



Sommerprogramm 2023



**WIR  
BILDEN  
UNS**

# ALLGEMEINE HINWEISE

## 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 laut der Rechnungen, 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 Ihres IBAN zurücküberwiesen.

### Rücktrittsrecht

Rücktrittsrecht von auf elektronischem Weg getätigten Kursanmeldungen gemäß Fern- und Auswärtsgeschäfte-Gesetz (FAGG).

### 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 zu 150,00 pro Kalenderjahr gefördert.

Für gewisse Fördergruppen gibt es höhere Fördersätze.

Details entnehmen Sie bitte der Homepage der Arbeiterkammer

Niederösterreich: [noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus](http://noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus).

## **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 ist damit einverstanden, dass die von ihm/ihr während oder im Zusammenhang mit Kursen bzw. Veranstaltungen gemachten Aufnahmen ohne Vergütung im Rahmen der üblichen Auswertung (Werbeaktivitäten, Internet, Social Media) verwendet werden dürfen.

## **Haftung**

Für den Verlust von Kleidungsstücken, Wertgegenständen und Requisiten haftet die VHS nicht. Jede/r 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](mailto: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.

**Impressum:** Stadtgemeinde Amstetten - Human Resource & Bildung

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



# INHALTSVERZEICHNIS

## Politik, Gesellschaft und Kultur

Philosophie - Ein Schritt ins Unwiderfliche! . . . . .	5
Lernen macht Spaß - Coole "Nicht-Lern-Lern-Strategien" nach Vera F. Birkenbihl . . . . .	5
Auf den Spuren von Inspektor Polt . . . . .	6
Stift Wilhering . . . . .	6

## Naturwissenschaften, Technik und Umwelt

Gartenkids - Jetzt geht's los! Hochsaison im Garten (5-12 Jahre) . . . . .	6
--	---

## Kreativität und Gestalten

Handlettering mit einer Prise Aquarellmalerei . . . . .	7
Aquarell mit einer Prise Handlettering . . . . .	7
Modellieren mit Ton für Anfänger/innen, Fortgeschrittene und Kinder ab 8 Jahren . . . . .	8
Makramee Schlüsselanhänger & -bänder . . . . .	8
Elfenfilzkurs (Trockenfilzen) . . . . .	8
Schminkworkshop - besondere Anlässe (Ball,...) . . . . .	9
Nähen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene . . . . .	9
Schminkworkshop - typgerechtes Make up . . . . .	9
English Breakfast for Kids (8-12 years) . . . . .	10
Musikerziehung für Erwachsene . . . . .	10

## Gesundheit und Bewegung

Und plötzlich pflegende/r Angehörige/r... was nun? . . . . .	11
Gesundheitsyoga im Sommer . . . . .	12
Meditation am Abend . . . . .	12
Holistische Orthopädie nach M. Schoberberger: Die Wirbelsäule BASIC . . . . .	13
Holistische Orthopädie nach M. Schoberberger: Die Wirbelsäule ADVANCED . . . . .	13
Vielfalt Kontratänze - Schnupperworkshop . . . . .	14
Ballett für Kinder ab 4 Jahren - Sommerschnuppertanztag . . . . .	14
Hip Hop für Kinder ab 7 Jahren - Sommerschnuppertanztag . . . . .	14

## ■ Philosophie - Ein Schritt ins Unwiderrufliche!



Von der Philosophie des Anfangens

Nicht alles was begonnen wird, verdient den Ehrentitel eines Anfangs. Hierzu bedarf es noch eines besonderen Moments. Erst wenn es gelingt, alle Vorläufigkeiten, Abbrüche und Zaghaflichkeiten hinter sich zu lassen, und das Beginnende fortgeführt wird, geschieht der Schritt ins Unwiderrufliche. Es ist also die Fortsetzung, in der sich der Anfang offenbart, sie erweist sich als Bedingung jedes Anfangs. In der Fortsetzung wird der Anfang gleichsam auf die Probe gestellt... Diese Vormittage wollen als Einladung aufgefasst werden, philosophische Weltbilder einmal aus diesem Blickwinkel zu betrachten und zu diskutieren; um einen Gesprächseinstieg zu erleichtern, erhalten die TeilnehmerInnen ausführliche Skripten.

