



Traismauer

Das Tor zum Wissen.



© contrastwerkstatt / Adobe Stock



**VOLKSHOCHSCHULE
TRISMAUER**

**HERBST
2024/25**

Wir nehmen Bildung ernst!

PROGRAMM **HERBSTSEMESTER 2024/25**

**KULTUR
NIEDERÖSTERREICH**



Verband
Niederösterreichischer
Volkshochschulen



Inhaltsverzeichnis Herbstsemester 2024/25

Vorwort	Seite 3
Auskunft und Anmeldung	Seite 3

Handwerk & Kreativität

Klöppeln für Anfänger.....	Seite 4
Klasse Bläser	Seite 4
Klöppeln – Kurs für Fortgeschrittene	Seite 5
Singalong - sing mit!	Seite 5
Töpfern	Seite 6
Singalong - sing mit - Weihnachtslieder	Seite 6

Natur & Leben

Naturseifen aus natürlichen Zutaten selber herstellen	Seite 7
Natürliche Kosmetik - Grundlagen	Seite 7
Herbstkräuterwanderung.....	Seite 8
Optimieren Sie Ihren Biorhythmus und machen Sie sich fit!	Seite 8
Kräuter-Vortrag: Entgiften und Entschlacken mit heimischen Kräutern	Seite 9
Meine Rauhnahtsreise: Rituale und Räuchern in der Zeit zwischen den Zeiten	Seite 9
TCM-Basics: Dein Schlüssel zu mehr Wohlbefinden	Seite 10
Natürliche Mittel für den Hausgebrauch.....	Seite 10
Allergien, Heuschnupfen & Co	Seite 10
Knospen der Bäume und Sträucher im Winter	Seite 11

Technik & Geschichte

Grundkurs digitale Senior/innenbildung für Smartphone und Tablet	Seite 11
Digitales Kinderzimmer: Schrittweise zum sicheren und verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Geräten.....	Seite 12
Einführung in das Digitale Amt Österreich	Seite 12

Körper & Geist

Dehnung von Engpässen in Anlehnung an Liebscher & Bracht	Seite 13
Faszienyoga mit Funda in Anlehnung an Liebscher & Bracht	Seite 13
Ich bin bei mir - Hatha Yoga für Einsteiger und mäßig Fortgeschrittene.....	Seite 14
Stretch & Relax	Seite 14
Konflikte einfühlsam und effektiv lösen	Seite 15
Geführte Entspannungs- und Imaginationsreisen – stärke deine Stärken!	Seite 16
Aktive Selbstschutzmaßnahmen für Mädchen und Frauen ab 12 Jahren	Seite 16
Selbstverteidigung für Fortgeschrittene.....	Seite 17

Kooperation Zwentendorf

Volkshochschule Traismauer – Förderungen	Seite 19
Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Traismauer	Seite 20



Herbert Pfeffer
Bürgermeister der
Stadtgemeinde Traismauer

**„Wenn du es nicht versuchst,
wirst du nie wissen, ob du es kannst.“**

Hans Kammerlander

Ganz in diesem Sinne bietet die Volkshochschule Traismauer in diesem Semester wieder zahlreiche Kurse. Melden Sie sich an, Sie werden gute Erfahrungen machen und neue Fertigkeiten lernen! Das Angebot reicht von kreativen Kursen über Natur- und Gesundheitsbewusstsein bis hin zu körperlicher und geistiger Fitness. Besonders ans Herz legen möchten wir Ihnen die digitalen Workshops, die aufgrund der Initiative Digitale Kompetenzen vom BMF, BMAW, BMBWF und BMKOES kostenlos angeboten werden können.

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

Ihr Bürgermeister

Herbert Pfeffer

Ihr Stadtrat

Mag. Andreas Rauscher, MA



Mag. Andreas Rauscher, MA
Stadtrat für Bildung und Kultur

INFORMATION

Auskunft und Anmeldung



Ihre Anmeldung ist unbedingt erforderlich!

Volkshochschule der Stadtgemeinde Traismauer
Wiener Straße 8
3133 Traismauer



Tel. 02783/8651 DW 11 | E-mail: stadtgemeinde@traismauer.at



Klöppeln für Anfänger

Altes Kunsthandwerk neu belebt: Klöppeln ist ein altes Kunsthandwerk aus dem 15. Jahrhundert. In Italien entstanden, machte es rasch seinen Weg durch Europa.

Maria Theresia brachte diese Handarbeitstechnik in die Kronländer, um den Frauen einen Nebenerwerb zu ermöglichen. Heute findet das Klöppeln wieder großen Anklang: Altes mit Neuem zu kombinieren. Beim Klöppeln werden Fäden durch Kreuzen und Drehen verbunden.



Im Seminar erlernen Sie zuerst die Grundschnitte und in weiterer Folge das Herstellen verschiedener Bänder, Gründe und Zierelemente. Begonnen wird mit einem Apfel in den Grundschnitten, weiter geht es mit einem Bänderkreis, einem Lesezeichen. Weiterführende Kurse werden nach Bedarf angeboten.

