

SOMMERSEMESTER 2020

ANMELDUNG ZU DEN KURSEN:

homepage: www.vhs-langenlois.at →
Anmeldung → Anmeldung Kurse
Anmeldung bis 6. Februar 2020
über die Homepage

email: w.schebesta@aon.at

telefonisch: **02734 7016 - 14**
am Freitag, 7. Februar 2020
18:00 bis 19:00 Uhr

persönlich: Neue NÖ Mittelschule Langenlois,
nur zur oben angeführten Zeit

01 ENGLISCH

Brush up your English

mit **Mag. Elisabeth Ponstingl-Dick**

Wollen Sie Ihre Englisch-Kenntnisse auffrischen? Gearbeitet wird in der Kleingruppe. Ziel ist es, im Sprechen flüssiger zu werden, den Wortschatz für Urlaub und Alltag zu erweitern und die Grammatik aufzufrischen.

Montag, 18:00 bis 19:40 Uhr - 10 Abende

Beginn: 10. Februar 2020 - NNÖMS Langenlois, Klasse PTS (durch den Hof, 1. Stock)

Kursbeitrag: € 100,--

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

02 ITALIENISCH – für leicht Fortgeschrittene

mit **Gabriella Clari** (Native Speaker)

Abendkurs

Stufe B1 Weiterführung der Anfänger. Erlernen der Grundgrammatik und Verständigung im Alltag und im Urlaub.

Mittwoch, 18:00 bis 19:40 Uhr - 12 Abende

Beginn: 12. Februar 2020 - NNÖMS Langenlois

Kursbeitrag: € 125,--

Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen

03 ITALIENISCH für weiter Fortgeschrittene

mit **Gabriella Clari** (Native Speaker)

Stufe B2, für Personen, die bereits vorhandene Kenntnisse auffrischen möchten.

Inhalte: im Sprechen flüssiger werden, Erweitern des Wortschatzes und der Grammatik.

Dienstag, 10:15 bis 12:00 Uhr - 12 Vormittage

Beginn: 11. Februar 2020 - NNÖMS Langenlois

Klasse der Nachmittagsbetreuung (Eingang durch den Hof)

Kursbeitrag: € 125,--

Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen

04 ITALIENISCH für Fortgeschrittene

mit **Gabriella Clari** (Native Speaker)

Stufe C2, für Personen, die bereits vorhandene Kenntnisse auffrischen möchten.

Inhalte: im Sprechen flüssiger werden, Erweitern des Wortschatzes und der Grammatik.

Dienstag, 8:15 bis 10:00 Uhr - 12 Vormittage

Beginn: 11. Februar 2020 - NNÖMS Langenlois

Klasse der Nachmittagsbetreuung (Eingang durch den Hof)

Kursbeitrag: € 125,--

Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen

05 KURS ZUM ERLERNEN

ENERGETISCHER TESTMETHODEN

mittels **Tensor** mit **Hermine Leitner, MSc**

Bei diesem Kurs lernen Sie, wie Sie in Zukunft mittels eines Tensors Ihren Energielevel (in Bovis – Einheiten), verschiedene Lebensmittel und verschiedene Substanzen austesten können. Sie dürfen in der Gruppe mit sehr vielen verschiedenen Substanzen testen lernen und dies auch üben.

Termin: Samstag, 22. Februar 2020

Zeit: 09:30 bis 12:00 Uhr

Kursbeitrag: € 30,-- / Person

Anmeldung erbeten unter 0664/73652032 oder

praxis@massage-network.at

Ort: Praxis für komplementäre Gesundheitsförderung, Gerstfeldweg 1/2, Langenlois

06 GESUNDHEITSGYMNASTIK

GESUNDE WIRBELSÄULE

Morgenkurs mit **Helga Schweighart**

Für all jene, die schon am Vormittag etwas Zeit für ihre Gesundheit aufbringen und dann frisch und beweglich den Tag fortsetzen wollen. Angeboten werden Übungen für den Bewegungsapparat. Diese dienen der Verbesserung von Koordination und Gleichgewicht und der Beweglichkeit der Gelenke.

Dienstag, 07:45 bis 08:45 Uhr – 15 Vormittage

Beginn: 11. Februar 2020

Turnsaal der Schulschwestern in Haindorf,

Haupteingang

Kursbeitrag: € 60,--

Mitzubringen: Turnkleidung

07 GESUNDHEITSGYMNASTIK

mit **Karoline Reinthaler** (Instructor)

In diesem Kurs bewegen wir den Körper von Kopf bis Fuß. Wir starten mit einem einfachen Aufwärmteil um den Kreislauf in Schwung zu bringen. Dann folgen Kräftigungsübungen zum Stärken der wichtigsten Muskelgruppen und Stabilisieren der Haltung. Das abschließende Dehnen rundet die Einheit ab.

