

# VOLKSHOCHSCHULE

G Ä N S E R N D O R F

Meine **Erfolgs**hochschule.



## WINTERSEMESTER2024

Online-Anmeldung  
[vhs.gaenserndorf.at](https://vhs.gaenserndorf.at)

Gänsersendorf  
*... für dich da!*





## VORTRÄGE

Die Bildungsvorträge sind kostenlos, es ist jedoch eine ANMELDUNG notwendig! Die maximale Teilnehmerzahl ist aus organisatorischen Gründen begrenzt.

### Cybercrime – Was ist das und wie kann ich mich schützen

**POLIZEI**

101/A-WS24 • DO 12.09.2024 • 17:00-18:30  
101/B-WS24 • MI 06.11.2024 • 19:00-20:30  
101/C-WS24 • DO 23.01.2025 • 19:00-20:30

Haus der Begegnung  
1 Einheit • 90 Min. • **Freier Eintritt**  
Helmut Witura

Es werden Handlungssicherheit und ein umfangreiches Basiswissen vermittelt, um Gefahren im Netz leichter zu erkennen und zu vermeiden.

**NEU**

### Präventionstipps „Eigentum schützen“

**POLIZEI**

102-WS24 • DO 19.09.2024 • 19:00-19:45

Rathaus   
1 Einheit • 45 Min. • **Freier Eintritt**  
Hermann Bahr

Ein Präventionsvortrag mit Schwerpunkt „Eigentum“ der Polizeiinspektion Gänserndorf.

Durch die Informationen soll aufgezeigt werden, wie man sich und sein Eigentum wirksamer gegen Einbrecher schützen kann. Dabei ist das richtige Verhalten genauso wichtig, wie sinnvolle technische Einbruchsicherungen am Haus oder an der Wohnung.

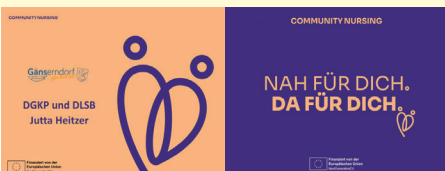
### „...Hoppla, schon passiert...!“ Trittsicher zu Hause – Sturzprophylaxe

103/A-WS24 • FR 20.09.2024 • 09:00-10:30

103/B-WS24 • FR 25.10.2024 • 09:00-10:30

Rathaus   
1 Einheit • 90 Minuten • **Freier Eintritt**  
DGKP und DLSB Jutta Heitzer

Bis ins hohe Alter trittsicher bleiben. Durch kleine Übungen, die man leicht zu Hause durchführen kann, kann ich länger „sturz sicher“ bleiben! Gleich beginnen lautet die Devise!



### Verbraucherrechte – Worauf ist bei Online Käufen, im Internet gebuchten Reisen und Werkverträgen zu achten

104-WS24 • MI 25.09.2024 • 18:00-19:30

Rathaus   
1 Einheit • 90 Min. • **Freier Eintritt**  
Dr. Werner Borns

Ein bunter Vortrag, in dem den TeilnehmerInnen, anhand von zahlreichen Beispielen aus der Praxis, Antworten zu diesen Fragen gegeben werden.

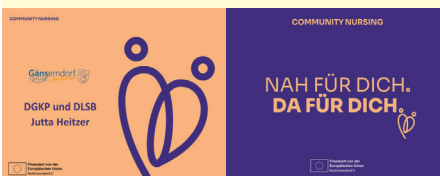
### „...Zeit und Entlastung für mich finden...!“ Für pflegende Angehörige

105/A-WS24 • FR 04.10.2024 • 09:00-10:30

105/B-WS24 • FR 22.11.2024 • 09:00-10:30

Rathaus   
1 Einheit • 90 Minuten • **Freier Eintritt**  
DGKP und DLSB Jutta Heitzer

Die Verantwortung als pflegende/r Angehörige/r kann manches Mal erdrückend sein. Wo finde ich in meiner Umgebung Unterstützung und Angebote, damit ich entlastet bin? Wieder Zeit für mich finden.



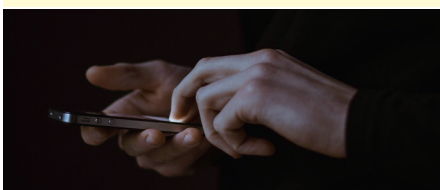
### Präventionstipps „Verhalten bei bedenklichen Anrufen“

**POLIZEI**

106-WS24 MI 09.10.2024, 18:00-18:45

Rathaus   
1 Einheit • 45 Minuten • **Freier Eintritt**  
Hermann Bahr

Ein Präventionsvortrag mit Schwerpunkt „Verhalten bei bedenklichen Anrufen“ zB. falscher Polizist, Enkel- bzw. Neffentrick, Interpol, usw.



### Sicherer Umgang mit sozialen Netzwerken

**POLIZEI**

107/A-WS24 • DO 17.10.2024 • 17:00-18:30

107/B-WS24 • MI 20.11.2024 • 19:00-20:30

Haus der Begegnung  
1 Einheit • 90 Min. • **Freier Eintritt**  
Helmut Witura

Mittlerweile sind soziale Netzwerke aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Dieser Kurs gibt Ihnen Tipps wie Sie diese Medien „sicher“ nutzen können.



### Der Mietvertrag

108-WS24 • MI 20.11.2024 • 18:00-19:30

Rathaus   
1 Einheit • 90 Min. • **Freier Eintritt**  
Dr. Werner Borns

Mietverträge über Wohnungen oder Häuser werden maßgeblich durch das Mietrechtsgesetz und die Judikatur bestimmt. In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick darüber, was es als Vermieter oder Mieter zu Mietverhältnissen zu beachten gilt.

