



Gesundheit & Fitness

Frauen-Workshops |

Freizeit & Kreativität |

Smartphone & Co. für 50+ |

Zeitgeschehen |



Frühjahrssemester 2024





Ulrike Mühl-Hittinger
Bürgermeisterin



Fitness &
Gesundheit



Frauen-
Workshops



Freizeit &
Kreativität



Smartphone
& Co.
für 50+



Zeite-
schehen

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Jugend!

Der Anfang des Jahres ist für viele von uns ein Anlass, gute Vorsätze in Bezug auf gesunde Lebensführung, Fitness und dem Erlernen und Erfahren von Neuem zu fassen. Wenn dies bei Ihnen/euch nach einem Monat noch ein Thema ist, lade ich ganz herzlich ein, einen Blick in das Frühjahrsprogramm unserer Volkshochschule zu werfen! Hier warten wieder altbewährte und brandneue Angebote zu Weiterbildung, Gesundheitsförderung und sinnvoller, kreativer Freizeitgestaltung. Im Bereich Yoga sind zu den beliebten Yogakursen von Ronald Deutsch noch weitere dazugekommen: Hormon- und Gesundheitsyoga zum Beispiel und auch „Yoga am Sessel“ für alle, die nicht mehr so gelenkig sind – als Beweis dafür, dass man für Bewegung nie zu alt sein kann! Und auch bei unseren anderen Bewegungskursen ist sicher auch das Passende für Sie dabei.

Einige Angebote zu EDV für die Generation 50plus haben wir wieder im Programm und natürlich unsere beliebten Kreativkurse (Fotografieren, Malen und Basteln mit Papier).

Neu sind zwei Workshops speziell für Frauen und ein Theaterworkshop für Kinder von 6 – 12 Jahren.

Da der Tarock-Kurs im letzten Semester so großen Anklang gefunden hat, gibt es ab sofort einen wöchentlichen Tarock-Stammtisch im Marchfelderhof.

Unsere **Community Nurses** haben wieder hochinteressante Vortragsabende für Sie vorbereitet – natürlich kostenlos, um Anmeldung wird aber unbedingt gebeten.

In Zusammenarbeit mit **K.E.M.** (Klima- und Energie-Modellregionen) **Marchfeld** wird es wieder kostenlose Vorträge zu Nachhaltigkeits-themen am Stadtamt geben.

Alle unsere Kursleiterinnen und Kursleiter freuen sich auch im kommenden Semester ganz besonders, Sie wieder in ihren Kursen, Workshops und Vorträgen begrüßen zu dürfen!

Wie schon bekannt, bietet die Volkshochschule den AKNÖ Mitgliedern auch weiterhin die Möglichkeit, bei allen Kursen, die mit dem AK plus-Logo gekennzeichnet sind, den AK plus-Bildungsbonus einzulösen. Dieser Bonus ist einfach unter der Hotline 05/7171-29000 anzufordern. Es werden auch Bildungsboni der AK Wien eingelöst.

Abschließend wünsche ich allen Lernfreudigen in Deutsch-Wagram ein spannendes, unterhaltsames, bewegendes und bewegtes Frühjahrssemester 2024 an unserer Volkshochschule!

Wir freuen uns auf Sie!

Für das Team der Volkshochschule

Ulrike Mühl-Hittinger
Bürgermeisterin



Allgemeine Hinweise

Die **Anmeldung** bis zum im Programm angegebenen Datum können Sie entweder online auf www.deutsch-wagram.gv.at/vhs vornehmen oder direkt bei Frau Gabriele Oberndorfer per mail unter vhs.deutsch.wagram@gmail.com, telefonisch unter **0676/347 11 39** oder persönlich in der Bücherei (Montag & Dienstag 15 – 18 Uhr, Freitag 10 – 15 Uhr).

Die für die Anmeldung notwendigen persönlichen Daten (Telefonnummer, E-Mail und/oder Postadresse, Geburtsjahr) dienen ausschließlich zum Gebrauch der Volkshochschule und werden keineswegs an Dritte weitergegeben. Die KursleiterInnen erhalten nur die Namen und Tel.Nummern der TN. Gemäß Datenschutzgrundverordnung weisen wir Sie darauf hin, dass Sie jederzeit (nach Bezahlung des Kursbeitrages) die Löschung Ihrer Daten von der VHS verlangen können und dies dann auch umgehend erfolgt

Der Kursbeitrag kann an der Kassa des Stadtmtes, mittels Zahlschein oder per online-banking einbezahlt werden. Die Einzahlungsbestätigung gilt als Kurskarte. Kursgebühren werden nur bei Absage des Kurses rückerstattet, nicht aber bei Wechsel der Kursleitung, des Kursortes oder Zusammenlegung von Kursen. Bei Absage durch die/den TeilnehmerIn aus triftigen Gründen (z.B. Krankheit), wird die Gebühr aliquot, aber höchstens zu 90% rückvergütet. Der Kursbeitrag bezieht sich immer auf alle angegebenen Termine, Abwesenheit bei einzelnen Einheiten ziehen keinen Anspruch auf Reduzierung des Kursbeitrages nach sich. Eine Abmeldung von einer Einzelveranstaltung ist nur bis zum angegebenen Anmeldeschluss kostenfrei möglich. Danach ist eine Stornogebühr von 50% des Kursbeitrages fällig. Bei Abmeldung weniger als 24 Stunden vor Beginn oder Nichterscheinen kann der Kursbeitrag nicht rückerstattet werden.

Bitte bedenken Sie, dass mit Ihrer Teilnahme kalkuliert wird und jeder Ausfall von angemeldeten TN den Kurs in Frage stellt.

Es müssen mindestens 75% des Kurses besucht werden, um eine Teilnahmebestätigung zu erhalten.

Die Volkshochschule Deutsch-Wagram haftet nicht für den Verlust von Kleidungsstücken und Wertgegenständen.

