

Volkshochschule Hohenau an der March

Dies ist das Kursprogramm der Volkshochschule
Hohenau an der March. Nutzen Sie auch im Frühjahr-/
Sommersemester unser vielseitiges Angebot.



Marktgemeinde
Hohenau an der March

An einen Haushalt
Amtliche Nachrichten

KURSPROGRAMM

Frühjahr- / Sommersemester 2024

Information und Anmeldung:

Marktgemeinde Hohenau an der March

Rathausplatz 1, 2273 Hohenau an der March

www.hohenau.at/vhs

vhs@hohenau.at

Marktgemeinde Hohenau an der March
Rathausplatz 1 | 2273 Hohenau an der March
Tel. +43 (0) 2535 / 23 07

KULTUR
NIEDERÖSTERREICH



Erste Hilfe-Kindernotfallkurs

Kursleitung: Rene Göschl, Erste Hilfe
Lehrbeauftragter; Referent:
Ing. Dipl.-Ing. Christian Kletzander, BSc
Kursort: Seminarraum Atrium
Kursbeginn: 15.05.2024 und 16.05.2024
2 x 4 Stunden
Kurszeiten: 18:00 – 22:00 Uhr
Kursbeitrag: € 60,00 (Beitrag wird vor Ort eingehoben)

Kursinhalte

Sie erlernen umfassende Möglichkeiten der Hilfeleistung nach Unfällen oder beim Eintritt plötzlicher Erkrankungen im Säuglings- und Kindesalter.

- Grundlagen der Ersten Hilfe (Rettungskette, Notruf, Lagerungen,...)
- Regloser Notfallpatient
- Akute Notfälle (starke Blutung)

Geführte Klang- und Fantasiereisen

Kursleitung: Claudia Römer, Sound Healing Master
Kursort: Gymnastikraum im Schulzentrum Hohenau
Kursbeginn: Mittwoch, 14. Februar 2024
5 Einheiten
(14.2., 6.3., 3.4., 15.5. und 12.6.2024)
Kurszeiten: 18:30 – 19:30 Uhr
Kursbeitrag: € 90,00

Kursinhalte

Ein harmonisch vorbereiteter Raum und Klänge, die das Herz berühren. Genau das erwartet dich, wenn du eine Klangreise besuchst.

Du liegst auf einer Matte, begibst dich auf eine Reise zu dir selbst mit Hilfe der Klänge wunderbarer Instrumente und Entspannungsgeschichten. Du gewinnst Abstand vom hektischen Alltag und sinkst in einen Zustand entspannter Gelassenheit, innerer Stabilität und ganzheitlichem Wohlbefinden. Ein Erlebnis, das dein Herz höherschlagen lässt. Bitte Turnmatte, Decke, kleiner Polster, warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

Hatha Yoga

Kursleitung: Renate Förster, Yogalehrerin
Kursort: Gymnastikraum im Schulzentrum Hohenau
Kursbeginn: Donnerstag, 29. Februar 2024
10 Einheiten
Kurszeiten: 18:45 – 19:45 Uhr
Kursbeitrag: € 150,00

Kursinhalte

Hatha bedeutet Gleichgewicht zwischen Körper und Geist. Durch stärkende und dehnende Positionen lernst du deinen Körper besser kennen und spüren. Die Atemübungen unterstützen dich, deinen Geist zu beruhigen. Die abschließende Entspannung bringt dich in Balance und hilft dir dabei vom Alltag loszulassen.

AnfängerInnen sowie Fortgeschrittene sind willkommen.

Bitte (Yoga)Matte, bequeme Kleidung mitnehmen.

Gesund Aktiv – Rücken fit

Kursleitung: Borka Svyetlanovic, ASKÖ-Fit Leiterin
Kursort: Turnsaal im Schulzentrum Hohenau
Kursbeginn: Montag, 26. Februar 2024
14 Einheiten
Kurszeiten: 19:00 – 19:50 Uhr
Kursbeitrag: € 134,00

Kursinhalte

Gesund aktiv – Rücken fit ist ein schonendes aber effektives Ganzkörpertraining. Die Übungen werden genau erklärt, langsam und deutlich demonstriert, sodass sie auch zu Hause leicht und richtig durchgeführt werden können. Die Schwerpunkte sind Übungen, die der Stärkung des Rückens und der Vorbeugung von Haltungproblemen dienen. Koordination und Beweglichkeit ergänzen das Programm. Ein Entspannungsteil rundet die Einheit ab. Gelegentlich kommen auch Hilfsmittel wie Bänder, Gymnastikstab, Bälle oder leichte Gewichte zum Einsatz.