### Fragen zu Erbrecht, Pflichtteilsrecht, Testament, Vorsorgevollmacht, Erwachsenenvertretung und Patientenverfügung

109-WS24 • DO 21.11.2024 • 17:30-19:00

Rathaus   
1 Einheit • 90 Min. • **Freier Eintritt**  
Dr. Stephan Rohringer

Dieser Informationsabend soll den Teilnehmern einen Überblick über das Erbrecht, das Pflichtteilsrecht, die Form und den möglichen Inhalt von Testamenten, den Ablauf eines Verlassenschaftsverfahrens, Vorsorgevollmachten, Erwachsenenvertretung und Patientenverfügungen ermöglichen.

### Kauf/Verkauf, Erbschaft/Schenkung von Immobilien – aus notarieller Sicht

110-WS24 • DO 05.12.2024 • 17:30-19:00

Rathaus   
1 Einheit • 90 Min. • **Freier Eintritt**  
Dr. Stephan Rohringer

Fragen und Antworten zu Abwicklung, Formvorschriften, Steuern und Gebühren



### Kindersicherheit im Internet

111-WS24 • DO 09.01.2025 • 18:00-19:30

Haus der Begegnung  
1 Einheit • 90 Min. • **Freier Eintritt**  
Helmut Witura

Handy, Tablet und PC sind aus dem Alltag unserer Kinder nicht mehr wegzudenken. Wie schütze ich mein/e Kind/er vor den Gefahren im Netz.



### Wir sind online und sicher! Digitale SeniorInnenbildung

112-WS24 • DI 22.10.2024 • 17:00-20:00

Rathaus   
1 Einheit • 3 Std. • **Freier Eintritt**  
Theres Wögerer

Sie wollen sicher, digital und online handeln? Von der feinen Kunst der Online-Suche bis zur Kommunikation gibt es viel zu Wissen! Wir erarbeiten gemeinsam einen Plan, anhand dem Sie Ihre Geräte und Daten schützen können.

**Maximale Teilnehmerzahl: 12 Personen**

## SPRACHEN

### Italienisch A1 Anfänger



201-WS24 • MO • jeweils 17:30-19:00  
09.09.2024, 16.09.2024, 23.09.2024,  
30.09.2024, 07.10.2024, 14.10.2024,  
21.10.2024, 28.10.2024, 04.11.2024,  
11.11.2024, 18.11.2024, 25.11.2024,  
02.12.2024, 09.12.2024, 16.12.2024

Kulturhaus EG Seminarraum   
15 Einheiten • á 90 min. • 195 Euro  
Dott. Giovanni Cusumano

Mitzubringen: Bild für Bild  
Sprachkurs Italienisch, Langenscheidt Niveau A1-A2;  
ISBN: 978-3-12-563498-5

„Italienisch lernen wie die Muttersprache ist leicht und macht Spaß“



### Italienisch A2 Fortgeschrittene



202-WS24 • DI • jeweils 17:30-19:00  
10.09.2024, 17.09.2024, 24.09.2024,  
01.10.2024, 08.10.2024, 15.10.2024,  
22.10.2024, 29.10.2024, 05.11.2024,  
12.11.2024, 19.11.2024, 26.11.2024,  
03.12.2024, 10.12.2024, 17.12.2024

Kulturhaus EG Seminarraum   
15 Einheiten • á 90 min. • 195 Euro  
Dott. Giovanni Cusumano

Mitzubringen: Bild für Bild  
Sprachkurs Italienisch, Langenscheidt Niveau A1-A2;  
ISBN: 978-3-12-563498-5

„Italienisch lernen wie die Muttersprache ist leicht und macht Spaß“



### Französisch für WiedereinsteigerInnen



203-WS24 • DO • jeweils 19:00-20:30  
12.09.2024, 19.09.2024, 26.09.2024,  
03.10.2024, 10.10.2024, 17.10.2024,  
24.10.2024, 07.11.2024, 14.11.2024,  
21.11.2024

Kulturhaus EG Seminarraum   
10 Einheiten • á 90 min. • 130 Euro  
Manuel Mattes, MA

Mitzubringen: Stift, Zettel

Der Kurs hat zum Ziel, „verschüttete“ Französischkenntnisse wieder an die Oberfläche zu befördern. Durch die Lektüre von Zeitungsartikeln zu aktuellen und spannenden Themen wird der Wortschatz erweitert und die BesucherInnen haben die Möglichkeit, die neu erlernten Ausdrücke gleich selbst aktiv zu verwenden.



### Englisch am Vormittag - ELP A1



204-WS24 • FR • jeweils 09:00-10:30  
20.09.2024, 27.09.2024, 04.10.2024,  
11.10.2024, 18.10.2024, 25.10.2024,  
08.11.2024, 15.11.2024, 22.11.2024,  
29.11.2024

Kulturhaus EG Seminarraum   
10 Einheiten • á 90 min. • 110 Euro  
Renate Artbauer

Englischkurs für AnfängerInnen. Sie haben noch nie die englische Sprache gelernt bzw. sehr geringe Kenntnisse, dann gibt dieser Kurs Ihnen die Möglichkeit die Grundbegriffe kennenzulernen und Erfahrungen in der Sprache zu sammeln. Sie lernen einfache, vertraute Informationen zu verstehen und sich in Alltagssituationen elementar zu unterhalten.

### Englisch am Vormittag - ELP A2



205-WS24 • MI • jeweils 11:00-12:30  
25.09.2024, 02.10.2024, 09.10.2024,  
16.10.2024, 23.10.2024, 30.10.2024,  
06.11.2024, 13.11.2024, 20.11.2024,  
27.11.2024

Kulturhaus EG Seminarraum   
10 Einheiten • á 90 min. • 110 Euro  
Renate Artbauer

Mitzubringen: Key A1-Cornelsen Verlag  
ISBN: 978-3-06-020102-0.

Englischkurs für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen. Die KursteilnehmerInnen werden auf natürliche Alltagssituationen vorbereitet um sich schnell und sicher in der englischen Sprache zurechtzufinden. Grundkenntnisse der Grammatik werden wiederholt und gefestigt.

