Traismauer  
 Kursbeitrag: 239,- (inklusive Instrumentenmiete)  
 Erforderlich: Motivation zum Üben

Mindestens 10 Teilnehmer.

## Singalong – Sing mit!

**Du willst schon lange wieder einmal Singen - aus vollem Herzen? Deine Stimme will endlich einmal raus?**



Beim Singalong singen wir gemeinsam Melodien die uns gut tun - uns stärken, fröhlich stimmen, lachen lassen oder trösten. Wir streben keine Perfektion an, sondern Freude! Singalong ist gemeinsames Singen ohne Leistungsgedanken – leise und laut, hoch und tief – für alles ist Platz. Willkommen ist jeder, der gerne in Gemeinschaft singen möchte! Es gibt keine Auftritte, kein Vorsingen, kein Bewerten – es gibt nur den Moment, den wir singend genießen.

Wir singen Lieder, die einfach und ohne Notenkenntnisse erlernt werden können, Circle songs, Kanons, Lieder zur Jahreszeit - alles was Freude macht. Unser Ziel ist es, nach dem gemeinsamen Singen, erfüllt und fröhlicher als vorher, dem Alltag wieder zu begegnen.

Referentin: Brigitte Rummer-Bichler, Pädagogin, Singleleiterin für heilsames Singen  
 Kursdauer: 10 Einheiten, jeweils Freitag 17:15 – 18:30 Uhr  
 Kursbeginn: Freitag, 3. März 2023  
 Kursort: Festsaal Schloss Traismauer, Hauptplatz 1, 3133 Traismauer  
 Kursbeitrag: 89,-

Mindestens 8 Teilnehmer.

## Drei neurographische Nachmittage - Basiskurs

**Die Neurographik ist eine Zeichenmethode, in welcher der Prozess des Malens im Vordergrund steht.** Gezeichnet wird immer zu einem bestimmten Thema, welches man durch den Stift neu für sich entdecken und transformieren kann.



Es ist egal, ob du glaubst zeichnen „zu können“ oder nicht. Viel wichtiger ist es, Freude und Interesse daran zu haben. Dieses Angebot eignet sich sowohl für den Einstieg in die Neurographik als auch für erfahrenere Teilnehmer meiner Kurse. Da sich der Malprozess und die persönlichen Themen immer weiter entwickeln, kann das Wiederholen eines Modells noch tiefere, oder ganz neue Erfahrungen, und vielleicht sogar Überraschungen mit sich bringen.

**Meine Projekte:** Was macht eine Neurographik aus? Was sind die Hauptelemente? Wir stürzen uns gleich ins Geschehen und malen unser erstes, intuitives Bild zu unseren Ideen und Projekten für dieses Jahr.

**Auflösung von Einschränkungen:** Was triggert mich? Wo bin ich im Unfrieden? Das jeweilige Thema wird mit diesem Modell harmonisiert.

**Neurobaum:** Was liegt mir besonders am Herzen? Was möchte ich mit meinem Baum wachsen lassen?

Referentin: Tina Müllner  
 Kursdauer: 3 Einheiten, jeweils Dienstag 16:45 – 19:15 Uhr  
 Termine: 7. März, 14. März, 21. März 2023  
 Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer  
 Kursbeitrag: 90,-

Mitzubringendes Material: ein schwarzer Permanentmarker 1,0 mm, ein dicker schwarzer Marker 2,0 mm, weiche Buntstifte, Spitzer

Mindestens 5, maximal 12 Teilnehmer.

## Impuls Malen

**Genieße entspannende Abende - mit musikalischer Untermalung und durch Akzente spielerisch angeregt werden!**



Lass deinen Ideen freien Lauf und beobachte was sich zeigen will. Es kann Freude bereiten, kein Ziel vor Augen zu haben und ungezwungen von einem Moment zum nächsten zu wandern und dabei ein Bild entstehen zu lassen.

Referentin: Ulrike Amann  
 Kursdauer: 3 Einheiten, jeweils Mittwoch 19:00 - 21:00 Uhr  
 Termine: 8. März, 15. März, 22. März 2023  
 Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer  
 Kursbeitrag: 69,-  
 Mitzubringen: Acrylfarben, Pinsel, Leinwände (Format nach Wunsch) Maltücher, Neugierde

Anmeldung bis 1. März 2023. Mindestens 4 Teilnehmer. [www.ulmika.at](http://www.ulmika.at)

## Klöppeln – Kurs für Fortgeschrittene

**Klöppeln ist eine Form des Kunsthandwerks, die nie vergessen war und heute einen neuen Boom erlebt.** Wir klöppeln ein modisches Accessoire zur Kleidung und lernen gleichzeitig alle wesentlichen Elemente der Torchonspitze kennen.

Referentin: Gabriele Weber  
 Kursdauer: 5 Einheiten, jeweils Donnerstag 17:00 – 20:00 Uhr  
 Termine: 23. März, 20. April, 11. Mai, 25. Mai, 15. Juni 2023  
 Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer  
 Kursbeitrag: 59,-



Das Material kann bei Bedarf von der Kursleiterin gegen einen Unkostenbeitrag erworben werden. Mindestens 5, maximal 8 Teilnehmer.

## Glas gestalten

**Glas fasziniert durch seine Farben und Strukturen.** Je nachdem wie es konzipiert ist, bricht es das Licht und gibt es weiter in den Raum. Es lässt sich mit diversen Materialien wie Stein, Keramik, Draht, Muscheln und sogar Holz verbinden. Das Gestalten verschiedenster Formen wie Bilderrahmen, Spiegel, Leuchtkörper, Tür bzw. Fenstergläser, Mobiles oder Schmuck ist möglich.



Ziel des Kurses ist es, die Grundschriffe der Folienverglasung nach L.C. Tiffany zu erlernen. Zuerst fertigen wir gemeinsam ein Probestück an, und dann begleite ich dich bei der Umsetzung deiner eigenen Idee. Am Ende des Kurses kannst du dein persönliches Werkstück mit nach Hause nehmen. Du brauchst keine Vorkenntnisse.