Eine Unterrichtseinheit beträgt, falls nicht anders angegeben, 50 Minuten. Fallen Unterrichtseinheiten durch Verhinderung der/des KursleiterIn/s aus, werden sie nach Möglichkeit und Absprache nachgeholt.

Eventuelle Änderungen der Kursleitung, des Kursortes oder der Termine vorbehalten.

Anmeldung

Kursbeitrag

Teilnahmebestätigung

Haftung

Unterrichtseinheit (EH)

Anmerkungen



Gesundheit & Fitness



Kursnummer:

1400

Kursnummer:

14011

Anmeldeschluss:

10.02.2024

Yoga-Grundkurs

Für AnfängerInnen und WiedereinsteigerInnen!

Yoga wirkt positiv auf Körper und Geist und hilft, ein natürliches Gleichgewicht herzustellen. Der Yoga-Grundkurs ist ein idealer Einstieg für all jene, die Yoga ausprobieren oder ihre Kenntnisse auffrischen möchten. In vier Einheiten erlernen Sie Schritt für Schritt das achtsame Ausführen von Asanas (Yogapositionen). Grundbegriffe und verschiedene Atem- und Entspannungstechniken werden erläutert und geübt.

Nach dem Grundkurs können Sie in die offenen Yogastunden laut Stundenplan (www.sunflowyoga.at) einsteigen.



Die 4-wöchigen Grundkurse starten immer am 1. Dienstag im Monat:
06.02., 05.03., 02.04., 07.05., 04.06., 02.07. 06.08 und 03.09.2024



18.00 bis 19.15 Uhr



Sunflowyoga, Bellegardegasse 12



Mag. Tania Kvasnicka-Arab



Kosten: € 50,--

Anmeldung unter: 0676/ 777 88 58 oder
tania@sunflowyoga.at



Für AnfängerInnen und WiedereinsteigerInnen!



sunflowyoga

Yoga – Gruppe I

In meinen Einheiten biete ich Ihnen die Möglichkeit, durch Bewegungs- und Atemübungen aus dem Yoga, ergänzt mit bewegten Elementen, eine Auszeit vom Alltag zu nehmen.

Entdecken Sie die vitalisierende Wirkung von Yoga. Werden Sie sich mehr (selbst)bewusst. Erspüren Sie den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung, lassen Sie los und finden Sie Ihr Gleichgewicht.

Das jeweilige Programm entscheidet die Tagesqualität der Gruppe und gibt Ihnen die Gelegenheit, sich immer neu auszuprobieren.

Bitte mitbringen: Decken und Socken



14 Termine: ab Samstag, 17.02.2024

24.02., 02./09./16./23.03., 06./13./20./27.04., 04./18./25.05., 08.06.



09.00 bis 10.15 Uhr



Volksschule Turnsaal, Schulallee 1



Ronald Deutsch



Kosten: € 182,--



Für alle Altersstufen geeignet!

Gesundheit & Fitness



Yoga – Gruppe II

In meinen Einheiten biete ich Ihnen die Möglichkeit, durch Bewegungs- und Atemübungen aus dem Yoga, ergänzt mit bewegten Elementen, eine Auszeit vom Alltag zu nehmen.

Entdecken Sie die vitalisierende Wirkung von Yoga. Werden Sie sich mehr (selbst)bewusst.erspüren Sie den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung, lassen Sie los und finden Sie Ihr Gleichgewicht.

Das jeweilige Programm entscheidet die Tagesqualität der Gruppe und gibt Ihnen die Gelegenheit, sich immer neu auszuprobieren.

Bitte mitbringen: Decken und Socken

14 Termine: ab Samstag, 17.02.2024

24.02., 02./09./16./23.03., 06./13./20./27.04., 04./18./25.05., 08.06.

10.30 bis 11.45 Uhr

Volksschule Turnsaal, Schulallee 1

Ronald Deutsch

Kosten: € 182,--

Für alle Altersstufen geeignet!

Yoga – am Sessel

In Bewegung bleiben – im Gleichgewicht bleiben – bis ins hohe Alter!

Je älter man wird, umso eingeschränkter ist manchmal der Bewegungs-Apparat, Muskeln verkürzen und manche Stellen machen sich durch Schmerzen bemerkbar. Mit Yoga und bewusster Atmung kann man anhand leichter, sanfter Übungen etwas auflockern, Kraft und Koordination fördern und sich wieder mobiler fühlen. Die Übungen finden zumeist am Sessel statt, wenn möglich, werden auch manche Übungen im Stehen gemacht, angepasst an die jeweilige Gruppe! **Yoga kann man im jedem Alter machen – Yoga ist für alle da!**

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Socken

10 Termine: ab Donnerstag, 07.03.2024

14./21. & 28.03., 04./11./18. & 25.04., 02. und 16.05.

10.00 bis 11.00 Uhr

Begleitetes Wohnen, Hamerlingstraße 11b

Brigitte Huber

Kosten: € 110,--

Keine Vorkenntnisse notwendig!

Kursnummer:

14021

Anmeldeschluss:

10.02.2024



Kursnummer:

14031

Anmeldeschluss:

01.03.2024





Kursnummer:

14041, -042, -043

Anmeldeschluss:

13.02.2024

Hormonyoga (Therapie) mit Herz und Hirn

Hormonyoga nach Dinah Rodrigues ist eine Kombination aus energetischen, dynamischen Übungen aus dem Hatha- und Kundalini-Yoga sowie Energieübungen. Durch Anstieg des Hormonspiegels können Symptome wie Hitzewallungen, Unruhe, Herzrasen, Schlaflosigkeit, Migräne, depressive Verstimmungen, Haarausfall, Schilddrüsenunterfunktion, Diabetes Typ 1 & 2, Libido Verlust, Trockenheit der Schleimhäute, Gelenksbeschwerden spürbar verbessert werden. Auf natürliche Weise die Hormonproduktion stimulieren, ausbalancieren und mit **regelmäßigem** Praktizieren rasche Linderung erfahren. **Geeignet für Frauen / Männer ab 35** mit oder ohne Symptome oder auch bei unerfülltem Kinderwunsch. **Ungeeignet für:** Schwangere, bei akuter Endometriose und Brustkrebs.

