



Verband Niederösterreichischer Volkshochschulen

**Volkshochschule**  
**Groß-Enzersdorf**



# Kursprogramm Sommersemester



**2024**





Liebe Leserin,  
lieber Leser!

Ein Zitat von Georg Christoph Lichtenberg lautet: "Man sollte sich nicht schlafen legen, ohne sagen zu können, dass man an diesem Tag etwas gelernt hat."

Bildung ist ein wichtiges Mittel, um die Gesellschaft und ihre Menschen zu stärken. Mit den Kursen der Volkshochschule Groß-Enzersdorf soll Bildung und Weiterbildung für alle einfach und kostengünstig zugänglich gemacht werden.

Im neuen VHS-Programmheft für das Sommersemester 2024, das Sie hiermit in Händen halten, finden Sie ein vielfältiges Angebot, welches unsere Volkshochschule in den kommenden Monaten für Sie bereithält. Mit großer Sorgfalt wurde ein Programm zusammengestellt, das Ihnen ermöglichen soll Ihre persönlichen und beruflichen Kompetenzen zu erweitern, Ihr Wissen zu vertiefen, Neues zu entdecken und nebenbei Gleichgesinnte kennenzulernen.

Ich lade Sie ein, sich das neue Kursprogramm anzusehen und sich für Kurse anzumelden, die Ihr Interesse wecken. Nützen Sie die Bildungsangebote der VHS Groß-Enzersdorf hier in unmittelbarer Nähe.

Ich wünsche Ihnen schon jetzt viel Spaß und Erfolg!

Ihre



Dipl. Päd. Monika Oberegner-Sivec  
Bürgermeisterin



Liebe Kursteilnehmerin,  
lieber Kursteilnehmer!

Ich heiße Sie herzlich willkommen in Ihrer Volkshochschule Groß-Enzersdorf und freue mich, Ihnen unser aktuelles Programmheft vorzustellen.

Mit großem Engagement haben wir ein vielfältiges, interessantes und kostengünstiges Bildungsangebot für Sie zusammengestellt. Neben den „guten, alten“ Dauerbrennern“, gibt es auch in diesem Semester wieder neue Kurse, Vorträge und Workshops zu entdecken.

Ein neuer und besonderer Veranstaltungsort ist das „Haus der Generationen“ im Zentrum von Groß-Enzersdorf. Neben dem monatlichen „Reparaturcafé“ finden dort auch unterschiedliche Kochkurse statt. In der Küche wird nicht nur gemeinsam gekocht, sondern auch gegessen. Dadurch können persönliche Kontakte geknüpft und Interessen geteilt werden.

Ich freue mich auf ein Wiedersehen im Sommersemester und wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Entdecken unserer Kursangebote.

Bleiben Sie neugierig!



Petra Mc Quillan  
Administrative Leitung  
Mobil-Nr.: +43 664 889 48 532  
E-Mail: [vhs@gross-enzersdorf.gv.at](mailto:vhs@gross-enzersdorf.gv.at)  
Webseite: <http://vhs.gross-enzersdorf.gv.at>



**Kursanmeldung der VHS Groß-Enzersdorf:**



Kurs / Vortrag: .....

Vor- und Nachname: .....

Adresse: .....

Telefon: ..... E-Mail: .....

Geb. Datum: ..... Unterschrift: .....

**Hinweis:** Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich mit der Datenschutzverordnung vom 25. Mai 2018 (siehe nächste Seite) einverstanden - andernfalls kann keine Buchung des Kurses erfolgen.



**Kursanmeldung der VHS Groß-Enzersdorf:**



Kurs / Vortrag: .....

Vor- und Nachname: .....

Adresse: .....

Telefon: ..... E-Mail: .....

Geb. Datum: ..... Unterschrift: .....

**Hinweis:** Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich mit der Datenschutzverordnung vom 25. Mai 2018 (siehe nächste Seite) einverstanden - andernfalls kann keine Buchung des Kurses erfolgen.



**Kursanmeldung der VHS Groß-Enzersdorf:**



Kurs / Vortrag: .....

Vor- und Nachname: .....

Adresse: .....

Telefon: ..... E-Mail: .....

Geb. Datum: ..... Unterschrift: .....

**Hinweis:** Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich mit der Datenschutzverordnung vom 25. Mai 2018 (siehe nächste Seite) einverstanden - andernfalls kann keine Buchung des Kurses erfolgen.

## Datenschutzerklärung:

Diese Datenschutzerklärung regelt die Nutzung Ihrer personenbezogenen Daten bei physischer Kursbuchung über unser Anmeldeformular. Ansprechpartner ist die VHS Groß-Enzersdorf mit der Geschäftsanschrift Rathausstraße 5, 2301 Groß-Enzersdorf. Die VHS ist eine kommunale Volkshochschule der Stadtgemeinde Groß-Enzersdorf (im Folgenden kurz „VHS“).

Ihre personenbezogenen Daten (z.B. Name, Anschrift, E-Mail, Telefonnummer) werden von uns nur gemäß den Bestimmungen des österreichischen und europäischen Datenschutzrechtes verarbeitet. Daten sind dann personenbezogen, wenn sie eindeutig einer bestimmten Person zugeordnet werden können. Automatisiert werden keine personenbezogenen Daten erhoben. Nachstehende Regelungen informieren Sie insoweit über die Art, den Umfang und Zweck der Erhebung, die Nutzung und die Verarbeitung von personenbezogenen Daten:

### **Vor- und Zuname, Geschlecht, Wohnadresse, Geburtsdatum, Telefonnummer, E-Mail-Adresse**

Die Erhebung der Daten erfolgt ausschließlich zum Zweck der Anmeldung und Verwaltung von KursteilnehmerInnen bei denen von der VHS angebotenen Kursen und dient ausschließlich dem Betriebszweck der VHS. Die im Rahmen der Kursanmeldung erhobenen Daten werden vertraulich behandelt und nur in dem für die TeilnehmerInnenverwaltung und Anmeldung unbedingt erforderlichen Umfang verarbeitet und solange gespeichert, wie dies für die Erfüllung der Verwaltungsaufgaben der VHS erforderlich ist, maximal jedoch zehn Jahre.

Mit einer Kursbuchung stimmen Sie einer Weitergabe der erhobenen Daten an den jeweiligen / die jeweilige KursleiterIn zu. Ohne weitere Zustimmung erfolgt keine darüberhinausgehende Weitergabe Ihrer Daten und werden keine personenbezogenen Auswertungen erstellt.

Die Einwilligung zur Verarbeitung Ihrer, im Rahmen der Kursbuchungen erhobenen personenbezogenen Daten kann jederzeit widerrufen werden. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass Ihnen ein Recht auf Auskunft über die gespeicherten persönlichen Daten zusteht. Des Weiteren haben Sie das Recht auf Berichtigung falscher Daten oder Löschung der gespeicherten personenbezogenen Daten, sollte diesem Anspruch keine gesetzliche Aufbewahrungspflicht im Weg stehen.

## Wichtige Informationen zur Kursbuchung:

- Die Durchführung aller Kurse erfolgt zu den aktuell geltenden Covid19-Bedingungen.
- Sie können sich online auf unserer Homepage, per E-Mail oder per Anmeldeformular für das Kursprogramm der VHS Groß-Enzersdorf anmelden. Das Anmeldeformular geben Sie bitte am Gemeindeamt Groß-Enzersdorf (Bürgerservice) ab. Sobald feststeht, dass der Kurs stattfindet, bekommen Sie die Rechnung per E-Mail zugesandt.
- Bei unentschuldigter Nicht-Teilnahme an einem gebuchten Kurs wird eine Stornogebühr von 50% der Kursgebühr einbehalten.
- Bei Kursabbruch wird keine Kursgebühr rückerstattet.
- Haftpflicht: Für Unfälle, Diebstähle und sonstige Schäden während aller Veranstaltungen sowie auf den Weg zu oder von dieser wird seitens der VHS keine Haftung übernommen.
- Die VHS behält sich das Recht vor, notwendige Änderungen betreffend des Programms bzw. des Veranstaltungsortes vorzunehmen.
- Sie haben die Möglichkeit sich bis eine Woche vor Kursbeginn kostenlos vom gebuchten Kurs abzumelden. Davon ausgenommen sind Kurse, für die auch ein Material- oder Lebensmittelbetrag entfällt.



Mit diesem Piktogramm gekennzeichnete Kurse sind barrierefrei!  
Bitte bei der Anmeldung bekanntgeben, damit entsprechende Vorbereitungen getroffen werden können



**MEHR GELD  
FÜR MEINE  
WEITERBILDUNG!**

# DIE ARBEITERKAMMER NIEDERÖSTERREICH FÖRDERT KURSE,

die in diesem Kursprogramm AK-gekennzeichnet sind.

**AK** Bildungsbonus

**AKextra** Digi- und Lernhilfe-Bonus

Auf der Homepage der AK Niederösterreich finden Sie nähere Informationen und den Online-Antrag.

Über das AK-extra Digi-Konto werden zusätzlich vertiefende Digitalisierungskurse gefördert (auch ohne AK-Kennzeichnung).

**RUFEN SIE  
UNS AN!**  
05 7171-29000

**AK** NIEDER  
ÖSTERREICH

ERWACHSENENBILDUNG

[noe.arbeiterkammer.at/akbeihilfen](http://noe.arbeiterkammer.at/akbeihilfen)

## BILDUNGSBERATUNG NÖ in der VHS Groß-Enzersdorf

Nutzen auch Sie die Bildungs- und Berufsberatung in Ihrer Region bei Themen, wie diesen:

- Sie möchten sich beruflich neu orientieren
- Sie steigen nach einer längeren Pause wieder ins Berufsleben ein
- Sie suchen eine passende Aus- oder Weiterbildung
- Sie wollen einen Bildungsabschluss nachholen
- Sie benötigen Infos zu Förderungen
- Sie möchten in Bildungskarenz oder Bildungsteilzeit gehen



**bbn**  
BILDUNGS- &  
BERUFSBERATUNG  
NÖ

Die persönlichen Beratungsgespräche finden jeweils **Mittwoch**, von **15:00 - 18:00 Uhr**, im VHS-Besprechungsraum (Schloßhofer Straße 4a, 2301 Groß-Enzersdorf) statt. Bitte nehmen Sie Ihre Anmeldung auf unserer Webseite [www.bildungsberatung-noe.at](http://www.bildungsberatung-noe.at), telefonisch unter **0676/5254805** oder per Mail an [j.hammer@bildungsberatung-noe.at](mailto:j.hammer@bildungsberatung-noe.at) vor.

**14. Februar 2024, 13. März 2024, 15. Mai 2024, 12. Juni 2024 und 10. Juli 2024**

„Die Beratungen sind kostenfrei, unabhängig, wertschätzend und ergebnisorientiert! Ich freue mich auf Sie! Melden Sie sich einfach bei mir an!“ Jeanette Hammer, Beraterin im Weinviertel!

**Nutzen Sie JETZT Ihre Chancen für eine bessere Zukunft!**

Die **BILDUNGSBERATUNG NIEDERÖSTERREICH** wird aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds, dem Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung, vom Land Niederösterreich und der Arbeiterkammer Niederösterreich finanziert und im Weinviertel vom Verband NÖ Volkshochschulen koordiniert.

[www.bildungsberatung-noe.at](http://www.bildungsberatung-noe.at)

Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds, des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung, des Landes Niederösterreich und der Arbeiterkammer Niederösterreich.



Bundesministerium  
Bildung, Wissenschaft  
und Forschung



**AK** NIEDER  
ÖSTERREICH

**Sprachen und Lernen**

Day to Day English A1-A2 **AK** 8  
 "English is fun" Beginners 8  
 Französisch für AnfängerInnen A1 (Teil 1) 8  
 Französisch für AnfängerInnen A1 (Teil 2) 8  
 Italienisch A1 – 2. Semester 9  
 Italienisch A1 – 4. Semester 9  
 Italienisch Konversationskurs A2 9  
 Italienisch B1 – 3. Semester 9  
 Italienisch B2 – 3. Semester 10  
 Spanisch A1 – 2. Semester 10

**Computer, Internet und Multimedia**

Vorstellung der Inhalte der EDV-Kurse 10  
 EDV – Kunterbunt gemischt 10  
 Handy & Tablet Grundkurs für Generation 50+ 11  
 Office Microsoft 365 **AKextra** Digi-Bonus 11  
 Internet für Generation 50+ 11  
 Künstliche Intelligenz (KI) näher betrachtet 11  
 Cybercrime 12

**Natur und Garten**


Kräuterwanderung im Frühling 12  
 Geführte Exkursion d Blumengärten Hirschstetten 12  
 März – Grundzüge der Gartenplanung I 12  
 April – Grundzüge der Gartenplanung II 12  
 Mai – Die Rose und ihre Begleiter 13  
 Juni – Der Wassermontat 13  
**\*NEU\*** Zimmerpflanzen & Orchideen richtig umgepflanzt 13  
**\*NEU\*** Rosen- und Sträucher Rückschnitt 13  
**\*NEU\*** Osterkranz binden 13  
**\*NEU\*** Seife sieden ohne Palmöl 14  
**\*NEU\*** Natürlich schön: Abendroutine 14  
**\*NEU\*** Zero Waste im Putzschrank 14

**Interessantes und Wissenswertes**

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Erwachsenenvertretung 15  
 Erbrecht, Testament, Pflichtteilsrecht und Verlassenschaftsverfahren 15  
 Immobilien richtig kaufen/verkaufen, mieten 15  
 Verbraucherrechte 15

**Gesundheit und Ernährung**

Plauderrunde mit Community Nurses 16  
 Nordic Walking mit Community Nurses 16  
 Wer kümmert sich um mich, wenn ich alt bin? 16  
 „Letzte Hilfe“ – Teil des Lebens 17  
**\*NEU\*** Vortrag DEMENZ 17  
**\*NEU\*** Trotz DEMENZ zum Trotz 17

**\*NEU\*** Ernährung bei Demenz 18  
**\*NEU\*** Wie pflege ich meine Seele? 18  
**\*NEU\*** Trauercafé 18  
**\*NEU\*** 1x1 der 24-Stunden-Betreuung 19  
 Prophylaxetraining für kluge Köpfe 19  
 Sturzpräventionskurs 19  
 Gesundheitsyoga mit Herz  und Hirn 20  
**\*NEU\*** Finde Dein inneres Gleichgewicht 20  
**\*NEU\*** Finde Dein inneres Gleichgewicht Vormittag 21  
**\*NEU\*** Workshop mit Meditation 21  
**\*NEU\*** Workshop mit Meditation am Vormittag 21  
**\*NEU\*** Reinigung und Aktivierung d. Chakren 21  
**\*NEU\*** Essen wie die Profis 22  
**\*NEU\*** Genussvoll und leicht durch Wechseljahre 22  
**\*NEU\*** Die 7 wichtigsten Lebensmittel f. Sportler 22  
**\*NEU\*** Trends und Mythen in der Sporternährung 22  
**\*NEU\*** Weniger Stress durch TCM-Ernährung 23  
**\*NEU\*** „Tschüss Frühjahrsmüdigkeit“ 23  
**\*NEU\*** Regelschmerzen und Endometriose 23

**Küche und Kochkunst**

Vegetarische ägyptische Küche 23  
**\*NEU\*** Klassisches Wintermenü 24  
**\*NEU\*** Italienisch kochen mit Michele 24  
**\*NEU\*** Ostermenü – Klassiker mit Pfiff! 24  
**\*NEU\*** Erdäpfelteig-Menü 25  
**\*NEU\*** Alles Knödel 25  
**\*NEU\*** Alles Spargel 25  
**\*NEU\*** Sommerzeit – Früchtezeit 26

**Kultur und Reisen**

GenussTour Irland & Irish Whisky 26  
**\*NEU\*** Lichtbildvortrag „Zu den schönsten Wasserfällen Niederösterreichs“ 26

**Elternbildung**

Easy Learning 27  
**\*NEU\*** Familie Be-/Erziehung 27  
**\*NEU\*** „Eltern wie Leuchttürme“ 27

**Kinder und Jugendliche**

„English is fun“ (für Volksschulkinder der 3. Kl.) 28  
 „English is fun“ (für Volksschulkinder der 4. Kl.) 28  
 Englisch für Kindergartenkinder 28  
 Ausdrucksspiel aus dem Erleben für Kinder 29  
**\*NEU\*** Spielen mit Kleinkindern 0-3 Jahren 29  
 Kinderyoga für Mädchen ab 5 Jahren 29  
 Cool Moves für Mädchen ab 5 Jahren 30  
 Sportakrobatik für Kinder von 6-11 Jahren 30  
 Selbstverteidigungskurs für Mädchen/Frauen 31  
 Simalabim es werde... ein Bild aus Erde 31

Happy Stones für Kinder ab 10 J./Erwachsene	32	<b>Bewegung und Sport</b>	
Malen/Schreiben wie die großen KünstlerInnen	32	Nordic Walking <i>Vormittagskurs</i>	38
<b>Theater und Bühne</b>		Körper in Bewegung <i>Vormittagskurs</i>	38
Ausdrucksspiel aus dem Erleben	32	Faszientraining mit Smoveys <i>Vormittagskurs</i>	38
<b>Kreativwerkstatt</b>		Yoga für Ihr Wohlbefinden <i>Vormittagskurs</i>	39
Messerschmiedekurs	33	Wirbelsäulengymnastik <i>Vormittagskurs</i>	39
<b>*NEU*</b> Gartendeko-Schmiedeworkshop	33	Smovey® Dance <i>Vormittagskurs</i>	39
Art Clay Silberschmuck-Kurs	33	Zumba GOLD® <i>Vormittagskurs</i>	40
Happy Stones für Kinder ab 10 J./Erwachsene	34	Abend Yoga	40
Lehmkunst begreifen – erdARTige Bilder	34	Pilates	40
<b>*NEU*</b> Reparatur-Café	34	Yin Yoga	41
Grundlagen der Fotografie	35	Selbstverteidigungskurs für Mädchen und Frauen	41
<b>*NEU*</b> Fotowalk am Stephansplatz	35	Face Yoga – Workshop	41
Das Programm Adobe Lightroom in Anwendung	35	Face Yoga – Kurs (5 Abende)	42
<b>*NEU*</b> One Light to rule them all	35	Gesundheitsyoga mit Herz  und Hirn	42
<b>*NEU*</b> Portraits sind kein Zufallsprodukt	36	<b>*NEU*</b> Finde Dein inneres Gleichgewicht	43
Herzen im Quadrat – Rundungen nähen	36	<b>*NEU*</b> Finde Dein inneres Gleichgewicht Vormittag	43
<b>*NEU*</b> Kronkorken-Kunst – Bildhaft kreativ	36	<b>*NEU*</b> Workshop mit Meditation	43
Patchworktechnik für AnfängerInnen	37	<b>*NEU*</b> Workshop mit Meditation am Vormittag	43
<b>*NEU*</b> Apfelbutzen	37		
Verschiedene Tischsets u. Untersetzer nähen	37		

**Viel Freude beim Entdecken  
unserer zahlreichen Angebote!**

## Day to Day English A1 – A2 **AK**

Kursnummer: SS2024-001

Dieser Kurs soll Menschen dazu anregen, Englisch zu verstehen und zu benutzen. Wir verwenden die Klänge und Texte von Liedern, um das Verständnis für die englische Sprache zu fördern, zusammen mit Einheiten, die sich auf Grammatik und Wortschatz konzentrieren.

Der Kurs ist ideal für diejenigen, die bereits einige Englischkenntnisse aus ihrer Schulzeit haben, aber eine Auffrischung brauchen, um sich in der Sprache sicher zu fühlen. Es macht Spaß und bereichert Ihr Gehirn.

**Termine:** jeweils Montag (12x)

ab 26.02.2024, 18:00-19:30 Uhr

**Kursentgelt:** € 115,-

**TeilnehmerInnen:** 6-15 Personen

**Kursleitung:** John Morris

**Datum:** 26.02., 04.03., 11.03., 18.03., 08.04., 15.04., 22.04., 29.04.,

06.05., 13.05., 27.05. und 03.06.2024

**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß



## „English is fun“ für Seniorinnen, Senioren und absolute AnfängerInnen

Kursnummer: SS2024-002

**Lernziel:** Sie fangen bei Stunde 0 an und wir erlernen gemeinsam in lockerer und fröhlicher Atmosphäre die ersten englischen Wörter.