### Englisch am Vormittag - ELP B1



206-WS24 • DI • jeweils 09:00-10:30  
24.09.2024, 01.10.2024, 08.10.2024,  
15.10.2024, 22.10.2024, 29.10.2024,  
05.11.2024, 12.11.2024, 19.11.2024,  
26.11.2024

Kulturhaus EG Seminarraum   
10 Einheiten • á 90 min. • 110 Euro  
Renate Artbauer

Brush up your English – Englischkurs für Fortgeschrittene. Die Anleitungen sind in englischer Sprache und die KursteilnehmerInnen werden motiviert in der Zielsprache zu kommunizieren. Es werden Artikel über aktuelle Themen gelesen und die notwendige Grammatik ausgearbeitet

### Englisch am Vormittag - ELP A2+



207-WS24 • MI • jeweils 09:00-10:30  
25.09.2024, 02.10.2024, 09.10.2024,  
16.10.2024, 23.10.2024, 30.10.2024,  
06.11.2024, 13.11.2024, 20.11.2024,  
27.11.2024

Kulturhaus EG Seminarraum   
10 Einheiten • á 90 min. • 110 Euro  
Renate Artbauer

Englischkurs für leicht Fortgeschrittene. Sie haben bereits einmal Englisch gelernt und wollen diese Kenntnisse auffrischen. Erklärungen und Anweisungen sind größtenteils in Deutsch. Schwerpunkt liegt auf beginnender Konversation.

### English conversation in the morning – ELP B1+



208-WS24 • DO • jeweils 09:00-10:30  
26.09.2024, 03.10.2024, 10.10.2024,  
17.10.2024, 24.10.2024, 31.10.2024,  
07.11.2024, 14.11.2024, 21.11.2024,  
28.11.2024

Kulturhaus EG Seminarraum   
10 Einheiten • á 90 min. • 110 Euro  
Renate Artbauer


English conversation. Learning a language is a never-ending process! When your English is a little bit rusty, come and join us. We discuss topics, you are interested in and have a look in the change of language.



## Österreichische Gebärdensprache Anfänger



209-WS24 • DI • jeweils 18:00-19:40  
01.10.2024, 08.10.2024, 15.10.2024,  
22.10.2024, 29.10.2024, 05.11.2024,  
12.11.2024, 19.11.2024, 26.11.2024,  
03.12.2024

Seminarraum NÖMS   
10 Einheiten • á 100 min. • 240 Euro  
Marianne Scepka

Mitzubringen: eigene Bücher


Gebärdensprache bezeichnet eine eigenständige, visuell wahrnehmbare natürliche Sprache, die insbesondere von gehörlosen und schwerhörigen Menschen zur Kommunikation genutzt wird.



## Österreichische Gebärdensprache (Fortgeschrittene)



210-WS24 • MO • jeweils 18:00-19:40  
30.09.2024, 07.10.2024, 14.10.2024,  
21.10.2024, 28.10.2024, 04.11.2024,  
11.11.2024, 18.11.2024, 25.11.2024,  
02.12.2024

Seminarraum NÖMS   
10 Einheiten • á 100 min. • 240 Euro  
Marianne Scepka

Mitzubringen: eigene Bücher

Jeder, der seine Grundkenntnisse der Gebärdensprache ausbauen möchte, ist herzlich willkommen.

## GESUNDHEIT & BEWEGUNG

### Bewegungstraining nach Liebscher und Bracht

301-WS24 • MI Vormittag • 10:30-11:30  
Kulturhaus DG Bewegungsraum

302-WS24 • MI Abend • 18:30-19:30  
Multimediaraum Bücherei

04.09.2024, 11.09.2024, 18.09.2024,  
25.09.2024, 02.10.2024, 09.10.2024,  
16.10.2024, 23.10.2024, 30.10.2024,  
06.11.2024, 13.11.2024, 20.11.2024,  
27.11.2024, 04.12.2024, 11.12.2024,  
18.12.2024, 08.01.2025, 15.01.2025,  
22.01.2025, 29.01.2025

20 Einheiten • á 60 Min. • 170 Euro  
Marliese Pur  
(dipl. Shiatsu Praktikerin)

Mitzubringen: Matte und Handtuch

Hocheffektive Regeneration für den Körper. Übungen im Stehen und auf der Matte zur spürbaren Verbesserung der Beweglichkeit.

## Gesundheitsyoga mit Herz und Hirn

Freitagskurs • jeweils 16:00-17:30  
303/A-WS24  
13.09.2024, 20.09.2024, 27.09.2024,  
04.10.2024, 11.10.2024, 18.10.2024,  
25.10.2024

7 Einheiten á 90 Min. • 119 Euro

303/B-WS24  
08.11.2024, 15.11.2024, 22.11.2024,  
29.11.2024, 06.12.2024, 13.12.2024,  
10.01.2025, 17.01.2025

8 Einheiten á 90 Min. • 136 Euro

Samstagskurs • jeweils 09:00-10:30

304/A-WS24  
14.09.2024, 21.09.2024, 28.09.2024,  
05.10.2024, 12.10.2024

5 Einheiten á 90 Min. • 85 Euro

304/B-WS24  
09.11.2024, 16.11.2024, 23.11.2024,  
30.11.2024, 07.12.2024, 14.12.2024,  
11.01.2025, 18.01.2025

8 Einheiten á 90 Min. • 136 Euro

Kulturhaus DG Bewegungsraum  
Laila Ragab

Mitzubringen: Deine eigene Matte, wenn vorhanden  
einen Block, Decke und das was Du für Deinen  
Wohlfühlfaktor brauchst.

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, Knieschmerzen, Hüftschmerzen, Verdauungsprobleme, Bluthochdruck, Schlafprobleme, Allergien, Kopfschmerzen ein Thema? Dann ist Gesundheitsyoga mit Herz und Hirn genau das Richtige für Dich.