Für die Teilnahme an dem Kurs, bedarf es vor Beginn ein persönliches Telefonat, um die gesundheitlichen Aspekte abzuklären. Du wirst vor Kursbeginn telefonisch von mir kontaktiert.

Bring bitte Deine Matte und im Idealfall ein Meditationskissen mit.

#14041 Februar/März (inkl. Schnupperstunde und Neukundenaktion)

5 Termine: 19./26.02., 04./11. und 18.03.2024

12.02.2024 Schnupperstunde (€ 12,--, direkt bei KL zu bezahlen)

 **Kosten:** € 85,-- (bzw. € 70,-- Neukundenaktion)

#14042 April/Mai/Juni

9 Termine: 08./15./22.04., 13./27.05., 03./10./17./24.06.2024

 **Kosten:** € 135,--

#14043 Juli (Neukundenaktion)

4 Termine: 01./08./15. und 22.07.2024

 **Kosten:** € 68,-- (bzw. € 56,-- Neukundenaktion)

 **jeweils Montag von 9.00 bis 10.30 Uhr**

 **Sunflowyoga, Bellegardegasse 12**

 **Laila Ragab**

Dipl. Psychologische Beraterin, zert. Yogalehrerin (Yogatherapie)



Gesundheit & Fitness



Gesundheitsyoga mit Herz und Hirn

Das Beste aus Ashtanga Yoga, Yin Yoga, Yogatherapie – „stressreduzierend und gesundheitsfördernd“.

Du fühlst Dich steif, hast Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen und fühlst Dich verspannt? Sind Fersensporn, Kniebeschmerzen, Hüftschmerzen, Verdauungsprobleme, Bluthochdruck, Schlafprobleme, Allergien, Kopfschmerzen ein Thema? Dann ist Gesundheitsyoga mit Herz und Hirn genau das Richtige für Dich. Komm einfach vorbei und probiere es aus. Ich freue mich auf Dich und unsere gemeinsame Yogazeit.

Bitte bring *Deine eigene Matte mit und was Du sonst noch für Deine Yogaeinheit brauchst um Dich wohlfühlen.*

 **#14044 Februar/März (inkl. Schnupperstunde und Neukundenaktion)**
5 Termine: 22./29.02., 07./14. und 21.03.2024
15.02.2024 Schnupperstunde (€ 12,--, direkt bei KL zu bezahlen)

 **Kosten:** € 85,-- (bzw. € 70,-- Neukundenaktion)

 **#14045 April/Mai/Juni**
10 Termine: 04./11./18./25.04., 16. & 23.05., 06./13./20. & 27.06.2024

 **Kosten:** € 170,--

 **#14046 Juli (Neukundenaktion)**
4 Termine: 4./11./18. und 25.07.2024

 **Kosten:** € 68,-- (bzw. € 56,-- Neukundenaktion)

 **jeweils Donnerstag von 9.00 bis 10.30 Uhr**

 **Sunflowyoga, Bellegardgasse 12**

 **Laila Ragab**
 Dipl. Psychologische Beraterin, zert. Yogalehrerin (Yogatherapie)

Bewegung hält fit!

Halt dich gesund und fit mit Gymnastik!

Auch Männer sind in diesem Kurs herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Turnkleidung, Turnschuhe, Turnunterlage

 **12 Termine:** ab Montag, 26.02.2024

 **10.00 bis 10.50 Uhr**

 **Volkshaus, Arndtstraße 30**

 **Christine Allmayer**

 **Kosten:** € 78,--

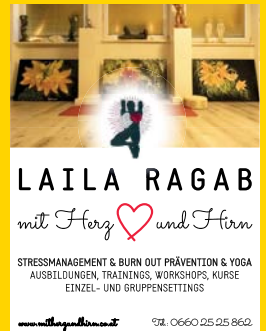
 **Für sie & ihn!**

Kursnummer:

14044, -045, -046

Anmeldeschluss:

16.02.2024



Kursnummer:

14051

Anmeldeschluss:

19.02.2024



Foto: pixabay/Symbolfoto





Gesundheit & Fitness

Kursnummer:

14061

Anmeldeschluss:

13.02.2024

Kursnummer:

14062

Anmeldeschluss:

14.02.2024



Kursnummer:

14071

Anmeldeschluss:

26.02.2024



Dehn- und Kräftigungsübungen

*für die Gesundheit des Rückens und der Gelenke
(nach Liebscher und Bracht)*

Wir Menschen lieben die Bequemlichkeit in unserem Alltag, wie z.B. den Schreibtischsessel, der sich auf Rollen in jede Richtung dreht, die Fernbedienung, den Lift, ... Diese angenehmen Dinge helfen uns zwar, vieles zu erleichtern, sind aber auch der Grund dafür, dass wir uns Bewegungseinschränkungen aneignen. Daraus entstehen meist Muskelverkürzungen, die sich dann als Schmerzen bemerkbar machen.

In diesem Dehn- und Kräftigungskurs üben wir verschiedene Bewegungsmöglichkeiten, stärken sie durch isometrische Übungen und speichern sie im gedehnten Zustand ab. Neben zahlreichen Übungen wird es auch reichlich Theorie zum Thema geben.

Jede/jeder ist willkommen – Ihr Körper freut sich darauf!

Bitte mitbringen: *Bequeme Kleidung, Handtuch, Unterlage (Gymnastikmatte)*



#14061: 12 Einheiten ab Dienstag, 20.02.2024

#14062: 12 Einheiten ab Mittwoch, 21.02.2024



#14061: 18.45 bis 19.45 Uhr

#14062: 18.30 bis 19.30 Uhr



#14061: Kindergarten, Jakob Reumann-Gasse 5

#14062: Kindergarten, Jakob Reumann-Gasse 3



Christa Hofer



Kosten: € 144,--



Jede/r ist willkommen!