Referentin: Ulrike Amann  
 Termine: Fr., 31. März 2023, 19:00 - 20:00 Uhr;  
 Sa., 1. April 2023, 9:00 - 14:00 Uhr; So., 2. April 2023, 9:00 - 13:00 Uhr  
 Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer  
 Kursbeitrag: 119,-

Mitzubringen: Lötkolben (80 oder 100 Watt) falls vorhanden, 2-3 alte Baumwolltücher, Scheren, Gummihandschuhe, Glasschneider falls vorhanden.

Anmeldung bis 24. März 2023. Mindestens 4, maximal 8 Teilnehmer. [www.ulmika.at](http://www.ulmika.at)

## Drei neurographische Nachmittage - Fortgeschrittene

**Wir vertiefen die Neurographik mit Modellen, welche es uns ermöglichen noch individueller an unseren persönlichen Themen zu arbeiten.**



**Meditativ zeichnerisches Loslassen:** Was möchte ich loslassen um in Frieden zu kommen?

**Meine Ziele:** Welche konkreten Ziele verfolge ich und was kann daraus alles für mich entstehen?

**Meine Rollen:** Welche Rollen nehme ich ein? In wie weit sind sie für mich noch stimmig?

Referentin: Tina Müllner  
 Kursdauer: 3 Einheiten, jeweils Dienstag 16:45 – 19:15 Uhr  
 Termine: 11. April, 18. April, 25. April 2023  
 Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer  
 Kursbeitrag: 90,-

Mitzubringendes Material: A3 Block, ein schwarzer Permanentmarker 1,0 mm, ein dicker

schwarzer Marker 2,0 mm, ein oder mehrere Fineliner zwischen 0,4 - 0,7 mm (S, F), weiche Buntstifte, Spitzer, falls vorhanden auch Filzstifte

Mindestens 5, maximal 12 Teilnehmer.

### Lebendiges Wochenende

**Hast du Lust auf Spaß und Freude in und mit einer Gruppe? Lässt du dich gerne spielerisch auf kreative Prozesse ein?**

An diesem Wochenende erwarten dich Überraschungen und ein humorvolles Miteinander. Die Grundstruktur der Tage aus den Bereichen Bildnerisches Gestalten, Formen mit Ton, Schreiben und Spielen mit Worten, Bewegung, Meditation, sowie Klangwolken wird vor Ort an die Gruppensituation angepasst. Ziel ist es, ein lebendiges Miteinander zu erleben, sich selbst und den Anderen spielerisch zu begegnen, sowie Freude und Spaß zu erfahren.



Referentin: Ulrike Amann  
 Termine: Sa., 15. April 2023, 10:00 – 14:00 Uhr;  
 So., 16. April 2023, 10:00 – 12:00 Uhr  
 Kursort: Festsaal Schloss Traismauer, Hauptplatz 1, 3133 Traismauer  
 Kursbeitrag: 79,-

Anmeldung bis 7. April 2023. Mindestens 6 Teilnehmer. [www.ulmika.at](http://www.ulmika.at)

### Moderne Kalligraphie

**An zwei Abenden in die unendliche Welt der Buchstabenvielfalt eintauchen:** Dieser Kurs ist der ideale Einstieg für dich (keine Vorkenntnisse nötig), um mit der Spitzfeder deinen eigenen Kalligraphie-Stil zu entdecken. Die moderne Kalligraphie ist freier im Gegensatz zu historischen Kalligraphie-Schriftarten, denn hier steht dein Stil im Zentrum – lieber verspielt und lebendig oder doch ordentlicher? Beides ist möglich!

Nach einer Aufwärmrunde mit den Grundformen und kurzen Einführung zu den Grundstrichen geht es weiter zum Alphabet. In Anlehnung an die Variante der englischen Schreibschrift („Copperplate“) werden wir in vereinfachter Form unterschiedliche Buchstaben-Varianten kennen lernen und gemeinsam üben. Dabei unterstütze ich dich mit Praxistipps und Anwendungsbeispielen. Abschließend werden die Buchstaben verbunden und du schreibst bereits erste kurze Schriftzüge – perfekt für eine persönlich gestaltete Karte oder Geschenkanhänger!



Referentin: Patrizia Burger-Diallo, BA; Designerin  
 Kursdauer: 2 Einheiten, jeweils Dienstag 18:00 – 20:30 Uhr  
 Termine: 16. Mai und 23. Mai 2023  
 Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer  
 Kursbeitrag: 69,- (zuzüglich 15,- Materialkosten)

Mindestens 4, maximal 8 Teilnehmer.

### Kalligraphie für festliche Anlässe

**Du möchtest deine Hochzeitspapeterie mit Kalligraphie-Elementen verschönern, Namenskarten für die nächste Familienfeier gestalten oder Einladungen/Glückwunschkarten selbst kalligraphieren?** An diesem Abend zeige ich dir, wie man Schritt für Schritt dabei vorgeht und worauf man bei der Gestaltung achten soll. Dabei unterstütze ich dich mit Tipps und Inspirationen für dein nächstes Projekt!



Voraussetzung für diesen Kurs ist die Teilnahme an meinem Kalligraphie-Kurs oder bereits erste Schreiberfahrung mit der Spitzfeder. Bitte bringe zu diesem Kurs dein eigenes Material (Feder, Papier, Tinte/Tusche, Bleistift, Geodreieck) mit – ich werde am Kurstag auch Material zum Testen zur Verfügung stellen.

Referentin: Patrizia Burger-Diallo, BA; Designerin  
 Termin: Dienstag 30. Mai 2023, 18:00 – 21:00 Uhr  
 Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer  
 Kursbeitrag: 39,-

Mindestens 4, maximal 8 Teilnehmer.

### Naturseifen herstellen für Einsteiger

**Kaltgerührte pflegende Seifen – selber rühren lernen**

Hochwertige Pflanzenöle und Fette, ätherische Öle für den Duft, Kräuter oder Blüten und Lauge - mehr braucht es eigentlich nicht, um sich eine eigene Seife zu rühren.

Handgemachte Naturseife ist sehr pflegend, trocknet die Haut nicht aus und die Rezeptur kann mit ein bisschen Übung an die Bedürfnisse der eigenen Haut angepasst werden. Sie kann für den ganzen Körper angewendet werden, von Kopf bis Fuß. Seife braucht keine Konservierungsmittel, kein Plastik, somit ist sie umweltfreundlich und gut verträglich. Das Wissen der Anwendung wird im Workshop weitergegeben.