## Selbstverteidigungskurs für Mädchen und Frauen

(Altersempfehlung ab ca. 13 Jahren)

305/A-WS24  
SA 21.09.2024 • 08:30-12:30  
SA 28.09.2024 • 08:30-12:30

Fitnessraum Stadthalle

2 Einheiten • á 4 Stunden • 80 Euro  
Martin Pecha und Harald Kloiber

Lernen Sie bei uns einfache und wirkungsvolle Techniken zur Selbstverteidigung. Zielsetzung des Basiskurses: Gefahren erkennen, einschätzen und wo möglich vermeiden, sichere Orte, „Nein“-zur richtigen Zeit, richtig Schreien lernen, Distanzschwellen erfahren, Selbstbehauptung durch Körpersprache, Basics der Befreiungsmöglichkeiten bei verschiedenen Festhaltearten, Kennenlernen einiger Schmerzpunkte.

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

305/B-WS24 • Mutter-Tochter-Tarif • 130 Euro



## Yoga - zur Stärkung des Rückens

NEU

306-WS24 • DI • jeweils 19:00-20:15  
24.09.2024, 01.10.2024, 08.10.2024,  
15.10.2024, 22.10.2024, 05.11.2024,  
12.11.2024, 19.11.2024, 26.11.2024,  
03.12.2024, 10.12.2024, 17.12.2024

Kulturhaus DG Bewegungsraum  
12 Einheiten • á 75 Min. • 120 Euro  
Iris Höger

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte

Yoga für den Rücken: Förderung einer gesunden Körperhaltung und Stärkung von Körpermitte und Rücken. In diesem Yogakurs widmen wir uns dem Kräftigen, Mobilisieren, Dehnen und Entspannen unseres Körpers mit Hilfe von Yogaübungen und Atemtechniken.

## Kraft und Energie aus dem Beckenboden

307-WS24 • MI • jeweils 17:00-18:30  
02.10.2024, 09.10.2024, 16.10.2024,  
23.10.2024, 30.10.2024, 06.11.2024,  
13.11.2024, 20.11.2024, 27.11.2024,  
04.12.2024, 11.12.2024, 18.12.2024,  
08.01.2025, 15.01.2025, 22.01.2025,

Kulturhaus DG Bewegungsraum  
15 Einheiten • á 90 Min. • 195 Euro  
Monika Novak-Schuh

Mitzubringen: Turngewand, rutschfeste Socken,  
ev. Polster, kleines Handtuch

Das Beckenbodentraining beinhaltet Aufbau und Funktion des Beckenbodens, Übungen zum Kräftigen des Beckenbodens, Ganzkörperwahrnehmung und Tiefenentspannung.

## Yin Yoga - passives Yoga für mehr Beweglichkeit

308-WS24 • MI • jeweils 19:00-20:15  
02.10.2024, 09.10.2024, 16.10.2024,  
23.10.2024, 30.10.2024, 06.11.2024,  
13.11.2024, 20.11.2024, 27.11.2024,  
04.12.2024, 11.12.2024, 18.12.2024,  
08.01.2025, 15.01.2025, 22.01.2025,

Kulturhaus DG Bewegungsraum  
15 Einheiten • á 75 Min. • 150 Euro  
Sabine Edith Braun

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung; Matte/Decke/  
Polster zum Draufsetzen und Unterlagern; Yoga-Klotz  
(oder dickes Buch), Yoga-Gurt (oder normaler Gürtel)

Beim Yin Yoga machen wir passive Dehnübungen im Sitzen oder Liegen. Die statischen Positionen nehmen wir für mehrere Minuten ein.

Für alle geeignet – keine Vorkenntnisse nötig!

Besucht uns  
auch auf



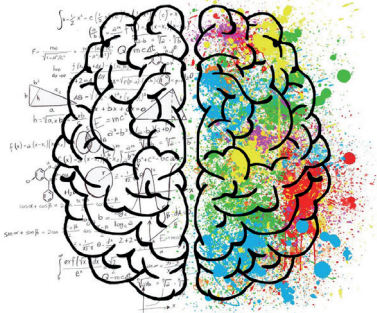
**NEU**

## WeRrAsTeTdErRoStEtEnDeGuTaLIeS-GuT (Gedächtnistraining) Prophylaxetraining für „kluge Köpfe“, das Spaß macht

309-WS24 • MI • jeweils 17:00-18:30  
02.10.2024, 09.10.2024, 16.10.2024,  
23.10.2024, 30.10.2024, 06.11.2024,  
13.11.2024, 20.11.2024, 27.11.2024,  
04.12.2024,

Haus der Begegnung  
10 Einheiten • á 90 Min. • 27 Euro  
Mag. Helena Franges-Vidovic

Der Vergesslichkeit ein Schnippchen schlagen. Sie vergessen hin und wieder etwas und machen sich Sorgen um Ihre Gedächtnisleistung? Sie wollen vorbeugen und Ihr Gehirn trainieren? Viele meinen: „Da kann man eh nichts mehr tun ...“ Stimmt nicht! Denn wie bei der körperlichen Fitness bestimmt auch beim Gehirn die Aktivität, ob man fit ist oder nicht. Die „grauen Zellen“ können wie Muskeln trainiert werden.



## YOGA für den Rücken

DO • jeweils 19:00-20:15  
310/A-WS24  
03.10.2024, 10.10.2024, 17.10.2024,  
24.10.2024

4 Einheiten á 75 Min. • 40 Euro

310/B-WS24  
14.11.2024, 21.11.2024, 28.11.2024,  
05.12.2024, 12.12.2024

5 Einheiten á 75 Min. • 50 Euro

310/C-WS24  
09.01.2025, 16.01.2025, 23.01.2025,  
30.01.2025

4 Einheiten á 75 Min. • 40 Euro

Kulturhaus Bewegungsraum DG  
Gerlinde Thomay

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Klotz

In dieser Yogaeinheit dehnen, kräftigen, mobilisieren und entspannen wir unseren Körper. Wir praktizieren Yogapositionen, welche eine gesündere Körperhaltung fördern, die Mitte stärken und den Rücken kräftigen. Gleichzeitig erlangen wir mit Hilfe der Yogaübungen sowie der leichten Atemübungen mentale Entspannung.

