



Sommer  
**2024**



## Inhaltsverzeichnis

1 - EDV & Telefonie	Seite 4
2 - Sprachen	Seite 4-5
3 - Gesundheit & Bewegung	Seite 6-8
4 - Gesellschaft & Beruf	Seite 9
5 - Tanz & Fitness	Seite 10
6 - Kreativität/Freizeit	Seite 10-14
7 - Kinder- & Jugendkurse	Seite 15
8 - Vorträge & Exkursionen	Seite 16
VHS Wissen live	Seite 17
Europäischer Referenzrahmen für Sprachkurse	Seite 18

## Symbolerläuterungen



Diese Kurse sind besonders für **Personen 60+** geeignet.



Diese Kurse finden **online** statt.



Diese Kurse werden von der **Arbeiterkammer** gefördert.

## Raum- und Ortsbezeichnungen

**BiZENT**      **SR** - Seminarraum | **KR** - Kreativraum | **GYM** - Gymnastikraum  
**KALO!**      KinderAbenteuerLabor, Gürtelstraße 35, 2514 Traiskirchen  
**Hallenbad**      MS Traiskirchen, Olof Palme-Platz 1, 2514 Traiskirchen

Die **Yoga-Kurse** finden im Schloss Tribuswinkel, Schlossallee 5, 2512 Tribuswinkel

## Leitbild der VHS Traiskirchen

Die VHS der Stadtgemeinde Traiskirchen besteht seit 1961 und ist eine weitgehend selbstständige Bildungseinrichtung der Stadtgemeinde. Wir bieten allgemein zugängliche, kostengünstige Bildungsmöglichkeiten, welche die Teilnehmenden in ihrer persönlichen, beruflichen und kreativen Entwicklung unterstützen.

Wir stehen für Toleranz, Offenheit, Zuverlässigkeit und gegenseitige Wertschätzung. Diese Werte sind für uns auch Grundlage für lebensbegleitendes, vielfältiges und gelungenes Lernen sowie für ganzheitliche Bildung. Wir achten auf ein qualitätsvolles, zeitgemäßes und zukunftsorientiertes Angebot und bewahren Bewährtes.

Das Programm der VHS Traiskirchen bietet der Bevölkerung ein umfangreiches Angebot, berücksichtigt die Vielzahl der Interessen und Bedürfnisse der Menschen, möchte aber auch bedarfs- und bedürfnisweckend sein. Wir orientieren uns bei Inhalten, Tempo und Formen an unseren Teilnehmer:innen.



**Liebe Kursteilnehmer:innen,  
liebe Bildungsinteressierte!**

Wir freuen uns sehr, Ihnen unser neues umfangreiches Kursprogramm für das Sommersemester 2024 vorstellen zu dürfen. Mit über 100 Kursen und Vorträgen bietet die Volkshochschule Traiskirchen auch heuer wieder eine spannende Mischung aus altbewährten Klassikern und zahlreichen neuen Kursen an! An unseren kostenlosen Onlinevorträgen können Sie bequem von zu Hause aus teilnehmen.

Tun Sie diesen Sommer etwas Gutes für Ihr Inneres und Äußeres! Lernen Sie Ihren Körper mit TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) besser kennen und erkennen Sie, wo wichtige Meridiane verlaufen und wie Sie diese nutzen können. Bei unserer neuen Farbberatung erfahren Sie, welche Farben Sie strahlen lassen und vermeiden so in Zukunft Fehlkäufe.

Mit unseren Weiterbildungsgutscheinen speziell für die ältere Generation setzen wir ein starkes Signal für lebenslanges Lernen. Die Gutscheine in der Höhe von 50 Euro können von allen Traiskirchner Senior:in-nen ab 70 Jahren bei den Kursen der Volkshochschule Traiskirchen eingelöst werden. Nutzen Sie dieses tolle Angebot und wählen Sie zwischen körperlicher Fitness wie etwa dem Stütz- und Faszientraining oder holen Sie sich hilfreiche Informationen zum Thema Sturzprophylaxe.

Blättern Sie im neuen Kursprogramm und entdecken Sie in unserem spannenden Angebot den passenden Kurs für sich. Wir freuen uns auf Ihren Besuch und wünschen Ihnen viel Freude mit dem vielseitigen Angebot der Volkshochschule Traiskirchen!

Mit freundlichen Grüßen



*Andreas Babler*

**Bgm. Andreas Babler, MSc**  
buergermeister@traiskirchen.gv.at



*M. Rommer-Sauerzapf*

**STR<sup>in</sup> Manuela Rommer-Sauerzapf**  
manuela.rommer-sauerzapf@aon.at







### 1010: Digitale Fragestunde zu Ihrem Notebook, Tablet und Smartphone

Allein oder mit einer Begleitperson können Sie in diesem Kurs Ihren eigenen Computer, Ihr Tablet oder Ihr Smartphone besser kennenlernen. In diesem Kurs beantworten wir Ihre individuellen Fragen rund um Ihr eigenes Endgerät. Daten speichern, Apps installieren, Mails versenden, mit Google Maps navigieren, sicher im Internet recherchieren, KI sinnvoll nutzen, Fotos auf dem PC sichern und vieles mehr können Sie - ganz nach Ihren Wünschen - alleine oder mit einer Begleitperson lernen. Sie bestimmen den Inhalt und die Dauer der Schulung und können individuelle Fragen stellen. Weitere Informationen zu möglichen Inhalten finden Sie unter [www.ikt4you.eu](http://www.ikt4you.eu).

**Bitte bringen Sie Ihr eigenes Notebook, Tablet oder Smartphone mit.**

60 €	Team Krug
BiZENT	
Termin nach Vereinbarung!	



### 2030: Englisch A2.3



#### für leicht Fortgeschrittene

In diesem Kurs für Anfänger:innen mit einigen Vorkenntnissen heißt es „learning by doing“. In relaxter, freundlicher Atmosphäre wird Englisch mittels Hören, Lesen, Schreiben und vor allem Sprechen geübt und erlernt. Mit abwechslungsreichen Aktivitäten in der Gruppe oder auch in Kleingruppen werden Sätze formuliert, der Wortschatz erweitert, die Grammatik betrachtet und die korrekte Aussprache geübt.

**Lehrbuch: „Take It Easy A2“ Extra Coursebook**

88 €	Charis Mascher
SR 1	
Mi. 21.02.2024 von 09.30 bis 11.00 Uhr - 14 Termine	

### 2060: Englisch Konversation B1.4

#### für Fortgeschrittene

Do you like speaking in English? Do you like talking about culture, weather, food, nature and a lot more? Do you like spending an evening with lovely people and improving your English at the same time? Your place is with us then, we welcome you to join the B1 course.

**Die Kursunterlagen werden zur Verfügung gestellt.**

100 €	Alexandra Dobo, MA
SR 3	
Mo. 12.02.2024 von 18.00 bis 19.30 Uhr - 15 Termine	

### 2070: Englisch Konversation B2.1

#### für Fortgeschrittene mit guten Sprachkenntnissen

If you need to improve or maintain your upper-intermediate English this is the group for you. We read and discuss interesting articles and news from all different fields (medicine, science, psychology, history, culture, movies, etc.). This is an excellent way to widen vocabulary, revisit grammar points and having fun at the same time. Come and try it out. You will not regret it.

**Die Kursunterlagen werden zur Verfügung gestellt.**

100 €	Alexandra Dobo, MA
SR 3	
Mi. 14.02.2024 von 18.00 bis 19.30 Uhr - 15 Termine	

### 2050: Englisch B2.4

#### für Fortgeschrittene

Die sprachlichen Kompetenzen werden weiter ausgebaut. Wir lernen typische Alltagssituationen zu bewältigen, über Erlebtes zu berichten, Gefühle und Meinungen auszudrücken. Der Schwerpunkt wird dabei auf dem Sprechen liegen - viele Themen, die uns täglich begegnen, können wir in relaxter Atmosphäre in den Unterricht einbauen. Zusätzlich werden mit unterschiedlichen Aktivitäten auch das Hören, Lesen und Schreiben trainiert.

**Lehrbuch: „Great! B2 Englisch für Erwachsene“**

88 €	Charis Mascher
SR 1	<i>Native Speaker</i>
Do. 22.02.2024 von 09.30 bis 11.00 Uhr - 14 Termine	

### 2140: Italienisch A1.1



#### für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Italienisch lernen auf lockere und dennoch effiziente Art und Weise. Sprechen, hören, lesen, wiederholen und üben. Wir haben einfach Spaß an dieser wunderschönen, musikalischen Sprache voller Kultur, Geschichte und Lebensfreude.

**Lehrbuch: „Nuovo Espresso 1“ und „Die Neue Power Grammatik Italienisch“**

95 €	Carla Pintus <i>Native Speaker</i>
SR 1	
Mi. 14.02.2024 von 19.10 bis 20.40 Uhr - 15 Termine	



## 2120: Italienisch A1.2



**für Neu- oder Wiedereinsteiger:innen mit Basiskenntnissen**

Italienisch lernen auf lockere und dennoch effiziente Art und Weise. Sprechen, hören, lesen, wiederholen und üben. Wir haben einfach Spaß an dieser wunderschönen, musikalischen Sprache voller Kultur, Geschichte und Lebensfreude. In den Kurs integriert ist auch ein wenig Landeskunde. Zusatzmaterial wird vom Vortragenden zur Verfügung gestellt.

**Lehrbuch: „Nuovo Espresso 1“**

**95 €**  
**SR 4** Dr. Bernhard Fattinger

Mi. 14.02.2024 von 19.10 bis 20.40 Uhr - 15 Termine

## 2130: Italienisch A2.1



**für Anfänger:innen mit guten Vorkenntnissen**

Italienisch lernen in entspannter, angenehmer Atmosphäre für alle, die schon über die wichtigsten Grundkenntnisse verfügen. Der Stoff entspricht ungefähr dem 3. Semester im normalen Schulunterricht.

**Lehrbuch: „Nuovo Espresso 2“ und „Die Neue Power Grammatik Italienisch“**

**95 €**  
**SR 1** Carla Pintus  
*Native Speaker*

Mi. 14.02.2024 von 17.30 bis 19.00 Uhr - 15 Termine

## 2160: Italienisch B1.3

**für Fortgeschrittene**

Für diejenigen, die mit der italienischen Sprache schon grundsätzlich vertraut sind und ihre Sprachkompetenzen ausbauen, vertiefen und festigen wollen. In den Kurs integriert sind ein wenig Landeskunde und Kostproben italienischer Musik. Zusatzmaterialien werden vom Kursleiter zur Verfügung gestellt. Wie beginnen mit einer lockeren Stoffwiederholung und arbeiten gerne auch multimedial.

**Das Lehrbuch wird am Kursbeginn besprochen.**

**95 €**  
**SR 4** Dr. Bernhard Fattinger

Mi. 14.02.2024 von 17.30 bis 19.00 Uhr - 15 Termine

## 2110: Französisch B1.6

**für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen**

Erweiterung der Grammatik und leichte Konversation

**Lehrbuch: „Voyages Neu B1“**

**102 €**  
**SR 2** Laurence Souczek  
*Native Speaker*

Mi. 14.02.2024 von 08.30 bis 10.00 Uhr - 16 Termine

## 2150: Spanisch A1.1



**für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse**

Dieser Kurs bietet Ihnen ein grammatikalisches Fundament mit dessen Hilfe Sie Grundkenntnisse der spanischen Sprache erwerben und sich in einfachen Sätzen ausdrücken können.

**Lehrbuch: „Eñe A1“**

**75 €**  
**SR 2** Sergio Cattaneo  
*Native Speaker*

Mi. 06.03.2024 von 15.10 bis 16.40 Uhr - 12 Termine

## 2180: Spanisch A1.2



**für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen**

Wir wiederholen und festigen das bereits Gelernte und üben die Kommunikation mit einfachen Sätzen.

**75 €**  
**SR 2** Sergio Cattaneo  
*Native Speaker*

Mi. 06.03.2024 von 16.50 bis 18.20 Uhr - 12 Termine

## 2190: Spanisch Konversation - Lesen B1

**für Fortgeschrittene mit sehr guten Sprachkenntnissen**

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf dem gesprochenen Spanisch. Wöchentlich werden andere Themen behandelt. Sie erweitern somit Ihren Wortschatz und bauen Sprachhemmungen ab.

