



# VHS PROGRAMM 2023/24

WIR BILDEN UNS

# ICON HEART

STERLINGSILBER



Amstetten Hauptplatz 16

*„Wir können den Wind nicht ändern,  
aber die Segel anders setzen.“  
- Aristoteles*

## **L**iebe Bürgerinnen und Bürger,

das aktuelle Kursprogramm der Volkshochschule Amstetten zeigt sich in einem neuen Layout und bietet auch heuer wieder ein äußerst attraktives, zeitgemäßes und zukunftsorientiertes Angebot mit vielfältigen Kursen für die gesamte Familie.

Die Angebotspalette reicht vom klassischen Programm bis hin zu Kursen, die sich den aktuellen Herausforderungen und Trends unserer Gesellschaft stellen. So werden verschiedenste Kurse flexibel auf die Bedürfnisse unserer Zeit angepasst. Neben Fach- und Sprachkursen gibt es auch Kurse zur Persönlichkeitsentwicklung, zur Förderung der eigenen Kreativität, im Bereich der Gesundheitsprävention und eine Reihe von Angeboten im Musik- und Sportbereich.

Das im Vorjahr erstmals angebotene Weiterbildungsprogramm für all jene, die beruflich mit Kinderbetreuung zu tun haben, hat sich bewährt und wurde weiter ausgebaut. Denn eines ist klar: von bestens ausgebildeten Betreuerinnen und Betreuern profitieren Kinder und Jugendliche ein Leben lang.

Für unsere Jüngsten bietet das aktuelle Programm mit Kursen aus den Bereichen „Kreativität“ und „Bewegung“ viel Abwechslung, Spiel und Spaß.

Themen wie Computersicherheit oder der Umgang mit Smartphones werden mit der großen Auswahl an Kursen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene zum Kinderspiel. Ganz gleich ob Neuling oder geübter Benutzer/geübte Benutzerin, mit unseren Expertinnen und Experten kann jeder leicht mit den neuesten Technologien mithalten.

Uns ist es wichtig, ein aktuelles, ansprechendes und zugleich leistbares Bildungsangebot bereitzustellen. Mit den sorgfältig ausgewählten Kursleiter/innen steht die Volkshochschule Amstetten mit ihrem kompetenten Team für hohe Qualität und stellt eine verlässliche Bildungspartnerin dar.

Abschließend darf ich auf unsere Homepage verweisen, welche unter [vhs.amstetten.at](http://vhs.amstetten.at) abrufbar ist.

Ich wünsche Ihnen beim Durchschmökern dieses Programmheftes viel Freude und vor allem viel Erfolg beim Lernen!

Ihr  
**Stefan Jandl**  
Stadtrat für Kultur und Tourismus



# INHALTSVERZEICHNIS

■ <b>Politik, Gesellschaft und Kultur</b>	9
■ #sextalk #firsttime - Jugendsexualität 2.0	10
■ ChatGPT und Co. im Alltag - Wie KI hilft, tägliche Aufgaben zu erfüllen	10
■ Der NÖ Atlas und Google Earth als Werkzeug in der Heimatforschung	11
■ Erwachsen werden - was tun?	11
■ Film - Tagebuch einer Pariser Affäre / Chronique d'une liaison passagère	12
■ Freude am Schreiben	13
■ Grundlagen des wissenschaftlichen Arbeitens und Denkens	13
■ Lernen leicht gemacht - Nicht-Lern-Lern-Strategien nach Vera F. Birkenbihl	14
■ Philosophie - alles steuert der Blitz	14
■ Philosophie - jeder von uns unterstellt der Gemeinschaft seine Person und alles was sein ist	15
■ Umgang mit Konflikten - Anti-Ärger-Workshop	15
■ Venezianische Kunstgeschichte ohne Grenzen	15
■ Umgang mit Medien	16
■ Was tut Eltern und Kindern gut!	16
■ <b>Politik, Gesellschaft und Kultur - Kulturfahrten</b>	17
■ Kulturfahrt - „Die ALLZEIT GETREUE“	17
■ Kulturfahrt - Abenteuer Erzberg	17
■ Kulturfahrt - Das Haus am Ring	17
■ <b>Vorträge</b>	18
■ Erben - Schenken - Übergeben, Ehe, Patientenverfügung und noch mehr	19
■ Österreich vom Burgenland bis Vorarlberg - Teil 1	20
■ Österreich vom Burgenland bis Vorarlberg - Teil 2	20
■ Reisevortrag Wales	21
■ <b>Naturwissenschaften, Technik und Umwelt</b>	23
■ Astronomischer Arbeitskreis	24
■ Die Kräuterapotheke für die kalte Jahreszeit	24
■ Die Kräuterapotheke im Frühling	25
■ Heilpflanzenzubereitung - Kinderwunsch - Schwangerschaft - Stillzeit	25
■ Kegelübende	25
■ Kräuter für Hunde	26
■ Miteinander aktiv - Wanderungen	26
■ Naturvermittlung Forstheide	26
■ Nervenstark - mit Kräutern gestärkt durch die dunkle Jahreszeit	27
■ Pflanzenkraft für den Körper	27
■ Prozesse im Unternehmen - direkte & indirekte Auswirkungen auf die Umwelt	28
■ Räuchern mit heimischen Kräutern	29
■ Spielraum Wald - Waldhasen für Kinder von 1-3 Jahren	29
■ Waldbaden	29
■ Zukunft und Ende des Universums	30
■ <b>Naturwissenschaften, Technik und Umwelt - Natur im Garten</b>	31
■ Bäume und Sträucher - holzige Klimahelden	31
■ Das kleine 1x1 der Gemüsevorzucht	31
■ Die wilden Verwandten der Gartenpflanzen - Artenvielfalt vor der Haustür	31
■ Kompost, Mulch & organische Dünger für gesunde Böden	32
■ Kräuterspirale bauen	32
■ Pflanzen gesund halten (Teil 1 Pflanzenstärkung)	32
■ Pflanzen gesund halten (Teil 2 Pflanzenschutz)	33
■ Speisekammer Garten	33
■ Vogelstimmenspaziergang Standvögel	33
■ Vogelstimmenspaziergang Zugvögel	34
■ Wildbienenhotels selbst bauen	34

■ <b>Berufliche und berufsorientierte Bildung - EDV</b>	37
■ Digitale Kommunikation	37
■ EDV-Grundkurs in Kleinstgruppen für Anfänger/innen am eigenen Laptop	37
■ Excel Grundkurs	37
■ Excel Fortgeschrittene	38
■ Security Awareness I - Computersicherheit	38
■ Smartphone für Einsteiger/innen (Android)	38
■ Smartphone für Fortgeschrittene	39
■ Word Grundkurs	39
■ Word Fortgeschrittene	39
■ <b>Berufliche und berufsorientierte Bildung - Kinderbetreuer/in</b>	40
■ „Hochsensible Kinder sind Superheld/innen“ - Hochsensibilität erkennen, verstehen und damit umgehen	40
■ Autismus-Spektrum-Störungen - Einführungsvortrag	40
■ Autismus-Spektrum-Störungen - Fortsetzungsvortrag	41
■ Elementares Musizieren	41
■ Entspannungstechniken und Selbstfürsorge	41
■ Erste Hilfe Kurs für Notfälle im Säuglings- und Kleinkindalter	42
■ Healing Sound	42
■ Jugendsexualität 2.0 social crime	42
■ Klangoase	43
■ Kommunikation mit Eltern	43
■ Malort - Workshop	44
■ Naturpädagogik	44
■ <b>Sprachen</b>	45
■ Deutsch als Fremdsprache - Anfänger/innen A1	46
■ Deutsch als Fremdsprache - Anfänger/innen A2	46
■ Deutsch als Fremdsprache - leicht Fortgeschrittene B1	47
■ Deutsch als Fremdsprache - Fortgeschrittene B2	47
■ Business English	48
■ Englisch I - für Anfänger/innen & Wiedereinsteiger/innen	48
■ Englisch I - für Anfänger/innen & Wiedereinsteiger/innen I+	48
■ Englisch II - leicht Fortgeschrittene	48
■ Englisch II+ Easy Conversation	49
■ Englisch III - Fortgeschrittene	49
■ Englisch IV	49
■ Englisch V	49
■ Englisch V vertiefend	50
■ Englisch V+	50
■ Englisch V+ Minikurs	50
■ English - brush it up!	50
■ English Grammar (Grammatik)	51
■ Italienisch I - Anfänger/innen	51
■ Italienisch I Anfänger/innen	51
■ Italienisch II - leicht Fortgeschrittene	51
■ Italienisch III - Fortgeschrittene	52
■ Italienisch IV - Fortgeschrittene	52
■ Italienisch V - Fortgeschrittene	52
■ Italienisch VIII - Fortgeschrittene	52
■ Italienisch Konversation C1	52
■ Italienisch Konversation C1	53
■ Italienisch Aufbau und Konversation	53
■ Latein für Anfänger/innen	54
■ Latein mit Vergnügen für Fortgeschrittene	54
■ Let's have a talk, let's have a chat - Englische Kommunikation und Konversation	54
■ Persisch für Anfänger/innen	55

■ Persisch für Anfänger/innen	55
■ Russisch I - Anfänger/innen	56
■ Russisch II - Fortgeschrittene	56
■ Spanisch I - Anfänger/innen	57
■ Spanisch I - für Anfänger/innen	57
■ Spanisch für leicht Fortgeschrittene	57
■ Spanisch für Fortgeschrittene - Konversation	57
■ Spanisch Konversation	58
■ Spanisch für Reise & Urlaub	58
■ Sprachenlernen im Selbststudium - die Sprachlernmethode von Vera F. Birkenbihl	58
■ <b>Kreativität und Gestalten</b>	59
■ BUNTE Herbstbilder malen auf Leinwand (5-13 Jahre)	60
■ Elfenfilzen (Trockenfilzen)	60
■ Fotografie für Anfänger/innen	60
■ Fotografieren für Neu- und Wiedereinsteiger/innen	61
■ Fotografieren mit Blitz	62
■ Kleine Geschenke aus Makramee	62
■ KREATIV auf Leinwand für Kinder - Glitzer und Glanz - Gold und Silber	62
■ Makramee Wanddeko	63
■ Makramee-Sommertasche	63
■ Modellieren mit Ton - DIE LANGE NACHT	64
■ Modellieren mit Ton für Anfänger/innen & Fortgeschrittene	64
■ Modellieren mit Ton für Anfänger/innen & Fortgeschrittene	64
■ Modellieren mit Ton für Anfänger/innen & Fortgeschrittene - Minikurs	64
■ Modellieren mit Ton für Anfänger/innen, Fortgeschrittene & Kinder ab 8 Jahren	65
■ Modellieren mit Ton für Anfänger/innen, Fortgeschrittene & Kinder ab 8 Jahren	65
■ Nähen für Anfänger/innen & Fortgeschrittene	65
■ Schminkworkshop - besondere Anlässe (Ball,...)	67
■ Schminkworkshop - typgerechtes Make up	67
■ Stress in positive Gedanken umwandeln durch neurokreatives Zeichnen - Neurodings®	68
■ Töpfern an der Töpferscheibe	68
■ Weihnachtliches Makramee	69
■ Weihnachtswerkstatt - mit Handlettering und Aquarell das Fest verfeinern	69
■ <b>Kreativität und Gestalten - Kochen</b>	70
■ Bäuerliche Knödelküche	70
■ Brauchtumsgebäck 1: Striezel & Co - Geflochtenes & Geformtes im Jahreskreis	70
■ Chinesisch kochen	70
■ Einfache 15-Minuten Gerichte zum Abnehmen	71
■ Gut, besser, Burger - Patties, Buns & Co	71
■ Kulinarische Mitbringsel	71
■ Russisch kochen	72
■ Ukrainisch Kochen	72
■ <b>Kreativität und Gestalten - Musik</b>	73
■ <b>Gesundheit und Bewegung</b>	78
■ Abnehmen ohne zu hungern	79
■ Achtsamkeit & bewusstes Leben - Ich sehe was, was du nicht siehst	79
■ Achtsamkeit & bewusstes Leben - jetzt bewusst leben	79
■ Achtsamkeit im Alltag	80
■ Amstettner Lauftreff mit Nordic Walking	80
■ Besser verstanden werden durch gute Kommunikation	80
■ Burn-Out - Sport als Prophylaxe	81
■ Ernährung - Bewegung - Leben	81
■ Fit komm mit ab 1	81
■ Fit komm mit für Kindergartenkinder	82
■ Gesund Essen für Babys & Kleinkinder	83
■ Gesund Essen für Erwachsene	83

