

Waidhofner

Stadtnachrichten

Volkshochschulprogramm/Wintersemester 2008



6. Folge
37. Jahrgang
September 2008

Geschätzte WaidhofnerInnen!

Liebe Interessenten der Volkshochschule!

Ich darf Ihnen hiermit unser Kursprogramm für das Wintersemester 2008 vorlegen. Wir haben uns bemüht, für Sie ein abwechslungsreiches Programm zu erstellen. Sie finden natürlich unsere altbewährten Kurse, aber auch neue. Ich hoffe, dass auch für Sie etwas Interessantes dabei ist, und lade Sie zum Besuch des einen oder anderen Kurses ein.

Wesentliches zur ORGANISATION

1. **Anmeldungen** sollten bitte möglichst schriftlich (siehe Anmeldekarte) oder telefonisch (0 28 42/503-53) erfolgen. Anmeldetermin **bis spätestens vier Tage vor Kursbeginn!** **Vorgenommene Anmeldungen gelten als verbindlich.** Die VHS meldet sich bei Ihnen vor Kursbeginn **NUR** bei Änderungen.
2. **Abmeldungen bis spätestens vier Tage vor Kursbeginn kostenlos.** Bei Rücktritt danach werden **30% der Kursgebühr verrechnet**, wenn nicht ein Ersatzteilnehmer gestellt wird.
3. Der jeweilige Kursbeitrag ist am ersten Kurstag in **BAR** zu entrichten. -> **NEU!**
4. **Teilnehmeranzahl:** Für Kurse ohne besondere Angabe ist der Beitrag auf zehn Personen bezogen. Bei zu geringer Teilnehmerzahl kann ein Kurs nicht geführt werden; allenfalls bei anteiliger Kostenübernahme durch die Teilnehmer.
5. **Unterrichtseinheiten** entsprechen grundsätzlich 45 Minuten, sofern nicht anders angeführt.
6. **Platzreservierungen** auf einer Warteliste sind innerhalb von zwei Wochen nach Programmausgabe **schriftlich od. telefonisch** zu bestätigen. Andernfalls wird der Platz weitergegeben.
7. Die Volkshochschule Waidhofen an der Thaya haftet nicht für den Verlust von Kleidungsstücken, Wertgegenständen, Fahrrädern usw. Für Unfälle und sonstige Schäden während der Veranstaltungen sowie auf den Wegen zu und von den Unterrichtsorten wird **KEINE Haftung** übernommen. Die Teilnahme an Führungen erfolgt auf eigene Gefahr.
8. In den **Schulferien** findet **GRUNDSÄTZLICH** kein Unterricht statt.
9. Kurzfristige Änderungen aus organisatorischen Gründen vorbehalten.

Sollten Sie Ideen für neue Kurse haben oder vielleicht selber einen anbieten wollen, so bitten wir Sie, sich mit uns in Verbindung zu setzen. Wir werden uns bemühen, Ihre Ideen im nächsten Kursprogramm zu verwirklichen.

Es besteht die Möglichkeit, Wertgutscheine der Volkshochschule Waidhofen an der Thaya zu verschenken. Kontaktieren Sie uns, und Sie bekommen von uns einen Gutschein ausgestellt. Dieser kann für jeden beliebigen Kurs der Volkshochschule Waidhofen an der Thaya verwendet werden. Nähere Informationen erhalten Sie in der Stadtgemeinde bei Frau Gabriele Aichinger (0 28 42/503-53).



Viel Freude und Erfolg bei dem von Ihnen ausgewählten Kurs!
Ihre Volkshochschulleiterin
Karin Wolf

Inhaltsverzeichnis

SPRACHEN

- Spanisch für Anfänger (2. Semester) 5
- Spanisch für Fortgeschrittene (8. Semester) 5
- Tschechisch für Anfänger 5
- Tschechisch für Fortgeschrittene 5

EDV · COMPUTER

- WORD für echte Anfänger – Jung & Alt 6
- WORD – Vertiefung der Kenntnisse – Jung & Alt 6
- Netzwerke und Wlan für zuhause – Jung & Alt 6
- Bildbearbeitung – Jung & Alt 7

KULTUR

- Stadtgeschichte[n] im Stadtmuseum Waidhofen an der Thaya 7
- Das alte Waidhofen – Schloss – Rathaus – Keller 7

JUNIOR

- Babyschwimmen 8
- Englisch für Volksschulkinder 1. + 2. Schulstufe 8
- Englisch für Volksschulkinder 3. + 4. Schulstufe 8
- Basteln im Herbst für Kindergartenkinder 9
- Basteln im Herbst für Volksschulkinder 9
- Weihnachtsbasteln für Kindergartenkinder 9
- Weihnachtsbasteln für Volksschulkinder 9
- Wörtertraining für Volksschulkinder 3. + 4. Schulstufe 10
- Spiele, Lieder und Tänze mit Bewegung für Kindergartenkinder 10
- Move your body – learn to dance! für Teens 10

