

# VOLKSHOCHSCHULE – HEIDENREICHSTEIN

## FRÜHJAHRSEMESTER 2024



Liebe Kursteilnehmer:innen!

Körperliche und geistige Aktivität und Gesellschaft sind wichtige Bausteine für ein Leben in Gesundheit. Das Wohlbefinden zu fördern, kann für jeden etwas anderes bedeuten: Entspannung, Koordination verbessern, Prävention, Muskelaufbau oder eine neue Sprache zu erlernen sind einige Punkte. In unseren Kursen kommen Jung und Alt zusammen, man ist motivierter und in der Gruppe macht Bewegung und Lernen einfach mehr Spaß.

**Bitte beachten Sie unsere aktualisierten Geschäftsbedingungen, damit der Kursbetrieb besser planbar und zur vollsten Zufriedenheit für Sie ablaufen kann!**

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg beim Kursbesuch!

**Barbara Körner** (Leiterin)  
0660 399 22 14  
koerner\_barbara@yahoo.de

**Nicole Spießmaier** (Organisation)  
02862 523 36-210  
nicole.spiesmaier@heidenreichstein.gv.at

### SPRACHEN & BILDUNG

#### 1 Spanisch für Anfänger:innen/Espanol para principiantes A1.2

KL Beatriz Hincapié  
170 EUR  
29.02.2024 (10x)  
DO 16.00-17.30 Uhr  
Bibliothek in der NÖMS

#### 2 Spanisch für leicht Fortgeschrittene A2.4

KL Beatriz Hincapié  
170 EUR  
27.02.2024 (10x)  
DI 18.30-20.00 Uhr  
Hybridkurs – Online- u. Präsenzunterricht

#### 3 Spanisch für Fortgeschrittene C1

KL Beatriz Hincapié  
175 EUR  
10 Kursabende  
Kurstage und Kurszeiten werden nach Vereinbarung mit den Teilnehmern fixiert  
Hybridkurs – Online- u. Präsenzunterricht

#### 4 Italienisch für Anfänger:innen und Neugierige (NEU)

Sprache erlernen, Italien kennenlernen  
Du möchtest endlich einmal mit Italienisch beginnen und eintauchen in die italienische Kultur, abseits von pizza, pasta e mandolino? Dann bist du hier genau richtig!  
Mag. Julia Bachmair, Italianistin, Pädagogin, Trainerin, Künstlerin  
140 EUR  
11.01.2024 (8x)  
DO 17.30-19.00 Uhr

Bibliothek in der NÖMS

Präsenz- und Onlinekurs via Zoom in Absprache mit den Teilnehmer:innen

#### 5 Italienisch auffrischen (NEU)

Civiltà e cultura oltre i cliché  
Eintauchen in Sprache, Kultur und Mentalität. Für Fortgeschrittene und Neugierige.  
Mag. Julia Bachmair, Italianistin, Pädagogin, Trainerin, Künstlerin  
140 EUR  
15.01.2024 (8x)  
MO 17.30-19.00 Uhr  
Bibliothek in der NÖMS  
Präsenz- und Onlinekurs via Zoom in Absprache mit den Teilnehmer:innen

#### 6 Auffrischen der Grundkenntnisse in Deutsch und Mathematik

Sie können sich auf Deutsch gut verständigen, wollen aber Ihre Kenntnisse im Lesen, Schreiben und Rechnen verbessern?  
Dipl.Päd. Peter Böhm  
50 EUR/Semester  
bis Ende Juni 2024 (regelmäßig an Schultagen)  
DO 9.45-11.00 Uhr  
Tagesstätte Zuversicht

### SPORT, FITNESS & BEWEGUNG

#### 7 Gesunde Wirbelsäule – Wirbelsäulentraining mit Physiotherapeutin

Bewegung wirkt wie Medizin: senkt Blutdruck u. Cholesterin, baut Muskulatur auf u. fördert das psychische Wohlbefinden. Gesunde Bewegung fördert ebenso die Ge-

lenkbeweglichkeit u. erweitert unsere Koordinations- u. Gleichgewichtsfähigkeit. Im Vordergrund stehen die Wirbelsäule u. der Stützapparat sowie Techniken zur lokalen Stabilität der Segmente. Musik motiviert u. fördert die Freude an der Bewegung.

Christa Sarcletti, Physiotherapeutin, Wirbelsäulen- u. Faszientrainerin

65 EUR

15.01.2024 (10x)

MO 19.00-20.00 Uhr

Turnsaal der NÖMS



### 8 Wirbelsäulentraining mit Schwerpunkt Faszientraining

Faszien sorgen für geschmeidige Bewegungen, unterstützen die Muskulatur bei der Kontraktion, sorgen für die Gleitfähigkeit der einzelnen Gewebeschichten u. spielen eine wesentliche Rolle für unser Immunsystem u. die Stressreduktion.