**NEU**

## Stärken Sie Ihr Immunsystem für die kalte Jahreszeit – mit TCM!

311-WS24 • DI 05.11.2024 • 18:30-20:00

Rathaus

1 Einheit • á 90 Min. • 10 Euro  
Mag.<sup>a</sup> (FH) Iga Teresa Łyszcz, MA

In diesem Grundlagen-Vortrag erfahren Sie Wissenswertes über den Ursprung und Funktionsweise des Immunsystems aus Perspektive der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie bekommen einen Einblick wie Sie Ihren Energiehaushalt gut im Gleichgewicht behalten. Welche Einflüsse das Immunsystem schwächen, aber auch Tipps, Empfehlungen, Übungen für den Alltag sowie Grundlagendiagnostik zur Prävention runden das Thema ab.

Mindestteilnehmeranzahl: 10 Personen



## Feldenkrais (nach Moshé Feldenkrais) – Knieprobleme und Schulterschmerzen vermeiden

312-WS24 • DO • jeweils 18:30-19:30  
07.11.2024, 14.11.2024, 21.11.2024,  
28.11.2024, 05.12.2024, 12.12.2024,

Multimediarraum Bücherei

1 Einheit • á 60 Min. • 70 Euro  
Mag. Karin Mayer

Mitzubringen: Turnmatte und bequeme Kleidung.

Ziel dieses Feldenkrais-Kurses ist körperliche Leichtigkeit, speziell der Kniegelenke, Schultern und Nacken, durch die Förderung der Beweglichkeit und die Entlastung der Gelenke.

**NEU**

## TCM – Wintercheck: Das Wasser-Element • Vortragsreihe der 5-Elemente-Lehre

313-WS24 • DO 28.11.2024 • 18:30-20:00

Rathaus

1 Einheit • á 90 Min. • 10 Euro  
Mag.<sup>a</sup> (FH) Iga Teresa Łyszcz, MA

Ein wichtiger Aspekt dieses Vortrags ist die Anpassung unserer Lebensweise und Ernährung an die jeweilige Jahreszeit. So können wir die Vitalität, Leistungsfähigkeit und Abwehrkraft unseres Körpers stärken. Praktische Alltagstipps, einfache Ernährungsempfehlungen sowie Akupressurpunkte werden vorgestellt, um so das Gleichgewicht im Körper zu fördern.

## Gesichtsmuskeltraining – die natürliche Liftingrevolution

314-WS24 • FR 24.01.2025 • 17:00-20:00

Kulturhaus Seminarraum EG

1 Einheit • á 3 Std. • 107 Euro  
Gertrude Lauter

Wir verlieren mit zunehmendem Alter an Muskelmasse, was sich leider auch sehr stark im Gesicht durch den Verlust an Volumen bemerkbar macht. Um wieder mehr Volumen und jugendliche, feste Konturen zu erhalten, ist es deshalb schlicht notwendig, die Gesichtsmuskulatur zu festigen und zu vergrößern.

## KREATIVITÄT

**NEU**

### Dripcake

401-WS24 • SA 07.09.2024 • 09:00-13:00

Schulküche Polytechnische Schule

1 Einheit • á 4 Std. • 40 Euro  
+ 11 Euro Lebensmittelkosten  
Daniela Bauch

Wir werden eine Torte füllen, mit Buttercreme glatt einstreichen und sie anschließend mit einem farbigen Drip aus Schokolade und verschiedenen Dekormaterialien verzieren.

**NEU**

### Halloween – Sweet Table

402-WS24 • SA 12.10.2024 • 09:00-13:00

Schulküche Polytechnische Schule

1 Einheit • á 4 Std. • 40 Euro  
+ 7 Euro Lebensmittelkosten  
Daniela Bauch

In diesem Kurs werden wir ein paar Süßigkeiten für einen Sweet Table für eure Halloween Party zaubern - Spinnen aus CakePops, Monster-CupCakes und vieles mehr.

**NEU**

### Weihnachtsbäckerei (Spritzgebäck)

403-WS24 • SA 16.11.2024 • 09:00-13:00

Schulküche Polytechnische Schule

1 Einheit • á 4 Std. • 40 Euro  
+ 7 Euro Lebensmittelkosten  
Daniela Bauch

Das perfekte Spritzgebäck. In diesem Kurs werdet Ihr Tipps und Tricks erfahren, um das perfekte Spritzgebäck für Weihnachten zu zaubern, ohne euch zu quälen. Eine klassische Variante, eine Schokovariante und eine Nussvariante mit verschiedenen Füllungen werden dabei sein.

**NEU**

### Desserts und Pralinen in der Weihnachtszeit

404-WS24 • SA 21.12.2024 • 09:00-13:00

Schulküche Polytechnische Schule

1 Einheit • á 4 Std. • 40 Euro  
+ 11 Euro Lebensmittelkosten  
Daniela Bauch

Wir werden gemeinsam weihnachtliche Desserts und Pralinen herstellen, welche anschließend selbst verascht oder verschenkt werden können. Dazu verwenden wir ein paar Pralinhohlkörper und formen auch selbst Trüffelpralinen.



## Cupcakes

**NEU**

**405-WS24 • SA 11.01.2025 • 09:00-13:00**  
Schulküche Polytechnische Schule  
1 Einheit • á 4 Std. • 40 Euro  
+ 11 Euro Lebensmittelkosten  
Daniela Bauch

Wir backen gemeinsam 3 verschiedene Sorten an Cupcakes, teilweise gefüllt, teilweise nur mit einem Frosting verziert. Des Weiteren werden wir diverse Dekorationen aus Schokolade herstellen.