**KEINE PHILOSOPHISCHENVORKENNTNISSE ERFORDERLICH!**

Kurstermine: 12.07.2023, 26.07.2023, 09.08.2023

*S23100:* 12.07.2023 bis 09.08.2023

Mittwoch, 10:00-12:00 Uhr

*Dauer:* 3 Wochen zu je zwei Stunden

*Kursleitung:* Mag. Josef Pfeifer

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

*Gebühr:* € 53,00

## ■ Lernen macht Spaß - Coole "Nicht-Lern-Lern-Strategien" nach Vera F. Birkenbihl



Lernen darf leicht sein. Lernen darf Spaß machen. Das Gehirn mag es gehirn-gerecht, bunt und genial abwechslungsreich! Wenn Sie Ihren Kindern dieses Gefühl vermitteln wollen, dann schicken Sie sie in diesen Sommerkurs. Spielerisch, mit lustigen "Ball-im-Tor-Effekten" und mit Probieren ohne Angst stärkt, dieser Workshop seine Teilnehmer\*innen. Mit den coolen Nicht-Lern-Lern-Strategien kann Ihr Kind in ein entspanntes und erfolgreiches nächstes Schuljahr starten!

Mitzubringende Materialien: Buntstifte, Filzstifte, Ölkreiden(-täfelchen), Ferienstimmung.

*S23108:* 23.08.2023 bis 25.08.2023 (Mi,Do,Fr), 09:00-12:00 Uhr

*Dauer:* 3 Tage zu je drei Stunden

*Kursleitung:* Barbara Stangl

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

*Gebühr:* € 90,00

## ■ Auf den Spuren von Inspektor Polt



Jetzelsdorf - Kellergasse „Auf den Spuren von Inspektor Polt“

*S23323:* 08.08.2023, Dienstag, 07:00-ca 19 Uhr

*Leitung:* Carla Krammer

*Einstiegsstelle:* Naturbad Amstetten

*Gebühr:* € 37,00 Anzahlung

## ■ Stift Wilhering



Stift Wilhering gilt als eines der schönsten Rokoko Gotteshäuser

*S23324:* 11.07.2023, Dienstag, 12:00-19:00 Uhr

*Leitung:* Carla Krammer

*Einstiegsstelle:* Naturbad Amstetten

*Gebühr:* € 20,00 Anzahlung

## ■ Gartenkids - Jetzt geht's los! Hochsaison im Garten (5-12 Jahre)



Alles neu macht der Mai! Und genauso ist es auch. Im Garten hat sich viel getan, und es gibt noch viel mehr zu tun und zu entdecken. Die ersten Kostproben dürfen geerntet und verarbeitet werden. Was wir wohl Leckeres daraus zaubern werden?

- auch für zuhause darfst du etwas gestalten und bepflanzen.

Verschoben von 03.06.2023 auf 17.06.2023!

*S23301:* 12.07.2023, Mittwoch, 9:00-12:30 Uhr

*S23302:* 13.07.2023, Donnerstag, 9:00-12:30 Uhr

*Dauer:* drei Stunden

*Kursleitung:* Gabriele, BEd. Denk

*Ort:* Reckentragstraße 19

*Gebühr:* € 33,00 exkl. € 10,00 Materialkosten



Aquarell mit einer Prise Handlettering - Wagner Kerstin

## ■ Handlettering mit einer Prise Aquarellmalerei

Mit einfachen Tricks werden Schriftzüge erschaffen, die zum Blickfang werden, mit einzigartigen Aquarellelementen wird die persönliche Note unterstrichen.

