



Meine Erfolgshochschule

Langenlois

Volks- hochschule

Langenlois

KURSPROGRAMM

SOMMERSEMESTER 2025

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

www.vhs-langenlois.at
0664 1355330

**ONLINE - ANMELDUNG
ZU DEN KURSEN:**

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

www.vhs-langenlois.at

→ Anmeldung → Anmeldung Kurse

SPRACHEN

- 01 **ITALIENISCH für Anfänger** Weiterführung Kurs
Wintersemester 2024
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: 10. Februar 2025 - 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.
Dienstag, 18:00 bis 19:40 Uhr - 12 Abende
Beginn: 11. Februar 2025 - 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: 12. Februar 2025 - 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: 11. Februar 2025 - NNÖMS Langenlois
Klasse der Nachmittagsbetreuung (Eingang durch den Hof)
Kursbeitrag: €130,- Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen
- 05 **ITALIENISCH für Fortgeschrittene ONLINEKURS** 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: 10. Februar 2025 - 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, 07:45 bis 08:35 Uhr

- 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
Kurs Wintersemester wird weitergeführt, Festhalle Zöbing
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“, Ibera-Verlag.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Unterlagsmatte, Decke und Sitzpolster

- 08 **YOGA für gesunde Gelenke auch für Anfänger und leicht Fortgeschrittene**
Montag 08:30 bis 10:00 Uhr, 12 Einheiten
Beginn: 10. Februar 2025 im Musiksaal der NMS Langenlois
Kursbeitrag € 135,-
Anmeldung direkt bei Doris Steindl Tel.0664/73824621
- 09 **YOGA für Fortgeschrittene (Stufe 3/4)**
Mittwoch 19:15 bis 20:45 Uhr 12 Einheiten
Beginn: 12. Februar 2025 im Musiksaal der NMS Langenlois
Kursbeitrag € 135,-
Anmeldung direkt bei Doris Steindl Tel.0664/73824621
- 10 **YOGA für Fortgeschrittene (Stufe 4/5)**
Montag 17:15 bis 19:45 Uhr 12 Einheiten
Beginn: 10. Februar 2025 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 Maheshwarana-nda, 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 **YOGA für mäßig Fortgeschrittene Stufe 2/3**
Dienstag 18:15 bis 19:45 Uhr 12 Einheiten
Beginn: 11. Februar 2025
im Musiksaal der NMS Langenlois
Kursbeitrag € 135,-
Anmeldung direkt bei Doris Steindl Tel.0664/73824621
- 12 **YOGA für mäßig Fortgeschrittene Stufe 2/3**
Mittwoch 17:15 bis 18:45 Uhr 12 Einheiten
Beginn: 12. Februar 2025 im Musiksaal der NMS Langenlois
Kursbeitrag € 135,-
Anmeldung direkt bei Doris Steindl Tel.0664/73824621

KREATIVES

Freies Malen mit Eva Schebesta

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

13 Für **KINDER** ab 3 Jahren
Thema „Farben und Formen“

14 Für **KINDER** ab 6 Jahren
Thema „Märchenhaft“

Allgemeine Bestimmungen der VHS Langenlois

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 2025 und eine Möglichkeit zur online Kursanmeldung finden Sie auf unserer Homepage.

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.

Informationen über die aktuellen Kurse im Sommersemester 2025 und eine Möglichkeit zur online Kursanmeldung finden Sie auf unserer Homepage.

www.vhs-langenlois.at

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

www.lafoco.at

Wir sind auch auf

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

www.vhs-langenlois.at

Werner Schebesta
Obmann der Volkshochschule Langenlois
Tel. 06641355330