Referentin: Gertrude Cvach
Kursdauer: 6 Einheiten, jeweils Mo 17:00 – 20:00 Uhr
Termine: 16. September, 30. September, 14. Oktober, 18. November, 2. Dezember 2024, 13. Jänner 2025
Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 160,-

Das Anfängerset bringt die Kursleiterin mit, Kosten einmalig ca. € 70,-.
Bitte bei der Anmeldung bekannt geben. Mindestens 5, 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. Nach ersten Fortschritten am Instrument ist die kostenlose Teilnahme an regelmäßigen Orchesterproben möglich.

Referent: Mag. Andreas Rauscher, MA; Leiter der Musikschule Unteres Traisental
Kursdauer: 10 Einheiten zu je 30 Minuten (Einzelunterricht)
Kursbeginn: Oktober 2024
Kursort: Musikschule Traismauer, Gartenring 36, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 255,- (inklusive Instrumentenmiete)
Erforderlich: Motivation zum Üben

Mindestens 10 Teilnehmer.

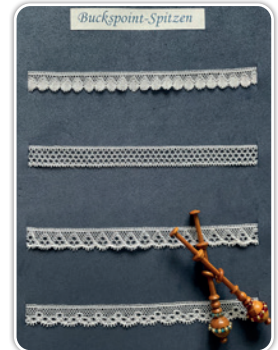
Klöppeln – Kurs für Fortgeschrittene

Klöppeln nach Lust und Laune!

Fachliche Unterstützung bei der Gestaltung und sauberen Ausführung eigener Klöppelprojekte.

Referentin: Gabriele Weber
Kursdauer: 5 Einheiten, jeweils Donnerstag 16:00 – 19:00 Uhr
Termine: 3. Oktober, 17. Oktober, 7. November, 21. November, 12. Dezember 2024
Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 70,-

Das Material kann bei Bedarf von der Kursleiterin gegen einen Unkostenbeitrag erworben werden.
Mindestens 6, maximal 9 Teilnehmer.



Singalong - sing mit!

Du liebst das Singen und willst so gern wieder einmal mit anderen gemeinsam singen? Dann komm und sing mit uns!

Wir singen gemeinsam Melodien, die leicht zu lernen sind, mit Texten die uns wohl tun, uns stärken, fröhlich stimmen, lachen lassen oder trösten, Lieblingslieder und neue Songs, Volkslieder und Kanons aus allen Ländern, Popsongs, Gospels – alles was das Herz begehrt!



Singalong ist gemeinsames Singen ohne Leistungsgedanken – leise und laut, hoch und tief – für alles ist Platz! Wir singen mit unserem ganzen Körper und genießen den gemeinsamen Klang der entsteht. Wir streben keine Perfektion an, sondern singen um der Freude willen! Es gibt keine Auftritte, kein Vorsingen, keine Bewertung – es gibt nur den Moment, den wir singend genießen! Es sind keine Vorkenntnisse nötig – bring deine Singfreude mit!

Referentinnen: Daniela Völkl und Brigitte Rummer-Bichler
Kursdauer: 5 Einheiten, jeweils Mittwoch 18:30 – 20:00 Uhr
Termine: 9. Oktober, 16. Oktober, 23. Oktober, 6. November, 13. November 2024
Kursort: Festsaal Schloss Traismauer, Hauptplatz 1, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 60,-

Mindestens 8 Teilnehmer.

Töpfern

Möchtest du in die Welt des Töpfern eintauchen? Möchtest du deine innere Quelle der Kreativität sprudeln lassen und erstaunt sein, wie deine Hände dies in die Realität bringen? Sei dabei, beim Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene.

Mit Aufbau- und Plattentechnik werden nützliche Dinge oder Dekoratives hergestellt.

Referentin: Evelyn Nitzsche
Kursdauer: 2 Einheiten, jeweils Sonntag 14:00 – 17:00 Uhr
Termine: 10. November und 24. November 2024
oder 12. Jänner und 26. Jänner 2025
Kursort: Keltengasse 7, 3134 Franzhausen
Kursbeitrag: 85,- zzgl. Materialkosten nach Verbrauch
Mitzubringen: Hausschuhe

Mindestens 3, maximal 5 Teilnehmer.



Singalong - sing mit - Weihnachtslieder

Du liebst das Singen und willst so gern wieder einmal mit anderen gemeinsam singen? Dann komm und sing mit uns!

Wir singen gemeinsam Melodien, die leicht zu lernen sind, mit Texten die uns wohltun, uns stärken, fröhlich stimmen, lachen lassen oder trösten, Lieblingslieder und neue Songs, Volkslieder und Kanons aus allen Ländern, Popsongs, Gospels – alles was das Herz begehrt!

Singalong ist gemeinsames Singen ohne Leistungsgedanken – leise und laut, hoch und tief – für alles ist Platz! Wir singen mit unserem ganzen Körper und genießen den gemeinsamen Klang der entsteht. Wir streben keine Perfektion an, sondern singen um der Freude willen! Es gibt keine Auftritte, kein Vorsingen, keine Bewertung – es gibt nur den Moment, den wir singend genießen! Es sind keine Vorkenntnisse nötig – bring deine Singfreude mit!

