



VHS Sommerprogramm 2024

VOLKSHOCHSCHULE AMSTETTEN

Rathausstraße 1, 3300 Amstetten
Telefon: 07472/601-345 und -246,
volkshochschule@amstetten.at,
vhs.amstetten.at

VERBINDLICHE ANMELDUNG FÜR ALLE VERANSTALTUNGEN NOTWENDIG!

Anmeldezeiten Montag bis Donnerstag: 08:00-16:00 Uhr, Freitag: 08:00-12:00 Uhr

Kursanmeldung

Sie können sich schriftlich, telefonisch, per E-Mail, persönlich im Sekretariat oder direkt über das Online-Formular auf der Homepage verbindlich anmelden. Eine Anmeldung am ersten Kurstag bei den Kursleiter/innen ist nicht möglich. Der Kursbeitrag ist im Programm bei jedem Kurs angegeben und vor Kursbeginn aufgrund der Rechnung, die Ihnen die Volkshochschule zusendet, zu überweisen. Bei einer Online-Überweisung ist die Kursnummer anzugeben. Der Zahlscheinabschnitt bzw. die Zahlungsbestätigung muss in der ersten Kursstunde vorgewiesen werden. Materialkosten sind – sofern nicht anders angegeben – im Kursbeitrag nicht enthalten.

Kursabmeldung

Sollten Sie an der Teilnahme verhindert sein, so verständigen Sie uns bitte sofort schriftlich. Ihre Abmeldung muss bis eine Woche vor Kursbeginn in der Volkshochschule einlangen. Eine Abmeldung bei dem/der Kursleiter/in ist nicht möglich.

Bei rechtzeitiger Abmeldung entstehen keine Stornokosten. Bei zu spät eingelangten Abmeldungen werden 50 % des Kursbeitrages in Rechnung gestellt. Bei einer Stornierung ab Beginntag wird der gesamte Betrag fällig.

Gutschrift/Rücküberweisung

Haben Sie zum Zeitpunkt der Abmeldung bereits den Kursbeitrag bezahlt, so können Sie das Guthaben entweder für einen anderen Kurs freier Wahl verwenden oder der Betrag wird Ihnen nach Bekanntgabe Ihrer Kontonummer zurücküberwiesen.

Widerrufsrecht (Rücktrittsrecht) im Fernabsatzverkehr nach FAGG

Teilnehmer/innen haben das Recht, von auf elektronischem Weg getätigten Kursanmeldungen gemäß Fern- und Auswärtsgeschäfte-Gesetz, binnen 14 (vierzehn) Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses. Um das Widerrufsrecht auszuüben, müssen die Teilnehmer/innen die VHS (Volkshochschule Amstetten, Rathausstraße 1, 3300 Amstetten, E-Mail: volkshochschule@amstetten.at) mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief oder E-Mail) über den Entschluss, den Vertrag zu widerrufen, informieren. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist abgesendet wird.

Teilnehmer/innen können für den Widerruf das Muster-Widerrufsformular verwenden, das unter vhs.amstetten.at abrufbar, jedoch nicht vorgeschrieben ist.

Folgen des Widerrufs

Wenn der Vertrag widerrufen wird, wird die VHS Amstetten den Teilnehmer/innen alle Zahlungen, die die VHS von diesen erhalten hat, unverzüglich, spätestens vierzehn Tage ab dem Tag zurückzahlen, an dem die Mitteilung über den Widerruf des Vertrages bei der VHS eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwendet die VHS dasselbe Zahlungsmittel, das die Teilnehmer/innen bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, es wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart. Haben die Teilnehmer/innen verlangt, dass die Dienstleistungen während der Widerrufsfrist beginnen sollen, so haben diese einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem die VHS Amstetten von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich des Vertrags unterrichtet wurde, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

Gerichtsstand

Zahl- und klagbar in Amstetten.

Mindestteilnehmer/innenzahl

Veranstaltungen und Kurse können nur bei Erreichen einer Mindestteilnehmer/innenzahl abgehalten werden. Wenn diese Mindestteilnehmer/innenzahl nicht erreicht wird und die Kursteilnehmer/innen zu einer Aufzahlung bereit sind, kann der Kurs dennoch stattfinden.

Änderungen

Die Volkshochschule Amstetten behält sich das Recht vor, in Ausnahmefällen die Stelle eines/einer Kursleiters/Kursleiterin neu zu besetzen, Terminänderungen vorzunehmen bzw. Kurse abzusagen.

Kursfreie Tage

An Feiertagen sowie in den NÖ Schulferien finden keine Kurse statt.

Kursbestätigung

Eine Teilnahmebestätigung wird ab 70 % Anwesenheit ausgestellt.

AK-Bildungsbonus und Digi-Bonus

Alle AK-gekennzeichneten Kurse in diesem Kursprogramm werden von der Arbeiterkammer Niederösterreich mit 50 % der Kurskosten bis € 150,00 bzw. bei EDV-Kursen 100 % der Kurskosten bis € 220,00 gefördert. Für gewisse Personengruppen gibt es eigene Fördersätze. Infos unter: <http://noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus> oder 05 7171-29000.

Refundierung des Kursbeitrages

Einzelne Gewerkschaften refundieren ihren Mitgliedern einen Teil des Kursbeitrages. Die dazu erforderlichen Formulare erhalten Sie bei Ihrer Gewerkschaft.