Redeabsichten: Einfache Schritte in der englischen Sprache.

**Termine:** jeweils Dienstag (15x)

ab 27.02.2024, 18:00-19:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 96,-

**TeilnehmerInnen:** 6-15 Personen

**Kursleitung:** Ulrike Schwab

**Datum:** 27.02., 05.03., 12.03., 19.03., 02.04., 09.04., 23.04., 30.04.,

07.05., 14.05., 21.05., 28.05., 04.06., 11.06. und 18.06.2024

**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß



## Französisch für AnfängerInnen A1 (Teil 1)

Kursnummer: SS2024-003

Sie möchten im Urlaub ein wenig Französisch verstehen und sprechen? Von den Grundlagen – sich vorstellen, nach Namen, Herkunft, Beruf und Alter fragen – kommen wir zu typischen Urlaubssituationen – Flughafen, Bahnhof und Restaurant.

Aussprache und Grammatik werden in Aufgaben und Sprechanlässen erlernt und geübt.

**Termine:** jeweils Montag (6x)

ab 12.02.2024, 18:30-19:45 Uhr

**Kursentgelt:** € 58,-

**TeilnehmerInnen:** 6-15 Personen

**Datum:** 12.02., 19.02., 26.02., 04.03., 11.03. und 18.03.2024

**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

**Kursleitung:** Dr.<sup>in</sup> Barbara Deißberger



## Französisch für AnfängerInnen A1 Fortsetzungskurs (Teil 2)

Kursnummer: SS2024-004

Mit Schwerpunkt auf Urlaubssituationen (Flughafen, Bahnhof, Hotel, Restaurant, Einkaufen) lernen und üben wir Aussprache und Grundlagen der Grammatik.

Wir lernen uns vorzustellen, anderen einfache Fragen zu stellen und üben praktische Redewendungen und Formulierungen für den Urlaub.

**Termine:** jeweils Montag (6x)

ab 08.04.2024, 18:30-19:45 Uhr

**Kursentgelt:** € 58,-

**TeilnehmerInnen:** 6-15 Personen

**Datum:** 08.04., 15.04., 22.04., 29.04., 06.05. und 13.05.2024

**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

**Kursleitung:** Dr.<sup>in</sup> Barbara Deißberger





## Italienisch A1 – 2. Semester

Kursnummer: SS2024-005

**Lernziele:** *Tempo libero* – über Freizeitbeschäftigungen sprechen, ein Hotelzimmer reservieren, eine Ferienwohnung mieten, einen Weg beschreiben (regelmäßige Verben auf *-ire*, Zeit-, Orts- und Richtungsangaben, *c'è/ci sono*, die Monate, Zahlen ab 100, die Uhrzeit). *Fortsetzung ab Lektion 4.*

**Bei Bedarf bitte folgendes Buch besorgen:** Nuovo Espresso 1 – Hueber Verlag – ISBN-13: 978-3192054389

**Termine:** jeweils Dienstag (15x)  
ab 20.02.2024, 17:30-18:45 Uhr

**Datum:** 20.02., 27.02., 05.03., 12.03., 19.03., 02.04., 09.04., 23.04.,  
30.04., 07.05., 14.05., 28.05., 04.06., 11.06. und 18.06.2024

**Kursentgelt:** € 144,-

**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

**TeilnehmerInnen:** 6-15 Personen

Schießstattring 2, Erdgeschoß

**Kursleitung:** Valentin S. Müller, BEd



## Italienisch A1 – 4. Semester

Kursnummer: SS2024-006

**Lernziele:** *Sapori d'Italia* – über Einkaufsgewohnheiten sprechen, im Geschäft nach Lebensmitteln verlangen, die Jahreszeiten, über Arbeitszeit, Tagesablauf und Gewohnheiten sprechen, Feiertage in Italien, Verwandtschaftsbezeichnungen, ein Bild beschreiben (Mengenangaben, Teilungsartikel, die direkten Objektpronomen, reflexive Verben, Adverbien, Possessivbegleiter). *Fortsetzung ab Lektion 8.*

**Bei Bedarf bitte folgendes Buch besorgen:** Nuovo Espresso 1 – Hueber Verlag – ISBN 978-3-19-205438-9

**Termine:** jeweils Dienstag (15x)  
ab 20.02.2024, 19:00-20:15 Uhr

**Datum:** 20.02., 27.02., 05.03., 12.03., 19.03., 02.04., 09.04., 23.04.,  
30.04., 07.05., 14.05., 28.05., 04.06., 11.06. und 18.06.2024

**Kursentgelt:** € 144,-

**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

**TeilnehmerInnen:** 6-15 Personen

Schießstattring 2, Erdgeschoß

**Kursleitung:** Valentin S. Müller, BEd



## Italienisch Konversationskurs A2

Kursnummer: SS2024-007

Dieser Konversationskurs richtet sich an Lernende, die ihren Schwerpunkt auf die Kommunikation legen möchten. Um Ihr Verständnis der italienischen Sprache zu fördern und Ihren Wortschatz zu erweitern, gibt es Übungen zu verschiedenen Themenbereichen, wie aktuelle Tagesthemen, Literatur, Kochen und Essen, Kunst und Kultur. In diesem Kurs wird mit Kopien gearbeitet, Sie müssen daher kein Buch besorgen.

**Termine:** jeweils Montag (15x)  
ab 12.02.2024, 17:30-18:45 Uhr

**Datum:** 12.02., 19.02., 26.02., 04.03., 11.03., 18.03., 08.04., 15.04.,  
22.04., 29.04., 06.05., 13.05., 27.05., 03.06. und 10.06.2024

**Kursentgelt:** € 144,-

**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

**TeilnehmerInnen:** 6-15 Personen

Schießstattring 2, Erdgeschoß

**Kursleitung:** Anna Abbinante



## Italienisch B1 – 3. Semester

Kursnummer: SS2024-008

**Lernziele:** *Italia da scoprire* – eine indirekte Frage stellen, sich nach etwas erkundigen, Enttäuschung ausdrücken, über eigene sprachliche Fehler sprechen, Unmut klar äußern, ironisch sein, Vermutungen in der Vergangenheit äußern, über das Lernen einer Sprache nachdenken (die indirekte Frage, die indirekte Rede II, *prima che/prima di*, der *congiuntivo trapassato*, das *gerundio passato*). *Fortsetzung ab Lektion 9.*

**Bei Bedarf bitte folgendes Buch besorgen:** Nuovo Espresso 3 – Hueber Verlag – ISBN 978-3-19-205440-2

**Termine:** jeweils Mittwoch (15x)  
ab 21.02.2024, 17:30-18:45 Uhr

**Datum:** 21.02., 28.02., 06.03., 13.03., 20.03., 03.04., 10.04., 17.04.,  
24.04., 15.05., 22.05., 05.06., 12.06., 19.06. und 26.06.2024

**Kursentgelt:** € 144,-

**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

**TeilnehmerInnen:** 6-15 Personen

Schießstattring 2, Erdgeschoß

**Kursleitung:** Valentin S. Müller, BEd



## Italienisch B2 – 3. Semester

Kursnummer: SS2024-009

**Lernziele:** *In giro per musei* – Esprimere accordo/disaccordo, esprimere un giudizio, fare proposte, chiedere e dare consigli (Concordanza dei tempi al congiuntivo: ripresa e approfondimento, I diversi usi del future, il gerundio concessive). *Fortsetzung ab Lektion 7.*

**Bei Bedarf bitte folgendes Buch besorgen:** Nuovo Espresso 4 – Hueber Verlag – ISBN 978-3-19-535466-0

**Termine:** jeweils Mittwoch (14x)

ab 21.02.2024, 19:00-20:15 Uhr

**Kursentgelt:** € 134,-

**TeilnehmerInnen:** 6-15 Personen

**Kursleitung:** Valentin S. Müller, BEd

**Datum:** 21.02., 28.02., 06.03., 13.03., 20.03., 03.04., 10.04., 17.04.,

24.04., 15.05., 22.05., 05.06., 12.06. und 19.06.2024

**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß



## Spanisch A1 – 2. Semester

Kursnummer: SS2024-010

**Lernziele:** Vertiefung, Wiederholung sowie Neuerwerb von: über seine Person sprechen, Einkaufs- sowie Urlaubssituationen, Zukunft angeben, Freizeitbeschäftigung

**Termine:** jeweils Dienstag (12x)

ab 13.02.2024, 18:30-19:45 Uhr

**Kursentgelt:** € 115,-

**TeilnehmerInnen:** 6-15 Personen

**Kursleitung:** Mag. Sabrina Hinterdorfer

**Datum:** 13.02., 20.02., 27.02., 12.03., 23.04., 07.05., 21.05., 28.05.,

04.06., 11.06., 18.06. und 25.06.2024

**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß



## COMPUTER, INTERNET und MULTIMEDIA



### Vorstellung der Inhalte der EDV-Kurse

Kursnummer: SS2024-011

Kurt Nemeč gibt einen Überblick über die Kurse, die an der VHS Groß-Enzersdorf angeboten werden. Die Inhalte der einzelnen Kurse werden kurz beschrieben und Abläufe erklärt. Anregungen und Wünsche können im Anschluss gerne mit ihm besprochen werden.

**Termin:** Dienstag, 13.02.2024

**Zeit:** 17:15-19:15 Uhr

**Kursentgelt:** **kostenlos**

**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, EDV-Raum im 1. Stock

**Kursleitung:** Kurt Nemeč



### EDV – Kunterbunt gemischt

Kursnummer: SS2024-012

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit kostenlosen Diensten wie Clouddiensten, Fotos, Kalender, etc. Auch Textverarbeitung, Internet, E-Mails und Dateimanagement (Ordner erstellen, löschen, Dateien verschieben, etc.) gehören dazu. Ebenso können Fragen zum Thema „Handy und Tablet“ im Rahmen des Kurses beantwortet werden, wie z.B. Fotos zu archivieren, zu bearbeiten, zu teilen oder zu versenden sind. Verschiedene Apps (Software-Anwendungen) werden nach Bedarf installiert und erklärt.

Die Mitnahme Ihres eigenen Gerätes ist erlaubt. **Vorkenntnisse:** keine notwendig

**Termine:** jeweils Dienstag (6x)

ab 20.02.2024, 17:15-19:15 Uhr

**TeilnehmerInnen:** 6-15 Personen

**Kursleitung:** Kurt Nemeč

**Datum:** 20.02., 27.02., 05.03., 12.03., 19.03. und 02.04.2024

**Kursentgelt:** € 120,-

**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, EDV-Raum im 1. Stock

## Handy & Tablet Grundkurs für Generation 50+

Kursnummer: SS2024-013

Sie lernen das Betriebssystem Ihres Mobiltelefons bzw. Tablets zu benutzen, Fotos zu archivieren, zu bearbeiten und zu teilen bzw. zu versenden. Verschiedene Apps (Software-Anwendungen) werden nach Bedarf installiert und erklärt. Die Mitnahme Ihres eigenen Gerätes ist erforderlich!

Vorkenntnisse: keine notwendig

**Termine:** jeweils Dienstag (3x)

ab 09.04.2024, 17:15-19:15 Uhr

**TeilnehmerInnen:** 6-15 Personen

**Kursleitung:** Kurt Nemeč

**Datum:** 09.04., 16.04. und 23.04.2024

**Kursentgelt:** € 57,-

**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, EDV-Raum im 1. Stock

## „Office Microsoft 365“

Kursnummer: SS2024-014

In diesem Kurs werden die einzelnen Programme der ehemaligen MS-Office Gruppe jetzt Microsoft 365 erklärt. Word, Excel, PowerPoint sind die Schwerpunkte, doch auch andere Programme, wie Outlook, Teams, OneNote, etc., können bei Bedarf erläutert werden.

Vorkenntnisse: Windows-Grundkenntnisse

**Termine:** jeweils Dienstag (6x)

ab 30.04.2024, 17:15-19:15 Uhr

**TeilnehmerInnen:** 6-15 Personen

**Kursleitung:** Kurt Nemeč

**Datum:** 30.04., 07.05., 14.05., 21.05., 28.05. und 04.06.2024

**Kursentgelt:** € 120,-

**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, EDV-Raum im 1. Stock

## Internet für Generation 50+

Kursnummer: SS2024-015

Dieses Modul beinhalten alle wesentlichen Kenntnisse und Fertigkeiten, die für Internetnutzung, effektive Informationssuche, Online-Kommunikation und E-Mail-Nutzung benötigt werden. Wir behandeln die unterschiedlichen Browser (IE, Edge, Firefox, etc.) und die verschiedenen Möglichkeiten der Mail-Nutzung mittels online oder lokalen Programmen.

Vorkenntnisse: keine notwendig

**Termine:** jeweils Dienstag (3x)

ab 11.06.2024, 17:15-19:15 Uhr

**TeilnehmerInnen:** 6-15 Personen

**Kursleitung:** Kurt Nemeč

**Datum:** 11.06., 18.06. und 25.06.2024

**Kursentgelt:** € 57,-

**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, EDV-Raum im 1. Stock

## Künstliche Intelligenz (KI) näher betrachtet

Kursnummer: SS2024-016

Künstliche Intelligenz, kurz KI genannt, ist seit einigen Monaten in aller Munde und in den Medien sehr präsent. Wir werden dieses Thema näher betrachten und herausfinden, welche Vorteile diese technische Innovation mit sich bringt, aber auch, welche Risiken und Nachteile dadurch entstehen.

Anhand von praktischen Beispielen werde ich Ihnen zeigen, wie künstliche Intelligenz im Alltag und im beruflichen Kontext genutzt werden kann.

**Termin:** Montag, 08.04.2024

**Zeit:** 17:15-19:15 Uhr

**Kursentgelt:** € 38,-

**TeilnehmerInnen:** ab 6 Personen

**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, EDV-Raum im 1. Stock

**Kursleitung:** Kurt Nemeč

## Cybercrime – Was ist das und wie kann ich mich schützen

Kursnummer: SS2024-017

Dieser eintägige Kurs richtet sich an Personen, die keine oder wenig Erfahrung mit dem PC/Internet haben. In diesem Kurs wird Ihnen Handlungssicherheit und ein umfangreiches Basiswissen vermittelt, um Gefahren im Netz leichter zu erkennen und zu vermeiden.

**Termin:** Donnerstag, 23.05.2024**Zeit:** 17:00-18:30 Uhr**Kursentgelt:** **kostenlos****TeilnehmerInnen:** ab 6 Personen**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

**Kursleitung:** Helmut Witura, Kriminalprävention Bezirk Gänserndorf

## NATUR und GARTEN

### Kräuterwanderung im Frühling

Kursnummer: SS2024-018

Bei einem Spaziergang lernen wir die heimischen Kräuter und Wildfrüchte im Frühling kennen. Wir erfahren wichtige Details über ihre Heilwirkung und kulinarische Verwendung.

**Termin:** Samstag, 04.05.2024**Zeit:** 09:30-11:30 Uhr**Kursentgelt:** € 15,-**Treffpunkt:** Parkplatz Fährstraße in 2301 Schönau/Donau**Kursleitung:** Markus Dürnberger**TeilnehmerInnen:** ab 10 Personen

### Eine geführte Exkursion durch die Blumengärten Hirschstetten

Kursnummer: SS2024-019

Wir spazieren gemütlich durch die verschiedenen Themengärten und erklären die dort gepflanzten Pflanzkombinationen bezugnehmend auf die verschiedenen Standorte und der Machbarkeit der Bepflanzung im eigenen Garten.

**Termin:** Montag, 27.05.2024**Zeit:** 15:00-17:00 Uhr**Kursentgelt:** € 30,-**Mitzubringen:** gute Laune und Schreibmaterial**Treffpunkt:** beim Haupteingang in der Quadenstraße, 1220 Wien**TeilnehmerInnen:** ab 6 Personen**Kursleitung:** Ing. Sabine Martini, Gtm. Marina Müllner

### März – Grundzüge der Gartenplanung I

Kursnummer: SS2024-020

In diesem Workshop geht es darum, worauf man bei der Neuanlage eines Gartens achten muss. Wie kann ich (fast) all meine Wünsche verwirklichen? Wie finde ich die richtigen Platzierungen für meine Gestaltungselemente?

**Termin:** Montag, 18.03.2024**Zeit:** 18:30-20:30 Uhr**Kursentgelt:** € 30,-**TeilnehmerInnen:** ab 6 Personen**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

**Kursleitung:** Ing. Sabine Martini, Gtm. Marina Müllner**Mitzubringen:** Zeichenblock, Zeichen- und Schreibmaterial

### April – Grundzüge der Gartenplanung II

Kursnummer: SS2024-021

In diesem Modul gehen wir auf die Bepflanzungsdetails ein, welche Bäume, Sträucher, Stauden und Gräser sich für den Hausgarten eignen.

**Termin:** Montag, 08.04.2024**Zeit:** 18:30-20:30 Uhr**Kursentgelt:** € 30,-**TeilnehmerInnen:** ab 6 Personen**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

**Kursleitung:** Ing. Sabine Martini, Gtm. Marina Müllner**Mitzubringen:** Zeichenblock, Zeichen- und Schreibmaterial

## Mai – Die Rose und ihre Begleiter

Kursnummer: SS2024-022

Welche Rose passt in meinen Garten und wie kombiniere ich sie mit Stauden, Kräutern, Gräsern und Sträuchern. Der richtige Standort, die Pflanzung und der Schnitt werden ebenfalls genau besprochen.

**Termin:** Montag, 20.05.2024**Zeit:** 18:30-20:30 Uhr**Kursentgelt:** € 30,-**TeilnehmerInnen:** ab 6 Personen**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

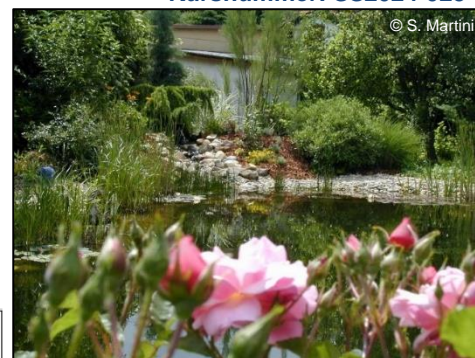
Schießstattring 2, Erdgeschoß

**Kursleitung:** Ing. Sabine Martini, Gtm. Marina Müllner

## Juni – Der Wassermontat

Kursnummer: SS2024-023

Nach welchen Kriterien lege ich einen Gartenteich an – Standort, Anlage, Bau und Pflanzenauswahl inklusive Rundumgestaltung.

**Termin:** Montag, 10.06.2024**Zeit:** 18:30-20:30 Uhr**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, Erdgeschoß**Kursentgelt:** € 30,-**TeilnehmerInnen:** ab 6 Personen**Kursleitung:** Ing. Sabine Martini, Gtm. Marina Müllner

## Zimmerpflanzen & Orchideen richtig umgepflanzt

Kursnummer: SS2024-024

Zuerst werden Sie mit einem kurzen Vortrag über Zimmerpflanzen und deren Heimat vertraut gemacht. Danach zeige ich Ihnen praxisnah, wie und wann Zimmerpflanzen und Orchideen umgepflanzt werden sollen. Anschließend besteht die Möglichkeit Fragen über eigene Pflanzen zu stellen. Fotomaterial der eigenen Pflanzen können mitgebracht werden.

**Termin:** Donnerstag, 01.02.2024**Zeit:** 18:30-20:30 Uhr**Kursentgelt:** € 30,-**TeilnehmerInnen:** ab 6 Personen**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

**Kursleitung:** Michael J. Zihl, Meisterflorist & Floraldesigner

## Rosen- und Sträucher Rückschnitt

Kursnummer: SS2024-025

Erfahren Sie alle wichtigen Punkte des fachgerechten Rückschnittes - Wann und wie die Pflanzen zurückgenommen werden sollen. Wie erkenne ich was gut und was schlecht für das Wachstum ist. Anschließend des Vortrages haben wir noch Zeit für Fragen und Diskussion.