Pilates für Anfänger

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining mit Kraftübungen, Stretching und bewusster Atmung.

- Verbessert Haltung und Beweglichkeit
- Kräftigt die Muskulatur - primär Beckenboden, Bauch und Rückenmuskulatur
- Baut Stress ab und entspannt
- Weniger Rückenbeschwerden

Bitte mitbringen: *Matte*



6 Einheiten: ab Donnerstag, 07.03.2024

(keine Einheit in den Osterferien)



18.00 bis 18.50 Uhr



Kindergarten, Jakob Reumann-Gasse 3



Marina Hofmann



Kosten: € 70,--



Auch für Männer geeignet!



Gesundheit & Fitness



Bodywork

Egal ob Anfänger oder Fortgeschritten – Bodywork ist ein kurzweiliges, abwechslungsreiches Kraft- und Ausdauertraining, das gezielt typische Problemzonen (Po, Rücken ...) kräftigt, aber auch den ganzen Körper durch sanfte Dehnungsübungen mobilisiert. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht und kleinen Fitnessgeräten wie Hanteln oder Minibands.

Bitte mitbringen: saubere Turnschuhe, etwas zu trinken!

5 Termine: ab Samstag, 02.03.2024

09.00 bis 09.50 Uhr

Turnsaal alte Hauptschule
(Eingang bei der Bushaltestelle/Nachmittagsbetreuung, Bahnhofstraße)

Fitness Crew

Kosten: € 50,--

Keine Vorkenntnisse notwendig!



Swinging Health Jumping

Swinging Health Jumping eignet sich besonders gut für Trampoline-EinsteigerInnen, ältere TeilnehmerInnen, Personen mit gesundheitlichen Beschwerden und für alle, die durch ein sanftes Training ihren gesamten Körper stärken und aktiv bleiben wollen.

Die federnden, wippenden oder schwingenden Bewegungen regen die Durchblutung und Ernährung der Muskulatur und Gelenke an, stimulieren das Nervensystem, bauen Stress ab, aktivieren den Stoffwechsel und stärken den gesamten Bewegungsapparat.

Nach korrektem Haltungsaufbau stärken Balance- und Koordinationsübungen auf dem instabilen Untergrund des Trampolins die Tiefenmuskulatur und den Beckenboden. Sie schulen deinen Gleichgewichtssinn und fördern das Zusammenspiel zwischen Nerven, Gelenken und Muskulatur. Dabei steht die Freude an der Bewegung im Vordergrund, um den Körper gesund und fit bis ins hohe Alter zu halten.

5 Termine: ab Dienstag, 05.03.2024

10.00 bis 10.45 Uhr

Unionhalle Deutsch-Wagram, Hamerlingstraße 13

Kerstin Scharmitzer

Kosten: € 55,--

Keine Vorkenntnisse notwendig!

Auch für SeniorInnen perfekt geeignet!



Kursnummer:

14072

Anmeldeschluss:

20.02.2024



Kursnummer:

14073

Anmeldeschluss:

23.02.2024



Gesundheit & Fitness



Kursnummer:

14081

Anmeldeschluss:

22.02.2024



ZUMBA Gold

Sie lieben lateinamerikanische Musik und würden gerne bei einem ZUMBA® Workout mitmachen, aber die Schritte sind Ihnen zu schnell, zu schwierig und eigentlich zwickt und zwackt es auch schon ein wenig im Körper? Dann ist ZUMBA® Gold für Sie genau richtig! Die Besonderheit bei ZUMBA® Gold liegt nämlich darin, dass bei den Choreografien besonders auf gelenkschonende Schritte achtgegeben wird. Es gibt kein Drehen der Knie, keine starken Sprungbewegungen und der Einstieg ist auch für AnfängerInnen sehr gut geeignet. Durch dieses Training verbessern Sie die Koordination, Kondition und Spaß macht es obendrein natürlich auch noch. Come and join the ZUMBA® Gold Party.



10 Einheiten: ab Donnerstag, 29.02.2024



18.30 bis 19.30 Uhr



Kindergarten, Jakob Reumann-Gasse 5



Christian Graf



Kosten: € 110,--



Historisches



Kursnummer:

55021

Anmeldeschluss:

19.05.2024



Jüdisches Leben im Bezirk Gänserndorf

Schwerpunkt Deutsch-Wagram

Jüdisches Leben gibt es auf dem Gebiet des heutigen Österreich seit Jahrhunderten. Auch in unserem Bezirk wohnten und wohnen Juden in über 60 Orten. Jüdische Riten und Gebräuche, jüdische Worte in unserem täglichen Sprachgebrauch sind uns somit nicht fremd – sie sind (teils unbewusst) in unsere österreichische Kultur eingeflossen. Die Ermordung von 6 Millionen Juden während des Nationalsozialismus hat daran nichts geändert.

Während des Vortrages auf dem Judenfriedhof in Deutsch-Wagram erfahren Sie, wo es überall im Bezirk noch Nachweise von jüdischen Kulturgütern gibt. Im speziellen wird dann auf Deutsch-Wagram eingegangen. Im Ort gab es bis 1938 auch einen Betsaal, in dem die Buben beschnitten wurden, ein Vater die Bar-Mizwah seines Sohnes feierte und wo zu den jüdischen Festtagen (Purim, Pessach, Yom Kippur, Chanukka etc.) Gebete gesprochen und gefeiert wurde. Im Ort wurde auch ein Friedhof angelegt, auf dem die verstorbenen Juden von Deutsch-Wagram und Umgebung ruhen. Das und vieles mehr erfahren Sie während des Vortrages.



Termin: Sonntag, 26.05.2024



ab 13.00 Uhr



Treffpunkt: Jüdischer Friedhof, Fabrikstraße 16 (neben Fa. Glock)



Vortragende: Mag. Ingrid Oberndorfer, Historikerin



Kosten: € 18,-- / Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen

Männliche Teilnehmer werden gebeten, eine Kopfbedeckung zu tragen!