Unter Anleitung stellt jede Teilnehmerin ihre eigene Seife (ca. 600 gr) mit der ausgewählten Rezeptur her, die sie im Anschluss mit nach Hause nehmen kann.

Referentin: Birgit Redl  
 Termine: Donnerstag, 23. März, 30. März oder 6. April 2023, 17:00 – 20:00 Uhr  
 Kursort: Seifenmanufaktur Jabona, Obere Traisenlande 4a, 3133 Traismauer  
 Kursbeitrag: 84,- / Termin (inkl. Materialkosten, Kursunterlagen, Rezepte, Seife 600gr)

Maximal 3 Teilnehmer.

## Vortrag: Depression - Unterstützung für Eltern und Angehörige

**Depressionen sind nach wie vor ein Tabu-Thema in unserer Gesellschaft**, obwohl sie mittlerweile zu den häufigsten psychischen Erkrankungen in Österreich zählen (aktuell leiden 26% der Erwachsenen und 56% der Schüler ab 14 Jahren an depressiven Symptomen).

In diesem Vortrag erfahren Sie grundlegendes Wissen über das Krankheitsbild der Depression und worauf es im Alltag und bei der Begleitung von Betroffenen zu achten gilt. Sie erhalten praktische Umsetzungs- und Anwendungsmöglichkeiten und lernen anhand des ganzheitlichen EBBE-Modells, wie Sie auf sich und Ihre Gesundheit achten können.

Referentin: Melanie Schlögelhofer  
Termin: Freitag, 24. März 2023, 18:00 Uhr  
Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer  
Kursbeitrag: 10,-

Mindestens 3, maximal 15 Teilnehmer.



## Natürliche Kosmetik für die ganze Familie

**DIY Kosmetik-Workshop-Grundlagen: Gesunde Hautpflege von Kopf bis Fuß**

Eine gesunde Hautpflege mit Zutaten aus Küche und Garten kann einfach selbst hergestellt werden. Welche Naturprodukte und Kräuter pflegen unsere Haut und in welcher Form? Du erhältst einfache, schnell durchführbare Pflegetipps sowie Rezepte für die Herstellung einer naturbelassenen und gesunden Hautpflege für die ganze Familie.

Unter dem Motto „Lasse nur das an deine Haut, was du auch essen würdest“ werden im Praxisteil ein Kräuteröl-Auszug und dessen Weiterverarbeitung zu einer pflegenden Salbe, Feuchtigkeitscreme & Schüttellotion gemeinsam gerührt.

Referentin: DI Elisabeth Teufner BEd. von [www.wildwuchsnatur.at](http://www.wildwuchsnatur.at)  
Termin: Mittwoch, 12. April 2023, 16:00 – 19:00 Uhr  
Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer  
Kursbeitrag: 55,- (inkl. Materialkosten, Kursunterlagen, Rezepte, 3 selbst gemachte Produkte)

Mindestens 5, maximal 10 Teilnehmer.



## Kräuterwanderung – Heilkräftige Pflanzen im Frühjahr

**Die besten Kräuter zum Entschlacken und Entgiften finden wir im Frühling.** Es werden Ihnen bei dieser Kräuterwanderung die wichtigsten Heilkräuter gezeigt und deren Anwendung erklärt, sowie historisch überlieferte Geschichten darüber erzählt.

Referent: Walter Knopf, Kräuterpädagoge und Naturvermittler  
Termin: Freitag, 14. April 2023, 16:00 Uhr (ca. 2 Stunden)  
Treffpunkt: Eichberger Kellergasse vor Heurigenlokal Schabasser  
Kursbeitrag: 10,-

Kleidung entsprechend der Witterung.  
Mindestens 6 Teilnehmer.



## Pflege zu Hause – Das sollte man wissen

**Informationen und Grundlagen für eine wertvolle Pflege zu Hause.** Die häusliche Pflege ist ein Thema, das 80% der Pflegebedürftigen in Österreich betrifft. Dies ist eine herausfordernde Aufgabe, auf die man meist nicht vorbereitet ist. Deshalb möchte ich Ihnen in meinem Vortrag näherbringen, wie man sich am Besten auf so eine Situation vorbereitet oder einen bereits bestehenden Pflegealltag erleichtert.

Der Vortrag beinhaltet Themen wie:

- wann und wie ist Pflege zu Hause durchführbar
- Gestaltung des Pflegeumfeldes
- Arten und Notwendigkeit von Hilfsmitteln
- Möglichkeiten diverser Betreuungsformen
- Unterstützungsmöglichkeiten

Referentin: Yvonne Schenk, DGKP, Pflege leichtgemacht  
Termin: Mittwoch, 26. April 2023, 18:00 Uhr  
Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer  
Kursbeitrag: 10,-

Maximal 15 Teilnehmer.



## Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

**Der Orientalische Tanz trainiert alle Muskeln des Körpers auf sehr lustbetonte und ganzheitliche Weise.** Durch die typischen Bauchtanzbewegungen wird der Körper geformt und die Koordination geschult. Nebenbei wird der Beckenboden gestärkt und die Rückenmuskulatur wird gekräftigt. Körper, Geist und Seele sind gleichermaßen gefordert, wie sie durch die wunderbare Musik des Orients belebt und entspannt werden. Wir trainieren in diesem Semester unsere bekannten Bewegungsformen aus dem Orientalischen Tanz und festigen die bereits erlernten Choreografien in gewohnt angenehmer Atmosphäre.



Referentin: Gabi Poindl, Dipl. Päd.  
 Kursdauer: 13 Einheiten, jeweils Mittwoch 19:00 – 20:00 Uhr  
 Kursbeginn: Mittwoch, 15. Februar 2023  
 Kursort: Turnhalle der Volksschule Gemeinlebarn, Schulstraße 7, 3133 Traismauer  
 Kursbeitrag: 129,-  
 Bekleidung: Tuch für die Hüfte, lockere Bekleidung, leichte Gymnastikschuhe, Utensilien für alle Tänze, Decke oder Gymnastikmatte

Mindestens 8 Teilnehmer. – Zum Abschluss des Semesters präsentieren wir unsere Tänze im Turnsaal der Volksschule Gemeinlebarn! Die Bauchtanzgruppe „Fata Morgana“ lädt Sie dazu recht herzlich ein! 24. Mai 2023, 20:00 Uhr

## Ich bin bei mir - Hatha Yoga für Einsteiger und mäßig Fortgeschrittene

**Yoga stammt aus Indien und vereint Körper, Geist und Seele.** Es ist für den stressgeplagten Menschen von heute ein guter Weg zu mehr Gelassenheit und Lebensfreude. Die Körperübungen (Asanas) und Flows (fließende Übergänge einzelner Übungen) dienen auf vielfältige Weise der Erhaltung der Gesundheit. Neben den Körperübungen fließen Atemübungen und Meditation bzw. Entspannung mit ein und fördern Wachsamkeit, Konzentrationsfähigkeit und Ausgeglichenheit.