Bitte Handtuch, Trinkflasche, Turnschuhe und Turnmatte mitbringen!



Fit im Alter

Kursleitung: Kristina Schneider
Dipl. Aerobictrainerin
Kursort: Turnsaal im Schulzentrum Hohenau
Kursbeginn: **Donnerstag, 15. Februar 2024**
14 Einheiten (Schnupperstunde am 15.02.2024 gratis)
Kurszeiten: 18:00 – 19:00 Uhr
Kursbeitrag: € 124,00

Kursinhalte

Für alle, die im Alter noch fit und aktiv sein möchten. Die Beweglichkeit wird gefördert und die Gelenke mobilisiert. Mit leichten Übungen werden Gleichgewicht und Koordination trainiert.
Bequeme Kleidung, keine Turnmatte erforderlich!

Kräftigung für den ganzen Körper

Kursleitung: Kristina Schneider
Dipl. Aerobictrainerin
Kursort: Turnsaal im Schulzentrum Hohenau
Kursbeginn: **Donnerstag, 15. Februar 2024**
14 Einheiten (Schnupperstunde am 15.02.2024 gratis)
Kurszeiten: 19:00 – 20:00 Uhr
Kursbeitrag: € 124,00

Kursinhalte

Kraftaufbau, Kraftausdauer, Beweglichkeit, fitter für den Alltag – nicht nur Bauch, Bein, Po, sondern der ganze Körper wird gekräftigt.
Geeignet für Erwachsene jeden Alters – die Übungsvariante wird an die jeweilige Fitness des Einzelnen angepasst.
Bequeme Kleidung, Turnmatte, Handtuch und Getränk erforderlich!

Senioren-Aktiv-Gruppe (ab 60 Jahre) Block 1 ab 15. Februar 2024

Kursleitung: Dipl. Päd. Beate Glatz
Kursort: Gymnastikraum im Schulzentrum Hohenau
Kursbeginn: **Donnerstag, 15. Februar 2024**
6 Einheiten
Kurszeiten: 17:00 – 17:50 Uhr
Kursbeitrag: € 40,00

Kursinhalte

Egal ob sportlich oder nicht, geistig fit oder schon manchmal leicht vergesslich, geschickt oder ungeschickt, in diesem Kurs gibt es ein abwechslungsreiches und bewegtes Freizeitprogramm in unterschiedlichen Bereichen wie Wahrnehmung, Körpererfahrung, Sozialerfahrung, Bewegung, Kreativität oder Sprache. Um Körper UND Geist fit zu halten, werden Gedächtnistraining und Biographiearbeit integriert.
Dieser Kurs ist KEIN klassischer Sportkurs!

Senioren-Aktiv-Gruppe (ab 60 Jahre) Block 2 ab 04. April 2024

Kursleitung: Dipl. Päd. Beate Glatz
Kursort: Gymnastikraum im Schulzentrum Hohenau
Kursbeginn: **Donnerstag, 04. April 2024**
6 Einheiten
Kurszeiten: 17:00 – 17:50 Uhr
Kursbeitrag: € 40,00

Kursinhalte

Egal ob sportlich oder nicht, geistig fit oder schon manchmal leicht vergesslich, geschickt oder ungeschickt, in diesem Kurs gibt es ein abwechslungsreiches und bewegtes Freizeitprogramm in unterschiedlichen Bereichen wie Wahrnehmung, Körpererfahrung, Sozialerfahrung, Bewegung, Kreativität oder Sprache. Um Körper UND Geist fit zu halten, werden Gedächtnistraining und Biographiearbeit integriert.
Dieser Kurs ist KEIN klassischer Sportkurs!