Neues lernen, verschiedenste Stifte ausprobieren, Techniken versuchen und gemeinsam kreativ sein - was kann es Schöneres geben. Bei diesem Workshop, werden Stifte und Pinsel geschwungen. Verschiedenste Tipps und Tricks wie man seine Handschrift verfeinern kann, werden wir gemeinsam ausprobieren. Höhe, Breite und Dicke der Buchstaben überlassen wir nicht mehr dem Zufall, sondern kreieren dadurch den einzigartigen Handlettering-Effekt. Die Kombination von Aquarell und Handlettering begeistert oft, daher werden auch im Workshop beide Dinge vereint. Einfache Blümchen, geniale Hintergründe und schöne Farbverläufe werden wir mit den Aquarellfarben zaubern und anschließend mit unserer Schrift kombinieren. Man braucht nicht zwingend einen Aquarell-Farbkasten, um super Effekte zu erzielen - meist reichen auch Stifte, die man schon besitzt. Neben Skills, welche man daheim weiterverwenden kann, werden auch wunderschöne selbstgestaltete Werke mit nachhause genommen (z.B. Karte, Lesezeichen, ...)

**S23600:** 15.07.2023, Samstag, 14:00-17:00 Uhr  
**Dauer:** drei Stunden  
**Kursleitung:** Kerstin Wagner  
**Ort:** VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, Amstetten  
**Gebühr:** € 33,00 exkl. € 17,00 Materialkosten

## ■ Aquarell mit einer Prise Handlettering

Wie funktionieren Aquarellfarben? Wie kann man ganz einfach wunderbare Effekte erzielen? Wie werden schöne Aquarellmotive mit besonderen Schriftzügen verbunden? Genau diese Fragen werden wir gemeinsam im Workshop beantworten.

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 werden wir uns austoben. 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. Ich freue mich auf einen kreativen Nachmittag mit dir. Der Workshop ist perfekt als Weiterführung vom ersten Kurs „Handlettering mit einer Prise Aquarellmalerei“ geeignet aber auch als alleinstehender Kurs. (Keine Vorkenntnisse nötig)

**S236001:** 01.07.2023, Samstag, 14:30-17:30 Uhr  
**Dauer:** drei Stunden  
**Kursleitung:** Kerstin Wagner  
**Ort:** VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, Amstetten  
**Gebühr:** € 33,00 exkl. € 22,00 Materialkosten

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



Geschenke, Gefäße, Skulpturen und vieles mehr. Infos und Bilder unter: [www.vereine.amstetten.at/keramik](http://www.vereine.amstetten.at/keramik). SELBER MACHEN MACHT FREUDE!

Glasurtermine: 14. August 2023 und 16. August 2023

*S236004:* 24.07.2023 bis 28.07.2023 (Mo-Fr), 09:00-11:00 Uhr

*Dauer:* 7 Tage zu je zwei Stunden

*Kursleitung:* Getrude Maderthaner

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

*Gebühr:* € 75,00 exkl. Materialkosten

## ■ Makramee Schlüsselanhänger & -bänder



Es werden verschiedenste Schlüsselanhänger oder Schlüsselbänder für Sport und noch vieles mehr angefertigt. Es gibt eine Vielzahl an Varianten und verschiedene Modelle, welche auch für AnfängerInnen geeignet sind. Es steht eine Vielfalt an Materialien zur Auswahl, zum Beispiel: Garn in vielen Farben sowie Perlen, Buchstaben und verschiedenen Schlüsselringe.

*S236008:* 05.07.2023, Mittwoch, 18:00-20:00 Uhr

*Dauer:* zwei Stunden

*Kursleitung:* Alexandra Bruckmüller

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

*Gebühr:* € 23,00 exkl. Materialkosten

## ■ Elfenfilzkurs (Trockenfilzen)



Lerne in diesem vier stündigen Kurs, wie man zauberhafte Elfen filzt. Dazu stehen hochwertige Merinowolle, Alpakawolle und Seide zur Verfügung sowie viele Einzelteile zum Verzieren! Mit Tipps und Tricks von der Kursleiterin, können einzigartige Elfen kreiert werden.