## Singkurs für Erwachsene I – Anfängerkurs

**406-WS24 • SA • jeweils 09:15-11:15**  
14.09.2024, 21.09.2024, 28.09.2024,  
05.10.2024, 12.10.2024, 19.10.2024,  
09.11.2024, 16.11.2024, 23.11.2024,  
30.11.2024, 07.12.2024, 14.12.2024,

Haus der Begegnung  
12 Einheiten • á 2 Std. • 195 Euro  
Mag. art. Juan Fernando Gutiérrez  
Mitzubringen: Heft, Stift

Atemtechnik, Sprech- und Gesangstechnik, Kopf und Körperresonanz, Interpretation, Erarbeitung von Repertoire aus Oper, Lied, Operette, Oratorium, Musical, Jazz/Pop, Chanson

Mindeststeilnehmeranzahl: 8 Personen



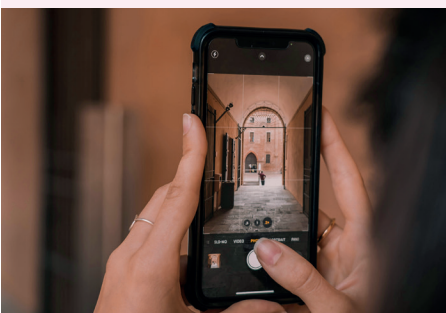
## Fotografieren und Videografieren mit dem Smartphone

**NEU**

**407-WS24 • SA 14.09.2024 • 09:00-13:00**  
Multimediarium Bücherei  
1 Einheit • á 4 Std. • 50 Euro  
Wolfgang Artner

Mitzubringen: Smartphone und Ladekabel.

Smartphones von heute sind vielfach schon ausgezeichnet für Foto-/Videografie zu verwenden. Allerdings muss man auch damit richtig umgehen. Sie lernen, wie man mit dem eigenen Smartphone das Beste rausholt und wie man die Fotos sofort versendet bzw. online bekannt macht.



## KREISTANZEN für Körper, Geist und Seele

**408/A-WS24 • DI • jeweils 18:30-20:30**  
17.09.2024, 15.10.2024, 19.11.2024,  
17.12.2024, 21.01.2025,

Alter Turnsaal

5 Einheiten • á 2 Std. • 65 Euro  
Ursula Mayer & Heidemarie Walbert

Kreis- und Gruppentänze traditionell, rockig oder meditativ und hie und da Linedance und Bachblütentänze mit Heidemarie Walbert.

**408/B-WS24 • Einzelbuchung möglich!**  
15 Euro

## Schachtraining für sinnvolle Freizeitgestaltung und Förderung des mentalen Trainings

**409-WS24 • DI • jeweils 18:00-21:00**  
24.09.2024, 22.10.2024, 26.11.2024,  
17.12.2024, 28.01.2025, 25.02.2025,  
25.03.2025, 22.04.2025, 27.05.2025,  
24.06.2025,

Haus der Begegnung

Freier Eintritt

## Einführung in die Digitale Fotografie

**NEU**

**410-WS24 • SA 05.10.2024 & 12.10.2024**  
• jeweils 10:00-13:00

Multimediarium Bücherei  
2 Einheiten • á 3 Std. • 70 Euro  
Wolfgang Artner

Voraussetzungen: eigene DSLR oder Systemkamera und Grundlagen der EDV.

Digitale Spiegelreflexkameras (DSLR) bzw. Systemkameras bieten anspruchsvollen Amateurlernen eine schier unüberschaubare Fülle an Einstellungsmöglichkeiten. Wenn man weiß, was diese Einstellungen bedeuten, eröffnen sich neue kreative Möglichkeiten und das Fotografieren mit der Kamera macht einfach noch mehr Spaß!



## Parfum Design - Workshop

**NEU**

**411-WS24 • DO 07.11.2024 • 18:00-19:30**  
Haus der Begegnung  
1 Einheit • á 90 Min. •  
57 Euro inkl. Materialkosten  
Barbara Patek

Ob als einzigartiges Geschenk für einen geliebten Menschen oder als besonderes Erlebnis für dich selbst – nimm an diesem Workshop teil und tauche ein in die faszinierende Welt der Düfte.

## Naturseifen – Workshop

**412-WS24 • FR 08.11.2024 • 17:00-21:00**  
Schulküche Polytechnische Schule  
1 Einheit • á 4 Std. • 79 Euro  
Gertrude Lauter

Wir stellen Naturseifen her, die aus reinen Pflanzenölen - angereichert mit verschiedensten Kräutern - bestehen. Handgemachte Seifen bieten individuelle Pflege und sind ein ideales Geschenk mit sehr persönlicher Note.



## Stimme - Sprache und RHETORIK

**NEU**

**413-WS24 • FR 15.11.2024 • 15:00-19:00**  
Multimediarium Bücherei  
1 Einheit • á ca. 4 Std. • 30 Euro  
Sigrid Francesca Beckenbauer

Ein Sprach-, Motorik und Rhetorik Workshop ab 16 Jahren. Für alle die in pädagogischen, sozialen sowie psychosozialen Berufen arbeiten, die viel reden. Wir lernen reden ohne heiser zu werden, eine schöne Sprache zu entwickeln, gute Rhetorik, Reden halten, kleine Szenen sprechen und besprechen, Konflikte mit guter Rhetorik lösen.



## ChatGPT: Einsteigerfreundlich in die Welt der künstlichen Intelligenz

**NEU**

**414-WS24 • DO 28.11.2024 • 18:30-19:30**  
Haus der Begegnung  
1 Einheit • á ca. 60 Min. • 12 Euro  
Mag. Verena Fellner

Entdecken Sie die faszinierende Welt der künstlichen Intelligenz mit dem anfängergerechten Vortrag „ChatGPT: Einsteigerfreundlich in die Welt der künstlichen Intelligenz“. Das Format richtet sich speziell an Neulinge und EinsteigerInnen, die sich dem Thema neugierig annähern wollen und mehr über ChatGPT und dessen Anwendungsmöglichkeiten erfahren wollen.