Zumba Gold

Kursleitung: Daniela Rahn
Kursort: Turnsaal im Schulzentrum Hohenau
Kursbeginn: **Dienstag, 13. Februar 2024**
laufend bis 25. Juni 2024
Kurszeiten: 18:00 – 18:50 Uhr
Kursbeitrag: € 8,00 / Person / Einheit vor Ort

Kursinhalte

Zumba Gold bietet viel Spaß und ist gesund für Körper und Seele. Gegenüber der bekannten Zumba Fitness Einheiten richtet sich die Stunde mit etwas weniger Tempo an all diejenigen, die wegen alters- und/oder gesundheitsbedingten Bewegungseinschränkungen die dynamische Zumba Fitness Stunde nicht richtig genießen können. Zumba Gold ist langsamer – alle Schritte werden bei Bedarf mehrmals erklärt und wiederholt, sodass man einfach mitmachen kann.



Kurse für Kinder und Eltern

Eltern-Kind-Bewegungsstunden (ab Laufalter bis 3 Jahre) Block 1 ab 13. Februar 2024

Kursleitung: Dipl. Päd. Beate Glatz
Kursort: Turnsaal im Schulzentrum Hohenau
Kursbeginn: **Dienstag, 13. Februar 2024**
6 Einheiten
Kurszeiten: 16:00 – 16:50 Uhr
Kursbeitrag: € 40,00

Teilnahme an Kinderkursen nur für angemeldete Kinder, für die der Kursbeitrag entrichtet wurde. Anwesende, nicht angemeldete Geschwisterkinder sind zur Kursteilnahme nicht berechtigt!

Kursinhalte

Bewegung stellt die Grundlage für eine gesunde körperliche sowie geistige Entwicklung dar. Sie bildet in Kombination mit Körperwahrnehmung, Sozialverhalten und Materialerfahrung die Basis für die psychomotorische Entwicklung. Gemeinsam mit EINER Bezugsperson kann sich Ihr Kind nicht nur lustvoll bewegen, sondern eine spielerische Form von ganzheitlichem Lernen erleben.

Bewegt wird entweder in rutschfesten Gymnastikpatschen oder barfuß (keine Antirutsch-Socken oder Sportschuhe wegen Verletzungsgefahr!)

Eltern-Kind-Bewegungsstunden (ab Laufalter bis 3 Jahre) Block 2 ab 09. April 2024

Kursleitung: Dipl. Päd. Beate Glatz
Kursort: Turnsaal im Schulzentrum Hohenau
Kursbeginn: **Dienstag, 09. April 2024**
6 Einheiten
Kurszeiten: 16:00 – 16:50 Uhr
Kursbeitrag: € 40,00

Teilnahme an Kinderkursen nur für angemeldete Kinder, für die der Kursbeitrag entrichtet wurde. Anwesende, nicht angemeldete Geschwisterkinder sind zur Kursteilnahme nicht berechtigt!

Kursinhalte

Bewegung stellt die Grundlage für eine gesunde körperliche sowie geistige Entwicklung dar. Sie bildet in Kombination mit Körperwahrnehmung, Sozialverhalten und Materialerfahrung die Basis für die psychomotorische Entwicklung. Gemeinsam mit EINER Bezugsperson kann sich Ihr Kind nicht nur lustvoll bewegen, sondern eine spielerische Form von ganzheitlichem Lernen erleben.

Bewegt wird entweder in rutschfesten Gymnastikpatschen oder barfuß (keine Antirutsch-Socken oder Sportschuhe wegen Verletzungsgefahr!)



Kinder-Bewegungsstunden (3 bis 6 Jahre) Block 1 ab 13. Februar 2024

Kursleitung: Dipl. Päd. Beate Glatz
Kursort: Turnsaal im Schulzentrum Hohenau
Kursbeginn: Dienstag, 13. Februar 2024
6 Einheiten
Kurszeiten: 17:00 – 17:50 Uhr
Kursbeitrag: € 40,00

Kursinhalte

Bewegung stellt die Grundlage für eine gesunde körperliche sowie geistige Entwicklung dar. Sie bildet in Kombination mit Körperwahrnehmung, Sozialverhalten und Materialerfahrung die Basis für die psychomotorische Entwicklung. Ihr Kind kann sich nicht nur lustvoll bewegen, sondern eine spielerische Form von ganzheitlichem Lernen erleben.

