



Traismauer

Das Tor zum Wissen.



© contrastwerkstatt / Adobe Stock



VOLKSHOCHSCHULE TRISMAUER

Wir nehmen Bildung ernst!

PROGRAMM HERBSTSEMESTER 2022/23

Wir bitten um Ihr
Verständnis, sollte es
Covid-19-bedingt zu
kurzfristigen Änderungen beim
Kursprogramm kommen.
Vorrangig ist die Gesundheit
aller Beteiligten!

KULTUR
NIEDERÖSTERREICH



Verband
Niederösterreichischer
Volkshochschulen



Inhaltsverzeichnis Herbstsemester 2022/23

Vorwort	Seite 3
Auskunft und Anmeldung	Seite 3

Handwerk & Kreativität

Schnupperstunde: Kennenlernen der Neurographik	Seite 4
Vier neurographische Nachmittage zu verschiedenen Themen	Seite 4
Klasse Bläser	Seite 5
Modellbau - für manche nur Zeitvertreib, für andere Lebensstil	Seite 5
Singalong – Sing mit!	Seite 6
Klöppeln für Anfänger und Fortgeschrittene	Seite 6
Klöppeln – Idrija-Spitze	Seite 7
Impuls Malen	Seite 7
Glas Gestalten – Workshop	Seite 8

Natur & Leben

Pflege zu Hause – Das sollte man wissen	Seite 8
Seifen sieden für Einsteigerinnen	Seite 9
Natürliche Kosmetik für die ganze Familie	Seite 9
Räuchern mit heimischen Kräutern & Harzen	Seite 10

Körper & Geist

Engpassdehnungen in Anlehnung an Liebscher & Bracht	Seite 10
Faszienyoga mit Funda in Anlehnung an die Methode Liebscher & Bracht	Seite 11
Schmink-Workshop - natürlich, schnell und einfach	Seite 11
Ich bin bei mir - Hatha Yoga für Einsteiger und mäßig Fortgeschrittene.....	Seite 12
Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene	Seite 12
Haarstyling-Workshop - DIY Frisuren für jeden Anlass	Seite 13
Body & Soul Stretching	Seite 13

Kooperation Zwentendorf	Seite 14
--------------------------------------	----------

Volkshochschule Traismauer – Förderungen	Seite 15
Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Traismauer	Seite 16

Vorwort | Auskunft und Anmeldung



Herbert Pfeffer
Bürgermeister der
Stadtgemeinde Traismauer



Mag. Andreas Rauscher, MA
Stadtrat für Bildung und Kultur

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

Peter Ustinov

Die Volkshochschule Traismauer hat sich der lebenslangen Bildung in unterschiedlichen Themenbereichen verschrieben.

So gibt es auch in diesem Semester wieder ein breites Angebot an Kursen. Wollen Sie Ihre Kreativität ausleben? Wir haben zahlreiche neue Kurse im Angebot. Haben Sie Fragen zur gesundem, naturnahem Leben und möchten Sie Ihr Wissen erweitern? Oder möchten Sie einfach etwas für Ihren Körper und Ihre Gesundheit tun? - Blättern Sie das Programm der Volkshochschule Traismauer durch, Sie finden sicherlich das für Sie passende Angebot!

Aufgrund der Pandemie mit daraus folgenden Verschiebungen oder auch Absagen der Kurse, werden die Beiträge derzeit im Nachhinein, nach dem letzten Termin verrechnet. Wir bitten um Ihr Verständnis!

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



**VOLKSHOCHSCHULE
TRAISMAUER**



Verband
Niederösterreichischer
Volkshochschulen

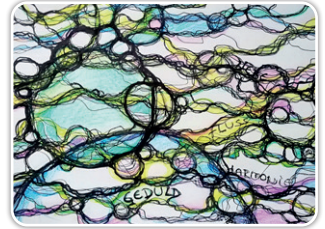
**KULTUR
NIEDERÖSTERREICH**



Schnupperstunde: Kennenlernen der Neurographik

Hast du Lust wieder einmal etwas zu malen?