■	Gesundheitsgymnastik für Senior/innen	83
■	Gesundheitsyoga	83
■	Healing Sound	84
■	Holistische Orthopädie nach M. Schoberberger: Die Wirbelsäule BASIC	84
■	Holistische Orthopädie nach M. Schoberberger: Die Wirbelsäule ADVANCED	85
■	Kinderkrankheiten natürlich lindern	86
■	Klangoase für Kinder von 5-12 Jahren	86
■	Knochen-Training	86
■	Konditionsgymnastik mit Musik für Damen	86
■	Kräftigen - Straffen - Dehnen	87
■	Meditation am Abend	87
■	Mehr Leichtigkeit und Gelassenheit im Alltag	87
■	Mentale Stärke	88
■	Nacken - Schulter - Rücken	88
■	Pilates Einsteiger/innen-Mittelstufe	88
■	PILOXING® - Workout aus BOXING-PILATES-TANZ	89
■	Powerzirkel	89
■	Resilienz - was gibt uns Kraft und Halt?	89
■	Rückentraining	90
■	Rückentraining am Vormittag	90
■	Schigymnastik I	90
■	Schigymnastik II	91
■	Selbstverteidigung für Frauen	91
■	Senioren yoga	91
■	smoveyTRAINING - mit Schwung FIT in den Herbst und Winter	92
■	smoveyTRAINING - mit Schwung FIT in den Frühling	92
■	Spaß an der Bewegung für Kinder von 1-4 Jahren	93
■	Spaß an der Bewegung für Kinder von 3-6 Jahren	93
■	Taiji für Anfänger/innen Teil 1	93
■	Taiji für Anfänger/innen Teil 2	94
■	Taiji Aufbaukurs Teil 3	94
■	Taiji für Fortgeschrittene	95
■	Taiji Kurs	95
■	Taiji Qigong (Set 1)	95
■	Taiji Qigong (Set 2)	96
■	Und plötzlich pflegende/r Angehörige/r... was nun?	96
■	Vorbeugung "Burn-out"	96
■	Weg vom Alltagsstress - Wie bleibe ich, ICH selbst	96
■	Yoga & Brunch	96
■	<b>Gesundheit und Bewegung - Erste-Hilfe</b>	98
■	<b>Gesundheit und Bewegung - Tanz</b>	102
■	Ballett Basic	102
■	Geselliges Tanzen	102
■	Hip Hop Grundkurs ab 16 Jahren	102
■	Musicaljazz	103
■	Vielfalt Kontratänze	103

## **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 € 150,00 gefördert. Für gewisse Personengruppen gibt es höhere 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](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.

**Foto Titelseite:**

Wirtschaftsschulen Franziskanerinnen Amstetten -

HLW für Kommunikations- und Mediendesign

(c) Elisabeth Pichelmann

**Druck:**

Gugler GmbH, Auf der Schön, 3390 Melk/Donau



**Volkshochschule**  
AMSTETTEN

**Politik, Gesellschaft  
und Kultur**



**WIR  
BILDEN  
UNS**

Politik, Gesellschaft und Kultur

## ■ #sextalk #firsttime - Jugendsexualität 2.0

In diesem Workshop wird die sexuelle Entwicklung von Jugendlichen mit zusätzlichem Blick auf Internet und social media betrachtet. Begrifflichkeiten wie sextortion, grooming, sexting und Pornokompetenz werden erläutert. Präventive Handlungsmöglichkeiten für Eltern und Betreuungspersonen werden vorgestellt, um Jugendliche in der sexuellen Welt des Internets unterstützen zu können. Dieser Workshop kann bei Bedarf auch über Zoom abgehalten werden.

*W23101:* Di, 26.09.2023, 18:00-19:30 Uhr  
*Dauer:* 1 Stunde und 30 Minuten  
*Kursleitung:* Mag. (FH) Petrisa Pichlmayr, Eltern- und Paarberaterin  
*Ort:* VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten  
*Gebühr:* € 12,00

## ■ ChatGPT und Co. im Alltag - Wie KI hilft, tägliche Aufgaben zu erfüllen

Seit seiner Einführung Ende 2022 hat ChatGPT viel Aufmerksamkeit erregt. Dieser textbasierte Chatbot verwendet künstliche Intelligenz, um Texte zu analysieren und neue Inhalte zu erstellen. Er bietet eine revolutionäre Art der Kommunikation zwischen Mensch und Maschine durch seine Fähigkeit, menschenähnliche Gespräche zu führen. In diesem zweistündigen Kurs für Anfänger/innen erwerben Sie grundlegende Kenntnisse über ChatGPT, lernen nützliche Tipps und Tricks für eine effektive Kommunikation mit dem Chatbot und erhalten Vorschläge, wie Sie ihn in Ihrem täglichen Leben nutzen können. Durch eine Reihe von Übungen haben Sie die Möglichkeit, die Verwendung von ChatGPT direkt im Kurs zu erproben. Für den praktischen Teil des Kurses ist eine Registrierung auf [chat.openai.com](https://chat.openai.com) mit dem Namen, der E-Mail-Adresse und der Telefonnummer erforderlich (wählen Sie „Sign in“). Es wäre ideal, wenn dies vor dem Kurs erledigt werden könnte. Mitzubringen: Schreibutensilien, Laptop (nicht zwingend notwendig).

*W2310021:* Do, 16.11.2023, 18:00-20:00 Uhr  
*S241022:* Do, 18.01.2024, 18:00-20:00 Uhr  
*Dauer:* 2 Stunden  
*Kursleitung:* Harald Lehenbauer  
*Ort:* VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten  
*Gebühr:* € 28,00

**SPARKASSE**   
 Amstetten

**#glaubandich**  
**#glaubanmorgen**

## ■ Der NÖ Atlas und Google Earth als Werkzeug in der Heimatforschung



Entdecken Sie die verborgenen Schätze Ihrer Heimat aus einer neuen Perspektive! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie den NÖ Atlas und Google Earth (beide kostenlos im Internet verfügbar) als effektive Werkzeuge in der Heimatforschung nutzen können. Sie werden in die faszinierende Welt der Luftbildarchäologie eingeführt und lernen, wie Sie historische und aktuelle Luftbilder interpretieren, um die Geschichte und Geographie Ihrer Heimat besser zu verstehen. Ob Sie ein/e erfahrener/e Heimatforscher/in sind oder gerade erst anfangen, dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Forschungsfähigkeiten zu erweitern und Ihre Heimat aus einer völlig neuen Perspektive zu betrachten. Melden Sie sich heute an und beginnen Sie Ihre Reise in die Vergangenheit aus der Vogelperspektive! Mitzubringen: Schreibutensilien, falls vorhanden Laptop.

**S241023:** Do, 15.02.2024, 17:00-21:00 Uhr  
**Dauer:** 4 Stunden  
**Kursleitung:** Harald Lehenbauer  
**Ort:** VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten  
**Gebühr:** € 56,00

## ■ Erwachsen werden - was tun?



Umgang mit herausfordernden (Erziehungs)-Situationen mit Jugendlichen. Das Erwachsenwerden des Kindes stellt einen täglich vor Herausforderungen und man wünscht sich einen Austausch mit anderen Eltern? Es fällt manchmal schwer, das Verhalten und die Gefühlslage des Kindes nachzuvollziehen? Es gibt offene Fragen zum Umgang mit der Pubertät und zu jugendrelevanten Themen? Wir ermöglichen im Rahmen eines Workshops den Austausch mit anderen Erziehungsberechtigten und geben einen Einblick in die aktuellen jugendrelevanten Themen. Durch eine empathische Einführung in die Thematik und durch praktische Übungen wird es ermöglicht, in die eigene Kindheit und Jugend und in die damals vorherrschende Gefühlslage zurückzublicken. Weiteres werden gemeinsam Lösungsansätze für offene Fragen zur Erziehung erarbeitet, Entspannungsmöglichkeiten vorgestellt und Ressourcen gestärkt. Dieser Workshop ist ausschließlich für Erwachsene geeignet!

**W23100:** Di, 05.09.2023, 18:00-20:00 Uhr  
**Dauer:** 2 Stunden  
**Kursleitung:** Wolfgang Achleitner, DPGKP - Bio-Energie-Therapeut - Natur und Erlebnis / Annika Blutsch, Sozialarbeiterin  
**Ort:** VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten  
**Gebühr:** € 17,00



## ■ Film - Tagebuch einer Pariser Affäre / Chronique d'une liaison passagère



in Kooperation mit Perspektive Kino

Emmanuel Mouret | FR 2022 | 100 min.

Der klügste, lustigste und schönste Liebesfilm des Jahres, mit Sandrine Kiberlain und Vincent Macaigne.

Leidenschaft ist überbewertet - und hat mit Liebe erst recht nichts zu tun! Zumindest Charlotte (Sandrine Kiberlain) sieht das so. Legenden der Leidenschaft passen für sie nicht mehr ins 21. Jahrhundert - guter Sex ist schließlich auch ohne Gefühle möglich. Dementsprechend endet das erste Date mit dem verheirateten Familienvater Simon (Vincent Macaigne) bei ihr im Schlafzimmer. Der ist völlig baff. In 20 Jahren Ehe hat er sich zwar oft unverbindliche Affären ersehnt, aber nie die richtige Frau dafür getroffen - bis jetzt. Scheidungsdruck und ernstzunehmende Gefühle sind von der beziehungsverdrossenen Charlotte nicht zu befürchten. Die beiden schließen einen Pakt: Vergnügen erwünscht, Gefühle verboten. Nur solange es gutgeht. Denn die heimlich Liebenden sind nicht nur im Bett auf einer Wellenlänge, sondern lassen auch in innigen Gesprächen alle Hüllen fallen. Die gemeinsamen Stunden werden länger, die Abstände zwischen den Treffen kürzer. Schon bald müssen Charlotte und Simon einer unbequemen Wahrheit ins Auge blicken: Sie sind vielleicht mit der Leidenschaft fertig, die Leidenschaft aber noch nicht mit ihnen...