Bewegt wird entweder in rutschfesten Gymnastikpatschen oder barfuß (keine Antirutsch-Socken oder Sportschuhe wegen Verletzungsgefahr!)

Kinder-Bewegungsstunden (3 bis 6 Jahre) Block 2 ab 09. April 2024

Kursleitung: Dipl. Päd. Beate Glatz
Kursort: Turnsaal im Schulzentrum Hohenau
Kursbeginn: Dienstag, 09. April 2024
6 Einheiten
Kurszeiten: 17:00 – 17:50 Uhr
Kursbeitrag: € 40,00

Kursinhalte

Bewegung stellt die Grundlage für eine gesunde körperliche sowie geistige Entwicklung dar. Sie bildet in Kombination mit Körperwahrnehmung, Sozialverhalten und Materialerfahrung die Basis für die psychomotorische Entwicklung. Ihr Kind kann sich nicht nur lustvoll bewegen, sondern eine spielerische Form von ganzheitlichem Lernen erleben.

Bewegt wird entweder in rutschfesten Gymnastikpatschen oder barfuß (keine Antirutsch-Socken oder Sportschuhe wegen Verletzungsgefahr!)

Kinder-Bewegungsstunden (6 bis 10 Jahre) Block 1 ab 15. Februar 2024

Kursleitung: Dipl. Päd. Beate Glatz
Kursort: Turnsaal im Schulzentrum Hohenau
Kursbeginn: Donnerstag, 15. Februar 2024
6 Einheiten
Kurszeiten: 16:00 – 16:50 Uhr
Kursbeitrag: € 40,00

Kursinhalte

Bewegung stellt die Grundlage für eine gesunde körperliche sowie geistige Entwicklung dar. Sie bildet in Kombination mit Körperwahrnehmung, Sozialverhalten und Materialerfahrung die Basis für die psychomotorische Entwicklung. Ihr Kind kann sich nicht nur lustvoll bewegen, sondern eine spielerische Form von ganzheitlichem Lernen erleben.

Bewegt wird entweder in rutschfesten Gymnastikpatschen oder barfuß (keine Antirutsch-Socken oder Sportschuhe wegen Verletzungsgefahr!)

Kinder-Bewegungsstunden (6 bis 10 Jahre) Block 2 ab 04. April 2024

Kursleitung: Dipl. Päd. Beate Glatz
Kursort: Turnsaal im Schulzentrum Hohenau
Kursbeginn: Donnerstag, 04. April 2024
6 Einheiten
Kurszeiten: 16:00 – 16:50 Uhr
Kursbeitrag: € 40,00

Kursinhalte

Bewegung stellt die Grundlage für eine gesunde körperliche sowie geistige Entwicklung dar. Sie bildet in Kombination mit Körperwahrnehmung, Sozialverhalten und Materialerfahrung die Basis für die psychomotorische Entwicklung. Ihr Kind kann sich nicht nur lustvoll bewegen, sondern eine spielerische Form von ganzheitlichem Lernen erleben.

Bewegt wird entweder in rutschfesten Gymnastikpatschen oder barfuß (keine Antirutsch-Socken oder Sportschuhe wegen Verletzungsgefahr!)



Kurse für Kinder und Jugendliche

Fit & Gesund für Kids 5-10 Jahre

Kursleitung: Manuel Loibl, Trainer

Kursort: Turnsaal im Schulzentrum Hohenau

Kursbeginn: Samstag, 17. Februar 2024
8 Einheiten

Kurszeiten: 10:00 – 10:55 Uhr

Kursbeitrag: € 96,00

Kursinhalte

In spielerischer Form werden Koordination, Beweglichkeit und Gleichgewicht trainiert. Die Schnelligkeit wird bei Wettkämpfen gefördert und auch Kraftübungen mit Eigengewicht werden durchgeführt.

Nach dem Motto „Sport, Spiel und Spaß“ werden die Übungen an den jeweiligen körperlichen Zustand angepasst.

Bitte Turnschuhe und Trinkflasche mitnehmen.