## KINDER & ELTERN

**Babygarten** - Babys/Kleinkinder bis ca. 20 Monate mit Begleitperson

501/A-WS24 • MI 25.09.2024 • 15:00-15:30

501/B-WS24 • DO 26.09.2024 • 10:00-10:30

501/C-WS24 • DO 26.09.2024 • 10:45-11:15

Kulturhaus OG Festsaal

10 Einheiten • á 30 Min. • 75 Euro  
Brigitte Gugler MA

**Mitzubringen:** rutschfeste Fußbekleidung für Kind (wenn erforderlich) und Begleitperson! Eigene Decke für den zugewiesenen Sitzplatz am Boden sowie eigene Instrumente für Kind und Begleitperson (Klanghölzer, Rassel und Chiffontuch – ein Set kann direkt im Kurs erworben werden).

Zusammen mit Ihrem Kind den Babygarten zu besuchen, bedeutet nicht nur musikalische Förderung von Anfang an - gemeinsames Musizieren, Musikhören und Tanzen in dieser frühen Phase ist für das Kind Nahrung für Körper, Seele und Gehirn. Mit Hingabe erkunden Babys alles was rasselt, knistert, klappert ... genau die richtige Zeit, um mit Rasseln, Klanghölzern und bunten Tüchern die Welt der Musik zu erobern! Das Entdecken der eigenen Stimme und des eigenen Körpers sowie das Wohlfühlen in der Gruppe stehen dabei im Vordergrund.



**Musikgarten I** - Kinder ab ca. 20 Mon. bis ca. 3 Jahre mit Begleitperson

502/A-WS24 • MI 25.09.2024 • 15:45-16:25

502/B-WS24 • DO 26.09.2024 • 09:05-09:45

502/C-WS24 • DO 26.09.2024 • 15:05-15:45

Kulturhaus OG Festsaal

10 Einheiten • á 40 Min. • 88 Euro  
Brigitte Gugler MA

(Musikgarten-Lehrkraft, Integrative Kinder-Tanzpädagogin, SI Motopädagogin)

**Mitzubringen:** rutschfeste Fußbekleidung (Gymnastikpatschen) für Kind und Begleitperson; eine Decke, um den zugewiesenen Sitzplatz abzudecken; eigene Instrumente für Kind und Begleitperson (Klanghölzer/Rasseln etc. und ein buntes Tuch).

Im Musikgarten können Kinder ohne Leistungserwartung erleben, wie viel Freude gemeinsames Musizieren macht und erste Gruppenerfahrung gemeinsam mit ihrer Bezugsperson sammeln.

**Musikgarten II** - Kinder von 3 bis 6 Jahre mit Begleitperson

503/A-WS24 • MI 25.09.2024 • 16:40-17:20

503/B-WS24 • DO 26.09.2024 • 16:00-16:40

Kulturhaus OG Festsaal

10 Einheiten • á 40 Min. • 88 Euro  
Brigitte Gugler MA

**Mitzubringen:** rutschfeste Fußbekleidung (Gymnastikpatschen) für Kind und Begleitperson; eine Decke, um den zugewiesenen Sitzplatz abzudecken; eigene Instrumente für Kind und Begleitperson (Klanghölzer/Rasseln etc. und ein buntes Tuch).

„Musikgarten - Gemeinsam musizieren“ ist ein musikpädagogisches Konzept, das Kinder und deren Eltern zum gemeinsamen Musizieren anregt. Im Musikgarten wird Kindern ermöglicht, sich die primären Musikfertigkeiten anzueignen: singen und sich rhythmisch zu bewegen – und dies in einer Atmosphäre von Freude und Anerkennung ihrer Persönlichkeit. Die Bedeutung eines Musikerlebnisses ist eng mit den kindlichen Gefühlseindrücken verbunden. Durch das positive Erleben von Musik wird eine spätere Hinwendung zum Musizieren gestärkt. Der Musikgarten setzt keine Vorkenntnisse voraus.



**Selbstverteidigung PANDA** für Kinder 8-13 Jahre

504/A-WS24 • MI 25.09.2024 • 14:30-15:20

Schnupperstunde • 10 Euro

504/B-WS24 • MI • jeweils 14:30-15:20

02.10.2024, 09.10.2024, 16.10.2024,

23.10.2024, 30.10.2024

5 Einheiten • á 50 Min. • 50 Euro

Kulturhaus DG Bewegungsraum  
Igor Žgela

Die Bewegung und körperliche Betätigung der Kinder stehen 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 der Steigerung von Konzentration und Selbstvertrauen bei den Schülern geachtet.



**Theaterworkshop** „Der kleine Prinz“ mit Bewegung, Musik und Spiel für Kinder und Familien (ab 5 J.)

NEU

505-WS24 • SA 05.10.2024 • 14:00-17:00

Kulturhaus DG Bewegungsraum

1 Einheiten • á 3 Std. • 30 Euro  
Sigrid Francesca Beckenbauer

In diesem interaktiven Workshop entdeckt, hört und spielt ihr gemeinsam mit Sigrid Beckenbauer die spannende Geschichte vom kleinen Prinzen. Wir bewegen und spielen dabei mit Hüten, Tüchern, Bällen, Stäben und erfinden kleine Szenen rund um die poetische Geschichte des kleinen Prinzen.

**Erfolgreich durch den Schulalltag: So gelingt die Hausübung konfliktfrei und motiviert**

NEU

506-WS24 • DI 15.10.2024 • 18:30-19:30

Rathaus

1 Einheiten • á 60 Min. • 12 Euro  
Mag. Verena Fellner

In diesem spannenden Kurzvortrag erhalten Sie von Lerncoach und psychologischer Beraterin Mag. Verena Fellner Tipps und Strategien, wie Hausübungen und das Lernen zu Hause leichter und motivierter gemeistert werden können – ganz ohne Machtkämpfe. Erfahren Sie, wie Hausübungen ohne Streit, Tränen und Widerwillen leicht und effizient erledigt und die Nachmittage wieder entspannter und friedlicher werden können.