**Termin:** Freitag, 23.02.2024**Zeit:** 18:30-20:30 Uhr**Kursentgelt:** € 30,-**TeilnehmerInnen:** ab 6 Personen**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

**Kursleitung:** Michael J. Zihl, Meisterflorist & Floraldesigner

## Workshop: Osterkranz binden

Kursnummer: SS2024-026

Dem Anlass entsprechend werden wir aus allen möglichen Materialien einen dekorativen österlichen Tür- oder Wandkranz binden. Mit fachlicher Anleitung und ein wenig Geschick entstehen unterschiedlichste Kränze, die jeden begeistern. Material und Werkzeug werden zur Verfügung gestellt und sind im Kurspreis inbegriffen.

**Termin:** Freitag, 15.03.2024**Zeit:** 18:30-20:30 Uhr**Kursentgelt:** € 50,- (inkl. Material)**TeilnehmerInnen:** ab 6 Personen**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Werkraum, Erdgeschoß

**Kursleitung:** Michael J. Zihl, Meisterflorist & Floraldesigner

Kursnummer: SS2024-027

## Naturseife sieden ohne Palmöl

Lerne deine eigenen Seifen zu sieden. Ich zeige dir den sicheren Umgang mit der Lauge und erkläre dir genau, wie du deine eigenen Rezepte erstellen kannst.

Meine selbstgesiedeten Seifen ersetzen mir vom Duschgel über die Flüssigseife bis hin zum Putzmittel eine breite Palette an Produkten und sparen so nicht nur Verpackung, sondern auch jede Menge künstliche Inhaltsstoffe und Palmöl bis hin zu Mikroplastik.

**Wir rühren gemeinsam** eine Hand- und Duschseife und einen Putzstein.

Bei der Kursleitung sind bitte direkt € 15,- Materialkosten zu bezahlen.

**Termin:** Donnerstag, 14.03.2024

**Zeit:** 18:00-21:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 105,- (exkl. Materialkosten)

**TeilnehmerInnen:** ab 6 Personen

**Mitzubringen:** reißfeste Handschuhe (z.B. Putzhandschuhe); Mundschutz (FFP2-Maske); langärmelige Kleidung, die schmutzig werden darf; Schürze

**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Werkraum, Erdgeschoß

**Kursleitung:** Katharina Kohlbach, Grüne Kosmetik Pädagogin und zertifiziert zur gewerblichen Kosmetikerherstellung



© K. Kohlbach

Kursnummer: SS2024-028

## Natürlich schön: Abendroutine

In diesem Workshop zeige ich dir die Basics der Grünen Kosmetik. Wir verwenden rein natürliche Inhaltsstoffe und zaubern daraus reinigende und pflegende Produkte für die Regeneration der Haut über Nacht.

**Wir rühren gemeinsam:** Cleansing-Öl mit Frauenmantel und Lavendel - ideal zum Abschminken und zur Gesichtereinigung, Reinigungspulver, Schlaf-gut-Balsam, Bye-bye-Unreinheiten-Spray und eine natürliche Lippenpflege.

Bei der Kursleitung sind bitte direkt € 12,- Materialkosten zu bezahlen.

**Termin:** Donnerstag, 21.03.2024

**Zeit:** 18:00-21:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 108,- (exkl. Materialkosten)

**TeilnehmerInnen:** ab 6 Personen

**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Werkraum, Erdgeschoß

**Kursleitung:** Katharina Kohlbach, Grüne Kosmetik Pädagogin und zertifiziert zur gewerblichen Kosmetikerherstellung



© K. Kohlbach

Kursnummer: SS2024-029

## Zero Waste im Putzschrank – Natürliche Reinigungsmittel selbst gemacht

Putzmittel, für den kompletten Haushalt, lassen sich mit wenigen Zutaten und in kürzester Zeit ganz einfach selber machen. Man spart jede Menge Chemikalien und Plastik, schont die Umwelt und den eigenen Geldbeutel.

In diesem Workshop rühren wir gemeinsam acht einfache Rezepte für natürliche Reinigungsmittel und ich erkläre dir die Funktionsweise traditioneller Zutaten wie Natron, Soda, Kernseife, Zitronensäure und Essig.

**Wir rühren gemeinsam:** Flüssigwaschmittel, Wollwaschmittel, Kastanienwaschmittel, Glasreiniger, WC-Reiniger, Essig-Allzweckreiniger, Geschirrspülpulver für die Spülmaschine und Klarspüler für die Spülmaschine.

Bei der Kursleitung sind bitte direkt € 8,- Materialkosten zu bezahlen.

**Termin:** Donnerstag, 25.04.2024

**Zeit:** 18:00-21:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 112,- (exkl. Materialkosten)

**TeilnehmerInnen:** ab 6 Personen

**Mitzubringen:** 7 Marmeladengläser o.ä. mit circa 200ml Fassungsvermögen für deine selbstgemachten Reinigungsmittel und einen Deckel eines Schuhkartons oder ähnliches für deine selbstgemachten WC-Pralinen

**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Werkraum, Erdgeschoß

**Kursleitung:** Katharina Kohlbach, Grüne Kosmetik Pädagogin und zertifiziert zur gewerblichen Kosmetikerherstellung



© K. Kohlbach

## Vorsorgevollmacht, Erwachsenenvertretung („Sachwalterschaft“) und Patientenverfügung Kursnummer: SS2024-030

Dieser Vortrag beschäftigt sich mit den Möglichkeiten hinsichtlich der Vertretung von Personen, welche nicht mehr entscheidungs- und urteilsfähig sind. Es wird auch die neue Rechtslage nach dem neuen Erwachsenenschutz-Gesetz erläutert, insbesondere die Möglichkeiten einen zukünftigen Vertreter selbst auszuwählen und die Vertretungsangelegenheiten selbst zu bestimmen.

Des Weiteren wird auf die Rechte, Pflichten und Möglichkeiten des Vertreters („Erwachsenenvertreter“, früher „Sachwalter“ oder „Vormund“) eingegangen.

**Termin:** Mittwoch, 20.03.2024

**Zeit:** 18:00-19:30 Uhr

**Kursentgelt:** **kostenlos**

**Kursleitung:** Mag. Wolfgang Pfeffer, Notariat Pfeffer & Richter in Groß-Enzersdorf

**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

**TeilnehmerInnen:** ab 6 Personen



## Erbrecht, Testament, Pflichtteilsrecht und Verlassenschaftsverfahren Kursnummer: SS2024-031

Dieser Vortrag beschäftigt sich mit den Rechtsverhältnissen einer Person im Falle ihres Todes. Es wird die vom ABGB vorgesehene Vermögensnachfolge in Form des gesetzlichen Erbrechtes sowie die Möglichkeiten einer selbstbestimmten testamentarischen Verfügung besprochen (insbesondere auch die strengen Formvorschriften).

Des Weiteren wird der tatsächliche Ablauf der Nachlassregelungen im Verlassenschaftsverfahren durchgegangen.

**Termin:** Mittwoch, 13.03.2024

**Zeit:** 18:00-19:30 Uhr

**Kursentgelt:** **kostenlos**

**Kursleitung:** Mag. Wolfgang Pfeffer, Notariat Pfeffer & Richter in Groß-Enzersdorf

**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

**TeilnehmerInnen:** ab 6 Personen



## Immobilien richtig kaufen, verkaufen, mieten und vermieten Kursnummer: SS2024-032

Die Entscheidung zum Kauf oder dem Verkauf einer Immobilie betrifft regelmäßig das wesentlichste Vermögen jedes Einzelnen. Wie kann man vorgehen, was gilt es zu beachten, wenn man so einen Kauf oder Verkauf beabsichtigt? Wie wird so ein Verkauf oder Kauf einer privaten Immobilie am besten organisiert, um teure Fehler zu vermeiden? Im zweiten Teil des Vortrages werden die in der Praxis relevanten Aspekte beim Abschluss eines Mietvertrages erläutert. Ein bunter Vortrag, in dem den TeilnehmerInnen, anhand von zahlreichen Beispielen aus der Praxis, Antworten zu immobilienrechtlichen Fragen gegeben werden.

**Termin:** Mittwoch, 24.04.2024

**Zeit:** 18:30-20:00 Uhr

**Kursentgelt:** **kostenlos**

**Kursleitung:** Dr. Werner Borns, Rechtsanwalt, LAWPARTNERS Rechtsanwälte in Gänserndorf, Korneuburg

**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

**TeilnehmerInnen:** ab 6 Personen



## Verbraucherrechte – Worauf ist bei Online-Käufen, im Internet gebuchten Reisen und Werk-verträgen zu achten Kursnummer: SS2024-033

Was vor mehr als 40 Jahren mit dem Konsumentenschutzgesetz begann, birgt heute für Verbraucher zahlreiche Rechte und Möglichkeiten, die nicht immer übersichtlich erkennbar sind. Wann und in welcher Frist kann von Verträgen zurückgetreten werden? Welche Förmlichkeiten sind allgemein geboten? Was gilt, wenn eine Reise nicht so abläuft, wie versprochen? Wie stark ist ein Unternehmer an seinen Kostenvoranschlag gebunden? Ein bunter Vortrag, in dem den TeilnehmerInnen, anhand von zahlreichen Beispielen aus der Praxis, Antworten zu diesen Fragen gegeben werden.

**Termin:** Mittwoch, 15.05.2024

**Zeit:** 18:30-20:00 Uhr

**Kursentgelt:** **kostenlos**

**Kursleitung:** Dr. Werner Borns, Rechtsanwalt, LAWPARTNERS Rechtsanwälte in Gänserndorf, Korneuburg

**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

**TeilnehmerInnen:** ab 6 Personen



Kursnummer: SS2024-034

## „Plauderrunde“ mit Ihren Community Nurses

Unsere Plauderrunde findet einmal im Monat statt. Sie soll ein Austausch von Erfahrungen für Menschen sein, die andere betreuen, selbst betroffen sind oder sich einfach informieren möchten. Konsumiertes muss bitte selbst bezahlt werden.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

**Termine:** Donnerstag, 25.01.2024  
 Donnerstag, 22.02.2024  
 Donnerstag, 21.03.2024  
 Donnerstag, 18.04.2024  
 Donnerstag, 23.05.2024  
 Donnerstag, 20.06.2024  
 Donnerstag, 18.07.2024

**Zeit:** jeweils 15:00-17:00 Uhr

**Kursentgelt:** **kostenlos**

**Kursort:** Gasthof Ludl Weinlaube

Rathausstraße 9-11, 2301 Groß-Enzersdorf

**Kursleitung:** Team der Community Nurses Groß-Enzersdorf



## Nordic Walking-Runde mit Ihren Community Nurses AM VORMITTAG

Kursnummer: SS2024-035

Nach der Winterpause starten wir, mit geändertem Wochentag, wieder mit unserer gemeinsamen Nordic Walking-Runde. Bitte melden Sie sich telefonisch unter 0664/88948557 an, damit wir Sie auch kurzfristig erreichen können, falls wir wetterbedingt absagen müssen. Nach unserer Runde gibt es am Stützpunkt noch ein Erfrischungsgetränk. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

**Termine:** jeden Mittwoch, ab 21.02.2024

**Zeit:** 10:00-11:00 Uhr

**Kursentgelt:** **kostenlos**

**Kursort:** Stützpunkt der Community Nurses, Lobaustraße 64/6, Groß-Enzersdorf

**Kursleitung:** Team der Community Nurses Groß-Enzersdorf



## Wer kümmert sich um mich, wenn ich alt bin?

Kursnummer: SS2024-036

### WER? WAS? WANN?

Was passiert, wenn Sie eines Tages Ihre Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln können? Welche Möglichkeiten gibt es? Fragen über Fragen?

Dieser Vortrag beschäftigt sich mit den Möglichkeiten der Vertretung von Personen, welche nicht mehr selbst entscheiden können. Wir geben Ihnen Auskunft, an wen Sie sich wenden können, wenn Sie eine Vorsorgevollmacht aufsetzen möchten.

Weiters bekommen Sie einen Überblick, welche Möglichkeiten der finanziellen Unterstützungen es für Pflegebedürftige und pflegende Angehörige gibt (Pflegegeld, Pflegescheck, Angehörigenbonus, ...).

Anmeldung unter [community.nurse@gross-enzersdorf.gv.at](mailto:community.nurse@gross-enzersdorf.gv.at) oder 0664/88948557.

**Termin:** Mittwoch, 10.04.2024

**Zeit:** 16:00-18:00 Uhr

**Kursentgelt:** **kostenlos**

**TeilnehmerInnen:** ab 4 Personen

**Kursort:** Haus der Generationen

Schloßhofer-Straße 2, Groß-Enzersdorf

**Kursleitung:** Community Nurse Christian Altenburger DGKP





## „Letzte Hilfe“ – als Teil des LEBENS

Kursnummer: SS2024-037

In diesem Vortrag möchten wir Sie rund um das Thema „Sterben und Tod“ informieren, es ein Stück weit enttabuisieren, Ihre Fragen beantworten und möglichst Ihre Ängste bzw. Unsicherheiten nehmen.



**Inhalte:** fachliche Information über den Ablauf des Sterbens; Pflege in der Sterbephase; Wie kann ich als Angehörige/r gut in der letzten Lebens-Phase begleiten; Was brauche ich selbst an Unterstützung; Umgang mit Trauer; Abschied und Neubeginn.

Anmeldung unter [community.nurse@gross-enzersdorf.gv.at](mailto:community.nurse@gross-enzersdorf.gv.at) oder 0664/88948557.

**Termin:** Donnerstag, 25.04.2024

**Zeit:** 16:30-18:00 Uhr

**Kursentgelt:** **kostenlos**

**TeilnehmerInnen:** ab 4 Personen

**Kursort:** Haus der Generationen

Schloßhofer-Straße 2, Groß-Enzersdorf

**Kursleitung:** Community Nurses *Cornelia Riedl*, Palliativpflege/  
humanistische Seelsorgerin/spirituelle Begleitung; und *Cornelia Patry*,  
Palliativpflege/ systemisch-dialogische Lebens- und Sozialberaterin



## Vortrag zum Thema DEMENZ für Betroffene und Angehörige

Kursnummer: SS2024-038

Nachdem der Andrang im November 2023 sehr groß war, bieten wir diesen Vortrag ein weiteres Mal an. Wir werden uns mit folgenden Themen beschäftigen:

- grundlegende Informationen zum Krankheitsbild Demenz
- Erkennen und Verstehen
- Hilfe und Selbsthilfe
- Beantwortung Ihrer Fragen

Anmeldung unter [community.nurse@gross-enzersdorf.gv.at](mailto:community.nurse@gross-enzersdorf.gv.at) oder 0664/88948557.



ÖSTERREICHISCHES  
ROTES KREUZ  
NIEDERÖSTERREICH

Aus Liebe zum Menschen.

**Termin:** Donnerstag, 29.02.2024

**Zeit:** 16:00-18:00 Uhr

**Kursentgelt:** **kostenlos**

**TeilnehmerInnen:** 3-5 Personen

**Kursort:** Rotes Kreuz Marchfeld

Freier-von-Smola-Straße 1/1, Groß-Enzersdorf

**Kursleitung:** Mag. Sigrid Steiner, Klinische- und Gesundheits-  
psychologin, Gerontopsychologin mit Schwerpunkt Demenz



## TROTZDEMENZ – oder der DEMENZ zum Trotz Gruppentrainings für Menschen mit Demenz

Kursnummer: SS2024-039

In der Gruppe lernt und rätselt es sich besser und Menschen mit Demenz erfahren Zusammenhalt und Unterstützung und Austausch mit jemanden, dem es ähnlich geht.

Das Demenztraining wird auf die vorhandenen Fähigkeiten abgestimmt und umfasst:

- **Körperliches Training:** Wir trainieren Beweglichkeit, Ausdauer, Gleichgewicht, Kraft und Koordination.
- **Gedächtnistraining:** Förderung von Konzentration, Langzeit/Kurzzeitgedächtnis, Übungen zum Wort finden.
- **Wahrnehmungstraining:** Wir trainieren und schärfen alle Sinne: sehen, hören, tasten, riechen, schmecken
- **Training der Alltagsfunktionen:** Tätigkeiten des alltäglichen Lebens werden durch stetiges Wiederholen aufrechterhalten.
- **Spiele und Kreatives:** gefördert werden Konzentration, Kreativität und ganz viel Spaß.

**Anmeldung unter 0664/1060334 erbeten.**

**Termine:** jeweils Montag (10x)

ab 08.01.2024, 10:00-12:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 25,- pro Einheit

**TeilnehmerInnen:** 3-5 Personen

**Schnupperstunde:** 08.01.2024, **kostenlos**

**Datum:** 08.01., 15.01., 22.01., 29.01., 12.02., 19.02., 26.02., 04.03.,  
11.03. und 18.03.2024

**Kursort:** Stützpunkt der Community Nurses  
Lobastraße 64/6, Groß-Enzersdorf

**Kursleitung:** Mag. Helena Franges-Vidovic, zert. Demenztrainerin



## „Ernährung bei Demenz – mit jedem Löffel zu mehr Lebensqualität“

Kursnummer: SS2024-040

Der Vortrag beinhaltet Empfehlungen für eine bedürfnisorientierte Verpflegung zu Hause.

Es gibt keine Demenzdiät, dennoch können Sie im Sinne der Alltagsnormalität und zum Erhalt der Lebensqualität viele Maßnahmen treffen und damit auch das Risiko einer möglichen Mangelernährung reduzieren.



Tipps für die Umgebungsgestaltung, Hilfsmittel und weitere unterstützende Maßnahmen werden thematisiert. Anschließend nehme ich mir Zeit, Ihre Fragen persönlich zu beantworten.

Anmeldung unter [community.nurse@gross-enzersdorf.gv.at](mailto:community.nurse@gross-enzersdorf.gv.at) oder 0664/88948557.

**Termin:** Montag, 15.04.2024

**Kursort:** Haus der Generationen

**Zeit:** 16:00-18:00 Uhr

Schloßhofer-Straße 2, Groß-Enzersdorf

**Kursentgelt:** **kostenlos**

**TeilnehmerInnen:** ab 4 Personen

**Kursleitung:** Claudia Bachmann, BSc., Diätologin



## Wie pflege ich meine Seele?

Kursnummer: SS2024-041

### Selbstfürsorge zur Gesundheitsprävention und Burnout-Prophylaxe

Eine ausgeglichene Psyche wirkt sich positiv auf unser körperliches, geistiges und emotionales Wohlbefinden aus. Alles steht mit allem in Verbindung.



Selbstmitgefühl ist ein wesentlicher Schlüssel zu einem gesunden Sein.

In diesem Vortrag erfahren Sie Wissenswertes über Burnout-/Belastungssymptome und was Sie frühzeitig für Ihre seelische Gesundheit tun können.

Anmeldung unter [community.nurse@gross-enzersdorf.gv.at](mailto:community.nurse@gross-enzersdorf.gv.at) oder 0664/88948557.

**Termin:** Donnerstag, 07.03.2024

**Kursort:** Haus der Generationen

**Zeit:** 16:00-18:00 Uhr

Schloßhofer-Straße 2, Groß-Enzersdorf

**Kursentgelt:** **kostenlos**

**Kursleitung:** Community Nurse Cornelia Patry, systemisch

**TeilnehmerInnen:** ab 4 Personen

dialogische Lebens- und Sozialberaterin



## Trauercafé

Kursnummer: SS2024-042

In dieser Runde kommen Menschen zum Austausch zusammen, die einen Verlust erlitten haben. Denn niemand versteht Trauer besser als jene, die davon betroffen sind. Wir möchten Sie durch unser herzliches, professionelles DA-Sein beratend unterstützen, damit Sie wieder zuversichtlich ins Leben schauen können.



Wir freuen uns Sie begrüßen zu dürfen.

Anmeldung unter [community.nurse@gross-enzersdorf.gv.at](mailto:community.nurse@gross-enzersdorf.gv.at) oder 0664/88948557 wird erbeten.