**75 €**  
**SR 2** Sergio Cattaneo  
*Native Speaker*

Mi. 06.03.2024 von 18.30 bis 20.00 Uhr - 12 Termine

## 2170: Russisch A1.5



**für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen**

Durch abwechslungsreiches Training in den Fertigkeiten Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben werden Wortschatz und Grammatik wiederholt und aufgebaut. Der Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Kommunikation.

**88 €**  
**SR 2** Anna Wolfauer, MA  
*Native Speaker*

Di. 13.02.2024 von 18.00 bis 19.30 Uhr - 14 Termine

Alle Lehrbücher für Sprachkurse  
erhalten Sie in der  
Buch- und Papierhandlung Adlitzer

Bitte die Bücher erst bei  
fixer Kurszusage besorgen!

**STADT  
BIBLIOTHEK  
TRAISKIRCHEN**

**Öffnungszeiten**

Mo	8 bis 13 Uhr
Di & Do	14 bis 19 Uhr
Sa	9 bis 12 Uhr

**LESEN ist  
KINO  
im Kopf**





## Gesundheit & Bewegung

### 3020: Workshop: Sturzprophylaxe

60+

Stürze und damit einhergehende Knochenbrüche oder sogar Krankenhausaufenthalte sind ein wichtiges Gesundheitsthema im Alter und können in vielen Fällen vermieden werden. Dieses Seminar richtet sich an Personen, die bereits gestürzt sind, an Personen mit Knie- oder Hüftprothesen, an Personen, die einen Gehbehelf (Stock, Krücke, Rollmobil) für die Mobilität innerhalb und auch außerhalb des Wohnbereichs benötigen. Alle Teilnehmer:innen können nach dem Kurs die Sturzgefahren in ihrem eigenen Haushalt erkennen und reduzieren. Wir besprechen u. A. persönliche Sturzerfahrungen u. Ursachenforschung, Sturzgefahren zu Hause, unterwegs und bei alltäglichen Dingen; Hilfsmittel und geeignetes Schuhwerk, Transportieren von großen Gegenständen.

**25 €** Gabi Jeitschko, BSc  
KR 1 Ergotherapeutin

Di. 02.04.2024 von 18.00 bis 20.00 Uhr

### Gesunde Wirbelsäule nach Prof. Tilscher



Theorie: Einführung in Aufbau und Funktion der Wirbelsäule, Ursache von Rückenbeschwerden und deren Vorbeugung. Praxis: Haltungskorrektur- und -schulung: Richtiges Sitzen, Stehen, Liegen. Praktische Übungen und Hinweise zur Vermeidung von Fehlbelastungen: Einüben rücken schonender Hebe-, Trage- und Bücktechniken. Gezielte Dehnungs- und Kräftigungsgymnastik zur Stabilisierung der Wirbelsäule, Entspannung, Stressabbau. Transfer in den Alltag: Erarbeiten eines individuellen Übungsprogramms.

**Bitte mitnehmen: Gymnastikball und Matte**

**95 €** Sabine Weisgram  
GYM Dipl. Gesundheitstrainerin

**30301:** Mo. 12.02.2024 von 16.50 bis 18.00 Uhr - 12 Termine

**30302:** Mo. 12.02.2024 von 18.10 bis 19.20 Uhr - 12 Termine

### 3080: Workshop: Schlaf gut! Tipps, Tricks, Mythen und Rituale für eine gute Nacht

Zu Beginn kochen wir Tee und sammeln Ideen, welche Gewohnheiten förderlich oder auch hinderlich für eine gute Nacht sein könnten. Sie erfahren Interessantes über Schlafhygiene und die Physiologie des Schlafens. Danach beantworte ich gerne Ihre Fragen. Alle Teilnehmer:innen erhalten ein fünfseitiges Skriptum, in dem alle wichtigen Informationen zusammengefasst sind und ein „Schlaf-gut“-Kärtchen für Zuhause.

**25 €** Gabi Jeitschko, BSc  
KR 1 Ergotherapeutin

Mi. 29.05.2024 von 18.00 bis 20.00 Uhr

### Pilates

Atmung und Bewegung werden bei diesem Ganzkörpertraining in Einklang gebracht. Durch die Anspannung der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wird der Rumpf stabilisiert, die Körpermitte aktiviert und die Beweglichkeit gefördert. Abwechslungsreiches Training mit verschiedenen Kleingeräten wie Magic Circle, Gymnastikbällen (werden bei Bedarf zur Verfügung gestellt) sowie kleinen Handtüchern uvm. **Bitte mitnehmen: bequeme Kleidung, Matte und ev. warme Socken, ein Handtuch (ca. 1m lang, nicht zu dick)**

**118 €** Hannelore Leeb  
GYM Pilates Trainerin

**30401: Pilates IDEAL** Vorkenntnisse erforderlich - alle Übungen werden anspruchsvoller.

Mo. 19.02.2024 von 19.30 bis 20.30 Uhr - 15 Abende

**30402: Pilates BEGINNER** für Pilates-Anfänger:innen. Hier werden alle Übungen genau erklärt und geübt.

Di. 20.02.2024 von 16.00 bis 17.00 Uhr - 15 Abende

**30403: Pilates TRAINING** für alle Pilatesfans, die bereits Vorkenntnisse haben. Bei Bedarf werden die Übungen angepasst.

Di. 20.02.2024 von 17.40 bis 18.40 Uhr - 15 Abende

### Bewegung tut gut - in jedem Alter

60+

Gezielte Gymnastik, bewusste Bewegung und ausgewogene Belastung fördern den Aufbau der Knochen. Kraft, Beweglichkeit und Koordination werden wieder gewonnen. Atem- und Energieübungen sind Teil dieses Bewegungsprogramms. Auch Spaß und Spiel kommen nicht zu kurz.

**Bitte mitnehmen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Matte, Handtuch und Wasserflasche**

**80 €** Friederike Reiter  
GYM Dipl. Senioren- und Gesundheitstrainerin

**30901:** Fr. 16.02.2024 von 8.15 bis 9.15 Uhr - 12 Termine

**30902:** Fr. 16.02.2024 von 9.30 bis 10.30 Uhr - 12 Termine

### 3250: smovey®: swing - move - smile

Geeignet für alle, die ihr Wohlbefinden steigern wollen und Lust auf Bewegung haben! 97% der Muskulatur werden trainiert – vor allem die Tiefenmuskulatur wird stimuliert und dadurch wird die Fettverbrennung angeregt und das Bindegewebe gestrafft. smovey® fördert den Muskelaufbau und die Entgiftung, steigert die Ausdauer, trainiert das Gedächtnis, regt den Lymphfluss an, unterstützt die Osteoporoseprävention, etc.

**Bitte mitnehmen: lockere Kleidung, smoveys falls vorhanden, Trinkflasche. Hinweis: Leihsmoveys sind in geringer Anzahl gegen Gebühr vorhanden bzw. können auch erworben werden.**

**77 €** Renate Obermayer  
GYM smovey® - Coach

Mo. 12.02.2024 von 09.00 bis 09.50 Uhr - 12 Termine



**3270: Denksportclub - Gedächtnistraining für Erwachsene und Senioren****60+**

Ganzheitliches Gedächtnistraining ohne Leistungsdruck, aber mit viel Humor, Kreativität und Bewegung verbessert gezielt Ihre geistige Fitness. Übungen zu Wahrnehmung, Konzentration, Wortfindung, Merk- und Lernfähigkeit bringen Ihre grauen Zellen wieder richtig in Schwung und unterstützen Ihr Gehirn bei vielen Anforderungen im Alltag. Erfahren Sie Wissenswertes über Gedächtnis und Lernen und erlernen Sie geeignete Denkstrategien und Merktechniken, die Ihnen beispielsweise das Merken von Namen und Gesichtern, Zahlen, Einkaufslisten, Reden, uvm. erleichtern.

**120 €** **Dipl. Päd. Renate Peter, MSc, MEd****SR 1** *Zert. Gedächtnistrainerin***Mo. 12.02.2024 von 15.30 bis 17.00 Uhr - 10 Termine****3050: TCM - Biorhythmus**

TCM-Grundlagenwissen, Meridianlehre, Alltags- und Ernährungstipps, Bewegungseinheiten wie Akupressurpunkte klopfen sowie Meridianausstreichungen, Grundlagenwissen zum Immunsystem nach TCM. Praxisorientierte Ernährungstipps sowie Übungen für den Alltag.

**100 €** **Mag. (FH) Iga Teresa Lyszczyk, MA****SR 1** *Dipl. Akupunkt Meridian Massage-Therapeutin***Sa. 27.04.2024 von 10.00 bis 13.00 Uhr****3200: Entdecken Sie die Freude am Laufen**

**Treffpunkt: 17.00 Uhr Parkplatz vor der Tennishalle Rodax (Hochmühlstraße 32, 2514 Traiskirchen)**

Unser 12-wöchiges Laufprogramm für Anfänger:innen startet. Egal, ob Sie Laufeinsteiger:in oder Wiedereinsteiger:in sind, ich helfe Ihnen, Ihre Ziele zu erreichen. Gemeinsam werden wir die Ausdauer steigern und den Muskelapparat stärken. Erleben Sie, wie gut körperliches Training in der Natur tut!

**Bitte kommen Sie in Laufkleidung. Für die ersten Wochen ev. auch eine Stirnlampe mitnehmen.**

**140 €** **Renate Obermayer****OUT** *smovey® - Coach***Mi. 28.02.2024 von 17.00 bis 17.45 Uhr - 12 Termine****3060: Stütz- und Faszientraining**

Trainiert wird die Rumpfstabilität auf stabilen und instabilen Unterlagen, Nacken und Schultern um die Haltung zu verbessern und Verspannungen entgegenzuwirken. Mit dem Faszientraining werden mit Rollungen und Dehnungen die Verspannungen, Verkürzungen und Verklebungen aufgelöst, die oft zu schmerzhaften Bewegungsabläufen führen. Das Faszientraining sorgt für mehr Entspannung und Beweglichkeit, Schmerzen werden aufgelöst. Geeignet für Anfänger:innen und jede Altersgruppe.

**Bitte mitnehmen: bequeme Kleidung, Handtuch, Matte, Faszienrolle und Trinkflasche**

**104 €** **Dayza Castillo Oviedo****GYM** *Fitness- und Personaltrainerin***Mi. 21.02.2024 von 09.00 bis 10.00 Uhr - 10 Termine****3100: Rückenfit**

Übungen zur Beweglichkeitsförderung und Stabilität für die gesamte Wirbelsäule. Dehnung, Mobilisation und effektive Kräftigung der Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur eventuell mit Zusatzgeräten. Wir verbessern die Haltung, die Flexibilität und das Gleichgewicht.

**Bitte mitnehmen: Handtuch, bequeme Kleidung, Matte, Trinkflasche.**

**90 €** **Monika Stöger****GYM** *Dipl. Personal Fitness- und Group Fitness-Trainerin***Di. 13.02.2024 von 08.30 bis 09.30 Uhr - 12 Termine****3300: Schwimmen für Erwachsene**

Schwimmen ist nicht nur gesund, es macht auch in jedem Alter Spaß. Wenn Sie unter professioneller Anleitung richtig schwimmen lernen wollen, dann sind Sie hier richtig! Das Lernen der richtigen Schwimmtechnik steht bei diesem Workshop im Vordergrund, unabhängig von Ihrem Schwimmlevel. Mit speziellen Übungen, die auch im Leistungssport verwendet werden, verbessern sich schon in kurzer Zeit Ihr Wassergefühl, Ihre Wasserlage und Ihre Schwimmtechnik in allen vier Lagen.

**Bitte mitnehmen: Badeanzug oder Badehose, Handtuch, Badeschlappen, Schwimmbrille, Duschzeug, Haargummi für lange Haare.**

**130 €** **Sabine Schörg****Hallenbad** *Schwimmtrainerin, ehemalige österr. Meisterin***Do. 15.02.2024 von 18.30 bis 19.30 Uhr - 10 Termine****3110: Modernes Rückentraining**

Abwechslungsreiches Rückentraining. Ein Mix aus klassischen Rückenübungen und Pilates. Schwerpunkte: Kräftigung, Mobilisation, Dehnung und Koordination - mit Musik und Entspannung.

