



Meine Erfolgshochschule

**Langenlois**



**KULTUR**  
IN LANGENLOISER HÖFEN



„Die Ernte, sie war gut“

**Othmar Pruckner** liest Gedichte  
von **Henriette Pruckner**

**Harald Haslinger**

(Klarinette, Saxophon) und

**Taner Türker** (Violoncello)

spielen Musik aus allen Richtungen

Freitag, 10. Mai 2024, 18:30 Uhr

Winzerhof Thomas Leithner

Walterstraße 46, Langenlois

Eintritt:

Abendkassa: Euro 15,-

Vorverkauf : Euro 12,- (Kulturbüro Langenlois)

**Volks-  
hochschule**

Langenlois

**KURSPROGRAMM**

**SOMMERSEMESTER 2024**

**ONLINE - ANMELDUNG  
ZU DEN KURSEN:**

Weitere Ankündigung zu weiteren  
Vorträgen und zu Veranstaltungen  
siehe unsere Homepage

[www.vhs-langenlois.at](http://www.vhs-langenlois.at)

Anmeldung für Kurse über die  
Homepage erforderlich, spätestens  
eine Woche vor Kursbeginn.

**[www.vhs-langenlois.at](http://www.vhs-langenlois.at)**

→ Anmeldung → Anmeldung Kurse

# SPRACHEN

- 01 **ITALIENISCH für Anfänger – ohne Vorkenntnisse**  
mit **Gabriella Clari** (Native Speaker)  
Stufe A1, für Anfänger: Erste Schritte in der Verständigung und Grundgrammatik.  
**Montag**, 18:00 bis 19:40 Uhr - 12 Abende  
Beginn: 19. Februar 2024 - NNÖMS Langenlois  
Klasse der Nachmittagsbetreuung (Eingang durch den Hof)  
Kursbeitrag: €130,-- Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen
- 02 **ITALIENISCH Fortsetzung des Kurse A1**  
mit **Gabriella Clari** (Native Speaker)  
Stufe A1+, für Anfänger und Wiedereinsteiger, die Freude an der italienischen Sprache haben, Erweitern des Wortschatzes und der Grammatik.  
**Donnerstag**, 18:00 bis 19:40 Uhr - 12 Abende  
Beginn: 15. Februar 2024 - NNÖMS Langenlois  
Klasse der Nachmittagsbetreuung (Eingang durch den Hof)  
Kursbeitrag: €130,-- Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen
- 03 **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  
Beginn: 14. Februar 2024 - NNÖMS Langenlois  
Klasse der Nachmittagsbetreuung (Eingang durch den Hof)  
Kursbeitrag: €130,-- Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen
- 04 **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: 13. Februar 2024 - NNÖMS Langenlois  
Klasse der Nachmittagsbetreuung (Eingang durch den Hof)  
Kursbeitrag: €130,-- Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen
- 05 **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: 12. Februar 2024 - NNÖMS Langenlois  
Klasse der Nachmittagsbetreuung (Eingang durch den Hof)  
Kursbeitrag: €130,-- Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

## KÖRPER – GEIST – GESUNDHEIT

### Allgemeine Information für alle Fitness-Kurse:

Es gelten die jeweils gültigen Regeln zur Nutzung der öffentlichen Turnsäle bzw. genutzten Räumlichkeiten  
Wir bitten Sie, möglichst schon in Turnkleidung unsere Kursorte zu besuchen.

## 06 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**, ab 13. Februar 2024, 07:45 bis 08:35 Uhr  
Kurs laufend, Einstieg möglich, 10 Einheiten  
Kursort: NMS Langenlois, Turnsaal (Eingang durch den Hof)  
Kursbeitrag: € 60,--  
Mitzubringen: Sportbekleidung

## 07 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, 8 Einheiten

Beginn: Kurs laufend, EINSTIEG möglich,

Kursort: Festhalle Zöbing

Kursbeitrag € 50,--

Mitzubringen: Sportbekleidung und Matte

## YOGA IM TÄGLICHEN LEBEN

### mit Doris Steindl:

Anmeldung **ab 23. Februar** direkt bei Doris Steindl

Tel.0664/73824621

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: bequeme Kleidung, Unterlagsmatte, Decke und Sitzpolster

Die Übungen für Anfänger, 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.