**Termine:** ab 10.01.2024

**Kursort:** Stützpunkt der Community Nurses

(jeden 2. Mittwoch im Monat)

Lobastraße 64/6, Groß-Enzersdorf

**Zeit:** jeweils 10:00-12:00 Uhr

**TeilnehmerInnen:** ab 4 Personen

**Kurskosten:** **kostenlos**

**Kursleitung:** Team der Community Nurses Groß-Enzersdorf



## “Das kleine 1x1 der 24-Stunden-Betreuung“

Kursnummer: SS2024-043

In diesem Vortrag möchten wir Sie rund um das Thema „24-Stunden-Betreuung“ informieren:

- Welche Agenturen sind seriös?
- Welche Grundvoraussetzungen müssen gegeben sein?
- Mit welchen Kosten ist ungefähr zu rechnen?
- Welche Förderungen gibt es?



**Termin:** Donnerstag, 16.05.2024

**Zeit:** 16:00-18:00 Uhr

**Kursentgelt:** **kostenlos**

**Kursort:** Haus der Generationen

Schloßhofer-Straße 2, 2301 Groß-Enzersdorf

**Kursleitung:** Community Nurse Monika Rabl-Kladensky, DGKP



## WeRrAsTeTdErRoStEtEnDeGuTaLIEsGuT

### Prophylaxetraining für „kluge Köpfe“, das Spaß macht



Kursnummer: SS2024-044

Sie vergessen hin und wieder etwas und machen sich Sorgen um Ihre Gedächtnisleistung? Sie wollen vorbeugen und Ihr Gehirn trainieren?

Wie bei der körperlichen Fitness bestimmt auch beim Gehirn die Aktivität, ob man fit ist oder nicht. Die „grauen Zellen“ können, wie Muskeln, trainiert werden. Mit dem Präventionstraining setzen wir früh an. Es beginnt, wenn Sie sich Sorgen machen oder über Ihre Gedächtnisleistung nachdenken und etwas aktiv für Ihr Gehirn tun wollen. Das muss nicht unbedingt mit Vergessen zu tun haben. „Train your brain“ ist es auch, wenn sie etwas Neues erlernen – wie etwa ein Musikinstrument, (Gesellschafts-)Spiele, Tänze oder eine Fremdsprache. All das fordert und fördert das Gehirn und regt die Zellen an.

Trainieren Sie in 10 Einheiten Ihren „wichtigsten Muskel“ das Gehirn – mit viel Spaß und Humor.

**Termine:** jeweils Donnerstag (10x)

ab 15.02.2024, 10:30-11:30 Uhr

**Kursentgelt:** € 120,-

**TeilnehmerInnen:** 5-10 Personen

**Datum:** 15.02., 22.02., 29.02., 07.03., 14.03., 21.03., 04.04., 11.04., 18.04. und 25.04.2024

**Kursort:** Haus der Generationen

Schloßhofer-Straße 2, Groß-Enzersdorf

**Kursleitung:** Mag. Helena Franges-Vidovic, zert. Demenztrainerin



Kursnummer: SS2024-045

## Schritt & Tritt im Gleichgewicht – Sturzpräventionskurs für Senioren und Seniorinnen

Bis zu 40% der Menschen über 65 Jahre stürzen jedes Jahr. Stürze können enorme körperliche und psychische Folgen haben und Mobilität und Selbstständigkeit einschränken. Stürze sind kein harmloser Zufall, sondern ein multifaktorielles Phänomen, d.h. ihnen liegen verschiedene Ursachen zu Grunde.

Unser Programm legt einen besonderen Wert darauf unterschiedlichste Sturzrisikofaktoren miteinzubeziehen und beinhaltet unter anderem folgende Themen:

- ❖ Risikoquellen identifizieren
- ❖ sichere Mobilität
- ❖ Bedeutung von sicherem Schuhwerk
- ❖ Einfluss von Medikamenten, Ernährung und Sehvermögen auf das Sturzrisiko
- ❖ Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen
- ❖ Verhalten nach einem Sturz

**Teilnahmeberechtigt:** Personen 65+, die, mit oder ohne Stock, selbständig mobil sind und im letzten Jahr gestürzt sind bzw. Angst vor Sturz haben. Das Programm ist nicht für Personen mit Demenz, progressiven neuromuskulären Erkrankungen u. Personen im Rollstuhl bzw. solche, die beim Gehen Unterstützung durch eine Person bedürfen, geeignet.

**Termin:** Dienstag, 21.05.2024

Zeit: 08:30-11:30 Uhr

**Kursentgelt:** € 50,-

**TeilnehmerInnen:** 4-10 Personen

**Kursort:** Haus der Generationen

Schloßhofer-Straße 2, Groß-Enzersdorf


**Kursleitung:** Ulrike Ritschl, MSc, Ergotherapeutin und

Mag. Helena Franges-Vidovic, zert. Demenztrainerin



## Gesundheitsyoga mit Herz und Hirn

Das Beste aus Ashtanga Yoga, Yin Yoga, Yogatherapie - 'stressreduzierend und gesundheitsfördernd'.

Du fühlst Dich steif, hast Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen und fühlst Dich verspannt? Sind Fersensporn, Knieschmerzen, Hüftschmerzen, Verdauungsprobleme, Bluthochdruck, Schlafprobleme, Allergien, Kopfschmerzen ein Thema? Dann ist Gesundheitsyoga mit Herz  und Hirn genau das Richtige für Dich.

Komm einfach vorbei und probiere es aus. Ich freue mich auf Dich und unsere gemeinsame Yogazeit.  
Namasté Laila

**LAILA RAGAB**

mit Herz  und Hirn

STRESSMANAGEMENT & BURN OUT PRÄVENTION & YOGA  
AUSBILDUNGEN, TRAININGS, WORKSHOPS, KURSE  
EINZEL- UND GRUPPENSETTINGS

[www.mittherzundhirn.co.at](http://www.mittherzundhirn.co.at)

Tel. 0660 25 25 862

**Kursnummer: SS2024-046**

- **Kernlernstunde Montag:**

**Termin:** Montag, 22.01.2024

**Zeit:** 19:00-20:30 Uhr

**Kursentgelt:** € 12,-

**TeilnehmerInnen:** ab 5 Personen

**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Bewegungsraum, Erdgeschoß

**Kursleitung:** Laila Ragab, psychologische Beraterin & zert. Yogalehrerin (Yogatherapie)



**Kursnummer: SS2024-047**

- **Kurs 1. Quartal:**

**Termine:** jeweils Montag (7x)

ab 29.01.2024, 19:00-20:30 Uhr

**Kursentgelt:** € 119,- / € 105,- Neukundenpreis

**TeilnehmerInnen:** 5-20 Personen

**Kursleitung:** Laila Ragab, psychologische Beraterin & zert. Yogalehrerin (Yogatherapie)

**Datum:** 29.01., 12.02., 19.02., 26.02., 04.03., 11.03. und 18.03.2024

**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Bewegungsraum, Erdgeschoß



**Kursnummer: SS2024-048**

- **Kurs 2. Quartal:**

**Termine:** jeweils Montag (9x)

ab 08.04.2024, 19:00-20:30 Uhr

**Kursentgelt:** € 153,-

**TeilnehmerInnen:** 5-20 Personen

**Kursleitung:** Laila Ragab, psychologische Beraterin & zert. Yogalehrerin (Yogatherapie)

**Datum:** 08.04., 15.04., 22.04., 13.05., 27.05., 03.06., 10.06., 17.06. und 24.06.2024

**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Bewegungsraum, Erdgeschoß



**Kursnummer: SS2024-049**

- **Sommerkurs:**

**Termine:** jeweils Montag (4x)

ab 01.07.2024, 19:00-20:30 Uhr

**Kursentgelt:** € 68,- / € 60,- Neukundenaktion

**TeilnehmerInnen:** 5-20 Personen

**Datum:** 01.07., 08.07., 15.07. und 22.07.2024

**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Bewegungsraum, Erdgeschoß

**Kursleitung:** Laila Ragab, psychologische Beraterin & zert. Yogalehrerin (Yogatherapie)



**Bitte bring eine Yogamatte mit und das, was Du für Deinen Wohlfühlfaktor brauchst!**

## Finde Dein inneres Gleichgewicht

**Kursnummer: SS2024-050**

In diesem Workshop vermittele ich Dir mit Hilfe von verschiedenen Stresslösetechniken, Atemtechniken und energetischen Methoden, wie Du einfach und schnell aus emotionalen Blockaden und Stresssituationen in Dein inneres Gleichgewicht findest.

**Termin:** Mittwoch, 17.04.2024

**Zeit:** 19:00-21:30 Uhr

**Kursentgelt:** € 45,-

**TeilnehmerInnen:** ab 3 Personen

**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Bewegungsraum, EG

**Kursleitung:** Annemarie Adam, dipl. Lebensberaterin



**Finde Dein inneres Gleichgewicht – Vormittagsangebot**

**Kursnummer: SS2024-051**

In diesem Workshop vermittele ich Dir mit Hilfe von verschiedenen Stresslösetechniken, Atemtechniken und energetischen Methoden, wie Du einfach und schnell aus emotionalen Blockaden und Stresssituationen in Dein inneres Gleichgewicht findest.

**Termin:** Freitag, 19.04.2024

**Zeit:** 09:00-11:30 Uhr

**Kursentgelt:** € 45,-

**TeilnehmerInnen:** ab 3 Personen

**Kursort:** Dr. Anton Krabichler-Platz 8/4

2301 Groß-Enzersdorf

**Kursleitung:** Annemarie Adam,  
dipl. Lebensberaterin



**WORKSHOP mit MEDITATION**

**Kursnummer: SS2024-052a/b**

In diesem Workshop zeige ich Dir, wie man Balance für Körper, Geist und Seele findet, durch

- energetische Reinigung
- innere Kraftquelle aktivieren
- Energie ins Fließen bringt
- Zentrierung und Entspannung

**Termin 1:** Mittwoch, 21.02.2024    oder

**Termin 2:** Mittwoch, 22.05.2024

**Zeit:** jeweils 19:00-21:30 Uhr

**Kursentgelt:** € 45,- (pro Kursabend)

**TeilnehmerInnen:** ab 3 Personen

**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Bewegungsraum, Erdgeschoß

**Kursleitung:** Annemarie Adam, dipl. Lebensberaterin



**WORKSHOP mit MEDITATION – Vormittagsangebot**

**Kursnummer: SS2024-053a/b**

In diesem Workshop zeige ich Dir, wie man Balance für Körper, Geist und Seele findet, durch

- energetische Reinigung
- innere Kraftquelle aktivieren
- Energie ins Fließen bringt
- Zentrierung und Entspannung

**Termin 1:** Freitag, 23.02.2024    oder

**Termin 2:** Freitag, 24.05.2024

**Zeit:** jeweils 09:00-11:30 Uhr

**Kursentgelt:** € 45,- (pro Kurstag)

**TeilnehmerInnen:** ab 3 Personen

**Kursort:** Dr. Anton Krabichler-Platz 8/4, Groß-Enzersdorf

**Kursleitung:** Annemarie Adam, dipl. Lebensberaterin



**REINIGUNG und AKTIVIERUNG deiner CHAKREN**

**Kursnummer: SS2024-054a/b**

In diesem Workshop zeige ich Dir, wie du selbst deinen Energiefluss aktivierst. Dadurch erhöht sich Deine Kraft, Vitalität und Lebensfreude.

**Termin 1:** Mittwoch, 13.03.2024, 19:00-21:30 Uhr; Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, Bewegungsraum  
oder

**Termin 2:** Freitag, 15.03.2024, 09:00-11:30 Uhr; Dr. Anton Krabichler-Platz 8/4, Groß-Enzersdorf - **Vormittagsangebot**

**Kursentgelt:** € 45,- (pro Kurstag)

**TeilnehmerInnen:** ab 3 Personen

**Kursleitung:** Annemarie Adam, dipl. Lebensberaterin

## Essen wie die Profis: So tankt MANN das Richtige für Arbeitsalltag und Freizeit

Kursnummer: SS2024-055

### Inhalt:

- Besser essen kann so einfach und genussvoll sein
- Alkohol – ganz tabu oder doch nicht?
- Warum kann das Frühstück meinen Muskelaufbau unterstützen?
- Waschbrettbauch statt Waschbärbauch – (wie) geht das?

**Termin:** Montag, 19.02.2024**Zeit:** 18:00-19:30 Uhr**Kursentgelt:** € 36,-**TeilnehmerInnen:** 12-30 Personen**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

**Kursleitung:** Mag. Sabine Bisovsky, Ernährungswissenschaftlerin

## Genussvoll und leicht durch die Wechseljahre Richtig essen, gesund genießen ab 45

Kursnummer: SS2024-056

Wenn die Hormone um die Lebensmittel Achterbahn fahren, kann das ganz schön belasten. Hitzewallungen, Schlafstörungen und Gewichtszunahme plagen viele Frauen in den Wechseljahren.

Spätestens jetzt gilt es, sich für einen gesünderen Lebensstil zu entscheiden. Wie Frauen ab 45 gesund genießen und damit besser schlafen sowie Knochen, Darm und Figur Gutes tun, erfahren Sie in diesem Vortrag.

### Inhalt:

- Muskelschmaus & Knochenfutter – gehen Sie gestärkt in die nächsten Jahre
- So machen Sie sich die Waage zum Freund
- 5 Tipps für gegen einen trägen Darm
- Besser schlafen, weniger schwitzen – was hilft wirklich?

**Termin:** Dienstag, 27.02.2024**Zeit:** 18:00-19:30 Uhr**Kursentgelt:** € 36,-**TeilnehmerInnen:** 12-30 Personen**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

**Kursleitung:** Mag. Sabine Bisovsky, Ernährungswissenschaftlerin

## Die sieben wichtigsten Lebensmittel für Sportler

Kursnummer: SS2024-057

Inhalt: Wie, wann und was soll ich essen, um meine sportlichen Ziele zu erreichen?

**Termin:** Montag, 18.03.2024**Zeit:** 18:00-19:30 Uhr**Kursentgelt:** € 36,-**TeilnehmerInnen:** 12-30 Personen**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

**Kursleitung:** Mag. Sabine Bisovsky, Ernährungswissenschaftlerin

## Trends und Mythen in der Sporternährung

Kursnummer: SS2024-058

### Inhalt auszugsweise:

- Ist vegane Ernährung für Sportler empfehlenswert?
- Nahrungsergänzungsmittel – hilfreich oder unnötig?
- Kann man mit ‚low carb‘ den Fettstoffwechsel ankurbeln?
- Muss ich langsam laufen, um möglichst viel Fett zu verbrennen?
- Brauche ich als Sportler zusätzlich Eiweiß?

**Termin:** Montag, 15.04.2024**Zeit:** 18:00-19:30 Uhr**Kursentgelt:** € 36,-**TeilnehmerInnen:** 12-30 Personen**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

**Kursleitung:** Mag. Sabine Bisovsky, Ernährungswissenschaftlerin

## Weniger Stress durch TCM-Ernährung

Kursnummer: SS2024-059

Stress und stressige Phasen im Leben kennen wir alle. Egal ob im Familienalltag, im Beruf, durch chronische Krankheiten, Umweltgifte oder Medikamenteneinnahme. Egal woher der Stress kommt, er belastet Körper, Geist und Seele. In der Traditionellen Chinesischen Medizin steht und fällt alles mit einer starken Mitte, also einer gesunden Verdauung. Wie die Ernährung nach der TCM in stressigen Situationen den Körper entlasten kann, erfahren Sie an diesem Workshop-Abend.

**Termin:** Donnerstag, 07.03.2024**Zeit:** 18:30-20:00 Uhr**Kursentgelt:** € 30,- (inkl. Info-Material)**TeilnehmerInnen:** 5-20 Personen**Kursort:** Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

**Kursleitung:** Sandra Langschwert, TCM Ernährungsberaterin und

Mentorin für Frauengesundheit



## „Tschüss-Frühjahrmüdigkeit“ mit der TCM-Ernährung

Kursnummer: SS2024-060

Im Frühling sprießen nicht nur die ersten Knospen und Blüten der Sonne entgegen, auch uns Menschen zieht es wieder in die Natur und wir sollten uns auch energiegeladener und voller Tatendrang fühlen. Mit der 5-Elemente Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin lässt sich unser Körper mit einfachen Tricks unterstützen und die Frühjahrmüdigkeit vertreiben.

**Termin:** Mittwoch, 10.04.2024**Zeit:** 18:30-20:00 Uhr**Kursentgelt:** € 30,- (inkl. Info-Material)**TeilnehmerInnen:** 5-20 Personen**Kursort:** Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

**Kursleitung:** Sandra Langschwert, TCM Ernährungsberaterin und

Mentorin für Frauengesundheit



## Regelschmerzen und Endometriose Info-Abend

Kursnummer: SS2024-061

Regelschmerzen sind nicht normal! Die Periode ist noch immer ein Tabu-Thema. Zeit, damit Schluss zu machen. An diesem Abend rede ich als Zyklus Mentorin ganz offen, in einem vertrauensvollen Rahmen über den weiblichen Zyklus, Regelschmerzen, Endometriose und auch einen unerfüllten Kinderwunsch. Was sind die Ursachen, wie lassen sich Zyklus-Beschwerden lösen? Wir widmen uns an diesem Abend dem weiblichen Zyklus, weil es für uns Frauen das 5. Vitalzeichen und damit wichtig für unsere Gesundheit ist.

**Termin:** Montag, 08.04.2024**Zeit:** 18:30-20:00 Uhr**Kursentgelt:** € 30,- (inkl. Info-Material)**TeilnehmerInnen:** 5-20 Personen**Kursort:** Neue Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

**Kursleitung:** Sandra Langschwert, TCM Ernährungsberaterin und

Mentorin für Frauengesundheit



## KÜCHE und KOCHKUNST

### Vegetarische ägyptische Küche

Kursnummer: SS2024-062

Gemeinsam kochen wir an einem Vormittag eine Auswahl von vegetarischen, ägyptischen, warmen und kalten Speisen wie z.B. Falafel, ägyptischen Reis, Hummus, Tahina (Sesampaste) und Fladenbrot. Wenn genug Zeit ist, werden wir auch eine Nachspeise zaubern.

Diese werden wir gemeinsam zum Mittagessen verkosten. Wer möchte, kann gerne ein Nudelholz, Küchenmesser und Hauspatschen mitnehmen.

**Termin:** Samstag, 06.04.2024**Zeit:** 09:00-12:00 Uhr**Kursentgelt:** € 60,-**Kursleitung:** Rasha El Khadem**TeilnehmerInnen:** 3-4 Personen**Kursort:** Groß-Enzersdorf, exakte Adresse bei Kursdurchführung

## Klassisches Wintermenü

Kursnummer: SS2024-063

Gemeinsam kochen wir ein 3-gängiges Wintermenü, welches Sie auf genussvolle Art und Weise durch die kalte Jahreszeit bringt:

- Erdäpfelsuppe
- Specklinsen mit Semmelknödeln und
- Muffins

Anschließend werden alle zubereiteten Speisen in gemütlicher Runde gemeinsam verkostet und die Rezepte gibt es zum mit nach Hause nehmen.

Die Lebensmittelkosten (€ 15,-) sind im Kursbetrag nicht inkludiert und sind direkt bei der Kursleitung zu bezahlen.

**Termin:** Donnerstag, 25.01.2024

**Zeit:** 17:00-21:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 25,- Erwachsene  
€ 20,- Jugendliche (12-17 J.)

**Kursleitung:** Heidi Mayer, gelernte Köchin

**Kursort:** Haus der Generationen

Schloßhofer-Straße 2, Groß-Enzersdorf

**TeilnehmerInnen:** 4-6 Personen

**Mitzubringen:** zwei kleine Behälter



## Italienisch kochen mit Michele

Kursnummer: SS2024-064

Mit unserem italienischen Koch Michele kreieren wir ein tolles italienisches 3-Gänge-Menü. Es wird viel geschnippelt, gerührt, gekocht und gebacken.

Am Ende werden wir, wie in Italien, alle gemeinsam essen und den Abend gemütlich ausklingen lassen.