**Bitte mitnehmen: Gymnastikmatte**

**95 €** **Sabine Weisgram****GYM** *Dipl. Gesundheitstrainerin***Mo. 12.02.2024 von 10.00 bis 11.10 Uhr - 12 Termine****3260: Mentaltraining im Sport: Was bringt das und was macht man da?**

Dieser Workshop ist sowohl für Leistungssportler:innen als auch für Breitensportler:innen geeignet. DI Wolfgang Scherleitner, selbst WM-Finalist, spricht über den Vorsprung, den sich Athletinnen und Athleten mit Mentaltraining verschaffen können. Weitere Themen werden sein: Warum funktioniert Mentaltraining? Wie hilft Mentaltraining während Verletzungen den Anschluss zu behalten? Wie kann Nervosität beim Wettkampf reduziert werden? Wie wird die Konzentration behalten? Wie wird die Regeneration durch Mentaltraining unterstützt? Gefestigt werden die Themen durch zahlreiche Übungen.

**20 €** **Wolfgang Scherleitner****SR 4** *Unternehmensberater, Managementtrainer, Mentalcoach, NLP-Trainer***Fr. 14.06.2024 von 18.00 bis 20.00 Uhr**



## YOGA IN DER DEVANANDA YOGASCHULE Das Original! Klassisches Yoga

**Kursleitung:** Devananda Yogaschule - österreichische Schule für klassisches Yoga, Schloss Tribuswinkel, Schloßallee 5  
-20 % **Preisermäßigung** für Jugendliche, Lehrlinge und Student:innen bis 26 J.

**Anmeldungen** unter [www.devananda-yogaschule.at](http://www.devananda-yogaschule.at) bzw. 0676 / 41 65 886 - alle Kurse finden im Schloss Tribuswinkel statt.

### 3010: Yoga - Grundkurs

Vollständige Einführung ins klassische Yoga in Theorie und Praxis. Körperübungen (Asanas), Entspannung, Atem- und Energietechniken (Pranayama), Konzentration und Meditation - kräftige Muskeln, bewegliche Wirbelsäule und Gelenke. Körperbewusstsein, Ruhe und Gelassenheit.

	Yoga - Grundkurs zum Kennenlernen		
108 €	5x am Mo.	19.30 je 90 Min.	ab 19.02.2024 oder
	5x am Mi.	8.30 je 90 Min.	ab 21.02.2024 oder
	5x am Mi.	18.00 je 90 Min.	ab 21.02.2024 oder
	3x am Sa.	9.00 je 120 Min.	ab 16.03.2024

### Mitgliedschaften - jährlich:

Preis auf Anfrage	Aktiv
	beinhaltet 1 Kurs / Woche - weiteres Kursangebot und Seminare abzüglich 20% Ermäßigung aliquot ab Einstieg bis 4.2.2024
Preis auf Anfrage	Premium:
	beinhaltet alle Kurse und Workshops. Seminare abzüglich 20% Ermäßigung aliquot ab Einstieg bis 4.2.2024
22 €	Einzelstunde Yoga
190 €	10er Block (Yoga) gültig 1 Jahr ab Nutzung der 1. Einheit
75 €	Einzelunterricht für 60 Min.

### 3011: Yoga - Trainingskurse

**Voraussetzung: Grund- und Aufbaukurs Juni**  
laufend bis Ende Juni - Einstieg jederzeit möglich

Dienstag, ab 12.02.2024	8.30 je 90 Min.
	18.00 je 90 Min.
	19.50 je 90 Min.
Freitag, ab 16.02.2024	18.00 je 90 Min.

### 3012: Yoga leicht

60+

Eine sanfte Variante unserer klassischen Linie für alle Ungeübten, Senior:innen und Einsteiger:innen sowie zur Reha. Laufend bis Ende Juni - Einstieg jederzeit möglich.

Mo. 9.15 je 90 Min.	ab 12.02.2024 oder
Di. 10.15 je 90 Min.	ab 13.02.2024

### 3013: Offene Yoga-Stunde

Keine Vorkenntnisse erforderlich, aber auch für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen interessant! Laufend bis Ende Juni - Einstieg jederzeit möglich.

Mi. 19.50 je 90 Min.	ab 14.02.2024
----------------------	---------------

### 3014: Yoga Seminar im Schloss von 2. Mai 18.00 Uhr bis 5. Mai 13.00 Uhr



**DEVANANDA YOGASCHULE**  
Klassisches Yoga für alle Lebensstufen

**Kennenlernstunden zum zuhören und mitmachen:**

Yoga: 10.2.23 10:00 - 11:00  
QiGong: 17.2.23 10:30 - 11:30

Für mehr Gelassenheit und Vitalität.

### 3015: Klassische Meditation und Philosophie (offener Kurs)

155 €	15 x am Do. 19.30 Uhr je 50 Min. ab 22.02.2024 Einzelstunde - Meditation - 14 €
-------	--

### 3016: Qigong

#### Bewegung - Kraft - Stille

Qigong hilft bei körperlichen Problemen, bei nervöser oder emotionaler Überforderung. Durch mehr Energieaufnahme wird Kraft und Vitalität für alle Lebensbereiche wie Beruf, Sport und Partnerschaft aufgebaut. Entspannung und Meditation führen zu Ruhe, Weisheit und Gelassenheit.

**Einzeltraining auf Anfrage**

	Qigong Grundkurs (geschlossener Kurs):
100 €	6x am Do. 9.30 je 70 Min. ab 22.02.2024 oder 6x am Do. 18.00 je 70 Min. ab 22.02.2024

	Qigong Trainingskurs:
255 €	Voraussetzung - Grund- und Aufbaukurs 17x am Mo. 18.00 je 70 Min. ab 12.02.2024







# Gesellschaft & Beruf

## 4010: Farbberatung nach den 12 Jahreszeiten

Gemeinsam finden wir in diesem 2-stündigen Workshop heraus, welche Farben Sie strahlen lassen und zu welchem der 12 Farbtypen Sie gehören. Wir testen neben Ihren „WOW-Farben“ auch Basicfarben und sehen uns dabei Farbkombinationen auch Ihre besten Schmuck- und Accessoiresfarben an. Mit Ihrem persönlichen Farbpass wird das Einkaufen zum Vergnügen und Fehlkäufe bleiben in Zukunft aus. Sie sparen nicht nur Zeit und Geld, sondern haben auch immer passende Farbkombinationen im Schrank.

**SR 2** **Sylvia Hauser**  
Dipl. Farb-Beraterin

jeweils **Donnerstag ab 22.02.2024**  
zwischen **14.00 Uhr u. 18.00 Uhr** - Termin nach Vereinbarung

**Einzelberatung: € 180,-**  
**2 Personen gemeinsam: € 160,- / Person**

## Selbstbewusstes Auftreten für Frauen

Kommunikationstools für eine eindrucksvolle Selbstpräsentation, praktische, alltagstaugliche Power Posing Übungen zur Stärkung des Selbstbewusstseins nach Amy Cuddy, Mindset stärken durch Affirmationen. Das Skript ist im Preis inbegriffen.

**Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung**

**48 €** **Manuela Choudhry, MA**  
**SR 4** Dipl. Gesundheitsförderin, Ernährungs- u. Mentaltrainerin

**40201:** Mo. 18.03.2024 von 18.00 bis 21.00 Uhr

**40202:** Do. 25.04.2024 von 18.00 bis 21.00 Uhr

**40203:** Di. 18.06.2024 von 18.00 bis 21.00 Uhr

## Mehr Zeit für das Wesentliche

Zeitdiebe, Energiefresser und Ressourcen erkennen. Praxis-taugliche individuelle Tipps, Tricks und Strategien gegen die „Aufschieberitis“ und für die erfolgreiche Zusammenarbeit mit dem inneren Schweinehund. Manage deine (Lebens-) Zeit, du hast nur die eine. Das Skript ist im Preis inbegriffen.

**Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung**

**48 €** **Manuela Choudhry, MA**  
**SR 4** Dipl. Gesundheitsförderin, Ernährungs- u. Mentaltrainerin

**40301:** Do. 21.03.2024 von 18.00 bis 21.00 Uhr

**40302:** Di. 16.04.2024 von 18.00 bis 21.00 Uhr

**40303:** Mo.13.05.2024 von 18.00 bis 21.00 Uhr

## 4040: ONLINE: „Superhirn – Namen und Gesichter merken“



Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen. Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten. Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigt Ihnen anhand von Beispielen, wie Sie auch von dieser Methode profitieren können. **Webinar mit der browserbasierten Plattform „edudip“**

**30 €**

**Dipl. Päd. Helmut Lange**  
Buchautor und Gedächtnistrainer

**Do. 29.02.2024 von 19.00 bis ca. 21.30 Uhr**

## 4050: ONLINE: „Superhirn – Kopfrechnen, schneller als der Taschenrechner“



Sie lernen verblüffende Kopfrechenticks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechen-Tricks. **Webinar mit der browserbasierten Plattform „edudip“**

**30 €**

**Dipl. Päd. Helmut Lange**  
Buchautor und Gedächtnistrainer

**Di. 05.03.2024 von 19.00 bis ca. 21.30 Uhr**

## 4060: ONLINE: „Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt“



Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabel lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zigfache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabel lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars.

**Webinar mit der browserbasierten Plattform „edudip“**

**30 €**

**Dipl. Päd. Helmut Lange**  
Buchautor und Gedächtnistrainer

**Di. 12.03.2024 von 19.00 bis ca. 21.30 Uhr**



Seit 31 Jahren  
in Traiskirchen  
und für Sie da!



**PLAKATE | POSTER | FLYER | FOLDER | KLEBEFOLIEN**  
**ZEITUNGEN | KARTEN | BRIEFE | BLÖCKE | BÜCHER**  
**SD-GARNITUREN | SCHILDER | ETIKETTEN | u.v.m.**

Dietrich Fröhaut [www.werbeprofis.cc](http://www.werbeprofis.cc) Tel.: 0660 11 956 92  
2514 Traiskirchen, Wienersdorfer Str. 20-24 / M 37 / Stiege 14 / 1. Stock / Top 1





## Zumba® Fitness

Es ist einfach - es ist effektiv - es macht Spaß! Inspiriert von Lateinamerika, einfache Schrittkombinationen, Kalorienverbrennung, Tanz-Fitness-Party.

**Bitte mitnehmen:** Gymnastikkleidung, Handtuch, Turnschuhe und Wasserflasche

**80 €**  
**GYM** Alexandra Bartlweber

**50201:** Do. 22.02.2024 von 18.20 bis 19.20 Uhr - 15 Termine

**50202:** Sa. 24.02.2024 von 09.00 bis 10.00 Uhr - 15 Termine

*Der Preis beinhaltet einen Block mit 12 Bons - auch gültig für Bodyforming/deepWORK®*

## 5010: Modern Line Dance

Es werden leichte Tanzchoreografien und Schrittkombinationen einstudiert und dann gemeinsam in der Gruppe zu mitreißender Musik der verschiedensten Stilrichtungen getanzt. Es ist kein Tanzpartner notwendig. Bewegung mit Spaßfaktor garantiert! **Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung in Gymnastikschuhen, Socken oder Turnschuhen mit heller Sohle. Trinkflasche nicht vergessen.**

**125 €**  
**GYM** Gudrun Bachner  
DFF - Dance for Fun

Mi. 14.02.2024 von 18.00 bis 19.00 Uhr - 15 Termine

## 5030: Bodyforming/deepWORK®

Bodyforming/deepWORK® ist ein gezieltes Training, das sich auf bestimmte Körperpartien bzw. sogenannte Problemzonen wie Bauch, Beine, Po, Oberkörper, Hüfte und Arme konzentriert. Nach der Aufwärmphase wird das Gewebe durch Kräftigungs- und Dehnübungen gefestigt und die Körperpartien gestrafft. **Bitte mitnehmen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Matte, Hanteln oder 2 gleich große Flaschen - gefüllt mit Wasser, Sand oder Reis.**

**80 €**  
**GYM** Alexandra Bartlweber

Do. 22.02.2024 von 19.30 bis 20.30 Uhr - 15 Termine

*Der Preis beinhaltet einen Block mit 12 Bons - auch gültig für Zumba® Fitness*

## 5040: Capoeira

Capoeira ist eine brasilianische Kampfkunst, bei der Akrobatik, Tanz und Musik eine wichtige Rolle spielen. Capoeira ausüben, führt zu mehr Bewegungssicherheit und Selbstvertrauen. Langfristig verbessern sich die Koordinationsfähigkeit, Reflexe, Balance, Kraft und Beweglichkeit. Über das körperliche Training hinaus gerät man zudem in einen intensiven Kontakt mit der Sprache, Kultur und Musik Brasiliens.