Referentinnen: Daniela Völkl und Brigitte Rummer-Bichler
Termin: Mittwoch, 18. Dezember 2024, 18:30 – 20:00 Uhr
Kursort: Festsaal Schloss Traismauer, Hauptplatz 1, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 20,-

Mindestens 8 Teilnehmer.



Naturseifen aus natürlichen Zutaten selber herstellen

In diesem Seifen-Workshop zeigt dir Seifenexpertin Elisabeth Teufner Schritt für Schritt, wie einfach Naturseifen für den Hausgebrauch herzustellen sind. Mit wenigen Zutaten aus Küche, Garten & Natur, ohne Zusatz- und Konservierungsstoffe, palmölfrei und plastikfrei. Gut für die Haut, gut für die UMWELT.



Es wird aus regionalen Ölen & Fetten, Kräutern & Blüten Seife hergestellt. Naturseifen reinigen sanft die Haut ohne sie auszutrocknen. Besonders für sehr trockene und empfindliche Haut geeignet.

Referentin: DI Elisabeth Teufner BEd. von wildwuchsnatur.at
Termin: Freitag, 20. September 2024, 15:00 – 20:00 Uhr
Kursort: wild.wuchs.Natur-Akademie, Gartengasse 14, 3452 Atzenbrugg
Kursbeitrag: 150,- (inkl. Unterlagen mit Rezepten, 3 Stk. Naturseife und rund 700g selbstgerührter Seifenblock)

Mindestens 6, maximal 8 Teilnehmer.
www.wildwuchsnatur.at

Natürliche Kosmetik - Grundlagen

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 entsprechend dem Thema des Termins gerührt.

Referentin: DI Elisabeth Teufner BEd. von wildwuchsnatur.at
Termine: Die Kunst des Cremen-Rührens, Samstag, 21. September 2024, 09:00 – 13:00 Uhr
oder Natürliche Haarpflege, Freitag, 25. Oktober 2024, 15:00 – 19:00 Uhr
Kursort: wild.wuchs.Natur-Akademie, Gartengasse 14, 3452 Atzenbrugg
Kursbeitrag: 95,- (inkl. Unterlagen mit Rezepten, 4 selbst gemachte Pflegeprodukte)

Mindestens 6, maximal 8 Teilnehmer.
www.wildwuchsnatur.at

Herbstkräuterwanderung

Entdecken sie mit Walter Knopf die Herbstkräuter am Wegesrand. Bei dieser Kräuterwanderung durch die Waldendachtgasse bis zum Tobel werden neben den bestehenden Kräutern auch jene Kräuter erklärt, welche als „Erste Hilfe“-Kräuter verwendet werden können, sowie Kräuter die als „Wetterpflanzen“ genutzt werden. Auch auf Wildfrüchte, die zur Likörherstellung geeignet sind, wird bei dieser Wanderung eingegangen und Ihnen praktische Tipps aus langjähriger Erfahrung gegeben. Das neu erschienene Kräuterbuch „Heilkräuter in der Region Unteres Traisental“ von Walter Knopf wird ebenfalls vorgestellt.



Referent: Walter Knopf, Kräuterpädagoge und Naturvermittler
Termin: Mittwoch, 25. September 2024, 17:00 – 19:00 Uhr
Treffpunkt: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 12,-

Mindestens 6 Teilnehmer.

Optimieren Sie Ihren Biorhythmus und machen Sie sich fit!

Nutzen Sie das Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), legen Sie alte Gewohnheitsmuster ab und optimieren Sie Ihre Leistungsfähigkeit. Stärken Sie ihren Biorhythmus bereits von Tagesbeginn an und erfahren Sie mehr Leistungsfähigkeit im Alltag! Für einen gesunden, vitalen Körper und Geist. Hintergrund dazu: Gemäß der TCM-Organuhr steht jedes Organ in einem gewissen Zeitfenster in einer energetischen Fülle, in welcher es seine maximale Leistungsfähigkeit erbringt. Dieses Wissen wollen wir uns zunutze machen, um den Energiehaushalt des Körpers ins Gleichgewicht zu bringen. Werden Sie aktiv und bleiben sie fit und vital, Tag für Tag.



In diesem Vortrag erfahren Sie TCM-Grundlagenwissen und erhalten Alltags- und Ernährungstipps.

Referentin: Mag.ª (FH) Iga Teresa Łyszcz, MA von www.qi-harmony.at
Termin: Dienstag, 29. Oktober 2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Kursort: Festsaal Schloss Traismauer, Hauptplatz 1, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 35,- (Vortrag wird im Anschluss als pdf-Datei versandt)

Mindestens 8 Teilnehmer.

Kräuter-Vortrag: Entgiften und Entschlacken mit heimischen Kräutern

Eine Entschlackungskur bedeutet, den Körper von Stoffen zu befreien, die sich als sogenannte Schlacken eingelagert haben. Eine Entschlackung kann helfen, die Leber zu entgiften und gehört zu den klassischen Naturheilverfahren. Bei diesem Vortrag werden Ihnen die Methoden und Kräuteranwendungen erklärt, die eine Ausleitung von Schlacken über Niere, Blase, Leber, Haut, Darm und Lymphe bewirken. Es wird auch darauf eingegangen, wie sich Schlacken bemerkbar machen und welche Symptome entstehen.



