

1 – SPRACHEN / EDV

1001 – COMPUTERKURS FÜR SENIOREN

Kursleitung: Günter Hartmann
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, 13.2.2019, 17,30 Uhr Dauer: 6 x 1,5 Std
Kursort: NNÖMS Gloggnitz Kursbeitrag: € 90,--

1002 - EDV- GRUNKURS

Kursleitung: Günter Hartmann
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, 13.2.2019, 19 Uhr Dauer: 6 x 1,5 Std
Kursort: NNÖMS Gloggnitz Kursbeitrag: € 90,--

ITALIENISCH FÜR FORTGESCHRITTENE

Kursleitung: Carina Eschbacher
Italienisch für Fortgeschrittene
Der Kurs eignet sich für alle Interessierten, die bereits über Vorkenntnisse der italienische Sprache verfügen- sei es aus dem Urlaub oder aus anderen Italienischkursen. Diese Kenntnisse werden über verschiedene Themenbereiche aufgefrischt bzw. vertieft. Dauer: 5 x 1,5 Stunden
Kursort: NNÖMS Gloggnitz Kursbeitrag: € 40,-- inkl. Unterlagen

1003- Kurs ab DI, 12.2.2019, 18,45 Uhr

1004- Kurs ab DI, 26.3.2019, 18,45 Uhr

1005- Kurs ab DI, 21.5.2019, 18,45 Uhr

1006 – SPANISCH FÜR DEN URLAUB

Kursleitung: Christian Platzer
Einfache Grundbegriffe, Dialoge und Sätze mit Schwerpunkt auf Kommunikation für den Urlaub. Spanisch, ist die nach Englisch und Chinesisch meist gesprochene Sprache der Welt. Grund genug um diese wunderschöne Sprache näher kennen zu lernen. Alleine in Südamerika sind es mehr als 300 Millionen spanischsprechende Menschen.
Ab MO, 11.2.2019, 18,30 Uhr Dauer: 10 x 1 Std.
Kursort: SPZ Gloggnitz Kursbeitrag: € 40,-- inkl. Unterlagen

1007 – ENGLISCH KONVERSATION

Kursleitung: Christian Platzer
Einfache Grundbegriffe, Dialoge und Sätze mit Schwerpunkt auf Kommunikation für den Urlaub.
Ab DI, 12.2.2019, 18,30 Uhr Dauer: 10 x 1 Std.
Kursort: SPZ Gloggnitz Kursbeitrag: € 40,-- inkl. Unterlagen

2 – KÖRPER / GESUNDHEIT

YOGA ÜBUNGSKURS für Fortgeschrittene

Kursleitung: Birgit Muhm
Für bereits erfahrene Yogis die ihre Praxis vertiefen möchten. Mit Yoga hat jeder die Möglichkeit, durch eine Kombination aus Körperübungen, bestimmten Atemtechniken, tiefer Entspannung und Meditation gesund, glücklich und zufrieden zu sein und wieder bewusst zu leben – unabhängig von Alter und körperlicher Fitness.
Dauer: 7 x 1,5 Std
Kursort: Turnsaal SPZ Gloggnitz Kursbeitrag: € 46,--
2001 YOGA ÜBUNGSKURS 1 ab DI, 12.2.2019, 18:30 Uhr
2002 YOGA ÜBUNGSKURS 2 ab DI, 9.4.2019, 18:30 Uhr

SANFTES YOGA

Kursleitung: Birgit Muhm
für Anfänger, Ältere und Menschen mit Bewegungseinschränkungen. Mit sanften Atemübungen und Körperübungen werden Verspannungen gelöst und der Geist zur Ruhe gebracht. Der Körper wird gestärkt und gedehnt.
Dauer: 7 x 1,5 Std
Kursort: Turnsaal SPZ Gloggnitz Kursbeitrag: € 46,--
2003 SANFTES YOGA 1 ab FR, 15.2.2019, 17 Uhr
2004 SANFTES YOGA 2 ab FR, 12.4.2019, 17 Uhr

2005 - NIA mit Mario Reinthaler, Certified Nia Teacher

Mitbringen: Shirt zum Wechseln, rutschfeste Socken (oder barfuß).
Kursort: Turnsaal des SPZ Gloggnitz. Dauer: 10 x 50 min.
Kursbeginn: DI, 12.2.2019, 17 Uhr Kursbeitrag: € 95,--