Die Lebensmittelkosten (€ 15,-) sind im Kursbetrag nicht inkludiert und sind direkt bei der Kursleitung zu bezahlen.

**Termin:** Donnerstag, 15.02.2024

**Zeit:** 17:00-21:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 25,- Erwachsene  
€ 20,- Jugendliche (12-17 J.)

**Kursleitung:** Heidi Mayer, gelernte Köchin

**Kursort:** Haus der Generationen

Schloßhofer-Straße 2, Groß-Enzersdorf

**TeilnehmerInnen:** 4-6 Personen

**Mitzubringen:** zwei kleine Behälter



## Ostermenü – Klassiker mit Pfiff!

Kursnummer: SS2024-065a/b

Freuen Sie sich auf ein klassisches 3-gängiges Ostermenü, das in seinen frühlingshaften Farben und mit seinen Aromen perfekt zur Jahreszeit passt:

- Garnierte Schinkenrollen
- Osterschinken im Brotteig mit Karottengemüse und Rösti
- Osterpinze aus Topfenteig

Anschließend werden alle zubereiteten Speisen in gemütlicher Runde gemeinsam verkostet und die Rezepte gibt es zum mit nach Hause nehmen.

Die Lebensmittelkosten (€ 15,-) sind im Kursbetrag nicht inkludiert und sind direkt bei der Kursleitung zu bezahlen.

**Termin 1:** Donnerstag, 14.03.2024 oder

**Termin 2:** Donnerstag, 21.03.2024

**Zeit:** 17:00-21:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 25,- Erwachsene  
€ 20,- Jugendliche (12-17 J.)

**Kursleitung:** Heidi Mayer, gelernte Köchin

**Kursort:** Haus der Generationen

Schloßhofer-Straße 2, Groß-Enzersdorf

**TeilnehmerInnen:** 4-6 Personen

**Mitzubringen:** zwei kleine Behälter





Kursnummer: SS2024-066a/b

## Erdäpfelteig-Menü

An diesem Abend dreht sich alles rund um den Erdäpfelteig. Gemeinsam bereiten wir ein buntes Menü zu:

- Gefüllte Teigtascherl mit Spinat, Lachs und Räucherschinken
- Gnocchi mit italienischer Tomatensauce
- Mohnnudeln mit Pfirsichmus

Anschließend werden alle zubereiteten Speisen in gemütlicher Runde gemeinsam verkostet und die Rezepte gibt es zum mit nach Hause nehmen.

Die Lebensmittelkosten (€ 15,-) sind im Kursbetrag nicht inkludiert und sind direkt bei der Kursleitung zu bezahlen.

**Termin 1:** Donnerstag, 11.04.2024 oder **Termin 2:** Donnerstag, 25.04.2024

**Zeit:** 17:00-21:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 25,- Erwachsene  
€ 20,- Jugendliche (12-17 J.)

**Kursleitung:** Heidi Mayer, gelernte Köchin

**Kursort:** Haus der Generationen

Schloßhofer-Straße 2, Groß-Enzersdorf

**TeilnehmerInnen:** 4-6 Personen

**Mitzubringen:** zwei kleine Behälter



Kursnummer: SS2024-067a/b

## Alles Knödel

Knödel gibt es in verschiedenen Varianten: süß, herzhaft, groß, klein, gefüllt oder ungefüllt. In diesem Kurs widmen wir uns den beliebtesten Varianten als Haupt- und als Nachspeise:

- Hühnersuppe mit Gries/Bröselknödel
- Knödelteller mit Weinkraut
- Erdbeerknödel

Anschließend werden alle zubereiteten Speisen in gemütlicher Runde gemeinsam verkostet und die Rezepte gibt es zum mit nach Hause nehmen.

Die Lebensmittelkosten (€ 15,-) sind im Kursbetrag nicht inkludiert und sind direkt bei der Kursleitung zu bezahlen.

**Termin 1:** Donnerstag, 16.05.2024 oder **Termin 2:** Donnerstag, 23.05.2024

**Zeit:** 17:00-21:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 25,- Erwachsene  
€ 20,- Jugendliche (12-17 J.)

**Kursleitung:** Heidi Mayer, gelernte Köchin

**Kursort:** Haus der Generationen

Schloßhofer-Straße 2, Groß-Enzersdorf

**TeilnehmerInnen:** 4-6 Personen

**Mitzubringen:** zwei kleine Behälter



Kursnummer: SS2024-068a/b

## Alles Spargel – Frühlingszeit ist Spargelzeit

Spargel gilt als sehr gesundes Gemüse und bietet vielfältige Verwendungsmöglichkeiten. An diesem Abend zaubern wir gemeinsam folgendes Menü:

- Spargelcremesuppe
- Spargeltascherl mit Petersillerdäpfel und Salat
- Früchte-Eispalatschinken

Anschließend werden alle zubereiteten Speisen in gemütlicher Runde gemeinsam verkostet und die Rezepte gibt es zum mit nach Hause nehmen.

Die Lebensmittelkosten (€ 15,-) sind im Kursbetrag nicht inkludiert und sind direkt bei der Kursleitung zu bezahlen.

**Termin 1:** Donnerstag, 13.06.2024 oder **Termin 2:** Donnerstag, 20.06.2024

**Zeit:** 17:00-21:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 25,- Erwachsene  
€ 20,- Jugendliche (12-17 J.)

**Kursleitung:** Heidi Mayer, gelernte Köchin

**Kursort:** Haus der Generationen

Schloßhofer-Straße 2, Groß-Enzersdorf

**TeilnehmerInnen:** 4-6 Personen

**Mitzubringen:** zwei kleine Behälter



## Sommerzeit – Früchtezeit

Kursnummer: SS2024-069a/b

Sagen Sie der Lebensmittelverschwendung den Kampf an! Ich zeige Ihnen, wie Sie erntefrisches Gemüse (Rote Rüben, Zucchini, Kürbis, ...) einmachen, Obst (Marillen, Beeren, ...) konservieren oder andere Lebensmittel haltbar machen.

Danach verkosten wir unsere zubereiteten Salate aus dem Hochbeet mit Eiernockerln und die Marmeladen mit Palatschinken.

Die Lebensmittelkosten (€ 15,-) sind im Kursbetrag nicht inkludiert und sind direkt bei der Kursleitung zu bezahlen.

**Termin 1:** Donnerstag, 11.07.2024 oder **Termin 2:** Donnerstag, 18.07.2024

**Zeit:** 17:00-21:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 25,- Erwachsene  
€ 20,- Jugendliche (12-17 J.)

**Kursleitung:** Heidi Mayer, gelernte Köchin

**Kursort:** Haus der Generationen

Schloßhofer-Straße 2, Groß-Enzersdorf

**TeilnehmerInnen:** 4-6 Personen

**Mitzubringen:** zwei Einmachgläser



## KULTUR und REISEN

### GenussTour Irland & Irish Whisky

Kursnummer: SS2024-070

Die Insel ganz im Westen Europas fasziniert jedes Jahr unzählige Reisende. Sanfte grüne Hügel, die Schafen ein reichhaltiges Mahl bieten erstaunen ebenso wie die Mystik, welche diese Insel umgibt. Steinzeitliche Kreise, keltische Hochkreuze, Klöster und gewaltige Burganlagen treffen auf die Herzlichkeit der IrInnen.

Lassen Sie sich von Irland verzaubern und besuchen Westcork, Kerry, Galway und die Shannon-Region. Der Ring of Kerry, der Connemara-Nationalpark und die Klosteranlage Clonmacnoise sind nur einige von vielen Highlights dieses Abends.

Dabei werden wir auch dem irischen Whiskey näherkommen und über dessen Geschichte, Herstellung und Besonderheiten sprechen. Dazwischen erfolgt eine geführte Degustation von ca. 5 Sample irischer Whiskeys, wofür ein Unkostenbeitrag von EUR 17,- beim Vortrag eingesammelt wird.

**Termin:** Samstag, 16.03.2024

**Zeit:** 17:30-20:30 Uhr

**Kursentgelt:** € 13,- (exkl. Degustation)

**TeilnehmerInnen:** ab 8 Personen

**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

**Kursleitung:** Mag. (FH) Nicolas Pacher



### Lichtbildvortrag „Zu den schönsten Wasserfällen Niederösterreichs“

Kursnummer: SS2024-071

Ich bin Buchautor und zeige Ihnen die Highlights aus meinem Buch „Wasserfälle in Niederösterreich“ bei einem Lichtbildvortrag. Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit mein Buch zu erwerben.

**Termin:** Freitag, 03.05.2024

**Zeit:** ab 19:00 Uhr

**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, EG

**Kursentgelt:** € 5,-

**TeilnehmerInnen:** ab 4 Personen

**Kursleitung:** Markus Dürnberger, Buchautor



Kursnummer: SS2024-072

## EASY LEARNING – richtig lernen leicht gemacht?

Da Eltern oftmals „Lernpartner“ ihrer Kinder sind, spielen sie eine wesentliche Rolle beim Lernen und können mit Hilfe konkreter Tipps ihre Kinder noch gezielter unterstützen. Dabei ist es wichtig zu berücksichtigen, dass Kinder erst mit ca. 10 Jahren die Fähigkeit entwickeln, eigenes Lernverhalten zu reflektieren und bewusst zu verändern. Basis dafür bildet grundlegendes Wissen über kognitive Funktionen (Kurz- und Langzeitgedächtnis, Gedächtnisspanne, Vergessenskurve, Lernhemmung, Tagesleistungskurve) und die Berücksichtigung des Lerntyps. Abhängig vom zu lernenden Stoff (Aufzählung, Vokabel, Textinhalt) können verschiedene Lernmethoden gezielt eingesetzt werden. Auch für schwierige Momente, wie den Lerneinstieg und die Prüfungsbewältigung, werden Tipps gegeben.

Nach einem Überblick über die Merkmale von ADHS bzw. ADS wird auf den Ablauf einer entsprechenden Untersuchung sowie Interventionsmöglichkeiten eingegangen. Auch die Grundregeln im alltäglichen Umgang mit ADHS/ADS Kindern werden dargestellt. Im Anschluss daran besteht die Möglichkeit eigene Anliegen zu besprechen.

Dieser Vortrag soll als Grundinformation dienen. Eine tatsächliche Abklärung kann dadurch jedoch nicht ersetzt werden.

**Termin:** Mittwoch, 20.03.2024

**Zeit:** 19:00-21:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 35,-

**TeilnehmerInnen:** ab 6 Personen

**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

**Kursleitung:** Mag. Michaela Slabina, Gesundheitspsychologin und Neurofeedbacktherapeutin



Kursnummer: SS2024-073a/b

## Familie & Be-/Erziehung – Du bist der Anker!

Ich arbeite als Pädagogin und Kinesiologin, mit der Zusatzqualifikation für Coaching der Neuen Autorität, werde Ihnen das nötige Know-how vermitteln, um

- Ihre Handlungskompetenz zu stärken.
- Strategien zur Deeskalation zu entwickeln.
- an der Problemlösungsorientierung zu arbeiten und zu erziehen.

Sie werden sich so stärken, dass Sie Ihre Aufgaben ausführen können. Außerdem erhalten Sie Tipps zur Beziehungsgestaltung.

**Termin 1:** 02.03., 16.03. und 30.03.2024, jeweils 10:00-12:30 Uhr

oder

**Termin 2:** 13.04., 27.04. und 11.05.2024, jeweils 10:00-12:30 Uhr

**Kursentgelt:** € 70,-

**TeilnehmerInnen:** ab 2 Personen

**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

**Kursleitung:** Zahra Konte, Pädagogin mit Zusatzqualifikation für Coaching der „Neuen Autorität“



Kursnummer: WS2024-074

## „Eltern wie Leuchttürme“

Kinder stehen in der heutigen Zeit vor immer größer werdenden Herausforderungen. Aus diesem Grund brauchen sie Eltern, die wissen, wie sie in der Familie ein emotionales Umfeld schaffen können, das die Persönlichkeit des Kindes stärkt. Auf diesem Fundament kann ein Leben lang aufgebaut werden.



Anmeldung unter [community.nurse@gross-enzersdorf.gv.at](mailto:community.nurse@gross-enzersdorf.gv.at) oder 0664/88948557 wird erbeten.

**Termin:** Mittwoch, 20.03.2024

**Zeit:** 16:00-18:00 Uhr

**Kursentgelt:** **kostenlos**

**TeilnehmerInnen:** ab 4 Personen

**Kursort:** Haus der Generationen

Schloßhofer-Straße 2, Groß-Enzersdorf

**Kursleitung:** Dipl.Päd. Bettina Draskovits, systematische Lebens- und Sozialberaterin, Familienberaterin nach Jesper Juul, systematische Aufstellerin



## „English is fun – 2. Semester“ für Volksschulkinder der 3. Klasse

Kursnummer: SS2024-075

In diesem Kurs lernen die Kinder spielerisch den Umgang mit der englischen Sprache. Lustige Lieder, spannende Spiele und Geschichten bereiten den Kindern Freude an der Sprache, die dadurch leicht erlernt wird.

**Termine:** jeweils Dienstag (15x)  
ab 27.02.2024, 17:00-18:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 90,-

**TeilnehmerInnen:** 6-15 Kinder

**Kursleitung:** Ulrike Schwab

**Datum:** 27.02., 05.03., 12.03., 19.03., 02.04., 09.04., 23.04., 30.04.,  
07.05., 14.05., 21.05., 28.05., 04.06., 11.06. und 18.06.2024

**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf  
Schießstattring 2, Erdgeschoß



## „English is fun – 2. Semester“ für Volksschulkinder der 4. Klasse

Mit viel Abwechslung – Spiele, Reime, Singen englischer Lieder – werden wir lernen, die englische Sprache aktiv zu verwenden. Dabei nehmen wir alle wichtigen Themen durch, um deinen Wortschatz zu erweitern und um dich auf die erste Klasse Unterstufe gut vorzubereiten.

### Kurs 1:

Kursnummer: SS2024-076

**Termine:** jeweils Mittwoch (15x)  
ab 28.02.2024, 17:00-18:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 90,-

**TeilnehmerInnen:** 6-15 Kinder

**Kursleitung:** Ulrike Schwab

**Datum:** 28.02., 06.03., 13.03., 20.03., 03.04., 10.04., 17.04., 24.04.,  
08.05., 15.05., 22.05., 29.05., 05.06., 12.06. und 19.06.2024

**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf  
Schießstattring 2, Erdgeschoß



### Kurs 2:

Kursnummer: SS2024-077

**Termine:** jeweils Mittwoch (15x)  
ab 28.02.2024, 18:00-19:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 90,-

**TeilnehmerInnen:** 6-15 Kinder

**Kursleitung:** Ulrike Schwab

**Datum:** 28.02., 06.03., 13.03., 20.03., 03.04., 10.04., 17.04., 24.04.,  
08.05., 15.05., 22.05., 29.05., 05.06., 12.06. und 19.06.2024

**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf  
Schießstattring 2, Erdgeschoß



## Englisch für Kindergartenkinder von 5 bis 7 Jahren – drei Termine zur Auswahl

Ich komme ursprünglich aus England und bin seit vielen Jahren als „Native Speaker“ in den Kindergärten und Volksschulen der Gemeinde Groß-Enzersdorf tätig. Mit Bewegung, Tanz und Gesang versuche ich Ihren Kindern die englische Sprache näher zu bringen und das bereits Erlernete zu festigen.

### Kurstermine am Montag:

Kursnummer: SS2024-078

**Termine:** jeweils Montag (15x)  
ab 19.02.2024, 17:10-18:00 Uhr

**Datum:** 19.02., 26.02., 04.03., 11.03., 18.03., 08.04., 15.04., 22.04.,  
29.04., 06.05., 13.05., 27.05., 03.06., 10.06. und 17.06.2024

### Kurstermine am Dienstag:

Kursnummer: SS2024-079

**Termine:** jeweils Dienstag (15x)  
ab 20.02.2024, 17:10-18:00 Uhr

**Datum:** 20.02., 27.02., 05.03., 12.03., 19.03., 09.04., 16.04., 23.04.,  
30.04., 07.05., 14.05., 21.05., 28.05., 04.06. und 11.06.2024

### Kurstermine am Donnerstag:

Kursnummer: SS2024-080

**Termine:** jeweils Donnerstag (15x)  
ab 22.02.2024, 17:10-18:00 Uhr

**Datum:** 22.02., 29.02., 07.03., 14.03., 21.03., 04.04., 11.04., 18.04.,  
25.04., 02.05., 16.05., 23.05., 06.06., 13.06. und 20.06.2024

**Kursentgelt:** € 90,-

**Kursort:** Kindergarten Auvorstadt (Bewegungsraum), Seeadlergasse 38, 2301 Groß-Enzersdorf

**TeilnehmerInnen:** 6-12 Kinder

**Kursleitung:** Pascale Bimassl



## Ausdrucksspiel aus dem Erleben für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Kursnummer: SS2024-081

Mit viel Fantasie gestalten wir gemeinsam jeden Dienstagnachmittag ein einzigartiges Theaterspiel!

Jede Woche bringe ich den Kindern einen ausgewählten Spielimpuls mit. Dieser wird mit kurzen Übungen bearbeitet und dann gemeinsam gespielt. Beim Ausdrucksspiel wählen die Kinder selbst, welche Rolle sie spielen möchten und gestalten selbst mit Tüchern und verschiedenen Requisiten den Raum. So entsteht, jedes Mal aufs Neue, eine eigene Bühne und ein gemeinsames Spiel. Vorkenntnisse sind nicht notwendig!

**Termine:** jeweils Dienstag (11x)  
ab 27.02.2024, 17:00-18:30 Uhr

**Kursentgelt:** € 180,-

**TeilnehmerInnen:** 8-14 Kinder

**Kursleitung:** Sandra Vobornik

**Datum:** 27.02., 05.03., 12.03., 19.03., 09.04., 23.04., 30.04., 07.05.,  
14.05., 21.05. und 28.05.2024

**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf  
Schießstattring 2, im 1. Stock

**!!! Ab 12 Jahren kann der Kurs für Erwachsene gebucht werden (Seite 32) !!!**

## Spielen mit Kleinkindern (ab ca. 1 bis 3 Jahren)

Kursnummer: SS2024-082

Im Alter von 0-3 Jahren entwickeln sich Kinder rasend schnell und wir Erwachsene wollen sie dabei gut begleiten und ihnen vielfältige Erfahrungen ermöglichen. Dieser Kurs bietet Ideen und einfach umzusetzende Anregungen, die gleich gemeinsam erprobt werden. Dazu gehören Fingerspiele, Lieder, Bewegungsimpulse, Herstellen von einfachen Spielmitteln aus Alltagsmaterialien, usw. So können die Kinder erste Kontakte zu Gleichaltrigen in einer Gruppe erleben und die Erwachsenen bekommen neue Spielideen mit nach Hause. Auch die Zeit für Gespräche kommt nicht zu kurz.

**Termine:** jeweils Donnerstag (8x)  
ab 15.02.2024, 09:30-11:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 120,-

**TeilnehmerInnen:** 6-8 Kleinkinder plus  
einer erwachsenen Bezugsperson

**Datum:** 15.02., 29.02., 21.03., 11.04., 25.04., 23.05., 06.06. und  
20.06.2024

**Kursort:** Haus der Generationen  
Schloßhofer-Straße 2, Groß-Enzersdorf

**Kursleitung:** Sandra Vobornik



## Kinderyoga für Mädchen ab 5 Jahren – zwei Termine zur Auswahl

Kinderyoga hilft das Körpergefühl zu verbessern, die Konzentration zu stärken, sowie die Ausgeglichenheit und Entspannung zu fördern. Kinderyoga kann auf spielerisch-freudvolle Weise einen äußerst wertvollen Beitrag zur Kindesentwicklung leisten. Beweglichkeit, Ausgeglichenheit, Freude und gesundes Selbstwertgefühl helfen den Kindern, die Anforderungen des Schulalltags erfolgreich zu meistern.

In Form von Yogaübungen mit Namen aus dem Tierreich und der Natur, Yogaspielen, selbstkomponierten Yoga-Bewegungsliedern, Geschichten, Reimen, Atemübungen und Fantasiereisen lernen Kinder ihren Körper kennen.

