

## 1 – SPRACHEN / EDV

### 1001 – ENGLISH CONVERSATION



Kursleitung: Mrs Hazel Pinnock, Native Speaker aus England mit deutschsprachigen Wurzeln. So gut wie in jedem Land der Welt kann man sich mit Englisch verständigen und unterhalten. Das zu lernen und aufzufrischen ist für Hazel Pinnock ein Anliegen, auf das sie sich sehr freut! Ab DO, 13.10.2011, 17,30 Uhr Dauer: 5 x 1,5 Stunden  
Kursort: HS Gloggnitz Kursbeitrag: € 35,- inkl. Unterlagen

### 1005– FRANZÖSISCH FÜR ANFÄNGER



Kursleitung: Mag. (FH) Karin Grabner  
Lernen Sie die Sprache der Liebe und beginnen Sie eine Romanze mit der französischen Kultur und Lebensweise.  
Ab MO, 17.10.2011, 19,00 Uhr Dauer: 10 x 1,5 Stunden  
Kursort: HS Gloggnitz Kursbeitrag: € 70,- inkl. Unterlagen

### 1002 – ITALIENISCH 1 -Pizza, Spaghetti und Vino

Zum Kennenlernen und für Anfänger

Kursleitung: Karl Lechner

In kürzester Zeit sprechen auch Sie mühelos diese schöne Sprache!  
Ab DI, 18.10.2011, 19,00 Uhr Dauer: 10 x 1,5 Stunden  
Kursort: HS Gloggnitz Kursbeitrag: € 75,- inkl. Unterlagen



### 1003 – ITALIENISCH 2 - für Auffrischler

Für alle, die sich schon einmal mit der italienischen Sprache beschäftigt haben.

Kursleitung: Karl Lechner

Ab DO, 13.10.2011, 19 Uhr Dauer: 10 x 1,5 Stunden  
Kursort: HS Gloggnitz Kursbeitrag: € 75,- inkl. Unterlagen

### 1004 – ITALIENISCH 3 - für Fortgeschrittene

Kursleitung: Carina Eschbacher

Grundkenntnisse für den Urlaub werden vertieft und in Dialogen zur Anwendung gebracht. Für alle geeignet, die bereits über leichte Italienischkenntnisse verfügen und auch zum Auffrischen von ehemaligen Italienischkenntnissen.

Auch als Fortsetzungskurs vom Herbst 2010!

Ab MI, 19.10.2011, 18,30 Uhr Dauer: 10 x 1,5 Stunden  
Kursort: HS Gloggnitz Kursbeitrag: € 75,- inkl. Unterlagen

### 1007 EDV - Word 2007 – Grundkurs - Kursleitung: Günter Hartmann

Lernen Sie das Office Programm Word, das standardmäßig an vielen Computern zu finden ist. Es geht primär um Basiswissen rund um die Wordformatierung, Gestaltung und ansprechendes Layout für den Leser.

Ab MI, 19.10.2011, 18 Uhr

Dauer: 10 x 1 Stunde

Kursort: HS Gloggnitz

Kursbeitrag: € 90,-

Achtung: Maximal 10 Teilnehmer!



### 1008 EDV- Grundkurs - Kursleitung: Günter Hartmann

Verwendung des Computers im Alltag. Grundlagen zur alltäglichen Verwendung des Computers. Gestaltung von Word Dokumenten und Power-Point-Präsentationen. Gestalten, senden und empfangen von e-Mails und kennenlernen des Internets.

Ab MI, 19.10.2011, 19 Uhr (1. Kurstag)

Dauer: 10 x 1 Stunde

Kursort: HS Gloggnitz

Kursbeitrag: € 90,-

Achtung: Maximal 10 Teilnehmer!

### 1009 EDV- Word 2007 – Fortsetzungskurs

Kursleitung: Günter Hartmann

Fortsetzung des Grundkurses vom Frühling. In diesem Kurs wird auf dem Grundkurs von Word 2007 weiter aufgebaut, auf individuelle Fragen eingegangen und nach Problemlösungen gesucht.

Ab MI, 19.10.2011, 20 Uhr

Dauer: 10 x 1 Stunde

Kursort: HS Gloggnitz

Kursbeitrag: € 90,-

Achtung: Maximal 10 Teilnehmer!