Durch das Arbeiten mit der Faszienrolle u. Lernen von Übungen nach Prof. Dr. Schleip lassen sich gezielt Schmerzen reduzieren u. ein großes Bewegungsausmaß erarbeiten, da dauerhafter Stress u. Bewegungsmangel zu Verklebungen der Faszien führen. Auch Faszien sind trainierbar u. dieses gezielte Training stellt einen elementaren Beitrag zur Gesundheit dar.

Christa Sarcletti, Physiotherapeutin, Wirbelsäulen- u. Faszientrainerin

65 EUR

15.01.2024 (10x)

MO 20.00-21.00 Uhr

Turnsaal der NÖMS



### 9 50+ in Vielfalt – Gesund & Aktiv

Durch sanfte Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnungsübungen wird das ganzheitliche Wohlbefinden gesteigert. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordinationsvermögen werden erhalten bzw. verbessert. Auf dem Programm stehen: Faszientraining, Gymnastikübungen (mit und ohne Geräte) mit Musik und aktiver Entspannung.

Ingrid Poindl, Dipl. Bewegungstrainerin Rückenfitness, Übungsleiterin für Senioren

40 EUR

13.02.2024 (10x)

DI 19.00-20.10 Uhr

Turnsaal der NÖMS



### 10 Pilates

Wollen Sie Ihr Aussehen verbessern, Kraft und Beweglichkeit steigern? Dann sollten Sie einfach PILATES mit Faszienstimulation u.a. durch Black-Rolls und Tools versuchen – ein Ganzkörpertraining, das Körper und Geist verändert! Dehnen – Federn – Spüren – Beleben!

Ilse Böhm, Professional Instructor

45 EUR

11.01./25.01./15.02./29.02./14.03./04.04. (6x)

DO 19.00-20.00 Uhr

Turnsaal der Volksschule

Anmeldung und Info: 0664 73 64 09 02

### 11 Treffpunkt Tanz – Tanzen ab der Lebensmittelte

Menschen, die Freude an Bewegung, Musik und Geselligkeit haben, kommen zusammen. Tänzerische Erfahrungen sind nicht erforderlich. Wir tanzen einfache Schrittkombinationen in verschiedenen Formationen zu moderner und traditioneller Musik aus verschiedenen Kulturkreisen.

Ingrid Poindl, Tanzleiterin

5 EUR/Termin

regelmäßig bis 24.06.2024

MO 16.00-18.00 Uhr

Pfarrhof Heidenreichstein

Info: 0664 480 31 61, poindl05@gmx.at



### 12 Power-Yoga – „Vinyasa Flow-Yoga“

Vinyasa-Yoga, auch Power-Yoga genannt, ist ein dynamischer, fließender Yoga-Stil, bei dem Bewegungen synchron zum Atem ausgeführt werden – ein Koordinations- und Bewegungstraining aus Atmung und Bewegung.

Die Wirkungen sind u.a. weniger Rückenverspannungen, Aktivierung deines Stoffwechsels, Förderung der inneren Ruhe und Gelassenheit, Hebung des Energieniveaus, Kräftigung der Muskulatur sowie Förderung der Konzentration und Lernfähigkeit; Power-Yoga wirkt stark entgiftend und bringt Sauerstoff in alle Zellen.

Mitzubringen: Yoga-Matte, Yoga-Block (wenn vorhanden), Handtuch und event. Trinkflasche

Katharina Essbüchl, Personal-Trainerin

120 EUR

15.01.2024 (10x)

MO 19.45-20.45 Uhr

Turnsaal der Volksschule

### 13 Gesundheitsyoga 1

Yoga braucht keine komplizierten Verrenkungen! Ein „gesunder“ Mix aus einfachen Körper-, Atem- u. Entspannungsübungen bietet großes Potenzial, die Gesundheit positiv zu beeinflussen: Der Kreislauf wird in Schwung gebracht, die Beweglichkeit gefördert u. die Muskulatur gestärkt, die Durchblutung angeregt, die Gelenke mobilisiert, die Stressresilienz erhöht, die Körperwahrnehmung geschult u. die Atmung verlangsamt. Jede Einheit ist einem eigenen Thema gewidmet. Die Auswahl der Themen richtet sich nach den Teilnehmer:innen. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

5er Block 75 EUR

Einzelstunde 17 EUR

Schnuppern (bei erstmaligem Kursbesuch) 15 EUR

17.01.2024 (9x)

MI 19.00-20.15 Uhr

Turnsaal der Volksschule

### 13.1 Gesundheitsyoga 2

5er Block 75 EUR

Einzelstunde 17 EUR

Schnuppern (bei erstmaligem Kursbesuch) EUR 15

03.04.2024 (9x)