2006 – NIA 2 mit Mario Reinthaler, Certified Nia Teacher

Mitbringen: Shirt zum Wechseln, rutschfeste Socken (oder barfuß).
Kursort: Turnsaal des SPZ Gloggnitz. Dauer: 6 x 50 min.
Kursbeginn: DI, 7.5.2019, 17 Uhr Kursbeitrag: € 57,--

2007 - PILATES

Kursleitung: Mario Reinthaler, Pilates-Professional-Instructor
Mitbringen: Matte, eventuell Sweater, warme Socken, Kopfunterlage.
Kursort: Turnsaal des SPZ Gloggnitz Dauer: 10 x 50 min.
Kursbeginn: DI, 12.2.2019, 16 Uhr Kursbeitrag: € 95,--

2008 - PILATES 2

Kursleitung: Mario Reinthaler, Pilates-Professional-Instructor
Mitbringen: Matte, eventuell Sweater, warme Socken, Kopfunterlage.
Kursort: Turnsaal des SPZ Gloggnitz Dauer: 6 x 50 min.
Kursbeginn: DI, 7.5.2019, 16 Uhr Kursbeitrag: € 57,--

2009 - GESUNDER RÜCKEN MIT QI GONG ÜBUNGEN

Kursleitung: Thomas List
Haben Sie Rückenschmerzen? In der traditionellen chinesischen Medizin wird Schmerz als Energie-Stau betrachtet. Durch einfache Übungen wird die Energie der Wirbelsäule und des ganzen Organismus aktiviert. Es geht darum, Körper und Geist aus alten Gewohnheiten heraus zu bringen. Sinne und Bewegungen werden durch eine ungewohnte Herausforderung stimuliert. Diese Effekte werden mit einfachen Übung erreicht, die jeder sofort praktizieren kann.
Ab DO, 21.3.2019, 18 Uhr Dauer: 6x 1,5 Std.
Kursort: NNÖMS Gloggnitz Kursbeitrag € 120,--

2010 - WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Kursleitung: Barbara Stögerer, geprüfte Aerobic-Instructorin mit Bodylife-Ausbildung.
Kursort: Turnsaal des SPZ Gloggnitz Dauer: 12 x 1 Std
Kursbeginn: MO, 11.2.2019, 18 Uhr Kursbeitrag: € 72,--
Bitte Gymnastikmatte oder Decke mitnehmen!!

2011 - HAPPY ORANGE

Kursleitung: Ing. Claudia Häring, BEd
Das perfekte Anti-Cellulite-Training mit einfachsten Schrittkombinationen um Aktivieren der Fettverbrennung im Wechsel mit gezielten Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Po zum idealen Formen unserer „weiblichen Kurven“.
Bitte Matte mitbringen
Ab MI, 13.2.2018, 19:10 Uhr Dauer: 10 x 1 Stunde
Kursort: Turnsaal des SPZ Gloggnitz Kursbeitrag: € 76,--

2012 - POWER-YOGA SCHNUPPERKURS

Kursleitung: Ing. Claudia Häring, BEd
Dieser Kurs führt Dich in die Grundlagen der kraftvollen Yogavariante. Das Erlernen der korrekten, und somit rücken- und gelenkschonenden Ausführung der wichtigsten Übungen (Asanas) steht dabei im Vordergrund. Für Yoga-Anfängerinnen, die hinein schnuppern und ausprobieren wollen, wie dynamisches Yoga zu tiefer Entspannung führen kann, ist dieser Kurs besonders geeignet, ebenso für Yogis und Yoginies, die erste Yoga-Erfahrungen festigen möchten bzw. die sanftere Power-Yoga-Variante bevorzugen. Bitte (Yoga-)Matte mitbringen !
Ab MI, 13.2.2019, 18:00 Uhr Dauer: 10 x 1 Stunde
Kursort: Turnsaal des SPZ Gloggnitz Kursbeitrag: € 76,--
Bitte mitbringen: Unterlage, Decke, bequeme Kleidung

PGT Personal Group Training

Kursleitung: Dipl. Personal Trainer Chris Grünsteidl
Ein Gruppentraining, das sich an deine Bedürfnisse anpasst und dich deinen Zielen näherbringt. Das Training ist so effektiv, dass du sogar noch danach Kalorien verbrennst! Die aktive Trainingszeit beträgt max. 45 Minuten. Achtung: Nur für eine begrenzte Anzahl an Personen (5) pro Kurs verfügbar! Bitte mitbringen: Yogamatte(falls vorhanden), ein Handtuch und etwas zu trinken (vorzugsweise Wasser). Kursort: Turnsaal des SPZ Gloggnitz
Kursbeitrag: € 105,-- Dauer: 5 x 1 Stunde
KURS 2013 Ab DO, 14.2., 18 Uhr KURS 2014 Ab DO, 14.2., 19 Uhr
KURS 2015 Ab DO, 4.4., 18 Uhr KURS 2016 Ab DO, 4.4., 19 Uhr
KURS 2017 Ab DO, 23.5., 18 Uhr KURS 2018 Ab DO, 23.5., 19 Uhr