Referentin: Maria Zederbauer, Yogalehrerin, Spiraldynamik® Basic Move  
 Kursdauer: 8 Einheiten, jeweils Dienstag 18:00 - ca. 19:20 Uhr  
 Kursbeginn: Dienstag, 28. Februar 2023  
 Kursort: Bewegungsraum des NÖ Landeskinder Gartens Haus 1a, Untere Traisenlände 2, 3133 Traismauer  
 Kursbeitrag: 89,-

Was brauche ich mit: Yoga-Matte, Sitzpolster, Decke

Maximal 10 Teilnehmer.

## fit, mobil & entspannt

**Diese Stunde bietet Mobilisation von „Kopf bis Fuß“.** Mit dem Aufwärmen werden die teilnehmenden Personen zu Beginn auf die bevorstehenden Bewegungsabläufe vorbereitet. Der Hauptteil bietet ein variantenreiches Beweglichkeitstraining in Kombination mit fließenden und langkettigen Bewegungsabläufen im Rhythmus der Musik. Entspannungs- und Atemübungen am Ende der Einheit sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl, ideal um Körper und Geist zur Ruhe kommen zu lassen.



Die Übungen dienen zur Erhaltung der persönlichen Beweglichkeit, Flexibilität und Elastizität, egal welchen Alters. Das wichtige Muskelkorsett samt Gelenken, Sehnen und Bändern wird geschmeidiger, elastischer, flexibler, agiler und alles bleibt insgesamt bewegungsfreudiger.

- **gut für die Muskulatur** – sorgt für eine bessere Dehnfähigkeit der Muskulatur, bewirkt eine höhere Kraftentwicklung, verkürzt die Regenerationszeit nach Belastung und schützt vor Verletzungen
- **gut für die Wirbelsäule** – beseitigt muskuläre Dysbalancen, verbessert die Haltung und ist vorbeugend gegen Bandscheibenleiden
- **gut für die Gelenke** – sorgt für geschmeidigere Beweglichkeit der Gelenke, regt die Stoffwechsellaktivität an und hilft gegen Arthrose

Referentin: Erika Loichtl  
 Kursdauer: 10 Einheiten, jeweils Donnerstag 17:45 – 18:45 Uhr  
 Kursbeginn: Donnerstag, 2. März 2023  
 Kursort: Turnhalle der Volksschule Gemeinlebarn, Schulstraße 7, 3133 Traismauer  
 Kursbeitrag: 89,-

Maximal 20 Teilnehmer.

## Feel Good Dance mit Erika

**Wenn Du nach einem Dance - Workout suchst, dann bist Du in dieser Stunde genau richtig!** Du wirst dieses 60-minütige Dance Fitness-Workout einfach nur LIEBEN!

Tanz dich fit und lass dich mitreißen! Erlerne einfache und leicht nachvollziehbare Tanzbewegungen zu cooler Musik. Dein ganzer Körper ist bei den rhythmischen Bewegungen involviert und, dass Du dabei auch noch jede Menge Kalorien verbrauchst, wird zur Nebensache.



WICHTIG: „Hier geht es nicht um Perfektion, sondern um „Freude und Spaß an der Bewegung!“

Referentin: Erika Loichtl  
 Kursdauer: 10 Einheiten, jeweils Donnerstag 19:00 – 20:00 Uhr  
 Kursbeginn: Donnerstag, 2. März 2023  
 Kursort: Turnhalle der Volksschule Gemeinlebarn, Schulstraße 7, 3133 Traismauer  
 Kursbeitrag: 89,-  
 Du brauchst: Hallenschuhe mit heller Sohle, etwas zum Trinken und ein Handtuch.

Maximal 20 Teilnehmer.

### Mobilisation & Gesunder Rücken

**Mobilisieren der Gelenke, Kräftigung und Stabilisation der Rückenmuskulatur sind Ziele dieses Kurses.** Auch die Bauchmuskeln kommen in dieser Einheit nicht zu kurz. Dehnen ist ein wichtiges Kriterium des Trainings und wird durch Asanas und klassische Dehnübungen fokussiert. Die fließenden Bewegungen stärken den gesamten Körper und bringen den Geist zur Ruhe. Eine kraftvolle und dynamische Einheit, die dich wieder fit für den Alltag macht. In Theorie und Praxis.

Referentin: Sylvia Kaiblinger, Dipl. Wellness- und Fitnesstrainerin  
 Kursdauer: 10 Einheiten, jeweils Donnerstag 18:00 - 19:00 Uhr  
 Kursbeginn: Donnerstag, 2. März 2023  
 Kursort: Bewegungsraum des NÖ Landeskinder Gartens Haus 2, Untere Traisenländer 1, 3133 Traismauer  
 Kursbeitrag: 129,-

Maximal 15 Teilnehmer.



### Stretch & Relax

**Diese Einheit ist in 3 Phasen gegliedert.** In der 1. Phase kommen wir an, mobilisieren unseren Körper und unsere Muskulatur. Phase 2 ist ganz dem Stretching gewidmet, und die aufgewärmte Muskulatur wird angenehm gedehnt. Phase 3 ist dem Relaxen gewidmet, und dient der Entspannung, Innenschau und dem Abschalten vom Alltag. Hier widmen wir uns Elementen aus dem Mentaltraining, der Meditation und erleben Phantasie Reisen. Eine Stunde - nur für den wichtigsten Menschen in deinem Leben - DICH :) - und um DEINE Energie wieder ins Fließen zu bringen.