Die Neurographik ist eine Zeichenmethode, in welcher der Prozess des Malens im Vordergrund steht. Es ist egal, ob du glaubst zeichnen „zu können“ oder nicht. Viel wichtiger ist es Freude und Interesse daran zu haben. In der Schnupperstunde zeige ich dir, was eine Neurographik ausmacht, indem wir uns gleich ins Geschehen stürzen und ein harmonisches Bild erzeugen.



Referentin: Tina Müllner
Termin: Dienstag, 27. September 2022, 16:45 – 19:15 Uhr
Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 24,-

Mitzubringendes Material: ein schwarzer Permanentmarker 1,0 mm, ein dicker schwarzer Marker 2,0 mm, Buntstifte (12 Farben reichen – natürlich kann man auch mehr mitnehmen), Spitzer

Mindestens 5, maximal 12 Teilnehmer.

Vier neurographische Nachmittage zu verschiedenen Themen

Die Neurographik ist eine Zeichenmethode, in welcher der Prozess des Malens im Vordergrund steht. Wir malen immer zu einem bestimmten Thema und beobachten dabei achtsam unsere Impulse.



Neurographisches Wortbild: Dieses beschwingte Modell hilft beim Sammeln zu einem bestimmten Begriff auf der bewussten und unbewussten Ebene. Zusätzliches Material für dieses Modell falls verfügbar: glatteres A3 Papier, Kreiden, Leuchttifte

Visionsstern: Wovon träumst du? Verbinde dich mit deiner Vision.

Neuromandala Komposition: Was gibt mir Kraft? Dieses intuitive Modell beschäftigt sich mit deinen eigenen Ressourcen.

Neurosketching: Wir sehen uns den Aufbau verschiedener Bilder an, skizzieren das Wesentliche und gestalten unsere schnellen Zeichnungen im Stil der Neurographik.

Referentin: Tina Müllner
Kursdauer: 4 Einheiten, jeweils Dienstag 16:45 – 19:15 Uhr
Termine: 4. Oktober, 11. Oktober, 18. Oktober, 8. November 2022
Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 114,-

Mitzubringendes Material: 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), Buntstifte, Spitzer, falls vorhanden auch Filzstifte

Mindestens 5, maximal 12 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!



stock.adobe.com - Calado

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 wieder 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: Oktober 2022
Kursort: Musikschule Traismauer, Gartenring 36, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 239,- (inklusive Instrumentenmiete)
Erforderlich: Motivation zum Üben

Mindestens 10 Teilnehmer.

Modellbau - für manche nur Zeitvertreib, für andere Lebensstil

Modellbau ist ein Hobby mit überraschend vielen Ausprägungen - interessant, sowohl in handwerklichen, gestalterischen wie auch sozialen, ja sogar kulturellen Belangen. Doch leider wird es auch oft als sinnlose Tätigkeit angesehen. Um dieses Bild richtig zu stellen, gibt es Einiges zu erzählen. Der Vortrag zeigt auf, welche Arten von Modellbau es überhaupt gibt, spricht offene Probleme an, beantwortet Fragen und soll Interessierten Mut machen, sich auch mit dieser Freizeitbeschäftigung zu befassen.



Referent: Rene Gatti
Termin: Donnerstag, 6. Oktober 2022, 18:00 Uhr
Kursort: Festsaal Schloss Traismauer, Hauptplatz 1, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 9,-

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, Circlesongs, 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, Singleiterin für heilsames Singen
Kursdauer: 10 Einheiten, jeweils Freitag 17:30 – 18:30 Uhr
Kursbeginn: Freitag, 7. Oktober 2022
Kursort: Festsaal Schloss Traismauer, Hauptplatz 1, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 89,-

Mindestens 5 Personen.

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 nur das klassische Deckerl, alles ist möglich. Voraussetzung: Grundkenntnisse im Klöppeln und der Wille zum Lesen der technischen Zeichnung.



Referentin: Getrude Cvach
Kursdauer: 6 Einheiten, jeweils Dienstag 16:00 – 19:00 Uhr
Termine: 11. Oktober, 8. November, 22. November, 6. Dezember 2022,
10. Jänner, 24. Jänner 2023
Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 145,-

Mindestens 6, maximal 10 Teilnehmer.