**Bitte mitnehmen: Turn- oder Bewegungskleidung**

**145 €**  
**GYM** Anderson Camargo Ferreira  
Capoeira Instructor

Mi. 14.02.2024 von 19.30 bis 20.30 Uhr - 18 Termine

## 5070: „Fit im Alter - mit Tanzgymnastik“

60+

Tanzen im Alter stärkt die Muskulatur, die Koordinationsfähigkeit, den Gleichgewichtssinn und die Beweglichkeit. Es bringt gute Laune und fördert als besonders Ausdauersport die gute Kondition des Körpers und unterstützt das Herz-Kreislauf-System.

**Bitte mitnehmen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Handtuch, Wasserflasche**

**104 €**  
**GYM** Dayza Castillo Oviedo  
Fitness- und Personaltrainerin

Mi. 21.02.2024 von 10.10 bis 11.10 Uhr - 10 Termine



# Kreativität & Freizeit

## 6010: Patchwork-Workshop: Stoffmanipulation

Wir nähen einzelne Blöcke mit verschiedenen Stoff-Manipulationstechniken. Falten und Biesen, Trapunto, Smoken, Kordelquilt, Origami Twist, Knoten, Prairie Points und andere dreidimensionale Techniken. Die fertigen Blöcke können anschließend zum Quilt zusammengefügt werden. Skripten mit genauen Schritt-für-Schritt-Anleitungen und Fotos sind im Preis inbegriffen.

**Die Materialliste erhalten Sie mit der schriftlichen Kurszusage.**

**110 €**  
**KR 2** Roswitha Schmit

Sa. 06.04. & So. 07.04 2024 jeweils von 10.00 bis 16.00 Uhr

## 6030: Patchwork-Workshop: Häuserquilt

Wir nähen einen Quilt mit Häusern. Viele Möglichkeiten bieten sich an. Häuser in Blöcken, Häuser frei geschnitten, Häuser in verschiedenen Versionen und Stilen, applizierte Häuser, ein ganz bestimmtes Haus nach einem Foto...

**Die Materialliste erhalten Sie mit der schriftlichen Kurszusage.**

**55 €**  
**SR 4** Roswitha Schmit

So. 03.03.2024 von 10.00 bis 16.00 Uhr



**6040: Patchwork-Workshop: Mandala 6**

Wir nähen einen Mandala-Quilt in der Technik des Foundation Piecing. Dabei arbeiten wir auf vorgedrucktem Papier (Nähen nach Zahlen), das wir nach dem Zusammensetzen der Einzelteile wieder entfernen. So erhalten wir auf einfache Weise exakte Ergebnisse. Bedruckte Papiervorlagen und Skripten mit Foto, genauen Schritt-für-Schritt-Anleitungen, Tipps und Tricks sind im Preis inbegriffen.

Die Materialliste erhalten Sie mit der schriftlichen Kurszusage.

**110 €**  
**SR 4** Roswitha Schmit

Sa. 17.02. & So. 18.02. 2024 jeweils von 10.00 bis 16.00 Uhr

**6050: Nähen eines Sportbeutels**

Sportbeutel sind praktisch, auf dem Rücken zu tragen und jederzeit schnell zur Hand. Wir nähen Sportbeutel mit Kordelträgern. Mehrere Taschen innen und außen helfen, dass frau später auch findet, was sie mit sich trägt. Skripten mit genauen Schritt-für-Schritt Anleitungen und Foto sind im Preis inbegriffen.

Die Materialliste erhalten Sie mit der schriftlichen Kurszusage.

**55 €**  
**SR 4** Roswitha Schmit

Sa. 02.03.2024 von 10.00 bis 16.00 Uhr

**6410: Sommer-Jumpsuit für Kids**

Rechtzeitig zu Sommerbeginn nähen wir gemeinsam einen Jumpsuit für unsere Kleinen (Gr. 62-140). Der Overall ist bequem und luftig weit geschnitten und hat einen einfachen Schnitt, der auch für Anfänger:innen geeignet ist. Genäht aus sommerlichen Stoffen, wie Musselin, Baumwolle, Leinen, Babycord oder Seersucker wird dieser Overall zum Lieblingsteil.

Bitte die eigene Nähmaschine mitbringen. Bei Kurszusage erhalten Sie die Materialliste. Für die Berechnung des Stoffverbrauches ersuchen wir um Bekanntgabe der Kleidergröße.

**40 €**  
**KR 1** Kornelia Zeitlinger  
„connyswerk“

Do. 04.04.2024 von 17.30 bis 20.30 Uhr

**6130: „Schiffchen“ Musterweben**

Sie haben diese Kunst schon ausprobiert und finden Freude daran? Sie möchten gerne den nächsten Schritt versuchen und einen Läufer mit Muster weben? Dann sind Sie hier richtig! Kurspreis inkl. Skript und Anleitung.

Gegen Voranmeldung können Sie für die Kursdauer (inkl. der Zeit zwischen den beiden Terminen) gerne einen Leihwebrahmen um 20€ ausborgen. Die Materialliste erhalten Sie vor Kursbeginn bzw. können die Materialien vor Ort erworben werden.

**88 €**  
**SR 1** Petra Mrak  
Wolffachfrau, Kräuterpädagogin

Di. 09.04.2024 von 18.00 bis 20.30 Uhr und  
Di. 23.04.2024 von 18.00 bis 20.00 Uhr

**6110: Makramee-Wandbehang auf Naturast**

Sie wollten schon immer mit der Knotenkunst „Makramee“ einen Wandbehang fertigen? Dann sind Sie hier richtig. Ich zeige Ihnen verschiedene einfache Knoten und den einen oder anderen Trick für schöne Effekte.

Die Materialliste erhalten Sie mit der schriftlichen Kurszusage bzw. können die Materialien auch vor Ort bei der Kursleiterin erworben werden.

**30 €**  
**SR 2** Petra Mrak  
Wolffachfrau, Kräuterpädagogin

Di. 11.06.2024 von 17.00 bis 20.00 Uhr

**6120: Makramee - Osterkorb/Schale**

In diesem Workshop knüpfen wir gemeinsam einen Osterkorb/Schale aus Makramee. Erlernen Sie verschiedene einfache Knoten und holen Sie sich Tipps und Tricks vom Profi. Kurspreis inkl. Skript und Anleitung.

Die Materialliste erhalten Sie bei Kurszusage. Gerne kann das Knüpfseil auch bei der Kursleiterin bestellt werden.

**30 €**  
**SR 1** Petra Mrak  
Wolffachfrau, Kräuterpädagogin

Di. 12.03.2024 von 17.00 bis 20.00 Uhr

**6140: Legwarmers stricken (für Anfänger:innen)**

Anhand einfacher Anleitungen lernen Sie in diesem Workshop nicht nur Stricken sondern fertigen gleichzeitig ein paar trendige Legwarmers für die letzten kalten Tage. Kurspreis inkl. Skript und Anleitung.

Bitte mitnehmen: Nadelspiel (5 Nadeln) oder kurze Rundnadel in Größe 3 sowie dazupassende Wolle/Wollreste. Handgefärbte Biowolle kann auf Vorbestellung im Kurs erworben werden.

**55 €**  
**KR 2** Petra Mrak  
Wolffachfrau, Kräuterpädagogin

Mi. 21.02. & Mi. 28.02. & Mi. 06.03.2024  
jeweils von 18.00 bis 20.00 Uhr - 3 Termine

**6370: Korb flechten mit Peddingrohr**

Materialkosten nach Bedarf 5 € bis max. 18 €

Korbflechten ist eine uralte Handwerkstradition, die mit unterschiedlichsten Materialien möglich ist. In diesem Seminar zeige ich Ihnen, wie man Körbe aus Peddingrohr flicht - entweder mit hölzernen Bodenplatten oder selbst geflochtenem Boden. Leichte Flechtmethoden (zäunen, fitzen, kimmen, etc.) und einfache Ränder können erlernt werden. Wir flechten einen kleinen Brotkorb, Geschenkkorb oder ein kleines Tablett - rund oder eckig. Alle Werkstücke können mit Holzperlen oder bunten Stoffbändern (bitte selbst mitbringen oder bei mir käuflich erwerben) verziert werden. Am Ende werden die Körbe versäubert und auf Wunsch noch lackiert, so dass sie gut gereinigt werden können. Bitte mitnehmen: ev. Schürze, Gartenschere und/oder Seitenschneider, ev. Ahle: Verzierungsmöglichkeiten (können auch im Kurs erworben werden): Holzperlen (Lochdurchmesser: 2,50-3mm), bunte Stoff-, Geschenk- oder Webbänder.

**60 €**  
**KR 2** Gabi Jeitschko, BSc  
Ergotherapeutin

Fr. 14.06.2024 von 18.00 bis 21.00 Uhr und  
Sa. 15.06.2024 von 09.00 bis 11.00 Uhr



## 6100: Mein Ich in 3 Bäumen

**Keine Vorkenntnisse erforderlich!**

**Die Materialkosten sind im Kurspreis inkludiert.**

Drei zusammenhängende Vormittage, die aufeinander aufbauen. Diese Vormittage dienen der Selbstreflexion. Um diese sichtbar zu machen, malen wir Bäume. Es handelt sich dabei weder um einen Malkurs noch um eine Therapie - im Mittelpunkt steht das kreative Miteinander. Keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Wer in einer Lebenskrise steckt, spricht bitte die Teilnahme am Kurs mit seinen Helfer:innen (Therapie, Freund:innen, Ärzt:innen) ab, da gerade die ersten beiden Termine starke Gefühle auslösen können.

**Wir malen auf 50 x 70 cm Papier mit Gouachen, Buntstiften, Kreiden etc. - alles bei 40° auswaschbar. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung. Bei Bedarf bitte Malerkittel oder Schürze mitnehmen.**

**Fotografieren und filmen während des Kurses ist nicht erlaubt.**

**90 €** Gabi Jeitschko, BSc  
**KR 2** Ergotherapeutin

**Di. 23.04. & Di. 30.04. & Di. 07.05.2024**  
**jeweils von 18.00 bis 20.30 Uhr - 3 Termine**

## 6380: „Farbenreise“ - deine kreative Auszeit

**Keine Vorkenntnisse erforderlich!**

**Die Materialkosten von € 7,- / Termin werden vor Ort von der Kursleiterin eingehoben.**

Wir lassen unseren Alltag vor der Tür und tauchen ein in die wohltuende Wirkung des Malens. Eingestimmt durch eine kurze Imagination/Fantasiereise begeben wir uns auf einen entspannenden Kurzurlaub, wo wir den Kopf abschalten und unsere Seele baumeln lassen können. Mit Farben und inspirierenden Materialien werden wir unsere inneren Bilder Gestalt annehmen lassen. Dabei geht es nicht darum „schöne“ Kunstwerke zu erschaffen, sondern darum sich mit Freude und Leichtigkeit kreativ auszudrücken, den Flow zu genießen und sich dabei selbst wieder näher zu kommen. Jeder Abend wird unter einem anderen Thema stehen.

**Februar:** „Eine Reise ans Meer – Entspannung und Ruhe“

**März:** „Mein Kraftort – auftanken und stärken“

**April:** „Mein Garten – aufblühen und wachsen“

**Maltaugliche, bequeme Kleidung wird empfohlen.**

**90 €** Martina Falmbigl  
**KR 1** Kreativtrainerin, Dipl. Mal- & Gestaltungstherapeutin

**Mi. 21.02.2024 & Mi. 20.03.2024 & Mi. 17.04.2024**  
**jeweils von 18.00 bis 20.00 Uhr - 3 Termine**

## 6310: Blumenexplosion frei nach Gustav Klimt

**Keine Vorkenntnisse erforderlich!**

**Die Materialliste erhalten Sie mit der schriftlichen Kurszusage.**

Gustav Klimt, einer der bedeutendsten Vertreter des Wiener Jugendstils, hat sich neben seinen wunderbaren Frauenbildern auch dem Malen von Naturlandschaften und hier im Speziellen dem Malen von Blumenwiesen gewidmet. Frei nach Klimt werden wir mit viel Farbe und Geduld ein wahres Blütenmeer auf unsere Leinwand zaubern.

**46 €** Karin Eisler  
**KR 1** bildende Künstlerin, Kreativtrainerin

**Do. 29.02.2024 von 18.00 bis 22.00 Uhr**

## 6350: Visionboard - „Meine Herzenswünsche“

**Keine Vorkenntnisse erforderlich! Die Materialkosten von 15 € werden vor Ort von der Kursleiterin eingehoben.**

Nehmen Sie sich Zeit für sich und erschaffen Sie eine kraftvolle Collage auf Leinwand. Finden Sie heraus, was Ihr Herz zum Leuchten bringt und lassen Sie Ihre Ideen und Ziele Gestalt annehmen.