Gesundheit & Fitness



Ich bin pflegende Angehörige, wo finde ich Entlastung?

Wie und wo kann ich mir eine Auszeit von der Pflege und Betreuung meiner Angehörigen gönnen und sie trotzdem gut versorgt wissen?

Fr. Ruth Langer vom Rote Kreuz stellt diverse Angebote vor.

1 Termin: Dienstag, 20.02.2024

18.00 bis 19.00 Uhr

Stadtamt Deutsch-Wagram, 1. Stock



Medikamente richtig einnehmen und aufbewahren!

Vor dem Essen, nach dem Essen, nüchtern, wie lange muss der Abstand sein zwischen der Einnahme, wo und wie bewahre ich welches Medikament auf?

Fr. Mag.ª Kölbl von der Marchfeld Apotheke informiert.

1 Termin: Dienstag, 12.03.2024

18.00 bis 19.00 Uhr

Stadtamt Deutsch-Wagram, 1. Stock



Beckenbodengymnastik leicht gemacht!

Wofür ist der Beckenboden da? Was ist der Beckenboden überhaupt? Trainieren, warum und wie? All diese Fragen werden von Physiotherapeutin Fr. Johanna Petermann beantwortet. **Wenn möglich bitte mitbringen: Kleines Kirsch kern-, Traubenkernkissen, Reissackerl oder Waschlappen und Thera-band (kurzer Loop). Ist jedoch nicht zwingend erforderlich.**

1 Termin: Dienstag, 23.04.2024

18.00 bis 19.00 Uhr

Bücherei & Spielothek Deutsch-Wagram



Mahlzeit! Diese Woche schon gesund gekocht?

Wie koche ich für mich einfach und unkompliziert eine gesunde Mahlzeit. Probieren Sie es aus und kochen Sie mit uns.

Wir kochen gemeinsam mit Fr. Mag.ª Agnieszka Turlejska (Diätologin i.A.)

Wenn möglich bitte eine Schürze und ein Geschirrtuch mitbringen.

Ist jedoch nicht zwingend erforderlich.

Begrenzte Teilnehmerzahl! Anmeldung erforderlich!

1 Termin: Dienstag, 23.05.2024

17.30 Uhr

Schulküche der MS Deutsch-Wagram

ALLE 4 Veranstaltungen kostenlos!



Kursnummer:

14201

Anmeldeschluss:

19.02.2024



Kursnummer:

14202

Anmeldeschluss:

11.03.2024



Kursnummer:

14203

Anmeldeschluss:

22.04.2024



Kursnummer:

14204

Anmeldeschluss:

22.05.2024





TRAIN YOUR BRAIN FIT FÜRS LEBEN FÜR ALLE VON 60-99



Gedächtnistraining in Bewegung
Demenzprävention
Sturzprophylaxe
Spaß, Lachen, Lebensfreude

Kursstart 13.2.2024
10 Einheiten

~~statt 120€~~ -> nur 90€!!

Subventioniert durch den Sozialhilfverein Deutsch Wagram

Weil durch gemeinsames Lachen das ganze Leben
leichter wird.

immer Dienstag 10-11 Uhr
Pfarrsaal Deutsch Wagram
Kirchengasse 2



Infos und Anmeldung
b.schick@train-your-brain.jetzt
0699 1234 3523

www.train-your-brain.jetzt

Frauen-Workshops



NEU im Programm:

Stimme, Sprache und Rhetorik für Frauen

Ein Workshop für alle Frauen, die in pädagogischen, sozialen sowie psychosozialen Berufen arbeiten, wo täglich viel gesprochen werden muss. Wir lernen reden, ohne heiser zu werden, eine schöne Sprache und gute Rhetorik zu entwickeln. Reden halten, kleine Szenen sprechen und besprechen, Konflikte mit guter Rhetorik lösen.

 **Termin:** Donnerstag, 07.03.2024

 **17.00 bis 20.00 Uhr**

 **Bücherei & Spielothek Deutsch-Wagram, Friedhofallee 7b**

 **Sigrid Francesca Beckenbauer**

(Theaterpädagogin, dipl. Bildungsmanagerin, Trainerin und Coach, LSB)

 **www.sigridfrancesca.wordpress.com**

 **Kosten:** € 60,--

Friedens- und Konfliktlösungsarbeit für Frauen

Es wird um das Lösen von Konflikten im beruflichen Setting gehen, mit Kolleg*innen, Klient*innen, Kund*innen, Vorgesetzten.

Wir arbeiten mit verschiedenen Methoden, in Kleingruppenarbeit, mit Dialogübungen etc.

 **Termin:** Donnerstag, 21.03.2024

 **17.00 bis 20.00 Uhr**

 **Bücherei & Spielothek Deutsch-Wagram, Friedhofallee 7b**

 **Sigrid Francesca Beckenbauer**

(Theaterpädagogin, dipl. Bildungsmanagerin, Trainerin und Coach, LSB)

 **www.sigridfrancesca.wordpress.com**

 **Kosten:** € 60,--



Kursnummer:

21011

Anmeldeschluss:

01.03.2024

Kursnummer:

21012

Anmeldeschluss:

14.03.2024





Foto: pixabay

Kursnummer:

22021

Anmeldeschluss:

28.02.2024

Kursnummer:

22022

Anmeldeschluss:

05.03.2024

Freizeit & Kreativität



Kreative Fotowerkstatt Marchfeld

In Kooperation mit den Volkshochschulen Gänserndorf, Groß-Enzersdorf und Strasshof.

