

## INFORMATIONSVORANSTALTUNGEN & WORKSHOPS

### INFORMATIONSVORANSTALTUNG

NMS Mautern

#### Thema: Eltern und Kinder STOLPERSTEINE IN DER ERZIEHUNG... ... und Möglichkeiten zu deren Beseitigung...

Kindererziehung ist Kunsthandwerk, da sind sich Erziehungsexperten einig, aber der Weg vom Baby bis zum lebensstüchtigen Erwachsenen ist mit vielen Herausforderungen gepflastert...

Wie schaffen es Eltern, ihre Kinder durch Trotzphasen, schulische und gesellschaftliche Herausforderungen, Pubertät, Berufsentscheidung, etc. erfolgreich zu begleiten und dabei trotzdem liebevoll, gelassen und eigenmächtig zu bleiben?

Für einen erfolgreichen Weg in der Erziehung gibt es kein Einheitsrezept, aber einige Grundregeln, die in herausfordernden Situationen hilfreich sein können.

Mit meinem Vortrag lade Sie ein, mit mir gemeinsam einige bewährte Erziehungskonzepte zu beleuchten und daraus die eigenen Schlüsse zu ziehen. Ich habe Erfahrungen aus 35 Jahren Unterrichtstätigkeit und bin Mutter von zwei erwachsenen Söhnen. Danach können wir im Austausch gelungener Situationen uns gegenseitig den Rücken stärken.

Anmeldung bei: Frau Mag. Johanna Schmid-Göbl  
Pädagogin, Erziehungsbegleiterin, Psychosoziale Beraterin

T: 0660 / 512 67 57, E-Mail: redenwirdarueber@gmail.com

Termin: FR, 26. April 2024, 18:30-20.00 Euro 12,00

### WORKSHOP

NMS Mautern

#### „MEINE LEBENSLINIEN - BIOGRAFISCHES SCHREIBEN“

Schreibend begeben wir uns auf eine Reise durch die eigene Lebensgeschichte. Dabei entstehen spielerische und reflektierende Texte. Oft genügen schon kleine Impulse, und Ereignisse, Personen, Dinge, Orte und Sinneseindrücke werden wieder lebendig. Einfach drauflos schreiben, mit Ihrer eigenen, ganz besonderen Stimme. Und ganz wichtig: es geht nicht um den perfekten Text, sondern um die Freude am gemeinsamen kreativen Tun! Für diesen Kurs sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

#### Inhalte:

Schreib-Impulse um Erinnerungen wachzurufen, Kreative Schreibtechniken für einen besseren Schreibfluss, Gemeinsames Vorlesen (wer mag) 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

Mitzubringen: Lieblingsheft oder Notizbuch, Lieblingsstifte.

Anmeldung bei: Frau Sieglinde Rameder, T: 0676 540 15 14  
Schreibtrainerin, Trainerin für Biografiearbeit

FR, 08. März 2024, 17:30-20:00

FR, 04. April 2024, 17:30-20:00

FR, 03. Mai 2024, 17.30 - 20.00

Euro 90,00

### WORKSHOPS

NMS Mautern

#### „SMARTPHONE bzw. TABLET SCHULUNG“

Benötigen Sie Unterstützung bei der Bedienung Ihres Smartphones oder Tablets, möchten Sie eine verständliche Erklärung zu den wichtigsten Funktionen haben, sodass einer erfolgreichen Bedienung nichts im Wege steht?

MI, 13. März 2024, 17.00 - 19.00 Uhr Euro 40,00

#### „COMPUTER-SCHULUNG für EINSTEIGER“

Die Themen werden von der Gruppe vorgegeben und sind individuell an die anwesenden Schulungsteilnehmer angepasst (z.B. Office Grundkenntnisse, Sicher im Internet, Mailversand, Dateiablage, Programme installieren und löschen, etc.). Bringen Sie bitte ihren eigenen Laptop mit.

MI, 20. März 2024, 17.00 - 19.00 Uhr Euro 40,00

Anmeldung bei: Herrn Stefan Pichler, T: 0664 / 11 22 775

### GESUNDE GEMEINDE MAUTERN

Die Gesunde Gemeinde Mautern unterstützt die Kurse mit Euro 5,00 pro Person und Semester für die Kursteilnehmer die in Mautern wohnhaft sind.



### AKNÖ BILDUNGSBONUS

Die AK Niederösterreich fördert Kurse, die in diesem Kursprogramm mit einem Logo der AK gekennzeichnet sind, mit 50 % der Kurskosten bis 150 Euro. Details entnehmen Sie bitte der Homepage der AK Niederösterreich: [noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus](https://noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus)



### KURSORTE

Sport- u. Europamittelschule (NMS), 3512 Mautern, Melker Str. 24  
Volksschule Mautern (VS), 3512 Mautern, Melker Straße 10  
Severin Stadl, 3512 Mautern, Kremser Straße 3  
Dance Alive, 3512 Mautern, Austraße 3

### KURSANMELDUNGEN

Kursanmeldungen werden am ersten Kurstag beim Kursleiter, per Telefon, E-Mail oder über unsere Homepage <https://mautern.vhs-noe.at> angenommen.  
Mindestteilnehmer pro Kurs: 10 Personen.