**Bitte mitnehmen: Matte und/oder Decke für eine kurze Einstimmungsmeditation. Maltaugliche, bequeme Kleidung wird empfohlen.**

**45 €** Martina Falmbigl  
**KR 1** Kreativtrainerin, Dipl. Mal- & Gestaltungstherapeutin

**Mi. 14.02.2024 von 18.00 bis 21.00 Uhr**

## 6360: Gelli-Printing - die Drucktechnik mit Spaßfaktor

**Keine Vorkenntnisse erforderlich!**

**Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren.**

**Die Materialkosten von 10 € / Termin werden vor Ort von der Kursleiterin eingehoben.**

Am ersten Abend erstellen wir mit einer speziellen Gel-Platte frei und spielerisch jede Menge einzigartige Monoprints. Wir experimentieren mit Mustern, Strukturen, Schichten, Farben und Naturmaterialien und lassen dabei wunderschöne Unikate entstehen. Am zweiten Abend zeige ich Ideen, wie man die entstandenen Drucke weiterverarbeiten kann und wir gestalten nach Lust und Laune Collagen, kleine Kunstbüchlein, Grußkarten, Lesezeichen, Motivationskärtchen etc.

**Maltaugliche Kleidung wird empfohlen.**

**64 €** Martina Falmbigl  
**KR 1** Kreativtrainerin, Dipl. Mal- & Gestaltungstherapeutin

**Mi. 12.06.2024 & Mi. 19.06.2024**  
**jeweils von 17.30 bis 20.00 Uhr - 2 Termine**

## 6200: Rakeln nach Gerhard Richter

Rakeln, nach dem weltberühmten Maler Gerhard Richter, ist eine Maltechnik, in der wir in kurzer Zeit ein abstraktes, großformatiges Bild erschaffen. Mit Hilfe einer Art Spachtel tragen wir zügig viele unterschiedliche Acrylfarben Schicht um Schicht auf die Leinwand und lassen uns somit auf ein Zusammenspiel von Zufall und Intuition ein. In diesem Prozess entwickeln wir Verständnis für Komposition und werden von dem entstandenen Farbenspiel verzaubert.

**Die Materialliste erhalten Sie mit der schriftlichen Kurszusage. Bitte eine Decke o.ä. für den Heimtransport im Auto mitnehmen.**

**46 €** Karin Eisler  
**KR 1** bildende Künstlerin, Kreativtrainerin

**Do. 16.05.2024 von 18.00 bis 20.00 Uhr**

## 6060: Fotobuch gestalten leicht gemacht

In diesem Kurs werden wir gemeinsam ein Fotobuch gestalten. Wir beginnen mit der richtigen Bildauswahl, der Planung, Anordnung, Gestaltung bis hin zur Beschriftung. **Bitte mitnehmen: Laptop, Speicherkarte mit eigenen Fotos aus Urlaub, Garten etc.**

**60 €** Michaela Vondruska  
**SR 3** Fotografin

**Fr. 26.04.2024 von 18.00 bis 21.00 Uhr**  
**Sa. 27.04.2024 von 14.00 bis 17.00 Uhr**



**6070: Fotografie & Bildbearbeitung in Theorie und Praxis**

Wir werden uns – auf zwei Tage verteilt – mit Theorie und Praxis zur digitalen Fotografie beschäftigen. Wir besprechen für jede:n verständlich die fotografischen Grundbegriffe. Dabei ist es egal, ob Sie mit Kamera oder Handy fotografieren. Es ist aber hilfreich, wenn die Bedienung der eigenen Kamera bzw. des Handys bekannt ist. Am ersten Tag beschäftigen wir uns überblicksartig mit der Kameratechnik und verschiedenen Bearbeitungsprogrammen wie „Adobe Photoshop“ und „Lightroom“, am zweiten Tag üben wir dann in der praktischen Anwendung im Freien und setzen das Erlernte um.

**Bitte mitnehmen: eigene Kamera mit ausreichend Akku und Speicherkarten sowie – falls vorhanden – Laptop mit „Adobe Photoshop“ oder „Lightroom“**

**60 €** Ing. Thomas Cecon

**SR 3** Fotoklub Traiskirchen

Fr. 15.03.2024 von 16.30 bis 19.30 Uhr und

Sa. 16.03.2024 von 09.00 bis 12.00 Uhr

**6020: Babyfotografie mit dem Handy**

Dieser Kurs richtet sich an Mütter und Väter, die ihre Kleinen beim Spaziergang, beim Schlafen oder einfach zuhause mit geringem Aufwand gekonnt fotografieren wollen. Auch mit dem Handy kann man anspruchsvolle Fotos machen. Weiters gebe ich Tipps zu Bearbeitungsprogrammen auf dem Handy, sodass man die Fotos auch für Social Media verwenden kann. Das Besondere an diesem Kurs ist, dass die Kinder im zweiten Teil mit dabei sein werden.

**40 €** Michaela Vondruska

**SR 3** Fotografin

Di. 09.04.2024 von 9.00 bis 11.00 Uhr und

Fr. 12.04.2024 von 9.00 bis 11.00 Uhr

**6080: Handyfotografie- und Videokurs**

Fast jede:r besitzt ein Smartphone mit eingebauter Kamera. Dieses ist nicht nur leicht und immer dabei, sondern bietet auch ungeahnte Möglichkeiten zur Foto- und Videoerstellung in guter Qualität und hoher Auflösung. Ich zeige in diesem Kurs die Möglichkeiten, die sich sowohl in der Fotografie und Videoaufzeichnung mit dem Handy selbst, als auch in der Nachbearbeitung am Handy oder am PC bieten. Weiters erkunden wir die vielfältigen Möglichkeiten der Veröffentlichung dieser Fotos und Videos auf den unterschiedlichen Social-Media-Plattformen wie Facebook, Instagram oder TikTok. **Bitte mitnehmen: aufgeladenes Handy mit eingebauter Kamera, gerne auch vorhandene Bilder zur Durchsprache und Beurteilung**

**30 €** Ing. Thomas Cecon

**SR 3** Fotoklub Traiskirchen

Fr. 07.06.2024 von 16.30 bis 19.30 Uhr

**6320: Upcycling - Kerzen aus Wachsresten gießen**

**Das benötigte Material wird zur Verfügung gestellt. Gerne können Sie feuerfeste Gefäße (zB. alte Tasse) mitnehmen.**

In diesem Kurs werden wir gemeinsam 4 bis 5 unterschiedliche Kerzen anfertigen und teilweise auch mit Naturmaterialien (getrocknete Blüten, Gräser, Holzstücke) verzieren. Wunderschöne Muster werden mit Hilfe von Wachsplatten und Wachsstiften auf die Kerzen übertragen. Wir gießen auch Kerzen in österlicher Form wie Osterhase, Osterei. Nebenbei erhalten Sie Informationen über die Wachs- und Dochtauswahl, das Einarbeiten von Düften, die Farbgestaltung und verschiedene Gießtechniken. Auch gibt es Tipps zur Kerzenpflege. **Bitte kommen Sie in Kleidung, die schmutzig werden darf.**

**65 €**

Claudia Kantner

**KR 1**

Mo. 04.03.2024 von 17.30 bis 20.00 Uhr

**Töpferworkshop**

**Der Kurspreis ist inklusive Ton, Glasuren und Brand. Das benötigte Werkzeug wird ebenfalls zur Verfügung gestellt. Zwischen den beiden Terminen werden die Werkstücke gebrannt.**

Töpfern ist ein kreatives Hobby, das sich perfekt als Ausgleich zum hektischen Alltag eignet. Einen Klumpen Ton in den Händen zu halten, ein Bild im Kopf haben und das mit Ton umzusetzen, ist ein sehr schönes Gefühl. Wenn Sie das freie Formen mit Ton versuchen möchten, dann sind Sie herzlich willkommen! Gemeinsam probieren wir verschiedene Techniken aus. Auch Wunschprojekte können gerne umgesetzt werden.

**Bitte kommen Sie in entsprechender Kleidung oder nehmen Sie eine Schürze mit.**

**108 €**

Eva Palmberger

**KALO**

**63301:**

Fr. 16.02.2024 von 18.15 bis 21.00 Uhr und

Fr. 01.03.2024 von 18.15 bis 21.00 Uhr

**63302:**

Fr. 03.05.2024 von 18.15 bis 21.00 Uhr und

Fr. 24.05.2024 von 18.15 bis 21.00 Uhr

**„Abenteuer Natur“ - Kräuterwanderung**

Wir durchstreifen im gemütlichen Gehen die Natur - dort zeige ich Ihnen die heimischen Wildpflanzen, die Sie für Ihre Gesundheit und für Ihren Speiseplan verwenden können. Zum Nachlesen erhalten Sie zu den gesehenen Pflanzen auch ein Skriptum. Der Spaziergang wird im Umkreis von Traiskirchen stattfinden. Der genaue Treffpunkt wird 7 Tage vorher bekannt gegeben. Bitte beachten Sie, dass wir ca. 2 Stunden auf Naturboden gehen. Weiterführende Kurse: „Suppenkasperl oder „Brigid“ zur Verarbeitung der Pflanzen:

**Bitte mitnehmen: wetterfeste Kleidung, ev. Sonnenschutz, kleiner Rucksack für Getränke und Kleinkram. Bei Regen wird der Spaziergang verschoben.**

**25 €**

Petra Mrak

Wolffachfrau, Kräuterpädagogin

**6170: Die Natur wacht auf**

Di. 07.05.2024 von 15.00 bis 17.00 Uhr

**6270: Die Sommerkräuter wachsen**

Fr. 14.06.2024 von 15.00 bis 17.00 Uhr



**Dinge gemeinsam nutzen, denn SHARING IS CARING**

Gemeinsam Dinge zu nutzen schont die Umwelt und die Geldbörse.

**T 02252 508 521 - 15**  
**E stadtbibliothek@traiskirchen.gv.at**

**NUR 1 EURO PRO WOCHE**



## „Suppenkasperl“ wildes Glas

Die Materialkosten in Höhe von 15 € werden vor Ort von der Kursleiterin eingehoben.

In diesem Workshop werden die Wildkräuter, die Sie im Kurs „Abenteuer Natur“ kennengelernt haben, weiterverarbeitet. Wir bereiten daraus eine „wilde“ Kreation für zu Hause sowie eine kleine Jause zu. Nebenbei erfahren Sie Tipps für den Trockenvorgang und die richtige Lagerung von Kräutern. Kurspreis inkl. Skriptum.

Bitte mitnehmen: zwei bis drei mittelgroße Gläser und eine Frischhaltebox

35 €	Petra Mrak
KR 1	Wolffachfrau, Kräuterpädagogin

**62801:** Di. 07.05.2024 von 18.00 bis 20.30 Uhr

**62802:** Fr. 14.06.2024 von 18.00 bis 20.30 Uhr

## Brigid - Gesundheit, Reinigung und Genuss

Die Materialkosten in Höhe von 15 € werden vor Ort von der Kursleiterin eingehoben.

In diesem Seminar werden die Wildkräuter, die beim Kurs „Abenteuer Natur“ vorgestellt bzw. gesammelt wurden, weiterverarbeitet. Welche Wirkung haben diese auf uns und unsere Umwelt? Erfahren Sie die einfache Handhabung der Kräuter, den Umgang mit dem Zubehör und die Sinnhaftigkeit von Themenräucherungen. Lauschen Sie den Überlieferungen alter Räuchertraditionen und stellen Sie ihr eigenes Räuchergut her. Bitte beachten Sie, dass dieser Workshop nicht für Allergiker:innen geeignet ist.

Bitte mitnehmen: zwei bis drei kleine Schraubgläser

35 €	Petra Mrak
KR 1	Wolffachfrau, Kräuterpädagogin

**61901:** Mi. 08.05.2024 von 17.00 bis 20.00 Uhr

**61902:** Di. 18.06.2024 von 17.00 bis 20.00 Uhr

## 6420: Backworkshop: Cake Pops

Die Materialkosten in Höhe von 15 € werden von der Kursleiterin vor Ort eingehoben.

Erlernen Sie Grundlegendes über Cake Pops, die unterschiedlichen Herstellungs-, Teig- und Glasurvarianten. Gemeinsam dekorieren und verzieren wir die kleinen Küchlein am Stiel, die dann mit nach Hause genommen werden können (ca. 10 Stk./Person).