Kartenverkauf vor Filmbeginn, Platzreservierungen per E-Mail an [kontakt@perspektivekino.at](mailto:kontakt@perspektivekino.at).

W231021: Mi, 20.09.2023, 16:00 Uhr

Ort: Yellow, Preinsbacher Str. 1, 3300 Amstetten

Gebühr: € 7,00

PERSPEKTIVE  
KINO



PERSPEKTIVE  
KINO

WEITERE

### FILMENACHMITTAGE

### IN KOOPERATION MIT PERSPEKTIVE KINO

Eintritt (ermäßigt für Nachmittagsvorführung): € 7,-

Spielort: yellow, Preinsbacherstraße 1, Amstetten

Filmbeginn: 16:00 Uhr

Kartenverkauf vor Filmbeginn

Platzreservierungen per E-Mail an [kontakt@perspektivekino.at](mailto:kontakt@perspektivekino.at)

## ■ Freude am Schreiben



Für alle Menschen, welche Freude haben, Geschichten zu schreiben. Dabei spielt es keine Rolle, ob diese Geschichte aus einem Satz oder aus vielen Seiten besteht.

**W231001:** Do, 07.09.2023 bis 12.10.2023, 18:00-19:30 Uhr

**S241002:** Do, 18.01.2024 bis 29.02.2024, 18:00-19:30 Uhr

**Dauer:** 6 Wochen zu je 1 Stunde und 30 Minuten

**Kursleitung:** Martin Kriener

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

**Gebühr:** € 60,00 exkl. Materialkosten

## ■ Grundlagen des wissenschaftlichen Arbeitens und Denkens



In diesem Kurs erwerben Sie fundierte Kenntnisse in den Grundlagen des wissenschaftlichen Arbeitens und Denkens. Ziel ist es, Ihre Fähigkeiten im kritischen Denken, in der Forschung und im akademischen Schreiben zu verbessern. Sie lernen die grundlegenden Methoden der wissenschaftlichen Forschung kennen, darunter das Formulieren von Forschungsfragen, das Durchführen von Literaturrecherchen, das Sammeln und Analysieren von Daten sowie das korrekte Zitieren von Quellen. Zusätzlich zur Vermittlung dieser praktischen Fähigkeiten, fördert der Kurs auch die Entwicklung eines kritischen und wissenschaftlichen Denkansatzes. Sie lernen, Annahmen zu hinterfragen, Hypothesen zu entwickeln und Ihre Ergebnisse klar und logisch zu präsentieren. Dieser Kurs verbindet Theorie und Praxis, um Ihnen ein solides Fundament im wissenschaftlichen Arbeiten und Denken zu bieten.

**W231022:** Fr, 01.12.2023, 18:00-21:00 Uhr

**Dauer:** 3 Stunden

**Kursleitung:** Harald Lehenbauer

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

**Gebühr:** € 42,00



Tagebuch einer Pariser Affäre/Polyfilm.at

## ■ Lernen leicht gemacht - Nicht-Lern-Lern-Strategien nach Vera F. Birkenbihl



Lernen darf leicht sein. Lernen darf Spaß machen. Ihr Gehirn mag es gehirn-gerecht, bunt und genial abwechslungsreich! Von der Schule bis ins hohe Alter! Lebenslang! Egal, ob Sie selbst effizienter lernen wollen oder ob Sie Schützlinge haben, denen Sie die Freude und den Erfolg beim Lernen vermitteln wollen. In diesem Workshop lernen Sie die besten Techniken zum Lernen, Merken und Erinnern. Freuen Sie sich auf die Nicht-Lern-Lern-Strategien! Dieser Kurs kann bei Bedarf auch online durchgeführt werden. Mitzubringen: Bunte Filzstifte oder Buntstifte, Block (weiß oder kariert).

*W231020:* Mi, 13.09.2023 bis 27.09.2023, 18:00-21:00 Uhr

*S241021:* Do, 18.01.2024 bis 01.02.2024, 18:00-21:00 Uhr

*Dauer:* 3 Wochen zu je drei Stunden

*Kursleitung:* Barbara Stangl, Birkenbihl-Master für gehirngerechtes Lehren und Lernen

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

*Gebühr:* € 99,00

## ■ Philosophie - alles steuert der Blitz



Mit dieser Wendung beschreibt Heraklit jene seltenen Momente, in denen es gelingt - vermittelt plötzlich Erkenntnis - tatsächlich Einsicht in das rätselhafte Urprinzip unserer Welt zu erlangen, und alles gemeinhin Verborgene uneingeschränkt offenbar zu werden scheint. Es war eine Suche nach der „universalen Struktur allen Seins“, die alle vorsokratischen Denker seit jeher umtrieb. Wobei ihr wandernder Blick nicht alleine auf die Natur beschränkt blieb, sondern auch auf den Menschen ausgedehnt wurde. Schließlich sollte die Philosophie doch auch schlüssige Erklärungen für das oftmals rätselhafte menschliche Tun vorlegen. An diesen Abenden soll nun überprüft werden, inwieweit frühe philosophische Bemühungen, Antworten für heutige Problemstellungen zu geben vermögen. Um für die sich daraus ergebenden Diskussionen einen Gesprächseinstieg zu erleichtern, erhalten die Teilnehmer/innen ausführliche Skripten. Keine philosophischen Vorkenntnisse erforderlich.

*S2410:* Mi, 08.05.2024 bis 05.06.2024, 19:00-21:00 Uhr

*Dauer:* 5 Wochen zu je 2 Stunden

*Kursleitung:* Mag. Josef Pfeifer

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

*Gebühr:* € 89,00





## ■ Philosophie - jeder von uns unterstellt der Gemeinschaft seine Person und alles was sein ist

In den großen Denkschulen der abendländischen Philosophiegeschichte nimmt die Frage nach der idealen Form menschlichen Zusammenlebens seit jeher einen prominenten Platz ein. Besonders wirkmächtige Konzeptionen werden allesamt von der Idee einer bestmöglichen menschlichen Gemeinschaft geleitet werden. Erste Ansätze lassen sich hier bereits im 6. vorchristlichen Jh. bei Pythagoras erkennen, der mit Hilfe einer religiös verbrämten Wissenschaft einen perfekten Modellstaat zu installieren versucht. Rund 2500 Jahre später scheint sich dieses Gesellschaftsideal für Martin Heidegger im Nationalsozialismus zu vollenden. Die vorgestellten Beispiele werden mittels Diskussion einer Überprüfung unterzogen; um einen Gesprächseinstieg zu erleichtern, erhalten die Teilnehmer/innen ausführliche Skripten. Keine philosophischen Vorkenntnisse erforderlich.

*W2310:* Mi, 08.11.2023 bis 06.12.2023, 19:00-21:00 Uhr  
*Dauer:* 5 Wochen zu je 2 Stunden  
*Kursleitung:* Mag. Josef Pfeifer  
*Ort:* VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten  
*Gebühr:* € 89,00

## ■ Umgang mit Konflikten - Anti-Ärger-Workshop

Frei nach Vera F. Birkenbihl lernen Sie bei diesem Workshop die charmantesten und zielführendsten Techniken gegen den kleinen und großen Ärger in Ihrem Leben. Gehirngerecht und vor allem mit viel Humor gewürzt, erhalten Sie brauch- und umsetzbare Anleitungen für den Alltag, um sich in Zukunft entscheidend weniger zu ärgern. Dieser Kurs kann bei Bedarf auch online durchgeführt werden. Mitzubringen: Bunte Filzstifte oder Buntstifte, Block (weiß oder kariert).

*W23102:* Do, 16.11.2023, 18:00-21:00 Uhr  
*S24103:* Do, 29.02.2024, 18:00-21:00 Uhr  
*Dauer:* 3 Stunden  
*Kursleitung:* Barbara Stangl, Birkenbihl-Master für gehirngerechtes Lehren und Lernen  
*Ort:* VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten  
*Gebühr:* € 34,00

## ■ Venezianische Kunstgeschichte ohne Grenzen

Der Weg dieser Lektionen führt durch das goldene Zeitalter der italienischen Kunstgeschichte, eine Analyse der Pracht, der Innovationen und Forschungen, der gesellschaftlichen Veränderungen und der ständigen Liebe zur Schönheit Italiens. Insbesondere wird auf die venezianische Kunst näher eingegangen, die einen wesentlichen Beitrag zu den Werten der ästhetischen Bildung und des Lebens leistete. Die venezianische Kunst von der Renaissance über den Barock bis zum 18. Jahrhundert zeigt, wie sehr das Ergebnis eines komplexen interdisziplinären Denkens ist.

*W231052:* Do, 05.10.2023 bis 16.11.2023, 17:00-18:30 Uhr  
*Dauer:* 6 Wochen zu je 1 Stunde und 30 Minuten  
*Kursleitung:* Dott.ssa. Daniela Menetto-Vock  
*Ort:* online  
*Gebühr:* € 70,00



Kinderfreundliche Gemeinde

unicef  Österreich



KINDERFREUNDLICHE  
GEMEINDEN & REGIONEN

## Eltern – Netzwerk Amstetten familienfreundliche Gemeinde

Diese Vorträge und Workshops werden für Eltern, Pädagogen/innen und alle, die Interesse haben, angeboten.

### ■ Umgang mit Medien

Im Besonderen mit sozialen Medien.  
Praktische Tipps und Tricks.

*S23105:* Mo, 16.10.2023, 17:00-20:00 Uhr

*Dauer:* 3 Stunden

*Kursleitung:* Dr. Johannes Prinz

*Ort:* Jugendzentrum Atoll, Stefan-Fadinger-Straße 25, 3300 Amstetten

*Gebühr:* freiwillige Spenden



### ■ Was tut Eltern und Kindern gut!

Entspannung für Körper, Geist und Seele - im Familienalltag.  
Positive Wirkung einer Klangschale.

*W231000:* Do, 09.11.2023, 17:00-20:00 Uhr

*Dauer:* 3 Stunden

*Kursleitung:* Katharina Swoboda

*Ort:* Jugendzentrum Atoll, Stefan-Fadinger-Straße 25, 3300 Amstetten

*Gebühr:* freiwillige Spenden



## ■ Kulturfahrt - „Die ALLZEIT GETREUE“



Wiener Neustadt „Die ALLZEIT GETREUE“.  
THERESIANISCHE Militärakademie mit Altstadttrundgang.

*S23116:* Di, 10.10.2023, 08:00 Uhr  
*Dauer:* 1 Tag  
*Leitung:* Carla Krammer  
*Treffpunkt:* Naturbad Amstetten, Stadionstraße 6-8, 3300 Amstetten  
*Gebühr:* € 36,00 Anzahlung für Bus

## ■ Kulturfahrt - Abenteuer Erzberg



Abenteuer Erzberg - Fahrt mit dem HAULY.  
Altstadtbesichtigung in Leoben.

*S23115:* Di, 05.09.2023, 08:30 Uhr  
*Dauer:* 1 Tag  
*Leitung:* Carla Krammer  
*Treffpunkt:* Naturbad Amstetten, Stadionstraße 6-8, 3300 Amstetten  
*Gebühr:* € 29,00 Anzahlung für Bus, exkl. € 20,00 für die HAULY

## ■ Kulturfahrt - Das Haus am Ring



Wien - Das Haus am Ring.  
„NEUES - ALTES Parlament“.