### 1010 - EDV – Grundkurs Tabellenkalkulation

Kursleitung: Günter Hartmann

Damit auch für Sie das Thema „Tabellenkalkulation“ nicht mehr zum Stiefkind zählt, lernen Sie im Rahmen dieses Kurses die grundlegenden Funktionen von „MS Excel“ näher kennen. Sie lernen, diese Werkzeuge „angstfrei“ und nutzbringend einzusetzen: Erstellen und Formatierung von eigenen Arbeitsblättern, einfache Berechnungen mit Hilfe von Formeln und Darstellung von Mengen und Verhältnissen in Form von Diagrammen.

Ab MI, 19.10.2011, 19 Uhr (1. Kurstag)

Dauer: 10 x 1 Stunde

Kursbeitrag: € 90,-

Achtung: Maximal 10 Teilnehmer!



## 2 - VORTRÄGE

### 2001 - Wie kommuniziere ich mit einem Igel?

Kursleitung: Mag. Elisabeth Bauer, Brain & Body-Power

Ein Impuls zum erfolgreichen Umgang mit schwierigen Situationen und Menschen.

Am DO, 20.10.2011 um 19 Uhr – Dauer ca 1 ½ Std. Kursbeitrag: € 10,-

### 2002 - Dumme hetzen - Kluge warten - Weise gehen in den Garten!

Kursleitung: Mag. Elisabeth Bauer, Brain & Body-Power

einführung ins praktische Stressmanagement!

Am MI, 23.11.2011 um 19 Uhr – Dauer ca 1 ½ Std. Kursbeitrag: € 10,-

### 2003 - Tipps für die Bewerbung und das Danach

Kursleitung: Gerald Häfele, Projekt- u. Seminarleiter

Kursinhalte: Das Bewerbungsschreiben - die Vorbereitung und die Überlegung / Das

Vorgespräch: was sind die tatsächlichen Fragen hinter den Fragen, welche beim Bewerbungsgespräch gestellt werden / Wie sieht es dann in der Arbeitswelt aus. Erfahrungen und Tipps. Ziel des Kurses: Junge Arbeitssuchende stark machen. Kursort: HS Gloggnitz

Am MO, 10.10.2011 um 18 Uhr – Dauer ca 2 Std. Kursbeitrag: freie Spende!

### 2004 - Bachblüten – Erfolgsgeschichten

Kursleitung: Elfi Abou Eish, Bachblüten – Beraterin seit 40 Jahren

Dr. Bach war ein berühmter Englischer Internist, der sehr viele Krankheiten durchlebte und für jede in der Natur ein Heilmittel fand. 38 Essenzen helfen uns seither, unser Leben harmonischer zu gestalten. Besonders für gestresste Schulkinder sind sie eine wunderbare Hilfe :

bessere Konzentration, keine Prüfungsangst, mehr Selbstbewusstsein, gegen übertriebenen Ehrgeiz oder das Gegenteil – Apathie. Sie helfen aber auch uns Erwachsene, diese schwierigen

Zeiten gut zu meistern. Am MO, 10.10.2011, 18 Uhr. Dauer ca. 2 Stunden

Kursbeitrag: freie Spende!

## 3 - GESUNDHEIT UND KÖRPER

### 3001 - Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson

Kursleitung: Mag. Riegler Angelika

Das Grundprinzip der PMR besteht darin, dass nacheinander einzelne Muskelgruppen für einige Sekunden willentlich angespannt und anschließend deutlich länger entspannt und gelockert werden. Man lernt dabei Anspannungs- und Entspannungszustände im Körper genauer zu unterscheiden und ein allgemeines Entspannungsgefühl herbeizuführen.

Mitbringen: Matte oder Handtuch, eventuell Kopfunterlage

Ab DI, 18.10.2011, 19 Uhr

Dauer 5 x 1 Stunde

Kursort: Turnsaal SPZ Gloggnitz

Kursbeitrag: € 25,-

### 3002 – ZUMBA !

Sind Sie bereit, sich fit zu tanzen? Denn genau darum geht es beim Zumba® Programm. Es ist eine Tanzfitnessparty™ zu lateinamerikanischer Musik, die Spaß macht, einfach zu erlernen ist, Kalorien verbrennt und so Millionen Menschen zu Freude und Gesundheit verhilft. In Zumba Kursen erwarten Sie exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Bevor die Teilnehmer es bemerken, werden sie fit und gewinnen an Energie! Kein Fitnesskurs ist mit der Zumba Fitness-Party vergleichbar. Der Einstieg ist einfach, das Training ist effektiv und macht Spaß. Unter den regelmäßigen Teilnehmern entwickelt sich oft eine eingeschlossene Gemeinschaft. Kursleitung: Doro Wich. Ab FR, 14.10.2011, 18 Uhr – Dauer jew. 50 min

Kursort: Turnsaal des SPZ Gloggnitz. Mehr Info: <http://www.zumba-austria.at/>

Einzelstunde: € 10,- / 8er-Block: € 70,- / Schnupperstunde gratis

### 3003 - WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Kursleitung: Barbara Stögerer, geprüfte Aerobic-Instructorin mit Bodylife-Ausbildung.