Fotos und Filmaufnahmen

Der/Die Teilnehmer/in und Erziehungsberechtigte teilnehmender Kinder erklären sich damit einverstanden, dass die von ihm/ihr bzw. ihren Kindern während oder im Zusammenhang mit Kursen bzw. Veranstaltungen gemachten Aufnahmen ohne Vergütung im Rahmen der üblichen Auswertung (Werbeaktivitäten, Internet, usw.) verwendet werden dürfen.

Haftung

Für den Verlust von Kleidungsstücken, Wertgegenständen und Requisiten haftet die VHS nicht. Jeder/Jede Teilnehmer/in trägt die volle Verantwortung für seine/ihre Handlungen, haftet für alle von ihm/ihr verursachten Schäden und stellt die Kursleitung von allen Haftansprüchen frei. Außerdem übernimmt die VHS keine wie immer geartete Haftung für Schäden an Leib und Gut, die durch die Teilnahme an Veranstaltungen unserer Volkshochschule entstehen. In diesen Haftungsausschluss sind auch Kursleiter/innen miteinbezogen. Jede Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr!

Datenschutz

Mit der Anmeldung erteile ich – höchstpersönlich – [als gesetzlicher Vertreter im Namen des angeführten Betroffenen] meine Zustimmung, dass die Stadtgemeinde Amstetten, Rathausstraße 1, 3300 Amstetten meine personenbezogenen Daten (Vor- und Nachname, Wohnanschrift, E-Mailadresse, Telefonnummer, Geburtsjahr, Beruf und gebuchter Kurs) für folgende Zwecke verarbeiten darf: Elektronische Erfassung und Verarbeitung der Angaben zur Person für alle zum Betrieb der Volkshochschule der Stadtgemeinde Amstetten gehörenden erforderlichen Vorgänge und die Übermittlung von Informationen der Abteilung Human Resource & Bildung der Stadtgemeinde Amstetten. Es erfolgt keine Weiterleitung Ihrer Daten an Dritte!

Sie können Ihre Einwilligung jederzeit und ohne Angabe eines Grundes schriftlich an Volkshochschule Amstetten, Rathausstraße 1, 3300 Amstetten oder per E-Mail an volkshochschule@amstetten.at widerrufen. In dem Fall, dass die Verarbeitung allein auf Ihrer Einwilligung beruht, werden die Bezug habenden Daten anschließend unwiderruflich gelöscht, sofern uns nicht gesetzliche Aufbewahrungspflichten treffen, Verjährungsfristen offen bzw. Rechtsstreitigkeiten anhängig sind.

INHALTSVERZEICHNISS

■ HOME Barista BASIC Kurs - für Hobbybarista	1
■ Philosophie - Stimmung ist Ich- und Weltgefühl zugleich	1
■ Zeitreise in die Geschichte eines Waldes und der Entstehung einer Siedlung/Markt/Stadt	2
■ Kulturfahrt - Mohndorf Armschlag und Sonnentor	2
■ Kulturfahrt - Obermühl - Schifffahrt	2
■ EDV Anfänger/innen-Kurs	3
■ Das perfekte Fotobuch	3
■ Das Smartphone als Navigationsgerät	3
■ EDV-Anfänger/innen-Kurs	4
■ EDV-Anfänger/innen-Auffrischkurs	4
■ Fotobearbeitung	4
■ Mein Smartphone	5
■ Mein Smartphone für die Generation 50+	5
■ Videoschnitt-Kurs	5
■ Italienisch für den Urlaub - für Fortgeschrittene	6
■ Italienisch für den Urlaub - Intensivkurs A1	6
■ Aquarell Blümelein	7
■ Aquarell mit einer Prise Handlettering	7
■ Mix it Up - Der Einsteiger/innen-Cocktailkurs	8
■ Mocktail Magic - Genuss ohne Promille	8
■ Fotografieren für Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen	9
■ Handlettering mit einer Prise Aquarellmalerei	9
■ Modellieren mit Ton - DIE LANGE NACHT	10
■ Modellieren mit Ton für Anfänger/innen, Fortgeschrittene & Kinder ab 8 Jahren	10
■ Schminkworkshop - typgerechtes Make up	10
■ Holistische Orthopädie nach M. Schoberberger: Die Wirbelsäule BASIC	11
■ Mehr Leichtigkeit und Gelassenheit im Alltag	11
■ Mentale Stärke	12
■ Pilates & Brunch - ein Erlebnis für Körper, Geist und Gaumen	12
■ Umgang mit Leid, Schuld und Tod	12
■ Yoga: eine Reise durch die 4 Elemente	13
■ Erste-Hilfe-Kurs "Führerschein"	13
■ Vielfalt Kontratänze	13

POLITIK, GESELLSCHAFT UND KULTUR

■ HOME Barista BASIC Kurs - für Hobbybarista



Sie möchten mehr über die Welt des Kaffees wissen und wie Sie auch zu Hause den besten Kaffee in der Tasse zubereiten?

Dieses Seminar richtet sich an Kaffeeinteressierte und Kaffeeliebhaber/innen! Die Basics wie die Zubereitung an der Siebträgermaschine, Einstellungen, Mahlgrad, Milchschaumtechnik, viele Tipps und Infos sowie praxisnahes Üben und Arbeiten an den Maschinen.