*S23117:* Di, 07.11.2023, 07:00 Uhr  
*Dauer:* 1 Tag  
*Leitung:* Carla Krammer  
*Treffpunkt:* Naturbad Amstetten, Stadionstraße 6-8, 3300 Amstetten  
*Gebühr:* € 29,00 Anzahlung für Bus



**Volkshochschule**  
AMSTETTEN

Vorträge

Vorträge



**WIR  
BILDEN  
UNS**

## ■ Erben - Schenken - Übergeben, Ehe, Patientenverfügung und noch mehr



Erben - Schenken - Übergeben, Ehe und Scheidung/Trennung, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung. Dieser Vortrag soll unter anderem mögliche rechtliche Folgen einer Lebensgemeinschaft oder Ehe aufzeigen, künftige Übergeber/innen bzw. Übernehmer/innen darüber informieren, welche Faktoren, Umstände und Aspekte zu beachten sind und Einblicke in das Thema „Betreuung im Krankheits- oder Pflegefall“ geben. Herr Dr. Schütz steht im Anschluss gerne für Fragen zur Verfügung.

W23202: Mi, 27.09.2023, 18:30-20:30 Uhr

W23203: Mi, 14.02.2024, 18:30-20:30 Uhr

Dauer: 2 Stunden

Kursleitung: Dr. Walter Schütz, öffentlicher Notar

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

Gebühr: € 17,00

ertl-glas.at

**ertex**

- Einscheibensicherheitsglas (ESG)
- ESG-Designprodukte
- Teilvorgespanntes Glas (TVG)
- Verbund-Sicherheitsglas (VSG)
- VSG-Designprodukte
- Mehrscheiben-Isolierglas (MIG)

**ERTL GLAS**  
AKTIENGESELLSCHAFT  
Franz-Kollmann-Str. 3  
A-3300 Amstetten

**EGGER GLAS GMBH**  
ISOLIER- U. SICHERHEITS-  
GLASERZEUGUNG  
Gersdorf 170  
A-8212 Pischelsdorf

**ERTL GLAS AG**  
Vertrieb Deutschland  
Florian Fuchs  
fuchs@ertl-glas.at  
Tel.: +49/177/21 44 770

**ERTL GLAS STEKLO**  
PROJEVDNIA STEKLA D.O.O.  
Kolodvorska Ulica 22  
SLO-1310 Ribnica

**ERTL GLAS S.R.O.**  
Zábřadská 60  
CZ-25101 Říčany-Jažlovice

**WMA-GLASS S.R.O.**  
Skolní 70  
CZ-46331 Chrástava

Mit Sicherheit gebaut

## ■ Österreich vom Burgenland bis Vorarlberg - Teil 1



Karnische Alpen: Herbstwanderung am Kleinen Pal und am Helm.  
Eislaufen am Neusiedler See, die Brücke von Andau und der tiefste Punkt in Österreich.  
Der Leuchtturm in Podersdorf, Wochenende und Sonnenschein.  
Johannisberg, Fuscherkarkopf, Pasterze. Glocknerrunde und der höchste Punkt in Österreich.

*W2320:* Do, 19.10.2023, 15:00 Uhr  
*Dauer:* ca. 1 Stunde  
*Kursleitung:* Josef Hochstätger  
*Ort:* Rathausaal, Rathausstraße 1, 3300 Amstetten  
*Gebühr:* freiwillige Spenden

## ■ Österreich vom Burgenland bis Vorarlberg - Teil 2



Rund um Eisenerz: Pfaffenstein, Schwarzenstein und Kragelschinken.  
Wandern im Rätikon: Bielerhöhe, Schweizer Tor, Lünersee und Schesaplana  
Bregenzerwald, Bödele und Bregenz.

*W23201:* Do, 30.11.2023, 15:00 Uhr  
*Dauer:* ca. 1 Stunde  
*Kursleitung:* Josef Hochstätger  
*Ort:* Rathausaal, Rathausstraße 1, 3300 Amstetten  
*Gebühr:* freiwillige Spenden





# REISEVORTRÄGE

*mit Josef Hochstätger*

## ■ Reisevortrag Wales



Pembrokeshire Coast Path - Küstenwandern und entzückende wallisische Dörfer  
Snowdonia National Park - Liebliche Küsten, rauhe Berge und alte Eisenbahnen  
Wallisische Gärten, endlose Hügelketten und kurvige Passstraßen an der Grenze zu England  
Ermäßigt: Schüler, Studenten, Lehrlinge und Versehrte

**S2420:** Mi, 28.02.2024, 19:30 Uhr  
**Dauer:** ca. 1 Stunde 30 Minuten  
**Kursleitung:** Josef Hochstätger  
**Ort:** Rathausaal, Rathausstraße 1, 3300 Amstetten  
**Gebühr:** VVK: € 14,00 (ermäßigt: € 10,00)  
AK: € 16,00 (ermäßigt € 12,00)

# Lasst uns reisen!

UND DIE WELT SPÜREN



INDIVIDUALREISEN



VON UNS FÜR SIE:  
100%-SORGENFREI-PACKAGE



GRUPPENREISEN

**Reisesehnsucht?** Entdecken Sie mit uns atemberaubende Orte! Ob unvergessliche Gruppenreise, Partnerreise oder das Abenteuer des Alleinreisens – mit unserem **100%-Sorgenfrei-Package** nehmen wir Ihnen alles ab. Lassen Sie uns gemeinsam Ihre Reiseträume verwirklichen und neue Freundschaften entstehen!

Ihr Richard Mader  
Ihre Margit Schörghuber

*Richard Mader  
Margit Schörghuber*



Richard     
**BRANDSTETTER**  
Erlebe Faszination Reisen

  
**Jetzt  
Herzenreise  
buchen!**







**Volkshochschule**  
AMSTETTEN

**Naturwissenschaften,  
Technik und Umwelt**



**WIR  
BILDEN  
UNS**

Naturwissenschaften, Technik und Umwelt

## ■ Astronomischer Arbeitskreis



Kooperation zwischen Volkshochschule Amstetten und Bundesgymnasium Amstetten. Der Arbeitskreis soll allen, die an astronomischen Themen interessiert sind offenstehen, wobei alle Altersgruppen herzlich willkommen sind. Die Bandbreite bezüglich der astronomischen Vorkenntnisse darf von "wenig" bis "sehr umfangreich" gehen. Bei geeigneter Witterung können auch praktische Himmelsbeobachtungen gemacht werden. Auch Gastreferenten, die professionell im Bereich der Astronomie arbeiten, werden hin und wieder eingeladen.

*W233001:* Mi, 20.09.2023 bis 19.06.2024, 18:30-21:30 Uhr

*Termine:* Mi, 20.09.2023  
Mi, 11.10.2023  
Mi, 15.11.2023  
Mi, 13.12.2023  
Mi, 17.01.2024  
Mi, 21.02.2024  
Mi, 20.03.2024  
Mi, 17.04.2024  
Mi, 15.05.2024  
Mi, 19.06.2024

*Kursleitung:* Dr. Thomas Schnabel

*Ort:* BG/BRG Amstetten, Anzengruberstraße 6, 3300 Amstetten

*Mitgliedsbeitrag:* Erwachsene € 30,00  
Studenten/innen € 17,00  
Schüler/innen € 12,00

## ■ Die Kräuterapotheke für die kalte Jahreszeit



Dieser Kurs beschäftigt sich mit der Herstellung einer eigenen Kräuterapotheke, die in keinem Haushalt fehlen darf. Mit den Kräften der Natur stärken wir unser Immunsystem, lindern erste Symptome bei Verkühlung und Grippe und helfen dem Körper sich wieder zu regenerieren. Gemeinsam stellen wir einen vitaminreichen „Xundbleiben Tee“, wohltuende Kräuterhalswehzuckerl und einen Schnupfen- und Hustenbalsam her und erfahren, warum die Zwiebel in keiner Hausapotheke fehlen darf.

*W233002:* Do, 21.09.2023, 18:00-20:30 Uhr

*Dauer:* 2 Stunden und 30 Minuten

*Kursleitung:* Mag. Marlene Maschek, dipl. Heilkräuter-, Tanz-, Sozial- und Elementarpädagogin

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

*Gebühr:* € 32,00 exkl. € 15,00 Materialkosten

## ■ Die Kräuterapotheke im Frühling



In diesem Kräuterkurs lernen wir eine Vielfalt an Frühlingskräutern kennen, die unser Abwehrkräfte aktivieren, Erkältungssymptome lindern und unserem Körper helfen, sich wieder zu regenerieren. Gemeinsam stellen wir ein Oxymel gegen Atemwegserkrankungen, einen vitaminreichen Genesungstee und energispendende Brennesselkugeln her.

**S243006:** Fr, 29.03.2024, 18:00-20:30 Uhr

**Dauer:** 2 Stunden und 30 Minuten

**Kursleitung:** Mag. Marlene Maschek, dipl. Heilkräuter-, Tanz-, Sozial- und Elementarpädagogin

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

**Gebühr:** € 32,00 exkl. € 15,00 Materialkosten

## ■ Heilpflanzenzubereitung - Kinderwunsch - Schwangerschaft - Stillzeit



In diesem Workshop erlernt man den ganzheitlichen Einsatz von Heilkräutern und deren Verarbeitung ab dem Kinderwunsch, in der Schwangerschaft, im Wochenbett und während der Stillzeit. Außerdem werden Salben, Tinkturen und Auszüge gemeinsam hergestellt, die bei kleinen Wehwechen auch bei Kleinkindern angewendet werden können. Mitzubringen: kleine Gefäße, Dosen oder Flaschen.

**S243008:** Mi, 28.02.2024, 18:00-20:00 Uhr

**S243009:** Mi, 15.05.2024, 18:00-20:00 Uhr

**Dauer:** 2 Stunden

**Kursleitung:** Nadine Enne

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

**Gebühr:** € 32,00 exkl. € 15,00 Materialkosten

## ■ Kegelabende



Sportlich-gemütlich, für Anfänger/innen, Kinder, Jugendliche und Familien ebenso, wie für sportlich Ambitionierte und ehrgeizige Wettkämpfer/innen. Termine: 15.9., 20.10. und 24.11.2023. Im Jahr 2024 voraussichtlich jeden 3. Freitag im Monat. Infos unter 0664/1334372 (Hubert Holzer) oder amstetten.naturfreunde.at.

**W233030:** Fr, 15.09.2023 bis 24.11.2023, 19:00-20:00 Uhr

**Dauer:** 3 Abende

**Kursleitung:** Naturfreunde Amstetten

**Ort:** KSV Umdasch Union, Stadthallestraße 3, 3300 Amstetten

**Gebühr:** kostenfrei



## ■ Kräuter für Hunde



In diesem Kräuterkurs lernen wir Kräuter kennen, die uns als wertvolle Helferleins bei kleinen Wehwehchen und Unpässlichkeiten unseres Lieblings auf vier Pfoten dienen. Gemeinsam wird eine beruhigende Kräutermischung für Magen und Darm, einen Roll on gegen Insektenstiche/-bisse und eine Kräutersalbe bei kleineren Verletzungen und zur Pfotenpflege hergestellt.

