



## Meine Erfolgshochschule

**Langenlois**

NEU



---

### **Kooperation mit der A1 Seniorenakademie**

#### **Sicher im Internet mit Ihrem Smartphone**

**Kurs für Senioren und Seniorinnen  
Kursteilnahme ist kostenlos**  
die Kurse können unabhängig vom  
Mobilfunkbetreiber besucht werden  
(man muss nicht A1 Kunde sein)

#### **Schulungen speziell für die Generation 60+**

Anmeldung und Details siehe  
Kurs Nummer 17 und 18

Im 2. Semester wird voraussichtlich ein Kurs  
**AKTIV IM INTERNET** angeboten

---

Weitere Ankündigung zu  
Vorträgen und Veranstaltungen  
werden auf unserer Homepage  
veröffentlicht.

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

# **Volks- hochschule**

Langenlois

## **KURSPROGRAMM**

**WINTERSEMESTER 2024/25**

### **ONLINE - ANMELDUNG ZU DEN KURSEN:**

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: 07. Oktober 2024 - NNÖMS Langenlois  
Klasse der Nachmittagsbetreuung (Eingang durch den Hof)  
Kursbeitrag: €130,-- Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen
- 02 **ITALIENISCH Fortsetzung des Kurses 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: 10. Oktober 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: 09. Oktober 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: 08. Oktober 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: 07. Oktober 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.

### GESUNDHEITSGYMNASTIK

- 06 **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 17. September 2024, 07:45 bis 08:35 Uhr  
Kurs laufend, Einstieg jederzeit 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: 08. Oktober 2024, Festhalle Zöbing  
Kursbeitrag € 50,--  
Mitzubringen: Sportbekleidung und Matte

## YOGA IM TÄGLICHEN LEBEN mit Doris Steindl:

Die Kurse sind derzeit bereits ausgebucht, Rückfragen bzw. Anmeldung **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

- 08 **YOGA für Anfänger und leicht Fortgeschrittene**  
Montag 08:30 bis 10:00 Uhr, 12 Einheiten  
Beginn: 23. September 2024 im Musiksaal der NMS Langenlois  
Kursbeitrag € 135,--  
**Anmeldung direkt bei Doris Steindl** Tel.0664/73824621
- 09 **YOGA für mäßig Fortgeschrittene (Stufe 3/4)**  
Mittwoch 19:15 bis 20:45 Uhr 12 Einheiten  
Beginn: 25. September 2024 im Musiksaal der NMS Langenlois  
Kursbeitrag € 135,--  
**Anmeldung direkt bei Doris Steindl** Tel.0664/73824621
- 10 **YOGA für Fortgeschrittene (Stufe 4)**  
Montag 17:15 bis 19:45 Uhr 12 Einheiten  
Beginn: 23. September 2024 im Musiksaal der NMS Langenlois  
Kursbeitrag € 135,--  
**Anmeldung direkt bei Doris Steindl** Tel.0664/73824621

## YOGA für einen gesunden Rücken und gesunde Gelenke 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 und Gelenke stärken möchten, um Beschwerden zu lindern und vorzubeugen.

- 11 **Dienstag 18:15 bis 19:45 Uhr 12 Einheiten** (Schwerpunkt Rücken, für Anfänger geeignet)  
Beginn: 24. September 2024 im Musiksaal der NMS Langenlois  
Kursbeitrag € 135,-  
**Anmeldung direkt bei Doris Steindl** Tel.0664/73824621
- 12 **Mittwoch 17:15 bis 18:45 Uhr 12 Einheiten** (Schwerpunkt Gelenke)  
Beginn: 25. September 2024 im Musiksaal der NMS Langenlois  
Kursbeitrag € 135,-  
**Anmeldung direkt bei Doris Steindl** Tel.0664/73824621

## 13 KLETTERKURSE

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

inklusive Mitgliedschaft ÖTK Langenlois  
Material vom Verein

**Kurs 1 / Erwachsene Anfänger - Toprope**  
ab 15 Jahre, nach oben keine Grenze

**Kurs 2 / Erwachsene Indoor/Vorstieg**  
Nachfolgekurs Toprope  
ab 15 Jahre, nach oben keine Grenze

**Kurs 3 / Erwachsene Outdoor**  
Nachfolgekurs Indoor/Vorstieg  
ab 15 Jahre, nach oben keine Grenze

**Kurs 4 / Kinder und - Jugendliche**

**Kurs 5 / Kinder 7 bis 10 Jahre**

**Kurs 6 / Kinder-Jugendliche-Erwachsene gemischt**

Kursort: Kletterdom 3550 Langenlois, Franziskanerplatz 9

**Nähere Infos zu den Kletterkursen unter**  
<https://www.undrauf.at> oder Tel. 0664 39 48 249

## KREATIVES

### FREIES MALEN mit Eva Schebesta

14 Für **KINDER** ab 3 Jahren  
Thema „Farben, Formen“

15 Für **KINDER** ab 6 Jahren  
Thema „märchenhaft“

in Kleingruppen: max. 4 Kinder  
Im Atelier in der, Kaserngasse 14, 3550 Langenlois  
Einheiten dauern ca. 2 Stunden / 30 Euro / EH / Kind  
Materialkostenbeitrag € 10,-  
Termin nach Vereinbarung unter 0664 1542354