S241034: Mi, 10.07.2024, 17:00-19:00 Uhr

S241035: Do, 01.08.2024, 17:00-19:00 Uhr

Dauer: 2 Stunden

Kursleitung: CultCaffe Kaffeerösterei GmbH

Ort: Kaffeerösterei CULTCAFFE, Wienerstrasse 2 A, 3371 Neumarkt

Gebühr: € 45,00 inkl. Materialkosten



■ Philosophie - Stimmung ist Ich- und Weltgefühl zugleich



Individuelle Geneigtheit und atmosphärische Prägung

Mit dieser Wendung wird ein Zustand beschrieben, in dem bestimmte persönliche Gemütsverfassungen die gesamte Umwelt miteinzubeziehen scheinen, einhergehend mit dem Gefühl, dass zugleich beide einander bedingen. Bei solchen Phänomenen sollte aber nicht genetisch Primäres oder Sekundäres unterschieden werden, da im Feld der Stimmungslagen keinerlei Ursache-Wirkungsprinzipien greifen. Vielmehr waltet in einem so „gestimmten Raum“ die allumfassende Einheit von menschlichem Gemüt und umgebender Welt. Stimmungen überwinden demzufolge auch die vom menschlichen Bewusstsein vorgenommene Objekt/Subjekt-Trennung und reichen in die Schicht der „ursprünglichen Einheit beider“. Und gerade auch an diesem bemerkenswerten Umstand zeigt sich die „hohe philosophische Bedeutung der Stimmung“ (O. F. Bollnow). Diese Vormittage wollen als Einladung aufgefasst werden, die Ansätze der vorgestellten Denker auf ihre Lebenstauglichkeit zu prüfen und ggfs. auch kritisch zu hinterfragen. Um einen Gesprächseinstieg zu erleichtern, erhalten die Teilnehmer/innen ausführliche Skripten. KEINE PHILOSOPHISCHEN VORKENNTNISSE ERFORDERLICH!

S241029: Mi, 10.07.2024 bis 07.08.2024, 10:00-12:00 Uhr

Dauer: 3 Vormittage zu je 2 Stunden

Kursleitung: Mag. Josef Pfeifer

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 53,00



■ Zeitreise in die Geschichte eines Waldes und der Entstehung einer Siedlung/Markt/Stadt

Kreuzberg – Krautberg – Silberweis – Jakobsbrunnenweg
Der Wald bildet ein wertvolles Biotop inmitten der Stadt.

Themen der Führung:

- Die Entstehung des Ybbstals sowie die des bewaldeten Hanges hinter der Pfarrkirche zwischen Linzerstraße und Haaberg.
- Die Bedeutung dieses Waldes im Laufe der Geschichte.
- Die Entstehung und Geschichte des Marktes und der Stadt Amstetten.

Die Führungen sind das Ergebnis einer Projektarbeit als Abschluss des Lehrgangs Forst und Kultur an den forstlichen Ausbildungsstätten in Traunkirchen, Ossiach und Pichl von 2021 - 2023. Start und Ende sind bei der Pfarrkirche St. Stephan.

Die Streckenlänge ist 3 km und verläuft hauptsächlich im Wald, daher bitte feste Schuhe anziehen. Mitzubringen: Warme Kleidung, Regenschutz, Insektenschutz, Unterlagsmatte.

S241032: Mo, 08.07.2024, 15:00-18:00 Uhr

S241033: Di, 20.08.2024, 08:00-11:00 Uhr

Dauer: 3 Stunden

Kursleitung: Barbara Laumer, Elementar-, Wald- und Klangpädagogin, Malbegleitung

Ort: Pfarre St. Stephan

Gebühr: € 12,00

■ Kulturfahrt - Mohndorf Armschlag und Sonnentor

Mohndorf Armschlag im Waldviertel und Sonnentor Sprögnitz

S24113: Di, 09.07.2024, 08:00-18:00 Uhr

Leitung: Carla Krammer

Treffpunkt: Naturbad Amstetten, Stadionstraße 6-8, 3300 Amstetten

Anzahlung: € 25,00

■ Kulturfahrt - Obermühl - Schifffahrt

Obermühl - Schifffahrt mit MS LILOFEE die Donauschlinge nach Engelhartzell

W24110: Mi, 07.08.2024, 09:00-20:00 Uhr - Warteliste

Leitung: Carla Krammer

Treffpunkt: Naturbad Amstetten, Stadionstraße 6-8, 3300 Amstetten

Anzahlung: € 30,00

BERUFLICHE UND BERUFSORIENTIERTE BILDUNG - EDV

■ Das perfekte Fotobuch



Irgendein Fotobuch zu erstellen ist nicht schwer. Mit einer guten Bildbearbeitung davor, einem ordentlichen Konzept und grundlegendem Wissen in Sachen grafischer Gestaltung, wird es nicht irgendein Fotobuch, sondern ein unvergleichliches Meisterwerk. Voraussetzungen: Grundwissen im Umgang mit Dateien und Ordnern – idealerweise EDV-Anfänger/innenkurs.

S24418: Mi, 28.08.2024 bis 04.09.2024, 19:00-21:30 Uhr
Dauer: 2 Wochen zu je 2 Stunden und 30 Minuten
Kursleitung: Charles Rosenbichler
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 60,00



■ Das Smartphone als Navigationsgerät



Ihr Smartphone ist auch ein vollwertiges Navigationsgerät für Auto, Fahrrad und Fußgänger. Allerdings gibt es dabei einiges zu beachten und zu wissen, damit alles wirklich so funktioniert, wie Sie es wünschen. Voraussetzungen: Minimales Grundwissen im Umgang mit dem Smartphone - eigenes Android Smartphone.

