



Meine Erfolgshochschule

Langenlois

Volks- hochschule Langenlois

WINTERSEMESTER 2020/21

ONLINE ANMELDUNG ZU DEN KURSEN:

Anmeldung für Kurse in diesem Semester nur über die Homepage bis 11. September 2020 möglich!

www.vhs-langenlois.at

→ Anmeldung → Anmeldung Kurse

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, wie im Programm ersichtlich, sind direkt bei den KursleiterInnen anzumelden.

Informationen über die aktuellen Kurse im Wintersemester 2020/21 und eine Möglichkeit zur online Kursanmeldung finden Sie auf unserer Homepage:

www.vhs-langenlois.at

Online Anmeldeschluss

11. September 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 eine 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.

SPRACHEN

- 01 ENGLISCH Brush up your English**
mit **Mag. Elisabeth Ponstingl-Dick**
Von diesem Kurs sind noch 6 Termine aus dem Sommersemester 2020 offen. Das bedeutet, bezahlt wird erst ab dem 7. Termin (das gilt natürlich für alle, die schon im Sommersemester teilgenommen haben). Gerne begrüßen wir auch alle neuen KursteilnehmerInnen! 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: 5. Oktober 2020 - NNÖMS Langenlois, Klasse PTS (durch den Hof, 1. Stock)
Kursbeitrag: € 100,-- Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

ITALIENISCH mit Gabriella Clari: Von diesen Kursen sind noch 7 Termine aus dem Sommersemester 2020 offen. Das bedeutet, bezahlt wird erst ab dem 8. Termin (das gilt für alle, die schon im Sommersemester teilgenommen haben). Gerne begrüßen wir auch alle neuen KursteilnehmerInnen in allen Lernstufen!

- 02 ITALIENISCH – für leicht Fortgeschrittene (Abendkurs)**
mit **Gabriella Clari** (Native Speaker)
Stufe B1 Weiterführung der Anfänger. Erlernen der Grundgrammatik und Verständigung im Alltag und im Urlaub.
Mittwoch, 18:00 bis 19:40 Uhr – 12 Abende (7 Unterrichtstermine vom Sommersemester werden noch nachgeholt!)
Beginn: 23. September 2020 - NNÖMS Langenlois - Klasse der Nachmittagsbetreuung (Eingang durch den Hof)
Kursbeitrag: € 50,-- bzw. €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 11:55 Uhr - 12 Vormittage (7 Unterrichtstermine vom Sommersemester werden noch nachgeholt!)
Beginn: 22. September 2020 - NNÖMS Langenlois - Klasse der Nachmittagsbetreuung (Eingang durch den Hof)
Kursbeitrag: € 50,-- bzw. €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.
Montag, 9:00 bis 10:40 Uhr - 12 Vormittage (7 Unterrichtstermine vom Sommersemester werden noch nachgeholt!)
Beginn: 14. September 2020 - NNÖMS Langenlois - Klasse der Nachmittagsbetreuung (Eingang durch den Hof)
Kursbeitrag: € 50,-- bzw. €125,-- Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen

KÖRPER – GEIST – GESUNDHEIT

Allgemeine Information in Corona-Zeiten für alle Fitness-Kurse:

Wir bitten Sie, möglichst schon in Turnkleidung unsere Kursorte zu besuchen, um ein erhöhtes Risiko zu umgehen.

KÖRPER – GEIST – GESUNDHEIT

- 1305 MESSUNG DES ENERGIEGEGHALTS** der Organe mittels Biosensoren (Qi-Scanner) mit **Hermine Leitner, MSc**
Wir messen über ein Gerät den Energiegehalt der körpereigenen Organsysteme. Auf einen Blick können energetische Veränderungen auf einem Bildschirm betrachtet werden. Durch eine Vergleichsanalyse zum Normalwert werden hier Abweichungen festgehalten. Bei einem stagnierenden Energiefluss kann es zu Blockaden und damit zu Beschwerden im Körper kommen.
Termin: Samstag, 10. Oktober 2020 Terminvergabe ab 9:00 Uhr
Kursbeitrag: € 20.- / Person, Dauer ca. 30 Minuten
Referentin: Hermine Leitner MSc, Diplomkrankenschwester, Diplom Orthomolekularmedizin, Studium der klinischen Ernährungsmedizin, Ernährungsberaterin
Ort: Praxis für komplementäre Gesundheitsförderung, Gerstfeldweg 1/2, 3550 Langenlois
Anmeldung erbeten unter 0664/73652032 oder praxis@massage-network.at