Dienstag, 17:45 bis 18:45 Uhr – 10 Abende

Beginn: 18. Februar 2020

Turnsaal der Schulschwestern in Haindorf,

Haupteingang

(ist jeweils 10 Minuten vor Beginn geöffnet)

Kursbeitrag: € 45,--

08 GESUNDHEITSGYMNASTIK

mit **Karoline Reinthaler** (Instructor)

Dienstag, 19:00 bis 20:00 Uhr – 10 Abende

Beginn: 18. Februar 2020

Turnsaal der Schulschwestern in Haindorf,

Haupteingang

Kursbeitrag: € 45,--

Mitzubringen: Turnkleidung, Hallenschuhe und Matte

09 GESUNDHEITSGYMNASTIK –

GESUNDE WIRBELSÄULE in Zöbing

mit **Elisabeth Holzer** ausgebucht!!

keine Anmeldung mehr möglich

Gesundheitsgymnastik vermittelt Körperbewusst-sein, Beweglichkeit der Gelenke und Dehnung von Muskeln. Bessere Haltung, freiere Atmung und Loslassen von Spannungen sind die Folge.

Montag, 18:00 bis 19:00 Uhr – 10 Abende

Beginn: 17. Februar 2020 - Kindergarten Zöbing (OG - Eingang hinter dem Kindergarten) Kursbeitrag: € 45,--

Mitzubringen: Turnkleidung und Matte

10 ZUMBA®

mit **Karoline Reinthaler** (Zumba Instructor)

Zumba ist ein effektives, lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Workout mit viel Schwung. Zu mitreißenden Latino-Rhythmen und bekannten Hits tanzen wir verspielte Choreografien, die viel Spaß machen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. In diesem Kurs legen wir den Schwerpunkt auf Schrittkombinationen, die die Gelenke schonen. Partystimmung ist jedenfalls garantiert.

Freitag, 18:00 bis 19:00 Uhr – 10 Abende

Beginn: 14. Februar 2020 - Musiksaal der NNÖMS

Langenlois Kursbeitrag: € 80,--

Mitzubringen: Trainingskleidung, Trinkflasche,

Handtuch und Sportschuhe für den Innenbereich

11 ZUMBA® „Sunny Sunday“

mit **Karoline Reinthaler** (Zumba Instructor)

Während der Woche keine Zeit für Bewegung? Dann ist die Sunny Sunday-Stunde genau das Richtige für dich. Bei mitreißender Musik tanzt du zu Latinorhythmen und bekannten Hits. Du tankst dich mit positiver Energie für den Wochenstart auf, triffst nette Leute und tobst dich so richtig aus. Dass nebenbei sehr viele Kalorien purzeln, ist ein zusätzlicher Nebeneffekt.

Sonntag, 17:00 bis 18:00 Uhr – 10 Abende

Beginn: 16. Februar 2020 - Musiksaal der NNÖMS

Langenlois Kursbeitrag: € 80,--

Mitzubringen: Trainingskleidung, Trinkflasche,

Handtuch und Sportschuhe für den Innenbereich

12 BODYWORK

mit **Karoline Reinthaler** (Dipl. Aerobic Instructor)

Viel Bewegung zu motivierender Musik bringt Sie auf den Weg zu einer Top-Figur! Nach einem einfachen Warmup erfolgt eine intensive Ganzkörperkräftigung. Keine Muskelgruppe kommt in dieser Einheit zu kurz. Die Stunde schließt mit angenehmem Stretching ab.

Montag, 18:30 bis 19:30 Uhr – 10 Abende

Beginn: 17. Februar 2020 - Musiksaal der NNÖMS

Langenlois Kursbeitrag: € 80,--

Mitzubringen: Trainingskleidung, Matte, Trinkflasche,

Handtuch und Sportschuhe für den Innenbereich

YOGA IM TÄGLICHEN LEBEN

Yoga ist ein System zur Erhaltung der Gesundheit und zur Entwicklung der Persönlichkeit. Es ist für Menschen jeden Alters geeignet. Die Anwendung der Yoga-Prinzipien unterstützt uns bei der Alltagsbewältigung und im Umgang mit Stress. Kursunterlagen: „Yoga im täglichen Leben – Das System“, Ibero-Verlag.

Mitzubringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und Sitzpolster

13 YOGA für Anfänger Stufe 1

mit **Irene Ratka**

Die Übungen der ersten Stufe des Systems „Yoga im täglichen Leben“ werden Sarva Hitta Asanas (= gut für alle) genannt. Jeder kann diese Übungen durchführen, in jedem Lebensalter, unabhängig von der körperlichen Kondition. Sie verhelfen uns zu ganzheitlichem Wohlbefinden und bringen Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht.