### **Kurstermin 1:**

**Termine:** jeweils Montag (11x)  
ab 19.02.2024, 17:00-17:45 Uhr

**Kursentgelt:** € 99,-

**TeilnehmerInnen:** 8-15 Kinder

**Schnuppertermin:** 19.02.2024, kostenlos

**Datum:** 19.02., 26.02., 04.03., 11.03., 18.03., 08.04., 15.04., 22.04.,  
29.05., 06.05., 13.06. und 27.05.2024

**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf  
Schießstattring 2, Bewegungsraum

**Kursleitung:** Julia Wolfahrt, Kinder-Yoga-Trainerin



Kursnummer: SS2024-083

### **Kurstermin 2:**

**Termine:** jeweils Donnerstag (11x)  
ab 15.02.2024, 17:00-17:45 Uhr

**Kursentgelt:** € 99,-

**TeilnehmerInnen:** 8-15 Kinder

**Schnuppertermin:** 15.02.2024, kostenlos

**Datum:** 15.02., 22.02., 29.02., 07.03., 14.03., 21.03., 18.04., 25.04.,  
02.05., 23.05., 06.06. und 13.06.2024

**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf  
Schießstattring 2, Bewegungsraum

**Kursleitung:** Julia Wolfahrt, Kinder-Yoga-Trainerin



Kursnummer: SS2024-084

## Cool Moves für Mädchen ab 5 Jahren – zwei Termine zur Auswahl

Wenn dein Kind gerne zu aktuellen Liedern aus dem Radio tanzt, ist der Kurs „Cool Moves“ zu empfehlen. Hier werden verschiedene Choreografien mit Bewegungen aus dem Jazz Dance, Latin und Hip-Hop einstudiert.

### **Kurstermin 1:**

**Termine:** jeweils Montag (11x)  
ab 19.02.2024, 17:45-18:30 Uhr

**Kursentgelt:** € 99,-

**TeilnehmerInnen:** 8-15 Kinder

**Schnuppertermin:** 19.02.2024, kostenlos

**Datum:** 19.02., 26.02., 04.03., 11.03., 18.03., 08.04., 15.04., 22.04.,  
29.05., 06.05., 13.06. und 27.05.2024

**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf  
Schießstattring 2, Bewegungsraum

**Kursleitung:** Julia Wolfahrt, Kinder-Yoga-Trainerin

**Kursnummer:** SS2024-085



### **Kurstermin 2:**

**Termine:** jeweils Donnerstag (11x)  
ab 15.02.2024, 17:45-18:30 Uhr

**Kursentgelt:** € 99,-

**TeilnehmerInnen:** 8-15 Kinder

**Schnuppertermin:** 15.02.2024, kostenlos

**Datum:** 15.02., 22.02., 29.02., 07.03., 14.03., 21.03., 18.04., 25.04.,  
02.05., 23.05., 06.06. und 13.06.2024

**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf  
Schießstattring 2, Bewegungsraum

**Kursleitung:** Julia Wolfahrt, Kinder-Yoga-Trainerin

**Kursnummer:** SS2024-086



## Sportakrobatik für Kinder von 6 bis 16 Jahren

Unter dem Motto „Akrobat zu sein ist ganz einfach!“ stelle ich mein Projekt für junge, sportlich begeisterte und ehrgeizige Jungen und Mädchen vor, die ihre ersten Schritte in der Sportart „Sportakrobatik“ und „Bodenturnen“ machen möchten.

Kleine "Pyramiden bauen" ist lustig und passt in jede Turnstunde. Das Ganze nicht nur statisch, sondern voller Bewegung und Action, ist noch toller: Gemeinsame Kunststücke, sich gegenseitig heben, werfen und auffangen - all das motiviert unsere Kids fast von allein.

Sportakrobatik ist eine kombinierte Sportart, die NIE allein, sondern immer mit mindestens einem Partner betrieben wird. Bodenturnen, viele Arten von choreografischen Sprüngen und Drehungen und natürlich auch die akrobatischen Partnerelemente, in Kombination von musikalischer Begleitung, bilden die Basis für diesen vielseitigen Sport.

Das gemeinsame Erarbeiten und Üben erfordert ein hohes Maß an Kommunikation und baut Berührungängste ab.

Das Miteinander steht in jeder Beziehung im Vordergrund, viele Erfolgserlebnisse werden erst durch den Partner ermöglicht. Auch leistungsschwächere Kinder lassen sich in Gruppen problemlos einbauen.

**Mittwoch-Termine:** 21.02., 28.02., 06.03., 13.03., 20.03., 10.04., 17.04., 24.04., 15.05., 22.05., 05.06. u. 12.06.2024

**Freitag-Termine:** 23.02., 01.03., 08.03., 15.03., 22.03., 12.04., 19.04., 26.04., 17.05., 24.05., 07.06. und 14.06.2024

**Zeiten:** Mittwoch - 17:00-18:30 Uhr

Freitag - 16:00-17:30 Uhr

**Kursentgelt:** € 250,-

**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, Bewegungsraum/Turnsaal

**TeilnehmerInnen:** 6-30 Kinder

**Kursleitung:** Cvetelina Petrova-Hnik, Sportakrobatik-Trainerin

**Kursnummer:** SS2024-087



© C. Petrova-Hnik



© C. Petrova-Hnik



## Selbstverteidigungskurs für Mädchen und Frauen (Altersempfehlung ab 12 Jahren)

Kursnummer: SS2024-088

Selbstschutz ist ein immer aktuelles Thema. Vor allem Mädchen bzw. Frauen sind, auf Grund Ihrer körperlichen Konstitution, Opfer diverser Übergriffe. Völlig egal, ob dies in geschlossenen Räumen oder im Freien passiert, es ist wichtig sich in jeder Gefahrensituation richtig zu verhalten und sein Leben bestmöglich zu schützen. Im idealen Fall kann man bedrohliche Szenarien im Vorfeld wahrnehmen und dementsprechend verbal oder körperlich reagieren.



© Norbert Herz

### Kursinhalt:

- ❖ Bedrohliche Situationen wahrnehmen - einschätzen - ev. vermeiden - reagieren
- ❖ Körpersprache - Hilfe suchen - Schreien - Distanzbehauptung
- ❖ Aktions- bzw. Reaktionsübungen bei körperlichen Angriffen durch Schläge oder Festhalten
- ❖ Konter bzw. Angriffe auf Schmerzpunkte.
- ❖ Forcierung der eigenen Abwehrreflexe

**Termine:** jeweils Sonntag (6x)

ab 11.02.2024, 09:30-11:00 Uhr

**TeilnehmerInnen:** ab 8 Personen

**Kursentgelt:** € 95,-

**Mutter-Tochter-Ermäßigung:** € 160,-

**Datum:** 11.02., 18.02., 25.02., 03.03., 10.03. und 17.03.2024

**Kursort:** Dr. Anton Krabichler-Platz 8/4, 2301 Groß-Enzersdorf

**Mitzubringen:** Sportkleidung, Getränk

**Kursleitung:** Norbert Herz und Gerhard Lindner

## SIMSALABIM es werde... ein Bild aus Erde (ab 6 Jahren)

Kursnummer: SS2024-089

Gatschspielen macht Spaß – wenn dabei ein superkaligrafistisches Bild entsteht, umso mehr!

Komm und mach mit....

Mit Lehm kann man nichts falsch machen – bei der Rohlingerstellung kannst du Dein Bild beliebig verändern und ergänzen. Lehm ist ein Ur-Material und das erste Baumaterial des Menschen. In unserer schnelllebigen, von Elektronik bestimmten Zeit tut es gut, es zu fühlen und zu formen.

Gemeinsam stellen wir ein Lehmrelief in der Größe A4 auf Hartfaserplatte her.

Bei der Kursleitung sind € 5,- Materialkosten zu bezahlen.

**Kurstermin 1:** Materialkunde u. Anmischen, Rohlingerstellung

**Kurstermin 2:** Bemalung



© Charlotte Ottwald

**Termine:** 06.04.2024 und 13.04.2024

**Zeit:** jeweils 10:00-12:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 70,- (exkl. Materialkosten)

**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, Werkraum, Erdgeschoß

**TeilnehmerInnen:** 5-15 Kinder

**Mitzubringen:** ein altes Handtuch

**Kursleitung:** Charlotte Ottwald



## Happy Stones für Kinder ab 10 Jahren und Erwachsene

Kursnummer: SS2024-090

Mandala Steine sind wunderschöne handgemachte Geschenke und zur dekorativen Verwendung geeignet. Mit der Punktmalerei kann man farbenfrohe Mandalas auf Steinen, Herzen, etc. malen. Eine sehr meditative Arbeit, wo man sehr gut Energie tanken kann.

Bei der Kursleitung sind € 5,- Materialkosten zu bezahlen, plus je nach Bedarf für Steine, Herzen, etc. in diversen Größen ab € 4,50.



© Sabine Schimani

**Termin:** Sonntag, 07.04.2024**Zeit:** 09:00-13:00 Uhr**Kursentgelt:** € 35,- (exkl. Materialkosten)**Mitzubringen:** Malschürze**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Werkraum, Erdgeschoß

**TeilnehmerInnen:** 5-8 Kinder**Kursleitung:** Sabine Schimani

## „Malen und Schreiben nach dem Vorbild großer KünstlerInnen“ für Kinder ab 8 Jahren

Kursnummer: SS2024-091

Jede Stunde wirst du über das Leben und die Werke eines bekannten Malers oder Architekten hören oder aber einen Impuls (z.B. kurze Geschichte) hören, um danach dein Werk zu kreieren. Zu deinem Bild kannst du im Anschluss, allein oder mit Hilfe, eine kleine Geschichte erfinden. Dein eigener Stil soll immer mit eingebaut werden. Die definitive Gestaltung der Stunde richtet sich nach dem Alter und Wünschen der TeilnehmerInnen. Es werden Künstler, wie Monet und Hundertwasser, Architekten, wie Otto Wagner, oder Texte bzw. Gedichte näher betrachtet.

**Besonderer Schwerpunkt:** Wahrnehmung, visuelle Sinnesschärfung und Schreibtraining

Bei der Kursleitung sind € 5,- Materialkosten zu bezahlen.

**Termine:** jeweils Samstag (4x)

ab 17.02.2024, 10:30-12:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 90,- (exkl. Materialkosten)**TeilnehmerInnen:** 3-6 Kinder**Datum:** 17.02., 09.03., 06.04. und 04.05.2024**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

**Kursleitung:** Dipl.-Ing. Architektin Sylvia Hek

Miro



**Die Kurstermine können auch einzeln, per Mail, gebucht werden. Pro Termin werden € 25,- verrechnet.**

## THEATER und BÜHNE

## Ausdrucksspiel aus dem Erleben-Jeux Dramatiques

Kursnummer: SS2024-092

Ein Grundbedürfnis des Menschen ist es, das, was im Leben bewegt und beschäftigt, auch auszudrücken. Unterschiedliche Übungen aus dem Impro-Theater oder die Theaterform, Jeux Dramatiques, bieten dazu unzählige Möglichkeiten.

Mit viel Kreativität, Freude und Leichtigkeit werden wir „einfach drauf los spielen“, ohne über „richtig“ und „falsch“ nachzudenken. Dabei könnt ihr euch in neuen Rollen erfahren, eure Präsenz, Stimme, Körpersprache und Flexibilität stärken, Perfektionismus loslassen und einen kurzen Urlaub vom Alltag genießen.

Zielgruppe:

Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene in jedem Alter; Vorkenntnisse sind nicht notwendig!

**Termine:** jeweils Dienstag (11x)

ab 27.02.2024, 18:30-20:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 180,-**TeilnehmerInnen:** 8-14 Personen**Datum:** 27.02., 05.03., 12.03., 19.03., 09.04., 23.04., 30.04., 07.05.,

14.05., 21.05. und 28.05.2024

Schießstattring 2, im 1. Stock

**Kursleitung:** Sandra Vobornik



## Messerschmiedekurs – zwei Termine zur Auswahl

Kursnummer: SS2024-093a/b

Sie hegen schon seit längerer Zeit den Wunsch sich Ihr eigenes Messer zu schmieden? In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, an nur einem Tag, ein einfaches voll funktionstüchtiges Outdoor-Messer aus Werkzeugstahl herzustellen. Sie werden dabei begleitet den Rohling zu schmieden, die Geometrie des Messers auf dem Bandschleifer zu formen, die Wärmebehandlung, bestehend aus Normalisieren, Härten und Anlassen durchzuführen und schließlich die fertige Klinge zu schärfen. Den Abschluss bildet die Wicklung aus einem Corduma-Seil.



Im Kursentgelt sind alle Kosten enthalten und das selbst gefertigte Messer darf natürlich mit nach Hause genommen werden. Es besteht die Möglichkeit zum gemeinsamen Mittagessen. Aus Sicherheitsgründen werden geschlossene Schuhe, lange Hose und geschlossene Oberbekleidung verlangt. Die persönliche Schutzausrüstung (Lederschürze, Handschuhe, Gehörschutz, Schutzbrille) bekommen Sie leihweise am Anfang des Kurses (im Kursentgelt enthalten).

**Termin:** Sonntag, 10.03.2024      oder      **Termin 2:** Sonntag, 17.03.2024

**Zeit:** 08:00-18:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 199,-

**TeilnehmerInnen:** 2-3 Personen

**Kursort:** Eisenbahnmuseum Strasshof, Sillerstraße 123

2231 Strasshof an der Nordbahn; Treffpunkt vor der Kassa

**Kursleitung:** Andreas Haumer (Schmiedemeister)

## Gartendeko-Schmiedeworkshop

Kursnummer: SS2024-094

Sie haben einen Garten und spielen schon länger mit dem Gedanken Ihre eigene Gartendekoration zu entwerfen und selbst zu bauen? Dann sind Sie bei diesem Kurs genau richtig. Es gibt eine Vielzahl an Möglichkeiten, die wir gemeinsam im Kurs erarbeiten können. Von A wie Ameise über B wie Blumenrankengerüst in Form eines Schmetterlings bis hin zu Z wie Zierstab in Form eines Violinechlüssels. Sie erlernen am Vormittag an einfachen Werkstücken die grundlegenden Schmiedebearbeitungstechniken und können dann am Nachmittag an ihrem persönlichen Werkstück ihrer Kreativität freien Lauf lassen.

Im Kursentgelt sind alle Kosten enthalten und die selbstgeschmiedeten Werkstücke dürfen Sie natürlich mit nach Hause nehmen. Es besteht die Möglichkeit zum gemeinsamen Mittagessen. Aus Sicherheitsgründen werden geschlossene Schuhe, lange Hose und geschlossene Oberbekleidung verlangt. Die persönliche Schutzausrüstung (Lederschürze, Handschuhe, Gehörschutz, Schutzbrille) bekommen Sie leihweise am Anfang des Kurses (im Kursentgelt enthalten).

**Termin:** Sonntag, 21.04.2024

**Zeit:** 08:00-17:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 159,-

**TeilnehmerInnen:** 2-3 Personen

**Kursort:** Eisenbahnmuseum Strasshof, Sillerstraße 123

2231 Strasshof an der Nordbahn; Treffpunkt vor der Kassa

**Kursleitung:** Andreas Haumer (Schmiedemeister)

## ART Clay Silberschmuck – Kurs

Kursnummer: SS2024-095

Art Clay Silver besteht aus Feinsilber, Bindemittel und Wasser. Nach dem Brennvorgang verdampfen die beiden Letztgenannten, und 99,9 Prozent reines Silber bleibt übrig. Art Clay gibt es als Spritzmasse, Paste und Modelliermasse. Der Umgang mit den Materialien, den erforderlichen Werkzeugen und der Brennprozess werden erlernt, ebenso das Schwärzen sowie das Einarbeiten von Zirkonien. Es werden bis zu sechs Schmuckstücke angefertigt. Es entstehen Ohrringe, Ringe und Anhänger.

Materialkosten über ca. € 90,- sind direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.



**Termin:** Sonntag, 07.04.2024

**Zeit:** 14:00-21:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 65,- (exkl. Materialkosten)

**Kursleitung:** Sabine Schimani

**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Werkraum, Erdgeschoß

**TeilnehmerInnen:** 3-8 Personen



## Happy Stones für Kinder ab 10 Jahren und Erwachsene

Kursnummer: SS2024-090

Mandala Steine sind wunderschöne handgemachte Geschenke und zur dekorativen Verwendung geeignet. Mit der Punktmalerei kann man farbenfrohe Mandalas auf Steinen, Herzen, etc. malen.

Eine sehr meditative Arbeit, wo man sehr gut Energie tanken kann. Bei der Kursleitung sind € 5,- Materialkosten zu bezahlen, plus je nach Bedarf für Steine, Herzen, etc. in diversen Größen ab € 4,50.



© Sabine Schimani

**Termin:** Sonntag, 07.04.2024

**Zeit:** 09:00-13:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 35,- (exkl. Materialkosten)

**Mitzubringen:** Malschürze

**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf  
Schießstattring 2, Werkraum, Erdgeschoß

**TeilnehmerInnen:** 5-8 Personen

**Kursleitung:** Sabine Schimani



## Lehmkunst begreifen – erdARTige Bilder

Kursnummer: SS2024-096

Allein der Umgang mit dem Ur-Material LEHM hat eine tief inspirierende Wirkung. Hände kneten und fühlen den Lehm, der Geruch der Erde durchdringt die Sinne. Gedanken schweifen, fühlbare Energie, die beruhigt, erdet, entschleunigt und gleichzeitig Neugier erweckt. Der wichtige Umgang mit haptischen Materialien tritt in unserer technisierten Welt immer mehr in den Hintergrund – nehmen Sie eine Auszeit! Wir stellen ein Lehmrelief in Aufreibe- und Spachteltechnik auf Pappelsperholz her. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Bei der Kursleitung sind € 10,- Materialkosten zu bezahlen.

**Kurstermin 1:** Bespannung der Holzplatten, Materialkunde, Rohlingerstellung.

**Kurstermin 2:** Bemalung, Montage der Aufhängungen.

**Termine:** 20.04.2024 und 27.04.2024, jeweils 10:00-13:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 120,- (exkl. Materialkosten)

**TeilnehmerInnen:** 5-15 Personen

**Mitzubringen:** ein altes Handtuch

**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf  
Schießstattring 2, Werkraum, Erdgeschoß

**Kursleitung:** Charlotte Ottwald



© Charlotte Ottwald



## Reparatur-Café

Kursnummer: WS2024-097

Angesichts knapper werdender Ressourcen veranstaltet der Verein „Haus der Generationen“ einmal pro Monat ein Reparatur-Café.

Unsere freiwilligen und ehrenamtlichen Reparatereure unterstützen Sie beim Beheben überschaubarer Defekte an Ihren mitgebrachten Haushaltsgegenständen, wie Elektrokleingeräte (z.B. Mixer, Toaster), Bekleidung, Fahrräder, EDV-Geräte (Notebooks, Drucker), ...

Gelingt eine Reparatur, sorgt das für ein gutes Gefühl und hilft, Müll zu vermeiden. Außerdem kommt der soziale Aspekt dabei auch nicht zu kurz. Bei Kaffee und Kuchen können alle TeilnehmerInnen plaudern, fachsimpeln und einfach Spaß haben.

<b>Termine:</b>	Samstag, 27. Jänner 2024	09:00 bis 12:00 Uhr
	Samstag, 24. Februar 2024	09:00 bis 12:00 Uhr
	Samstag, 23. März 2024	09:00 bis 12:00 Uhr
	Samstag, 27. April 2024	09:00 bis 12:00 Uhr
	Samstag, 25. Mai 2024	09:00 bis 12:00 Uhr
	Samstag, 29. Juni 2024	09:00 bis 12:00 Uhr

**Kursentgelt:** **kostenlos**

**Kursort:** Haus der Generationen, Schloßhofer-Straße 2, Groß-Enzersdorf

**Kursleitung:** Verein „Haus der Generationen“



## Fotoprojekt „Kreative Fotowerkstatt Marchfeld“

Die „Kreative Fotowerkstatt Marchfeld“ ist ein Fotoprojekt von drei Marchfelder Volkshochschulen (Deutsch-Wagram, Groß-Enzersdorf und Strasshof), um das kreative Fotografie-Potenzial unserer schönen Region zu bündeln. Unter der Leitung von **Berufsfotograf Christian Mari und Christian Graf** erwarten euch fünf spannende Fotografie-Workshops.