2019 ERNÄHRUNGSSEMINARE

Kursleitung: Dipl. Health Trainer Chris Grünsteidl
Sie wollten sich schon immer im Ernährungsdschungel orientieren? Dann ist dieses Seminar genau das Richtige für Sie! Hier lernen Sie die Grundlagen der Ernährung und wir gehen bei einigen Themen in die Tiefe. Vergessen Sie veraltetes Wissen und lernen Sie die wahren Grundsätze kennen!
Termine: jeweils FR, 15.2.2018, 18:00 Uhr Dauer: 3 Stunden
Termine: 15.2., 15.3., 12.4., 17.5. und 14.6.2018
Kursanmeldung jeweils spätestens 14 Tage vor Kursbeginn!
Kursort: NNÖMS Gloggnitz Kursbeitrag: je Abend € 70,--

2020 - Gesundheitsgymnastik und Spaß mit Musik für alle Altersgruppen.

Kursleitung: Fr. Irene Windbacher
Beginn: Montag, 11.2.2019, 19 Uhr. Dauer jeweils 1 Stunde
Kursort: Turnsaal des SPZ – Gloggnitz
Kursbeitrag: Kneippmitglieder € 8,-/Monat, alle anderen € 10,-/Monat
Bitte Matte und Thera-Band mitbringen.
Anmeldung: Fr. Irene Windbacher – Tel: 02635/66560

ALLGEMEINE HINWEISE

3 – SONSTIGES / HOBBIES

3001 LAND ART – AUSZEIT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Kursleitung: Thomas Lietz

Land Art ist ein Gestalten in der Natur mit Naturmaterialien – es verbindet die positiven und heilsamen Wirkungen von Natur und Kunst. Diese 5 Nachmittage sind eine Einladung in die Natur zu gehen, kreativ zu werden und zu beobachten: dich selbst, die Natur; und wie kommst du damit in einen kreativen Ausdruck? In einem angeleiteten kreativen Prozess werden wir gemeinsam Kunstwerke kreieren; es braucht dazu keinerlei Vorkenntnisse. Wahrnehmungsübungen, meditative und spirituelle Inputs dienen als Einstimmung. Natur und Kreativität sind eine Quelle der Kraft, der Regeneration, der Lebensfreude - Land Art ist eine neue Möglichkeit mit diesen Kraftquellen wieder in Kontakt zu kommen.

Kursort: Im Freien – bei Regen in der NNÖMS Gloggnitz

Ab FR, 15.3.2019, 16 Uhr

Dauer: 5 x 2 Std

Treffpunkt: vor der NNÖMS Gloggnitz

Kursbeitrag: € 45,-

2021 – MORGEN FANGE ICH AN!

Kursleitung: Dipl. Lebensberaterin Helga Zwarnig

Ein Impulsabend zum Thema: Ist Abnehmen reine Kopsache - wie kann ich mich motivieren?

Termin: DO, 7.3.2019, 18.30 Uhr

Kursleitung: Dipl. Lebensberaterin Helga Zwarnig

Kursort: Praxis Gleichgewicht, Hauptstraße 70, 2640 Gloggnitz

Eintritt für alle Interessierten kostenfrei!

2016 - JUNGE PFLANZENENERGIE FÜR UNSEREN KÖRPER

Knospen konzentrieren die vitale Lebenskraft der Pflanze. Sprossen und Keimlinge als ultimative Energiespender. Wir erkunden die Möglichkeiten wie wir diese Pflanzenkräfte für uns und unsere Familien nutzen können.

Kursleitung: KP. Waltraud List und KP. Martina Wadel

Kursbeitrag: € 25,-

Kursort: NNÖMS Gloggnitz

Am MO, 18.2.2019 von 17 bis 20 Uhr

3003 - MEDITATION UND ACHTSAMKEIT

Kursleitung: Harry Baumgartner

.. von den aktiven Meditationen bis zu den stillen Meditationen im Sitzen!