Sie erhalten auch ausführliche Unterlagen zu diesem Thema für die Anwendung zu Hause.

Referent: Walter Knopf, Kräuterpädagoge und Naturvermittler.
 Termin: Mittwoch, 6. November 2024, 17:00 – 19:00 Uhr
 Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer
 Kursbeitrag: 20,-

Mindestens 10 Teilnehmer.

Meine Rauhnahtsreise: Rituale und Räuchern in der Zeit zwischen den Zeiten

Keine Zeit im Jahr ist so verwoben mit Altem, Mystischem, Magischem und Tiefem wie die Rauhnahtszeit, die kurz vor dem eigentlichen Weihnachtsfest beginnt.

Ich möchte dich zur Rauhnahtsreise mitnehmen: Wir sprechen über die Hintergründe dieser wunderbar magischen Jahreszeit, die wilde Jagd, Frau Holle, Mythen und Legenden und lernen kennen, welche Rituale in Verbindung mit Pflanzen und Harzen uns in diesen Tagen besonders gut unterstützen. Wir sprechen über die unterschiedlichen Möglichkeiten und Durchführungen von Räucherungen und stellen selbst nach den jeweiligen Wünschen, Vorstellungen und Themen Räuchermischungen, -bündelchen, -kegelchen, -kugelchen oder -stäbchen her, die mit nach Hause genommen werden können. Und natürlich werden wir uns in diesen wenigen Stunden ganz besonders mit uns selbst beschäftigen - mit unseren Träumen und Visionen, die wir im neuen Jahr Wirklichkeit werden lassen möchten.



Themenschwerpunkte:

- * Hintergründe der Rauhnahten: Wintersonnenwende, Jahreskreisfeste
- * Rituale zur Wintersonnenwende
- * Kleine Pflanzen- und Harzkunde
- * Möglichkeiten der Räucherungen in den Rauhnahten
- * Herstellung von Räucherbündeln, -kegelchen, -kugelchen, -stäbchen und -mischungen
- * Kraftplätze, Ritualgestaltung
- * Meditationen

- * Impulse zum Innehalten
- * Praktische Umsetzung des Räucherns

Referentin: Evelyn Patscheider von www.hautnah.me
Termin: Freitag, 8. November 2024, 13:00 - max. 18:00 Uhr
Kursort: Hautnah Praxisräumlichkeiten, Rohrlackenweg 11, 3133 Wagram
Kursbeitrag: 85,- (inkl. gebundene Unterlagen mit Theorie, alle Kräuter und Harze, einige geheimnisvolle Geschenke)

Mindestens 4, maximal 7 Teilnehmer.

TCM-Basics: Dein Schlüssel zu mehr Wohlbefinden

Inhalte: TCM-Basics und die wichtigsten Grundbegriffe, Zusammenhang Körper - Nahrung, individuelle ideale Ernährung für dich, Kennenlernen neuer Lebensmittel, Frühstück als zentraler Motor für deine tägliche Energie, damit einhergehende Stärkung von Verdauungskraft, Immunsystem und Energie, gemeinsames Zubereiten und Verkosten von neuen Frühstücksideen.

Referentin: Evelyn Patscheider von www.hautnah.me
Termin: Freitag, 22. November 2024, 14:00 - 17:30 Uhr
Kursort: Hautnah Praxisräumlichkeiten, Rohrlackenweg 11, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 50,- (inkl. Büchlein mit Theorie und Rezepten, alle Lebensmittel)

Mindestens 4, maximal 10 Personen.



Natürliche Mittel für den Hausgebrauch

Bei diesem zweistündigen Vortrag lernen wir Hausmittel kennen, die Leiden von Kopf bis Fuß lindern können.

Referent: Markus Dürnberger
Termin: Mittwoch, 22. Jänner 2025, 18:30 Uhr
Kursort: Festsaal Schloss Traismauer, Hauptplatz 1, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 22,-

Mindestens 8 Teilnehmer.



Allergien, Heuschnupfen & Co

Laufende Nase, gereizte Augen und anhaltendes Niesen, insbesondere im Frühjahr. Sind Ihnen diese Beschwerden bekannt? In diesem Vortrag lernen Sie die Ursachen von Allergien aus der Sicht TCM kennen und erfahren praktische Alltagstipps zur Vorbeugung. Damit Sie wieder gut durchatmen können – für eine bessere Lebensqualität!



pixabay

Referentin: Mag.^a (FH) Iga Teresa Łyszcz, MA von www.qi-harmony.at
Termin: Dienstag, 28. Jänner 2025, 18:00 – 19:30 Uhr
Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 35,- (Vortrag wird im Anschluss als pdf-Datei versandt)

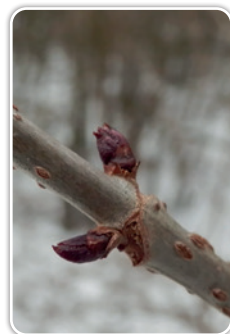
Mindestens 8, maximal 20 Teilnehmer.