### Grundlagen der Fotografie

Kursnummer: SS2024-098

Bei diesem Kurs wird besonderes Augenmerk auf die fotografischen Basics gelegt. Das Zusammenspiel von Blende/ISO/Verschlusszeit sowie die korrekte Belichtung und Kamerahandhabung ist Inhalt dieses Kurses. Er richtet sich ganz besonders an Einsteiger bzw. leicht fortgeschrittene Fotografen, die ihr Basiswissen auffrischen wollen.

**Termin:** Dienstag, 05.03.2024

**Zeit:** 18:00-21:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 70,-

**Kursort:** VHS Strasshof, Schönkirchner Straße 3, 2231 Strasshof

**TeilnehmerInnen:** 5-10 Personen

**Kursleitung:** Christian Mari

### Fotowalk am Stephansplatz

Kursnummer: SS2024-099

Bei diesem Spaziergang werden den TeilnehmerInnen immer wieder neue Perspektiven gezeigt, um bessere Fotos zu machen. Der Kursleiter steht mit Rat und Tat zur Seite und beantwortet auftretende Fragen. In der Gruppe sind der Spaß und der Lerneffekt besonders hoch!

Geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen.

**Termin:** Freitag, 03.05.2024

**Zeit:** 15:00-18:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 55,-

**Treffpunkt:** Am Stephansplatz, 1010 Wien

**TeilnehmerInnen:** 5-10 Personen

**Kursleitung:** Christian Mari

### Das Programm Adobe Lightroom in Anwendung

Kursnummer: SS2024-100

In diesem Kurs lernt Ihr, wie Ihr rasch und effizient eine große Anzahl an Fotos in Lightroom sortieren und bearbeiten könnt, inklusive RAW-Daten Entwicklung. Der Kurs ist ein praxisorientierter Leitfaden für die tägliche Arbeit mit dem Programm. Hauptaugenmerk des Kurses liegt auf dem "Entwickeln"-Modul. Dabei wird gezeigt, wie man Bilder in Lightroom optimiert und ihnen einen individuellen Look verpasst.

Der Kurs wendet sich an Lightroom-Nutzer\*innen bzw. -Interessierte, die ihre Fotos digital optimieren und den RAW-Workflow kennen lernen möchten.

(Eigener Laptop mit aktueller installierter Lightroom Version wird benötigt)

**Termin:** Dienstag, 12.03.2024

**Zeit:** 17:00-21:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 70,-

**Kursort:** VHS Strasshof, Schönkirchner Straße 3, 2231 Strasshof

**TeilnehmerInnen:** 5-10 Personen

**Kursleitung:** Christian Mari

### One Light to rule them all

Kursnummer: SS2024-101

In diesem Portrait Workshop, mit Model, werden wir die Macht einer Lichtquelle kennenlernen. Oft reicht schon ein Blitz oder ein LED-Licht, um dramatische und professionelle Portraits entstehen zu lassen. Die unterschiedlichen Positionen des Lichts machen oft den Unterschied aus. Es können eigene Blitz oder LED können mitgebracht werden, es steht aber auch eine Ausrüstung zur Verfügung.

**Termin:** Samstag, 09.03.2024

**Zeit:** 15:00-19:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 109,-

**Kursort:** VHS Strasshof, Schönkirchner Straße 3, 2231 Strasshof

**TeilnehmerInnen:** 4-6 Personen

**Kursleitung:** Christian Graf, MA

## Porträts sind kein Zufallsprodukt – Von der Idee zur Umsetzung

Kursnummer: SS2024-102

In diesem Workshop wollen wir in die Tiefe der Portraitfotografie eintauchen. Es reicht eben nicht, ein schönes Model zu haben und dann bei 1000 Bildern zu hoffen, dass ein paar brauchbare dabei sind. Im ersten Teil soll sich jede/r TeilnehmerIn Gedanken darüber machen, wie Sie/er seine Portraits umsetzen möchte. Dazu sehen wir uns die Location und das Model an und entwickeln im Voraus eine individuelle Bildidee für jede/n TeilnehmerIn. Ziel ist es, der Idee mit den vorhandenen Möglichkeiten so nahe wie möglich zu kommen.

Es erwartet Euch eine neue Sicht auf die Portraitfotografie und ein Boost für Eure zukünftigen Projekte.

**Termin:** Samstag, 06.04.2024

**Zeit:** 14:00-19:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 129,-

**Treffpunkt:** VHS Strasshof, Schönkirchner Straße 3, 2231 Strasshof

**TeilnehmerInnen:** 4-6 Personen

**Kursleitung:** Christian Graf, MA

## Herzen im Quadrat – Rundungen nähen und Applikationstechniken lernen

Kursnummer: SS2024-103

Patchwork-Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene – erste Erfahrungen an der Nähmaschine sind hilfreich, aber nicht unbedingt nötig. Auch hier wird wieder eine neue Technik erlernt. Passend zum Frühling werden Herzen in unterschiedlichen Formen und Anordnungen genäht. Es entstehen Tischsets, Mitteldecken oder auch ein großer Quilt. Der Schwerpunkt liegt in diesem Kurs auf dem Nähen von Rundungen und den Möglichkeiten der Applikation mit der Hand oder Nähmaschine. Alle erforderlichen Techniken werden individuell und ausführlich gezeigt und erklärt.



Was sollten Sie mitbringen? Eine Stoffschere, Fadenschere, Stecknadeln und ev. Ihren Rollschneider. Lineale, Schneidmatten und Bügeleisen/-brett sind vorhanden. Sie können Ihre eigene Nähmaschine mitbringen oder für € 10,- eine Nähmaschine (Bernina) mieten. Stoffe, Vliese und Zubehör können vor oder während des Kurses erworben werden. Im Kurspreis sind ein Mittagsimbiss und Kaffee und Kuchen zur Jause enthalten.

**Termin:** Samstag, 20.04.2024

**Zeit:** 10:00-17:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 85,- (exkl. Materialkosten)

**Kursort:** in Groß-Enzersdorf, exakte Adresse bei Kursdurchführung

**TeilnehmerInnen:** 4-8 Personen

**Kursleitung:** Marion-Linda Paternostro

**Anmeldeschluss:** 14 Tage vor Kurstermin; im Vorfeld ist eine Kontaktaufnahme mit der Kursleiterin erforderlich

## Kronkorken-Kunst – Bildhaft kreativ

Kursnummer: SS2024-104

Entdecke die verborgene Schönheit der bescheidenen Kronkorken und erlebe, wie sie in faszinierende Bilder verwandelt werden können. In dieser einzigartigen Workshop-Sitzung dreht sich alles um die Vielseitigkeit der Kronkorken als kreatives Medium. Tauche ein in die Welt der Formen, Farben und Texturen dieser kleinen Metalldeckel und lass dich von ihrer Einzigartigkeit inspirieren. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Bei der Kursleitung sind direkt € 15,- für Materialkosten zu bezahlen.

**Termin:** Samstag, 25.05.2024

**Zeit:** 09:00-11:00 Uhr

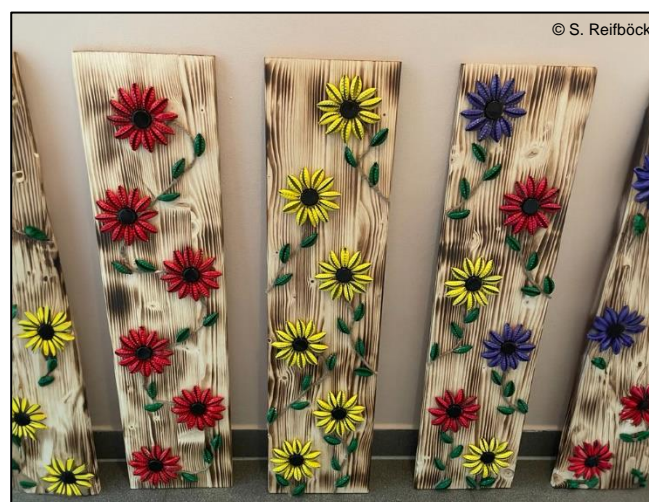
**Kursentgelt:** € 35,- (exkl. Materialkosten)

**TeilnehmerInnen:** 4-8 Personen

**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, Werkraum, Erdgeschoß

**Kursleitung:** Sabine Reifböck

**Anmeldeschluss:** 14 Tage vor Kurstermin



## Patchworktechnik für AnfängerInnen (Nähmaschine)

Kursnummer: SS2024-105

Was kompliziert aussieht, ist oft mit „Gewusst-wie“ doch viel einfacher zu nähen als gedacht. In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit Rollschneider und Patchworklinealen, „Shortcuts“ zum Nähen kompliziert erscheinender Muster, alle grundlegenden Patchworktechniken. Es entstehen Musterblöcke, die zu einem Quilt, Polster, Tischläufer ... weiterverarbeitet werden können. Nicht nur die Stoffe, sondern auch die Zusammensetzung des Musters lassen Ihrer Kreativität freien Lauf und Sie werden wunderschöne Einzelstücke erstellen.

Was sollten Sie mitbringen? Eine Stoffschere, Fadenschere, Stecknadeln und ev. Ihren Rollschneider. Lineale, Schneidmatten und Bügeleisen/-brett sind vorhanden. Sie können Ihre eigene Nähmaschine mitbringen oder für € 10,- eine Nähmaschine (Bernina) mieten. Stoffe, Vliese und Zubehör können vor oder während des Kurses erworben werden. Im Kurspreis sind ein Mittagsimbiss und Kaffee und Kuchen zur Jause enthalten.

**Termin:** Samstag, 25.05.2024**Kursort:** in Groß-Enzersdorf, exakte Adresse bei Kursdurchführung**Zeit:** 10:00-17:00 Uhr**TeilnehmerInnen:** 4-8 Personen**Kursentgelt:** € 85,- (exkl. Materialkosten)**Kursleitung:** Marion-Linda Paternostro**Anmeldeschluss:** 14 Tage vor Kurstermin; im Vorfeld ist eine Kontaktaufnahme mit der Kursleiterin erforderlich

## Apfelbutzen

Kursnummer: SS2024-106

Pro Vlies können entweder 24 große oder 24 kleine Apfelbutzen genäht werden. Auf dem Foto sind die großen Apfelbutzen – die karierten/gestreiften quer liegenden Butzen – abgebildet. Diese werden per Hand oder Maschine auf den Hintergrund (auf dem Foto mit weiß mit Blumenmuster) appliziert. Dadurch werden die Hälfte der benötigten Apfelputzen genäht. Die andere Hälfte = die „aufgestellten Butzen“ entsteht von ganz allein 😊

Was sollten Sie mitbringen? Eine Stoffschere, Fadenschere, Stecknadeln und ev. Ihren Rollschneider. Lineale, Schneidmatten und Bügeleisen/-brett sind vorhanden. Sie können Ihre eigene Nähmaschine mitbringen oder für € 10,- eine Nähmaschine (Bernina) mieten. Stoffe, Vliese und Zubehör können vor oder während des Kurses erworben werden. Im Kurspreis sind ein Mittagsimbiss und Kaffee und Kuchen zur Jause enthalten.

**Termin:** Samstag, 24.02.2024**Kursort:** in Groß-Enzersdorf, exakte Adresse bei Kursdurchführung**Zeit:** 10:00-17:00 Uhr**TeilnehmerInnen:** 4-8 Personen**Kursentgelt:** € 85,- (exkl. Materialkosten)**Kursleitung:** Marion-Linda Paternostro**Anmeldeschluss:** 14 Tage vor Kurstermin; im Vorfeld ist eine Kontaktaufnahme mit der Kursleiterin erforderlich

## Verschiedene Tischsets und Untersetzer nähen

Kursnummer: SS2024-107

In diesem Kurs nähen wir hübsche Kleinigkeiten für Ihre Küche oder den Esstisch, zum Behalten und/oder zum Verschenken. Sie gestalten z.B. Tischsets, Mug-Rugs (kleine Tischsets für Kaffee und Kekse), Glasuntersetzer, Unter-setzer in unterschiedlichen Techniken und Formen. Sie wählen aus, was Sie gerne nähen möchten. Es gehen sich sicherlich mehrere Teile aus. Der Kurs ist für AnfängerInnen ebenso geeignet, wie für Nähexpertinnen und Nähexperten.

Was sollten Sie mitbringen? Eine Stoffschere, Fadenschere, Stecknadeln und ev. Ihren Rollschneider. Lineale, Schneidmatten und Bügeleisen/-brett sind vorhanden. Sie können Ihre eigene Nähmaschine mitbringen oder für € 10,- eine Nähmaschine (Bernina) mieten. Stoffe, Vliese und Zubehör können vor oder während des Kurses erworben werden. Im Kurspreis sind ein Mittagsimbiss und Kaffee und Kuchen zur Jause enthalten.

**Termin:** Samstag, 23.03.2024**Kursort:** in Groß-Enzersdorf, exakte Adresse bei Kursdurchführung**Zeit:** 10:00-17:00 Uhr**TeilnehmerInnen:** 4-8 Personen**Kursentgelt:** € 85,- (exkl. Materialkosten)**Kursleitung:** Marion-Linda Paternostro**Anmeldeschluss:** 14 Tage vor Kurstermin; im Vorfeld ist eine Kontaktaufnahme mit der Kursleiterin erforderlich

Kursnummer: SS2024-035

## Nordic Walking-Runde mit Ihren Community Nurses **AM VORMITTAG**

Nach der Winterpause starten wir, mit geändertem Wochentag, wieder mit unserer gemeinsamen Nordic Walking-Runde. Bitte melden Sie sich telefonisch unter 0664/88948557 an, damit wir Sie auch kurzfristig erreichen können, falls wir wetterbedingt absagen müssen. Nach unserer Runde gibt es am Stützpunkt noch ein Erfrischungsgetränk. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

**Termine:** jeden Mittwoch, ab 21.02.2024**Zeit:** 10:00-11:00 Uhr**Kursentgelt:** **kostenlos****Kursort:** Stützpunkt der Community Nurses

Lobastraße 64/6, Groß-Enzersdorf

**Kursleitung:** Team der Community Nurses Groß-Enzersdorf

Kursnummer: SS2024-108

## Körper in Bewegung **VORMITTAGSKURS**

Jeden Tag muss unser Körper auf unterschiedliche Weise viel leisten. Mit gezieltem Training ist es möglich, diese Leistungsfähigkeit zu erhalten oder zu verbessern. In Form eines ganzheitlichen Konzeptes sollen in diesem Kurs sämtliche Komponenten körperlicher Bewegung, also Kondition, Kräftigung, Beweglichkeit, Entspannung, Reaktion, Geschicklichkeit/Koordination, Körpergefühl usw. berücksichtigt werden.

Der Kurs ist speziell auf Menschen über 40 ausgerichtet, aber natürlich auch für ein interessiertes, jüngeres Publikum geeignet.

**Termine:** jeweils Montag (12x)

ab 19.02.2024, 10:00-11:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 130,-**TeilnehmerInnen:** 5-15 Personen**Kursleitung:** Mag. Susanne Paula**Datum:** 19.02., 26.02., 04.03., 11.03., 18.03., 25.03., 08.04., 15.04.,

22.04., 29.04., 06.05. und 13.05.2024

**Kursort:** Dr. Anton Krabichler-Platz 8/4, 2301 Groß-Enzersdorf**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Yogamatte

Kursnummer: SS2024-109

## Faszientraining mit Smoveys **VORMITTAGSKURS – für Jung und Alt**

Ein gutes und gesundes Faszientraining erhöht die Leistungsfähigkeit der Muskulatur und verringert die Verletzungsgefahr. Das spezielle Training mit den Smoveys hilft beim Aufbau eines geschmeidigen und kraftvollen Bindegewebes.

Mit diesem grünen Fitnessgerät können wir noch folgende Bereiche trainieren:

- ❖ Formt und strafft den ganzen Körper (speziell Oberarme, Bauch, Beine, Po)
- ❖ Trainiert die Tiefenmuskulatur (erhöhte Fettverbrennung) & steigert Ausdauer
- ❖ Strafft das Bindegewebe (Anti-Cellulite)
- ❖ Löst Verspannungen (Nacken, Schulter, Rücken) & erhält Mobilisation & Beweglichkeit
- ❖ Stärkt die Knochenstruktur (Osteoporose-Prophylaxe)
- ❖ Fördert den Lymphfluss (Entgiftung/Entschlackung)
- ❖ Verbessert die Koordinationsfähigkeit (Sturzprophylaxe) & Verbindung der rechten und linken Gehirnhälfte

Bitte Smoveys mitnehmen, Leihsmoveys sind auch vorhanden.

**Termine:** jeweils Mittwoch (12x)

ab 14.02.2024, 11:00-12:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 156,-**TeilnehmerInnen:** 8-15 Personen**Schnuppertermin:** 14.02.2024, kostenlos**Datum:** 14.02., 21.02., 28.02., 06.03., 13.03., 20.03., 17.04., 24.04.,

08.05., 15.05., 29.05., 05.06. und 12.06.2024

**Kursort:** Dr. Anton Krabichler-Platz 8/4, 2301 Groß-Enzersdorf**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, großes Handtuch**Kursleitung:** Annamaria Wolfahrt

**Kombiangebot „Faszientraining mit Smoveys“ u. „Wirbelsäulengymnastik“ um nur € 292,-**

## Yoga für Ihr Wohlbefinden bis ins hohe Alter **VORMITTAGSKURS**

Kursnummer: SS2024-110

Diese Form des Yoga wird vor allem bei Schmerzen im Bewegungsapparat, Gelenksproblemen (z.B. Rheuma) aber auch bei Schlafstörungen, Verdauungsstörungen sowie zur Burn-Out-Prävention praktiziert. Viele Menschen besuchen die Gesundheitsyogaeinheiten für das allgemeine Wohlbefinden und zur Beschwerdeprävention.

Der Kurs umfasst individuell angepasste Asanas, Atemschulung, Entspannungstechniken und Meditation und ist ideal für AnfängerInnen.

**Termine:** jeweils Mittwoch (12x)  
ab 14.02.2024, 09:00-10:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 156,-

**TeilnehmerInnen:** 8-15 Personen

**Schnuppertermin:** 14.02.2024, kostenlos

**Datum:** 14.02., 21.02., 28.02., 06.03., 13.03., 20.03., 17.04., 24.04.,  
08.05., 15.05., 29.05., 05.06. und 12.06.2024

**Kursort:** Dr. Anton Krabichler-Platz 8/4, 2301 Groß-Enzersdorf

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung

**Kursleitung:** Annamaria Wolfahrt, Yoga-Lehrerin

**Kombiangebot „Yoga für Ihr Wohlbefinden“ und „Wirbelsäulengymnastik“ um nur € 292,-**

## Wirbelsäulengymnastik „Rückenfit 50+“ **VORMITTAGSKURS**

Kursnummer: SS2024-111

Abwechslungsreiches Rückentraining, besonders geeignet für Frauen und Männer ab 50, aber auch für Pensionistinnen und Pensionisten. Gemeinsam werden verschiedene Übungen gemacht, die die Rückengesundheit fördert. Die Rückenübungen zielen besonders darauf ab, die Gelenke zu schonen, die Muskeln langsam, aber sicher, zu stärken und zu mobilisieren. Der Rücken wird gekräftigt, um mögliche Verletzungen vorzubeugen.