S24416: Do, 01.08.2024, 18:30-21:30 Uhr
Dauer: 3 Stunden
Kursleitung: Charles Rosenbichler
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 35,00



**MEHR GELD
FÜR MEINE
WEITERBILDUNG!**

**DIE ARBEITERKAMMER
NIEDERÖSTERREICH
FÖRDERT KURSE,**
die in diesem Kursprogramm AK-gekennzeichnet sind.

AK Bildungsbonus

AK extra Digi- und Lernhilfe-Bonus

Auf der Homepage der AK Niederösterreich finden Sie nähere Informationen und den Online-Antrag.

Über das AK-extra Digi-Konto werden zusätzlich vertiefende Digitalisierungskurse gefördert (auch ohne AK-Kennzeichnung).

AK NIEDERÖSTERREICH

**RUFEN SIE
UNS AN!
05 7171-29000**

■ EDV-Anfänger/innen-Kurs



Die ersten Schritte sind die Wichtigsten. Lernen Sie ganz entspannt die wirklich essentiellen Dinge in der Bedienung Ihres Computers kennen. Das korrekte Erstellen, Speichern und Verwalten von Dateien (z.B. Fotos und Schriftstücken) sowie E-Mail und Internet sind die Schwerpunkte des Kurses. KEIN Grundwissen erforderlich. Mitzubringen: Eigener Laptop.

KOSTENLOSER Infoabend: Montag, 01. Juli 2024, ab 19:00 Uhr!

S244101: Di, 30.07.2024 bis 03.09.2024, 19:00-21:30 Uhr
Dauer: 6 Wochen zu je 2 Stunden und 30 Minuten
Kursleitung: Charles Rosenbichler
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 179,00

AKextra
Digi-Bonus

■ EDV-Anfänger/innen-Auffrischkurs



Der Anfänger/innen-Kurs ist schon eine Weile her? Dann kann eine Auffrischung vielleicht nicht schaden. Dieser Kurs behandelt nochmal die wesentlichen Inhalte des Anfänger/innen-Kurses. Voraussetzungen: EDV Anfänger/innen-Kurs oder modernstes Grundwissen. Mitzubringen: Eigener Laptop.

S244111: Di, 02.07.2024 bis 16.07.2024, 19:00-21:30 Uhr
Dauer: 3 Wochen zu je 2 Stunden und 30 Minuten
Kursleitung: Charles Rosenbichler
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 89,00

AKextra
Digi-Bonus

■ Fotobearbeitung



Auch die schönsten Fotos benötigen manchmal eine Nachbearbeitung. Nicht nur die Korrektur von Fehlern, sondern auch die künstlerische Gestaltung machen aus einem Foto ein Kunstwerk, das man gerne herzeigt. Voraussetzungen: Grundwissen im Umgang mit Dateien und Ordnern - idealerweise EDV-Anfänger/Innenkurs.

S244119: Mi, 21.08.2024, 18:30-21:30 Uhr
Dauer: 3 Stunden
Kursleitung: Charles Rosenbichler
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 35,00

AKextra
Digi-Bonus

■ Mein Smartphone



Ein Smartphone kann viel mehr, als Sie denken! Dieser Kurs beinhaltet alles, was Sie wissen müssen. Von der Grundeinstellung und dem richtigen Telefontarif über die Benutzung bis hin zu den Apps. Verlieren Sie nie wieder Ihre Kontakte, benutzen Sie den integrierten Kalender und lassen Sie sich an Ihre Ziele navigieren. Inkl. zahlreicher App-Tipps, wie z.B. kostenlosem Fernsehen und viel Zeit für Fragen!

S24417: Mi, 03.07.2024 bis 31.07.2024, 19:00-21:30 Uhr
Dauer: 5 Wochen zu je 2 Stunden und 30 Minuten
Kursleitung: Charles Rosenbichler
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 150,00

AKextra
Digi-Bonus

■ Mein Smartphone für die Generation 50+



Ein Smartphone kann viel mehr, als Sie denken! Dieser Kurs beinhaltet alles, was Sie wissen müssen. Von der Grundeinstellung und dem richtigen Telefontarif über die Benutzung bis hin zu den Apps. Verlieren Sie nie wieder Ihre Kontakte, benutzen Sie den integrierten Kalender und lassen Sie sich an Ihre Ziele navigieren. Inkl. zahlreicher App-Tipps, wie z.B. kostenlosem Fernsehen und viel Zeit für Fragen! Der Kurs ist inhaltlich speziell an die Generation 50+ angepasst. Voraussetzungen: Eigenes Android Smartphone.

S244107: Mi, 24.07.2024 bis 04.09.2024, 15:00-17:00 Uhr
Dauer: 7 Wochen zu je 2 Stunden
Kursleitung: Charles Rosenbichler
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 167,00

AKextra
Digi-Bonus

■ Videoschnitt-Kurs



Ihr Smartphone, Ihr Tabletcomputer und Ihr digitaler Fotoapparat können auch Videos machen. Erlernen Sie, wie Sie aus diesen Videos einen ansprechenden Film schneiden – mit Spezialeffekten, Hintergrundmusik und Titeleinblendung. Voraussetzungen: Grundwissen im Umgang mit Dateien und Ordnern – idealerweise ein EDV-Anfänger/innenkurs.

