



Traismauer

Das Tor zum Wissen.



© contrastwerkstatt / Adobe Stock

**SOMMER
2025**



**VOLKSHOCHSCHULE
TRAISMAUER**

Wir nehmen Bildung ernst!

PROGRAMM **SOMMERSEMESTER 2025**

**KULTURLAND
NIEDERÖSTERREICH** 



Verband
Niederösterreichischer
Volkshochschulen



Inhaltsverzeichnis Sommersemester 2025

Vorwort	Seite 3
Auskunft und Anmeldung	Seite 3

Handwerk & Kreativität

Klasse Bläser	Seite 4
Klöppeln – Kurs für Anfänger	Seite 4
Schreibkurs - Gratis Schnuppern	Seite 5
Meine Lebensspuren – Einstieg ins biografische Schreiben	Seite 5
Heilsame Rhythmen	Seite 6
Zwirnknöpfe für Anfänger	Seite 6
Klöppeln – Kurs für Fortgeschrittene	Seite 7
Zwirnknopfkurs für Fortgeschrittene	Seite 7
Posamentenknöpfe für Anfänger	Seite 7
Feen-Filzkurs	Seite 8
Posamentenknöpfe für Fortgeschrittene	Seite 8
Singalong - Canta mi alma! (Sing meine Seele!)	Seite 9
Spannend Schreiben	Seite 9

Natur & Leben

Wilder Frühlingskräuter-Spaziergang	Seite 10
Frühjahrskräuterwanderung	Seite 10
Naturseifen aus wenigen Zutaten selber herstellen	Seite 11
Destillieren von Duftpflanzen – Hydrolate & Ätherische Öle	Seite 11
Frauenkrautpfad. Deine Entdeckungsreise. Medizinwanderung	Seite 12

Technik & Geschichte

Umgang mit Cyberbedrohungen und Fake News	Seite 12
Leben mit KI: Einsatz von KI in unserem Alltag und Beruf	Seite 13

Körper & Geist

Ich bin bei mir - Hatha Yoga für Einsteiger und mäßig Fortgeschrittene	Seite 13
Stretch & Relax	Seite 14
Seelenyoga – geführte Entspannungs- und Imaginationsreisen	Seite 14
Dehnung von Engpässen in Anlehnung an die Methode Liebscher & Bracht	Seite 15
Faszienyoga mit Funda in Anlehnung an die Methode Liebscher & Bracht	Seite 15
Konflikte einfühlsam und effektiv lösen	Seite 16
Volkshochschule Traismauer – Förderungen	Seite 17

Kooperation Zwentendorf	Seite 18/19
--------------------------------------	-------------

Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Traismauer	Seite 20
---	----------



Herbert Pfeffer
Bürgermeister der
Stadtgemeinde Traismauer



Mag. Andreas Rauscher, MA
Stadtrat für Bildung und Kultur

„Bildung beginnt mit Neugierde.“

Peter Bieri

Das Programm der Volkshochschule Traismauer bietet wieder einen bunten Mix an neuen und bewährten Inhalten. Sie können musikalisch und handwerklich kreativ werden, die Natur mittels Wanderungen und Workshops besser kennen lernen und Ihrem Körper in den Bewegungskursen etwas Gutes tun. Die beiden IT-Vorträge helfen Ihnen im Umgang mit neuen Technologien und sind aufgrund der Initiative Digitale Kompetenzen vom BMF, BMAW, BMBWF und BMKOEES für Sie kostenlos.

Melden Sie sich an und machen Sie neue Erfahrungen. Für alle Kurse gilt: bringen Sie Neugierde mit!

Ihr Bürgermeister

Herbert Pfeffer

Ihr Stadtrat

Mag. Andreas Rauscher, MA

INFORMATION

Auskunft und Anmeldung



VOLKSHOCHSCHULE
TRAISMAUER

Ihre Anmeldung ist unbedingt erforderlich!