- 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 – 8 Abende werden vom Sommersemester nachgeholt, weitere 7 Abende sind geplant; insgesamt 15 Vormittage
Beginn: 6. Oktober 2020 - Turnsaal der Schulschwestern in Haindorf, Haupteingang
Kursbeitrag: € 30,-- Mitzubringen: Turnkleidung

- 07 GESUNDHEITSGYMNASTIK – GESUNDE WIRBELSÄULE in Zöbing**
mit **Elisabeth Holzer – ausgebucht - keine Anmeldung mehr möglich!!!**

Gesundheitsgymnastik vermittelt Körperbewusstsein, 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 – 6 Abende werden vom Sommersemester nachgeholt, weitere 9 Abende sind geplant; **WICHTIG:** Eventuell muss wegen der Corona-Abstandsregeln ein weiterer Kurs um 17:00 eingeschoben werden ODER ein anderer Kursort ist möglich
Beginn: 12. Oktober 2020 - Kindergarten Zöbing (OG - Eingang hinter dem Kindergarten) Kursbeitrag € 40,--
Mitzubringen: Turnkleidung und Matte

- 08 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: 2. Oktober 2020 - Musiksaal der NNÖMS Langenlois
Kursbeitrag: € 80,-- Mitzubringen: Trainingskleidung, Trinkflasche, Handtuch und Sportschuhe für den Innenbereich

09 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: 4. Oktober 2020 - Musiksaal der NNÖMS Langenlois

Kursbeitrag: € 80,- Mitzubringen: Trainingskleidung, Trinkflasche, Handtuch und Sportschuhe für den Innenbereich

10 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: 28. September 2020 - Musiksaal der NNÖMS Langenlois

Kursbeitrag: € 80,-

Mitzubringen: Trainingskleidung, Matte, Trinkflasche, Handtuch und Sportschuhe für den Innenbereich

Falls ein neuerlicher Corona-Lockdown stattfinden sollte, wird Karoline die Kurse (08 bis 10) online weiterführen.

YOGA IM TÄGLICHEN LEBEN:

Kurse 11 bis 15

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

11 YOGA für Anfänger Stufe 1 mit Doris Steindl

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, indem sie Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht bringen.

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

Beginn: 23. September 2020 im Schloss Haindorf (Festsaal)

Kursbeitrag € 110,-

Anmeldung direkt bei Doris Steindl Tel.0664/73824621

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

Das vorliegende Übungsprogramm besteht aus therapeutischen Körperübungen, Atem- und Entspannungstechniken und ist das Ergebnis jahrelangen Erfahrungsaustausches zwischen dem Autor von Yoga im täglichen Leben, Paramhans Swami Maheshwarananda, Ärzten und Physiotherapeuten, wodurch eine wertvolle Synthese aus westlicher Wissenschaft und östlicher Weisheit entstand. Dieser Kurs richtet sich an alle, die nach Gesundheit und Ausgeglichenheit streben und durch regelmäßiges Üben ihren Rücken stärken möchten, um Beschwerden zu lindern und vorzubeugen.