Bitte mitnehmen: Box für die fertigen Cake Pops

35 €	Kristina Schneeweis
KR 1	„kiki-backfee“ Konditormeisterin

Sa. 24.02.2024 von 09.00 bis 12.00 Uhr

*Bitte bei allen Kochkursen, wenn nicht anders angegeben, mitnehmen:*

*2 Geschirrtücher, Kochschürze, Küchenmesser, Geschirr zum Mitnehmen der restlichen Speisen*

## 6090: Biryani - Reisegerichte mit Fleisch, Gemüse oder Linsen

Die Materialkosten in Höhe von 20 € werden von der Kursleiterin eingehoben.

In diesem Kurs werden herrliche indische Reisgerichte zubereitet. Der Name entstammt dem persischen Wort „gebraten“. Dabei werden unterschiedliche Zutaten und Gewürze schichtweise in einem Topf gegart, wobei mit einer Schicht Reis begonnen und abgeschlossen wird. Im Anschluss genießen wir in entspannter Runde die selbst gekochten Leckereien.

38 €	Sangita Nebel
KR 1	

Fr. 01.03.2024 von 17.00 bis 21.00 Uhr

## 6150: Indisches Soulfood und Chai Tee

Die Materialkosten in Höhe von 20 € werden von der Kursleiterin eingehoben.

Dal ist richtiges Soulfood – die ausgewählten Zutaten werden so lange gekocht, bis ein sämiger Brei entsteht. Der Hauptbestandteil des Gerichts sind Hülsenfrüchte aller Art, ausgewählte Gewürze wie etwa Kreuzkümmel und Kurkuma runden den Geschmack ab und machen Dal zu einem aromatischen Erlebnis. Zudem ist es kalorienarm, wirkt sich positiv auf den Blutzuckerspiegel aus und schmeckt dabei hervorragend. Zum Abschluss bereiten wir Masala Chai (indischen Gewürztee) zu und genießen die selbst gekochten Speisen.

38 €	Sangita Nebel
KR 1	

Fr. 12.04.2024 von 17.00 bis 21.00 Uhr

## 6160: Hot and spicy - Indiens scharfe Küche

Die Materialkosten in Höhe von 20 € werden von der Kursleiterin eingehoben.

Feurige Gewürze, verführerische Düfte und scharfe Gaumenfreuden – die indische Küche verbindet Passion und Genuss. Mit den bereitgestellten Zutaten bereiten wir wahre Geschmacksexplosionen zu. Sie mögen es gerne pikant und/oder scharf? Wir kochen Klassiker der indischen Küche – und Sie bestimmen den Schärfegrad. Mit Raita (indischem Joghurt dip) und Lassi (indischem Joghurtgetränk) runden wir den Abend ab und genießen in entspannter Runde die selbst gekochten Leckereien.

38 €	Sangita Nebel
KR 1	

Mi. 22.05.2024 von 17.00 bis 21.00 Uhr

## 6180: Indisches Menü

Die Materialkosten in Höhe von 20 € werden von der Kursleiterin eingehoben.

Wir kochen gemeinsam ein indisches Menü, beginnend mit Tomatensuppe und Pakora (Gemüse im Teigmantel). Als nächsten Gang bereiten wir ein köstliches Butter Chicken mit Basmati-Reis zu und genießen als Nachspeise eine fruchtig, luftige Mangocreme.

38 €	Sangita Nebel
KR 1	

Mo. 10.06.2024 von 17.00 bis 21.00 Uhr





# Kinder- & Jugendkurse

## 7010: Digitale Schule - 8 Punkteplan für die Digitalisierung



### Seminar für Kids von 10 bis 17 Jahre

Der Umgang mit PowerPoint ist nicht schwer, aber es gibt einiges zu beachten, um gute Präsentationen zu erstellen. Excel und Geogebra helfen, mathematische Inhalte besser zu verstehen und Aufgaben aus dem Mathematikunterricht zu kontrollieren. Auch der sinnvolle Einsatz von KI ist von großem Nutzen, kann leicht erlernt werden und hilft, die Noten zu verbessern. Sie bestimmen den Inhalt und die Dauer der Schulung und können individuelle Fragen stellen - ganz nach Ihren Wünschen - alleine oder mit einer Begleitperson lernen. Weitere Themen unter [www.ikt4you.eu](http://www.ikt4you.eu).

Bitte mitbringen: eigenes Notebook, Tablet oder Smartphone

240 €	Krug Team
SR 4	
Termin nach Vereinbarung	

## 70201: Spielgruppen zur Deutschförderung für Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren

Kinder mit einer anderen Erstsprache als Deutsch lernen spielerisch in Kleingruppen die deutsche Sprache. In diesem Alter geht das Sprachenlernen wie von selbst.

Bitte eine Trinkflasche mitnehmen

65 €	Startklar Verein
SR 3	
Mi. 14.02.2024 von 15.00 bis 16.15 Uhr - 10 Termine	

## 70202: Deutschkurse für Kinder aus Drittstaaten im Alter von 7 bis 10 Jahren

In Kleingruppen wird die deutsche Sprache bei Kindern mit einer anderen Erstsprache als Deutsch mit Spiel und Spaß gefördert. Verschiedene sprachliche Bereiche werden durch spezifische Sprachspiele gestärkt.

Bitte eine Trinkflasche mitnehmen

Gratis	Startklar Verein
SR 3	
Mi. 14.02.2024 von 16.30 bis 17.45 Uhr - 10 Termine	

## 7040: Kinder-Kurs - Shiatsu (geschlossener Kurs) für Kinder von 3 - 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Kinder und Erwachsene machen eine gemeinsame Reise nach Japan und lernen in der Gruppe den rücksichtsvollen Umgang mit sich selbst und mit anderen. Bewegung, Entspannung und gegenseitiges Abklopfen sind Teil des Kurses.

Anmeldung und nähere Infos unter 0676 / 41 65 886 oder [www.devananda-yogaschule.at](http://www.devananda-yogaschule.at)

80 €	Devananda Yogaschule im Schloss Tribuswinkel
Mi. 21.02.2024.von 14.00 bis 14.50 Uhr - 8 Termine	

## 7030 Capoeira für Kinder

Capoeira ist eine brasilianische Kampfkunst, bei der Akrobatik, Tanz und Musik eine wichtige Rolle spielen. Capoeira auszuüben, führt zu mehr Bewegungssicherheit und Selbstvertrauen. Langfristig verbessern sich die Koordinationsfähigkeit, Reflexe, Balance, Kraft und Beweglichkeit. Über das körperliche Training hinaus gerät man zudem in einen intensiven Kontakt mit der Sprache, Kultur und Musik Brasiliens.

Bitte mitnehmen: Turn- oder Bewegungskleidung

145 €	Anderson Camargo Ferreira <i>Capoeira Instructor</i>
GYM	
Mi. 14.02.2024 von 15.30 bis 16.30 Uhr - 18 Termine	

## Streetdance 4 Kids

Streetdance wie Hip Hop, Breakdance und MTV begeistern dich? Dann bist du hier genau richtig! Lerne dich zu deiner Lieblingsmusik passend zu bewegen! Hier perfektionierst du Rhythmus und Körperbeherrschung! Auch Choreografien und Akrobatik sind Bestandteile des Kurses!

Bitte mitnehmen: Trinkflasche, Turnpatscherl, bequeme Kleidung

60 €	Julia Anderes - oder 11 Termine
GYM	
70901	für Kids von 6 - 10 Jahren

70901: Fr. 08.03.2024 von 15.15 bis 16.10 Uhr - 12 Termine

70902: für Kids von 11 - 14 Jahren  
Fr. 08.03.2024 von 16.20 bis 17.15 Uhr - 12 Termine

## 7060: ONLINE: „Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt“



Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabel lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zigfache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabel lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars.

Webinar mit der browserbasierten Plattform „edudip“

30 €	<b>Dipl. Päd. Helmut Lange</b> <i>Buchautor und Gedächtnistrainer</i>
Do. 07.03.2024 von 16.00 bis ca. 18.00 Uhr	

## 7050: Comic-Zeichenworkshop

In diesem Workshop lernst du, wie man ein klassisches Manga-Gesicht zeichnet und erhältst Tipps und Tricks, um auch die richtigen Proportionen hinzubekommen. Weiters wird dir das Zeichnen von markanten Gesichtern und ausdrucksstarken Gesichtsausdrücke erklärt.

Bitte mitnehmen: Bleistift, Buntstifte, Tuschestift oder Fineliner, Radiergummi, Geodreieck und einen A4 Zeichenblock

90 €	Yumi Takamatsu <i>Illustratorin</i>
SR 3	
Fr. 21.06.2024 & Sa. 22.06.2024 jeweils von 15.00 bis 17.30 Uhr - 2 Termine	



## Vorträge & Exkursionen

### 8010: Allgemeinwissen „Hund“

Mein Hund frisst Steine! Warum kratzt er sich ständig? Wie sollte normaler Hundekot aussehen? Ist es gesund, wenn er so viel Gras frisst? Wie viel sollte mein Hund eigentlich schlafen? Fragen über Fragen, die sich Hundebesitzer täglich stellen. Hier erhalten Sie die richtigen Antworten auf all Ihre Fragen!

**10 €** **Ulrike Schlörb**

**KR 1** Verhaltens- und Erziehungsberaterin für Hund und Katze

**Di. 20.02.2024 von 19.00 bis 20.30 Uhr**

### 8020: Verhaltensprobleme - was möchte mein Hund und was möchte ich

Viele, der für uns Menschen als problematisch angesehenen Verhaltensweisen, sind für den Hund selbst Normalverhalten. Wie erkennt und verifiziert man ein echtes Problem? Verhaltensprobleme entstehen vor allem durch Unterbeschäftigung, fehlerhafte Erziehung und falsche Haltung. Solche Probleme werden oft unterschätzt und nehmen dem Hund die Lebensqualität.

**10 €** **Ulrike Schlörb**

**KR 1** Verhaltens- und Erziehungsberaterin für Hund und Katze

**Di. 16.04.2024 von 19.00 bis 20.30 Uhr**

### 8040: Allergien, Heuschnupfen & Co.

Laufende Nase, gereizte Augen und anhaltendes Niesen, insbesondere im Frühjahr. Sind Ihnen diese Beschwerden bekannt? In diesem Vortrag lernen Sie die Ursachen von Allergien **aus der Sicht TCM** kennen und erfahren praktische Alltagstipps zur Vorbeugung. Damit Sie wieder gut durchatmen können – für eine bessere Lebensqualität!

**30 €** **Mag. (FH) Iga Teresa Lyszczy, MA**

**SR 3** Dipl. Akupunkt Meridian Massage-Therapeutin

**Do. 29.02.2024 von 18.30 bis 20.00 Uhr**

### 8060: Beschwerden von Büroarbeit entgegenwirken!

Sitzende Büroarbeit, Bewegungsmangel, Stress und anhaltende Gedanken können zu innerer Unruhe sowie Verspannungen in unserem Körper führen und unser Schlafverhalten beeinträchtigen. Anhand der Meridiane, den Energiebahnen in unserem Körper sowie ihrer Verläufe und den damit verbundenen Organen wird erklärt, wie äußere Faktoren wie Bildschirmarbeit und anhaltende Konzentration unseren Körper **aus der Sicht der TCM** beeinflussen und wie wir dem entgegenwirken können. Seien Sie dabei - für einen erholsameren Schlaf!

**30 €** **Mag. (FH) Iga Teresa Lyszczy, MA**

**SR 3** Dipl. Akupunkt Meridian Massage-Therapeutin

**Do. 06.06.2024 von 18.30 bis 20.00 Uhr**

### 8030: Immerland'ing - Künstlergespräch

Bei dieser Veranstaltung haben Sie die einzigartige Möglichkeit, nicht nur den Künstler, sondern auch seine Bildersprache näher kennenzulernen, in seine Maltechnik einzutauchen und sein Atelier zu besuchen. Zinnbauer erklärt in einfacher Art und Weise die Entstehung seiner Traumwelt, welche zum Verweilen ohne Stress und Sorgen einlädt. Es gibt keine Fragen, die nicht gestellt werden können. So steht einer interessanten Reise zu den Luftwürmern nichts im Wege. **Begrenzte Teilnehmerzahl!**

**Gratis** **Exkursion mit: Thomas Zinnbauer**  
Künstler, Erfinder des Immerland

**Do. 06.06.2024 von 16.00 bis 19.00 Uhr**

**Immerland - Atelier | Kornfeldgasse 16, 2512 Tribuswinkel**

### 8080: Welcome-Event des Fotoklubs Traiskirchen

Die Naturfreunde VHS – Fotogruppe Traiskirchen (fotoklub-traiskirchen.at) stellt sich und seine Mitglieder vor. Dabei werden von jedem Besucher in einem kleinen Fotostudio kostenlos Bilder angefertigt, besondere Bilder und deren Entstehungsgeschichte großformatig projiziert, sowie Möglichkeiten der digitalen Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop und Lightroom vorgeführt. Jede(r) der / die sich für Fotografie vom Auslösen am Handy oder der Kamera, für Bildbearbeitung, bis zum fertigen Bild interessiert, ist herzlich willkommen, kostenlos teilzunehmen.