S244109: Do, 22.08.2024 bis 05.09.2024, 19:00-21:30 Uhr
Dauer: 3 Wochen zu je 2 Stunden und 30 Minuten
Kursleitung: Charles Rosenbichler
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 90,00

AKextra
Digi-Bonus

SPRACHEN

■ Italienisch für den Urlaub - für Fortgeschrittene



In diesem Kurs lernen Sie, wie man in einem Geschäft einkauft, sich am Markt mitteilt, am Strand eine Liege und Sonnenschirm mietet und sich in einer Apotheke verständigt.

S245045: Do, 01.08.2024 bis 26.09.2024, 17:00-20:00 Uhr

Dauer: 9 Wochen zu je 3 Stunden

Kursleitung: Mag. Silvia Giusti

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 249,00

■ Italienisch für den Urlaub - Intensivkurs A1



In diesem Kurs lernen Sie die Basics, welche man für den italienischen Urlaub benötigt, wie zum Beispiel in ein Hotel einchecken und sich zurechtfinden in einer Bar und einem Restaurant bestellen und zahlen, eine Speisekarte lesen, Tickets für Sehenswürdigkeiten kaufen und sich nach den Öffnungszeiten erkundigen.

S245044: Di, 30.07.2024 bis 24.09.2024, 17:00-20:00 Uhr

Dauer: 9 Wochen zu je 3 Stunden

Kursleitung: Mag. Silvia Giusti

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 249,00



KREATIVITÄT UND GESTALTEN

■ Aquarell Blümelein

Gemeinsam werden die Pinsel geschwungen und verschiedene Techniken probiert, um wunderschöne Aquarellblumen auf das Papier zu bringen. Ob auf Grußkarten, Lesezeichen oder Geschenkpapier - Blümchen sind überall eine süße Verzierung und können auf viele verschiedene Arten eingesetzt werden. Ob edle Rosen, feine Veilchen oder einfache Hortensien - alles ist möglich und nicht einmal so schwer. Für Aquarell-Anfänger/innen oder leicht Fortgeschrittene geeignet.

S246021: Fr, 23.08.2024, 18:00-21:00 Uhr
Dauer: 3 Stunden
Kursleitung: Kerstin Wagner
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 39,00 exkl. € 24,00 Materialkosten

■ Aquarell mit einer Prise Handlettering

Wie funktionieren Aquarellfarben? Wie kann man ganz einfach wunderbare Effekte erzielen? Wie verbindet man schöne Aquarellmotive mit besonderen Schriftzügen? Genau diese Fragen werden gemeinsam in diesem Workshop beantwortet.

Das Spiel aus Pigmenten (Farbe) und Wasser ist beim Aquarellmalen die Grundessenz – braucht allerdings Übung, um zu gelingen. Um ein Gefühl für die Farben zu entwickeln und die neuen Kenntnisse gleich einzusetzen, braucht es nur ein paar kleine Tipps. Von Hintergründen, Farbverläufen bis hin zu Blümchen und Blättern mit kleinen Letterings lassen sich die gefertigten Unikate wunderbar verfeinern und vervollständigen. Ob Geburtstagskarte, Lesezeichen oder Geschenkpapier – die Besonderheit von Aquarelleffekten begeistert bei jedem Geschenk. Der Workshop ist perfekt als Weiterführung des ersten Kurses „Handlettering mit einer Prise Aquarellmalerei“ geeignet, aber auch als alleinstehender Kurs (keine Vorkenntnisse nötig).

Mitzubringen: kariertes Block, Stift deiner Wahl (Fineliner, Kugelschreiber, Bleistift), Aquarellfarbkasten (falls vorhanden).

S246020: Di, 23.07.2024, 18:00-21:00 Uhr
Dauer: 3 Stunden
Kursleitung: Kerstin Wagner
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 39,00 exkl. € 24,00 Materialkosten

■ Mix it Up - Der Einsteiger/innen-Cocktailkurs

Entdecken Sie die spannende Welt der Cocktails mit unserem Basic-Cocktailkurs für Anfänger/innen! Dieser Kurs ist perfekt für Alle, die keine Vorkenntnisse haben und die Grundlagen der Cocktailkunst erlernen möchten. Lassen Sie sich in die Geheimnisse der Mixologie einweihen und lernen Sie, wie Sie einfache und köstliche Cocktails selbst mixen können.

Kursinhalte:

- Grundausrüstung und Werkzeuge (Kennenlernen der wichtigsten Barwerkzeuge: Shaker, Jigger, Muddler und grundlegende Techniken des Mixens).
- Spirituosen und Basiszutaten (Einführung in die wichtigsten Spirituosen, Bedeutung von Mixern und Garnituren).
- Grundtechniken des Cocktailmixens (Shaken, Rühren und Muddlen).
- Klassische Cocktails für Anfänger/innen (Schritt-für-Schritt-Anleitung für einfache Cocktails wie Mojito, Margarita und viele mehr mit Zutaten, die man schnell zu Hause hat).
- Dekoration und Präsentation (Grundlagen des Garnierens).
- Praktische Übungseinheiten (Hands-on-Mixen unter Anleitung).

Ab 18 Jahren!

S246001: Mo, 29.07.2024, 18:30-20:00 Uhr

Dauer: 1 Stunde und 30 Minuten

Kursleitung: Lourdes Haushammer, internationale Barkeeperin

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 34,00 exkl. Materialkosten (Genauerer wird noch bekannt gegeben)

■ Mocktail Magic - Genuss ohne Promille

Entdecken Sie die aufregende Welt der Mocktails und lernen Sie, wie man erfrischende und köstliche alkoholfreie Cocktails zubereitet. Dieser Kurs ist perfekt für Familien sowie für alle, die auf Alkohol verzichten möchten, aber dennoch den vollen Geschmack und die Kreativität der Mixologie erleben wollen.