KÖRPER · GEIST · SEELE

- Wirbelsäulengymnastik 11
- Gesundheitsgymnastik (GG) nach Möbller-Taubert 11

Inhaltsverzeichnis

KÖRPER · GEIST · SEELE

- Nicht nur für Madonna ein Hit – Pilates-Workout für Anfänger 12
- Nicht nur für Madonna ein Hit – Pilates-Workout für Fortgeschrittene I, II .. 12
- Nordic Walking für Anfänger 13
- Taiji und Qi Gong für Anfänger 13
- Taiji und Qi Gong für Fortgeschrittene 13
- Yoga für Anfänger 14
- Yoga für Fortgeschrittene 14
- Die fünf tibetischen Verjüngungsübungen 14
- Bogenschießen 15
- Gesichtssprache 15
- Praktische Übungen aus der Kinesiologie für Büro und Alltag 16
- Kreatives Wohnen mit Feng Shui 16

HOBBY · KREATIVITÄT

- Keramisches Gestalten I, II 16, 17
- Thai-Küche 18

EINE TOLLE GESCHENKSIDEE!

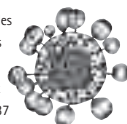
Gutscheine

für die Volkshochschule Waidhofen an der Thaya
erhältlich in der Stadtgemeinde Waidhofen an der Thaya
bei Gabriele Aichinger (0 28 42/503-53).



IMPRESSUM: Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Stadtgemeinde Waidhofen an der Thaya; Grafik und Design der Titelseite: Beatrix Leberth, Redaktion: DI (FH) Daniela Zimmermann und Karin Wolf, Tel.: 02842/503 DW 12, E-Mail: daniela.zimmermann@waidhofen-thaya.gv.at; für den Inhalt verantwortlich (ausgenommen unterfertigte Artikel): BR Bürgermeister Kurt Strohmayer-Dangl; Gesamtherstellung: Druckerei Janetschek, 3860 Heidenreichstein

Gedruckt nach der Richtlinie des
Österreichischen Umweltzeichens
„Schadstoffarme Druckerzeugnisse“
Ing. Christian Janetschek
UWNr. 637



VHS-PROGRAMM

SPRACHEN • SPRACHEN • SPRACHEN • SPRACHEN

SPANISCH für Anfänger (2. Semester)

Kursbeginn: Montag, 15. September 2008 – 17.30 Uhr

Leiterin: Mag. Doris KRAUS

Ort: Polytechnische Schule

Beitrag: € 54 für 8 Doppelstunden

Mindestens 7 TeilnehmerInnen!

SPANISCH für Fortgeschrittene (8. Semester)

Kursbeginn: Montag, 15. September 2008 – 19.00 Uhr

Leiterin: Mag. Doris KRAUS

Ort: Polytechnische Schule

Beitrag: € 60 für 8 Doppelstunden

Mindestens 6 TeilnehmerInnen!

TSCHECHISCH für Anfänger

Kursbeginn: Mittwoch, 15. Oktober 2008 – 19.00 Uhr

Leiterin: Dr. Iva BIGLOVA

Ort: Polytechnische Schule

Beitrag: € 48 für 8 Doppelstunden

TSCHECHISCH für Fortgeschrittene

Kursbeginn: Dienstag, 14. Oktober 2008 – 19.00 Uhr

Leiterin: Dr. Iva BIGLOVA

Ort: Polytechnische Schule

Beitrag: € 43 für 6 Doppelstunden

Mindestens 7 TeilnehmerInnen!

WORD für ECHTE Anfänger – Jung & Alt

Kursbeginn: Dienstag, 21. Oktober 2008 – 19.00 Uhr

Leiter: HOL Herbert SIEGL

Ort: Hauptschule II Waidhofen an der Thaya (2. Stock)

Beitrag: € 60 für 6 Abende à 2 Einheiten

Jedem Teilnehmer steht ein eigener PC zur Verfügung.

Maximal 14 TeilnehmerInnen!

WORD – Vertiefung der Kenntnisse – Jung & Alt

Fortsetzung des Anfängerkurses vom Wintersemester 2007.

Kursbeginn: Mittwoch, 22. Oktober 2008 – 19.00 Uhr

Leiter: HOL Herbert SIEGL

Ort: Hauptschule II Waidhofen an der Thaya (2. Stock)

Beitrag: € 60 für 6 Abende à 2 Einheiten

Jedem Teilnehmer steht ein eigener PC zur Verfügung.

Maximal 14 TeilnehmerInnen!