**Gratis** **Mitglieder der Fotogruppe Traiskirchen**  
**KR 1** Leitung: Ing. Thomas Cecon

**Di. 06.03.2024 von 18.30 bis 20.30 Uhr**



**ARKADIA**  
Traiskirchen  
*begegnen. einkaufen. leben.*

#### einkaufen.

Orthopädie  
Schuhmacher Meisterbetrieb  
Bimini Baby-,  
Kinder- & Umstandsmode  
Schuhservice- & Schlüsseldienst  
Face & Body Lounge  
Bipa  
Etsan Supermarkt  
Optik Bischel  
Wr. Neustädter Sparkasse  
Mrs. Sporty  
Admiral Entertainment  
„Der Radler“  
„Telefonzelle“ - Handyfachgeschäft  
Arkadia - fashion & lifestyle

#### leben.

Ärzte für Allgemeinmedizin,  
Augenheilkunde und  
Optometrie,  
Gynäkologie,  
Haut- und  
Geschlechtskrankheiten,  
Innere Medizin,  
Orthopädie, Urologie,  
Zahn- und Kieferheilkunde

#### begegnen.

Ristorante Pierino  
s'Schneckal  
Wok & Tea  
Cafe Arkadia



# VHS Wissen live!

## Hochkarätige Livestreams internationaler Expert:innen

Dienstag, 20. Februar 2024, 19.30-21.00 Uhr

**8110: Warum Fachleute und Laien Risiken häufig ganz unterschiedlich bewerten**

Im Falle von technologischen Risiken, Naturkatastrophen oder auch bei einer Pandemie kommt es immer wieder vor, dass Fachleute und Laien Risiken vollkommen unterschiedlich bewerten. Woran kann das liegen?

Sonntag, 25. Februar 2024, 19.30-21.00 Uhr

**8120: Afrika! Rückblicke in die Zukunft eines Kontinents**

Wo steht Afrika heute, was wird die Zukunft bringen? Trotz Armut und grassierender Korruption birgt Afrika gewaltige Potenziale: Es ist der rohstoffreichste Kontinent der Erde mit einem großen Reservoir an ungenutztem Agrarland.

Dienstag, 27. Februar 2024, 19.30-21.00 Uhr

**8130: Wie gestalten wir liebenswerte Städte von morgen?**

Urbane Flächen haben nicht nur einen Einfluss auf Klima und Nachhaltigkeit, sondern erfüllen auch Aspekte der sozialen Gerechtigkeit. Wie lassen sich Stadträume zu vielfältig nutzbaren Lebensräumen entwickeln?

Dienstag, 05.03.2024, 19.30 – 21.00 Uhr

**8140: Geschichte und Zukunft der Mode**

Befindet sich das System der „schnellen“ Mode, wie es im zwanzigsten Jahrhundert entstanden ist, in einer tiefen Krise? Eine Betrachtung der Mode als globale Geschichte seit dem Mittelalter zeigt, wie wir über neue ökologische und ästhetische Zukünfte nachdenken können.

Sonntag, 10.03.2024, 19.30 – 21.00 Uhr

**8150: Donald Trump und der Populismus in den USA**

Donald Trump wird immer wieder als Populist bezeichnet. Dabei ist eigentlich gar nicht klar, was dieser Begriff konkret bedeutet. Der Vortrag geht der Frage nach, ob dies berechtigt ist, oder ob Trump nicht vielmehr ein politisches Phänomen darstellt, das mit dem traditionellen Populismus wenig bis gar nichts mehr zu tun hat.

Dienstag, 12.03.2024, 19.30 – 21.00 Uhr

**8160: Klimawandel und Wetterkatastrophen: Wie verändern sich Schadenwahrscheinlichkeiten und wie gehen wir damit um?**

Die mittlere Temperatur auf der Erde hat sich in den letzten 100 Jahren um rund 1,2 Grad erhöht. Dieser Temperaturanstieg erscheint zunächst klein. Relevanter für die Auswirkungen auf gesundheitliche und wirtschaftliche Risiken ist der Einfluss der Erwärmung auf die Wahrscheinlichkeit von Extremereignissen.

Mittwoch, 20.03.2024, 19.30 – 21.00 Uhr

**8170: Die multiplen Krisen der Gegenwart**

Der Journalist Gustav Seibt hat in den letzten Jahren in Essays für die «Süddeutsche Zeitung» die multiplen Krisen der Gegenwart präzise analysiert. In dieser Veranstaltung wird er durch historische Betrachtungen oder Vergleiche aufzeigen, was gerade geschieht oder auf dem Spiel steht.

Mittwoch, 10.04.2024, 19.30 – 21.00 Uhr

**8180: Ein Zoo im 21. Jahrhundert: Die Rolle von Zoos im Bereich Artenschutz, Bildung und Nachhaltigkeit**

Anhand konkreter Beispiele und globaler Zahlen und Trends gibt der Vortrag Einblick in die Arbeit moderner Zoos und ihren Auftrag für Bildung und den Erhalt der biologischen Vielfalt und des Artenschutzes auf unserem Planeten.

Donnerstag, 18.04.2024, 19.30 – 21.00 Uhr

**8190: Antisemitismus: Eine deutsche Geschichte**

Antijüdische Einstellungen existieren schon lange in der Mitte der Gesellschaft. Der Blick in die Geschichte offenbart, dass das Verhältnis zum Judentum bis heute vor allem ein Spiegel des deutschen Selbstbildes der Suche nach nationaler Identität geblieben ist.

Donnerstag, 25.04.2024, 19.30 – 21.00 Uhr

**8200: Verbreitung und Zustand der Moore in Deutschland, Europa und weltweit**

Im Vortrag werden Moore in Deutschland, Europa und weltweit vorgestellt und ihre wichtige Rolle für Klima, Wasserhaushalt und die biologische Vielfalt – und damit für uns Menschen – erklärt, sowie Beispiele für die praktische Umsetzung für Moorschutz und zukunftsfähige, nachhaltige Moornutzung vorgestellt.

Montag, 29.04.2024, 19.30 – 21.00 Uhr

**8210: Das Geld und der Staat. Historische und aktuelle Perspektiven zur Unabhängigkeit der Zentralbanken**

Die Rückkehr der hohen Inflation stellt eine neue Herausforderung für Zentralbanken dar. Sind sie zu mächtig und zu unabhängig von den Regierungen geworden oder sind sie ihnen im Gegenteil zu stark untergeordnet?

Donnerstag, 02.05.2024, 19.30 – 21.00 Uhr

**8220: Zeitenwende im Indopazifik: Der Kollisionskurs zwischen China und den USA**

China und die USA sind im Indopazifik auf Kollisionskurs. Im neuen Epizentrum der globalisierten Weltwirtschaft entscheidet sich, wer im 21. Jahrhundert tonangebend sein wird, der kapitalistisch-demokratische Westen oder das staatskapitalistisch-autokratische Regime Chinas.

Sonntag, 12.05.2024, 19.30 – 21.00 Uhr

**8230: Gewalt: Die dunkle Seite der Antike**

In der Rückschau erscheint uns die Antike oft als helle, aufgeklärte Epoche – dabei waren auch die antiken Hochkulturen von Gewalt durchdrungen. Wie grausam regierten die Herrscher der Antike? Welche Schlüsse müssen wir aus den blutrünstigen Überlieferungen des Altertums ziehen?

Montag, 03.06.2024, 19.30 – 21.00 Uhr

**8240: Demokratie – Warum wir Experten (nicht) vertrauen**

Expertise und Wissenschaft wird vermehrt attackiert und verliert ihren Status als politisch neutrale Instanz. Dahinter verbirgt sich aber auch ein Angriff auf die Demokratie, die ohne das liberale Wahrheitsregime kaum gedacht werden kann.

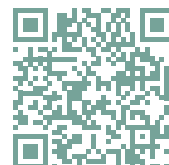
Freitag, 14.06.2023, 19.30 – 21.00 Uhr

**8250: Die neue Astronomieära des James-Webb-Weltraumteleskops**

Das Infrarotobservatorium ist 1,5 Millionen Kilometer von der Erde entfernt und das aktuell größte satellitengestützte Teleskop. Seit 2022 versetzt es uns mit atemberaubenden Bildern und faszinierenden Erkenntnissen immer wieder in Staunen. Im Vortrag werden die aktuellen Highlights des JWST vorgestellt.

Für mehr Infos zu den Vorträgen und Referent:innen einfach QR-Code scannen oder Website besuchen:

[www.vhs-wissen-live.de/vortraege.html](http://www.vhs-wissen-live.de/vortraege.html)