Volkshochschule der Stadtgemeinde Traismauer
Wiener Straße 8
3133 Traismauer

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



Verband
Niederösterreichischer
Volkshochschulen

KULTURLAND
NIEDERÖSTERREICH



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: März 2025, Termine nach Vereinbarung
Kursort: Musikschule Traismauer, Gartenring 36, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 255,- (inklusive Instrumentenmiete)
Erforderlich: Motivation zum Üben

Anmeldung bis 24. Februar 2025. Mindestens 10 Teilnehmer.

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 Donnerstag 17:00 – 20:00 Uhr
Termine: 6. März, 27. März, 3. April, 17. April, 15. Mai, 12. Juni 2025
Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 160,-

Das Anfängersetz bringt die Kursleiterin mit, Kosten einmalig ca. € 70,-. Bitte bei der Anmeldung bekannt geben. Anmeldung bis 26. Februar 2025. Mindestens 5, maximal 10 Teilnehmer.

Schreibkurs Gratis Schnuppern

Kreatives Schreiben geht ganz leicht, wenn man inspirierende Impulse und gut umsetzbare Anleitungen bekommt. Ganz egal, ob Tagebuch, autobiografische Texte oder Fantasie-Geschichten, an diesem Abend können Sie kostenlos und unverbindlich die verschiedenen Arten des Kreativen Schreibens kennenlernen und gleich ausprobieren, in den „Schreib-Flow“ zu kommen. Einfach Lieblingsheft und Stift einpacken und vorbeischaun.

Referentin: Sieglinde Rameder, Trainerin für Biografiearbeit, Schreibgruppen-Leiterin, Akademische Supervisorin, Coach

Termin: Mittwoch, 5. März 2025, 18:00 – 19:30 Uhr

Anmeldung bis 26. Februar 2025.



Meine Lebensspuren – Einstieg ins biografische Schreiben

Deine Biografie, deine Erfahrungen und Erlebnisse bieten dir eine Fülle an Material für dein Schreiben über dich und dein Leben. In diesem Kurs lernst du kreative Schreibübungen kennen, um deine persönlichen Erinnerungen zu Papier zu bringen. Oft genügen schon kleine Impulse, um Geschichten entstehen zu lassen. Ereignisse, Personen, Dinge, Orte und Sinneseindrücke werden wieder lebendig. Einfach drauflos schreiben, mit deiner eigenen, ganz besonderen Stimme. Im Anschluss dürfen die Texte und Erinnerungen in der Gruppe geteilt werden, wobei das Lesen stets freiwillig ist. Schreibenanfänger und Profis sind gleichermaßen willkommen!

Inhalte:

- Schreib-Impulse, um Erinnerungen wachzurufen
- Kreative Schreibtechniken für einen besseren Schreibfluss
- Gemeinsames Vorlesen (wer mag) und Zuhören in der Gruppe

Für wen:

- alle, die sich schreibend an besondere Erlebnisse aus ihrer Biografie erinnern wollen
- Menschen, die auf ihr Leben zurückblicken und einzelne Situationen/Erinnerungen daraus niederschreiben möchten
- alle Schreibinteressierten

Referentin: Sieglinde Rameder, Trainerin für Biografiearbeit, Schreibgruppen-Leiterin, Akademische Supervisorin, Coach

Kursdauer: 3 Einheiten, jeweils Mittwoch 17:30 – 20:00 Uhr

Termine: 26. März, 16. April., 7. Mai 2025

Kursort: Rathaus Traismauer, Wiener Straße 7, 3133 Traismauer

Kursbeitrag: 97,-

Mitzubringen: Lieblingsstift und Lieblingsheft

Anmeldung bis 19. März 2025. Mindestens 3, maximal 8 Teilnehmer.