## 08 YOGA für Anfänger

Dienstag, 18:15 bis 19:45 Uhr - 11 Einheiten

Beginn: 05. März 2024 im Musiksaal der NMS Langenlois

Kursbeitrag € 120,--

**Anmeldung ab 23.2.24 bei Doris Steindl** Tel.0664/73824621

## 09 YOGA Kraft und Ruhe für den Tag (auch für Anfänger)

Montag 08:30 bis 10:00 Uhr, 11 Einheiten

Beginn: 04. März 2024

im Musiksaal der NMS Langenlois

Kursbeitrag € 120,-

**Anmeldung ab 23.2.24 bei Doris Steindl** Tel.0664/73824621

## 10 YOGA für mäßig Fortgeschrittene

Mittwoch 17:15 bis 18:45 Uhr 11 Einheiten

Beginn: 28. Februar 2024 im Musiksaal der NMS Langenlois

Kursbeitrag € 120,--

**Anmeldung ab 23.2.24 bei Doris Steindl** Tel.0664/73824621

### YOGA für einen gesunden Rücken u. gesunde Gelenke

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 und Gelenke stärken möchten, um Beschwerden zu lindern und vorzubeugen.

## 11 Mittwoch 19:15 bis 20:45 Uhr 11 Einheiten (Schwerpunkt Rücken, für Anfänger geeignet)

Beginn: 28. Februar 2024 im Musiksaal der NMS Langenlois

Kursbeitrag € 120,-

**Anmeldung ab 23.2.24 bei Doris Steindl** Tel.0664/73824621

## 12 Montag 17:15 bis 18:45 Uhr 11 Einheiten (Schwerpkt. Gelenke)

Beginn: 04. März 2024 im Musiksaal der NMS Langenlois

Kursbeitrag € 120,-

**Anmeldung ab 23.2.24 bei Doris Steindl** Tel.0664/73824621

## YOGA mit Irene Ratka:

Anmeldung direkt bei Irene Ratka Tel. 0699/81163672

- 13 **YOGA für Anfänger**  
**Mittwoch**, 19:00 bis 20:30 Uhr - 12 Einheiten  
Beginn: Februar 2024 im Turnsaal Straß im Straßertale  
Kursbeitrag € 130,--  
**Anmeldung direkt bei Irene Ratka** Tel. 0699/81163672
- 14 **YOGA für leicht Fortgeschrittene**  
**Mittwoch**, 17:15 bis 18:45 Uhr - 12 Einheiten  
Beginn: Februar 2024 im Turnsaal Straß im Straßertale  
Kursbeitrag € 130,--  
**Anmeldung direkt bei Irene Ratka** Tel. 0699/81163672
- 15 **YOGA für Fortgeschrittene**  
**Dienstag**, 16:15 bis 17:45 Uhr - 12 Einheiten  
Beginn: Februar 2024 im Turnsaal Straß im Straßertale  
Kursbeitrag € 130,--  
**Anmeldung direkt bei Irene Ratka** Tel. 0699/81163672

## Yin YOGA mit Edith Schmalt:

### YIN Yoga, Harmonie Flow

Ein Faszien & Bewusstseinstaining mit Tiefenentspannung. Es ist ein ruhiger, sanfter und meditativer Yoga-Stil. Im langen, achtsamen Verweilen entsteht eine wohltuende Faszien Dehnung und eine feine Aktivierung des Energieflusses in den Meridianen. In dieser vertrauten Geborgenheit des Seins und in dem alles miteinander VERWOBENSEIN's entsteht ein wunderschöner innerer und äußerer harmonischer Flow.

- 16 **KURS 1** Mittwoch, 17:00 - 18:30, Beginn 07.März 2024
- 17 **KURS 2** Mittwoch: 18:40 - 20:10, Beginn 07.März 2024  
8 Einheiten je 80 Minuten und 10 Minuten Ausklang  
Gesundheitspraxis Gerstfeldweg 1/2, 3550 Langenlois  
Kosten je Kurs: € 120,- Mindestteilnehmerzahl 3 Personen  
Anmeldung: Edith Schmalt: eschmalt@gmx.at

## KREATIVES

- 18 **SCHREIBWERKSTATT** mit **Dr. Ulrike Müller-Kaspar**  
Autorin zahlreicher Ratgeberbücher  
Kurs für Erwachsene und Menschen ab 14 Jahren, die etwas zu sagen haben, aber nicht wissen, wie  
Workshopdauer 4 Termine, 14-tägig  
Beginn: Dienstag, 27. Februar 2024, 18:00 bis 20:00 Uhr  
Kursort: NMS Langenlois, Klasse der Nachmittagsbetreuung (Eingang durch den Hof)  
Mindestteilnehmerzahl 3 Personen  
Kursbeitrag f. Erwachsene € 120,--  
Kursbeitrag f. 14 – 18 Jahre € 60,--

## FREIES MALEN mit Eva Schebesta

- 19 Für **KINDER** ab 3 Jahren  
Thema „Farben, Formen“
- 20 Für **KINDER** ab 6 Jahren  
Thema „märchenhaft“

in Kleingruppen: max. 4 Kinder  
Im Atelier liubisanova, Kaserngasse 14, 3550 Langenlois  
Einheiten dauern ca. 2 Stunden / 30 Euro / EH / Kind  
Material wird zur Verfügung gestellt  
Termin nach Vereinbarung unter 0664 1542354