**Alle Vorträge sind kostenlos!**



VERSTEHEN		Hören	Die Fähigkeit, vertraute Wörter und ganz einfache Sätze zu verstehen, welche sich auf meine Person oder mein konkretes Umfeld beziehen. Voraussetzung: Langsame und deutliche Sprechweise	Die Fähigkeit, einzelne Sätze zu verstehen sowie die geläufigsten Wörter, welche wichtige Dinge um mich herum beschreiben (beispielsweise Angaben zur Person oder Familie, Wörter und Sätze beim Einkaufen, bei der Arbeit etc.). Kurze, klare und einfache Sätze und Mitteilungen verstehe ich gut.	Ich kann die wichtigsten Punkte aufnehmen, vorausgesetzt die Standardsprache wird langsam und deutlich gesprochen. Ich verstehe das Wesentliche aus dem vertrauten Alltag, wie z.B. Schule, Arbeit, Freizeit. Ich verstehe Radio- und Fernsehsendungen, wenn sie über aktuelle Ereignisse berichten oder über Interessensgebiete und mein Berufsumfeld.	Die Fähigkeit, längere dauernde Vorträge und Redebeiträge zu verstehen sowie auch komplexen Argumentationen zu folgen. Ich verstehe auch die Nachrichtensendungen im Fernsehen und ihre Reportagen. Voraussetzung ist, dass mir die Themen und Ereignisse vertraut sind und Standardsprache gesprochen wird.	Die Fähigkeit, längeren Reden ohne Mühe zu folgen, selbst wenn diese nicht so klar strukturiert sind oder die Zusammenhänge zwischen den Zellen zu lesen sind. Spielfilme und Fernsehsendungen verfolge ich ohne Probleme.	Die gesprochene Sprache bereitet mir keinerlei Schwierigkeiten, ob nun in den Medien oder in einem realen Gespräch. Selbst wenn schnell gesprochen wird, habe ich keinerlei Mühe, die Mitteilungen zu verstehen. Ich muss mich nur noch an den Akzent gewöhnen.
		Lesen	Ich bin fähig, einzelne vertraute Wörter, Namen und ganz einfache Sätze zu verstehen. Beispiele: Schilder, Magazine, Plakate.	Ich verstehe und lese kurze und einfache Texte. Mit einfachen Texten wie Anzeigen, Fahrpläne und Speisekarten komme ich gut zurecht. Zudem kann ich persönliche Briefe lesen und verstehen.	Ich bin instande, Texte mit der geläufigen Alltagssprache und Berufssprache zu verstehen. Zudem verstehe ich persönliche Briefe, die von Gefühlen, Wünschen und Ereignissen handeln.	Berichte und Artikel zum aktuellen Geschehen, die von einem bestimmten Standpunkt aus verfasst werden, kann ich lesen und verstehen. Auch zeitgenössische literarische Prosatexte verstehe ich gut.	Längere und komplexere Sachtexte und literarische Texte verstehe ich. Die Stilunterschiede der Texte nehme ich bewusst wahr. Auch bei Fachartikeln und technischen Anleitungen habe ich keine Mühe, auch wenn der Text nicht in meinem Fachgebiet liegt.	Ich beherrsche fast jede Art von geschriebenen Texten und kann sie mühelos lesen und verstehen. Auch abstrakte Texte und inhaltlich sowie sprachlich komplexe Texte, wie Fachartikel, literarische Werke, Handbücher, Romane etc.
SPRECHEN		An Gesprächen teilnehmen	Ich kann mich auf einfache Weise verständigen, wenn der Gesprächspartner auf mich eingeht, bestimmte Wörter wiederholt und mir hilft, meine Aussagen korrekt zu formulieren. Ich kann einfache Fragen formulieren und beantworten.	Im direkten Austausch und in einfachen und vertrauten Situationen kann ich mich auf einfache Weise verständigen, sofern mir die Gesprächsthemen geläufig sind. Ich kann auch kurze und simple Gespräche anfangen.	Ich bin für die meisten Gesprächssituationen gewappnet und kann mich auch an Gesprächsthemen beteiligen, auf die ich mich nicht vorbereitet habe. Voraussetzung ist, dass sich die Themen auf persönliche Alltagsdinge beziehen wie z.B. Familie, Hobby, Reisen und Arbeit.	Ich habe keine Mühe, mich fließend mit einem Einheimischen zu verständigen. In vertrauten Gesprächssituationen finde ich mich schnell zurecht und kann mich aktiv in eine Diskussion einbringen und vernünftig argumentieren.	Ich bin fähig, mich fließend und routiniert zu verständigen. Sowohl in der Alltagssprache wie auch im Berufsleben. Ich bin instande, meine Überlegungen und Gedanken in Worte zu fassen und zusammenhängend zu argumentieren.	Ich habe keine Mühe, mich in Gesprächen und Diskussionen aktiv einzubringen. Mit Redewendungen und der Umgangssprache bin ich vertraut und kann diese fließend und spontan in meine Argumentationen einbauen. Ich fühle mich sprachlich gefestigt.
		Zusammenhängendes Sprechen	Ich bin fähig, einfache Sätze und Wendungen anzuwenden und kann Personen, die mich kennen, beschreiben.	Ich bin instande, mit einfachen Mitteln meine persönlichen Dinge zu umschreiben. Z.B. über meine Familie, meine Ausbildung, Beruf oder meine Wohnsituation.	Ich kann zusammenhängende Sätze bilden und so meine Wünsche, Träume, Ereignisse und Ziele beschreiben. Ich kann in kurzen Sätzen meine Meinung kundtun und begründen. Auch kleine Geschichten kann ich erzählen oder die Handlung eines Filmes wiedergeben.	Ich kann zu verschiedenen Themen und meinen Fachgebieten eine präzise und detaillierte Beschreibung einer Frage meinen Standpunkt erklären und die Vorteile und Nachteile nachzeichnen.	Ich verstehe komplexere Sachverhalte, kann sie miteinander verknüpfen und ausführlich darstellen.	Ich erläutere komplexe Sachverhalte fließend und ohne Mühe und kann auf meine Zuhörer eingehen. Meine Argumentationen und Darstellungen sind logisch aufgebaut und klar strukturiert.
SCHREIBEN			Ich bin instande, einfache und kurze Texte zu schreiben, wie beispielsweise Formulare ausfüllen (für Hotels, Adressen etc.) und Feriengrüße auf einer Postkarte.	Ich bin fähig, einfache Nachrichten und Notizen zu verfassen. Außerdem kann ich auf einfache Weise persönliche Briefe schreiben (z.B. Danksagungen).	Über Themen, die ich zu meinen Interessensgebieten zähle, kann ich einfache und zusammenhängende Texte schreiben. Wie auch persönliche Briefe, in denen ich von meinen Eindrücken, Gefühle und Ziele berichte.	Ich kann klar aufgebaute und detaillierte Texte verfassen zu den unterschiedlichsten Themen, die mich interessieren. Ich bin auch instande, einen Aufsatz zu schreiben, Argumentationen zu meinem Standpunkt darzulegen und persönliche Briefe über Erfahrungen und Ereignisse zu schreiben.	Ich kann mich klar und deutlich mitteilen und meine Standpunkte ausführlich und strukturiert darstellen. Ich kann sowohl Aufsätze, Berichte, Briefe und über komplexe Sachverhalte schreiben und meine wichtigsten Anliegen zu verdeutlichen. Zudem kann ich meinen Schreibstil dem der Leser anpassen.	Ich kann flüssig und stilistisch einwandfreie Texte verfassen, zu jedem Thema. Meine Aufsätze, Briefe und Berichte verfügen über einen anspruchsvollen Schreibstil und sind gut strukturiert. Ich kann komplexe Fachliteratur und literarische Werke zusammenfassen und wiedergeben.

Unsere Sprachkurse sind an die Niveaustufen des Europäischen Referenzrahmens angepasst. Der Europäische Referenzrahmen beschreibt 6 Schwierigkeitsstufen, ermöglicht so eine international vergleichbare Beschreibung und hilft bei der Selbstbeurteilung der Sprachkenntnisse. Sie finden den Referenzrahmen auf Seite 19 des Programmheftes.

Die bei den Kursen angegebene Schwierigkeitsstufe gibt das Lernziel des jeweiligen Kurses an.



## AK - Bildungsbonus & Lernhilfe-Bonus

### AK Bildungsbonus

Alle Mitglieder der AK Niederösterreich haben einmal pro Kalenderjahr Anspruch auf den AK Bildungsbonus. Die Abrechnung erfolgt online nach Beendigung des Kurses, bis 6 Monate nach Kursabschluss.

### AK extra Digi-Bonus

Hier gibt es zwei Möglichkeiten zur Antragstellung / Abrechnung:

- 1) entweder als Gutschein, mit dem Sie bis Kursbeginn bezahlen können, oder
- 2) bis längstens 6 Monate nach Kursabschluss, als direkte Überweisung auf das von Ihnen angegebene Konto.

### AK extra Lernhilfe-Bonus

Um wieder schulfähig zu sein, werden Kurse gefördert, in denen Kinder das Lernen lernen sollen. Und auch Eltern lernen, wie Sie Ihr/e Kind/er bestmöglich beim Lernen unterstützen können.

### AK Bildungsbonus gilt österreichweit

Sie sind Mitglied bei der AK Wien? Alle Kurse mit dem „AK- Bildungsbonus“ und dem „AK extra Digi-Bonus“ Logo gelten auch für AK Wien-Mitglieder.

Sie haben weitere Fragen? 0800 311 311.

Auch Boni aus anderen Bundesländern können eingelöst werden. Bitte um vorherige Abklärung mit der jeweiligen Arbeiterkammer.

## Jugend:karte NÖ

Alle **Jugendlichen zwischen 14 und 24** mit einer gültigen Jugend:karte NÖ erhalten auf alle VHS-Kurse im BiZENT 25% Ermäßigung.

## Allgemeine Hinweise

### Programmänderungen

Programmänderungen müssen wir uns vorbehalten, ebenso Druckfehler.

### Teilnehmer:innenanzahl

Die Teilnehmer:innenanzahl ist bei allen Kursen aus pädagogischen oder räumlichen Gründen beschränkt.

### Haftung

Die Volkshochschule übernimmt keine wie immer geartete Haftung für Schäden an Leib und Gut, die Sie durch die Teilnahme an den Veranstaltungen unserer Vereinigung erleiden könnten. In diesen Haftungsausschluss sind auch die Kursleiter:innen einbezogen.

### Unterbelegung

Kurse können grundsätzlich nur mit einer gewissen Mindestteilnehmer:innenanzahl abgehalten werden. Bei knapper Verfehlung dieser Zahl kann der Kurs entweder gekürzt oder nach entsprechender Aufzählung der Teilnehmer:innen als Kleingruppe geführt werden.

### Wechsel der Kursleiter:innen oder des Kursortes,

### Zusammenlegung

Findet ein Wechsel der Kursleiter:innen oder des Kursortes statt bzw. werden Kurse zusammengelegt, entsteht kein Anspruch auf Rückzahlung der Kursgebühr.

### Ermäßigungen/Förderungen

Für AK-Mitglieder werden gekennzeichnete Kurse durch die Arbeiterkammer gefördert. Nähere Infos auf [noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus](http://noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus). 25% Ermäßigung für alle Inhaber:innen einer gültigen Jugend:karte NÖ.

### Lehrbücher

Werden nach Absprache mit der VHS-Verwaltung bzw. den Kursleiter:innen vor Kursbeginn von den Kursteilnehmer:innen selbst besorgt. Ausnahme: Bei EDV-Schulungen sind Schulungsunterlagen im Preis enthalten.

### Materialkosten

Sind beim jeweiligen Kurs separat angegeben bzw. inkludiert.

### Kursbeiträge

Sollen im Wesentlichen die Kosten für die Honorare der Kursleiter:innen sowie die Raummieten abdecken. Eine teilweise Rückerstattung von Kursbeiträgen im Fall einer Verhinderung ist grundsätzlich **nicht** vorgesehen. Eine Aliquotierung der Kurskosten ist **nicht möglich**, da der Kursbeitrag auf Grundlage der Gesamtaufwendung berechnet wird. In begründeten Fällen entscheidet über Ansuchen die VHS-Verwaltung.




Kursbeiträge werden vor Kursbeginn per Überweisung beglichen. Eine Bar- oder Bankomatkartenzahlung im Büro der VHS ist ebenso möglich. Die Einzahlungsbestätigung muss dem/der Kursleiter:in bei Kursantritt vorgewiesen werden.

Bei einem Zahlungsrückstand erfolgt eine schriftliche Erinnerung. Sollte auch innerhalb der darin gesetzten Frist kein Zahlungseingang verbucht werden, kommt es zu einer Mahnung durch die Finanzverwaltung, wofür Mahnspesen in Höhe von 5 Euro verrechnet werden. Erfolgt auch dann keine Zahlung, wird die Forderung an ein Inkassobüro weitergeleitet.

**1 Kurseinheit** umfasst in der Regel 50 Minuten. Entfallene Kursstunden werden nach Möglichkeit nachgeholt.

### Verbindliche Anmeldung

Bis 5 Tage vor Kursbeginn ist eine Abmeldung oder Stornierung ohne Stornogebühr möglich. Bei späterer Stornierung behalten wir uns vor, bis zu 50% vom Kursbeitrag als Stornogebühr einzuheben.

### Datenschutz

Mit der Buchung eines Kurses stimmen Sie den AGB, unserer Hausordnung, sowie der nachstehenden Datenschutzerklärung zu und erteilen Ihre Zustimmung zur elektronischen Verarbeitung folgender für die Kursbuchung erforderlicher personenbezogener Daten: **Vor- und Zuname, Adresse, Telefonnummer, E-Mail, Geburtsdatum.**

Die im Rahmen der Kursanmeldung erhobenen Daten werden ausschließlich zur Verwaltung und anonymisierten statistischen Auswertung genutzt. Die Daten werden vertraulich behandelt und nur für die Teilnehmer:innen-Verwaltung und Anmeldung im unbedingt erforderlichen Umfang verarbeitet und solange gespeichert, wie dies für die Erfüllung der Verwaltungsaufgaben der VHS Traiskirchen erforderlich ist (aus steuerrechtlichen Gründen 7 Jahre).

Mit einer Kursbuchung stimmen Sie einer Weitergabe der erhobenen Daten an die jeweiligen Kursleiter:innen zu.

Ohne weitere Zustimmung erfolgt keine darüber hinausgehende 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 darauf hin, dass Ihnen ein Recht auf Berichtigung falscher Daten oder Löschung personenbezogener Daten zusteht, sollte diesem Anspruch keine gesetzliche Aufbewahrungspflicht entgegenstehen.



# Unkompliziert für Kurse anmelden



**telefonisch**

**Christa Majnek**

☎ +43 (0)2252 / 508 521 17



**Karin Grossmann**

☎ +43 (0)2252 / 508 521 12



**online**

**[www.vhs-traiskirchen.at/kurse](http://www.vhs-traiskirchen.at/kurse)**



## Bildungsgutschein für Traiskirchner:innen 70+

Bildung soll allen Altersgruppen zugänglich sein! Mit unserem Bildungsgutscheinen setzen wir ein starkes Zeichen für lebenslanges Lernen in Traiskirchen.

### Voraussetzungen:

- Hauptwohnsitz in Traiskirchen
- Alter 70+

Gilt nur für interne Kurse der VHS. Ein Gutschein pro Semester und Person einlösbar.



**50 EURO  
VHS GUTSCHEIN**

**für Traiskirchner:innen 70+**



## 10% sparen mit der „Wir sind Traiskirchen-APP“

Sammeln Sie Punkte und lösen Sie diese bei unsren Kursen ein. Sie sparen 10%!

Mehr Informationen zur App unter:

**[www.traiskirchen.gv.at/wirsindtraiskirchen-app](http://www.traiskirchen.gv.at/wirsindtraiskirchen-app)**

Nicht mit anderen Rabatten & Förderungen kombinierbar.