Eine Einführung in die Meditation und ein Kennenlernen verschiedener Achtsamkeits- und Meditationstechniken, um auch in herausfordernden Situationen in unserer Mitte zu ruhen, entspannt und präsent im Hier und Jetzt zu sein. Bitte bequeme Kleidung, Gymnastik- oder Yogamatte, Sitzpolster und Decke mitbringen!

Kursort: Turnsaal des SPZ Gloggnitz.

Dauer: 5 x 1 Std

Kursbeginn: MI, 13.2.2019, 17 Uhr

Kursbeitrag: € 48,-

Der Kursort ist immer, wenn nicht anders angegeben, die neue niederösterreichische Mittelschule (NNÖMS) Gloggnitz, 2640 Gloggnitz, Schulgasse, Hauptschuleingang.

1. Anmeldung

Jederzeit per Internet (www.gloggnitz.at) oder email vhs@gloggnitz.gv.at oder bei der Bürgerservicestelle bzw telefonisch unter 02662/42401 zu folgenden Zeiten:

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 sofort nach Anmeldung fällig und mittels Erlagschein einzuzahlen. Diese werden nach telefonischer Anmeldung zugeschickt und können auch direkt beim Stadtamt 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

Jede Kursbuchung ist ein Vertragsabschluss. Mit ihr stimmen die TeilnehmerInnen den AGB zu und erteilen die datenschutzrechtliche Zustimmung zur elektronischen Erfassung und Verarbeitung der Angaben zur Person für alle zum Betrieb von der VHS gehörenden erforderlichen Vorgänge. Die VHS behandelt sämtliche persönlichen Angaben der TeilnehmerInnen vertraulich. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Mit der Übermittlung der Daten willigen die TeilnehmerInnen ein, dass personenbezogene Daten, die elektronisch, telefonisch, mündlich, per Fax oder schriftlich übermittelt werden, gespeichert und für die jeweilige Buchung und die Übermittlung von Informationen verwendet werden dürfen. Sollten sich die persönlichen Daten der TeilnehmerInnen geändert haben oder diese keine weiteren Informationen von der VHS erhalten wollen, kann dies per E-Mail an vhs@gloggnitz.at bekannt gegeben werden.. Persönliche Daten der TeilnehmerInnen werden nur in dem für die VHS unbedingt erforderlichen Umfang verarbeitet und solange gespeichert, wie dies für die Erfüllung der Verwaltungsaufgaben der VHS erforderlich ist. Die TeilnehmerInnen erteilen ihre ausdrückliche Zustimmung für die Weiterleitung von Daten an Dritte (Förderstellen), sofern dies aufgrund von ihnen in Anspruch genommenen Förderungen erforderlich ist.

7. Schadenersatz

Das Inventar, die Räumlichkeiten, Medien und Geräte der VHS sind schonend zu verwenden bzw. zu behandeln. Allfällige Schäden sind umgehend zu melden. Die TeilnehmerInnen haften für Schäden, welche sie verursacht haben und sind daher zu entsprechendem Ersatz verpflichtet.

Liebe Gloggnitzerinnen und Gloggnitzer!

„Eine Investition in Wissen bringt immer noch die besten Zinsen“
Benjamin Franklin (Schriftsteller)

Bei uns können Sie auch im Frühling 2019 wieder in Ihren persönlichen Profit in Form von neuen Fertigkeiten, neuem Wissen, aber auch in Hinblick auf Ihre Gesundheit investieren. ... Ob es darum geht, sich für den nächsten Urlaub sprachfit zu machen, neue Hobbies und neues Wissen zu entdecken, oder darum, gemeinsam mit Gleichgesinnten etwas für das so wichtige Wohl von Körper, Geist und Seele zu tun.

Zu all diesen Themen finden auch Sie in unserem Herbstprogramm sicher wieder das richtige Angebot, über das wir Sie gerne auch persönlich beraten.

Ich wünsche Ihnen viel Vorfreude beim Sichten unseres aktuellen Kursprogrammes und das Erreichen Ihrer ganz persönlichen Ziele bei der Teilnahme am Kurs Ihrer Wahl.

StR Peter Kasper
Leiter der Volkshochschule



Meine Erfolgshochschule.

**Volks-
hochschule**
Gloggnitz

Frühling
2019

Anmeldung
vhs@gloggnitz.at
02662/42401-26

www.facebook.com/VHSGloggnitz
<http://gloggnitz.vhs-noe.at>

Verband
Niederösterreichischer
Volkshochschulen