Heilsame Rhythmen

Meditatives, achtsames und energetisierendes Trommeln zum

- Stress loslassen und Tiefenentspannung erleben,
- bei sich Ankommen, Flow und Verbundenheit spüren,
- innerlich offen und entspannt eine wohltuende Klangmassage genießen,
- sich energetisch durchgeputzt und aufgetankt fühlen

Referent: Andy Winkler, MA, Musiker,
Lebens- und Sozialberater

Termin: Freitag, 7. März 2025, 17:00 – 19:00 Uhr
oder Freitag, 4. April 2025, 17:00 – 19:00 Uhr

Kursort: Rathaus Traismauer, Wiener Straße 7, 3133 Traismauer

Kursbeitrag: 25,-

Anmeldung bis 28. Februar bzw. 28. März 2025. Mindestens 8, maximal 20 Teilnehmer.

www.andywinkler.com/rhythm



Zwirnknöpfe für Anfänger

Das Handwerk der Zwirnknopfnäherei hat eine jahrhundertelange Tradition. Nicht nur Kleidungsstücke wurden damit versehen, sondern auch Bettwäsche bis vor einigen Jahrzehnten damit ausgestattet. Viele kennen noch diese kleinen weißen Zwirnknöpfe. Aufbauend auf diesen einfachen Zwirnknöpfen gibt es unendlich viele Möglichkeiten mit Garnen, Farben und Mustern wahre Kunstwerke entstehen zu lassen, welche nicht nur im Bekleidungsbereich sondern auch als außergewöhnliche Schmuckstücke getragen werden können.



In diesem Kurs lernt man die Grundschritte, um einen einfachen Zwirnknopf herstellen zu können. Natürlich besteht in weiterer Folge die Möglichkeit, anhand von weiteren Kursen in die faszinierende Welt der Zwirnknopfnäherei einzutauchen.

Im Materialpaket (der Materialbeitrag von € 15,- ist bei der Kursleiterin direkt zu begleichen) sind alle für diesen Kurs notwendigen Materialien und Werkzeuge enthalten.

Referentin: Andrea Pischwanger, BEd

Termin: Samstag, 15. März 2025, 9:00 – 16:00 Uhr (1 Stunde Mittagspause)

Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer

Kursbeitrag: 64,-

Anmeldung bis 7. März 2025. Mindestens 5, maximal 10 Teilnehmer.

Klöppeln für Fortgeschrittene

In diesem Kurs können Sie bereits Erlerntes festigen oder eine neue Spitzentechnik probieren. Fachliche Unterstützung bei der Gestaltung und sauberen Ausführung eigener Klöppelprojekte.

Referentin: Gabriele Weber
Kursdauer: 5 Einheiten, jew. Donnerstag 16:00 – 19:00 Uhr
Termine: 20. März, 10. April, 8. Mai, 22. Mai, 5. Juni 2025
Kursort: Mittelschule Traismauer,
Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 70,-



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

Anmeldung bis 13. März 2025. Mindestens 6, maximal 9 Teilnehmer.

Zwirnknopfkurs für Fortgeschrittene

Aufbauend auf den Anfängerkurs werden in diesem Kurs weitere Varianten des Zwirnknopfes erarbeitet. Die Teilnehmerinnen nehmen bitte das Starterpaket des Anfängerkurses bzw. ihre Garne mit.

Referentin: Andrea Piswanger, BEd
Termin: Samstag, 22. März 2025, 9:00 – 16:00 Uhr
(1 Stunde Mittagspause)
Kursort: Mittelschule Traismauer,
Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 64,-



Anmeldung bis 14. März 2025. Mindestens 5, maximal 10 Teilnehmer.

Posamentenknöpfe für Anfänger

Im Unterschied zu den Zwirnknöpfen werden Posamentenknöpfe auf Holzrohlingen aufgeschlagen. Diese Holzrohlinge werden entsprechend dem Muster mit Garn umwickelt bzw. bestickt. Auch hier besteht die Möglichkeit mit eckigen oder runden Holzrohlingen in unterschiedlichen Größen, Farben und Garnen wunderbare Kunstwerke entstehen zu lassen.