Ab Mo, 17.10.2011, 18,00 Uhr

Dauer: 10 x 1 Stunde

Kursort: Turnsaal des SPZ Gloggnitz.

Kursbeitrag: € 50,-

Bitte Gymnastikmatte oder Decke mitnehmen!!

### 3004- ABNAHME - Workshop

Kursleitung: Ing. Rupert Dominik, Wellness-Coach

Gruppendynamik, persönliches Coaching, regelmäßige Körper-Analyse, ...

Ab Mo, 17.10.2011, 18,00 Uhr

Dauer: 12 x 1 Stunde

Kursort: HS Gloggnitz

Kursbeitrag € 59,00 inkl. Kursunterlagen

### 3005 – PILATES

Kursleitung: Mario Reinthaler, Pilates-Professional-Instructor

Mitbringen: Matte, eventuell Sweater, warme Socken, Kopfunterlage

Ab Di, 20.9.2011, 16 Uhr

Dauer: 8 x 50 min.

Kursort: Turnsaal des SPZ Gloggnitz

Kursbeitrag: € 50,-

Maximal 15 Teilnehmer !

### 3006 NIA1 – Der neue Weg der Fitness. INFO: [www.mario-nia.com](http://www.mario-nia.com)

Kursleitung: Mario Reinthaler, Certified Nia Teacher

Mitbringen: Shirt zum Wechseln, rutschfeste Socken (oder barfuß).

Kursort: Turnsaal des SPZ Gloggnitz.

Dauer: 8 x 50 min.

Kursbeginn: Di, 20.9.2011, 17 Uhr

Kursbeitrag: € 50,-

Maximal 15 Teilnehmer !

### 3007 – YOGA 1 (Grundkurs) + Yoga-Übungskurs 1

für Jugendliche, Erwachsene, Senioren

Das 5000 Jahre alte Wissen vom Leben schenkt Gesundheit, Erfolg und Glück. In bewährter

Weise lernen wir richtige Atmung, Entspannung und Körperübungen.

Kursort: Turnsaal des SPZ Gloggnitz Dauer: 7 x 1,5 Std.

Kursbeginn: Mi, 19.10., 19.30 Uhr

Kursbeitrag: € 152,- / Übungskurspreis für Wiederholer € 109,-

Auskünfte und Anmeldungen bei Roswitha Mayerhofer, Yogalehrerin

unter 0676 / 42 39 224 oder [www.yogin.at](http://www.yogin.at)

### 3008 - YOGA-THEMEN-ÜBUNGSKURS (Voraussetzung Yoga 1)

Körperübungen mit Variationen, Konzentration, Entspannung, Atemübungen und Meditation, Wiederholung besonderer Themen aus den absolvierten Kursen

Kursort: Turnsaal des SPZ Gloggnitz Dauer: 5 x 1,5 Std.

Kursbeginn: Mi, 14.9., 19.30 Uhr

Kursbeitrag: € 77,-

Auskünfte und Anmeldungen bei Roswitha Mayerhofer, Yogalehrerin

unter 0676 / 42 39 224 oder [www.yogin.at](http://www.yogin.at)

### 3009 – KINDERYOGA 1 + Kinder-Übungskurs (7-12 Jahre)

Traditionelles Klassisches Yoga ist die ideale Form für Kinder auf spielerische Weise eine gute Körperhaltung, Ruhe und gesteigerte Konzentrationsfähigkeit zu erreichen. Die Bewegungen der

Tiere, richtige Atmung, Entspannung mit Märchen machen überdies Spaß!

Kursort: Turnsaal des SPZ Gloggnitz

Dauer: 7 x 1 Std.

Kursbeginn: Mo, 26.9., 16.55 Uhr

Kursbeitrag: € 59,- / € 54,- für Wiederholer

Auskünfte und Anmeldungen bei Roswitha Mayerhofer, Yogalehrerin,

unter 0676 / 42 39 224 oder [www.yogin.at](http://www.yogin.at)

### 3010 - Kinderyoga 2 + Kinder-Übungskurs (7-12 Jahre)

Neue Körperübungen, leichte Atem- und Meditationsübungen

Kursort: Turnsaal des SPZ Gloggnitz

Dauer: 7 x 1 Std.