### Machen Sie zwei Kurse an einem Tag (mögliche Kombi-Angebote):

**Bauch-Bein-Po** und im Anschluß **Aktives Rückentraining** (jeden Montag)

**Pilates** und im Anschluß **Feldenkrais** oder **Body Fit** (jeden Dienstag)

**Beweg dein Gehirn** und im Anschluß **Ismakogie** oder **TaiJi-QiGong** (jeden Donnerstag)

Zugestellt durch Post.at

# VHS KURSPROGRAMM FRÜHLING 24 MAUTERN

Die Volkshochschule für Ihre körperliche, mentale & geistige Gesundheit!

SET GOAL



TAKE ACTION

Organisation: Stadtgemeinde Mautern, Leitung: Gabriele Hoch  
T: 0664 811 53 52, E-Mail: [vhs.mautern@gmail.com](mailto:vhs.mautern@gmail.com) - Internet: <https://mautern.vhs-noe.at>

Ab Montag, 19. Februar 2024 NMS Mautern

**S24-01 FRANZÖSISCH FÜR FORTGESCHRITTENE (A2/B1) mit Christine Pastre-Bauer (Französischlehrerin u. Nativespeaker)**

Schwerpunkt dieses Kurses ist freies Sprechen mit einem Native Speaker und Wiederholung der Grammatik.

Anmeldung bei: Frau Christine Pastre-Bauer  
T: 0650/857 03 85, E-Mail: christinepaste@yahoo.fr

18.30 bis 20.00 Uhr (10 Einheiten á 90 min) Euro 120,00

Ab Mittwoch, 21. Februar 2024 NMS Mautern

**S24-03 SPANISCH FÜR ANFÄNGER - mit leichten Vorkenntnissen (A2.1)**

Der Spanisch A2.1 Kurs zielt darauf ab, den TeilnehmerInnen ein solides Fundament der spanischen Sprache zu vermitteln. Im Verlauf des Kurses werden wichtige Kommunikationsfähigkeiten entwickelt, die das Hörverstehen, Sprechen, Lesen und Schreiben umfassen. Der Schwerpunkt liegt auf der Erweiterung des Wortschatzes, dem Verständnis der Grammatik, der Verfeinerung der Aussprache und dem Erwerb kultureller Kenntnisse.

Anmeldung unter: T: 0664 811 53 52 oder  
E-Mail: vhs.mautern@gmail.com

18.30 bis 20.00 Uhr (10 Einheiten á 90 min) Euro 120,00

Ab Donnerstag, 22. Februar 2024 NMS Mautern

**S24-21 BEWEG DEIN GEHIRN (Gedächtnistraining) mit MAS Trainerin Gabriele Hoch**

Anti-Aging mit Köpfchen - ein innovatives Gehirntraining, kurzweilig, herausfordernd und lustig. Trainingsinhalte: Aktivierung Kurzzeitgedächtnis/Arbeitsgedächtnis, Training der Aufmerksamkeit, Wahrnehmungsfähigkeit und Konzentration. Theoretisches Wissen über unser wichtigstes Organ sowie Dual-Task Übungen (Bewegung+kognitive Aufgaben) sind ebenso Bestandteil dieser Trainingseinheit.

Anmeldung bei: Frau Gabriele Hoch  
T: 0664 8115352, E-Mail: gabi.inzinger@gmail.com

16.00 bis 17.30 Uhr (12 Einheiten á 90 min) Euro 120,00

Ab Dienstag, 20. Februar 2024 Turnsaal VS

**S24-70 PILATES mit Pilatetrainerin Daniela Sontag**

Pilates als gezielte Kräftigung der Körpermitte („Powerhouse“). Zentrale Elemente sind Atmung, Konzentration, Bewegungsfluss und die präzise Ausführung der Übungen, welche vor allem auch die tiefliegenden Muskeln trainieren. Kraft und Beweglichkeit, Balance und Haltung sind die Ziele dieses wirkungsvollen Trainings.