## 16 WEIHNACHTSKEKSE BACKEN für Kinder mit Birgit Ettenauer

### Vanillekipferl, Linzeraugen usw. sind überhaupt nicht schwer...

Selber kneten, ausrollen und formen.  
Ein Erlebnis, bei dem die Kinder etwas Neues, Aufregendes  
kennenlernen und mit ihren eigenen Händen erschaffen sowie  
ihre Fähigkeiten erweitern können.  
Der Kreativität sind beim Verzieren keine Grenzen gesetzt.  
Die eigenen Kekse mitzunehmen, zu naschen und zu  
verschenken ist ein schönes Erfolgserlebnis!

Samstag, 14. Dezember 2024, 14:30 bis 17:30 Uhr  
Kursort: NMS Langenlois, Schulküche (Eingang durch den Hof)  
Kursbeitrag € 30,-  
Mindestteilnehmerzahl: 6 Kinder, max. 10 Kinder,  
mitzubringen: Schürze, feste Schuhe und eine Keksdose  
Zu Trinken gibt es selbst gemachte Säfte und Kinderpunsch.

## Sicher im Internet mit Ihrem Smartphone



### Kurs für Senioren und Seniorinnen

#### Kursteilnahme ist kostenlos

Schulungen speziell für die Generation 60+  
die Schulungen können unabhängig vom  
Mobilfunkbetreiber besucht werden (**man muss nicht A1  
Kunde sein**)

#### Dienstag, 10. Dezember 2024:

17 09:00 - 12:00 Uhr: Tipps&Tricks für Ihr Smartphone  
Vormittagskurs

18 13:00 -16:00 Uhr: Tipps&Tricks für Ihr Smartphone  
Nachmittagskurs

**Smartphone Stammtische** sind Kurse, bei denen  
die Teilnehmer:innen ihr eigenes Smartphone besser ken-  
nenlernen und über interessante Funktionen informiert wer-  
den (1x3 Stunden)

In kostenlosen Schulungen alles über das Internet erfahren.  
Beim A1 Smartphone Stammtisch helfen Ihnen A1 Train-  
ner:innen sich sicher mit Ihrem Smartphone im Internet zu-  
recht zu finden. Sie bekommen interessante Infos zum Ein-  
stieg ins Internet und Tipps zur täglichen Nutzung. Herzlich  
willkommen sind Einsteiger und Fortgeschrittene. Danach  
gibt es Übungsrunden und natürlich genug Platz für Frage-  
stellungen. Dauer der Veranstaltung rund drei Stunden. Brin-  
gen Sie Ihr eigenes Smartphone mit! Damit Sie am meisten  
von den Übungen profitieren, ist es ein Vorteil, wenn Sie am  
eigenen Smartphone arbeiten.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, Teilnehmerzahl 10 – 12  
**Anmeldung** online bzw. telefonisch unter 0664 1355330

## KOCHEN

### 19 Heute gibt's chinesisches mit Markus Palwein

Markus Palwein ist ein ambitionierter Hobbykoch, der sich  
aufgrund vieler toller kulinarischer Erlebnisse bei einer aus  
China stammenden Freundin, in die Vielfalt der regionalen  
Küchen aus China verliebt hat.

In seinem Kochkurs möchte er etwas von dieser Freude  
weitergeben. Die Kursteilnehmer können sich mit einigen  
Küchen aus den Regionen des südlichen Chinas, wie  
Sichuan, Guangdong oder Hainan beschäftigen.

Samstag, 08. November 2024,  
18:00 bis 21:00 Uhr  
Kursort: NMS Langenlois, Schulküche (Eingang durch den  
Hof)  
Kursbeitrag € 60,-  
Mindestteilnehmerzahl: 6, max. 10 Teilnehmer  
mitzubringen: Schürze

## Vortrag

### „Die Kraft der Zahlen: Numerologie und der Weg zum Loslassen“ von Renate Vesselsky

Dipl. Intuitions- u. Bewusstseinstrainerin  
Kabbalistische Numerologin

Was ist kabbalistische Numerologie?  
Bedeutung der Zahlen  
Welchen Nutzen bringt Numerologie?  
Was hat Steve Jobs mit Numerologie zu tun?  
Wie passt das Thema Loslassen zur Numerologie?  
Jahresqualität für 2025 – Jahresqualitäten und ihre Bedeutung

**Mittwoch 30.Okt. 2024 19:00 Uhr**

ORT: Neue Mittelschule Kaserngasse 2,  
3550 Langenlois

Eintritt Euro 10,-

## 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 2024/25 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