Kursinhalte:

- Einführung in die Welt der Mocktails (Vorteile und Trends der alkoholfreien Mixologie).
- Grundausrüstung und Werkzeuge (Kennenlernen der wichtigsten Barwerkzeuge: Shaker, Jigger, Muddler etc., grundlegende Techniken des Mixens).
- Zutatenkunde (Auswahl und Kombination von Fruchtsäften, Sirupen, Kräutern, Früchten und Gewürzen).
- Grundtechniken des Mocktail-Mixens (Shaken, Rühren und Muddlen).
- Klassische und moderne Mocktails (Schritt-für-Schritt-Anleitung für beliebte alkoholfreie Cocktails wie Virgin Mojito, Safe Sex on the Beach, alkoholfreier Piña Colada und kreative und innovative Mocktailrezepte).
- Dekoration und Präsentation (Grundlagen des Garnierens und Dekorierens).
- Praktische Übungseinheiten (Hands-on-Mixen unter Anleitung).

S246005: Mo, 19.08.2024, 18:30-20:00 Uhr

Dauer: 1 Stunde und 30 Minuten

Kursleitung: Lourdes Haushammer, internationale Barkeeperin

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 34,00 exkl. Materialkosten (Genauerer wird noch bekannt gegeben)

■ Fotografieren für Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen

Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen. Es gibt wenig Theorie, aber viel Praxis. Erlern werden die Einstellungen an der Kamera und auch Tipps, mit welchem Objektiv wie fotografiert wird. Mitzubringen: Kamera und Objektive, evtl. Stativ, Beschreibung.

S246032: Sa, 24.08.2024, 14:00-18:00 Uhr

Dauer: 4 Stunden

Kursleitung: Gerhard Hofmarcher, Fotograf

Ort: Hinterberg 5, 3300 Winklarn

Gebühr: € 57,00 exkl. € 10,00 für Model

■ Handlettering mit einer Prise Aquarellmalerei

Mit einfachen Tricks werden Schriftzüge erschaffen, welche zum Blickfang werden und mit einzigartigen Aquarellelementen eine persönliche Note bekommen.

Neues lernen, verschiedene Stifte ausprobieren, Techniken versuchen und gemeinsam kreativ sein – was kann es Schöneres geben? Bei diesem Workshop werden die Stifte und Pinsel geschwungen. Verschiedene Tipps und Tricks, wie man seine Handschrift verfeinern kann, werden gemeinsam ausprobiert. Höhe, Breite und Dicke der Buchstaben werden nicht mehr dem Zufall überlassen. Die Kombination von Aquarell und Handlettering begeistert oft. Daher werden auch im Workshop beide Dinge vereint. Einfache Blümchen, geniale Hintergründe und schöne Farbverläufe werden mit den Aquarellfarben gezaubert und anschließend mit einer Schrift kombiniert. Man braucht nicht zwingend einen Aquarell-Farbkasten, um super Effekte zu erzielen. Meist reichen auch Stifte, die man schon besitzt. Neben Skills, welche zu Hause weiterverwendet werden können, werden auch wunderschöne selbstgestaltete Werke gezaubert (ob Karte, Lesezeichen und noch vieles mehr). Mitzubringen: kariertes Block, Stift deiner Wahl (Fineliner, Kugelschreiber, Bleistift), ganz viel Motivation, Geodreieck/Lineal.

S246019: Mo, 22.07.2024 bis 02.09.2024, 18:00-21:00 Uhr

Dauer: 3 Stunden

Kursleitung: Kerstin Wagner

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 39,00 exkl. € 24,00 Materialkosten

■ Modellieren mit Ton - DIE LANGE NACHT

Auch wer noch nie mit Ton gearbeitet hat, schafft in dieser „LANGEN NACHT“ ein bis zwei Kugeln für den Garten, 2 Schüsseln, Blumen, Skulpturen... Ein Schnupperabend mit Ton – auch eine Geschenkidee. Eine 2-stündige Glasureinheit ist im Preis inbegriffen.

S24605: Mo, 22.07.2024, 17:00-21:00 Uhr - Warteliste

Dauer: 2 Tage zu insgesamt 6 Stunden

Glasurtermin: 13. August 2024

Kursleitung: Gertrude Maderthaler

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 33,00 exkl. Materialkosten

■ Modellieren mit Ton für Anfänger/innen, Fortgeschrittene & Kinder ab 8 Jahren

Geschenke, Gefäße, Skulpturen und vieles mehr. Infos und Bilder unter: www.vereine.amstetten.at/keramik. Selbst machen, macht Freude! 5 Modellier- und 2 Glasureinheiten.

S24603: Mo, 22.07.2024 bis 26.07.2024, 09:00-11:00 Uhr

Glasurtermine: 12. August 2024 und 13. August 2024

Dauer: 7 Tage zu je 2 Stunden

Glasurtermine: 12. August 2024 und 13. August 2024

Kursleitung: Gertrude Maderthaler

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 75,00 exkl. Materialkosten

■ Schminkworkshop - typgerechtes Make up

- Inkl. Hautanalyse & Pflegetipps.
- Schritt für Schritt zum typgerechten Make up.

Gerne können die eigenen Produkte mitgenommen werden und gemeinsam getestet werden.

Zum Ausprobieren werden auch Produkte von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

Mitzubringen: Handspiegel.