☎ **Christian Graf (22023 & -024) & Christian Mari (22021, -022, -025)**

🌐 **www.christianmari.at**

Grundlagen der Fotografie

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

📅 **1 Termin: Dienstag, 05.03.2024**

🕒 **18.00 bis 21.00 Uhr**

📍 **VHS Strasshof, Schönkirchner Straße 3, 2231 Strasshof**

💰 **Kosten: € 70,--**

Das Programm Adobe Lightroom in Anwendung

Hier lernt ihr, wie ihr rasch und effizient eine große Anzahl an Fotos in Lightroom sortieren und bearbeiten könnt, inkl. RAW-Daten-Entwicklung. Der Kurs ist ein praxisorientierter Leitfaden für die tägliche Arbeit mit dem Programm, Hauptaugenmerk liegt auf dem „Entwickeln“ Modul.

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

Eigener Laptop mit aktueller installierter Lightroom-Version wird benötigt.

📅 **1 Termin: Dienstag, 12.03.2024**

🕒 **17.00 bis 21.00 Uhr**

📍 **VHS Strasshof, Schönkirchner Straße 3, 2231 Strasshof**

💰 **Kosten: € 70,--**



Freizeit & Kreativität



One Light to rule them all

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

 **1 Termin: Samstag, 09.03.2024**

 **15.00 bis 19.00 Uhr**

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

 **Kosten: € 109,--**

Porträts sind kein Zufallsprodukt

Von der Idee zur Umsetzung

In diesem Workshop wollen wir in die Tiefe der Portraitfotografie eintauchen. Ziel ist es, eurer individuellen Bildidee mit den vorhandenen Möglichkeiten (Model, Location) so nah wie möglich zu kommen. Es erwartet euch eine neue Sicht auf die Portraitfotografie und ein Boost für eure zukünftigen Projekte.

 **1 Termin: Samstag, 06.04.2024**

 **14.00 bis 19.00 Uhr**

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

 **Kosten: € 129,--**

Fotowalk

Bei diesem Kurs wird gemeinsam ein fotografisch interessanter Ort besucht. Es werden euch während des Spaziergangs immer wieder neue Perspektiven gezeigt, um bessere Fotos zu machen. Der Kursleiter steht mit Rat und Tat zur Seite und beantwortet auftretende Fragen. In der Gruppe sind der Spaß und der Lerneffekt besonders hoch. Geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen.

 **1 Termin: Freitag, 03.05.2024**

 **15.00 bis 18.00 Uhr**

 **Treffpunkt: wird noch bekannt gegeben**

 **Kosten: € 55,--**

Kursnummer:

22023

Anmeldeschluss:

02.03.2024

Kursnummer:

22024

Anmeldeschluss:

30.03.2024

Kursnummer:

22025

Anmeldeschluss:

26.04.2024



Freizeit & Kreativität



Kursnummer:

22031, -032

Anmeldeschluss:

13.03. / 15.05.2024

Kursnummer:

22041

Anmeldeschluss:

15.02.2024

Foto: pixabay / Symbolfoto

Kreativ mit Stempel, Tinte und Papier

Mit dem Falz- und Schneidebrett, sowie der Stanz- und Prägemaschine und weiteren professionellen Werkzeugen fertigen wir mindestens zwei Papierprojekte an. Tipps zum Stempeln, Embossing (Heißprägetechnik), Schneiden, Prägen und Falzen helfen dir, deine Werke einzigartig zu machen.

Die Workshops sind einzeln und unabhängig voneinander buchbar. Im März widmen wir uns dem Thema Ostern und der Prägetechnik. Im Mai werden wir embossen und besondere Falttechniken kennenlernen. Alle Arbeitsmaterialien, Werkzeuge sowie schriftliche Anleitungen zum Mitnehmen werden im Kurs bereitgestellt.

2 Termine: Mittwoch, 20.03. (22031) & Mittwoch, 22.05.2024 (22032)

jeweils 17.00 bis 20.30 Uhr

Containerklasse EG (hinter ehemaliger Hauptschule)
Eingang beim Tor der Nachmittagsbetreuung/Bahnhofstraße

Edith Nejah

Kosten: € 25,--/Termin, € 10,-- **Arbeitsmaterial** (vor Ort zu bezahlen)

Keine Vorkenntnisse notwendig!

Claudias Malkurs

Aquarellmalerei und Acryl

Bring Farbe in dein Leben! Anfänger sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Zeichenblock + Bleistift.

Liste der weiteren benötigten Materialien wird im Kurs ausgeteilt.

10 Termine: ab Donnerstag, 22.02.2024

19.00 bis 21.00 Uhr

Werkraum, ehemalige Hauptschule

Claudia Tomancok

Kosten: € 120,--

Keine Vorkenntnisse notwendig!

Freizeit & Kreativität



Tarockstammtisch – Königrufen

Tarock ist ein Kartenspiel mit langer Tradition. Es wird in allen Ländern der Donaumonarchie gespielt. In Ostösterreich wird hauptsächlich Zwanzigerrufen und Königrufen gespielt.

Königrufen ist sehr variantenreich und vielfältig.

Wir treffen uns jeden Dienstag um gemeinsam zu tarockieren.

Zusätzlich kann auch auf der App oder online gespielt werden:

www.tarockapp.at

Termin: jeden Dienstag, ab 05.03.2024

18.30 bis 22.30 Uhr

Restaurant Marchfelderhof (Cafe), Bockfließstraße 31

Herbert Zörnpfenning

Tel.: 0664/462 42 30, Mail: herbert.zornpfenning@hotmail.com

www.tarockapp.at

Kosten: € 00,--!



KOSTENLOS!

NEU im Programm:

Theaterworkshop für Kinder von 6 bis 12 Jahren

„Der kleine Prinz“

In diesem interaktivem Workshop entdeckt, hört und spielt ihr gemeinsam mit Sigrid Beckenbauer die spannende Geschichte vom kleinen Prinzen: der kleine Prinz, der auf der Erde landet, ein Schaf möchte, einen Fuchs trifft und mit dem Piloten philosophiert, wer kennt nicht diese allzeit berührende Geschichte für groß und klein von Antoine de Saint-Exupéry?