*S243007:* Do, 23.05.2024, 18:00-20:30 Uhr

*Dauer:* 2 Stunden und 30 Minuten

*Kursleitung:* Mag. Marlene Maschek, dipl. Heilkräuter-, Tanz-, Sozial- und Elementarpädagogin

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

*Gebühr:* € 32,00 exkl. € 15,00 Materialkosten

## ■ Miteinander aktiv - Wanderungen



Gemeinsam mit dem "MultiKulti-Stammtisch", einer offenen Begegnungsplattform für Menschen aller Kulturen, veranstalten die Naturfreunde Amstetten diese Wanderung für Zugezogene und Einheimische zum gegenseitigen Kennenlernen, Plaudern und Kulturaustausch. Treffpunkte sowie weitere Termine und Infos unter: 0664/73672397 (Klaus Hinterbuchinger) oder [www.amstetten.naturfreunde.at](http://www.amstetten.naturfreunde.at).

*W233031:* So, 24.09.2023, 14:00 Uhr

*W233032:* So, 26.11.2023, 14:00 Uhr

*Dauer:* 1 Tag

*Kursleitung:* Naturfreunde Amstetten

*Gebühr:* kostenfrei



## ■ Naturvermittlung Forstheide



Die Naturvermittlung Forstheide ist eine Maßnahme zum Landschaftsentwicklungskonzept Forstheide. Ihr Ziel ist es, Kindern wie Jugendlichen eine der wichtigsten Kulturlandschaften des Mostviertels näher zu bringen. Sie erhalten die Möglichkeit, spannende Erkenntnisse zu den biologischen und zoologischen Bedingungen der Forstheide für sich zu bekommen. Sie lernen dabei mitten in einem Schauwald, direkt auf einer Wiese und unmittelbar an einem Amphibienhabitat wesentliche Naturschätze unserer Region "vor der Haustür" kennen. Infos unter: [volkshochschule@amstetten.at](mailto:volkshochschule@amstetten.at) oder 07472/601-345.

*Kursleitung:* Gudrun Schwarz, MSc.

*Ort:* Amstetten/Hausmening

## ■ Nervenstark - mit Kräutern gestärkt durch die dunkle Jahreszeit

In diesem Kräuterworkshop lernen wir eine Vielfalt an Kräutern kennen, die unser Nervenkostüm stärken und uns gut auf die dunkle Jahreszeit vorbereiten. Gemeinsam werden stimmungsaufhellende und nervenberuhigende Produkte wie eine Teemischung, ein Räucherwerk und einen Roll-on Stift hergestellt.

**W233003:** Fr, 13.10.2023, 18:00-20:30 Uhr

**Dauer:** 2 Stunden und 30 Minuten

**Kursleitung:** Mag. Marlene Maschek, dipl. Heilkräuter-, Tanz-, Sozial- und Elementarpädagogin

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

**Gebühr:** € 32,00 exkl. € 15,00 Materialkosten

## ■ Pflanzenkraft für den Körper

In diesem Kräuterkurs dreht sich alles um (Ver-) Spannungen im Bewegungsapparat. Wir lernen heilende Kräuter kennen, die Entzündungen hemmen, für Entspannung und mehr Geschmeidigkeit sorgen und den Körper von Ablagerungen reinigen. Gemeinsam stellen wir eine Fichtenharz-Weihrauchsalbe her, einen schmerzlindernden Roll on mit ätherischen Ölen für unseren Bewegungsapparat und eine ausleitende Sole-Kräutermischung. Zum Verkosten gibt es einen wohlschmeckenden Waldtee.

**S243005:** Do, 22.02.2024, 18:00-20:30 Uhr

**Dauer:** 2 Stunden und 30 Minuten

**Kursleitung:** Mag. Marlene Maschek, dipl. Heilkräuter-, Tanz-, Sozial- und Elementarpädagogin

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

**Gebühr:** € 32,00 exkl. € 15,00 Materialkosten



Kräuter/pixabay.com

## ■ Prozesse im Unternehmen - direkte & indirekte Auswirkungen auf die Umwelt



### 1. Einheit

Klarstellen, keine CO2 Diskussion, kein Leugnen des menschengemachten Wandels: Wetter vs. Klima; Gedankenexperimente; Große Zahlen und unsere Schwierigkeiten damit - Vorstellungskraft.

### 2. Einheit

Effizienz vs. Effektivität: Dinge richtig tun vs. die richtigen Dinge tun; Gescheiterte Beispiele aus der Vergangenheit; "Lichtblick" mit VW Industriemotoren; Erfolgreiche Beispiele aus der Vergangenheit; Unterschiede, falsche Zeit, falsche Zielgruppe, falsche Annahmen.

### 3. Einheit

Was sind Prozesse: Ablaufprozesse (papierloses Büro,...); Produktionsprozesse (Sektorenkopplungen,...); Entkopplungspunkt; Bestellprozesse, Kanban, usw.; CO2-Bilanz von Produkten und Dienstleistungen und Optimierung durch Prozesse.

### 4. Einheit

Zentral vs. Dezentral: Blickwinkel (Bsp.: Fernwärme als zentrale oder dezentrale Lieferung, Tesla vs. Toyota: Unterschiedliche Lieferanten von Komponenten für ein KFZ); Alles aus einer Hand (Sicherheit); Verteilung von Aufgaben ("Smarte Lösungen"); Gefahr von Lieferantenabhängigkeit; Zusammenfügen der Komponenten/Arbeitsschritte und resultierende Bilanz; Je nach Gruppe auch PV-Modul oder Batterie (Diskussionspotential).

### 5. Einheit

Energieerzeugung: Grundlagen der Energieproduktion (Perpetuum mobile, Grundsätze der Thermodynamik); Woher kommt Energie, was bedeutet das im Einzelnen (Fossile Energieträger z.B. Gas, Kohle, Öl --> Verfeuern unserer Vorfahren, Einbringen von CO2 in kurzer Zeit, welches über Jahrmillionen gespeichert wurde (= "CO2 Senke") und Aufwand Produktion); Kernenergie z.B. Uran, Plutonium.

### 6. Einheit

Erneuerbare Energieerzeugung: Erneuerbare Energieträger z.B. Sonne, Wind, Wasser; Biomasse als Energieträger (Funktionsweise, Anwendungen, Aufwand Produktion); Primärenergie; Sekundärenergie.

### 7. Einheit

Speicherung von Energie: Energie kann nicht verloren gehen, wir verwandeln sie höchstens in eine Form, die wir (aktuell) nicht nutzen können; Speicherung als kinetische Energie; Diskussion E-fuels/Bio-fuels; Speicherung als Sekundärenergie z.B. Wasserstoff; Exkurs CO2 Senke.

### 8. Einheit

Nutzung der Energie in Unternehmen: Blockheizkraftwerke; Wasserkraftwerke; Fossile Brennstoffe; Fernkälte - Fernwärme.

### 9. Einheit

Transport: Waren (wann und wie muss etwas transportiert werden); Transportwege; Mitarbeitende; Pendelbilanz; Wichtigkeit letzte Meile.

### 10. Einheit

Ist für offene Fragen.

*W233020:* Mi, 13.09.2023 bis 24.01.2024, 18:30-20:30 Uhr

*S243021:* Mi, 14.02.2024 bis 19.06.2024, 18:30-20:30 Uhr

*Dauer:* 10 Wochen zu je 2 Stunden

*Kursleitung:* DI (FH) Andreas Halbmayr, Experte für Energiewirtschaft

*Ort:* Mittelschule Amstetten, Pestalozzistraße 2, 3300 Amstetten

*Gebühr:* € 372,00

## ■ Räuchern mit heimischen Kräutern

Gemeinsam tauchen wir in die mystische Welt der Rauhächte mit all ihren Brauchtümern und Ritualen ein. Wir lernen die wichtigsten heimischen Räucherkräuter und die praktische Anwendung unterschiedlichster Räuchermethoden kennen. In diesem Workshop stellen wir auf die Kursteilnehmer/innen abgestimmte Räuchermischungen her und mörsern Räucherkekeln aus wohlthuenden Harzen und Kräutern.

*W233004:* Do, 23.11.2023, 18:00-20:30 Uhr

*Dauer:* 2 Stunden und 30 Minuten

*Kursleitung:* Mag. Marlene Maschek, dipl. Heilkräuter-, Tanz-, Sozial- und Elementarpädagogin

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

*Gebühr:* € 32,00 exkl. € 15,00 Materialkosten

## ■ Spielraum Wald - Waldhasen für Kinder von 1-3 Jahren

Bei Aktivitäten im Wald erfahren die Kinder (mit Eltern) auf spielerische Weise ein Teil der Natur zu sein. Bäume, Vögel, Käfer, Blumen, Steine, Stöcke, Blätter und Erde bieten viele Möglichkeiten zum Bewegen, Entdecken, Werken, Forschen, Spielen, Erzählen. Mitzubringen: wetterfeste Kleidung, Jause, Getränk (am besten Wasser).

*W233079:* Mo, 18.09.2023 bis 27.11.2023, 09:00-11:30 Uhr

*S243080:* Mo, 04.03.2024 bis 27.05.2024, 09:00-11:30 Uhr

*Dauer:* 10 Wochen zu je 2 Stunden und 30 Minuten

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

*Ort:* Amstettner Straße Richtung Winklarn, bei der Abzweigung der L6133 links zum Wald

*Gebühr:* € 120,00

## ■ Waldbaden

Die reinigende und heilende Kraft der Natur, die würzige Waldluft und die Wahrnehmung mit allen Sinnen stärken unser Immunsystem, bauen Stresshormone ab, entspannen und beruhigen Körper, Geist und Seele. Durch bewusstes langsames Gehen und achtsames Wahrnehmen, Körper- und Atemübungen, Meditation und Bewegungsübungen können wir unsere Energiereserven neu auffüllen - tauchen Sie ein in ein Bad im Wald. Mitzubringen: Warme Kleidung, Regenschutz, Insektenschutz, Unterlagematte.

*W233028:* Fr, 29.09.2023, 15:00-18:00 Uhr

*W233029:* Fr, 03.11.2023, 14:00-17:00 Uhr

*S243026:* Fr, 15.03.2024, 15:00-18:00 Uhr

*S243027:* Fr, 03.05.2024, 15:00-18:00 Uhr

*Dauer:* 3 Stunden

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

*Ort:* Treffpunkt: Haidhofsraße Kreuzung Grünlandstraße, Parkmöglichkeit in Weitfeldstraße, Amstetten-Allersdorf, dann zu Fuß zum Treffpunkt

*Gebühr:* € 35,00

## ■ Zukunft und Ende des Universums



Vortrag Astronomie

W233005: Mi, 08.11.2023, 19:00-21:00 Uhr

Dauer: 3 Stunden

Kursleitung: Dr. Thomas Schnabel

Ort: Rathausaal, Rathausstraße 1, 3300 Amstetten

Gebühr: € 12,00

Hallo.  
Ich bin Afroditia, die  
Königin der fairen Welt.

Erkunde den Weltladen und spüre mit mir die Begeisterung für handgefertigten **Schmuck**, exotische **Gewürze**, biologische sowie stilvolle **Mode** und liebevolles **Kunsth Handwerk**. Jeder Kauf unterstützt nachhaltige Entwicklung und ermöglicht **faire Arbeitsbedingungen weltweit**.