Knospen der Bäume und Sträucher im Winter

Bei einem Spaziergang im Winter lernen wir die Bäume und Sträucher mittels ihrer Knospen kennen. Wir bestimmen sie und erfahren mehr über ihre vielseitige Anwendungsweise im gesundheitlichen Bereich.

Referent: Markus Dürnberger
Termin: Samstag, 1. Februar 2025, 10:00 Uhr
Treffpunkt: Donaurestaurant, Donaustraße 64, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 22,-

Mindestens 8 Teilnehmer.



Technik & Geschichte

Die Initiative Digitale Kompetenzen, die vom BMF, BMAW, BMBWF und BMKOEES getragen wird, hat das Ziel, die digitalen Basiskompetenzen in der Bevölkerung sowie die IT-Kompetenzen für die Wirtschaft zu stärken. Österreichs Agentur für Bildung und Internationalisierung OeAD ist als zentrale Geschäftsstelle und für die operative Umsetzung der Digitalen Kompetenzoffensive verantwortlich.

 Digital Austria  OeAD DIGITALE KOMPETENZEN

Grundkurs digitale Senior/innenbildung für Smartphone und Tablet

Der Workshop bietet für digitale Einsteiger einen begleiteten Umgang mit Smartphone und Tablet/iPad. Behandelt werden u. a. die Barrierefreiheit, Sicherheit, Datenschutz und Privatsphäre (digitaler Fußabdruck), verschiedene Onlinemedien (u. a. WhatsApp), die Erstellung sicherer Passwörter und der Umgang mit Foto-Apps. Von Gruppe zu Gruppe können inhaltliche Schwerpunkte gelegt werden. Der Workshop bietet einen Raum, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen, über Bedürfnisse und Sorgen im Umgang mit Smartphone oder Tablet und Internet zu sprechen und gemeinsam an Lösungen zu arbeiten.

Referent: Mag. Alen Velagić, BA, Medientrainer
Termin: Mittwoch, 18. September 2024, 16:00 Uhr
Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer
Mitzubringen: aufgeladenes Smartphone; Passwörter in Erinnerung rufen!

Mindestens 5 Teilnehmer.



Digitales Kinderzimmer: Schrittweise zum sicheren und verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Geräten

Das digitale Kinderzimmer umfasst eine breite Palette an hilfreichen Tools, damit Kinder mit den Eltern, Mitschülern, Lehrkräften oder Freunden und Freundinnen in Kontakt bleiben, Hausaufgaben zielorientiert lösen und ihre Freizeit sicher gestalten, als auch eine Vielzahl an Gefahren, die es zu bewältigen gilt.

Der Workshop bietet einen Einblick in die Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen sowie aktuelle Entwicklungen, damit Eltern mitreden und das Kind in der digitalen Welt besser begleiten können. Der Workshop hat einen interaktiven Charakter, nehmen Sie daher Ihr Smartphone mit, reflektieren Sie bspw. die eigene Bildschirmzeit sowie Social-Media-Nutzung und bringen Sie sich ein, das Kinderzimmer sicherer zu gestalten.

Referent: Mag. Alen Velagić, BA – Medientrainer
Termin: Mittwoch, 18. September 2024, 18:30 Uhr
Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer
Mitzubringen: aufgeladenes Smartphone

Mindestens 5 Teilnehmer



Vienna Klein, unsplash.com

Einführung in das Digitale Amt Österreich

In diesem Workshop erhalten Sie einen Überblick über die Dienste des digitalen Amtes. Der Schwerpunkt liegt insbesondere auf der Registrierung und Nutzung der ID-Austria. Im Rahmen dieses Einführungskurses lernen Sie die vielfältigen Nutzungsmöglichkeiten der digitalen Verwaltung im Alltag kennen. Wir besprechen die Schritte zum Finden und Herunterladen der „Digitales Amt“-App im App Store und den Registrierungsprozess für die ID-Austria. Außerdem erfahren Sie, wie Sie sich am besten weiter zum digitalen Amt informieren können.

Referentin: Mag.^a Elisabeth Eder-Janca, zert. Medienpädagogin
Termin: Mittwoch, 23. Oktober 2024, 18:00 Uhr
Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer
Mitzubringen: Schreibutensilien, ev. Smartphone

Mindestens 5 Teilnehmer



<https://www.oesterreich.gv.at/>

Dehnung von Engpässen in Anlehnung an die Methode 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 zur Dehnung von Engpässen.