S246012: Mo, 12.08.2024, 17:00-20:00 Uhr

S24609: Mo, 08.07.2024, 17:00-20:00 Uhr

Dauer: 3 Stunden

Kursleitung: Stefanie Hausberger, Make up Artist & Visagistin

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 42,00 exkl. € 15,00 Materialkosten (inkl. Unterlagen)

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

■ **Holistische Orthopädie nach M. Schoberberger: Die Wirbelsäule BASIC**



Eine große Palette an orthopädischen Beschwerdebildern steht unmittelbar mit den Positionen einzelner Knochen in Verbindung. Die lange und erfolgreiche Evolution unseres menschlichen Körpers dient als Grundlage vieler Selbstregulierungsmechanismen, welche allein durch Berührung ausgelöst werden. Dieser Kurs vermittelt einen praktischen Eindruck über Möglichkeiten und Grenzen der therapeutischen Arbeit durch Körperkontakt. Durch gezielte und achtsame Berührung lassen sich Regulierungsmechanismen auslösen, die eine spontane Korrektur von Wirbeln und anderen Knochen bewirken. Das Resultat ist verblüffend: Mit hoher Wahrscheinlichkeit lindern sich Beschwerden oder verschwinden binnen Tagen. Die Wirbelsäule ist maßgebend verantwortlich für die Entstehung von: Karpaltunnelsyndrom, Tennisellbogen, Kalkschulter, Bandscheibenvorwölbungen, Bandscheibenvorfälle, Meniskusbeschwerden am Knie, patellofemorale Beschwerden. Die praktische Behandlung dieser orthopädischen und neurologischen Beschwerden ist genauso Teil dieses Kurses wie die theoretischen Hintergründe, die eine effiziente Behandlung erst möglich machen. Dieser KURS IST GEEIGNET für Personen mit ERFAHRUNG in BERÜHRENDER KÖRPERARBEIT und entsprechendem ANATOMIEWISSEN. Mitzubringen: Behandlungsliege oder Shiatsumatte, bequeme Kleidung. Assistenz: Gerda Schoberberger und Anneliese Varga.

W24703: Do, 29.08.2024 bis 01.09.2024, 09:00-17:00 Uhr

Dauer: 4 Tage zu je 8 Stunden

Kursleitung: Markus Schoberberger, dipl. Physiotherapeut

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 450,00



■ **Mehr Leichtigkeit und Gelassenheit im Alltag**



Leicht, unbeschwert und freudvoll den Abend ausklingen lassen. Klingt doch super, oder? Doch oft stresst uns der Alltag, sodass man abends müde und ausgelaugt ist und einfach nur auf die Couch oder ins Bett fallen möchte. Wie man einen entspannteren Tag und somit auch ein ausgeglicheneres Leben immer mehr erreichen kann, erlernt man in diesem Workshop. Dabei werden sowohl Theorie- als auch Praxisübungen angegangen. Einfache Tipps und Tools, die gut im Alltag integrierbar sind. Mitzubringen: Schreibunterlagen.

S247001: Mo, 01.07.2024, 17:00-20:00 Uhr

Dauer: 3 Stunden

Kursleitung: Anna Theresa Bichler, dipl. psychosoziale Beraterin, dipl. Mentaltrainerin & Wingwave Coach

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 39,00

■ Mentale Stärke

Zahlreiche Studien aus der Psychologie und Hirnforschung belegen: Mentale Stärke ist der Schlüsselfaktor für Gesundheit, Leistung, Zufriedenheit und ein höheres Wohlbefinden. Was zeichnet mentale Stärke aus? Mentale Stärke ist eine Fähigkeit, die uns hilft, Herausforderungen besser zu bewältigen, uns in schwierigen Situationen zu motivieren und das erwünschte Ziel besser erreichen zu können. Selbst im Spitzensportbereich kaum mehr wegzudenken. Mit mentaler Stärke einfach leichter und freudvoller durchs Leben gehen zu können. Bei diesem Workshop wird Schritt für Schritt gezeigt, wie das geht. Inklusive einfachen Tipps und Tools für zu Hause. Mitzubringen: Schreibunterlagen.

S2470012: Mo, 08.07.2024, 17:00-19:00 Uhr - Teil 1

S2470015: Mo, 15.07.2024, 17:00-19:00 Uhr - Teil 2

Dauer: 2 Stunden

Kursleitung: Anna Theresa Bichler, dipl. psychosoziale Beraterin,
dipl. Mentaltrainerin & Wingwave Coach

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 28,00

■ Pilates & Brunch - ein Erlebnis für Körper, Geist und Gaumen

Erleben Sie eine vitalisierende 50-minütige Pilateseinheit und lassen Sie sich im Anschluss mit einem leckeren Brunch verwöhnen. Während der Pilateseinheit wird der Körper in Schwung gebracht, der Kreislauf angekurbelt und der Geist beruhigt. Egal ob Pilates-Anfänger/in oder Fortgeschrittene/r, es sind alle herzlich willkommen. Gemeinsam wird der Brunch vorbereitet und die Energiereserven werden wieder aufgefüllt.