NETZWERKE und WLAN für zuhause – Jung & Alt

Sie haben zuhause einen Computer und ein Notebook und wollen Daten untereinander austauschen? Sie wollen Ihren Internetzugang mit beiden Computern nutzen? Ihr Drucker steht nicht im gleichen Zimmer wie Ihr Computer? Sie wollen Ihre Urlaubsbilder vom Notebook auf Ihrem Fernseher anschauen? Sie wollen Ihre Liedersammlung vom iPod auf Ihrer Stereoanlage hören? **Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.** Hier erfahren Sie die Grundlagen für die Einrichtung eines Heimnetzwerkes. Sie lernen, wie man einen Router für den Internetzugang konfiguriert, einen Drucker für andere Benutzer freigibt, was ein WLAN ist und wie man es sicher konfiguriert. **Zielgruppe:** Personen, die mehrere Computer miteinander vernetzen möchten und Grundkenntnisse haben.

Kurstag: Samstag, 15. November 2008 – 8.00 bis 12.00 Uhr

Leiter: Christoph JUNGBAUER

Ort: Hauptschule II Waidhofen an der Thaya (2. Stock)

Beitrag: € 24 für 1 Kurstag à 4 Einheiten

Mitzubringen: Schreibzeug und Ihre technischen „Problemkinder“

Maximal 14 TeilnehmerInnen!

BILDBEARBEITUNG – Jung & Alt

Auf Ihrem besten Urlaubsschnappschuss ist neben Ihrer Frau leider auch der Hund der Pizzeria von nebenan drauf und dieser soll retuschiert werden, Ihr Bild ist viel zu hell ... In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen zur Bildbearbeitung mit Photoshop. Helligkeiten, Farbkorrekturen, Auflösung, aber auch das Retuschieren werden in den Grundlagen besprochen.

Kurstage: Freitag, 7. November 2008 – 18.30 bis 21.30 Uhr
Freitag, 14. November 2008 – 18.30 bis 21.30 Uhr

Leiter: Christoph JUNGBAUER

Ort: Hauptschule II Waidhofen an der Thaya (2. Stock)

Beitrag: € 36 für 2 Kurstage à 3 Einheiten

Mitzubringen: Schreibzeug

Maximal 14 TeilnehmerInnen!

KULTUR • KULTUR • KULTUR • KULTUR • KULTUR

STADTGESCHICHTE[N]

im Stadtmuseum Waidhofen an der Thaya

Präsentiert wird die neue Ausstellung über die Geschichte Waidhofens und der Region.

Termin: Samstag, 25. Oktober 2008 – 14.00 bis ca. 16.00 Uhr

Leiterin: Rosalinde STEINBERGER

Ort: Stadtmuseum, M. Schadekgasse 4

Beitrag: € 4

Maximal 25 TeilnehmerInnen!

DAS ALTE WAIDHOFEN

Schloss – Rathaus – Keller

Eine Führung in historische Waidhofener Bauten, ihre Geschichte und heutige Verwendung.

Termin: Samstag, 8. November 2008 – 14.00 Uhr (Dauer ca. 2 Stunden)

Leiterin: Maria SCHLÜTER

Treffpunkt: Schlosshof

Beitrag: € 5

Mitzubringen: Taschenlampe

Mindestens 12, maximal 20 TeilnehmerInnen!

BABYSCHWIMMEN für Babys von 3 bis 12 Monaten

Kursbeginn: Mittwoch, 15. Oktober 2008 – ab 15.45 Uhr

Leiter: Dir. Karl SENK

Ort: Hallenbad Waidhofen an der Thaya

Beitrag: € 45 für 8 Kurstage (einschl. Hallenbadeintritt für 1 TeilnehmerIn!)

Bitte beachten:

Baby in Badewanne zu Hause vorbereiten bzw. an 32 °C Wassertemperatur gewöhnen. **Babys dürfen nur mit BADEHOSE ins Wasser!**

Mindestens 8, maximal 20 TeilnehmerInnen!

ENGLISCH für Volksschulkinder 1. + 2. Schulstufe

Englisch SPIELEND leicht!

Kursbeginn: Freitag, 3. Oktober 2008 – 11.40 bis 12.30 Uhr

Leiterin: VOL Andrea LEBERSORGER

Ort: Volksschule

Beitrag: € 32 für 8 Kurstage

Mindestens 8, maximal 12 Kinder!

ENGLISCH für Volksschulkinder 3. + 4. Schulstufe

Englisch SPIELEND leicht!

Kursbeginn: Freitag, 3. Oktober 2008 – 12.35 bis 13.25 Uhr

Leiterin: VOL Andrea LEBERSORGER

Ort: Volksschule

Beitrag: € 32 für 8 Kurstage

Mindestens 8, maximal 12 Kinder!