Dieses Bewegungstraining unterstützt Dich auf natürliche Weise. Das Ziel ist, ein Leben mit unbeschwerter Beweglichkeit führen zu können. Durch den Einsatz von Faszienrollen sowie speziellen 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, 16. September 2024
Kursort: Bewegungsraum des NÖ Landeskindergartens Haus 1a,
Untere Traisenlände 2, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 101,-
Mitzubringen: Matte, 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 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, den die meisten Menschen für normal und nicht veränderbar halten, unterbrechen und ein unbeschwerteres Leben führen. Das gelingt schon durch 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 ❤️
Kursdauer: 10 Einheiten, jeweils Montag 19:00 – 20:30 Uhr
Kursbeginn: Montag, 16. September 2024



Kursort: Bewegungsraum des NÖ Landeskindergartens Haus 1a,
Untere Traisenlände 2, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 126,-
Mitzubringen: Matte und Faszienrolle
Mindestens 6, maximal 10 Teilnehmer

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 von 18:00 - 19:20 Uhr
Kursbeginn: Dienstag, 17. September 2024
Kursort: Bewegungsraum des NÖ Landeskindergartens Haus 1a,
Untere Traisenlände 2, 3133 Traismauer

Kursbeitrag: 90,-
Mitzubringen: Yoga-Matte, Sitzpolster, Decke

Maximal 10 Teilnehmer.



Stretch & Relax

Zu Beginn kommen wir durch Atemtechniken, Übungen aus der dynamischen Meditation oder spezieller Bewusstseins-schulung bei uns selbst, in unserem Körper an.

Wir mobilisieren unseren Körper, unsere Muskulatur. Durch aktive und passive Stretches wird die Flexibilität deines Körpers unterstützt und gefördert. Eine gezielte Atmung und meine taktilen und akustischen Anweisungen helfen dir, dich noch mehr in eine Position zu entspannen. Deine Muskulatur wird optimal gedehnt und ein allgemeines Wohlbefinden stellt sich ein.

Zum Abschluss wird Entspannung, Innenschau und Abschalten vom Alltag fokussiert. Wir widmen uns Elementen aus dem Mentaltraining, Phantasiereisen und Meditation. Eine Stunde zum Auftanken und Energie wieder ins Fließen bringen!

Referentin: Sylvia Kaiblinger, Dipl. Wellness- und Fitnesstrainerin



Kursdauer: 10 Einheiten, jeweils Mittwoch 18:30 Uhr- 19:30 Uhr
Kursbeginn: Mittwoch, 25. September 2024
Kursort: Bewegungsraum des NÖ Landeskindergartens Haus 2,
Untere Traisenlände 1, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 130,-
Mitzubringen: Matte, Trinkflasche

Mindestens 3, maximal 15 Teilnehmer.
www.verwurzelt-sein.at

Konflikte einfühlsam und effektiv lösen

Am Arbeitsplatz, in der Familie, unter Freunden und Nachbarn – überall dort, wo es um zwischenmenschliche Beziehungen geht, kann es zu Meinungsverschiedenheiten und Konflikten kommen.

Von unklaren Verantwortlichkeiten, Konkurrenzkämpfen, Wunsch nach Anerkennung bis hin zu Unstimmigkeiten über Erziehungs- und Vertrauensfragen sowie Umgang mit Kritik und unerwarteten Rückmeldungen - verschiedene Gegebenheiten bergen Konfliktpotenzial und lösen Stress aus.

Diese bekannten Situationen sind Teil des Lebens. Wie wäre es, wenn du lernen könntest, tägliche Konfliktsituationen konstruktiv und gelassen zu lösen? Tauche mit uns in das Thema Konflikt ein und erforsche deinen individuellen Konflikttyp. Entdecke neue Möglichkeiten, dich in Konflikten auszudrücken, und erweitere deine Handlungsoptionen. Lerne die Bedeutung von eigenen Gefühlen und Bedürfnissen kennen. Erkenne die Macht der Pausen und Ich-Botschaften in Konfliktsituationen und finde neue Wege zur Konfliktbewältigung.

Was erwartet dich:

- Selbsterkenntnis und Reflexion: Bestimme deinen persönlichen Konflikttyp und verstehe deine Verhaltensmuster in Konfliktsituationen.
- Neue Handlungsoptionen: Entwickle alternative Reaktionen und Strategien, um konstruktiv mit Konflikten umzugehen.
- Konfliktbewältigung: Finde praktische Wege, um Konflikte konstruktiv und nachhaltig zu lösen.

Sei dabei, um deine Konfliktfähigkeit zu stärken und wertvolle Einsichten für ein harmonisches Miteinander zu gewinnen.

Referentinnen: Michalina Wojnarowicz, Dipl. psychosoziale Beraterin
Larisa Baciú, Ergotherapeutin, Lehrende

Termin: Mittwoch, 25. September 2024, 18:30 – 21:30 Uhr
oder Dienstag, 22. Oktober 2024, 18:30 – 21:30 Uhr
oder Dienstag, 26. November 2024, 18:30 – 21:30 Uhr
oder Mittwoch, 22. Jänner 2025, 18:30 – 21:30 Uhr

Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 45,-

Mindestens 4, maximal 12 Teilnehmer.

www.michalinawojnarowicz.com bzw. <https://www.linkedin.com/in/larisa-baciú-103b8449/>



Geführte Entspannungs- und Imaginationsreisen – stärke deine Stärken!

Raus aus dem Alltagsstress, den Sorgen und kreisenden Gedanken – hinein in deine individuelle Entspannung! Geführte Entspannungsreisen stärken die Phantasie und die Selbstheilungskräfte, das Nervensystem kann sich beruhigen, der Geist kommt zur Ruhe und Stress reduziert sich.