Selbstverteidigung für Kinder und Jugendliche 4 - 15 Jahre

Kursleitung: Igor Zgela, Trainer

Kursort: Turnsaal im Schulzentrum Hohenau

Kursbeginn: Mittwoch, 14. Februar 2024
14 Einheiten

Kurszeiten: 17:00 – 17:50 Uhr Anfänger
18:00 – 18:50 Uhr Fortgeschrittene

Kursbeitrag: € 134,00

Kursinhalte

Wir trainieren mit Kindern und Jugendlichen Selbstverteidigung. Bewegung und körperliche Betätigung stehen dabei im Vordergrund. Ein Großteil der Bewegungsabläufe stammt traditionellen Kampfkünsten ab, jedoch steht der Kampfsport nicht im Fokus des Trainings. Viel mehr wird auf den Aufbau von körperlicher und geistiger Selbstbeherrschung, sowie Steigerung von Konzentration und Selbstvertrauen geachtet. Im Vordergrund steht aber Spaß an der Bewegung.

Kochkurs für Kinder 7 - 12 Jahre

Kursleitung: Petra Kargl, Seminarbäuerin

Kursort: Küche im Schulzentrum Hohenau

Kurstag: Freitag, 3. Mai 2024

Kurszeiten: 16:00 – 18:30 Uhr

Kursbeitrag: € 25,00 zzgl. Lebensmittelbeitrag,
der vor Ort eingehoben wird

Kursinhalte

Gemeinsam bereiten wir Hühnerspieße und Wedges zu. Jeder darf und soll mithelfen. Freu dich über Topfenknödel mit Fruchtsauce, Salztangerl, Eiaufstrich sowie Schokomousse.

Bitte ein Geschirrtuch sowie Behälter für die Reste der Gerichte mitnehmen.



Wissenswertes

BeSt - Die Messe für Beruf, Studium und Weiterbildung

Zum 39. Mal veranstaltet das Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung und das AMS Österreich die größte und umfassendste Bildungsmesse Österreichs in der Wiener Stadthalle vom 7. bis 9. März 2024 von 9 bis 18 Uhr und am 10. März 2024 von 9 bis 17 Uhr. Der Eintritt ist FREI! Nähere Informationen finden Sie unter www.bestinfo.at



Brot & Gebäck

Kursleitung: Petra Kargl, Seminarbäuerin
Kursort: Küche im Schulzentrum Hohenau
Kurstag: Freitag, 1. März 2024
Kurszeiten: 18:00 – 22:00 Uhr
Kursbeitrag: € 30,00 zzgl. Lebensmittelbeitrag,
der vor Ort eingehoben wird

Kursinhalte

Der Duft nach frisch gebackenem, süßem und pikantem Gebäck - und noch dazu selbst gemacht – einfach köstlich! Sauerteigbrot, Kräuterbaguette und ein Bananenbrot lernen Sie in diesem Kurs „Brot & Gebäck“ kennen!

Bitte Behälter für die Reste der Gerichte sowie ein Geschirrtuch mitnehmen.

Griechische Küche

Kursleitung: Petra Kargl, Seminarbäuerin
Kursort: Küche im Schulzentrum Hohenau
Kurstag: Freitag, 19. April 2024
Kurszeiten: 18:00 – 22:00 Uhr
Kursbeitrag: € 30,00 zzgl. Lebensmittelbeitrag,
der vor Ort eingehoben wird

Kursinhalte

Die griechische Küche zählt zur mediterranen Küche. Zaubern Sie die kulinarischen Highlights der griechischen Küche auf den Tisch. Gyros, Moussaka, Tzatziki, paniierter Schafkäse, griechische Bohnensuppe, Grieskuchen und einiges mehr.

Bitte Behälter für die Reste der Gerichte sowie ein Geschirrtuch mitnehmen.

Pfiffiges mit Gemüse & Obst

Kursleitung: Petra Kargl, Seminarbäuerin
Kursort: Küche im Schulzentrum Hohenau
Kurstag: Freitag, 24. Mai 2024
Kurszeiten: 18:00 – 22:00 Uhr
Kursbeitrag: € 30,00 zzgl. Lebensmittelbeitrag,
der vor Ort eingehoben wird

Kursinhalte

Nichts ist so vielfältig und bunt wie frisches Gemüse und Obst. Wir bereiten Rukola-Melonensalat, Spaghettinester mit Paradeissoße und eine Süßkartoffel-Walnuss-Torte zu. Kräuterrisotto, Karfiolcurry mit Reis und Apfel-Crumble dürfen in diesem Kochkurs nicht fehlen. Bitte Behälter für die Reste der Gerichte sowie ein Geschirrtuch mitnehmen.