KURSANMELDUNGEN

...können auch im Gemeindebriefkasten am Rathaus eingeworfen werden!

E-Mail: gabriele.aichinger@waidhofen-thaya.gv.at

BASTELN IM HERBST für Kindergartenkinder

Basteln mit Naturmaterialien, herbstliche Dekorationen

- Kurstag: Samstag, 4. Oktober 2008, 14.00 bis ca. 16.00 Uhr
Leiterin: Cornelia PRÖSTLING (Kindergartenpädagogin)
Ort: Kulturschlössl (Volkshochschul-Seminarraum, 1.OG)
Beitrag: € 7,50 (inkl. Bastelmaterial)
Mitzubringen: Klebstoff, Schere, Filzstifte

Maximal 12 Kinder!

BASTELN IM HERBST für Volksschulkinder

Basteln mit Naturmaterialien, herbstliche Dekorationen

- Kurstag: Samstag, 4. Oktober 2008, 14.00 bis ca. 16.00 Uhr
Leiterin: Dipl. Päd. Sandra PRÖSTLING
Ort: Kulturschlössl (Volkshochschul-Seminarraum, 1.OG)
Beitrag: € 7,50 (inkl. Bastelmaterial)
Mitzubringen: Klebstoff, Schere, Filzstifte

Maximal 12 Kinder!

WEIHNACHTSBASTELN für Kindergartenkinder

- Kurstag: Samstag, 13. Dezember 2008, 14.00 bis ca. 16.00 Uhr
Leiterin: Cornelia PRÖSTLING (Kindergartenpädagogin)
Ort: Kulturschlössl (Volkshochschul-Seminarraum, 1.OG)
Beitrag: € 7,50 (inkl. Bastelmaterial)
Mitzubringen: Klebstoff, Schere, Filzstifte

Maximal 12 Kinder!

WEIHNACHTSBASTELN für Volksschulkinder

- Kurstag: Samstag, 13. Dezember 2008, 14.00 bis ca. 16.00 Uhr
Leiterin: Dipl. Päd. Sandra PRÖSTLING
Ort: Kulturschlössl (Volkshochschul-Seminarraum, 1.OG)
Beitrag: € 7,50 (inkl. Bastelmaterial)
Mitzubringen: Klebstoff, Schere, Filzstifte

Maximal 12 Kinder!

WÖRTERTRAINING für Volksschulkinder 3. + 4. Schulstufe

Üben schwieriger und oft falsch geschriebener Wörter

- Kursbeginn: Freitag, 3. Oktober 2008, 16.00 bis 17.00 Uhr
Leiterin: Dipl. Päd. Sandra PRÖSTLING
Ort: Kulturschlössl (Volkshochschul-Seminarraum, 1.OG)
Beitrag: € 32 für 8 Kurstage
Mitzubringen: Schreibsachen, Klebstoff, Schere

Maximal 15 Kinder!

SPIELE, LIEDER und TÄNZE mit BEWEGUNG für Kindergartenkinder

- Kursbeginn: Dienstag, 21. Oktober 2008, 15.00 bis 16.00 Uhr
Leiterin: Cornelia PRÖSTLING (Kindergartenpädagogin)
Ort: Kindergarten I – Kindergartenstraße (Turnsaal)
Beitrag: € 36 für 9 Kurstage
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe und ein Getränk

Maximal 12 Kinder!

MOVE YOUR BODY – LEARN TO DANCE! für Teens

Bist du zwischen 13 und 16 und wolltest du immer schon mal zu aktuellen Songs aus den Charts tanzen? Gemeinsam erlernen wir funky „Moves and Steps“, die wir dann zu einer lösigen Choreographie zusammenfügen. Mach einfach mit, du wirst sehen, es macht Spaß!

- Kursbeginn: Freitag, 26. September 2008 – 18.00 Uhr
Leiterin: Bianca BÖHM (Professional Instructor)
Ort: Kulturschlössl (Ballettsaal)
Beitrag: € 27 für 6 Abende
Mitzubringen: Getränk, Kleidung, in der du dich wohl fühlst und dich bewegen kannst, eventuell Turnschuhe

KURSANMELDUNGEN

...können auch im Postkasten beim Rathaus eingeworfen werden!

E-Mail: gabriele.aichinger@waidhofen-thaya.gv.at

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

für Damen & Herren, auch für Senioren

Spezielle Gymnastik, die unserer Wirbelsäule und unserem Bewegungsapparat förderlich ist. Dehnen verkürzter Muskeln, Kräftigung unterentwickelter Muskulatur (meist Bauch- und Rückenmuskeln), Mobilisierung der Gelenke.