Referentin: Sylvia Kaiblinger, Dipl. Wellness- und Fitnesstrainerin  
 Kursdauer: 10 Einheiten, jeweils Donnerstag 19:00 – 20:00 Uhr  
 Kursbeginn: Donnerstag, 2. März 2023  
 Kursort: Bewegungsraum des NÖ Landeskinder Gartens Haus 2, Untere Traisenländer 1, 3133 Traismauer  
 Kursbeitrag: 129,-

Maximal 15 Teilnehmer.

### Engpassdehnungen in Anlehnung an Liebscher & Bracht

**Fast jeder Mensch leidet irgendwann einmal unter Beschwerden am Bewegungsapparat.**

Bei quälenden Beschwerden am Bewegungsapparat kommt es oftmals zur Schonhaltung, Immobilität und langfristig gesehen zu einer Verschlechterung der Lebensqualität.



**Was hilft?** - Anwendung von Faszienrollen und Bewegungsabläufe mit Engpassdehnungen. Dieses Bewegungstraining unterstützt Dich auf natürliche Weise. Das Ziel ist, ein gesundes Leben mit unbeschwerter Beweglichkeit führen zu können. Durch den Einsatz von Faszienrollen sowie speziellen Übungen den Engpassdehnungen, werden die betroffenen Zonen gezielt gedehnt und gleichzeitig der Muskelaufbau gefördert. Schon 15 Minuten täglichen Trainings, unterstützen dich dabei wieder mehr Beweglichkeit, Lebensqualität- und Freude zu erhalten.

Referentin: Funda Hass ❤️  
 Kursdauer: 10 Einheiten, jeweils Montag 17:30 – 18:30 Uhr  
 Kursbeginn: Montag, 6. März 2023  
 Kursort: Bewegungsraum des NÖ Landeskinder Gartens Haus 1a, Untere Traisenländer 2, 3133 Traismauer  
 Kursbeitrag: 100,-

Was brauche ich mit: Matte, ev. Decke; wer hat: Faszienrolle, Yogagürtel oder Bademantelgürtel.  
 Mindestens 6, maximal 10 Teilnehmer.

### Faszienyoga mit Funda in Anlehnung an die Methode Liebscher & Bracht

**Diese Art des Yoga ist ein Stimulations-Training mit Faszienrollen und sanfte, abgestimmte Dehnimpulse, um die Faszien (Bindegewebe) geschmeidig und gesund zu halten.** Verklebungen und verletzungs-fördernde Sprödigkeit der Faszien werden dadurch verhindert.

Du kannst den Weg, je älter desto mehr Bewegungseinschränkungen und Krankheiten, den die meisten Menschen für normal und nicht veränderbar halten, unterbrechen und ein unbeschwerteres Leben zu führen. Das gelingt schon durch ein täglich gezieltes Training von 15 Minuten. Du fühlst dich wieder wohler und leichter – bist entspannter und beweglicher und erhältst wieder mehr Lebensfreude!

**Wege entstehen dadurch, dass man sie geht. (Franz Kafka)**

Referentin: Funda Hass ❤️, FAYO-Trainerin



Kursdauer: 10 Einheiten, jeweils Montag 19:00 – 20:30 Uhr  
Kursbeginn: Montag, 6. März 2023  
Kursort: Bewegungsraum des NÖ Landeskindergartens Haus 1a,  
Untere Traisenlände 2, 3133 Traismauer  
Kursbeitrag: 125,-

Was brauche ich mit: Matte und Faszienrolle  
Mindestens 6, maximal 10 Teilnehmer.

## Impuls - Dehnen

**Relax - Lass dich von Musik und den von mir gesetzten Impulsen berühren und verführen.** Gleite sanft in die Bewegung, und erlaube deinem Körper sich zu bewegen wie er es möchte. Genieße eine feine Stunde in Ruhe und Entspannung.



Referentin: Ulrike Amann  
Kursdauer: 3 Einheiten, jeweils Montag 18:30 – 19:30 Uhr  
Termine: 6. März, 13. März, 20. März 2023  
Kursort: Turnraum Volksschule Gemeinlebarn, Schulstraße 7, 3133 Traismauer  
Kursbeitrag: 41,-

Mitzubringen: Unterlage, Decke oder Tuch, ev. Polster

Anmeldung bis 27. Februar 2023. Mindestens 4 Personen.  
[www.ulmika.at](http://www.ulmika.at)

## Gedächtnistraining

**„Wie heißt jetzt noch gleich der neue Nachbar und wo hat sich der Wohnungsschlüssel schon wieder versteckt?“**

Mit unterhaltsamen Übungen für Ihr Gehirn steigern wir Ihre Gedächtniskraft und Ihre Erinnerungsfähigkeit. Sie erhalten das Rüstzeug, auf einfachem Wege Gesichter, Namen, Zahlen und Begriffe besser im Gedächtnis zu behalten sowie rasch wieder abrufen zu können.

Referent: Gerald Zederbauer, Gedächtnistrainer  
Termin: Kostenloser Impulsvortrag am  
Di., 28. März 2023, 19:00 Uhr  
Kursdauer: 6 Einheiten, jeweils Dienstag 18:30 - 20:00 Uhr  
Termine: 11. April, 25. April, 9. Mai, 23. Mai, 13. Juni, 27. Juni 2023  
Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer  
Kursbeitrag: 89,- (ausgenommen Impulsvortrag)



### Impressum:

Eigentümer, Herausgeber und Verleger: Volkshochschule Traismauer, Wiener Straße 8, A-3133 Traismauer; Für den Inhalt verantwortlich: StR. Mag. Andreas Rauscher, MA; Gestaltung und Druck: Phil's Druckstudio, Philipp Egelseer, Kirchengasse 3, A-3133 Traismauer, [www.druckstudio.at](http://www.druckstudio.at); Auflage gedruckt auf Bilderdruckpapier 135 g/m<sup>2</sup>. Der besseren Lesbarkeit wegen wird im Programm der Volkshochschule Traismauer die männliche Form für beide Geschlechter verwendet. Sämtliche dargestellten Informationen verstehen sich vorbehaltlich etwaiger Änderungen, Irrtümer und Druckfehler.