In diesem Kurs lernt man die Grundschritte, um einen einfachen Posamentenknopf anfertigen zu können und darauf aufbauend weitere Kunstwerke herzustellen. Anhand von Folgekursen kann dieses Kunsthandwerk vertieft werden.



Im Materialpaket (der Materialbeitrag von € 10,- ist bei der Kursleiterin direkt zu begleichen) sind alle für diesen Kurs notwendigen Materialien und Werkzeuge enthalten.

Referentin: Andrea Piswaenger, BEd
Termin: Samstag, 29. März 2025, 9:00 – 16:00 Uhr (1 Stunde Mittagspause)
Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 64,-

Anmeldung bis 21. März 2025. Mindestens 5, maximal 10 Teilnehmer.

Feen-Filzkurs

In gemütlicher und lustiger Atmosphäre kreierst du deine eigene Fee mit der Trockenfilz-Technik. Lass deiner Kreativität freien Lauf und erlebe, wie Schritt für Schritt aus einer einfachen Kugel und einem Pfeifenputzer eine bezaubernde Fee entsteht. Ob für deine eigene Wohnraum-Atmosphäre oder du schenkst sie jemand Besonderen zu Ostern, Muttertag, Taufe, Geburt, Hochzeit etc.

Referentin: Sandra Nitzsche-Eder, BA MA
Termin: Samstag, 5. April 2025, 9:00 – 13:00 Uhr
oder Samstag, 10. Mai 2025, 9:00 – 13:00 Uhr
Kursort: Rathaus Traismauer, Wiener Straße 7, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 60,-

Anmeldung bis 28. März bzw. 2. Mai 2025. Mindestens 3, maximal 6 Teilnehmer.



Posamentenknöpfe für Fortgeschrittene

Die Posamentenknöpfe bieten eine Vielzahl an Varianten, welche sowohl mit runden Rohlingen, als auch eckigen bzw. gewölbten Rohlingen erarbeitet werden können. Die Teilnehmerinnen nehmen bitte das Starterpaket des Anfängerkurses bzw. ihre Garne mit.

Referentin: Andrea Piswaenger, BEd
Termin: Samstag, 12. April 2025, 9:00 – 16:00 Uhr
(1 Stunde Mittagspause)
Kursort: Mittelschule Traismauer,
Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 64,-

Anmeldung bis 4. April 2025. Mindestens 5, maximal 10 Teilnehmer.



Singalong - Canta mi alma! (Sing meine Seele!)

Gemeinsam singen tut so gut!

Wir singen und erlernen einfache Songs, mit Texten die uns wohl tun, uns stärken, fröhlich stimmen, lachen lassen oder trösten, Lieblingslieder und neue Songs, Volkslieder und Kanons aus verschiedensten Ländern, Popsongs, Gospels – alles was das Herz begehrt!

Wir singen ohne Leistungsgedanken und ohne dem Streben nach Perfektion – leise und laut, hoch und tief – für alles ist Platz! Wir singen mit unserem ganzen Körper und genießen den gemeinsamen Klang und die Freude, die entsteht. 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! Komm – und sing einfach mit!

TIPP: Bring zum Singen etwas zu trinken für dich mit – singen macht durstig!

Referentinnen: Daniela Völkl und Brigitte Rummer-Bichler
Kursdauer: 5 Einheiten, jeweils Mittwoch 18:30 – 20:00 Uhr
Termine: 23. April, (Do) 8. Mai, 21. Mai, 4. Juni, 18. Juni 2025
Kursort: Schloss Traismauer, Hauptplatz 1, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 60,-

Anmeldung bis 16. April 2025. Mindestens 8 Teilnehmer.