Klöppeln – Idrija-Spitze

Die Idrija-Spitze ist eine slowenische Bänderspitze, welche viele Gestaltungsmöglichkeiten aufweist und zunehmend auch in der Mode und zeitgenössischen Kunst Anwendung findet. In diesem Kurs werden die technischen Besonderheiten wie Kurven, Ecken, Anhäkelstellen und Zierfüllungen erarbeitet.

Referentin: Gabriele Weber
Kursdauer: 5 Einheiten, jeweils Donnerstag 17:00 – 20:00 Uhr
Termine: 13. Oktober, 27. Oktober, 17. November,
1. Dezember, 15. Dezember 2022
Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 59,-

Das Material kann bei Bedarf von der Kursleiterin gegen einen Unkostenbeitrag erworben werden.

Mindestes 5, maximal 8 Teilnehmer.



Impuls Malen

Entspanne dich und erlaube dir, dich gehen zu lassen, hab Freude am Experimentieren.

Spontan, frei und ungezwungen folgen wir dem gerade vorhandenen Impuls und beobachten, was sich zeigen will. Farbe, Pasten, Papier, Stoffe – was auch immer du möchtest, bringst du auf die Leinwand. Drücke dich ungebremst aus. Verleihe deinen Facetten mit Leichtigkeit Ausdruck; erlaube dir deinen Impulsen Farbe zu geben, wie es dir gefällt.

Kombination mit dem Kurs „Body & Soul Stretching“ ist empfehlenswert.

Referentin: Ulrike Amann
Kursdauer: 3 Einheiten, jeweils Montag 20:00 – 21:30 Uhr
Termine: 7. November, 14. November, 21. November 2022
Kursort: Volksschule Gemeinlebarn, Schulstraße 7, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 54,-
Mitzubringen: Leinwand mittelgroß, Acryl-Farben (weiß, schwarz, blau, rot, gelb), breiter Pinsel, Spachtel, Fön, Maltücher und -bekleidung. Weitere Materialien können bei der Kursleiterin erstanden werden.

Anmeldung bis 31. Oktober 2022. Mindestens 5, maximal 10 Personen.

www.ulmika.at



Glas Gestalten – Workshop

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. Ob Windlicht, Spiegel, Mobile, Türverglasung, Schmuck oder Sonstiges - jedes Objekt ist einzigartig. In diesem Workshop erlernst du die Grundkenntnisse der Bleiverglasung mit Folientechnik, nach der Idee von Luis Comfort Tiffany.



Zuerst machen wir ein Probestück, bei dem du dich mit den einzelnen Schritten vertraut machst. Anschließend gestaltest du ein Werkstück deiner Wahl, das so dimensioniert wird, dass du es am Ende fertig nach Hause nimmst. Ich stelle dir Anregungen, Muster und Ideen zur Verfügung, sowie sämtliches Material. Mit dem Glas lässt sich so allerhand verbinden, zB.: Muscheln, Steine, Draht, Metall und auch Holz. Somit kannst du deiner Fantasie freien Lauf lassen. Du brauchst keine Vorkenntnisse; am besten, du bringst Neugierde mit.

Referentin: Ulrike Amann

Termine: Fr., 18. November 2022, 18:30 – 19:30 Uhr; Sa., 19. November 2022, 9:00 – 15:00 Uhr und So., 20. November 2022, 9:00 – 13:00 Uhr

Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer

Kursbeitrag: 129,-

Mitzubringen: Lötkolben (80-100 Watt) falls vorhanden, Schere
Weitere Materialien können bei der Kursleiterin erstanden werden.

Anmeldung bis 11. November 2022. Mindestens 5, maximal 8 Personen.

www.ulmika.at

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, 28. September 2022, 18:00 Uhr

Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer

Kursbeitrag: 9,-

Maximal 15 Teilnehmer.

Seifen sieden für Einsteigerinnen

Seifen aus natürlichen Zutaten selber herstellen mit DI Elisabeth Teufner, Kräuter- und DIY- Kosmetik Expertin.

