



Meine Erfolgshochschule

Langenlois

Volks- hochschule Langenlois

KURSPROGRAMM

**SOMMERSEMESTER
2023**

ONLINE - ANMELDUNG ZU DEN KURSEN:

Anmeldung für Kurse in diesem Semester nur über die Homepage 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
bis 28. Februar 2023**

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: 15. Februar 2023 - 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: 14. Februar 2023 - 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: 13. Februar 2023 - 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: 14. Februar 2023 – 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
EINSTIEG möglich, Festhalle Zöbing
Kursbeitrag € 60,- Mitzubringen: Turnkleidung und Matte

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

- 06 YOGA für Anfänger und leicht Fortgeschrittene 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, 17:15 bis 18:45 Uhr - 12 Abende
Beginn: 15. Februar 2023 im Musiksaal der NMS Langenlois
Kursbeitrag € 120,-
Anmeldung direkt bei Doris Steindl Tel.0664/73824621

- 07 YOGA für Fortgeschrittene mit Doris Steindl**
Montag 17:15 - 18.45 Uhr 12 Einheiten
Beginn: 13. Februar 2023 im Musiksaal der NNÖMS Langenlois
Kursbeitrag € 120.-

- 08 Mittwoch** 19.15 - 20.45 Uhr 12 Einheiten
Beginn: 15. Februar 2023 im Musiksaal der NNÖMS Langenlois
Kursbeitrag € 120.-
Anmeldung direkt bei Doris Steindl Tel.0664/73824621

YOGA für einen gesunden Rücken und gesunde Gelenke (auch für Anfänger)

Kurs 09 und 10 mit Doris Steindl
Das vorliegende Übungsprogramm, bestehend aus therapeutischen Körperübungen, Atem- und Entspannungstechniken, 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.

- 09 Montag, 8:30 bis 10:00 Uhr - 12 Vormittage**
Beginn: 20. Februar 2023 im Musiksaal der NNÖMS Langenlois
Kursbeitrag € 120.-
- 10 Dienstag, 18:15 bis 19:45 Uhr - 12 Abende**
Beginn: 14. Februar 2023 im Musiksaal der NNÖMS Langenlois
Kursbeitrag € 120.-
Anmeldung direkt bei Doris Steindl Tel.0664/73824621

- 11 **YOGA für Anfänger** mit **Irene Ratka**
Mittwoch, 19:00 bis 20:30 Uhr - 12 Einheiten
Beginn: 15. Februar 2023 im Turnsaal Straß im Straßertale
Kursbeitrag € 120,--
Anmeldung direkt bei Irene Ratka Tel. 0699/81163672
- 11 **YOGA für leicht Fortgeschrittene** mit **Irene Ratka**
Mittwoch, 17:15 bis 18:45 Uhr - 12 Einheiten
Beginn: 15. Februar 2023 im Turnsaal Straß im Straßertale
Kursbeitrag € 120,--
Anmeldung direkt bei Irene Ratka Tel. 0699/81163672

- 12 **YOGA für Fortgeschrittene** mit **Irene Ratka**
Dienstag, 16:15 bis 17:45 Uhr - 12 Einheiten
Beginn: 14. Februar 2023 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

KLETTERN

OUTKLETTERN mit **Rudi Steinkellner**
Kletterkurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
mit Rudi Steinkellner .

Homepage: www.undrauf.at

KREATIVES

- 21 **KURS SCHREIBWERKSTATT FÜR ERWACHSENE IN PLANUNG**
mit **Dr. Ulrike Müller-Kaspar**
auf Anfrage
Kursort: Die Spindel, Langenlois, Zwettler Straße 67
Maximal 10 Personen
- 22 **UNZERBRECHLICHE Ostereier filzen**
mit **Dr. Ulrike Müller-Kaspar**
der robuste und dauerhafte Schmuck für den Osterstrauß
Donnerstag, 23. März 2023, 18:30 bis 20:30 Uhr.
Kursort: Die Spindel, Langenlois, Zwettler Straße 67
Kursbeitrag: € 35,-- inkl. Material
Maximal 10 Personen
Auch für Kinder ab 6 Jahren möglich



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