Anmeldung bei: Frau Daniela Sontag  
T: 0676/953 86 32, E-Mail: daniela.sontag@gmail.com

17.15 bis 18.05 Uhr (14 Einheiten á 50 min) Euro 80,00

**YOGA & DIE KRAFT IM ATEM - Wie wir durch gezielte Bewegungen in Koordination mit dem Atem „PRANA“ Lebenskraft und Wohlbefinden aktivieren können - mit Jürgen Ullrich, Yoga-Lehrer**

Der Yogastil heisst schlicht Yoga und bezieht sich auf die Erfahrungen einer 2000-jährigen Lehrtradition. Die Kurse werden schrittweise angeleitet und sind so für Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters geeignet.  
INFO unter: www.yoga-sutra.at

S24-10: Ab Montag, 19.02.2024, 08.30-09.45, Dance Alive  
S24-11: Ab Montag, 19.02.2024, 18.45-20.00, Turnsaal VS  
S24-12: Ab Dienstag, 20.02.2024, 08.30-09.45, Dance Alive

Anmeldung bei: Ing. Juergen Ullrich, T: 0681/105 306 17  
(14 Einheiten á 75 min) Euro 120,00

Ab Donnerstag, 22. Februar 2024 Turnsaal VS

**S24-23 TAIJI-QIGONG - Harmonische Übungen mit Dipl. QiGong-Kursleiter Peter Svetitsch**

Die alte chinesische Bewegungskunst Qigong fördert die körperliche und geistige Entspannung, aber auch Kraft, Koordination sowie Beweglichkeit und schenkt frische Energie. Taiji-Qigong umfasst sowohl meditative Übungen, als auch Elemente aus den Kampfkünsten. Die achtsam ausgeführten Bewegungen sind für alle Altersklassen geeignet.

Anmeldung bei: Herrn Peter Svetitsch  
T: 0664 1516427, E-Mail: psvetitsch@mac.com

18.30 bis 19.45 Uhr (14 Einheiten á 75 min) Euro 100,00

Ab Donnerstag, 15. Februar 2024 NMS Pausenraum

**S24-18 ISMAKOGIE - BEWUSST BEWEGEN mit Dipl. Ismakogie Lehrerin Helga Wanke**

Sanftes gelenkschonendes Muskeltraining für jedes Alter! Lernen Sie, wie Sie durch gute HALTUNG, körpergerechtes SITZEN - STEHEN - GEHEN, Probleme und Verspannungen im Rücken vermeiden können. Die Übungen sind so gestaltet, dass der Einsatz des Beckenbodens in alle Alltagsbewegungen einfließt. Dadurch entsteht eine aufrechte Haltung ohne Verspannung! Kommen Sie in bequemer Kleidung, Socken und Matte.

Anmeldung bei: Frau Helga Wanke  
T: 0699/107 23 155, E-Mail: helga.wanke@yahoo.de

18.30 bis 19.45 Uhr (12 Einheiten á 75 min) Euro 95,00

Ab Dienstag, 20. Februar 2024 Turnsaal VS

**S24-17 FELDENKRAIS mit Feldenkraislehrerin Elisabeth Schmidt**

Feldenkrais oder „Bewusstheit durch Bewegung“ ist eine Körperwahrnehmungsschulung, in der Sie durch leichte Bewegung Ihre Schmerzen (z.B. Rücken/Schulter/Nacken Schmerzen) verstehen und beheben lernen.

Anmeldung bei: Frau Elisabeth Schmidt  
T: 0681/20 50 10 13, E-Mail: feldenkrais-physio@gmx.at

18.15 bis 19.05 Uhr (12 Einheiten á 50 min) Euro 75,00

Ab Montag, 19. Februar 2024 Turnsaal NMS

**S24-14 BAUCH - BEIN - PO mit Fitnesstrainerin Eva Jakab**

Mit verschiedenen und abwechslungsreichen Übungen bringst du deine Figur in einem kurzweiligen Workout sportlich in Form. Diese Übungen trainieren Bauch, Beine und Po und lassen keine Muskelgruppe aus. Ganz nebenbei wird auch noch der Rücken gestärkt.

Anmeldung bei: Frau Eva Jakab  
T: 0660/2375380, E-Mail: evazumba@gmail.com

17.45 bis 18.35 Uhr (14 Einheiten á 50 min) Euro 80,00

Ab Dienstag, 20. Februar 2024 Turnsaal NMS

**S24-13 BODYFIT - GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG mit Fitnesstrainerin Elisabeth Gruber**

Mit wohltuenden und herausfordernden Übungen werden die körperliche Leistungsfähigkeit, Kraft und Beweglichkeit verbessert. Diese Trainingseinheit richtet sich an alle, die ihren gesamten Körper kräftigen und in Schwung halten wollen.