*S236013:* 25.08.2023, Freitag, 17:00-21:00 Uhr

*Dauer:* vier Stunden

*Kursleitung:* Anita Dallinger

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

*Gebühr:* € 39,00 exkl. € 25,00 Materialkosten



## ■ Schminkworkshop - besondere Anlässe (Ball,...)



- inkl. Hautanalyse & Pflegetipps
- Schritt für Schritt zum typgerechten Make up
- inkl. Unterlagen

Gerne können eigene Produkte mitgenommen werden, gemeinsam testen wir diese. Produkte zum Ausprobieren werden zur Verfügung gestellt.

**S236021:** 07.08.2023, Montag, 09:00-12:00 Uhr

**Dauer:** drei Stunden

**Kursleitung:** Stefanie Hausberger, Visagistin, Make up Artist und Frisörin

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

**Gebühr:** € 42,00 exkl. € 10,00 Materialkosten

## ■ Nähen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene



Mitzubringen: Stoff für Werkstück, Stecknadeln, Nähadeln, Heftwolle, Schneiderkreide, Lineal, Bleistift, Schere, Maßband, Nähmaschine (wenn vorhanden)

Kosmetiktascherl, Rucksack und Wäschetonne

Infos bezüglich Material nach Anmeldung.

**S23605:** 04.08.2023 bis 06.08.2023 (Fr, Sa, So), 08:30-13:30 Uhr

**Dauer:** 3 Tage zu je fünf Stunden

**Kursleitung:** Sigrid Brunnhaller, Schneidermeisterin

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

**Gebühr:** € 99,00 exkl. Materialkosten

## ■ Schminkworkshop - typgerechtes Make up



- inkl. Hautanalyse & Pflegetipps
- Schritt für Schritt zum typgerechten Make up
- inkl. Unterlagen

Gerne können eigene Produkte mitgenommen werden, gemeinsam testen wir diese. Produkte zum Ausprobieren werden zur Verfügung gestellt.

**S246042:** 24.07.2023, Montag, 17:00-20:00 Uhr

**Dauer:** drei Stunden

**Kursleitung:** Stefanie Hausberger, Visagistin, Make up Artist und Frisörin

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

**Gebühr:** € 42,00 exkl. € 10,00 Materialkosten

## ■ English Breakfast for Kids (8-12 years)

Preparing, cooking, and eating a Traditional English breakfast with Gil & Lis Anderson. Juice, tea or coffee, with toast and orange marmalade and a plate of sausages, eggs, bacon, mushrooms, refried beans, tomatoes and fried bread (all optional). Start the day right!!

Vorbereiten, kochen, und essen, ein traditionelles Englisches Frühstück mit Gil & Lis. Saft, Tee, Kaffee, mit Toastbrot, Orangenmarmelade und einen Teller mit Würstel, Eier, Speck, Pilzen, Bohnen in Tomatensauce, Tomaten und gebratenes Toastbrot (alles zur Auswahl). Fange den Tag richtig an!

*S236110:* 14.07.2023, Freitag, 09:00-12:00 Uhr

*S236111:* 25.08.2023, Freitag, 09:00-12:00 Uhr

*Dauer:* drei Stunden

*Kursleitung:* Gil Anderson / Elisabeth Anderson

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

*Gebühr:* € 35,00 exkl. € 10,00

## ■ Musikerziehung für Erwachsene

"Abgespeckte" Version der Semester-Kurse: Die Teilnehmenden entscheiden, worauf in welchem Ausmaß eingegangen wird. Themenbereiche: Zentral bleibt jedenfalls eine Einführung in musiktheoretische Grundlagen (Theorie und Praxis); zudem im Angebot (Überblick): musikalische Fachbegriffe, die menschliche Stimme, Einführung Ensemble-Leitung, Grundlagen der Lied-Erarbeitung, Formenlehre-Basic, musikalische Epochen, Didaktisches (-> Unterrichtstipps). Zielgruppen: "Fachfremd" Musikerziehung Lehrende aus dem Mittelschul-Bereich, Chorsänger/innen (von Laien-Chören, etwa von regional agierenden Kirchen-Chören) Eine Stunde Mittagspause; kleinere Pause zwischendurch nach Bedarf. Mitzubringen: Bleistift, Radiergummi, Kugelschreiber/Füllfeder, ev. Textmarker Bleistift, Radiergummi, Kugelschreiber/Füllfeder, ev. Textmarker.