Kursbeginn: Mittwoch, 1. Oktober 2008 – 18.45 bis 19.45 Uhr

Leiterin: Helga SCHERZER

Ort: Bewegungsraum Volksschule (Eingang Vitiserstraße)

Beitrag: € 27 für 6 Abende

Mitzubringen: bequeme Turnbekleidung, Turnschuhe, ISO-Matte oder Decke

Mindestens 12, maximal 18 TeilnehmerInnen!

GESUNDHEITSGYMNASTIK (GG) nach Möbller-Taubert

Der so genannte „Bewegungsapparat“ (Skelett, Gelenke, Muskelhülle) bildet die äußere Form unseres Körpers. Es erfordert ein dauerndes, genau aufeinander abgestimmtes Muskelspiel, um diesen hohen „Turm“ Mensch über der kleinen Grundfläche der Füße in einem Gleichgewicht zu halten. Es gibt so etwas wie eine optimale Körperhaltung, in der alle Körperteile so um die Schwerlinie angeordnet sind, dass es ein Minimum an Energie kostet, im „Lot“ zu bleiben und ein Maximum an Bewegungsfreiheit zur Verfügung steht. Genau hier setzt die Gesundheitsgymnastik (GG) an: Es geht um übes, spürendes, geduldiges Lernen, um ungesunde Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten abzulegen und förderliche zu erwerben.

Auch um Osteoporose vorzubeugen, ist körperliche Bewegung wichtig.

Kursbeginn: Dienstag, 7. Oktober 2008 – 8.30 Uhr

Leiterin: Therese HAUSMANN

Ort: Kulturschlössl (Ballettsaal)

Beitrag: € 36 für 8 Kurstage

Mitzubringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung (Naturfaser)

Maximal 12 TeilnehmerInnen!

... bis spätestens vier Tage vor Kursbeginn! (siehe Anmeldeformular)

Tel.: 0 28 42/503-53 · Fax: 0 28 42/503-99

NICHT NUR FÜR MADONNA EIN HIT PILATES-WORKOUT für ANFÄNGER

Pilates ist ein modernes System der Körperfiness, benannt nach seinem Erfinder, Joseph H. PILATES. Pilates definierte seine Übungen als die vollendete Koordination von Körper, Geist und Seele. Was PILATES von anderen Übungsformen unterscheidet, sind in erster Linie das ganzheitliche Herangehen und das gleichzeitige Training von Geist und Körper mit dem Ziel einer korrekten Körperhaltung.

- Kursbeginn: Mittwoch, 8. Oktober 2008 – 18.00 Uhr
Leiterin: Ilse BÖHM (Professional Instructor)
Ort: Kulturschlössl (Ballettsaal)
Beitrag: € 27 für 6 Abende
Mitzubringen: Gymnastikmatte oder Decke und gute Laune

NICHT NUR FÜR MADONNA EIN HIT PILATES-WORKOUT für FORTGESCHRITTENE I

Fortsetzung des Kurses vom Sommersemester 2008

- Kursbeginn: Dienstag, 7. Oktober 2008 – 19.00 Uhr
Leiterin: Ilse BÖHM (Professional Instructor)
Ort: Kulturschlössl (Festsaal)
Beitrag: € 27 für 6 Abende
Mitzubringen: Gymnastikmatte oder Decke und gute Laune

NICHT NUR FÜR MADONNA EIN HIT PILATES-WORKOUT für FORTGESCHRITTENE II

Fortsetzung des Kurses vom Sommersemester 2008

- Kursbeginn: Dienstag, 7. Oktober 2008 – 20.00 Uhr
Leiterin: Ilse BÖHM (Professional Instructor)
Ort: Kulturschlössl (Ballettsaal)
Beitrag: € 27 für 6 Abende
Mitzubringen: Gymnastikmatte oder Decke und gute Laune

KURSANMELDUNG

bis spätestens 4 Tage vor Kursbeginn! (siehe Anmeldeformular)

Tel.: 0 28 42/503-53 · Fax: 0 28 42/503-99

NORDIC WALKING für ANFÄNGER

Für Junge und Junggebliebene, auch 50+. Jede Altersgruppe ist herzlich willkommen.

- Wie wärme ich mich richtig auf?
- Wie setze ich meine Walking-Stöcke richtig ein?
- Wie soll meine Körperhaltung sein?
- Wie dehne ich meine beanspruchten Muskeln?
- Wie atme ich effizient?

Kurstage: Mittwoch, 1. Oktober 2008 – 15.00 bis 16.00 Uhr
Mittwoch, 8. Oktober 2008 – 15.00 bis 16.00 Uhr
Mittwoch, 15. Oktober 2008 – 15.00 bis 16.00 Uhr

Leiterin: Ilse BÖHM (Professional Instructor)

Treffpunkt: Fahrschulübungsparkplatz bei Fa. Bittner

Beitrag: € 15 für 3 Kurstage

Mitzubringen: Stöcke (wenn vorhanden)

Um eine gute Einführung zu erreichen, gibt es eine max. Teilnehmerzahl von 8 Personen.