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

Beginn: 22. September 2020 im Schloss Haindorf (Festsaal)

Kursbeitrag € 110,-

Anmeldung direkt bei Doris Steindl Tel.0664/73824621

13 YOGA für leicht Fortgeschrittene

(Stufe 2) mit **Irene Ratka**

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

Beginn: 14. September 2020 im Schloss Haindorf (Festsaal) – Kursbeitrag € 110,-

Anmeldung direkt bei Irene Ratka Tel. 0699/81163672

14 YOGA für leicht Fortgeschrittene (Stufe 2)

mit **Doris Steindl**

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

Beginn: 22. September 2020 im Schloss Haindorf (Festsaal) – Kursbeitrag € 110,-

Anmeldung direkt bei Doris Steindl

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

15 YOGA für Fortgeschrittene (Stufe 4)

mit **Doris Steindl**

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

Beginn: 14. September 2020 im Schloss Haindorf (Festsaal) – Kursbeitrag € 110,-

Anmeldung direkt bei Doris Steindl

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

PILATES

16 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 wie etwa Rückenschmerzen gezielt entgegen. Sollten Sie nicht an vorgegebenen Terminen teilnehmen können, gibt es bei uns viele weitere Möglichkeiten das Training absolvieren zu können. Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf.

Anmeldung unter 0664/73652032 oder praxis@massage-network.at

Pilatestrainerin Hermine Leitner, MSc

Ort: Praxis für komplementäre Gesundheitsförderung, Gerstfeldweg 1/2, 3550 Langenlois

Pilates am Vormittag – leichtes Training auch für Pensionisten und Personen mit Rückenproblemen:

Mittwoch, 10:30 bis 11:20 Uhr - 6 Einheiten

Beginn: 16. September 2020 Kursbeitrag: € 59,-

Pilates am Nachmittag – Mittelstufe

Donnerstag, 17:00 bis 17:50 Uhr - 6 Einheiten

Beginn: 17. September 2020 Kursbeitrag: € 59,-

Pilates für Männer

Dienstag, 19:30 bis 20:20 Uhr - 6 Einheiten

Beginn: 15. September 2020 Kursbeitrag: € 59,-

17 KLETTERN mit Rudi Steinkellner

ÖTK-Alpinsport

Für Kinder, Erwachsene oder Familien

ÖTK-Kletterkurse für Anfänger: Kinder und Erwachsene!
mit Rudi Steinkellner im Kletterdom Langenlois!

1. Zwergerlkurs Termin 1/ 4 bis 6 Jahre

jeweils Montag 17.00 bis 18.30 Uhr - 8 Einheiten a 1.5 Std.
Beginn: 19. Oktober 2020
Kursbeitrag € 150,- plus ein Jahr Mitgliedschaft beim
ÖTK Langenlois € 18,-

2. Zwergerlkurs Termin 2/ 4 bis 6 Jahre

jeweils Freitag 17.00 bis 18.30 Uhr - 8 Einheiten a 1.5 Std.
Beginn: 23. Oktober 2020
Kursbeitrag € 150,- plus ein Jahr Mitgliedschaft beim
ÖTK Langenlois € 18,-

3. Kurs Kinder/ 7 bis 10 Jahre

jeweils Mittwoch 17.00 bis 18.30 Uhr - 8 Einheiten a 1,5 Std.
Beginn: 21. Oktober 2020
Kursbeitrag € 150,- plus ein Jahr Mitgliedschaft beim
ÖTK Langenlois € 18,-

4. Kurs Kinder/ 11 bis 14 Jahre

jeweils Mittwoch 19.00 bis 20.30 Uhr - 8 Einheiten a 1,5 Std.
Beginn: 21. Oktober 2020
Kursbeitrag € 150,- plus ein Jahr Mitgliedschaft beim
ÖTK Langenlois € 18,-

5. Kurs Erwachsene Anfänger Toprope Termin 1 ab 15 Jahre, nach oben keine Grenze

jeweils Montag 19.00 bis 20.30 Uhr - 8 Einheiten a 1,5 Std.
Beginn: 19. Oktober 2020
Kursbeitrag € 150,- plus ein Jahr Mitgliedschaft beim
ÖTK Langenlois € 55,-

6. Kurs Erwachsene Anfänger Toprope Termin 2 ab 15 Jahre, nach oben keine Grenze

jeweils Freitag 19.00 bis 20.30 Uhr - 8 Einheiten a 1,5 Std.
Beginn: 23. Oktober 2020
Kursbeitrag € 150,- plus ein Jahr Mitgliedschaft beim
ÖTK Langenlois € 55,-
Material: vom Verein
Kursort: Kletterdom 3550 Langenlois, Franziskanerplatz 9
Nähere Infos über die Kletterkurse finden Sie/du auf der
Homepage: www.undrauf.at

KREATIVES

18 SOCKEN STRICKEN

mit **Dr. Ulrike Müller-Kaspar**

Wir stricken zwei verschiedene Fersen (klassisch und
Bumerangferse). Bitte Bündchen (Stiezerln) fertig mitbringen.