Wir werden zusammen einige Episoden der Geschichte in einer THEATERWERKSTATT spielen und mit tollen Percussions- Instrumenten begleiten. Danach könnt ihr die Geschichte malen und bunte Collagen mit Stiften, Steinen, Stoffen & Knöpfen gestalten oder eine Tonfigur dazu kneten!

1 Termin: Samstag, 20.04.2024

14.00 bis 17.00 Uhr

Bücherei & Spielothek Deutsch-Wagram, Friedhofallee 7b

Sigrid Francesca Beckenbauer

(Theaterpädagogin, dipl. Bildungsmanagerin, Trainerin und Coach, LSB)

www.sigridfrancesca.wordpress.com

Kosten: € 50,-- pro Kind



Kursnummer:

22051

Anmeldeschluss:

12.04.2024



Smartphone & Co. für 50+



Kursnummer:

40411

Anmeldeschluss:

12.02.2024

Kostenloser Infoabend

Überblick über sämtliche an unserer VHS angebotenen EDV Kurse. Detaillierte Erklärung der Inhalte und Abläufe durch den Kursleiter. Individuelle Anpassung an TN-Wünsche eventuell möglich!

**1 Abend: Mittwoch, 14.02.2024****17.15 bis 19.15 Uhr****Für alle EDV Kurse: Containerklasse EG (hinter ehemaliger HS)**

Eingang beim Tor der Nachmittagsbetreuung/Bahnhofstraße

**Kurt Nemec****www.training.12hp.at****Bei allen Kursen bitte die eigenen Geräte mitnehmen!****Anmeldung erbeten!**

Kursnummer:

40412

Anmeldeschluss:

14.02.2024

EDV kunterbunt gemischt

Im Kurs beschäftigen wir uns mit kostenlosen Diensten, wie Clouddiensten, Fotos, Kalender, etc., sowie mit Textverarbeitung, Internet, E-Mails und Dateimanagement. Auch Handy- und Tablet-Fragen können beantwortet werden (z.B. Fotos archivieren, bearbeiten, teilen und versenden). Verschiedene Apps (Software-Anwendungen) werden nach Bedarf installiert und erklärt.

**6 Abende: ab Mittwoch, 21.02.2024**

(Folgetermine: 28.2., 6. & 13.3. (Mi.), 18.3. (Montag!), 3.4.2024 (Mi.))

**jeweils 17.15 bis 19.15 Uhr****Kosten: € 120,--****Keine Vorkenntnisse notwendig!**

Kursnummer:

40413

Anmeldeschluss:

03.04.2024

Handy & Tablet Grundkurs für Generation 50plus

Sie lernen das Betriebssystem Ihres Mobiltelefons/Tablets zu benutzen, Fotos zu archivieren, zu bearbeiten und zu teilen bzw. zu versenden. Verschiedene Apps (Software Anwendungen) werden nach Bedarf installiert und erklärt.

ACHTUNG! Nur für Handy & Tablet, NICHT für Laptops/Notebooks!

**3 Abende: ab Mittwoch, 10.04.2024**

(Folgetermine: 17. & 24.04.2024)

**jeweils 17.15 bis 19.15 Uhr****Kosten: € 57,--****Keine Vorkenntnisse notwendig!**

Smartphone & Co. für 50+



Office Microsoft 365

In diesem Kurs werden die einzelnen Programme der ehemaligen MS-Office Gruppe (jetzt Microsoft 365) erklärt. Schwerpunkte sind Word, Excel und Power-Point. Bei Bedarf können aber auch Outlook, Teams, OneNote etc. erläutert werden.

6 Abende: Montag, 29.04.2024

(Folgetermine: 8., 15. & 29.5., 5.6. (Mittwoch), 10.6.2024 (Montag))

jeweils 17.15 bis 20.15 Uhr

Kosten: € 120,--



Windows Grundkenntnisse!

Internet für Generation 50plus

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

3 Abende: ab Mittwoch, 12.06.2024

(Folgetermine: 19 & 26.06.2024)

jeweils 17.15 bis 19.15 Uhr

Kosten: € 57,--



Keine Vorkenntnisse notwendig!

KI – Künstliche Intelligenz näher betrachtet

KI oder künstliche Intelligenz ist seit einigen Monaten in aller Munde und in allen Medien präsent. Eine nähere Betrachtung, was dahinter steckt, Vor- und Nachteile und praktische Anwendungsbeispiele.

1 Abend: Montag, 15.04.2024

17.15 bis 19.15 Uhr

Kosten: € 19,--



Windows & Internet Grundkenntnisse!

Kursnummer:

40414

Anmeldeschluss:

22.04.2024

Kursnummer:

40415

Anmeldeschluss:

05.06.2024

Kursnummer:

40416

Anmeldeschluss:

08.04.2024



Zeitgeschehen



Kursnummer:

5006

Anmeldeschluss:

08.04.2024

Sanieren mit nachwachsenden Rohstoffen (NAWARO)

Wer bei der Wärmedämmung Wert auf Nachhaltigkeit und Ressourcenschonung legt, hat beim Material eine große Auswahl: Zahlreiche Alternativen zu den herkömmlichen Materialien („Styropor“ oder Mineralwolle) stehen zur Verfügung.

Es gibt eine Vielzahl von geeigneten Stoffen aus nachwachsenden Materialien, die gute Dämmwirkungen erzielen. Sie schonen die natürlichen Ressourcen, weil sie keine fossilen Rohstoffe nutzen, und können weitere ökologische Vorteile haben.

Wir zeigen, für welche Aufgaben geeignete NAWAROs verfügbar sind.

1 Termin: Dienstag, 09.04.2024

19.00 Uhr

Stadtamt Deutsch-Wagram, Dachgeschoß

Kursleitung: K.E.M. Marchfeld

Kosten: € 00,--

KOSTENLOS!