Nimm dir Zeit für dich und entdecke deine einzigartige Vorstellungskraft. Gemeinsam erleben wir die Welt der inneren Bilder zur Stärkung und Förderung deiner mentalen, geistigen und körperlichen Gesundheit. Jeder Termin wird von einem anderen Thema begleitet (z.B. Selbstliebe, Vertrauen, Erfolg, Gesundheit etc.). Am besten wir entscheiden das gemeinsam! Ich freu mich auf dich!

Referentin: Sandra Nitzsche-Eder, BA MA, Lebens- und Sozialberaterin, Sozialarbeiterin, systemisches Coaching, Mentaltrainerin
Kursdauer: 6 Einheiten, jeweils Montag von 18:30 – 20:00 Uhr
Termine: 7. Oktober, 21. Oktober, 4. November, 18. November, 2. Dezember, 16. Dezember 2024
Kursort: NÖ Landeskindergarten, Haus 1b, Untere Traisenlände 2a, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 70,-
Mitzubringen: Yogamatte, Decke.

Mindestens 4, maximal 11 Teilnehmer.
www.sandra-nitzsche.com



Aktive Selbstschutzmaßnahmen für Mädchen und Frauen ab 12 Jahren

Um ungewollten Situationen im Alltag entschlossen und wirkungsvoll entgegen treten zu können, lernen Sie effektive Abwehrmaßnahmen anzuwenden.

Während des Trainings erwartet Sie ein umfangreiches Programm. Im Anwendungstraining werden Sie lernen, Situationen richtig einzuschätzen und mit verhältnismäßigen Mitteln abzuwehren. Die praktische Anwendung von Selbstverteidigungsmitteln wie Pfefferschamspray ist mit eingeschlossen. Sie werden geschult mit dem Pfefferschamspray effektiv umzugehen. Rechtliche Grundlagen und gezielte Entwaffnung von unerwünschten Angreifern geben Ihnen den Restschliff. Unsere Trainer verfügen über langjährige Polizei Erfahrung in der Ausbildung und Einsatz von Abwehrtechniken. Wir gehen individuell auf Sie ein und erarbeiten mit Ihnen optimale Abwehr- und Befreiungstechniken. Überlassen auch Sie den Ausgang solcher Lagen nicht dem Zufall, helfen Sie sich selbst!



- Rechtliche Grundlagen zum Thema „Selbstschutz“ Prävention, Notwehr, Körperverletzung, Waffengesetz...
- Effektives Anwenden von Selbstverteidigungsmitteln Anwendungsübungen

- Befreiungstechniken Handgelenks-, Würge-, Schwitzkasten-, Umklammerungsbefreiungen ...
- Entwaffnen von Angreifern Abwehr von Messer und Faustfeuerwaffen

Referent: Martin Eisschill, langjähriger Nahkampftainer bei der POLIZEI-Eliteeinheit
Kursdauer: 4 Einheiten
Termine: Dienstag, 21. Jänner und 28. Jänner 2025, 18:00 – ca 20:30 Uhr, Samstag, 25. Jänner und 1. Februar 2025, 9:00 – 11:00 Uhr
Kursorte: 21.1.: Festsaal Schloss Traismauer, Hauptplatz 1, 3133 Traismauer
25.1., 28.1., 1.2.: NÖ Landeskindergarten, Haus 2, Untere Traisenlände 1, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 55,- (gefördert von der Stadtgemeinde Traismauer)
Mitzubringen: Trainingskleidung, Hallenschuhe

Mindestens 8, maximal 25 Teilnehmer.

Selbstverteidigung für Fortgeschrittene

Es ist wieder soweit! Die nächste Herausforderung wartet auf Dich!

Da für viele von euch das letzte Training schon längere Zeit aus ist, ist es unverzichtbar, dass bereits Gelernte wieder aufzufrischen, um uns wieder in die Materie einzuarbeiten. Diesmal wird es keine Theorie geben, sondern 100% Praxis. Auch das Handhabungstraining mit dem Pfefferspray bleibt unumgänglich.

Das Ziel dieses Trainings ist die Wiederholung der Techniken vom Basiskurs, damit das persönliche Sicherheitsgefühl gefestigt werden kann. Da die Selbstverteidigung oft am Boden nicht vorbei ist, wie einige von euch schon erlebt haben, aber leider eine notwendige Angelegenheit ist, werden wir auch für die Verteidigung am Boden die notwendigen Techniken wiederholen und trainieren. Überlasse den Ausgang solcher Lagen nicht dem Zufall, helfe dir selbst!

Inhalt:

- Wiederholung und Vertiefung der bereits erlernten Techniken: Würge-, Schwitzkasten-, Umklammerungsbefreiungen, Messer und Pistolenentwaffnungen usw.
- Handhabung Pfefferspray: Anwendungsübungen
- Bodenkampf Basistechniken

Referent: Martin Eisschill, langjähriger Nahkampftainer bei der POLIZEI – Eliteeinheit
Kursdauer: 2 Einheiten, jeweils Freitag 18:00 – 20:00 Uhr
Termine: 21. Februar, 28. Februar 2025
Kursort: NÖ Landeskindergarten, Haus 2, Untere Traisenlände 1, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 35,- (gefördert von der Stadtgemeinde Traismauer)
Mitzubringen: Trainingskleidung, Hallenschuhe

Mindestens 8, maximal 25 Teilnehmer.