## Intuitiver Xünda – Love Raum

**Für Männer und Frauen.  
Für die neue Welt.**



Für das neue Jahr ist es wichtig, aus dem Herzen zu sprechen, zu fühlen, was für dich stimmig ist, deine richtigen Entscheidungen aus deinem Herzen zu treffen, deine Innenwelt und Außenwelt neu zu gestalten. Wie möchte ich meine neue Welt haben? Träume, Wünsche gebären? Das neue Jahr ist eine neue Zeit. Öffne dich für Wunder und Magie, erhöhe deine Schwingung. Öffne dich für deine neuen Visionen, denke groß. Mache dieses neue Jahr zu deinem Jahr. Sei offen für Veränderung, Fülle, Freude, Dankbarkeit uvm.

Intuitiver Yoga ist für uns Kraft, Freiheit, Meditation, Beweglichkeit, Lebenskraft, in mir Ankommen. Ein Raum von unbegrenzten Möglichkeiten, Selbstliebe, Vertrauen, Achtsamkeit, Lebendigkeit, Balance für Körper-Geist-Seele, innerer Frieden, Aus-der-Reihe-tanzen, Lebensfreude. Inhalte: Asana, Meditation, Atemtechnik, Mantra, Gesang, Tanz, Instrumente, Klang, Stimme, Musik, freies Bewegen. Intuitiver Yoga ist auch für Anfänger geeignet.

Kursleiter: Manuela Doppler & Benjamin Kreimel  
Kurstermine: jeweils Donnerstag 18-19 Uhr  
(16.2., 23.2., 2.3., 9.3., 16.3., 23.3., 30.3., 13.4., 20.4., 27.4., 4.5., 11.5., 25.5., 1.6., 15.6.2023)

Kursbeitrag: 75,-  
Kursort: Turnsaal Mittelschule Zwentendorf  
Mitzunehmen: Trinkflasche, Yogamatte und Decke

**Anmeldung bis 27.1.2023 unter 02277/2209-31 oder [www.zwentendorf.at/volkshochschule](http://www.zwentendorf.at/volkshochschule)**

## Impuls-Dehnen mit Ulrike Amann 4., 11. & 18. April 2023

Schenke dir Zeit, tu dir Gutes und entspanne dich. Sanftes, meditatives Dehnen ohne Anstrengung. Komm gut mit dir und deinem Körper in Kontakt und begegne deinen Grenzen liebevoll. Spüre, was dir dein Körper sagen will und lausche in dich hinein. Entdecke dich in deinen Bewegungen, in die dich dein Körper führt. 4 bis 12 Personen, bitte Unterlage, Decke oder Tuch und eventuell Polster mitnehmen. [www.ulmika.at](http://www.ulmika.at)



Kurstermine: 3 Abende / 18.30 – 19.30 Uhr  
Kursbeitrag: 30,-  
Kursort: Sozialzentrum Zwentendorf, Kastanienallee

**Anmeldung bis 28.3.2023 unter 02277/2209-31 oder [www.zwentendorf.at/volkshochschule](http://www.zwentendorf.at/volkshochschule)**

## Glas gestalten mit Ulrike Amann 28. – 30. April 2023

In diesem Workshop möchte ich dir die Faszination und Vielseitigkeit von Glas vorstellen. Glas kann die unterschiedlichsten Farben und Strukturen haben. Entsprechend wird das Licht in ihm gebrochen und schimmert durch den Raum. Du erlernst die Grundkenntnisse der Verglasung mit Folientechnik, nach der Idee von Luis Comfrot Tiffany. Zuerst fertigen wir ein Probestück. Anschließend gestaltest du ein Werkstück deiner Wahl, das so dimensioniert wird, dass du es am Ende fertig nach Hause nimmst. Du brauchst keine Vorkenntnisse; am besten, du bringst Neugierde mit. Bitte einen 80 oder 100-Watt Lötkolben sowie eine Schere mitnehmen.



Kurstermine: Freitag 18.30-20 Uhr,  
Samstag 9-15 Uhr, Sonntag 9-13 Uhr  
Kursbeitrag: 120,- und Materialkosten  
ca. 10 - 30,- je nach Verbrauch  
Teilnehmerzahl: 4-8 Personen  
Kursort: Sozialzentrum Zwentendorf,  
Kastanienallee

**Anmeldung bis 21.4.2023 unter 02277/2209-31 oder [www.zwentendorf.at/volkshochschule](http://www.zwentendorf.at/volkshochschule)**

## Impuls Malen mit Ulrike Amann 5., 12. & 19. April 2023

Genieße entspannende Abende ... Mit musikalischer Untermalung und durch Akzente spielerisch angeregt werden. Lass deinen Ideen freien Lauf und beobachte was sich zeigen will. Es kann Freude bereiten kein Ziel vor Augen zu haben und ungezwungen von einem Moment zum nächsten zu wandern und dabei ein Bild entstehen zu lassen. Mindestens 5 bis maximal 10 Teilnehmer.



Mitzunehmen: Leinwand (mittelgroß), 4 Acryl-Farben, breiter Pinsel, Spachtel, Maltücher

Kursleiterin: Ulrike Amann – [www.ulmika.at](http://www.ulmika.at)  
Kursbeginn: 3 Abende / 18.30-21 Uhr  
Kursbeitrag: 60,-  
Kursort: Sozialzentrum Zwentendorf,  
Kastanienallee

**Anmeldung bis 29.3.2023 unter 02277/2209-31 oder [www.zwentendorf.at/volkshochschule](http://www.zwentendorf.at/volkshochschule)**

Informationen zu den Kursen und Vorträgen der VHS Zwentendorf erhalten Sie auf [www.zwentendorf.at/volkshochschule](http://www.zwentendorf.at/volkshochschule) oder telefonisch im Bürgerservice unter 02277/2209-31.

# Volkshochschule Traismauer - Förderungen

Anbei ein Überblick über die Fördermöglichkeiten bezüglich Weiterbildung. Die Internetseite [www.kursfoerderung.at](http://www.kursfoerderung.at) berät Bildungssuchende individuell nach Eingabe allgemeiner Daten über mögliche Förderungen und ist auch für Beratende nützlich.

### · NÖ Bildungsförderung ArbeitnehmerInnenförderung

Wer hat Anspruch auf die Förderung?