**Termine:** jeweils Mittwoch (12x)  
ab 14.02.2024, 10:00-11:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 156,-

**TeilnehmerInnen:** 8-15 Personen

**Schnuppertermin:** 14.02.2024, kostenlos

**Datum:** 14.02., 21.02., 28.02., 06.03., 13.03., 20.03., 17.04., 24.04.,  
08.05., 15.05., 29.05., 05.06. und 12.06.2024

**Kursort:** Dr. Anton Krabichler-Platz 8/4, 2301 Groß-Enzersdorf

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, großes Handtuch

**Kursleitung:** Annamaria Wolfahrt

**Kombiangebot „Wirbelsäulengymnastik mit „Faszientraining“ oder  
„Wirbelsäulengymnastik mit „Yoga für Ihr Wohlbefinden“ um nur € 292,-**

## Smovey® Dance **VORMITTAGSKURS**

Kursnummer: SS2024-112

Lasst Euch von mir in Schwung bringen. Das Training mit den grünen Vibro-Ringen (Smoveys®) erfasst 97% der Muskulatur, stimuliert die Tiefenmuskulatur und Handreflexzonen, regt die Fettverbrennung an und strafft das Bindegewebe. Mit gezielten Übungen, die ich in mitreißende Choreografien verpacke, macht das Training besonders viel Spaß und man merkt gar nicht, dass Muskelaufbau, Koordination gesteigert bzw. die Entgiftung und der Lymphfluss angeregt wird.

Ein tolles Training für alle Altersgruppen, mit viel guter Musik und guter Laune. Eigene Smoveys können mitgebracht werden, es gibt aber auch Leihsmoveys, die von mir kostenlos zur Verfügung gestellt werden. Ich freue mich auf Euch!

**Termine:** jeweils Donnerstag (11x)  
ab 15.02.2024, 10:00-11:00 Uhr

**Kursentgelt:** € 130,-

**TeilnehmerInnen:** 8-15 Personen

**Schnuppertermin:** 15.02.2024, kostenlos

**Datum:** 15.02., 22.02., 29.02., 07.03., 14.03., 21.03., 04.04., 11.04.,  
18.04., 25.04., 02.05. und 09.05.2024

**Kursort:** Dr. Anton Krabichler-Platz 8/4, 2301 Groß-Enzersdorf

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung

**Kursleitung:** Christian Graf, MA

**Kombiangebot „Smovey® Dance“ und „ZUMBA® Gold“ um nur € 220,-**

## Zumba® GOLD für AnfängerInnen und Personen ab 50+ **VORMITTAGSKURS**

Kursnummer: SS2024-113

Sie lieben lateinamerikanische Musik und würden gerne bei einem ZUMBA® Workout mitmachen, aber die Schritte sind Ihnen zu schnell, zu schwierig und eigentlich zwickt und zwackt es auch schon ein wenig im Körper? Dann ist ZUMBA® Gold für Sie genau richtig!

Die Besonderheit bei ZUMBA® Gold liegt nämlich darin, dass bei den Choreografien besonders auf gelenkschonende Schritte achtgegeben wird. Es gibt kein Drehen der Knie, keine starken Sprungbewegungen und der Einstieg ist für AnfängerInnen sehr gut geeignet. Durch dieses Training verbessern Sie die Koordination, Kondition und Spaß macht es obendrein natürlich auch noch.

Come and join the ZUMBA® Gold Party.

**Termine:** jeweils Donnerstag (11x)  
ab 15.02.2024, 09:00-10:00 Uhr

**Datum:** 15.02., 22.02., 29.02., 07.03., 14.03., 21.03., 04.04., 11.04.,  
18.04., 25.04., 02.05. und 09.05.2024

**Kursentgelt:** € 130,-

**Kursort:** Dr. Anton Krabichler-Platz 8/4, 2301 Groß-Enzersdorf

**TeilnehmerInnen:** 8-15 Personen

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung

**Schnuppertermin:** 15.02.2024, kostenlos

**Kursleitung:** Christian Graf, MA

**Kombiangebot „ZUMBA® Gold“ und „Smovey® Dance“ um nur € 220,-**

## Abend Yoga

Kursnummer: SS2024-114

Yoga erhöht das eigene Bewusstsein, fördert die Konzentration, mobilisiert die Gelenke und gleicht Fehlstellungen des Körpers aus. Verspannungen verschwinden, ein neues Körpergefühl wird wahrgenommen. Mit einer harmonischen Körperreise, Klangschale oder geführten Meditationen werden die Asanas abgerundet.

**Termine:** jeweils Dienstag (13x)  
ab 13.02.2024, 19:00-20:30 Uhr

**Datum:** 13.02., 20.02., 27.02., 05.03., 12.03., 19.03., 16.04., 23.04.,  
30.04., 07.05., 14.05., 28.05., 04.06. und 11.06.2024

**Kursentgelt:** € 195,-

**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

**TeilnehmerInnen:** 8-20 Personen

Schießstattring 2, Bewegungsraum

**Schnuppertermin:** 13.02.2024, kostenlos

**Mitzubringen:** Yogamatte, Decke

**Kursleitung:** Annamaria Wolfahrt, Yoga-Lehrerin



## Pilates

Kursnummer: SS2024-115

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining für mehr Beweglichkeit, in dem vor allem die tief liegenden Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Mittels Dehn- und Kräftigungsübungen wird ein ausgeglichenes Verhältnis von Flexibilität und Kraft im Körper erzielt.

Trainiert wird vor allem der Rücken und der Beckenboden, aber auch Bauch, Beine, Po und Arme. Dadurch wird die Rumpf- und Stützmuskulatur gezielt gestärkt und sorgt so für eine aufrechtere Haltung.

**Termine:** jeweils Donnerstag (12x)  
ab 15.02.2024, 18:30-19:30 Uhr

**Datum:** 15.02., 22.02., 29.02., 07.03., 14.03., 21.03., 18.04., 25.04.,  
02.05., 16.05., 23.05., 06.06. und 13.06.2024

**Kursentgelt:** € 156,-

**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

**TeilnehmerInnen:** 8-20 Personen

Schießstattring 2, Bewegungsraum

**Mitzubringen:** Yogamatte, Decke

**Kursleitung:** Annamaria Wolfahrt, Pilates-Lehrerin

**Schnuppertermin:** 15.02.2024, kostenlos



**Kombiangebot „Pilates“ und „Yin Yoga“ um nur € 292,-**



Kursnummer: SS2024-116

## Yin Yoga

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining für mehr Beweglichkeit, in dem vor allem die tief liegenden Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Mittels Dehn- und Kräftigungsübungen wird ein ausgeglichenes Verhältnis von Flexibilität und Kraft im Körper erzielt.

Trainiert wird vor allem der Rücken und der Beckenboden, aber auch Bauch, Beine, Po und Arme. Dadurch wird die Rumpf- und Stützmuskulatur gezielt gestärkt und sorgt so für eine aufrechtere Haltung.

**Termine:** jeweils Donnerstag (12x)  
ab 15.02.2024, 19:30-20:30 Uhr

**Kursentgelt:** € 156,-

**TeilnehmerInnen:** 8-20 Personen

**Mitzubringen:** Yogamatte, Decke

**Schnuppertermin:** 15.02.2024, kostenlos

**Datum:** 15.02., 22.02., 29.02., 07.03., 14.03., 21.03., 18.04., 25.04.,  
02.05., 16.05., 23.05., 06.06. und 13.06.2024

**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Bewegungsraum

**Kursleitung:** Annamaria Wolfahrt, Pilates-Lehrerin



**Kombiangebot „Yin Yoga“ und „Pilates“ um nur € 292,-**

Kursnummer: SS2024-088

## Selbstverteidigungskurs für Mädchen und Frauen (Altersempfehlung ab 12 Jahren)

Selbstschutz ist ein immer aktuelles Thema. Vor allem Mädchen bzw. Frauen sind, auf Grund Ihrer körperlichen Konstitution, Opfer diverser Übergriffe. Völlig egal, ob dies in geschlossenen Räumen oder im Freien passiert, es ist wichtig sich in jeder Gefahrensituation richtig zu verhalten und sein Leben bestmöglich zu schützen. Im idealen Fall kann man bedrohliche Szenarien im Vorfeld wahrnehmen und dementsprechend verbal oder körperlich reagieren.



© Norbert Herz

### Kursinhalt:

- ❖ Bedrohliche Situationen wahrnehmen - einschätzen - ev. vermeiden - reagieren
- ❖ Körpersprache - Hilfe suchen - Schreien - Distanzbehauptung
- ❖ Aktions- bzw. Reaktionsübungen bei körperlichen Angriffen durch Schläge oder Festhalten
- ❖ Konter bzw. Angriffe auf Schmerzpunkte.
- ❖ Forcierung der eigenen Abwehrreflexe

**Termine:** jeweils Sonntag (6x)  
ab 11.02.2024, 09:30-11:00 Uhr

**TeilnehmerInnen:** ab 8 Personen

**Kursentgelt:** € 95,-

**Datum:** 11.02., 18.02., 25.02., 03.03., 10.03. und 17.03.2024

**Kursort:** Dr. Anton Krabichler-Platz 8/4, 2301 Groß-Enzersdorf

**Kursleitung:** Norbert Herz und Gerhard Lindner

**Mutter-Tochter-Ermäßigung:** € 160,-

## Face Yoga – Workshop

Kursnummer: SS2024-117

In diesem Workshop lernst du die natürliche Methode des Face Yoga kennen. Mit dem Yoga fürs Gesicht kann jede Frau in jedem Alter glücklicher und entspannter werden, weil sie jünger aussieht. Du wirst einige Übungen lernen, die du als Routine einfach in deinen Tag einbauen kannst, und mit ein paar Minuten täglich wirst du dir ein strahlendes Aussehen zaubern.



© B. Vogler-Hemzal

**Termin:** Donnerstag, 14.03.2024

**Zeit:** 18:30-20:30 Uhr

**Kursentgelt:** € 45,-

**Kursleitung:** Mag. Barbara Vogler-Hemzal, zert. Face Yoga Trainerin

**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf  
Schießstattring 2, Erdgeschoß

**TeilnehmerInnen:** 3-8 Personen



## Face Yoga – Kurs (5 Abende)

Kursnummer: SS2024-118

In fünf Einheiten lernst du spezielle Übungen der natürlichen Methode des Face Yoga kennen. Für die Stirn, die Augen, die Wangen, den Mund und das Kinn. Du lernst, welche Übungen speziell für dich gut geeignet sind, um ein strahlendes Aussehen zu bekommen und entspannt durch den Tag zu schweben.

**Termine:** jeweils Donnerstag (5x)

ab 11.04.2024, 19:00-20:00 Uhr


**Kursentgelt:** € 65,-**TeilnehmerInnen:** 3-8 Personen**Datum:** 11.04., 25.04., 16.05., 23.05. und 06.06.2024**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

**Kursleitung:** Mag. Barbara Vogler-Hemzal, zert. Face Yoga-Trainerin

## Gesundheitsyoga mit Herz und Hirn

Das Beste aus Ashtanga Yoga, Yin Yoga, Yogatherapie - 'stressreduzierend und gesundheitsfördernd'.

Du fühlst Dich steif, hast Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen und fühlst Dich verspannt? Sind Fersensporn, Knieschmerzen, Hüftschmerzen, Verdauungsprobleme, Bluthochdruck, Schlafprobleme, Allergien, Kopfschmerzen ein Thema? Dann ist Gesundheitsyoga mit Herz  und Hirn genau das Richtige für Dich.

Komm einfach vorbei und probiere es aus. Ich freue mich auf Dich und unsere gemeinsame Yogazeit.  
Namasté Laila

LAILA RAGAB

mit Herz  und HirnSTRESSMANAGEMENT & BURN OUT PRÄVENTION & YOGA  
AUSBILDUNGEN, TRAININGS, WORKSHOPS, KURSE  
EINZEL- UND GRUPPENSETTINGS

www.mithergundhirn.co.at

Tel. 0660 25 25 862

- **Kernlernstunde Montag:**

**Termin:** Montag, 22.01.2024**Zeit:** 19:00-20:30 Uhr**Kursentgelt:** € 12,-**TeilnehmerInnen:** ab 5 Personen**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Bewegungsraum, Erdgeschoß

**Kursleitung:** Laila Ragab, psychologische Beraterin & zert. Yogalehrerin (Yogatherapie)

Kursnummer: SS2024-046

- **Kurs 1. Quartal:**

**Termine:** jeweils Montag (7x)

ab 29.01.2024, 19:00-20:30 Uhr

**Kursentgelt:** € 119,- / € 105,- Neukundenpreis**TeilnehmerInnen:** 5-20 Personen**Kursleitung:** Laila Ragab, psychologische Beraterin & zert. Yogalehrerin (Yogatherapie)**Datum:** 29.01., 12.02., 19.02., 26.02., 04.03., 11.03. und 18.03.2024**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Bewegungsraum, Erdgeschoß



Kursnummer: SS2024-047

- **Kurs 2. Quartal:**

**Termine:** jeweils Montag (9x)

ab 08.04.2024, 19:00-20:30 Uhr

**Kursentgelt:** € 153,-**TeilnehmerInnen:** 5-20 Personen**Kursleitung:** Laila Ragab, psychologische Beraterin & zert. Yogalehrerin (Yogatherapie)**Datum:** 08.04., 15.04., 22.04., 13.05., 27.05., 03.06., 10.06., 17.06. und 24.06.2024**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Bewegungsraum, Erdgeschoß



Kursnummer: SS2024-048

- **Sommerkurs:**

**Termine:** jeweils Montag (4x)

ab 01.07.2024, 19:00-20:30 Uhr

**Kursentgelt:** € 68,- / € 60,- Neukundenaktion**TeilnehmerInnen:** 5-20 Personen**Datum:** 01.07., 08.07., 15.07. und 22.07.2024**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Bewegungsraum, Erdgeschoß

**Kursleitung:** Laila Ragab, psychologische Beraterin & zert. Yogalehrerin (Yogatherapie)

Kursnummer: SS2024-049

**Bitte bring eine Yogamatte mit und das, was Du für Deinen Wohlfühlfaktor brauchst!**

## Finde Dein inneres Gleichgewicht

Kursnummer: SS2024-050

In diesem Workshop vermittele ich Dir mit Hilfe von verschiedenen Stresslösetechniken, Atemtechniken und energetischen Methoden, wie Du einfach und schnell aus emotionalen Blockaden und Stresssituationen in Dein inneres Gleichgewicht findest.

**Termin:** Mittwoch, 17.04.2024

**Zeit:** 19:00-21:30 Uhr

**Kursentgelt:** € 45,-

**TeilnehmerInnen:** ab 3 Personen

**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf  
Schießstattring 2, Bewegungsraum, EG

**Kursleitung:** Annemarie Adam,  
dipl. Lebensberaterin



## Finde Dein inneres Gleichgewicht – Vormittagsangebot

Kursnummer: SS2024-051

In diesem Workshop vermittele ich Dir mit Hilfe von verschiedenen Stresslösetechniken, Atemtechniken und energetischen Methoden, wie Du einfach und schnell aus emotionalen Blockaden und Stresssituationen in Dein inneres Gleichgewicht findest.

**Termin:** Freitag, 19.04.2024

**Zeit:** 09:00-11:30 Uhr

**Kursentgelt:** € 45,-

**TeilnehmerInnen:** ab 3 Personen

**Kursort:** Dr. Anton Krabichler-Platz 8/4  
2301 Groß-Enzersdorf

**Kursleitung:** Annemarie Adam,  
dipl. Lebensberaterin



## WORKSHOP mit MEDITATION

Kursnummer: SS2024-052a/b

In diesem Workshop zeige ich Dir, wie man Balance für Körper, Geist und Seele findet, durch

- energetische Reinigung
- innere Kraftquelle aktivieren
- Energie ins Fließen bringt
- Zentrierung und Entspannung

**Termin 1:** Mittwoch, 21.02.2024    oder

**Termin 2:** Mittwoch, 22.05.2024

**Zeit:** jeweils 19:00-21:30 Uhr

**Kursentgelt:** € 45,- (pro Kursabend)

**TeilnehmerInnen:** ab 3 Personen

**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf  
Schießstattring 2, Bewegungsraum, EG

**Kursleitung:** Annemarie Adam, dipl. Lebensberaterin



## WORKSHOP mit MEDITATION – Vormittagsangebot

Kursnummer: SS2024-053a/b

In diesem Workshop zeige ich Dir, wie man Balance für Körper, Geist und Seele findet, durch

- energetische Reinigung
- innere Kraftquelle aktivieren
- Energie ins Fließen bringt
- Zentrierung und Entspannung

**Termin 1:** Freitag, 23.02.2024    oder

**Termin 2:** Freitag, 24.05.2024

**Zeit:** jeweils 09:00-11:30 Uhr

**Kursentgelt:** € 45,- (pro Kurstag)

**TeilnehmerInnen:** ab 3 Personen

**Kursort:** Dr. Anton Krabichler-Platz 8/4, Groß-Enzersdorf

**Kursleitung:** Annemarie Adam, dipl. Lebensberaterin



## Kontakt zur Volkshochschule Groß-Enzersdorf:



Petra Mc Quillan  
Administrative Leitung  
+43 664 889 48 532  
E-Mail: [vhs@gross-enzersdorf.gv.at](mailto:vhs@gross-enzersdorf.gv.at)  
Webseite: <http://vhs.gross-enzersdorf.gv.at>

## Standorte unserer Volkshochschule in Groß-Enzersdorf:

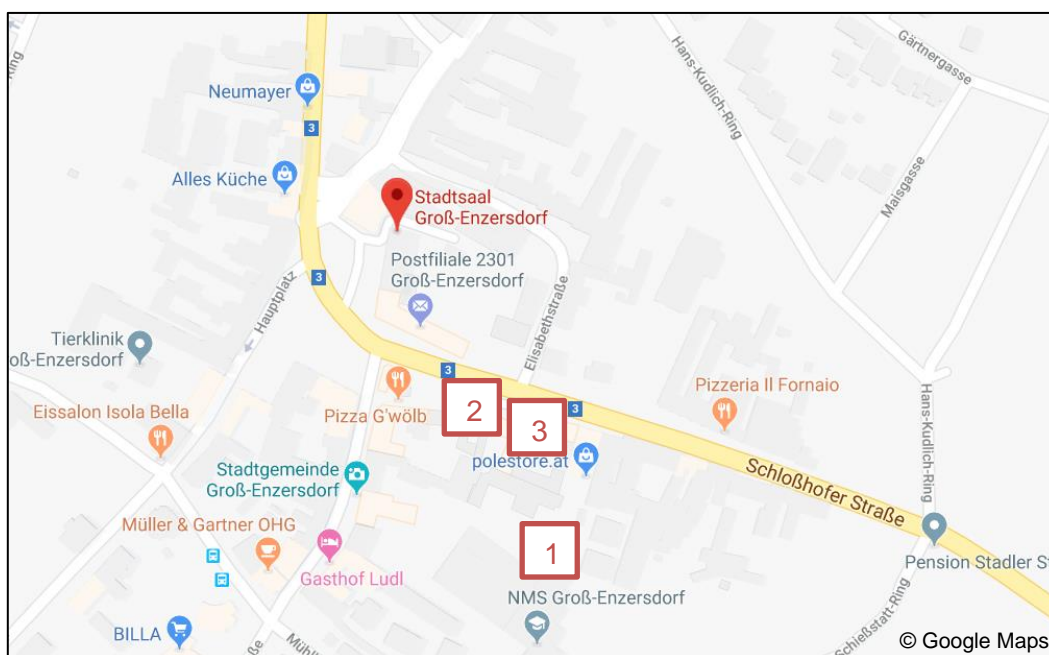
**Mittelschule Groß-Enzersdorf (1)**  
Schießstattring 2



**Taekwondo Marchfeld (2)**  
Dr. Anton Krabichler-Platz 8/4



**Haus der Generationen (3)**  
Schloßhofer-Straße 2



Monika Obereigner-Sivec  
Bürgermeisterin

Volkshochschule der Stadtgemeinde Groß-Enzersdorf  
Mitglied im Verband der NÖ Volkshochschulen

Rathausstraße 5, 2301 Groß-Enzersdorf  
Verantwortlich für den Inhalt: Petra Mc Quillan  
Bank: Raiffeisen NÖ-Wien; IBAN: AT10 3261 4001 0030 0459  
Druck: Gerin Druck GmbH, Gerinstraße 1-3, 2120 Wolkersdorf



Robert Fehervary  
Vizebürgermeister