**FAIR** schenken und **FAIR** kaufen macht somit doppelt Freude.

Weltladen Amstetten | Hauptplatz 43 | 3300 Amstetten  
07472/61679, [www.weltladen-amstetten.at](http://www.weltladen-amstetten.at)



## ■ Bäume und Sträucher - holzige Klimahelden



Bäume und Hecken sind ganz wesentliche Naturgartenelemente und gehören in jeden Garten. Auch im Gemeindegrün sind sie unverzichtbar, weil die Gehölze einerseits für angenehme Temperaturen im Sommer sorgen, andererseits Lebensraum und Nahrung für viele Tiere bieten. Dieser Vortrag gibt Einblicke in den Lebensraum Baum & Strauch, zeigt was diese Gehölze alles können und warum sie wahre Klimahelden sind. Wir klären auch über die Bedürfnisse von Bäumen und Sträuchern auf: von der richtigen Art am geeigneten Standort, über korrekte Pflanzung & Pflege. Anmeldung: 02742-74333 oder gartentelefon@naturimgarten.at.

S24316: Mo, 04.03.2024, 19:00-20:00 Uhr

Dauer: 1 Stunde

Kursleitung: Mag. Bernhard Haidler

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

Gebühr: kostenfrei



## ■ Das kleine 1x1 der Gemüsevorzucht



Schon im Vorfrühling beginnt die Arbeit für den Gemüsegarten. Wer im Sommer Paprika und Paradeiser ernten möchte, muss jetzt mit der Aussaat und Vorzucht der Pflanzen beginnen. Nach einem Einführungsvortrag mischen wir bei diesem Seminar Anzuchterden, Basteln Anzuchtöpfe, säen und pikieren Gemüsepflanzen. Viele Praxiselemente und Demos runden das Seminar ab. Anmeldung: 02742-74333 oder gartentelefon@naturimgarten.at.

S24315: Fr, 23.02.2024, 19:00-21:00 Uhr

Dauer: 2 Stunden

Kursleitung: Mag. Bernhard Haidler

Ort: Pfarrsaal der Pfarre Amstetten St. Marien, Südtiroler Straße 1, 3300 Amstetten

Gebühr: € 18,00



## ■ Die wilden Verwandten der Gartenpflanzen - Artenvielfalt vor der Haustür



Spaziergang - Wildpflanzen begleiten uns Menschen schon jahrtausendlang. Durch verschiedenste Eingriffe des Menschen ist die Vielfalt v.a. in den letzten Jahrzehnten aber stark zurückgegangen. Anlässlich der „Woche der Artenvielfalt“ stellt „Natur im Garten“ bei einem Spaziergang durch Gärten und Parks viele Pflanzen vor, die, wenn man es zulässt, auch in Gärten vorkommen und eine wertvolle Bereicherung für Mensch und Tier sind. Natürlich gibt es auch Tipps zur Verwendung dieser Pflanzen. Anmeldung: 02742-74333 oder gartentelefon@naturimgarten.at.

S243110: Fr, 24.05.2024, 19:00-21:00 Uhr

Dauer: 2 Stunden

Kursleitung: Mag. Bernhard Haidler

Ort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Gebühr: € 18,00



## ■ Kompost, Mulch & organische Dünger für gesunde Böden



Ein gesunder, lebendiger Boden ist die Grundlage für gesundes Pflanzenwachstum. Bei diesem Seminar lernen Sie organische Dünger und ihre Einsatzmöglichkeiten kennen und erfahren, wie man mit Mulchen und Gründüngung seinen Boden fruchtbar macht und vor Witterungseinflüssen schützt. Wir bestimmen Bodenart und Bodentiere und zeigen, wie ein Komposthaufen richtig aufgesetzt wird, um das „Schwarze Gold des Gartens“ herzustellen. Anmeldung: 02742-74333 oder [gartentelefon@naturimgarten.at](mailto:gartentelefon@naturimgarten.at).

**S24318:** Sa, 20.04.2024, 13:00-17:00 Uhr  
**Dauer:** 4 Stunden  
**Kursleitung:** Mag. Bernhard Haidler  
**Ort:** wird bei Anmeldung bekannt gegeben  
**Gebühr:** € 31,00



## ■ Kräuterspirale bauen



Setzen Sie Ihre Lieblingskräuter ins rechte Licht. Die Kräuterspirale ist eine besondere Form des Kräutergartens: in dem spiralförmig ansteigenden Bauwerk aus Erdreich und Steinen finden auf kleinstem Raum zahlreiche Kräuter unterschiedliche Standorte vor, die ihren Lebensbedingungen optimal entsprechen. Beim Kurs wird eine gebaut und bepflanzt. Anmeldung: 02742-74333 oder [gartentelefon@naturimgarten.at](mailto:gartentelefon@naturimgarten.at).

**W23313:** Sa, 21.10.2023, 13:00-17:00 Uhr  
**Dauer:** 4 Stunden  
**Kursleitung:** Mag. Bernhard Haidler  
**Ort:** wird bei Anmeldung bekannt gegeben  
**Gebühr:** € 28,00



## ■ Pflanzen gesund halten (Teil 1 Pflanzenstärkung)



Organisch düngen, Pflanzen stärken, vorbeugender Pflanzenschutz im Hausgarten. In diesem Seminar von "Natur im Garten" erfahren Sie, was Sie Ihren Pflanzen Gutes tun können, um sie gesund zu erhalten. Die richtigen Maßnahmen zur richtigen Zeit fördern einen gesunden Naturgarten. Wir vermitteln Tipps und Tricks für eine reiche Blüte, volle Ernte und kräftiges Pflanzenwachstum. In diesem Teil liegt der Focus bei vorbeugenden, pflanzenstärkenden Maßnahmen. Anmeldung: 02742-74333 oder [gartentelefon@naturimgarten.at](mailto:gartentelefon@naturimgarten.at).

**S243111:** Mi, 05.06.2024, 19:00-21:00 Uhr  
**Dauer:** 2 Stunden  
**Kursleitung:** Mag. Bernhard Haidler  
**Ort:** wird bei Anmeldung bekannt gegeben  
**Gebühr:** € 18,00



## ■ Pflanzen gesund halten (Teil 2 Pflanzenschutz)



Organisch düngen, Pflanzen stärken, vorbeugender Pflanzenschutz im Hausgarten. In diesem Seminar von "Natur im Garten" erfahren Sie, was Sie Ihren Pflanzen Gutes tun können, um sie gesund zu erhalten. Die richtigen Maßnahmen zur richtigen Zeit fördern einen gesunden Naturgarten. Wir vermitteln Tipps und Tricks für eine reiche Blüte, volle Ernte und kräftiges Pflanzenwachstum. In diesem Teil liegt der Focus bei direkten Pflanzenschutzmaßnahmen. Anmeldung: 02742-74333 oder gartentelefon@naturimgarten.at.

**S243112:** Mi, 12.06.2024, 19:00-21:00 Uhr  
**Dauer:** 2 Stunden  
**Kursleitung:** Mag. Bernhard Haidler  
**Ort:** wird bei Anmeldung bekannt gegeben  
**Gebühr:** € 18,00



## ■ Speisekammer Garten



Bei diesem Vortrag erklärt „Natur im Garten“ wie man im Garten mit ökologischer Kreislaufwirtschaft einen kleineren oder größeren Beitrag zur Versorgung mit eigenen Nahrungsmitteln beitragen kann. Das Themenfeld erstreckt sich dabei vom Gemüseanbau über Kräuter bis zur Kultivierung von Obst und Haltbarmachung sowie Lagerhaltung. Außerdem gehen wir darauf ein, welche räumlichen und zeitlichen Ressourcen es braucht, um Nutzpflanzen anzubauen und zu verwerten.

**W23312:** Do, 14.09.2023, 19:45-21:00 Uhr  
**Dauer:** 1 Stunde und 15 Minuten  
**Kursleitung:** Mag. Bernhard Haidler  
**Ort:** VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten  
**Gebühr:** kostenfrei



## ■ Vogelstimmenspaziergang Standvögel



Bereits im Vorfrühling sind zahlreiche Vogelgesänge zu hören. Im Rahmen eines kleinen Spazierganges lernen die Teilnehmer/innen die Stimmen der bekanntesten Standvögel kennen. Sie erfahren dabei auch, wie der Garten durch naturnahe Gestaltung zum attraktiven Lebensraum für Singvögel werden kann und warum viele Singvögel wichtige Nützlinge im Garten sind. Anmeldung: 02742-74333 oder gartentelefon@naturimgarten.at.

**S24317:** Sa, 16.03.2024, 16:00-18:00 Uhr  
**Dauer:** 2 Stunden  
**Kursleitung:** Mag. Bernhard Haidler  
**Ort:** Stadtpfarrkirche Amstetten, Kirchenstraße 16, 3300 Amstetten  
**Gebühr:** € 18,00



## ■ Vogelstimmenspaziergang Zugvögel



Im Mai sind bereits alle Zugvögel aus dem Süden zurückgekehrt und bereichern mit ihrem Gesang das morgendliche und abendliche Vogelstimmkonzert. Im Rahmen eines kleinen Spazierganges lernen die Teilnehmer/innen die Stimmen der bekanntesten Singvögel kennen. Der Schwerpunkt liegt bei diesem Spaziergang bei den Zugvögeln. Sie erfahren dabei auch, wie der Garten durch naturnahe Gestaltung zum attraktiven Lebensraum für Singvögel werden kann und warum viele Singvögel wichtige Nützlinge im Garten sind. Anmeldung: 02742-74333 oder [gartentelefon@naturimgarten.at](mailto:gartentelefon@naturimgarten.at).

**S24319:** Fr, 03.05.2024, 19:00-21:00 Uhr  
**Dauer:** 2 Stunden  
**Kursleitung:** Mag. Bernhard Haidler  
**Ort:** wird bei Anmeldung bekannt gegeben  
**Gebühr:** € 18,00



## ■ Wildbienenhotels selbst bauen



Wildbienen sind wichtige Bestäuber, beispielsweise für Obstbäume. Ein Wildbienenhotel mit angebohrten Hölzern und hohlen Stängeln bietet diesen faszinierenden Tieren ein sicheres Zuhause im Garten. Eine korrekte Bauweise ist jedoch entscheidend, damit es optional besiedelt wird. Wie das geht, werden wir zeigen und gemeinsam in die Tat umsetzen. Außerdem erfahren Sie, worauf es bei der Förderung von Wildbienen noch ankommt. Anmeldung: 02742-74333 oder [gartentelefon@naturimgarten.at](mailto:gartentelefon@naturimgarten.at).

**W23314:** Mi, 22.11.2023, 18:30-21:30 Uhr  
**Dauer:** 3 Stunden  
**Kursleitung:** Mag. Bernhard Haidler  
**Ort:** wird bei Anmeldung bekannt gegeben  
**Gebühr:** € 28,00



Bienenhotel/pixabay.com



**Volkshochschule**  
AMSTETTEN

**Berufliche und  
berufsorientierte Bildung**



**WIR  
BILDEN  
UNS**

Berufliche und berufsorientierte Bildung



Foto: AdobeStock



# DIE AK 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).

## Digitale Kommunikation

Erstellung einer E-Mail Adresse (gmail, gmx, etc.), Nutzung unterschiedlicher E-Mail Clients. Nutzung von Videocallsystemen (Webex, Teams, Zoom, Whatsapp). Mitarbeiter/innen oder Arbeitsgruppen mit Hilfe von digitaler Kommunikation steuern. Mitzubringen: Laptop und Smartphone.