*S236210:* 26.08.2023, Samstag, 10:00-19:00 Uhr

*Dauer:* neun Stunden

*Kursleitung:* Mag. Birgit Ruzicka, BEd.

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

*Gebühr:* € 112,00



Makramee Schlüsselanhänger & -bänder - Bruckmüller Alexandra

## ■ Und plötzlich pflegende/r Angehörige/r... was nun?



### Teil 1:

- Grundausrüstung für die Pflege
- Hautpflege, Nagelpflege, Mundpflege, Prothesenpflege
- Haarwäsche
- Hilfsmittel
- Essen und Trinken
- Inkoversorgung
- Kleidung
- Tagesablauf
- Medikamente
- Hygiene
- Häufige Erkrankungen und Prophylaxen

### Teil 2:

- Lagerung
- Mobilisation
- Hautveränderungen
- Bettwäschewechsel bei Bettlägerigen

### Teil 3:

- Kinästhetik
- Bobart
- Basale Stimulation
- Kontrakturenprophylaxe

### Teil 4:

- Grundwissen Demenz und Umgang
  - Phasen des Sterbeprozesses - CTC
  - Pflegegeld
  - Eintritt in ein Pflegeheim
- Dieser Kurs findet Freitag und Samstag statt.

**S23700:** 14.07.2023 bis 22.07.2023 (Fr und Sa), 08:00-12:00 Uhr

**Dauer:** 2 Wochen zu je vier Stunden

**Kursleitung:** Daniela Brunner, DGKP

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

**Gebühr:** € 140,00, Einzeltermine € 35,00

## ■ Gesundheitsyoga im Sommer



Gesundheitsyoga findet bei schönem Wetter im Freien statt. Es geht dabei um gesundheitsförderndes Üben ohne Leistungsdruck. Ziel ist es, zu sich selbst und zur eigenen Mitte zurückzufinden.

Mitzubringen: Matte, Decke, lockere Kleidung.  
Einzeltermine zu je € 17,00 buchbar.

*S237005:* 06.07.2023 bis 27.07.2023  
Donnerstag, 19:00-20:30 Uhr  
*Dauer:* 4 Wochen zu je einer Stunde und 30 Minuten  
*Kursleitung:* Manuela Fellingner  
*Ort:* VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, Amstetten  
*Gebühr:* € 59,00

## ■ Meditation am Abend



Dieser Kurs richtet sich an vier Abenden an AnfängerInnen und bereits Meditierende, die einen Zugang zur Meditation in der Gruppe finden wollen. Ziel ist es, mit unterschiedlichen Meditations-techniken vertraut zu werden.

Mitzubringen: Matte, Decke, lockere Kleidung, evtl. Kissen.  
Einzeltermine zu je € 17,00 buchbar.

*S237006:* 03.07.2023 bis 24.07.2023  
Montag, 19:00-20:15 Uhr  
*Dauer:* 4 Wochen zu je einer Stunde und 15 Minuten  
*Kursleitung:* Manuela Fellingner  
*Ort:* VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, Amstetten  
*Gebühr:* € 50,00



Modellieren mit Ton - Maderthaler Gertrude

## ■ **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

*W23702:* 31.08.2023 bis 03.09.2023 (Do-So), 09:00-17:00 Uhr

*Dauer:* 4 Tage zu je acht Stunden

*Kursleitung:* Markus Schoberberger, dipl. Physiotherapeut

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

*Gebühr:* € 350,00

## ■ **Holistische Orthopädie nach M. Schoberberger: Die Wirbelsäule ADVANCED**



Dieses 4-Tages Seminar vermittelt Dynamiken an der Wirbelsäule, dem Kopf und dem Becken, welche durch das Faszienystem gespeichert und ausgelöst werden. Neben den Auswirkungen der Organe auf einzelne Wirbel werden auch Spannungen der harten Hirnhaut analysiert und behandelt. Der kinesiologische Armlängentest und eine modifizierte EFT-Technik, welche dem Löschen emotionaler Spannungen im Bindegewebe dient, sind Teil des Seminars. **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