**„Eltern vs. Teenager: Konflikte gemeinsam clever meistern“**

NEU

507-WS24 • FR 18.10.2024 • 18:00-20:00

Haus der Begegnung

1 Einheiten • á 2 Std. • 24 Euro  
Doris Zettel

Ein Workshop für Eltern UND Puber-Tiere!

Stehen Sie als Eltern oder Teenager im ständigen Konflikt miteinander? Suchen Sie nach effektiven Wegen, um diese herausfordernde Zeit gemeinsam zu bewältigen? In meinem interaktiven Workshop biete ich praxisnahe Strategien, um die Kommunikation zu verbessern und Spannungen zu reduzieren.

**TikTok Food Trends für Jugendliche**

NEU

508/A-WS24 (13-16 Jahre)

MI 23.10.2024 • 16:00-19:30

508/B-WS24 (17-20 Jahre)

MI 18.12.2024 • 16:00-19:30

Schulküche Polytechnische Schule

1 Einheiten • á 3,5 Std. • 42 Euro  
Angela Swoboda

**Mitzubringen:** Hausschuhe mit abwaschbarer Sohle, Schürze oder „Koch-T-Shirt“. Eventuell ein Behältnis für den Heimtransport von Kostproben, Resten.

Sie möchten, dass Ihr Kind kochen lernt, dabei aber nicht die heimische Küche benutzt? Professionelles „Nachkochen“ von TikTok-Rezepten, dabei Grundlagen des Kochens kennen- und erlernen. Kritisches Hinterfragen der Zutaten (Saisonalität, Importware, ...) und gezeigte Küchentechniken in den Videos. Abwandlungen, Kniffe und Tricks. Gekocht wird ein 3-4 gängiges Menü, welches auch verkostet/gegessen wird. Auf Lebensmittelallergien bzw. -unverträglichkeiten sowie alternative Ernährungsformen wird geachtet. Bitte bei der Anmeldung bekanntgeben!



## KINDER & ELTERN

### Wenn dein Kind zum PUBER-TIER wird

509-WS24 • FR 22.11.2024 • 18:00-20:00

Bücherei Multimediaraum

1 Einheit • á 2 Std. • 24 Euro

Doris Zettel

„Wenn dein Kind zum Puber-tier wird, ...und der Alltag zur Herausforderung.“

Bist du auf die Gefühlsausbrüche und das emotionale Durcheinander deiner Kinder vorbereitet? In diesem Workshop erfährst du, was in deinem Kind vorgeht, warum so viele Konflikte entstehen und wie du diese abschwächen kannst. Lerne dein Kind besser verstehen und begleite es gestärkt durch die Pubertät.



## Veranstaltungsorte

Rathaus, Rathausplatz 1

Haus der Begegnung, Rathausgasse 4

Schulküche Polytechnische Schule, Kirchenplatz 9

Kulturhaus, Bahnstraße 31

Bücherei Multimediaraum, Bahnstraße 34-36

NÖMS Alter Turnsaal, Eichamtsstraße 4

NÖMS Seminarraum, Eichamtsstraße 4 Eingang über Hans-Kudlich-Gasse

Fitnessraum Stadthalle, Hans-Kudlich-Gasse 28



## Bildungsberatung Gänserndorf

Persönliche, unabhängige und kostenfreie Bildungs- und Berufsberatung, abgestimmt auf Ihre individuelle Lebenssituation.

Nutzen Sie unser Angebot bei Fragen zu folgenden Themen:

- 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 können oder wollen den alten Beruf nicht mehr ausüben
- Sie brauchen eine Beratung in Ihrer Muttersprache
- Sie möchten in Bildungskarenz oder Bildungsteilzeit gehen...

Die Bildungs- und Berufsberaterin Jeanette Hammer ist für Sie in der Bücherei da.

**Telefon: 0676 52 54 805**

**NÖ Hotline: 02742 25025**

**[j.hammer@bildungsberatung-noe.at](mailto:j.hammer@bildungsberatung-noe.at)**

Bitte nehmen Sie Ihre Anmeldung im Vorhinein telefonisch oder per E-Mail vor.

Jeweils Montag von 15.00 - 18.00 Uhr

- Montag, 02. September 2024
- Montag, 30. September 2024
- Montag, 04. November 2024
- Montag, 02. Dezember 2024
- Montag, 06. Februar 2025

## Allgemeines

### Anmeldung:

**Spätestens 7 Tage vor Kursbeginn**

### Vorzugsweise online:

**[vhs.gaenserndorf.at](https://vhs.gaenserndorf.at)** oder

persönlich im Rathaus Gänserndorf,  
Rathausplatz 1

Tel. +43 2282/2651-36,

[vhs@gaenserndorf.at](mailto:vhs@gaenserndorf.at)

Informationen zu Kursgebühren, Stornobedingungen, Haftpflicht und Programmänderungen entnehmen Sie bitte den AGB der VHS Gänserndorf.

### Wir bitten um Anmeldung!

Die maximale Teilnehmerzahl ist aus organisatorischen Gründen begrenzt.

### Volkshochschule Gänserndorf

Für den Inhalt verantwortlich:

Mario BRANDTNER, VHS Gänserndorf

Sekretariat: Rathaus Gänserndorf · 02282/2651-36

Änderungen, Irrtümer und Tippfehler vorbehalten.



Die AK Niederösterreich fördert Kurse, die in diesem Kursprogramm mit einem Logo der **AK** gekennzeichnet sind, mit 50 % der Kurskosten bis 150 € bzw. bei EDV-Kursen 100 % der Kurskosten bis 220 €. Für gewisse Personengruppen gibt es höhere Fördersätze. Details entnehmen Sie bitte der Homepage der AK Niederösterreich [noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus](https://noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus)