Kursbeginn: Mo, 28.11.2011, 16.55 Uhr

Kursbeitrag: € 59,- / UK € 54,- für Kinderyoga 2-Absolventen

Auskünfte und Anmeldungen bei Roswitha Mayerhofer, Yogalehrerin

unter 0676 / 42 39 224 oder [www.yogin.at](http://www.yogin.at)

### 3011 – QI GONG Acht Schätze Kursleitung: Thomas List.

Einfache Übungen, die auch die Shaolinmönche in China praktizieren.

Durch Atem- u Bewegungsübungen verleihen sie ihrem Körper und Geist,

Gesundheit und Beweglichkeit bis ins hohe Alter.

Beginn: DO, 13.10.2011, 18,15 Uhr

Dauer: 8 x 1 Stunde

Kursbeitrag: € 75,-

Kursort: Turnsaal des SPZ Gloggnitz

#### 3012 – KLANGMASSAGE Kursleitung: Thomas List

Die Klangmassage mit Klangschalen verhilft in sehr wirkungsvoller Weise dazu, einen Zustand tiefer Entspannung zu erreichen, körperliche und seelische Blockaden zu lösen und die Selbstheilungskräfte zu stärken.

Beginn: DO, 13.10.2011, 19,15 Uhr

Dauer: 8 x 1 Std

Kursbeitrag: € 115,-

Kursort: Turnsaal des SPZ Gloggnitz

ACHTUNG: Maximal 3 Teilnehmer! Infos auch unter: 0699/11240101 (Hr. List)

### 4 – HOBBY UND SONSTIGES

#### 4001 "Richtig kompostieren - gesunder Boden mit eigenem Kompost"

Vortrag der NÖ Umweltberatung

In diesem Vortrag erfahren Sie alles rund um den Kompost. Vom praktischen Aufsetzen eines Komposthaufens bis hin zu Problemanalysen. Fragen wie "Was kann alles kompostiert werden?" und "Was tut sich im Kompost?" werden beantwortet.

Referent DI Gerald Stradner "die umweltberatung"

Am FR, 21.10.2011, 18:30 Uhr

Kursbeitrag: 5,- Euro



#### 4002- FILZEN MIT SCHAFWOLLE

Kursleitung: Isabella Scherabon

Mit Filznadel, Olivenseife und Schablone lassen sich aus bunter Schafwolle vielfältige Werke wie Tiere, Puppen, Schmuck oder Taschen herstellen. Die Teilnehmer sind herzlich eingeladen eigene Ideen umzusetzen und bekommen dafür viel Inspiration und kompetente handwerkliche Unterstützung. Filzen in der Gruppe macht Spaß und ist im Hinblick auf Weihnachten eine gute Gelegenheit, schöne Geschenke zu gestalten! Material kann gerne mitgebracht oder beim Kurs erworben werden. Mehr Infos zum Kurs gibt es bei Isabella Scherabon (0699 11 0191 75, oder auf [www.kreativ-studio.biz/html/filzen.htm](http://www.kreativ-studio.biz/html/filzen.htm))

Am DO, 20.10.2011, 17 bis 20 Uhr.

Kursbeitrag: € 20,-

#### 4003- „KÜBISMUS“ – Zeichnen und Malen mit Klaus Müller-Rienzburg

„Kübismus“ ist zeichnen und malen auf einem Bild!

Wir zeichnen mit Bleistift, Buntstiften, Kohle, Kreide und wer will mit Feder. Gemalt wird mit Farben, die wasserlöslich sind (Wasserschul-, Aquarell-, Guache-, Tempera- und Acrylfarben). Es wird auf jeden einzelnen Kursteilnehmer eingegangen, sodass Anfänger, Fortgeschrittene und Profis mitmachen können. Jeder nimmt garantiert ein Bild zum Einrahmen mit nach Hause!

Mitzunehmen sind: Künstlerpinsel (keine Schul- und Schweinshaarpinsel) und Farbe nach Wunsch. Ab DO, 13.10.2011, 17,30 Uhr

Dauer: 5 x 1,5 Stunden

Kursort: HS Gloggnitz

Kursbeitrag: € 60,-

#### 4004- „REGIONAL VON SÜSS BIS PIKANT“

Kochkurs mit Haubenkoch Ernst Binder

Ab DO, 13.10.2011, 17,30 Uhr

Dauer 5 x ca 4 Stunden

Termine: 13.10., 20.10., 3.11., 10.11. und 17.11.2011

Kursort: HS Gloggnitz, Schulküche

Kursbeitrag: € 60,- ohne Material

### ALLGEMEINE HINWEISE

Der Kursort ist immer, wenn nicht anders angegeben, die HS Gloggnitz.