W23412: Di, 19.09.2023 bis 26.09.2023, 15:00-17:00 Uhr  
 S244113: Di, 16.04.2024 bis 23.04.2024, 15:00-17:00 Uhr  
 Dauer: 2 Wochen zu je 2 Stunden  
 Kursleitung: Ing. Christoph Weis, BSc  
 Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten  
 Gebühr: € 80,00

**AKextra**  
Digi-Bonus

## EDV-Grundkurs in Kleinstgruppen für Anfänger/innen am eigenen Laptop

Nutzung von Tastatur und Maus, Ordner und Dateien erstellen, richtiges Speichern, Suchen und Finden. Die wichtigsten Basisfunktionen in Word anhand von Praxisbeispielen mit Leichtigkeit erlernen. PC oder Laptop zum Üben erforderlich!

W234103: Mo, 09.10.2023 bis 30.10.2023, 18:30-20:00 Uhr  
 S244102: Mo, 12.02.2024 bis 04.03.2024, 18:30-20:00 Uhr  
 Dauer: 4 Wochen zu je 1 Stunde und 30 Minuten  
 Kursleitung: Eva Maria Klaus  
 Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten  
 Gebühr: € 120,00

**AKextra**  
Digi-Bonus

## Excel Grundkurs

In diesem Kurs lernen Sie die Text; Zahlen- und Datumsverarbeitung in Excel. Ebenso erlernen Sie den Umgang mit der SUMME-Funktion, das Referenzieren von Zellen und die (bedingte) Formatierung von Zellen. Die Schulungsinhalte werden durch die eigenständige Ausarbeitung von Praxisbeispielen gefestigt. Mitzubringen: Eigener Laptop mit Office (mindestens Office 2007).

W23413: Do, 30.11.2023 bis 14.12.2023, 18:00-20:00 Uhr  
 Dauer: 2 Wochen zu je 2 Stunden  
 Kursleitung: Kilian Hartig, BSc  
 Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten  
 Gebühr: € 79,00

**AKextra**  
Digi-Bonus

## ■ Excel Fortgeschrittene



In diesem Kurs lernen Sie, den Umgang mit Funktionen, Pivot-Tabellen sowie Tipps und Tricks für den Alltag kennen. Darüber hinaus werden die Schulungsinhalte mit Praxisbeispielen gefestigt. Mitzubringen: Eigener Laptop mit Office (mindestens Office 2007).

*W23414:* Do, 07.12.2023 bis 19.12.2023, 18:00-20:00 Uhr  
*Dauer:* 2 Wochen zu je 2 Stunden  
*Kursleitung:* Kilian Hartig, BSc  
*Ort:* VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten  
*Gebühr:* € 79,00

**AK** extra  
Digi-Bonus

## ■ Security Awareness I - Computersicherheit



In diesem Kurs werden die Grundlagen von Computersicherheit näher gebracht. Dies wird mit einer theoretischen Einführung in die Computersicherheit und deren Ziele sowie einer praxisorientierten Security-Awareness Schulung realisiert.

*W23410:* Di, 10.10.2023, 18:00-20:00 Uhr  
*W23411:* Di, 14.11.2023, 18:00-20:00 Uhr  
*Dauer:* 2 Stunden  
*Kursleitung:* Kilian Hartig, BSc  
*Ort:* VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten  
*Gebühr:* € 48,00

**AK** extra  
Digi-Bonus

## ■ Smartphone für Einsteiger/innen (Android)



Verwalten von Kontaktdaten und Verwalten von Speicherplatz im Zusammenspiel mit Cloud Speicherlösungen, grundlegende Einstellungen, IT Sicherheit am Smartphone. Installation von Apps über PlayStore. E-Mail, Whatsapp (auch Telegram oder Signal). Mitzubringen: eigenes Gerät (nur Android, keine Apple Smartphones).

*W234101:* Di, 10.10.2023, 15:00-18:00 Uhr  
*W234102:* Di, 14.11.2023, 15:00-18:00 Uhr  
*S244103:* Di, 12.03.2024, 15:00-18:00 Uhr  
*S244104:* Di, 04.06.2024, 15:00-18:00 Uhr  
*Dauer:* 3 Stunden  
*Kursleitung:* Ing. Christoph Weis, BSc.  
*Ort:* VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten  
*Gebühr:* € 51,00

**AK** extra  
Digi-Bonus



## ■ Smartphone für Fortgeschrittene



Smartphone Verschlüsselung, Setzen von sicheren Passwörtern, das Smartphone im Zahlungsverkehr benutzen, digitale Signatur (f. Finanzonline, ÖGK, etc.), Update von Apps und vom Betriebssystem. Mitzubringen: eigenes Gerät.

W234111: Di, 03.10.2023, 15:00-17:00 Uhr

S244112: Di, 19.03.2024, 15:00-17:00 Uhr

Dauer: 2 Stunden

Kursleitung: Ing. Christoph Weis, BSc.

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

Gebühr: € 40,00

**AKextra**  
Digi-Bonus

## ■ Word Grundkurs



In diesem Kurs lernen Sie, Texte in Word zu erstellen zu bearbeiten zu formatieren und zu speichern sowie Bilder, Tabellen und Diagramme einzufügen. Die Schulungsinhalte werden durch die eigenständige Ausarbeitung von Praxisbeispielen gefestigt. Mitzubringen: Eigener Laptop mit Office (mindestens Office 2007).

W23416: Do, 05.10.2023 bis 19.10.2023, 18:00-20:00 Uhr

Dauer: 2 Tage zu je 2 Stunden

Kursleitung: Kilian Hartig, BSc

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

Gebühr: € 79,00

**AKextra**  
Digi-Bonus

## ■ Word Fortgeschrittene



In diesem Kurs lernen Sie die Erstellung von Formatvorlagen, den Umgang mit Tastenkürzel, die Erstellung von Tabellen sowie nützliche Tipps und Tricks im Umgang mit Word. Die Schulungsinhalte werden durch die eigenständige Ausarbeitung von Praxisbeispielen gefestigt. Mitzubringen: Eigener Laptop mit Office (mindestens Office 2007).

W23415: Do, 09.11.2023 bis 23.11.2023, 18:00-20:00 Uhr

Dauer: 2 Wochen zu je 2 Stunden

Kursleitung: Kilian Hartig, BSc

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

Gebühr: € 79,00

**AKextra**  
Digi-Bonus

## ■ „Hochsensible Kinder sind Superheld/innen“ - Hochsensibilität erkennen, verstehen und damit umgehen

Hochsensible Kinder fühlen, hören und sehen mehr und intensiver. Diese besondere Art der Wahrnehmung geht jedoch mit einer erhöhten Reizwahrnehmung einher. So reagieren sie oft überempfindlich, haben mitunter eine geringe Frustrationstoleranz, sind wütend oder sogar aggressiv. Die Merkmale und Ausprägungen sind stets unterschiedlich und es bedarf einer genauen Beobachtung um die Hochsensibilität abgrenzen zu können. Oftmals stößt diese Gabe bei der Umwelt auf Unverständnis. Deshalb ist es wichtig zu wissen, wie Sie als Pädagoge/in bestmöglich unterstützen können. Denn gerade diese Kinder benötigen Möglichkeiten sich abgrenzen zu lernen, ihren Selbstwert zu stärken und ihre Frustrationstoleranz zu festigen. Ein interaktiver Workshop mit viel Platz für Austausch und Diskussion.

*S23422:* Mo, 18.09.2023 bis 25.09.2023, 08:00-11:00 Uhr

*Dauer:* 2 Vormittage zu je 3 Stunden

*Kursleitung:* Lisa Weiss, BA, MBA

*Ort:* online

*Gebühr:* € 87,00

## ■ Autismus-Spektrum-Störungen - Einführungsvortrag

In diesem Vortrag erfahren Sie näheres zum Thema Autismus-Spektrum-Störung und deren Ausprägungen. Im theoretischen Teil werden die Symptome des Autismus-Spektrum und typische Verhaltensweisen von Betroffenen erläutert. Durch praxisnahe Beispiele wird versucht, Handlungsmöglichkeiten aufzuzeigen, die bei der täglichen Arbeit helfen können. Was unterscheidet Kinder mit Autismus von Gleichaltrigen? Wie kann man sie im Kindergarten/in der Schule unterstützen und was gilt es zu beachten? Welche Form der Kommunikation ist gut verständlich und hilfreich? Wir sprechen gemeinsam über schwierige und herausfordernde Situationen und wie man sich gezielt verhalten kann. Gerne können Erfahrungen im Umgang mit autistischen Kindern geschildert werden und Fragen dazu gestellt werden.

*S23426:* Mi, 04.10.2023, 18:00-20:30 Uhr

*Dauer:* 2 Stunden 30 Minuten

*Kursleitung:* Mag.a Christina Buschenreithner

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

*Gebühr:* € 56,00

## ■ Autismus-Spektrum-Störungen - Fortsetzungsvortrag

In diesem Vortrag erfahren Sie näheres zum Thema Autismus-Spektrum-Störung und deren Ausprägungen. Im theoretischen Teil werden die Symptome des Autismus-Spektrum und typische Verhaltensweisen von Betroffenen erläutert. Durch praxisnahe Beispiele wird versucht, Handlungsmöglichkeiten aufzuzeigen, die bei der täglichen Arbeit helfen können. Was unterscheidet Kinder mit Autismus von Gleichaltrigen? Wie kann man sie im Kindergarten/in der Schule unterstützen und was gilt es zu beachten? Welche Form der Kommunikation ist gut verständlich und hilfreich? Wir sprechen gemeinsam über schwierige und herausfordernde Situationen und wie man sich gezielt verhalten kann. Gerne können Erfahrungen im Umgang mit autistischen Kindern geschildert werden und Fragen dazu gestellt werden.

**S23427:** Mi, 18.10.2023, 18:00-20:30 Uhr  
**Dauer:** 2 Stunden 30 Minuten  
**Kursleitung:** Mag.a Christina Buschenreithner  
**Ort:** VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten  
**Gebühr:** € 56,00

## ■ Elementares Musizieren

Musik schlummert in jedem von uns, beim "Elementaren Musizieren" wollen wir sie wecken! Das Erleben von Musik, die Freude am musikalischen Spiel in der Gruppe mit der Stimme, Bodypercussion, elementaren Instrumenten und Klangobjekten stehen im Mittelpunkt. Ziel ist es, die eigenen musikalischen Fähigkeiten zu entdecken und weiterzuentwickeln. Musikalische Kenntnisse sind nicht unbedingt erforderlich. Der Kurs findet 14 tägig statt.

**S234221:** Fr, 22.09.2023 bis 12.01.2024, 17:30-19:00 Uhr  
**Dauer:** 8 Wochen zu je 1 Stunde und 30 Minuten  
**Kursleitung:** Barbara Kozak, Musikschullehrerin  
**Ort:** Regionalmusikschule Amstetten, Stefan-Fadinger-Straße 21, 3300 Amstetten  
**Gebühr:** € 125,00

## ■ Entspannungstechniken und Selbstfürsorge

In diesem Workshop werden Werkzeuge für eine besser Work-Life-Balance vermittelt, um somit das geistige Wohlbefinden und die Arbeitsmotivation zu steigern.

**Inhalt:**

- Entspannungsübungen mit Selbsthypnose sowie progressive Muskelentspannung nach Jacobsen.
- Abgrenzung für eine bessere Trennung von Beruf und Privatleben.
- Schlafhygiene - einfache Techniken zur Steigerung der Schlafqualität.