Spannend Schreiben

Wie schreibe ich eine spannende Kurzgeschichte/einen spannenden Roman? Zweiteiliger Workshop für Einsteiger und leicht Fortgeschrittene zu den Themen Aufbau eines Prosatextes (Abschnitte, Höhepunktspyramide, Cliffhanger, etc.), Stilelemente und Figurengestaltung (Backstory, Heldenreise, Klischees, etc.); mitzubringen sind Werkzeug zum Schreiben (Papier oder PC ist gleichberechtigt) und eine Kurzgeschichte mit maximal 2000 Zeichen.

Referentin: Sabina Naber, Schriftstellerin
Kursdauer: 2 Einheiten, jeweils Freitag 18:00 – 21:00 Uhr
Termine: 25. April, 16. Mai 2025
Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 110,-

Anmeldung bis 18. April 2025. Mindestens 4, maximal 8 Teilnehmer.
www.sabinanaber.at



Wilder Frühlingskräuter - Spaziergang

Auf der Suche nach manchen bekannten und unbekanntem Kräutern und Pflanzern streifen wir durch die Donau- und Traisenaue, versuchen schöne Plätze zu entdecken und verkochen und verkosten gleich einige unserer gefundenen Schätze vor Ort - direkt am Waldboden, am Lagerfeuer, am See.

Doch nicht nur Pflanzern werden wir hier in den Auen entdecken, sondern auch Vögel, Hasen, Salamander, Rehe, Käfer oder Schneckenhäuser. Ein abenteuerlicher Spaziergang für Groß und vor allem für Klein darf es werden. Gerne auch mit Becherlupe und Taschenmesser zum Steckerlschnitzen und sich Ausprobieren.



- Referentin: Evelyn Patscheider von www.hautnah.me/kontakt
Termin: Freitag, 4. April 2025, 15:00 - 17:30 Uhr
bei Schlechtwetter wird ein weiterer Termin bekannt gegeben
Treffpunkt: Natursee Traismauer
Kursbeitrag: 45,- (inkl. Unterlagen zu Kräuterbestimmung und Rezepten, Verköstigung direkt im Wald, 3 eigene Kinder bis 14 Jahre frei, ansonsten 5,-/Kind)

Anmeldung bis 28. März 2025. Mindestens 6 Teilnehmer

Frühjahrskräuterwanderung

Entdecken Sie mit Walter Knopf die Frühjahrskräuter am Wegesrand. Bei einer Kräuterwanderung durch die Waldandachtgasse bis zum Tobel werden die bestehenden Frühjahrskräuter und deren Verwendung erklärt. Weiters wird auf alle Fragen der Teilnehmer eingegangen und was die Kräuter uns zeigen, welche als Wetterpflanzen oder als Erste-Hilfe Pflanzen genutzt werden können. Auch die Erzeugung von Tinkturen, Oxydel oder Likören und deren Anwendung wird erklärt.



Das neu erschienene Buch Heilkräuter in der Region Unteres Traisental wird Ihnen vorgestellt und auch auf diese Kräuter hingewiesen.

- Referent: Walter Knopf, Kräuterpädagoge und Naturvermittler
Termin: Freitag, 11. April 2025, 17:00 – 19:00 Uhr
Treffpunkt: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 12,-

Anmeldung bis 4. April 2025. Mindestens 6 Teilnehmer.

Naturseifen aus wenigen 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 Schnick-Schnack, palmölfrei und plastikfrei. Gut für die Haut, gut für die Umwelt.

Bei unserem Seifen-Workshop wird aus regionalen Ölen & Fetten, Kräutern & Blüten Seife hergestellt. Naturseifen reinigen sanft die Haut ohne sie auszutrocknen. Sie sind ergiebig und für den ganzen Körper zu verwenden. Besonders für sehr trockene und empfindliche Haut geeignet.



