



Meine Erfolgshochschule

Langenlois

Volks- hochschule Langenlois

KURSPROGRAMM

**WINTERSEMESTER
2022/23**

Allgemein gültige Regeln betreffend Covid 19 können sich jederzeit ändern und somit auch unser Programm. Aktuelle Infos finden Sie auf unserer Homepage.

ONLINE - ANMELDUNG ZU DEN KURSEN:

Anmeldung für Kurse in diesem Semester nur über die Homepage bis 30. September 2022 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.

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

Informationen über die aktuellen Kurse im Wintersemester 2022/23 und eine Möglichkeit zur online Kursanmeldung finden Sie auf unserer Homepage.

www.vhs-langenlois.at

**Online Anmeldeschluss
30. September 2022**

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

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 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 (Unterrichtstermine vom Sommersemester werden noch nachgeholt!)
Beginn: 5. Oktober 2022 - NNÖMS Langenlois
Klasse der Nachmittagsbetreuung (Eingang durch den Hof)
Kursbeitrag: bzw. €125,- Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen
- 02 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
Beginn: 4. Oktober 2022 - NNÖMS Langenlois - Klasse der Nachmittagsbetreuung (Eingang durch den Hof)
Kursbeitrag: bzw. €125,- Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen
- 03 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
Beginn: 3. Oktober 2022 - NNÖMS Langenlois - Klasse der Nachmittagsbetreuung (Eingang durch den Hof)
Kursbeitrag: €125,- Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

KÖRPER – GEIST – GESUNDHEIT Allgemeine Information für alle Fitness-Kurse:

Es gelten die jeweils gültigen Corona-Regeln der Bundesregierung!

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

- 04 GESUNDHEITSGYMNASTIK – GESUNDE WIRBELSÄULE (Morgenkurs)**
mit **Helga Schweighart**
Für all jene, die schon am Vormittag 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
Beginn: 4. Oktober 2022 – 10 Vormittage
Kursort: NNÖMS Langenlois, Turnsaal (Eingang durch den Hof)
Kursbeitrag: € 60,- Mitzubringen: Turnkleidung

KÖRPER – GEIST – GESUNDHEIT

- 05 GESUNDHEITSGYMNASTIK – GESUNDE WIRBELSÄULE in Zöbing**
mit **Elisabeth Holzer**
Gesundheitsgymnastik vermittelt Körperbewusstsein, Beweglichkeit der Gelenke und Dehnung von Muskeln. Bessere Haltung, freiere Atmung und Loslassen von Spannungen sind die Folge.
Dienstag, 18:00 bis 19:00 Uhr – 10 Abende
Beginn: 4. Oktober 2022, Festhalle Zöbing
Kursbeitrag € 60,- Mitzubringen: Turnkleidung und Matte
- 06 QIQONG**
für Sommersemester 2023 in Planung
- 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“, Ibera-Verlag.
Mitzubringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und Sitzpolster
- 07 YOGA für Anfänger und leicht Fortgeschrittene Stufe 1/2 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, 17:45 bis 18:15 Uhr - 12 Abende
Beginn: 14. September 2022 im Musiksaal der NNÖMS Langenlois
Kursbeitrag € 120,-
Anmeldung direkt bei Doris Steindl Tel.0664/73824621

- 08 YOGA für Fortgeschrittene Stufe 3/4 mit Doris Steindl**
Mittwoch 19.15 - 20.45 Uhr 12 Einheiten
Beginn: 14. September 2022 im Musiksaal der NNÖMS Langenlois
Kursbeitrag € 120.-
Anmeldung direkt bei Doris Steindl Tel.0664/73824621

YOGA für einen gesunden Rücken (auch für Anfänger) Kurs 09 und 10 mit Doris Steindl

Das vorliegende Übungsprogramm, bestehend aus therapeutischen Körperübungen, Atem- und Entspannungstechniken, ist das Ergebnis jahrelanger 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.

- 09 Montag, 8:30 bis 10:00 Uhr - 12 Vormittage**
Beginn: 12. September 2022 im Schloss Haindorf (Bauakademie)
Kursbeitrag € 120,-
- 10 Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr - 12 Abende**
Beginn: 13.9.2022 im Musiksaal der NNÖMS Langenlois
Kursbeitrag € 120.-
Anmeldung direkt bei Doris Steindl Tel.0664/73824621

11 YOGA für Anfänger Stufe 1 mit Irene Ratka
Mittwoch, 17:15 bis 18:45 Uhr - 12 Einheiten
Beginn: 14. September 2021 im Turnsaal Straß im Straßertale
Kursbeitrag € 120,--
Anmeldung direkt bei Irene Ratka Tel. 0699/81163672

12 YOGA für leicht Fortgeschrittene Stufe 2 mit Irene Ratka
Dienstag, 16:15 bis 17:45 Uhr - 12 Einheiten
Beginn: 13. September 2022 im Turnsaal Straß im Straßertale
Kursbeitrag € 120,--
Anmeldung direkt bei Irene Ratka Tel. 0699/81163672

PILATES

FÜR ERWACHSENE 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. Weiters ist es eine optimale Methode zur Stressreduktion.
Training je 50 Minuten, 10 Einheiten zu Euro 95,--

13 Pilates am Vormittag – leichtes Training
Mittwoch, 08:30 bis 09:45 Uhr - 10 Einheiten

14 Pilates am Vormittag – leichtes Training
Freitag, ab 08:30 Uhr - 10 Einheiten

15 Pilates am Nachmittag – Mittelstufe
Donnerstag, ab 17:00 Uhr - 10 Einheiten

Anmeldung unter 0664/73652032 oder praxis@massage-network.at
Pilatestrainerin Hermine Leitner, MSc
Ort: Praxis für komplementäre Gesundheitsförderung,
Gerstfeldweg 1/2, 3550 Langenlois