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

Isst du noch oder genießt du schon?

Wie oft isst du mit schlechtem Gewissen? Kannst nicht aufhören, weil es so gut schmeckt? Oder denkst dir, heute noch und ab morgen wird alles anders? Wenn der Genuss in deinem Essalltag auf der Strecke bleibt, dann geht auch die Freude beim Essen verloren. Daher möchte ich dir Einblicke geben, wie du den Genussfaktor wieder in deinen Essalltag integrierst und das schlechte Gewissen über Bord werfen kannst. Zu schön um wahr zu sein? Dann sei bei diesem Vortrag dabei & hol dir wertvolle Tipps!

Termin: 24.09.2024, 18.30 Uhr - online
Anmeldung bis 20.09.2024 unter 02277/2209-31 oder www.zwentendorf.at/volkshochschule erforderlich.

Darmgesundheit in den Wechseljahren

Entdecke die versteckte Macht deines Darms für deine Gesundheit! Der Vortrag über Darmgesundheit in den Wechseljahren gibt dir das nötige Wissen, um deinen Darm zu stärken und damit dein Wohlbefinden zu verbessern. Erfahre, wie eine gesunde Darmflora dein Immunsystem unterstützt, die Hormonbalance beeinflusst und sogar deine Stimmung positiv beeinflussen kann. Außerdem bekommst du Einblicke zu: Der Bedeutung einer gesunden Darmflora in den Wechseljahren, Ernährungsempfehlungen zur Förderung der Darmgesundheit, praktische Tipps zur Stärkung des Darms, Zusammenhang zwischen Darmgesundheit und hormonellen Veränderungen in den Wechseljahren.

Termin: 12.11.2024, 18.30 Uhr - online
Anmeldung bis 20.09.2024 unter 02277/2209-31 oder www.zwentendorf.at/volkshochschule erforderlich.

Osteoporose – wie du deine Knochengesundheit unterstützen und erhalten kannst

Du hast von Osteoporose schon mal gehört und

möchtest etwas für deine Knochengesundheit tun, weißt jedoch nicht, wo du anfangen sollst?

Dann unterstützt dich dieser Vortrag dabei, wie du mit gezielten Ernährungsstrategien und weiteren Tipps starke Knochen bewahrst! Außerdem erfährst du: Die Bedeutung von Kalzium und Vitamin D für starke Knochen, welche Nährstoffe in deiner Ernährung nicht fehlen dürfen, praktische Tipps für eine knochen gesunde Ernährung im Alltag, wie du durch gezielte Bewegung und Ernährung deine Knochengesundheit stärken kannst

Termin: 03.12.2024, 18.30 Uhr - online
Anmeldung bis 20.09.2024 unter 02277/2209-31 oder www.zwentendorf.at/volkshochschule erforderlich.

Nicht noch eine Diät

Bist du bereit, dich von Diäten zu verabschieden und endlich entspannt deine Speisen zu genießen? Der Vortrag über Intuitives Essen ohne Diät lädt dich ein, eine entspannte Beziehung zum Essen und deinem Körper aufzubauen. Erfahre, wie du auf deine inneren Signale achten kannst, um dich von restriktiven Essensregeln zu lösen und endlich frei von schlechtem Gewissen zu essen, was dein Körper wirklich braucht. In diesem Vortrag werden wir gemeinsam erkunden: Die Grundprinzipien des Intuitiven Essens und warum es eine nachhaltige Alternative zu Diäten darstellt, wie du deine Körperintelligenz nutzt, um bewusste Essensentscheidungen zu treffen, praktische Tipps und Übungen, um wieder ein gesundes Essverhalten zu erlangen. Wenn du dich nach einem natürlichen und ausgewogenen Verhältnis zu Essen sehnst, dann ist dieser Vortrag genau das Richtige für dich. Lerne, wie du dich von Essensregeln befreist und eine achtsame Verbindung zu deinem Körper aufbaust.

Termin: 14.01.2025, 18.30 Uhr - online
Anmeldung bis 20.09.2024 unter 02277/2209-31 oder www.zwentendorf.at/volkshochschule erforderlich.

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, WiederinsteigerInnen nach der Kinderkarenz, die beim AMS arbeitsuchend gemeldet sind und keine Leistung vom AMS erhalten, SozialhilfebezieherInnen, ArbeitnehmerInnen, die einen Meister- oder Konzeptionsprüfungsvorbereitungskurs 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 vorge­merkt 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 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
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 150,- bzw. bei EDV-Kursen 100 % der Kurskosten bis 150,-. 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

· 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 oder per 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 AK-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

- E-Mail: stadtgemeinde@traismauer.at
- Telefonisch: 02783/8651 (außerhalb der Bürozeiten kann jederzeit eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen werden).
- Web: <https://traismauer.vhs-noe.at>
- 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.

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 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 Anmeldung maßgebend. Die KursleiterIn 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 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.