#### 1. Anmeldung

Bürgerservicestelle, Tel. 02662/42401 oder email [vhs@gloggnitz.gv.at](mailto:vhs@gloggnitz.gv.at)

Di/Do 8-12 und 13-15,30 Uhr, Mo, Mi, Fr 8-12 Uhr

Anmeldeschluss ist generell 8 Tage vor Kursbeginn!

Durch die Anmeldung zu einem Kurs an der Volkshochschule entsteht automatisch die Zahlungsverpflichtung und nicht erst durch den Besuch des Kurses!

#### 2. Kursbeitrag

Der Kursbeitrag ist mittels Erlagschein einzuzahlen. Diese werden nach telefonischer Anmeldung zugeschickt und können auch direkt beim Stadamt abgeholt werden.

#### 3. Kursteilnahme

Der Besuch eines Kurses ist an die Einzahlung des Kursbeitrages gebunden. Der Zahlungsabschnitt ist bei allen Veranstaltungen zu Kursbeginn mitzubringen.

#### 4. Abmeldung von einem Kurs (Storno)

Möchte man einen Kurs zu dem man sich bereits angemeldet hat, doch nicht besuchen, so kann man die Teilnahme bis spätestens zum Anmeldeschluss wieder ohne Angabe von Gründen stornieren. Ein späteres Storno ist nicht möglich!

#### 5. Haftungsausschluss

Die Volkshochschule Gloggnitz übernimmt keine wie immer geartete Haftung für Schäden an Leib und Gut, die sich durch die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule oder auf dem Weg dorthin ergeben könnten. In diesen Haftungsausschluss sind auch die Kursleiter einbezogen.

#### 6. Datenschutz

Die Volkshochschule Gloggnitz speichert aus organisatorischen Gründen die Daten der Teilnehmer und Interessenten. Sie werden nur zur Verwaltung und anonymisierten statistischen Verwertung genutzt. Eine Übermittlung der gespeicherten Daten an Dritte wird ausschließlich im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen durchgeführt (Information gemäß § 22 Datenschutzgesetz).

#### 6. NÖ BILDUNGSFÖRDERUNG

Die Volkshochschule Gloggnitz ist vom Land NÖ als qualifizierter Bildungsträger anerkannt, d.h. die KursteilnehmerInnen der VHS Gloggnitz können die NÖ Bildungsförderung in Anspruch nehmen. Welche Personen unter welchen Voraussetzungen für welche Kurse dazu berechtigt sind, ergibt sich aus den Richtlinien des Landes NÖ betreffend der NÖ Bildungsförderung. Diese Richtlinien können unter <http://www.noel.gv.at/Bildung/Aus-und-Weiterbildung/Bildungsforderung> nachgelesen werden und Anträge können unter diesem Link direkt beim Land NÖ eingebracht werden.

Liebe Gloggnitzerinnen und Gloggnitzer!

Bildung verändert. Bildung beginnt mit Neugierde - und Neugierde ist der Wunsch zu erfahren, was es in der Welt gibt. Wir freuen uns sehr, dass die Veranstaltungen der Volkshochschule Gloggnitz bis jetzt immer so gut angekommen sind und möchten auch im Herbstprogramm 2011 für Sie die passenden Angebote bereithalten.

Sie können aus verschiedenen Kursangeboten auswählen. Wenn Sie etwas für Ihre Gesundheit tun, sich über Computerprogramme einen Überblick verschaffen oder eine Sprache erlernen möchten: Bei uns finden Sie sicher das richtige Angebot. Wir beraten Sie gern bei Ihrer Auswahl.

Viel Freude und gutes Gelingen beim Erreichen Ihrer Bildungsziele wünscht Ihnen

StR Walter Zwarnig  
Leiter der Volkshochschule



Meine Erfolgshochschule.

# Volkshochschule Gloggnitz

<http://www.gloggnitz.at>

## Herbst 2011

Anmeldung:  
[vhs@gloggnitz.at](mailto:vhs@gloggnitz.at) oder  
02662/42401

Verband  
Niederösterreichischer  
Volkshochschulen