**Aktuelle Informationen finden Sie laufend auf der Gemeinde-Homepage
und im Gemeinde-Schaukasten beim Atrium!**

Rathausplatz 1, 2273 Hohenau an der March
www.hohenau.at/vhs **E-Mail: vhs@hoehenau.at**

Viel Spaß mit der VHS Hohenau an der March wünscht Ihnen

GGR Margot Swatschina
Leiterin der VHS Hohenau



Verband
Niederösterreichischer
Volkshochschulen

Allgemeine Informationen:

Anmeldungen: Schriftlich, mittels Anmeldeformular, per E-Mail oder persönlich ausschließlich am Gemeindeamt im Bürgerservicebüro! Eine Anmeldung direkt bei der Kursleitung ist nicht möglich. Programmänderungen vorbehalten. **Jede Anmeldung ist verbindlich und begründet die Pflicht zur Zahlung des gesamten Kursbetrages** (gilt auch für Vorträge oder andere Veranstaltungen; nicht für offene Kurse gültig: Bei einem offenen Kurs erfolgt die Bezahlung vor jeweiliger Kurseinheit direkt bei der Kursleitung!). Bei späterer Anmeldung ist der volle Kursbeitrag zu entrichten (bei Vorträgen wird ebenso verfahren). Anmeldeschluss für die Kurse bzw. Veranstaltungen ist jeweils eine Woche vorher!

Kursgebühr: Die Kursgebühr ist sofort nach Erhalt des Zahlscheines zu entrichten.

Abmeldung: Eine Abmeldung (Storno) von einem Kurs ist nur gültig, wenn dieser rechtzeitig, spätestens einen Tag vor Kursbeginn und direkt bei der VHS Hohenau an der March bekannt gegeben wird. Eine Abmeldung beim Kursleiter ist nicht möglich. Bei Absage zu einem späteren Zeitpunkt wird eine Stornogebühr von 50 % der Kursgebühr verrechnet; bei Nicht-Teilnahme am gebuchten Kurs ist der gesamte Kurspreis zu bezahlen.

Sollte ein Kurs oder eine andere Veranstaltung verschoben bzw. abgesagt werden müssen, erhalten Sie von uns umgehend eine Mitteilung. Bei Verhinderung der Kursleitung bei einem geschlossenen Kurs, wird der entfallene Kurstag nach Möglichkeit nachgeholt.

-----✂-----✂-----✂-----

ANMELDEFORMULAR für Kurse und Vorträge

Volkshochschule Hohenau an der March

Rathausplatz 1, 2273 Hohenau an der March

www.hohenau.at/vhs E-Mail: vhs@hoehenau.at

Anmeldung: Frühjahr-/Sommersemester 2024

Kursbezeichnung 1:

Kursbezeichnung 2:

Titel, Vor- und Nachname:

Name des Kindes:Geburtsjahr des Kindes:

Adresse:

Telefon/Mobil: E-Mail:

Datum: Unterschrift:

Haftpflicht: Für Unfälle, Diebstähle und sonstige Schäden bei Vorträgen, Kursen, Führungen und Bildungsfahrten sowie auf dem Weg zu und von Veranstaltungen haftet die VHS generell nicht. Für Wertgegenstände, die in Garderoben aufbewahrt werden, wird ebenfalls keine Haftung übernommen.

Datenschutz: Ihre personenbezogenen Daten werden ausschließlich zur administrativen Verarbeitung und zur Verrechnung verwendet. Nach der gesetzlichen Aufbewahrungspflicht werden die Daten automatisch gelöscht.

Die Bereitstellung Ihrer Daten zur Anmeldung ist für die Durchführung der Dienstleistung und somit für die Erfüllung des gegenständlichen Vertrags notwendig. („Ohne diese Daten ist eine Erbringung der Dienstleistung unmöglich.“).

Weitere Details und Informationen zum Datenschutz finden Sie auf unserer Homepage unter: www.hohenau.at/datenschutz