MI 19.30-20.45 Uhr

Turnsaal der Volksschule

Martina Schörghofer, zertifizierte Gesundheits- und Schwangerenyogalehrerin

Anmeldung u. Info: 0677 612 254 10, mamartina@gmx.at

### 14 Beweglich, kräftig und geistig fit im Alter

Du möchtest im Ruhezustand und im Alter noch kräftig und beweglich sein? Dazu auch dein Gehirn fordern? Dann ist jetzt der richtige Zeitpunkt für dich. Es ist nachweislich bestätigt, dass körperliches Training und Fitness den Alterungsprozess verlangsamen und die Durchblutung des Gehirns verbessern (Demenzprophylaxe). Die Einheiten sind in drei Teile gegliedert: Mobilisierung - den Körper beweglich halten, Koordination - Aktivierung des Zusammenarbeitens von Kopf und Körper, Kräftigung - erhalten von Muskulatur; Im Vordergrund stehen das gemeinsame Erleben von Selbstwirksamkeit, Spaß zu haben und sich gegenseitig zu motivieren. Martin Raidl, Dipl. Gesundheits- und Fitnesstrainer, Mentaltrainer

90 EUR

15.02.2024 (8x)

DO 18.00-19.00 Uhr

Turnsaal der NÖMS

### 15 Kraft- und Kraftausdauertraining

Bei diesem Training kannst du dich auf deinem Level fordern, deine Muskulatur kräftigen, definieren u. stärken. Arme, Beine, Bauch, Hintern, Rücken – viele Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, Kleingeräten, koordinative Elemente u. Kraftausdauereinheiten warten auf dich - je nach Leistungsniveau. Erlebe die Motivation einer Gruppe und tue deinem Körper u. Geist Gutes!

Martin Raidl, Dipl. Gesundheits- und Fitnesstrainer, Mentaltrainer

90 EUR

15.02.2024 (8x)

DO 19.15-20.15 Uhr

Turnsaal der NÖMS

### 16 Badminton

ÜL Roman Flicker

35 EUR (Kinder u. Jugendliche 25 EUR)

14.02.2024 (12x)

MI 19.00-21.00 Uhr

Turnsaal der NÖMS

### 17 Volleyball

DMS OSR Johann Dangl

40 EUR

14.02.2024 (10x)

MI 19.30-21.00 Uhr

Turnsaal der NÖMS

## KINDERKURSE

### 18 Kinderturnen mit Bewegungsspielen für Kinder von 4-12 Jahren

ÜL Reinhard Preißinger, Fitness- u. Gesundheitstrainer

30 EUR für 6 Einheiten oder 6 EUR/Einheit

bis 25.06.2024 fortlaufend an Schultagen

Kurs 1: DI 14.30-15.30 Uhr, Alter 4-7 Jahre

Kurs 2: DI 15.45-16.45 Uhr, Alter 8-12 Jahre

Teilnahme flexibel möglich!

Turnsaal der NÖMS

Anmeldung u. Info: 0664 162 64 02, info@naturfitness.at

bzw. Online-Anmeldung unter [kurse.naturfitness.at](http://kurse.naturfitness.at)

### 19 Schwimmen für Kinder ab 4 Jahren

DMS OSR Johann Dangl

60 EUR

16.02.2024 (10x)

Kurs 1: FR 14.30-16.00 Uhr

Kurs 2: FR 16.15-17.45 Uhr

Schwimmbad der NÖMS

## KREATIVES, BASTELN, HANDARBEIT

### 20 In Einklangfarbe mit mir – künstlerischer Kreis für Frauen – freier Ausdruck in Wort und Farbe (NEU)

Spielereiherantasten an deine persönliche Kunst, über das Kreative hinaus. Möchtest du deine eigene Kraft und künstlerische Gabe (wieder)entdecken? Spüren, was du genau im jetzigen Moment brauchst und es für dich sichtbar machen? In acht Einheiten beschäftigen wir uns mit Schreiben, Schriftbild, bunter Lyrik – Zeichnen, Collage und dem poetischen Bild. Du lernst deine eigene Kunst (besser) kennen und wirst feine Schätze schaffen – für dich!

Mag. Julia Bachmair, Künstlerin, Trainerin, Pädagogin, ganzheitliche Kunsttherapeutin i. A. u. S.

130 EUR

12.01.2024 (8x)

FR 17.30-19.30 Uhr

Bibliothek in der NÖMS

Präsenz- u. Onlinekurs via Zoom in Absprache mit den Teilnehmer:innen

### 21 Fotoclub

Dipl. Päd. Herbert Dietrich

25 EUR Jahresbeitrag

jeden 1. MO im Monat an Schultagen (Ausnahme – zusätzlich am 05.02.24)

MO 19.30-21.30 Uhr

Rasthof Stefanie

Anmeldung bei jedem Clubabend möglich!