Anmeldung bei: Frau Elisabeth Gruber  
T: 0660/910 46 12, E-Mail: elisabeth.gruber17@gmail.com

18.30 bis 19.20 Uhr (14 Einheiten á 50 min) Euro 80,00

Ab Mittwoch, 21. Februar 2024 Turnsaal VS

**S24-20 CHOREO-FITNESS mit Fitnesstrainerin Eva Jakab**

ChoreoFitness ist ein Workout, welches Tanz und Kräftigung kombiniert. Zu motivierender Musik wird Dance Aerobic und Latin getanzt. Dabei wird die Muskulatur gestärkt und gleichzeitig die Fettverbrennung aktiviert. Dieses Training ist sowohl für Sie als auch für Ihn. Dance to the beat of your body!

Anmeldung bei: Frau Eva Jakab  
T: 0660/237 53 80, E-Mail: evazumba@gmail.com

19.30 bis 20.20 Uhr (14 Einheiten á 50 min) Euro 80,00

Ab Montag, 19. Februar 2024 Turnsaal NMS

**S24-16 AKTIVES RÜCKENTRAINING mit Fitnesstrainerin Daniela Sontag**

Falsche körperliche Belastung, zu langes Sitzen und schlechte Körperhaltung belasten unseren Rücken, wodurch es zu muskulären Dysbalancen und Rückenschmerzen kommen kann. Mit funktionellen Übungen stärken wir die gesamte Muskulatur im Rücken- und Bauchbereich und mit Gleichgewichts- und Beckenbodenübungen steuern wir die tiefliegende Haltemuskulatur an. Ein angenehmes Stretching rundet unser Rückentraining ab.

Anmeldung bei: Frau Daniela Sontag  
T: 0676/953 86 32, E-Mail: daniela.sontag@gmail.com

18.45 bis 19.35 Uhr (14 Einheiten á 50 min) Euro 80,00

Ab Montag, 19. Februar 2024 Turnsaal VS

**S24-08 FIT INS BESTE ALTER mit Dipl. Seniorentainerin Gabriele Hoch**

Die Schwerpunkte der Trainingseinheit liegen in der Stabilisation und Beweglichkeit der Hüfte, des Beckens, der Knie sowie der Körpermitte für eine gesunde Wirbelsäule. Fasziale Schwungbewegungen dienen als Aufwärmprogramm, Gleichgewichts- und Koordinationstraining runden diese Einheit ab.

Anmeldung bei: Frau Gabriele Hoch, T: 0664/811 53 52

16.30 bis 17.20 Uhr (14 Einheiten á 50 min) Euro 80,00

Ab Montag, 19. Februar 2024 Severin Stadl

**S24-07 LOCKER VOM HOCKER (Sesselgymnastik) mit Dipl. Seniorentainerin Gabriele Hoch**

„Locker vom Hocker“ bietet die Möglichkeit Sport zu betreiben, auch wenn die körperliche Leistungsfähigkeit schon etwas abgenommen hat. Die Schwerpunkte dieses Trainings: Gelenkmobilisation, Gleichgewichts- und Reaktionsübungen sowie die Kräftigung der Muskulatur und Knochen.

Anmeldung bei: Frau Gabriele Hoch  
T: 0664/811 53 52, E-Mail: gabi.inzinger@gmail.com

15.00 bis 15.50 Uhr (14 Einheiten á 50 min) Euro 80,00

Ab Mittwoch, 21. Februar 2024 Turnsaal VS

**S24-09 GESELLIGE TÄNZE FÜR JUNG UND ALT mit Gerda Böhm**

Seniorentanz macht Freude und fördert die geistige und körperliche Gesundheit. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass Tanzen durch die körperliche, geistige und emotionale Stimulation die effektivste Präventionsmaßnahme ist, um ganzheitlich fit zu bleiben. Lassen Sie sich von der Freude am Tanzen anstecken und machen Sie mit bei „Tanzen ab der Lebensmitte“.

Anmeldung bei: Frau Gerda Böhm, T: 0676/78 444 95  
18.00 bis 19.15 Uhr (12 Einheiten á 75 min) Euro 70,00

Ab Mittwoch, 21. Februar 2024 Severin Stadl

**S24-25 STRETCH & RELAX mit Dipl. Entspannungstrainerin Gabriele Hoch**

Um gesund und leistungsfähig zu sein und Krankheiten vorzubeugen, muss das vegetative Nervensystem im Gleichgewicht sein. Leiden wir unter Dauerstress, leiden wir auch auf körperlicher Ebene, z.B. in Form von muskulären Verspannungen, chronischen Schmerzen oder Verdauungsstörungen. In dieser Einheit behandeln wir sowohl die muskuläre als auch die kognitive Ebene durch Faszientraining, Stretching. Aktivierung Vagusnerv, Progressive Muskelrelaxation, Body Scan und Autogenes Training. Bringen Sie bitte eine Gymnastikmatte mit.

Anmeldung bei: Frau Gabriele Hoch  
T: 0664/811 53 52, E-Mail: gabi.inzinger@gmail.com

17.30 bis 18.30 Uhr (10 Einheiten á 60 min) Euro 80,00