Montag, 19:15 bis 20:45 Uhr - 12 Abende

Beginn: 10. Februar 2020 im Schloss Haindorf (Saal)

Kursbeitrag € 110,--

Anmeldung direkt bei Irene Ratka

Tel. 0699/81163672

14 YOGA gegen Rückenschmerzen (auch für Anfänger geeignet) mit Doris Steindl

Das vorliegende Übungsprogramm besteht aus therapeutischen Körperübungen, Atem- und Entspannungstechniken des Autors von Yoga im täglichen Leben, Paramhans Swami Maheshwarananda, Ärzten und Physiotherapeuten. Dieser Kurs richtet sich an alle, die nach Gesundheit und Ausgeglichenheit streben und durch regelmäßiges Üben ihren Rücken stärken möchten, um Beschwerden vorzubeugen.

Dienstag, 8:30 bis 10:00 Uhr - 12 Vormittage

Beginn: 11. Februar 2020 im Schloss Haindorf (Saal)

Kursbeitrag € 110,--

Anmeldung direkt bei Doris Steindl

Tel. 0664/73824621, email: steindl.doris@aon.at

15 YOGA für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

(Stufe 1-2) mit **Doris Steindl**

Einstieg für Anfänger möglich!

Dienstag, 17:15 bis 18:45:00 Uhr - 12 Abende

Beginn: 11. Februar 2020 im Schloss Haindorf (Saal)

Kursbeitrag € 110,--

Anmeldung direkt bei Doris Steindl

Tel. 0664/73824621 oder email: steindl.doris@aon.at

16 YOGA für Fortgeschrittene (Stufe 3-4) mit Doris Steindl

Mittwoch, 19:15 bis 20:45 Uhr - 12 Abende

Beginn: 19. Februar 2020 im Schloss Haindorf (Saal)

Kursbeitrag € 110,--

Anmeldung direkt bei Doris Steindl

Tel. 0664/73824621 oder email: steindl.doris@aon.at

17 YOGA

Die verborgenen Kräfte im Menschen für Fortgeschrittene mit Doris Steindl

Chakren sind Energiezentren, durch die vermehrt kosmische Energie in den Körper einströmt. In diesem Kurs werden wir uns in jeder Einheit jeweils auf eines der acht Hauptchakren mit Hilfe von Atem- und Konzentrationsübungen, Asanas und speziellen Yogatechniken konzentrieren. Die Chakren werden dadurch geöffnet und harmonisiert, Blockaden werden gelöst, innere Kraftzentren erweckt und zugänglich gemacht. Literatur: Die verborgenen Kräfte im Menschen.

Montag, 17:15 bis 18:45 Uhr - 12 Abende

Beginn: 10. Februar 2020 im Schloss Haindorf (Saal)

Kursbeitrag € 110,--

Anmeldung direkt bei Doris Steindl

Tel. 0664/73824621 oder email: steindl.doris@aon.at

PILATES

mit **Hermine Leitner**, MSc,

Pilates Matwork Trainer (Basic-Advanced)

Die Tiefenmuskulatur, welche für die Aufrichtung und Stabilität zuständig ist, wird gestärkt. So wirkt das Training zivilisationsbedingten Beschwerden gezielt entgegen. Sollten Sie nicht an vorgegebenen Terminen teilnehmen können, nehmen Sie mit uns Kontakt auf.

Anmeldung unter 0664/73652032 oder

praxis@massage-network.at

Pilates-Trainerin Hermine Leitner, MSc

Ort: Gerstfeldweg 1/2, 3550 Langenlois

18 **Pilates Mittelstufe:**

Donnerstag, 17:00 bis 17:50 Uhr - 8 Einheiten

Beginn: 13. Februar 2019

Kursbeitrag: € 78,--

19 **Pilates für Männer:**

Dienstag, 19:30 bis 20:20 Uhr - 8 Einheiten

Beginn: 11. Februar 2020

Kursbeitrag: € 78,--

KREATIVES

20 **KRIMS-KRAMS-SCHALEN FILZEN**

mit **Dr. Ulrike Müller-Kaspar**

Um eine Schablone herum entsteht ganz individuell eine Krims-Krams-Schale für Stifte, Kleinzeug, Strickzeug oder für's Bad.