Referentin: DI Elisabeth Teufner BEd. von wildwuchsnatur.at
 Termin: Freitag, 23. Mai 2025, 15:00 – 19:00 Uhr
 Kursort: wild.wuchs.Natur-Akademie, Gartengasse 14, 3452 Atzenbrugg
 Kursbeitrag: 150,- (inkl. Unterlagen mit Rezepten, 3 Stk. Naturseife und rund 700ml selbstgührter Seifenblock)

Anmeldung bis 16. Mai 2025. Mindestens 4, maximal 6 Teilnehmer.
www.wildwuchsnatur.at

Destillieren von Duftpflanzen – Hydrolate & Ätherische Öle

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
 Termin: Freitag, 30. Mai 2025, 15:00 – 19:00 Uhr
 Kursort: wild.wuchs.Natur-Akademie, Gartengasse 14, 3452 Atzenbrugg
 Kursbeitrag: 130,- (inkl. Unterlagen mit Rezepten und 4 selbstgemachte Produkte)

Anmeldung bis 23. Mai 2025. Mindestens 6, maximal 10 Teilnehmer.
www.wildwuchsnatur.at

Frauenkraftpfad. Deine Entdeckungsreise. Medizinwanderung.

Du darfst zur Ruhe kommen, den Alltag hinter dir lassen, die Natur mit allen Sinnen wahrnehmen. Dich achtsam in Hier und Jetzt verankern. Durch Meditation, Atem- und Achtsamkeitsübungen möchte ich mit dir gemeinsam auf diese er-fühl- und er-füll-ende Reise gehen.

Bitte beachte: Hierbei handelt es sich nicht um eine klassische Wanderführung, sondern um eine Reise, um dich wieder mit dir selbst zu verbinden, bewusst.er zu werden, zu fühlen. Zu sehen. Eine Entdeckungsreise in der Natur. Und vielleicht auch zu dir selbst. Und ja. Du wirst ins Schwitzen kommen.



- Referentin: Evelyn Patscheider von www.hautnah.me/kontakt
Termin: Freitag, 13. Juni 2025, 13:30 - ca 19:00 Uhr
Treffpunkt: P&R Traismauer Süd- Wanderung Dunkelsteiner Wald, Rossatz oder St. Lorenz
Kursbeitrag: 35,-
Wichtig: Kondition für rund 10 km Distanz und 500- 600 m Höhenanstieg sollte gegeben sein, alle weiteren Infos bei Kursanmeldung.

Anmeldung bis 6. Juni 2025. Mindestens 5 Teilnehmerinnen.

Technik & Geschichte

Die Initiative Digitale Kompetenzen, die vom BMF, BMAW, BMBWF und BMKOES 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

Umgang mit Cyberbedrohungen und Fake News

„Mit 250 Euro in 3 Stunden 2.500 Euro verdienen“ oder „Weltbevölkerung soll wegen Klimawandel gechippt werden“ sind einige erfundene Geschichten, die Menschen verleiten, Beiträge im Internet anzuklicken und sie zu glauben.

Neben den vielen positiven Möglichkeiten, die im Internet angeboten werden, gibt es eine Vielzahl an Gefahren, wie es beispielsweise Fake News oder Onlinebetrug und Viren sind. Diesen Bedrohungen nehmen wir uns im Workshop an, besprechen anhand konkreter Beispiele Handlungsstrategien und tragen dazu bei, diese zu beseitigen und sich sicherer zu fühlen. Dieser Workshop hat einen interaktiven Charakter, der zum Mitmachen einlädt und Möglichkeiten der Überprüfung von Fakes und Fakten in Social Media, E-Mails und privaten Nachrichten zeigt.



Referent: Mag. Alen Velagić, BA – Medientrainer
Termin: Freitag, 28. März 2025, 14:00 – 16:30 Uhr
Kursort: Rathaus Traismauer, Wiener Straße 7, 3133 Traismauer
Mitzubringen: aufgeladenes Smartphone

Anmeldung bis 21. März 2025. Mindestens 5 Teilnehmer.