TAIJI und QI GONG für ANFÄNGER

Meditation in Bewegung

Gelassenheit und Ruhe, verbunden mit klarer Aufmerksamkeit, machen die seit Generationen erprobten Atem-, Koordinations- und Konzentrationsübungen, die den ganzen Körper kräftigen und elastisch machen, zu einem Weg der ganzheitlichen Gesundheits- und Lebenspflege, durch den wir uns selbst zu einem neuen Körperbewusstsein und zu Wohlbefinden voller Vitalität führen können. Mehr Informationen unter: www.taiji.at oder unter 028 46/76 85.

Kursbeginn: Dienstag, 7. Oktober 2008 – 18.30 bis 20.00 Uhr

Leiterin: Dipl.Päd. Angelika KERSCHBAUMER

Ort: Bewegungsraum Volksschule (Eingang Vitiserstraße)

Beitrag: € 62 für 9 Kursabende

Mitzubringen: lockere Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe, Decke, Sitzkissen

Mindestens 8 TeilnehmerInnen!

TAIJI und QI GONG für FORTGESCHRITTENE

Kursbeginn: Dienstag, 7. Oktober 2008 – 20.00 bis 21.30 Uhr

Leiterin: Dipl.Päd. Angelika KERSCHBAUMER

Ort: Bewegungsraum Volksschule (Eingang Vitiserstraße)

Beitrag: € 62 für 9 Kursabende

Mitzubringen: lockere Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe, Decke, Sitzkissen

Mindestens 8 TeilnehmerInnen!

YOGA für ANFÄNGER

Yoga – harmonisiert Körper, Geist und Seele, stärkt das Immunsystem, verhindert Krankheiten, verbessert die Durchblutung, streckt die Wirbelsäule, gleicht Haltungsschäden aus, steigert die Konzentration, bringt Energie zum Fließen, hilft bei Stressbewältigung, beruhigt den Geist. Yoga besteht aus Körperübungen, Atemübungen, richtiger Ernährung, positivem Denken, Meditation, Anspannen und Loslassen.

Kursbeginn: Donnerstag, 25. September 2008 – 17.00 bis 18.30 Uhr
Leiterin: Erika KÜHNELT (Yogalehrerausbildung in Indien)
Ort: Bewegungsraum Volksschule (Eingang Vitiserstraße)
Beitrag: € 62 für 10 Abende
Mitzubringen: Yogamatte od. Decke, Socken, Jogginganzug (wenn möglich aus Naturfaser)

Mindestens 8, maximal 15 TeilnehmerInnen!

YOGA für FORTGESCHRITTENE

Kursbeginn: Donnerstag, 25. September 2008 – 18.30 bis 20.00 Uhr
Leiterin: Erika KÜHNELT (Yogalehrerausbildung in Indien)
Ort: Bewegungsraum Volksschule (Eingang Vitiserstraße)
Beitrag: € 62 für 10 Abende
Mitzubringen: Yogamatte od. Decke, Socken, Jogginganzug (wenn möglich aus Naturfaser)

Mindestens 8, maximal 15 TeilnehmerInnen!

DIE FÜNF „TIBETISCHEN VERJÜNGUNGSÜBUNGEN“

Das populäre Energie-Programm mit Bezugnahme auf Original-Tibet-Riten. Es besteht aus fünf Körperübungen mit bewusster Atemführung. Ergänzt werden diese mit angenehmen Ausgleichsteilungen und Alternativ-Übungen, sodass jeder dieses Trainingsprogramm erlernen und auf der höchsten Wiederholungsstufe ausführen kann – 5 bis 10 Minuten täglich helfen bei gewünschter Gewichtsreduktion und führen zu guter Kondition und Fitness!

Kurstag: Samstag, 15. November 2008 – 14.00 bis 17.00 Uhr
Leiter: Leo DANTER (Yoga-Zentrum Linz)
Ort: Bewegungsraum Volksschule (Eingang Vitiserstraße)
Beitrag: € 35 (inkl. Kopien)
Mitzubringen: Decke, Trainingsanzug

Mindestens 6, maximal 15 TeilnehmerInnen!

BOGENSCHIESSEN

„ZEN in der Kunst des Bogenschießens“ machte Bogenschießen als spirituelle Disziplin bekannt. Körperkraft und Treffgenauigkeit im Sinne eines sportlichen Wettkampfes sind dabei weniger wichtig – es geht in erster Linie um Harmonie von Bewegung, Atmung und Geist. Erlernen der gebräuchlichsten Technik, den Bogen zu spannen, und damit verbunden das Training von Geduld, Konzentration und Zielsicherheit beim Abschießen der Pfeile. Bogenschießen ist mit geeigneter Ausrüstung, die zur Verfügung gestellt wird, für alle erlernbar – entweder als Konzentrationsübung, Ausgleichssport oder als „Weg“ im Geiste von Zen und TAO.