Donnerstag, 29. Oktober 2020, 18:30 bis 21:30 Uhr.

Workshopdauer 3 Stunden

Kursort: Die Spindel, Langenlois, Zwettler Straße 67

Kursbeitrag: € 35,-

Mitzubringen: mindestens 2 Bündchen (zwei verschiedene Fersen!)

Mindestteilnehmerzahl 4 Personen

19 MOBILE BAUEN mit Dr. Ulrike Müller-Kaspar

Mobile sind ideal, um Akzente in einem Raum zu setzen, tote
Ecken zu beleben, und sie sind nicht beim Staubsaugen im Wege.
Kleine Gegenstände können gern mitgebracht werden. Aber wir
können sie hier auch selbst gestalten, aus Wolle oder farbigem
Karton.

Donnerstag, 5. November 2020, 18:30 bis 21:30 Uhr.

Workshopdauer 3 Stunden

Kursort: Die Spindel, Langenlois, Zwettler Straße 67

Kursbeitrag: € 35,-

Mitzubringen: kleine Gegenstände, die Sie gern aufhängen wollen.

Mindestteilnehmerzahl 4 Personen

PRAKTISCHES

20 KRÄUTERWANDERUNG mit Erika Niederkofler

Herbstkräuter und Wurzelkräuter sammeln für Kräuterbüschel und
Kräutersalz.

Treffpunkt: Parkplatz bei der Ruine Kronsegg

Samstag, 26. September 2020, 16 bis 18 Uhr

Kursbeitrag: € 7,-

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

21 Kräuterwanderung am Vormittag mit Erika Niederkofler

Herbstkräuter und Wurzelkräuter sammeln.

Samstag, 17. Oktober 2020, 9:00 bis 11:00 Uhr

Treffpunkt: Kampbad beim Spielplatz

Kursbeitrag: € 7,-

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

22 KOCHKURS- WINTERGEMÜSE kreativ - mit DI (FH)

Heike Leschnig

Heimisches Wintergemüse einfach und abwechslungsreich
zubereitet. Quiche, Flammkuchen und Strudel mit frischem
Wintergemüse und selbstgemachtem Teig einfach zubereiten.

Freitag, 16. Oktober 2020 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 AT552023000000000810 mit dem Verwendungszweck
GEMÜSE zu überweisen

23 KOCHKURS- alte Getreidesorten neue entdeckt - mit DI (FH) Heike Leschnig

Alte Getreidesorten wie Einkorn und Emmer sowie die glutenfreien
Buchweizen und Hirse enthalten besonders viele Vitalstoffe. Wir
verarbeiten Emmer zu Gemüserisotto und im Brot, verwenden
Einkorn im Mürbteig und verkochen Haferflocken als Basis für
leckere Laibchen.

Buchweizen und Hirse kommen dann für die Nachspeisen
wie Waffeln und Kekse zum Einsatz (Weihnachten naht ja
dann auch schon...).

Freitag, 13. November 2020 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 AT552023000000000810 mit dem Verwendungszweck
EINKORN 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 für Mitglieder – regional und
biologisch.**

Willst du das auch? Dann mach mit!

**Auf die Homepage gehen - Mitglied werden mittels
Beitrittserklärung – Registrieren auf der Homepage – und
schon kannst du Guthaben einzahlen und direkt bei
Biobauern, der Biobäckerei und der Biofleischerei
bestellen!**

info@lafoco.at

www.lafoco.at

Wir sind auch auf