Leben mit KI: Einsatz von KI in unserem Alltag und Beruf

Wird die KI menschliche Arbeitskraft in der Zukunft ersetzen? Diese und weitere Fragen werden im Workshop aufgegriffen und beantwortet. Dabei bekommen die Teilnehmenden einen Einblick in die Funktionsweise von KI, wo sie bereits vorhanden ist und wie ChatGPT und andere Tools im Alltag und Beruf, sei es eine E-Mail an die Vorgesetzte zu schreiben, eine PowerPoint für das nächste Vereinstreffen zu gestalten oder ein Foto für den besten Freund rasch zu erstellen, funktionieren. Mit seinem interaktiven Charakter bietet der Workshop eine Umgebung, sich mit einigen KI-Tools auseinanderzusetzen und neue Erfahrungen zu machen.

Referent: Mag. Alen Velagić, BA – Medientrainer
Termin: Freitag, 28. März 2025, 17:00 – 19:30 Uhr
Kursort: Rathaus Traismauer, Wiener Straße 7, 3133 Traismauer
Mitzubringen: aufgeladenes Smartphone oder Tablet

Anmeldung bis 21. März 2025. Mindestens 5 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: 10 Einheiten, jeweils Dienstag von 18:00 - 19:20 Uhr
Kursbeginn: 4. März 2025
Kursort: NÖ Landeskindergarten Haus 1a, Untere Traisenlände 2, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 110,-
Mitzubringen: Yoga-Matte, Sitzpolster, Decke

Anmeldung bis 25. Februar 2025. Maximal 10 Teilnehmer.



Stretch & Relax

Zu Beginn kommen wir durch Atemtechniken, Übungen aus der dynamischen Meditation oder spezieller Bewusstseinschulung 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 - 19:30 Uhr

Kursbeginn: 5. März 2025

Kursort: NÖ Landeskindergarten Haus 2, Untere Traisenländer 1, 3133 Traismauer

Kursbeitrag: 130,-

Mitzubringen: Matte, Trinkflasche, ev. Decke und Polster

Anmeldung bis 26. Februar 2025. Mindestens 3, maximal 15 Teilnehmer.

www.verwurzelt-sein.at



Verwurzelt-sein
Bewegung · Entspannung · Berührung



Seelenyoga – geführte Entspannungs- und Imaginationsreisen

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

Kursbeginn: 10. März 2025

Kursort: NÖ Landeskindergarten Haus 1b, Untere Traisenländer 2a, 3133 Traismauer

Kursbeitrag: 65,-

Mitzubringen: Yogamatte, Decke.

Anmeldung bis 3. März 2025. Mindestens 4, maximal 11 Teilnehmer.

www.sandra-nitzsche.com



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: 17. März 2025
 Kursort: NÖ Landeskindergarten Haus 1a, Untere Traisenlände 2, 3133 Traismauer
 Kursbeitrag: 101,-
 Mitzubringen: Matte, wer hat: Faszienrolle, Yogagürtel oder Bademantelgürtel.

Anmeldung bis 10. März 2025. 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: 17. März 2025
 Kursort: NÖ Landeskindergarten Haus 1a, Untere Traisenlände 2, 3133 Traismauer
 Kursbeitrag: 126,-
 Mitzubringen: Matte und Faszienrolle

Anmeldung bis 10. März 2025. Mindestens 6, maximal 10 Teilnehmer.



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 erwartest 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 Baciu, Ergotherapeutin, Lehrende

Termin: Dienstag, 1. April 2025, 18:30 – 21:30 Uhr
oder Donnerstag, 24. April 2025, 18:30 – 21:30 Uhr

Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer

Kursbeitrag: 45,-

Anmeldung bis 25. März bzw. 17. April 2025. Mindestens 4, maximal 12 Teilnehmer.

www.michalinawojnarowicz.com, <https://www.linkedin.com/in/larisa-baciu-103b8449/>

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, Sozialhilfebeziehenden, 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 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, Lehr-

gänge 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 Arbeitnehmer/Innen-Hotline
E-Mail: bildungsfoerderung@noel.gv.at
Tel: 02742/9005-9555
Fax: 02742/9005/11230
www.noe.gv.at/bildungsfoerderung

· AK Niederösterreich

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)!