Donnerstag, 27. Februar 2020, 18:30 bis 21:30 Uhr

Workshopdauer 3 Stunden

Kursort: Die Spindel

Langenlois, Zwettler Straße 67

Kursbeitrag: € 30,--

Mitzubringen: ein älteres Handtuch, eine spitze Schere, Geduld, Kraft. Wolle bitte je nach Verbrauch direkt mit der Kursleiterin verrechnen, ca. € 3,50

Mindestteilnehmerzahl 4 Personen

PRAKTISCHES

21 **KRÄUTERWANDERUNG**

mit **Erika Niederkofler**

Kräuter und Knospen im Frühling sammeln und die Heilkräfte kennen lernen und Kräutertopfen herstellen. Die Gemmnotherapie beschäftigt sich mit der Heilwirkung der Pflanzenknospen.

Treffpunkt: Spielplatz beim Kampbad

Samstag, 28. März 2020, 9:00 bis 11:00 Uhr

Kursbeitrag: € 8,--

Die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt; keine Anmeldung erforderlich.

22 **FRÜHLINGSKNOSPEN VERARBEITEN**

mit **Erika Niederkofler**

Knospen stehen für den Neubeginn im Frühling. Wir verarbeiten Knospen zu Kräutersalz, legen Knospen in Honig ein und setzen alkoholische Auszüge an.

Samstag, 28. März 2020, 13:00 bis 15:00 Uhr

Kursort: Massageinstitut Niederkofler, Haselgraben 2

Kursbeitrag: € 15,-- (inkl. Materialkosten)

Anmeldung direkt bei Erika Niederkofler: 02734/3446 oder email: erikaniederkofler@outlook.at

23 **KRÄUTERWANDERUNG**

mit **Erika Niederkofler**

Maikräuter sammeln und deren Verwendung kennenlernen.

Kräuter für Kräutersalz sammeln und Kräutertopfen herstellen.

Treffpunkt: Parkplatz bei der Ruine Kronsegg

Samstag, 16. Mai 2020, 9:00 bis 11:00 Uhr

Kursbeitrag: € 8,--

Die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt; keine Anmeldung erforderlich.

24 **KOCHKURS – AUFSTRICHE**

mit DI (FH) Heike Leschnig

Schnelle Brote und gesunde Aufstriche zubereiten.

Basis für gesunde Aufstriche sind Hülsenfrüchte, Gemüse der Saison und einige wenige Zutaten aus dem Vorratsschrank – fertig ist der vollwertige Brotaufstrich.

Bestens als Alternative und Abwechslung geeignet.

Außerdem werden wir ein frisches Fladenbrot, Gebäck und ein Vollkornbrot backen.

Freitag, 13. März 2019 von 18:00 bis 21:00 Uhr

in der Küche der NNÖMS Langenlois

Kursbeitrag: € 35,-- inkl. Rezepte

der Kursbeitrag ist im Vorhinein auf das Konto der

Volkshochschule Langenlois bei der Sparkasse

Langenlois mit dem IBAN AT55202300000000810 mit

dem Verwendungszweck AUFSTRICHE zu überweisen



Langenloiser FoodCoop

**Regionale Produkte
direkt vom Erzeuger**

Wir wollen wissen, woher unser Essen kommt und wie es produziert wird! Deshalb organisiert der Verein LaFoCo **Sammelbestellungen – regional und biologisch.**

Willst du das auch? Dann mach mit!

info@lafoco.at

www.lafoco.at

Wir sind auch auf



Allgemeine Bestimmungen der VHS Langenlois

Kurse können nur mit einer gewissen Mindestteilnehmerzahl abgehalten werden. Bei geringer Unterschreitung kann der Kurs eventuell gekürzt angeboten oder nach Aufzählung als kleinere Gruppe geführt werden.

Wir melden uns bei Ihnen nur dann, wenn ein Kurs nicht zustande kommt!

Diverse Kurse sind direkt bei den KursleiterInnen anzumelden.

Informationen über die aktuellen Kurse im Sommersemester 2020 und eine Möglichkeit zur online Kursanmeldung finden Sie auf unserer Homepage:
www.vhs-langenlois.at

Online Anmeldeschluss 6. Februar 2020

Kursabsagen: Die VHS Langenlois behält sich grundsätzlich vor, bis zum Tag des Kursbeginnes den Kurs abzusagen. Alle angemeldeten Teilnehmer werden verständigt. Wir ersuchen Sie daher unbedingt Ihre Telefonnummer und Emailadresse bei der Kursanmeldung bekanntzugeben.

Hausordnung: die jeweilige Hausordnung der benützten Kursstätten ist für alle KursleiterInnen und KursteilnehmerInnen verbindlich.

Für die im Programm angeführten Kurse ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich.

Kursbeitrag: wird jeweils 15 Minuten vor Kursbeginn in bar kassiert.

WERBUNG
SPARKASSE
LANGENLOIS