Die Kunst der Seifensiederei gibt es schon seit tausenden von Jahren. Handgemachte Naturseifen bestehen aus hochwertigen Pflanzenölen, Kräutern, Blüten und Düften. Mit ein wenig Übung ist die Herstellung eines duftenden, handgemachten Seifenblocks in der eigenen Küche keine Hexerei. In diesem Workshop zeigt dir Kräuterexpertin Elisabeth Teufner Schritt für Schritt und unter Einhaltung der Sicherheitsmaßnahmen, Naturseifen für den Hausgebrauch herzustellen. Selbst gemachte Naturseifen, ohne Zusatz- und Konservierungsstoffe, palmölfrei und plastikfrei. Gut für die Haut, gut für die UMWELT. Aus hochwertigen regionalen Ölen, Kräutern, Blüten und Seifen stellen wir zum Beispiel eine Ringelblumen-, Lavendel-, Brennnessel-, oder Rosenblütenseife her. Naturseifen sind pflegend und trocknen die Haut nicht aus, sind ergiebig und für den ganzen Körper zu verwenden. Besonders für sehr trockene und empfindliche Haut geeignet. Nach einer Reife- und Trocknungszeit von mind. 4 - 6 Wochen, sind die Seifenkreationen bereit zur Anwendung.

Jede Teilnehmerin erhält 3 handgemachte Seifen für zuhause mit. Es wird eine Möglichkeit zur Jause geben. Bitte etwas mitnehmen.

Referentin: DI Elisabeth Teufner von www.wildwuchsnatur.at
 Termin: Mittwoch, 19. Oktober 2022, 16:00 – 19:00 Uhr
 Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer
 Kursbeitrag: 55,- pro Teilnehmer (inkl. Materialkosten, Kursunterlagen, 3 Stück Seife)

Mindestens 5, maximal 10 Teilnehmer.



Natürliche Kosmetik für die ganze Familie

DIY Kosmetik-Workshop- Grundlagen - Gesunde Hautpflege für die ganze Familie mit DI Elisabeth Teufner, Kräuter- und DIY- Kosmetik Expertin.

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 gesunde Pflegeprodukte wie Naturshampoo, Zahnpasta, Bodylotion, Deo und pflegende Hautcreme, gemeinsam hergestellt.

Referentin: DI Elisabeth Teufner von www.wildwuchsnatur.at
 Termin: Donnerstag, 20. Oktober 2022, 16:00 – 19:00 Uhr
 Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer
 Kursbeitrag: 55,- pro Teilnehmer (inkl. Materialkosten, Kursunterlagen, Rezepte, 5 selbst gemachte Produkte)

Mindestens 5, maximal 10 Teilnehmer.



Räuchern mit heimischen Kräutern & Harzen

Beruhigend, reinigend und stimmungsaufhellend, mit DI Elisabeth Teufner, Kräuter- und DIY Kosmetik Expertin.



Traditionell werden Kräuter schon lange für reinigende, beruhigende und stimmungsaufhellende Räucherungen verwendet. Besonders in der dunklen Jahreszeit, zu Allerseelen, zur Wintersonnwende und in den Raunächten. In diesem Workshop zeigt dir Kräutereexpertin DI Elisabeth Teufner welche Kräuter sich für Räucherungen eignen und welche Wirkung sie auf uns haben. Jeder Teilnehmer kann die selbst kreierte Räuchermischung gleich mit nach Hause nehmen.

Referentin: DI Elisabeth Teufner von www.wildwuchsnatur.at
Termin: Mittwoch, 23. November 2022, 16:00 – 19:00 Uhr
Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 55,- pro Teilnehmer (inkl. Materialkosten, Kursunterlagen, Rezepte, drei Räuchermischungen für zuhause)

Mindestens 5, maximal 12 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 spezielle Übungen = 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.



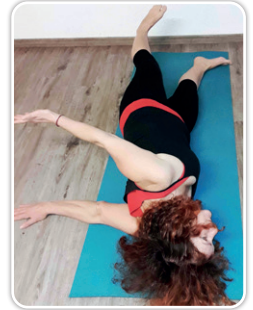
Referentin: Funda Hass 
Kursdauer: 10 Einheiten, jeweils Montag 17:30 – 18:30 Uhr
Kursbeginn: Montag, 12. September 2022
Kursort: Bewegungsraum des NÖ Landeskindergartens Haus 1a, Untere Traisenlande 2, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 100,-

Was brauche ich mit: Matte, ev. Decke; wer hat: Faszienrolle, Yogagürtel oder Bademantelgürtel.