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

TANZEN FÜR ERWACHSENE



**KOSTENLOSE
INFOVERANSTALTUNG**

TANZ DICH GANZ

Du bewegst dich gerne und freust dich auf neue Bewegungsimpulse? Tanzen hält nicht nur körperlich fit, sondern hilft uns auch dabei, Stress abzubauen, vom Kopf in den Körper zu kommen, zu spüren, was uns gut tut und wo unsere Grenzen sind. Lerne mich und meine Arbeitsweise ganz unverbindlich kennen, gewinne hier Einblick in meine Angebote – African Dance, Tanzimprovisation und freier Tanz – und finde das passende für dich. Wir werden uns gemeinsam bewegen, reden, tanzen. Ich arbeite ganzheitlich, mit viel Herz und Humor und freue mich, dich kennenzulernen. Ab 18 Jahren. Mitzubringen: Neugierde und bequeme Kleidung.

Kursleiterin: Agnes Blumenschein (Integrale Tanz- und Ausdrucks-therapeutin/-pädagogin, Psychologin), www.agnesblumenschein.at

Kurs: 21.02.2025, 16 bis 17.30 Uhr

Kursort aller Angebote: Donauhof Zwentendorf, Pappelallee 1

Anmeldung bis eine Woche vor jeweiligen Workshops am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-31 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule

**WORKSHOPS
EINZELN BUCHBAR**

WORKSHOP: TANZIMPROVISATION UND FREIER TANZ. KOPF FREI MACHEN

Kopf frei machen und bewegen

Lass uns gemeinsam spielen, forschen, tanzen. In diesem Workshop darfst du deiner Freude am Bewegen nachgehen und dich spielerisch und frei zur Musik bewegen. Es geht nicht darum, wie es aussieht, sondern darum, was aus dir heraus entsteht. Es erwarten dich geführtes Aufwärmen, Körperübungen und Bewegungsimpulse für dich allein, zu zweit und mit der Gruppe. Ich lade dich ein, im Hier und Jetzt zu sein und dich von dir überraschen zu lassen. Ganz gleich wie viel Erfahrung du mit Tanz und Bewegung hast, du kannst in diesem Workshop mal ins Improvisieren reinschnuppern oder bereits Gelerntes neu erleben und vertiefen.

Kurszeit: Dienstag, 25.03.2025, 22.04.2025, 20.05.2025, 24.06.2025, 16:30 bis 18 Uhr

Kosten: € 15,- pro Workshop

WORKSHOP: AFRICAN DANCE. DIE EIGENE KRAFT FINDEN

Du möchtest dich stark und lebendig fühlen und neue Bewegungen kennenlernen? Komm' mit auf eine musikalisch-tänzerische Reise nach Afrika, lerne deinen gesamten Körper von Kopf bis Fuß zu bewegen und finde lustvoll und leicht zu ungeahnten Kräften in dir. Wir erforschen den Kontakt zum Boden, die Beweglichkeit in der Wirbelsäule und die Koordination all unserer Körperteile. In diesem Workshop lernst du Grundelemente und Bewegungsabfolgen aus dem westafrikanischen und haitianischen Tanz kennen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Kurszeit: Dienstag, 25.03.2025, 22.04.2025, 20.05.2025, 24.06.2025, 18:15 bis 19:45 Uhr

Kosten: € 15,- pro Workshop

Kursort aller Angebote: Donauhof Zwentendorf, Pappelallee 1

Anmeldung bis eine Woche vor jeweiligen Workshops am Gemeindeamt erforderlich unter 02277 / 2209-31 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule

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 benützten 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 jeweiligen Kursbeginn 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.