Eine Bildungsförderung in der Höhe von 50 % bzw. 80 % der Kurskosten bis zu insgesamt 2.640,- Euro (innerhalb von 6 Jahren ab Erst-antragstellung) erhalten alle ArbeitnehmerInnen, KinderbetreuungsgeldbezieherInnen, WiedereinsteigerInnen nach der Kinderkarenz, die beim AMS arbeitsuchend gemeldet sind und keine Leistung vom AMS erhalten, SozialhilfebezieherInnen, ArbeitnehmerInnen, die einen Meister- oder Konzessionsprüfungsvorbereitungskurs besuchen und während dieser Zeit arbeitslos/karenziert sind, ArbeitnehmerInnen, die einen Vorbereitungskurs zum Hauptschulabschluss bzw. einen Vorbereitungskurs für die Berufsreifeprüfung bzw. die Studienberechtigungsprüfung besuchen, wenn der Kurs bei einem von der Donau-Universität Krems zertifizierten Bildungsträger wie der VHS Traismauer absolviert wurde.

Die Anträge müssen bis spätestens 3 Monate nach Ende des Kurses bzw. Ablegung der Abschlussprüfung des Kurses beim Amt der Landesregierung eingelangt sein.

Nicht gefördert werden:

Personen, die beim AMS als arbeitslos vorge-merkt sind (Ausnahmen siehe oben), TeilnehmerInnen an Arbeitsstiftungen und Beschäftigte in Beschäftigungsinitiativen, alle Studien und Lehrgänge an Universitäten, Hochschulen, Fachhochschulen und sonstigen Instituten, die mit einem akademischen Grad abschließen (Bachelor-, Master-, Magister-, Doktoratstudium, Lehrgänge universitären Charakters), Schulen mit Maturaab-

schluss (Ausnahme: siehe Pkt.1), der Besuch von Hobbykursen, der Erwerb von Lenkerberechtigungen, Kurskosten unter 70,- Euro sowie Anreise-, Nächtigungs-, Verpflegungs-, Literaturkosten und dergleichen, auch wenn diese in pauschalen Kurskosten enthalten sind.

Ihre Kontaktstelle des Landes für Bildungsförderung:  
**NÖ ArbeitnehmerInnen-Hotline**  
**E-Mail: [bildungsfoerderung@noel.gv.at](mailto:bildungsfoerderung@noel.gv.at)**  
**Tel: 02742/9005-9555**  
**Fax: 02742/9005/11230**  
**[www.noel.gv.at/bildungsfoerderung](http://www.noel.gv.at/bildungsfoerderung)**



Die **AK Niederösterreich** fördert Kurse, die in diesem Kursprogramm mit einem Logo der AK gekennzeichnet sind, mit 50 % der Kurskosten bis 120 Euro bzw. bei EDV-Kursen 100 % der Kurskosten bis 150 Euro. Für gewisse Personengruppen gibt es höhere Fördersätze.

Details entnehmen Sie bitte der Homepage der AK Niederösterreich:  
**<http://noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus>**

### · AMS-Förderungen:

Individualförderungen für Weiterbildung.  
Infos: **[www.ams.or.at](http://www.ams.or.at)**

### · Bildungsförderung GÖD:

Nur für Kurse und Ausbildungen, deren Inhalt der beruflichen Tätigkeit in engeren Sinn des Mitglieds entsprechen. Infos: **[www.goed.at](http://www.goed.at)**

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass Kurse, die berufsbezogen sind, wie z.B. EDV-Seminare und die Ausbildung zum Europäischen Computerführerschein (ECDL) steuerlich absetzbar sind (Werbungskosten)!

# Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Traismauer

**1. Anregungen, Wünsche und Beschwerden:** dafür stehen die VHS-MitarbeiterInnen und die jeweiligen KursleiterInnen persönlich, telefonisch, brieflich, per Fax oder E-Mail zur Verfügung. Weiters können Anregungen, Wünsche und Beschwerden im Briefkasten der Stadtgemeinde Traismauer deponiert werden.

**2. Datenschutzgesetz:** laut §22 des Datenschutzgesetzes werden die persönlichen Kundendaten nur für die VHS-Datenverwaltung gespeichert und nicht weitergegeben.

**3. Ermäßigungen/Förderungen:** Ermäßigungen gewähren wir in begründeten Fällen auf Ansuchen. Bei bestimmten EDV-, Sprach- und Gesundheitskursen kann der AKplus-Bildungsbonus eingelöst werden. Weitere mögliche Förderungen sind die NÖ Bildungsförderung und Förderungen des AMS.

**4. Haftungsausschluss:** Die Volkshochschule Traismauer übernimmt keine wie immer geartete Haftung für Schäden an Leib und Gut, die Sie durch die Teilnahme an den Veranstaltungen unserer VHS erleiden könnten. In diesen Haftungsausschluss sind auch die Kursleiter einbezogen.

**5. Hausordnung:** die jeweilige Hausordnung der benutzten Kursstätten ist für die KursteilnehmerInnen und Vortragenden verbindlich.

**6. Kursanmeldung:** Anmeldungen zu den Kursen sind wie folgt möglich

· Telefonisch: 02783/8651-11 bei Nicole Weiss/Stadtgemeinde (außerhalb der Bürozeiten kann jederzeit eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen werden).

· Persönlich im Büro der Stadtgemeinde, Wiener Str. 8, 3133 Traismauer im 1. Stock/Sekretariat in der Zeit von: Mo, Di, Mi, Do, Fr 8 bis 12 Uhr, Di zusätzlich von 13 bis 18 Uhr und Mittwoch von 13 bis 16 Uhr.

· E-Mail: [stadtgemeinde@traismauer.at](mailto:stadtgemeinde@traismauer.at)

**7. Kursberatung:** Büro der Stadtgemeinde, Wiener Str. 8, 3133 Traismauer im 1. Stock/Sekretariat in der Zeit von: Mo, Di, Mi, Do, Fr 8 bis 12 Uhr, Di zusätzlich von 13 bis 18 Uhr und Mittwoch von 13 bis 16 Uhr.

**8. Kursabsage:** Die VHS Traismauer behält sich grundsätzlich vor, bis zum Tage des Kursbeginns den Kurs abzusagen. Bezahlte Kursbeiträge werden rückerstattet.

**9. Kursbeginn:** merken Sie den Kursbeginn bitte vor, da Sie von der VHS Traismauer vor Kursbeginn nur dann informiert werden, wenn Ihr Kurs verschoben oder abgesagt (etwa wegen zu geringer Teilnehmerzahl oder Erkrankung des Kursleiters) wird.