Faszienyoga mit Funda in Anlehnung an die Methode Liebscher& Bracht

Diese Art des Yoga ist ein Stimulations-Training mit Faszienrollen und sanften, abgestimmten Dehnimpulsen, um die Faszien (Bindegewebe) geschmeidig und gesund zu halten. Verklebungen und verletzungsfördernde 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 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, 12. September 2022
Kursort: Bewegungsraum des NÖ Landeskinder Gartens Haus 1a,
Untere Traisenlände 2, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 125,-

Was brauche ich mit: Matte und Faszienrolle, Yogagürtel od. Bademantelgürtel

Mindestens 6, maximal 10 Teilnehmer

Schmink-Workshop - natürlich, schnell und einfach

Auch für Schminkanfängerinnen geeignet!

Inhalte: Blitz MakeUp - in wenigen Minuten zu mehr Ausstrahlung. Mit nur 6 Produkten zaubern wir ein komplettes MakeUp - selber schminken mit meiner Unterstützung und Anleitung. Ich zeige Ihnen, wie Sie Ihren Typ und Ihre Gesichtsförm ideal unterstreichen können.



Referentin: Cornelia Trinko
Termin: Mittwoch, 14. September 2022, 19:00 - 21:00 Uhr
Kursort: Festsaal Schloss Traismauer, Hauptplatz 1, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 54,-

Mindestens 5 Personen.

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.



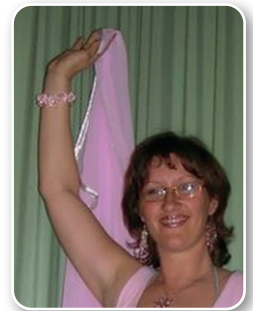
Referentin: Maria Zederbauer, Yogalehrerin, Spiraldynamik® Basic Move
Kursdauer: 8 Einheiten, jeweils Dienstag 18:00 - ca.19:20 Uhr
Kursbeginn: Dienstag, 20. September 2022
Kursort: Bewegungsraum des NÖ Landeskinder Gartens Haus 1a,
Untere Traisenlände 2, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 89,-

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

Maximal 10 Teilnehmer.

Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

In unserer herausfordernden Zeit bietet der Orientalische Tanz eine abwechslungsreiche Möglichkeit, sich aus dem Alltagsgeschehen für einige Stunden auszuklinken. Die Klänge des Orients tragen dazu bei, die Sorgen des Alltages für eine Weile hinter sich zu lassen. Wir tanzen zur Entspannung und Erholung und beleben alle unsere Sinne. Gleichzeitig fördern die Bewegungen unsere innere Haltung, unsere Muskelkraft und Geschmeidigkeit.



Referentin: Gabi Poindl, Dipl. Päd.
Kursdauer: 12 Einheiten, jeweils Mittwoch 19:00 – 20:00 Uhr
Kursbeginn: Mittwoch, 21. September 2022
Kursort: Turnraum Volksschule Gemeinlebarn, Schulstraße 7, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 117,-

Mitzubringen: Tuch für die Hüfte, lockere Bekleidung, leichte Gymnastikschuhe, Utensilien für alle Tänze, Decke oder Gymnastikmatte

Mindestens 8 Personen.

Haarstyling-Workshop - DIY Frisuren für jeden Anlass

Ab schulterlangem Haar möglich.

Inhalte:

- verschiedene Flechttechniken (Fischgrätenzopf, Wasserfallzopf uvm.)
- schnelle Hochsteckfrisuren
- viele Tipps und Tricks
- selber stylen mit meiner Unterstützung und Anleitung
- Booklet mit Schritt-für-Schritt Anleitungen der Frisuren für Zuhause



Referentin: Cornelia Trinko
Termin: Donnerstag, 29. September 2022, 19:00 - 21:00 Uhr
Kursort: Festsaal Schloss Traismauer, Hauptplatz 1, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 54,-

Mindestens 5 Personen.