### **22 Wie gehe ich mit meiner Overlock-Maschine um?**

Einfädeln, Stiche, Einstellungen – ein kleines Werkstück wird erstellt;

KL Bettina Granner

30 EUR ohne Material

23.02.2024

FR 15.00-17.00 Uhr

Kreativ-Treff-Säuerl

Anmeldung und Info: 0664 733 563 29

### **23 Ferienkurs für Kinder - Offener Workshop zum Thema Zauberfolie**

Gestalte deinen eigenen Schlüsselanhänger, deinen Magneten oder deine Anstecknadel

KL Barbara u. Marie-Sophie Apfelthaler

5 EUR pro Werkstück

09.02.2024

FR 14.00-16.00 Uhr

Dauer ca. 15-30 Minuten (ständiges Kommen und Gehen)

Kreativ-Treff-Säuerl

Info: 0664 949 37 00

Keine Anmeldung erforderlich!

### **24 Elfen filzen**

In 3,5 bis 4 Stunden wird ein fabelhaftes Wesen in Trockenfilztechnik erstellt.

KL Barbara u. Marie-Sophie Apfelthaler

50 EUR pro Elfe u. Kursteilnehmer inkl. Material

19.01.2024

FR ab 14.00 Uhr

Kreativ-Treff-Säuerl

Anmeldung und Info: 0664 949 37 00

Begrenzte Teilnehmeranzahl!

## **KURSSTANDORTE**

**Volksschule**, Schulgasse 2

**NÖ Mittelschule (NÖMS)**, A. Ullrich-Gasse 7/VHS Eingang beim Turnsaal (unterer Eingang)

**Tagesstätte Zuversicht**, Kleinpertholz 26

**Pfarrhof Heidenreichstein**, Kirchenplatz 4

**Kreativ-Treff-Säuerl**, Stadtplatz 21

**Rasthof Stefanie**, Edelwehrgasse 8

che Anmeldungen können per E-Mail an [nicole.spießmaier@heidenreichstein.gv.at](mailto:nicole.spießmaier@heidenreichstein.gv.at) bzw. auch auf der Homepage unter [www.heidenreichstein.gv.at/Bildung\\_Kultur/Volkshochschule](http://www.heidenreichstein.gv.at/Bildung_Kultur/Volkshochschule) durchgeführt werden. Für die telefonische Anmeldung erreichen Sie uns unter 02862 523 36-210. Wir freuen uns über Ihre Anmeldung bis spätestens fünf Tage vor dem jeweiligen Kursbeginn.

Für Kurzsentschlossene: Kontaktieren Sie bitte das Büro der VHS Heidenreichstein.

### **Abmeldungen**

Stornierungen bis spätestens fünf Tage vor Kursbeginn erfolgen kostenlos. Bei einem Rücktritt innerhalb von fünf Tagen vor Kursbeginn werden 50% der Kurskosten verrechnet. Bei einer Nichtteilnahme ohne Abmeldung wird die volle Kursgebühr verrechnet.

### **Kursabsagen**

Die Volkshochschule behält sich vor, den Kurs abzusagen, wenn die erforderliche Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird oder es andere zwingende Gründe dafür gibt. In so einem Fall werden bereits einbezahlte Kursbeiträge zur Gänze zurückbezahlt. Sollten Sie bis zum Tag des Kursbeginnes nicht telefonisch von einer Absage verständigt worden sein, findet der Kurs wie geplant statt.

### **Haftung**

Für Wertgegenstände in den Garderoben wird seitens der Volkshochschule Heidenreichstein keine Haftung übernommen.

### **Kursbeitrag**

Einige Tage vor Kursbeginn erhalten Sie einen Zahlschein zugesandt, der vor Kursbeginn zu zahlen ist.

### **Änderungen**

In Ausnahmefällen können Kurse verschoben oder abgesagt werden. Dazu informieren wir Sie so bald wie möglich.

Volkshochschule Heidenreichstein, Kirchenplatz 1, 3860 Heidenreichstein, Tel. 02862 /523 36-210, E-Mail: [nicole.spießmaier@heidenreichstein.gv.at](mailto:nicole.spießmaier@heidenreichstein.gv.at), [www.heidenreichstein.gv.at/Bildung\\_Kultur/Volkshochschule](http://www.heidenreichstein.gv.at/Bildung_Kultur/Volkshochschule)

## **ORGANISATORISCHE INFOS UND ANMELDEBEDINGUNGEN**

### **Anmeldungen**

Für die Teilnahme an einem VHS-Kurs bedarf es einer telefonischen oder schriftlichen Anmeldung. Schriftli-