VORTRAG:

Gesunder Darm - Gesunder Mensch

Quälende Blähungen, hartnäckige Verstopfung, unerklärliche Durchfälle, Bauchschmerzen, saures Aufstoßen, Übelkeit – eine Vielzahl an Beschwerden macht den Menschen zunehmend zu schaffen.
Spätestens seit der Entschlüsselung des Erbgutes der Darmkeime (des so genannten Mikrobioms) vor wenigen Jahren weiß man jedoch, dass viele Verdauungsprobleme mit den Darmbewohnern zu tun haben können. Der Darm mit seinen vielen Trillionen Bakterien ist nämlich mehr als ein Verdauungsorgan. Die Darmbakterien können uns im Bauch quälen, unsere Abwehrkräfte wie auch das Allgemeinbefinden schwächen, Allergien und rheumaartige Schmerzen erzeugen. Vor allem dann, wenn die schädlichen Keime die Überhand gewinnen und das ökologische Gleichgewicht im Darm durcheinanderbringen, etwa durch falsche Ernährung, Stress oder Medikamente.

Termin: Do. 03.11. 18:30, Dauer ca. 1 Stunde
Kosten: € 7.- / Person
Anmeldung erbeten unter 0664/73652032 oder praxis@massage-network.at
Ort: Praxis für komplementäre Gesundheitsförderung,
Gerstfeldweg 1/2, Langenlois

KLETTERN

KLETTERN mit Rudi Steinkellner
ÖTK-Kletterkurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Rudi Steinkellner im Kletterdom Langenlois
Material vom Verein
Kursort: Kletterdom 3550 Langenlois, Franziskanerplatz 9
Nähere Infos über die Kletterkurse finden Sie/du auf der Homepage: www.undrauf.at
Kursbeitrag € 150,-- plus ein Jahr Mitgliedschaft beim ÖTK Langenlois Erwachsene € 55,- / Kinder € 18,-

16 Kurs Erwachsene Anfänger Toprope
ab 15 Jahren, nach oben keine Grenze
Montag 19.00 bis 20.30 Uhr - 8 Einheiten a 1,5 Std.
Beginn: 3. Oktober 2022
Freitag 20.00 bis 21.30 - 8 Einheiten a 1.5 Std.
Beginn 7. Oktober 2022

17 Kurs Zwergerl – 4 bis 6 Jahre
Montag 16.00 bis 17.30 Uhr - 8 Einheiten a 1,5 Std.
Beginn: 3. Oktober 2022

18 Kurs Kinder – 7 bis 10 Jahre
Mittwoch 16.00 bis 17.30 Uhr - 8 Einheiten a 1,5 Std.
Beginn: 5. Oktober 2022

19 Kurs Kinder – 11 bis 14 Jahre
Mittwoch 18.00 bis 19.30 Uhr - 8 Einheiten a 1,5 Std.
Beginn: 5. Oktober 2022

20 Kurs Kinder – gemischtes Alter
Freitag 16.00 bis 17.30 Uhr - 8 Einheiten a 1,5 Std.
Freitag 18.00 bis 19.30 Uhr - 8 Einheiten a 1,5 Std.
Beginn: 7. Oktober 2022

KREATIVES

21 SOCKEN STRICKEN mit Dr. Ulrike Müller-Kaspar
Wir stricken zwei verschiedene Fersen (klassisch und Bumerangferse). Bitte Bündchen (Stiezerln) fertig mitbringen.
Donnerstag, 27. Oktober 2022, 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!)
Maximal 6 Personen

22 Engel mit der Nadel filzen mit Dr. Ulrike Müller-Kaspar
Zauberhafte Wesen aus Wolle zum Aufhängen
Donnerstag, 3. November 2022, 18:30 bis 21:30 Uhr.
Workshopdauer 3 Stunden
Kursort: Die Spindel, Langenlois, Zwettler Straße 67
Kursbeitrag: € 35,-- inkl. Material
Maximal 6 Personen

PRAKTISCHES

23 **KOCHKURS- GESUNDE JAUSE - mit DI (FH)**

Heike Leschnig

Hier wird frisches regionales Gemüse zu Aufstrichen verarbeitet mit Kichererbsen oder Tofu verfeinert. Selbst gebackene Weckerl dazu oder doch lieber einen Linsensalat mit Pesto? So vielseitig lässt sich eine gesunde Jause gerade im Winter gestalten. Weitere unkomplizierte Rezepte die einfach nachzukochen sind werden gemeinsam gekocht.

Freitag, 14. Oktober 2022 von 18:00 bis 22:00 Uhr
in der Küche der NNÖMS Langenlois

Kursbeitrag: € 45,- inkl. Rezepte

der Kursbeitrag ist im Vorhinein auf das Konto der Volkshochschule Langenlois bei der Sparkasse Langenlois mit dem IBAN AT55202300000000810 mit dem Verwendungszweck GESUNDE JAUSE zu überweisen

24 **KOCHKURS- Weihnachtsbäckerei einmal anders! - mit DI (FH) Heike Leschnig**

Vollkornmehle, Honig und Trockenfrüchte - wenig Zucker und trotzdem köstlich!

Rezepte mit neuen Ideen zur weihnachtlichen Vorfreude.

Freitag, 25. November 2022 von 18:00 bis 22:00 Uhr
in der Küche der NNÖMS Langenlois

Kursbeitrag: € 45,- inkl. Rezepte

der Kursbeitrag ist im Vorhinein auf das Konto der Volkshochschule Langenlois bei der Sparkasse Langenlois mit dem IBAN AT55202300000000810 mit dem Verwendungszweck WEIHNACHTSBÄCKEREI 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