Kurstag: Sonntag, 19. Oktober 2008 – 10.00 bis 13.00 Uhr

Leiter: Leo DANTER (Yoga-Zentrum Linz)

Ort: Leichtathletikanlage (Eingang Kolpingweg)

Beitrag: € 35 (inkl. Kopien)

Mitzubringen: Decke, Trainingsanzug

Mindestens 6, maximal 15 TeilnehmerInnen!

GESICHTSSPRACHE – „FACE LANGUAGE“

In diesem Kurs lernen wir nicht nur uns selbst zu betrachten, sondern uns selbst zu verstehen. Durch das Wissen um Struktur/Funktionen lernen wir uns selbst und auch andere Menschen respektieren und schätzen. Dieses Eintagesprogramm gibt Einblick in ein großes Kapitel in der Arbeit mit dem One Brain System. Wir lernen anhand von 10 verschiedenen Strukturen im Gesicht (z.B. Form der Augenbrauen, Größe der Ober- und Unterlippe), welche Emotionen und Veranlagungen in uns schlummern.

Termin: Samstag, 25. Oktober 2008 – 10.00 bis 18.00 Uhr

Leiterin: Brigitta JOSEF (Three In One-Instruktor)

Ort: Kulturschlössl (Volkshochschul-Seminarraum, 1. OG)

Beitrag: € 95 (inkl. Unterlagen)

E I N E T O L L E G E S C H E N K S I D E E !

Gutscheine

für die Volkshochschule Waidhofen an der Thaya
erhältlich in der Stadtgemeinde Waidhofen an der Thaya
bei Gabriele Aichinger (0 28 42/503-53).

PRAKTISCHE ÜBUNGEN aus der KINESIOLOGIE für Büro und Alltag

Kurzprogramm für schnelle Selbsthilfe in Stresssituationen und zum Wohlfühlen.

Termin: Samstag, 29. November 2008 – 13.00 bis 16.00 Uhr

Leiterin: Brigitta JOSEF (Three In One-Instruktor)

Ort: Kulturschlössl (Volkshochschul-Seminarraum, 1. OG)

Beitrag: € 45

Mitzubringen: Decke, bequeme Kleidung, Socken

KREATIVES WOHNEN mit FENG SHUI

Fünf Elemente im Feng Shui

Wie gestalte ich meine Partnerschaftsecke, Reichtumsecke ...?

Welches ist mein persönliches Element?

Passt mein Haus/meine Wohnung zu mir?

Wie kann ich selber kreativ mein Wohnumfeld gestalten, damit ich in Harmonie bin?

Aufdecken von Fehlbereichen

Ist mein Leben im Fluss?

Termin: Montag, 10. November 2008 – 18.30 bis 20.30 Uhr

Leiterin: DI Sandra BLABENSTEINER (diplomierte Feng Shui-Beraterin)

Ort: Kulturschlössl (Volkshochschul-Seminarraum, 1. OG)

Beitrag: € 15

Mitzubringen: Wohnungsplan oder Hausplan mit Nordpfeil

Mindestens 5, maximal 20 TeilnehmerInnen!

HOBBY • KREATIVITÄT • HOBBY • KREATIVITÄT

KERAMISCHES GESTALTEN I für ANFÄNGER und FORTGESCHRITTENE

Kurze theoretische Einführung über Tone und Massen. Praktische Arbeit: Mit einfachen Techniken (Daumentchnik, Wulsttechnik, ...) werden verschiedene Gefäße oder auch Figurales geformt. Jeder Schritt wird einzeln besprochen und vorgeführt. Arbeiten können auch glasiert werden. Ton spüren und begreifen, sich von seiner Formbarkeit leiten lassen.

Töpferscheibe steht zur Verfügung.

Kursbeginn: Mittwoch, 24. September 2008 – 19.00 Uhr
Leiter: HOL Franz ALTRICHTER
Ort: Hauptschule I Waidhofen an der Thaya
Beitrag: € 51 für 5 Abende à 3 Einheiten
 Material wird gegen Kostenersatz zur Verfügung gestellt.

Mindestens 8, maximal 10 TeilnehmerInnen!

(Kurs bereits ausgebucht, Teilnehmer werden auf Warteliste vorgemerkt!)

KERAMISCHES GESTALTEN II für ANFÄNGER und FORTGESCHRITTENE

Kursinhalt siehe KERAMISCHES GESTALTEN I.