Body & Soul Stretching

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 - entspanne dabei.



Kombination mit dem Kurs „Impuls Malen“ ist empfehlenswert.

Referentin: Ulrike Amann
Kursdauer: 3 Einheiten, jeweils Montag 18:30 – 19:30 Uhr
Termine: 7. November, 14. November, 21. November 2022
Kursort: Turnraum Volksschule Gemeinlebarn, Schulstraße 7, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 34,-
Mitzubringen: Unterlage, Decke oder Tuch, ev. Polster

Anmeldung bis 31. Oktober 2022. Mindestens 5, maximal 12 Personen.

www.ulmika.at

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; Auflage gedruckt auf Bilderdruckpapier 135 g/m²
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.

In Kooperation mit der **VHS Zwentendorf**
werden noch weitere Kurse und
Workshops angeboten.

Die Volkshochschule in Zwentendorf bietet immer eine Vielzahl an Kursen und Vorträgen. Ab September können Sie sich über das umfangreiche Programm auf **www.zwentendorf.at** informieren.

Gerne senden wir Ihnen nach Erscheinen das aktuelle Programm der VHS Zwentendorf, schicken Sie Ihre E-Mail-Adresse oder rufen Sie an: **christian.richter@zwentendorf-donau.gv.at** oder **02277/2209-13**.

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



VOLKSHOCHSCHULE
TRAISMAUER



Verband
Niederösterreichischer
Volkshochschulen

KULTUR
NIEDERÖSTERREICH



Volkshochschule Traismauer - Förderungen

Anbei ein Überblick über die Fördermöglichkeiten bezüglich Weiterbildung. Die Internetseite **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 Erstantragstellung) 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 Konzessionsprüfungs Vorbereitungskurs 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 Maturaabschluss (Ausnahme: siehe Pkt.1), der Besuch von Hobbykursen, der Erwerb von Lenkerberechti-

gungen, 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 Arbeitnehmer/Innen-Hotline

E-Mail: bildungsfoerderung@noel.gv.at

Tel: 02742/9005-9555

Fax: 02742/9005/11230

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.

Die Abrechnung des Bildungsbonus erfolgt seit 01.01.2012 nach Abschluss des Kurses direkt mit der NÖ Arbeiterkammer.

Weitere Informationen finden Sie unter
<http://noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus>

· AMS-Förderungen:

Individualförderungen für Weiterbildung.
Infos: 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**

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 benützten Kursstätten ist für die KursteilnehmerInnen und Vortragenden verbindlich.

6. Kursanmeldung: Anmeldungen zu den Kursen sind wie folgt möglich
• Mit Zahlschein oder Überweisung: auf dem Zahlschein oder der Überweisung sind alle erforderlichen Daten (Kursnummer, Kursbezeichnung, Daten zu ihrer Person) bekannt zu geben, damit die Kursadministration erleichtert wird. Der Zahlschein gilt als Buchungsbeleg für den Kurs. Sollte der gewählte Kurs bereits ausgebucht sein, erfolgt eine umgehende Benachrichtigung.

Konto: Stadtgemeinde Traismauer
Bankinstitut Raiffeisenbank St. Pölten eGen
IBAN: AT93 3258 5000 0340 2609, BIC: RLNWATWWOBG

• Telefonisch: 02783/8651

Außerhalb der Bürozeiten kann eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen werden.

• Persönlich im Büro der Stadtgemeinde, Wiener Str. 8, 3133 Traismauer im 1. Stock 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

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 Kursgebühr.

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 Verlegung dieser Zahl kann der Kurs entweder gekürzt oder nach entsprechender Aufzählung der Teilnehmer (Entscheidung bis zum 3. Kurstag) als Kleingruppe geführt werden. Die MindestteilnehmerInnenzahl beträgt grundsätzlich zehn. Die TeilnehmerInnenzahl 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 Entrichtung der Kursgebühr maßgebend. Die KursleiterIn ist verpflichtet, TeilnehmerInnen ohne HörerInnenausweis (Zahlscheinausschnitt 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 KursleiterIn 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.