## KOCHEN mit Jonas Sander

inklusive Rezepte

Der Wahl-Langenloiser stammt aus Göttingen in Deutschland, wo er seine Lehre zum Koch absolvierte. Mit 18 Jahren verschlug es ihn nach Österreich. Dort kochte er 2,5 Jahre bei den Gebrüder Obauer. Nach einigen Stationen in Deutschland zog es ihn nach Wien. Im Steirereck im Stadtpark leitete er 8 Jahre das Produktionsteam der Haubenküche. Jetzt ist er nach einem 6-monatigen Aufenthalt in Kanada in Langenlois angekommen.

- 21 **Pasta**  
Wie gelingt der perfekte Pasta-Teig? Welche Sauce passt zu welcher Form? Lerne Pasta-Formen mit und ohne Nudelmaschine.  
Freitag, 19. April.2024 17:00 bis 21:00 Uhr  
in der Küche der NNÖMS Langenlois  
Kursbeitrag € 60,-- Mindestteilnehmer 4 Personen
- 22 **Kräuter**  
Grünes aus den heimischen Gärten und Weingärten! Wir kochen Frühlingsspeisen mit Kräutern und Salaten.  
Freitag, 17. Mai 2024 17:00 bis 21:00 Uhr  
Kursbeitrag € 60,-- Mindestteilnehmer 4 Personen
- 23 **Kinderkochkurs**  
So macht Kochen Spaß! Heimische Lebensmittel kennenlernen und selbst zubereiten.  
Samstag, 22. Juni 2024 **10:00 bis 13:00 Uhr**  
Kursbeitrag € 30,-- Mindestteilnehmerzahl 6 Kinder

Alle Kochkurse sind auch für VegetarierInnen geeignet!

## BACKEN mit Birgit Etenauer

Konditormeisterin und Bäckerin

Nach meiner Konditormeisterprüfung ist mein beruflicher Weg in der Patisserie und Küche weitergegangen. Einige bekannte Stationen: Steirereck, Loibnerhof, Kim Kocht.... Zuletzt war ich im Vierzigerhof stationiert.

- 24 **Backen für Erwachsene**  
Wir backen **österreichisches Brauchtumsgebäck** aus Germteig, einen flaumigen, goldglänzenden Striezel sowie Kleingebäck und lernen verschiedene Flechtformen (sowohl aus Weizen- als auch aus Dinkelmehl). Der Kurs enthält alle Materialien und Zutaten für den Germteig. Es gibt Tee & Säfte.  
Mittwoch, 20. März 2024, 18:00 bis 21:00 Uhr  
Kursort: NMS Langenlois, Schulküche (Eingang durch den Hof)  
Kursbeitrag € 55,-- Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen
- 25 **Backen für Kinder**  
Wir backen **österreichisches Brauchtumsgebäck** aus Germteig. Es gibt Tee & Säfte.  
Mittwoch, 27. März 2024, 09:00 bis 12:00 Uhr  
Kursort: NMS Langenlois, Schulküche (Eingang durch den Hof)  
Kursbeitrag € 30,-- Mindestteilnehmerzahl: 5 Kinder, max. 10 Kinder, mitzubringen: Schürze

## AHNENFORSCHUNG

### Tagesseminar mit Prof. Ing. Felix Gundacker

Seminar zum Thema Ahnenforschung.

In diesem Seminar für Beginnende wie auch für Fortgeschrittene wird Genealogie im Detail erklärt und es werden Problemlösungen aufgezeigt.

Mit 35-jähriger Berufserfahrung erklärt Ihnen der Vortragende und Berufsgenealoge Prof. Felix Gundacker (bekannt aus der ORF-Serie „Meine Vorfahren“) die Grundlagen der Familienforschung. Als Skriptum wird das Buch „Der Weg in die Vergangenheit“ empfohlen. Man kann es über die Internetseite [www.GenBuch.eu](http://www.GenBuch.eu) beziehen oder direkt beim Seminar erwerben. € 38,- (+ Versand).

Mitzunehmen: einfaches Schreibmaterial

Kurstag: Samstag, 4.5.2024, ganztags, Beginn 09:00 Uhr

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen, Seminarbeitrag: € 95,-

### 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 Sommersemester 2024 und eine Möglichkeit zur online Kursanmeldung finden Sie auf unserer Homepage.

[www.vhs-langenlois.at](http://www.vhs-langenlois.at)

**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.

### 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!  
Jetzt NEU!**

### SCHNUPPERMITGLIEDSCHAFT

**Auf die Homepage gehen - Schnuppermitglied 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](mailto:info@lafoco.at)

[www.lafoco.at](http://www.lafoco.at)

Wir sind auch auf