Kursbeginn: Mittwoch, 15. Oktober 2008 – 19.00 Uhr
Leiter: HOL Franz ALTRICHTER
Ort: Hauptschule I Waidhofen an der Thaya
Beitrag: € 51 für 5 Abende à 3 Einheiten

(Kurs bereits ausgebucht, Teilnehmer werden auf Warteliste vorgemerkt!)

VHS Waidhofen an der Thaya



Anmeldung

bis 4 Tage vor Kursbeginn

Abmeldung

bis 4 Tage vor Kursbeginn

Kurstitel	Beginn	Gebühr

Die VHS Waidhofen an der Thaya meldet sich bei Ihnen vor Kursbeginn NUR bei Änderungen.

Name:

Straße/Nummer:

PLZ/Ort:

Telefon: privat: Dienststelle:

erreichbar von bis erreichbar von bis

E-Mail:

THAI-KÜCHE

Wir kochen gemeinsam gebratene Ente mit roter Currypaste, die wir selbst herstellen, Glasnudelsalat sowie eine kleine Auswahl thailändischer Nachspeisen und haben sanuk (Spaß).

Kurstag: Samstag, 8. November 2008 – 16.00 Uhr oder
Samstag, 15. November 2008 – 16.00 Uhr

Leiterin: Supaluck BINDER

Ort: Polytechnische Schule (Schulküche – Eingang Stadtpark)

Beitrag: € 10 für 1 Kurstag (exkl. Unkostenbeitrag für Lebensmittel)

Mitzubringen: Hausschuhe

Maximal 12 TeilnehmerInnen!

KURSANMELDUNGEN

...können auch im Gemeindebriefkasten am Rathaus eingeworfen werden!

E-Mail: gabriele.aichinger@waidhofen-thaya.gv.at

...bis spätestens vier Tage vor Kursbeginn! (siehe Anmeldeformular)

Tel.: 0 28 42/503-53 · Fax: 0 28 42/503-99



€ 0,55

Absender:

.....

.....

PLZ/Wohnort:

.....

VOLKSHOCHSCHULE
Waidhofen an der Thaya

Hauptplatz 1
3830 Waidhofen an der Thaya

WAS WAR LOS IM SOMMERSEMESTER 2008?

INDIEN

MULTIVISIONSSCHAU von Ernst Martinek

Im Sommersemester 2008 veranstaltete die Volkshochschule Waidhofen an der Thaya eine packende Bilderschau mit modernster Präsentationstechnik von Ernst Martinek. Die Bilderschau „Magie Indien – Reisen im siebtgrößten Land der Erde“ – dies bedeutet Reisen mit allen Sinnen. In seiner Vielfalt entspricht Indien eher einem Kontinent als einem Land. Indien – das sind nicht nur das Taj Mahal, die prunkvollen Paläste Rajasthans und Varanasis am Ganges. Die Bilderreise führte auch in den Norden an den Rand des Himalayas und zu den religiösen Zentren der Sikhs und Buddhisten. Die Fahrt in den Süden beeindruckte wegen der starken Unterschiede in Kultur, Landschaft und Vegetation. Die Menschen, Religionen und Musik, das Nebeneinander von Altertum und Moderne prägten sich ins Gedächtnis ein.

VORSCHAU FÜR DAS SOMMERSEMESTER 2009

VOLKSHOCHSCHULE Waidhofen an der Thaya präsentiert:

KUBA – COSTA RICA

MULTIVISIONSSCHAU von Ernst Martinek



Mittwoch, 18. Februar 2009, 20.00 Uhr
Saal der Raiffeisenbank Waidhofen an der Thaya

Kartenvorverkauf ab Mitte Jänner 2009 bei allen Bankstellen der Raiffeisenbank sowie im Bürgerservice der Stadtgemeinde Waidhofen an der Thaya

Das Team der Volkshochschule Waidhofen an der Thaya

Die Leiterin der Volkshochschule Waidhofen an der Thaya, Karin Wolf, und Mitarbeiterin Gabriele Aichinger sind überzeugt, dass im neuen Programm für das Wintersemester 2008 auch für Sie das Richtige dabei ist.

Bei Fragen steht Ihnen die zuständige Sachbearbeiterin Gabriele Aichinger unter 0 28 42/503-53 oder unter gabriele.aichinger@waidhofen-thaya.gv.at gerne zur Verfügung.

**Scheuen Sie sich nicht, ein Angebot in Anspruch zu nehmen,
denn Bildung schafft Wissen und Vorsprung!**



Von li. nach re.: die zuständige Sachbearbeiterin Gabriele Aichinger und die Leiterin der Volkshochschule Karin Wolf



Verband
Wienerösterreichischer
Volkshochschulen