**10. Der Kursbeitrag** ist bei jeder Kursankündigung ausgewiesen. Die Beiträge sind spätestens bis zum festgelegten Anmeldeschluss zu entrichten. Es gilt zu beachten, dass die rechtzeitige Bezahlung des Kursbeitrages die Voraussetzung für die Kursteilnahme ist! Verspätete Anmeldungen ziehen keinen Anspruch auf Minderung des Kursbeitrages nach sich. Bei verspätetem Kurseinstieg wird der Kursbeitrag nicht reduziert. Ein Anspruch auf Rückerstattung des Kursbeitrages für versäumte Kurseinheiten besteht grundsätzlich nicht! Kursbeiträge sollen im Wesentlichen die Kosten für die Honorare der Kursleiter sowie die Raummieten abdecken.

**11. Kursbeitragsrückerstattung:** erfolgt nur bei Nichtzustandekommen eines Kurses bis spätestens vier Wochen nach Kursabsage. Bei verspätetem Kurseinstieg wird der Kursbeitrag nicht reduziert. Ein Anspruch auf Rückerstattung des Kursbeitrages für versäumte Kurseinheiten besteht grundsätzlich nicht! Eine teilweise Rückerstattung von Kursbeiträgen im Fall einer Verhinderung ist grundsätzlich nicht vorgesehen, in begründeten Fällen entscheidet über Ansuchen die Leitung der VHS Traismauer.

**12. Kurswechsel:** ist nur nach Rücksprache mit der Leitung der VHS Traismauer und der zuständigen Kursleitung möglich. Bei Wechsel des Kursleiters oder Kursortes sowie Zusammenlegungen von Kursen entsteht kein Anspruch auf Rückzahlung der Kursgebühren.

**13. Kursort:** beachten Sie bitte die angegebenen Kursorte. Falls Sie deren Lage nicht genau kennen, fragen Sie die Mitarbeiter im Büro der VHS Traismauer, sie helfen Ihnen gerne weiter!

**14. Kursbesuchsbestätigung:** die KursteilnehmerInnen erhalten bei regelmäßigem Kursbesuch (75% Anwesenheit) auf Wunsch eine Besuchsbestätigung. Bei Kursen, die der beruflichen Fortbildung dienen (EDV, Sprachen etc.) werden diese automatisch ausgestellt und bei Kursende verteilt.

**15. Kurse im Bereich Gesundheit und Bewegung:** die TeilnehmerInnen dieser Kurse müssen die dafür notwendigen allgemeinen gesundheitlichen, körperlichen und konditionellen Voraussetzungen erfüllen. Wenn spezielle körperliche Erfordernisse und/oder Vorkenntnisse erforderlich sind, wird darüber in der Kursankündigung informiert.

**16. Lehrbücher** werden im Allgemeinen von den Kursleitern im Einvernehmen mit den Teilnehmern besorgt.

**17. Materialkosten** sind im Kursbeitrag nicht enthalten.

**18. MindestteilnehmerInnenzahl:** Kurse können grundsätzlich nur mit einer gewissen Mindestteilnehmerzahl abgehalten werden. Bei knapper Verfehlung dieser Zahl kann der Kurs entweder gekürzt oder nach entsprechender Aufzählung der Teilnehmer (Entscheidung bis zum 3. Kurstag) als Kleingruppe geführt werden. Die MindestteilnehmerInnenanzahl beträgt grundsätzlich zehn. Die TeilnehmerInnenanzahl ist bei allen Kursen aus pädagogischen oder räumlichen Gründen beschränkt.

**19. Mitbringen von Tieren:** das Mitbringen von Tieren in Unterrichts- und Aufenthaltsräumen ist nicht gestattet.

**20. Programmänderungen** müssen wir uns vorbehalten, ebenso Druckfehler.

**21. Rauchen:** das Rauchen in den Unterrichts- und Aufenthaltsräumen ist nicht gestattet.

**22. Rücktrittsrecht:** ist grundsätzlich nach dem Konsumentenschutzgesetz KSchG geregelt.

**23. Schnupperstunde:** Es besteht die Möglichkeit - nach Maßgabe freier Plätze und nach vorheriger Rücksprache mit dem Büro der VHS Traismauer - in Kursen zu „Schnuppern“ (max 1x pro Kurs möglich).

**24. Teilnahmeberechtigt:** ist jede Person, die den Kursbeitrag bezahlt hat. Bei begrenzter TeilnehmerInnenanzahl ist die Reihenfolge der Anmeldung maßgebend. Die KursleiterInnen ist verpflichtet, TeilnehmerInnen ohne HörerInnenausweis (Zahlscheinabschnitt oder Zahlungsbestätigung) vom Kursbesuch auszuschließen bzw. mit der Leitung der VHS Traismauer unverzüglich Kontakt aufzunehmen.

**25. Unterrichtseinheit:** eine Kurseinheit (KE) umfasst in der Regel 50 Minuten! Unterrichtseinheiten, die durch gesetzliche Feiertage oder schulfreie Tage bzw. bei Verhinderung der KursleiterInnen entfallen, werden nach Möglichkeit nachgeholt

**26. Verbindlichkeit:** Ihre Anmeldung ist in jedem Fall unmittelbar verbindlich. Bis 14 Tage vor Kursbeginn ist die Stornierung einer Kursanmeldung ohne Stornogebühr möglich. Erfolgt die Stornierung in den letzten beiden Wochen vor Kursbeginn, kann die Leitung der VHS Traismauer auf Ansuchen die völlige oder teilweise Rückzahlung des Kursbeitrages bewilligen. Auf jeden Fall wird eine Stornogebühr von 10 % des Kursbeitrages für den Verwaltungsaufwand einbehalten.

 RUFEN SIE  
UNS AN!  
05 7171-29000

**MEHR GELD**

**FÜR MEINE**

**WEITERBILDUNG!**

Foto: AdobeStock

**AK** NIEDER  
ÖSTERREICH

**DIE AK NIEDERÖSTERREICH  
FÖRDERT KURSE,**  
die in diesem Kursprogramm AK-gekennzeichnet sind.

**AK** Bildungsbonus

**AK<sup>extra</sup>** 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).

ERWACHSENENBILDUNG

[noe.arbeiterkammer.at/akbeihilfen](https://noe.arbeiterkammer.at/akbeihilfen)