*W23703:* 07.09.2023 bis 10.09.2023 (Do-So), 09:00-17:00 Uhr

*Dauer:* 4 Tage zu je acht Stunden

*Kursleitung:* Markus Schoberberger, dipl. Physiotherapeut

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

*Gebühr:* € 350,00

## ■ Vielfalt Kontratänze - Schnupperworkshop

Der Workshop bietet einen Einblick in die bunte Welt der Kontratänze. Diese waren ursprünglich englische Gruppentänze, die sich zu beliebten Gesellschaftstänzen entwickelten. Kontratänze fördern die Rechts-Links-Koordination, die Orientierung im Raum und das Gleichgewicht. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Paare sowie Einzelpersonen sind herzlich willkommen. Mittagspause von 12.00-13.30 Uhr.

*S237210:* 26.08.2023, Samstag, 9:00-17:00 Uhr  
*Dauer:* sechs Stunden  
*Kursleitung:* Karin Guttman, Tanzleiterin Tanzen ab der Lebensmitte  
*Ort:* VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, Amstetten  
*Gebühr:* € 42,00

## ■ Ballett für Kinder ab 4 Jahren - Sommerschnuppertanztage

„Tanzen ist Träumen mit den Füßen.“ - Fred Astaire. Die Ziele des Ballettunterrichts sind das spielerische Heranführen der Kinder an den klassischen Tanz, die Förderung der Musikalität und des tänzerischen Ausdrucks sowie eine gesunde, gute Körperhaltung. Im Zentrum stehen hier vor allem das Erlernen von Tänzen, Übungen an der Stange und Improvisation. Mitzubringen: bequeme Kleidung.

*S237211:* 18.07.2023, Dienstag, 09:00-10:00 Uhr  
*Dauer:* eine Stunde  
*Kursleitung:* Elisabeth Weichselbaumer, BA, MS-Lehrerin  
*Ort:* Ballettsaal, Regionalmusikschule  
*Gebühr:* € 12,00

## ■ Hip Hop für Kinder ab 7 Jahren - Sommerschnuppertanztage

Der Kurs bietet ein Hineinschnuppern in die Welt des Hip Hop und das Erlernen cooler, neuer Moves. Es werden moderne Choreografien zu aktueller Musik ebenso wie vielseitige Street-Dance-Bewegungen getanzt, die sowohl für Anfänger/innen als auch für Fortgeschrittene geeignet sind. Im Mittelpunkt stehen hier der Spaß und die Freude an der Bewegung. Mitzubringen: bequeme Kleidung.

*S237212:* 18.07.2023, Dienstag, 10:15-11:15 Uhr  
*Dauer:* eine Stunde  
*Kursleitung:* Elisabeth Weichselbaumer, BA, MS-Lehrerin  
*Ort:* Ballettsaal, Regionalmusikschule  
*Gebühr:* € 12,00

Lust auf

# Musizieren Singen, Tanzen?

## Du hast Interesse an Musik, Gesang oder Tanz?

Willst du dein zukünftiges Lieblingsinstrument oder Gesang ausprobieren und beim Unterricht dabei sein? Möchtest du eine Tanzstunde miterleben?

Wir freuen uns über deinen Besuch und beantworten dir gerne alle Fragen.

### Probieren ist ganz einfach:

Sende uns jederzeit eine E-Mail an: [musikschule@amstetten.at](mailto:musikschule@amstetten.at) oder rufe uns an: **07472 / 601 6325**

Wir sind telefonisch Mo. bis Fr. von 12 Uhr bis 16 Uhr für dich erreichbar.

Wir unterrichten von **Klassik über Volksmusik bis hin zu Jazz, Pop, Rock und Tanz!**



Schau  
mal rein!



 **Musikschule  
AMSTETTEN**



# SAVE THE DATE

*15. JULI 2023*

Anmeldebeginn  
**Herbstprogramm 2023/24**

---

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