S2470431: Sa, 06.07.2024, 09:00-11:30 Uhr

S2470432: Sa, 17.08.2024, 09:00-11:30 Uhr

Dauer: 2 Stunden und 30 Minuten

Kursleitung: Pamela Herzog, MA, dipl. Fitness & Wellnesstrainerin, dipl. Ernährungstrainerin

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 29,00 exkl. Lebensmittelkosten

■ Umgang mit Leid, Schuld und Tod



Umgang mit Leid, Schuld und Tod. Drei oft unangenehme und meist auch schwierige, aber auch wichtige Themen, die einen jeden betreffen. Manchmal auch oft zu spontan. Deshalb sind diese drei Themen so wichtig, um sich nicht zu sehr aus der Bahn werfen zu lassen, sobald sie im Leben zum Vorschein kommen. „Wie der Mensch sich zu einem unabänderlichen Schicksal einstellt, darauf kommt es an. Er kann Leid, Schuld und Tod auch in etwas Positives, in eine Leistung verwandeln.“ - Viktor Frankl. Mitzubringen: Schreibunterlagen.

S2470011: Mo, 05.08.2024, 17:00-20:00 Uhr

Dauer: 3 Stunden

Kursleitung: Anna Theresa Bichler, dipl. psychosoziale Beraterin,
dipl. Mentaltrainerin & Wingwave Coach

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 39,00

■ Yoga: eine Reise durch die 4 Elemente



Bei diesem Sommer-Yoga-Kurs liegt der Fokus auf den 4 Elementen: Feuer, Wasser, Erde und Luft. Die Übungen werden bei Schönwetter im Freien abgehalten. Bei Schlechtwetter findet die Yoga-Einheit im Multifunktionsraum statt.

Der Kurs ist für Neueinsteiger/innen und für Fortgeschrittene geeignet.

Mitzubringen: Yogamatte, Trainingsjacke und eventuell eine Decke.

Einzeltermine zu je € 17,00 buchbar.

S2470433: Do, 04.07.2024, 19:00-20:15 Uhr

Do, 11.07.2024, 19:00-20:15 Uhr

Do, 18.07.2024, 19:00-20:15 Uhr

Do, 25.07.2024, 19:00-20:15 Uhr

Dauer: 4 Wochen zu je 1 Stunde und 15 Minuten

Kursleitung: Manuela Fellingner, zertifizierte Yogalehrerin

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 50,00



■ Erste-Hilfe-Kurs "Führerschein"



Unterweisung in lebensrettende Sofortmaßnahmen am Ort des Verkehrsunfalls. Die Unterweisung in lebensrettenden Sofortmaßnahmen hat den Bewerbern um eine Lenkerberechtigung für die Klassen A, B, C, F und G sowie die Unterklassen C1 durch theoretische Unterweisung und praktische Übungen in der Dauer von mindestens sechs Stunden die Grundzüge der Erstversorgung von Unfallverletzten im Straßenverkehr vermitteln.

Anmeldung erforderlich unter +43 (0) 59144 51037, lukas.kromoser@n.rotekreuz.at oder <https://www.erstehilfe.at/kurs-finder>

S247149: Mi, 03.07.2024 bis 04.07.2024, 17:00-20:00 Uhr

S247150: Di, 06.08.2024 bis 07.08.2024, 17:00-20:00 Uhr

Dauer: 2 Tage zu je 3 Stunden

Kursleitung: Lukas Kromoser, Ausbildungsleiter OERK

Ort: Rotes Kreuz, Krankenhausstraße 10, 3300 Amstetten

Gebühr: € 80,00

■ Vielfalt Kontratänze



Kontratänze entwickelten sich aus englischen Gruppentänzen zu beliebten Gesellschaftstänzen. In diesem Kurs werden verschiedene Arten von Kontratänzen abgestimmt auf die Anzahl der Anwesenden getanzt. Kontratänze fördern die Gedächtnisleistung, die Rechts-Links-Koordination, die Orientierung im Raum und das Gleichgewicht. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Paare sowie Einzelpersonen sind herzlich willkommen.

S247223: So, 28.07.2024, 16:00-19:00 Uhr

S247224: So, 25.08.2024, 16:00-19:00 Uhr

Dauer: 3 Stunden

Kursleitung: Karin Guttmann, Tanzleiterin

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 26,00

Impressum:

Stadtgemeinde Amstetten - Human Resource & Bildung

Für den Inhalt verantwortlich: VHS Amstetten, Rathausstraße 1, 3300 Amstetten

Sommer-Musik- und Kreativwoche

AMSTETTEN

19. – 23. AUGUST 2024

Musik- & Kreativkurse für Kinder und Erwachsene

mit namhaften Dozentinnen und Dozenten

- Gitarre, Laute
- Saz (türkische Langhalslaute)
- Violine
- Kammermusik
- Kammerorchester
- E-Bass
- experimentelle Drucktechniken
- fotografischer und manueller Siebdruck
- Fotografie
- Kindertheater
- Aquarellmalerei
- Töpfern an der Töpferscheibe
- Bastelkurs



Mit
Abschlussevents

Freitag,
23. August

VERANSTALTUNGSORTE:

Regionalmusikschule Amstetten
Volkshochschule Amstetten
HLW Amstetten
kunst&DRUCKwerkstatt AM Bahnhof, Hausmening

NÄHERE INFORMATIONEN UND ANMELDUNG:

Regionalmusikschule Amstetten
Stefan-Fadinger-Straße 21, 3300 Amstetten
musikschule@amstetten.at
Tel.: 07472/601-6325 oder 0676/488 64 90
www.musikschule.at

ANMELDESCHLUSS:

14. August 2024

SAVE THE DATE



Anmeldebeginn
VHS Programm 2024/25

Volkshochschule Amstetten
volkshochschule@amstetten.at
vhs.amstetten.at
+ 43 7472 601-345 bzw. -246