Klima- und Energie-
Modellregionen
Wir gestalten die Energiewende

Marchfeld

Kursnummer:

5007

Anmeldeschluss:

15.04.2024

Bauen mit Lehm – Baustoff mit Zukunft

Lehm ist neben Holz und Stein das älteste Baumaterial. Seit mehr als 8.000 Jahren sind Lehmbautechniken bekannt, und noch heute lebt über ein Drittel der Erdbevölkerung in Lehmhäusern. Auch in unseren Breitengraden, besonders im Weinviertel, ist Lehm ein Baustoff mit Tradition, der sowohl in der Sanierung, als auch im Neubau, wieder stark im Kommen ist.

Wir stellen alte und neue Lehmbautechniken vor, Anwendungen für Böden und Wände, ebenso Kombinationen mit moderner Technik wie Holzrahmenbau und Wandheizungen.

1 Termin: Dienstag, 16.04.2024

19.00 Uhr

Stadtamt Deutsch-Wagram, Dachgeschoß

Kursleitung: K.E.M. Marchfeld

Kosten: € 00,--

KOSTENLOS!



Klima- und Energie-
Modellregionen
Wir gestalten die Energiewende

Marchfeld



Deutsch-Wagram • Friedhofallee 7b
02247 / 23 23 • buecherei-dt-wagram@aon.at

Öffnungszeiten:

MONTAG & FREITAG:
09:00 – 18:00 Uhr

DIENSTAG: 15:00 – 18:00 Uhr

MITTWOCH: 09:00 – 18:00 und 15:00 – 18:00 Uhr

SAMSTAG: 09:00 – 12:00 Uhr



www.buecherei-dt-wagram.at

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

- Bücher, Hörbücher, DVDs, Spiele für groß und klein
- Literatur für alle – English in the Library – vielfältige Angebote für Kinder – Buchstart – Ferienprogramm – Büchereifest – Volkshochschulkurse – Lesungen ...
- **Kommen Sie vorbei und entdecken Sie unser tolles Angebot.**
Wir freuen uns auf Sie!



KursleiterInnen im Überblick

Christine Allmayer

Sigrid Beckenbauer

Theaterpädagogin,
dipl. Bildungsmanagerin, Trainerin
und Coach, LSB
www.sigridfrancesca.wordpress.com

Ronald Deutsch

www.körper-dialog.at

Christian Graf

Fotograf & Zumba-Trainer

Brigitte Huber

Yogatrainerin

Jeanette Hammer BA

www.bildungsberatung-noe.at

Christa Hofer

Power Plate Trainerin

MMag.^a Tania Kvasnicka-Arab

Yogatrainerin
www.sunflowyoga.at

Christian Mari

Fotograf
www.christianmari.at

Community Nursing

DGKP Elisabeth Aroeti
DGKP Verena Wagner
Ruth Langer
Mag. Gertrude Kölbl
Johanna Petermann
Mag. Agnieszka Turlejska

Edith Nejah

Kurt Nemec

www.training.12hp.at

Mag. Ingrid Oberndorfer

Historikerin

Laila Ragab

Dipl. Psychologische
Beraterin, Yogalehrerin
(Yogatherapie)
www.mitherzundhirn.co.at

Sportclub Fitnesscrew DW

Kerstin Scharmitzer
Marina Hofmann

Claudia Tomancok

Herbert Zörnpenning

IMPRESSUM:

Herausgeber: Stadtgemeinde Deutsch-Wagram, Bahnhofstraße 1a, 2232 Deutsch-Wagram
Telefon: 02247/2209, Fax 02247/2209-30, E-Mail: stadtgemeinde@deutsch-wagram.gv.at,
vhs.deutsch.wagram@gmail.com, Homepage: <http://www.deutsch-wagram.gv.at>

Für den Inhalt verantwortlich: Vize Bgm Andrea Schleederer, VHS Deutsch-Wagram

Sachbearbeiterin: Gabriele Oberndorfer · **Titelbild:** fotolia.com

Layout & Druck: Riedeldruck GmbH, 2214 Auersthal, Bockfließstraße 60-62, www.riedeldruck.at

Kostenlose Beratung

Bildungs- & Berufsberatung NÖ

Nützen auch Sie die Bildungs- und Berufsberatung mit Themen wie diesen:

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

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

Jeanette Hammer, Beraterin im Weinviertel

Nutzen Sie jetzt Ihre Chancen für eine bessere Zukunft!

Bitte nehmen Sie Ihre Anmeldung auf unserer Webseite www.bildungsberatung-noe.at, telefonisch unter 0676/525 4805 oder per E-Mail an j.hammer@bildungsberatung-noe.at vor.

 **6 Termine: jeweils Mittwoch**
21.02., 10.04., 22.05, 19.06., 17.07. und 21.08.2024

 **14.00 bis 18.00 Uhr**

 **Bockfließer Straße 61/Stiege 3/1a**
(Zugang über Lessingasse)

 **Jeanette Hammer BA**

 **Kosten: € 00,--**

 **KOSTENLOS!**



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

www.bildungsberatung-noe.at

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



 Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung



 **NIEDERÖSTERREICH**



So finden Sie uns:

-  **Ehem. Hauptschule & Containerklassen:** Schulallee 2 / Bahnhofstraße
-  **Bücherei & Spielothek:** Friedhofallee 7b
-  **Bildungsberatung:** Bockfließergasse 12
-  **Sunflowyoga-Studio:** Bellegardgasse 12
-  **Kindergarten:** Jakob Reumann-G. 3+5
-  **Marchfelderhof (Cafe):** Bockfließergasse 3
-  **Begleitetes Wohnen:** Hamerlingstraße 11b
-  **Unionhalle:** Hamerlingstraße 13
-  **Stadtamt:** Bahnhofstraße 1a
-  **Jüdischer Friedhof:** Fabrikstraße 16
-  **Volkshaus:** Arndtstraße 30
-  **Schulküche der NMS:** Schulallee 4
-  **Volksschule:** Schulallee 1

www.deutsch-wagram.gv.at