Dieser Workshop enthält theoretischen Input und jede Menge praktische Übungen.

**S23429:** Mo, 02.10.2023 bis 09.10.2023, 17:30-20:30 Uhr  
**Dauer:** 2 Wochen zu je 3 Stunden  
**Kursleitung:** Mag. Nadine Schenner  
**Ort:** VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten  
**Gebühr:** € 145,00

## ■ Erste Hilfe Kurs für Notfälle im Säuglings- und Kleinkindalter

Ziel ist es, den Teilnehmer/innen die Angst vor Notfällen zu nehmen und ihnen die lebensrettenden Sofortmaßnahmen zu vermitteln. Dabei sollen besondere Schwerpunkte bei Verletzungen und Erkrankungen im Säuglings- und Kleinkindalter gesetzt werden.

*S234223:* Fr, 06.10.2023, 07:15-11:15 Uhr

*S234224:* Fr, 06.10.2023, 14:00-18:00 Uhr

*Dauer:* 4 Stunden

*Kursleitung:* Lukas Kromoser, Ausbildungsleiter OERK

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

*Gebühr:* auf Anfrage

## ■ Healing Sound

Gönnen Sie sich eine Auszeit und lassen Sie sich fallen mit den sanften Klängen der Hand-Pan (Hang). In Kombination von musikalischer Begleitung, geführten Meditationen und angeleiteten Mentalübungen wird ein neuer entspannter Weg gezeigt, sich von quälenden Gedanken und nicht mehr dienlichen Verhaltensweisen zu lösen, aufgestaute Emotionen loslassen zu können und sich in der gewohnten Ausgeglichenheit und inneren Balance wieder zu finden.

*S234213:* Di, 17.10.2023, 18:00-20:00 Uhr

*Dauer:* 2 Stunden

*Kursleitung:* Wolfgang Achleitner, DPGKP - Bio-Energie-Therapeut - Natur und Erlebnis

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

*Gebühr:* € 25,00



## ■ Jugendsexualität 2.0 social crime

In diesem Workshop wird die sexuelle Entwicklung von Jugendlichen mit zusätzlichem Blick auf Internet und Social Media betrachtet. Begrifflichkeiten wie sextortion, grooming, sexting und Pornokompetenz werden erläutert. Präventive Handlungsmöglichkeiten für Betreuungspersonen werden vorgestellt, um Jugendliche in der sexuellen Welt des Internets unterstützen zu können.

*S23420:* Do, 21.09.2023 bis 12.10.2023, 17:30-20:30 Uhr

*Dauer:* 2 Wochen zu je 3 Stunden

*Kursleitung:* Mag. (FH) Petrisa Pichlmayr, Eltern- und Paarberaterin

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

*Gebühr:* € 99,00

## ■ Klangoase

Wir tauchen in den Klang der obertonreichen Klanginstrumente ein und erleben Oasen der Entspannung und Ruhe, üben Achtsamkeit und können auftanken. Alle Instrumente, wie Klangschaalen, Monochord, Steel Tongue Drum, Koshi, Klangkugel,... können ohne musikalische Vorkenntnisse oder Fertigkeiten gespielt werden und harmonisieren untereinander. Mitzubringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe, Matte, Decke und Polster.

**S234225:** Di, 07.11.2023, 18:00-20:00 Uhr

**Dauer:** 2 Stunden

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

**Ort:** Kindergarten Amstetten-Allersdorf, Allersdorferstraße 3, 3300 Amstetten

**Gebühr:** € 33,00

## ■ Kommunikation mit Eltern

Gespräche mit Eltern sind ein wesentlicher Bestandteil, um den Informationsfluss und die Beziehungsebene mit den Eltern lebendig zu erhalten. Damit Gespräche für alle Beteiligten konstruktiv verlaufen, sind mehrere Aspekte in der Vorbereitung zu beachten:

- Äußere Vorbereitung: Gestaltung der Rahmenbedingungen
- Eigene Vorbereitung: Reflexion des eigenen Auftretens, der eigenen Stressoren und der eigenen Abgrenzungsstrategien
- Inhaltliche Vorbereitung nach dem Kommunikationsquadrat (Friedemann Schulz von Thun).
- Gesprächsvorbereitung:
  - Leitfaden zur Gesprächsführung
  - Aktives Zuhören
  - Türöffner vs. Killerphrasen in der Kommunikation
  - verbalisieren und widerspiegeln von Gefühlen und Bedürfnissen

**S234218:** Mo, 30.10.2023, 08:30-16:30 Uhr

**S234219:** Mo, 11.12.2023, 08:30-16:30 Uhr

**Dauer:** 8 Stunden

**Kursleitung:** Mag. Ruth Kubik

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

**Gebühr:** € 165,00

## ■ Malort - Workshop



- Diese Art des freien Malens mit festen Regeln praktisch kennenlernen.
- Ohne Vorgabe, Belehrung, Bewertung, Vergleichen in die Welt der Farben eintauchen.
- Im selbstbestimmten Malspiel die eigene Spur, den eigenen Rhythmus entdecken.
- Informationen zur Geschichte des Malorts, zu Arno Stern und der Bedeutung des Freien Malens.
- Keinerlei Vorerfahrungen und Fertigkeiten notwendig!

*S234220:* Di, 21.11.2023, 08:00-11:00 Uhr

*Dauer:* 3 Stunden

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

*Ort:* Volkshaus Mauer, Amstettnerstr.16, 3362 Mauer

*Gebühr:* € 54,00

## ■ Naturpädagogik



Wir werden den Wald als eine Quelle der Lebendigkeit, Kreativität und Vielfalt erleben, in Bewegung und in Entspannung, ihn mit allen Sinnen wahrnehmen und erleben. Auf unterschiedlichste Weise sammeln wir Naturerfahrungen und Ideen für die Arbeit mit Kindern.

- Wahrnehmungsspiele mit verschiedenen Materialien.
- Bewegungsspiele mit sozialen Aspekten.
- Spiele zum genauen Beobachten und Kennenlernen von Tieren und Pflanzen.
- Bauen von Zwergenhöhlen, Unterschlupf,...
- Schnitzen und Werken.
- Lieder und Geschichten passend zur Jahreszeit.

Mitzubringen: lange Kleidung, geschlossene Schuhe, Jause und Getränk (am besten Wasser), Insektenschutz.

*S23424:* Di, 10.10.2023, 08:00-11:00 Uhr

*Dauer:* 3 Stunden

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

*Ort:* Treffpunkt: Haidhofsraße Kreuzung Grünlandstraße, Parkmöglichkeit in Weitfeldstraße, Amstetten-Allersdorf, dann zu Fuß zum Treffpunkt

*Gebühr:* € 54,00



Natur/Laumer Barbara



## Sprachen



**WIR  
BILDEN  
UNS**

## ■ Deutsch als Fremdsprache - Anfänger/innen A1



Ziel: vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen, verstehen und verwenden - sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen, sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner/innen langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen. Das Kursbuch wird am Infoabend dem Test entsprechend ausgewählt. Niveau A1/1 gem. Europäischem Referenzrahmen.

*W2350101:* Mo, 18.09.2023 bis 11.12.2023, 17:00-20:00 Uhr

Kostenloser Infoabend mit Einstufungstest oder Einstufungsgespräch: 18.09.2023.

*S2450103:* Mo, 22.01.2024 bis 29.04.2024, 17:00-20:00 Uhr

Kostenloser Infoabend mit Einstufungstest oder Einstufungsgespräch: 22.01.2024.

*Dauer:* 11 Wochen zu je 3 Stunden

*Kursleitung:* Mag. Svitlana Karbonyshyn / Dana Spilakova, zertifizierte DaF/DaZ Lehrerinnen

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

*Gebühr:* € 226,00



## ■ Deutsch als Fremdsprache - Anfänger/innen A2



Ziel: Sätze und häufig benötigte Ausdrücke, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung) verstehen. Sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen. Mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben. Das Kursbuch wird am Infoabend, dem Test entsprechend, ausgewählt. Niveau A2/1 gem. Europäischem Referenzrahmen.

*W2350106:* Mo, 18.09.2023 bis 11.12.2023, 17:00-20:00 Uhr

Kostenloser Infoabend mit Einstufungstest oder Einstufungsgespräch: 18.09.2023.

*S2450108:* Mo, 22.01.2024 bis 29.04.2024, 17:00-20:00 Uhr

Kostenloser Infoabend mit Einstufungstest oder Einstufungsgespräch: 22.01.2024.

*Dauer:* 11 Wochen zu je 3 Stunden

*Kursleitung:* Mag. Svitlana Karbonyshyn / Dana Spilakova, zertifizierte DaF/DaZ Lehrerinnen

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

*Gebühr:* € 226,00



### Individuelle Kurse

Gerne organisiert die VHS Amstetten individuelle Kurse für Firmen oder Gruppen bis zu zehn Personen.

### Angebotsbereiche:

- Berufliche & berufsorientierte Bildung
- Gesundheit & Bewegung
- Kreativität & Gestalten
- Naturwissenschaften, Technik & Umwelt
- Politik, Gesellschaft & Kultur
- Sprachen

Neben diesen Kernbereichen stehen wir auch gerne für die Organisation von Kursen in anderen Bereichen zur Verfügung!

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



## ■ Deutsch als Fremdsprache - leicht Fortgeschrittene B1



Ziel: die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessensgebiete äußern, über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben. Der Einstufungstest für B1 gilt dann als bestanden, wenn mindestens 70 % der Aufgaben richtig gelöst wurden. Andernfalls empfehlen wir einen A2 Kurs! Die Kursunterlagen werden am Infoabend, dem Test entsprechend, ausgewählt. Dieser Kurs kann bei Bedarf auch online abgehalten werden. Niveau B1/1 gem. Europäischem Referenzrahmen.

*W2350109:* Mo, 18.09.2023 bis 11.12.2023, 18:00-21:00 Uhr

Kostenloser Infoabend mit Einstufungstest oder Einstufungsgespräch: 18.09.2023.

*S2450110:* Mo, 22.01.2024 bis 29.04.2024, 18:00-21:00 Uhr

Kostenloser Infoabend mit Einstufungstest oder Einstufungsgespräch: 22.01.2024.

*Dauer:* 11 Wochen zu je 3 Stunden

*Kursleitung:* Mag. Svitlana Karbonyshyn / Dana Spilakova, zertifizierte DaF/DaZ Lehrerinnen

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

*Gebühr:* € 226,00



## ■ Deutsch als Fremdsprache - Fortgeschrittene B2



Ziel: die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen im eigenen Spezialgebiet, auch Fachdiskussionen, verstehen. Sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler/innen ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben. Der Einstufungstest für B2 gilt dann als bestanden, wenn mindestens 70 % der Aufgaben richtig gelöst wurden. Andernfalls empfehlen wir einen B1 Kurs! Das Kursbuch wird am Infoabend, dem Test entsprechend, ausgewählt. Niveau B2/1 gem. Europäischem Referenzrahmen.

*W2350111:* Mo, 18.09.2023 bis 11.12.2023, 18:00-21:00 Uhr

Kostenloser Infoabend mit Einstufungstest oder Einstufungsgespräch: 18.09.2023.

*S2450112:* Mo, 22.01.2024 bis 29.04.2024, 18:00-21:00 Uhr

Kostenloser Infoabend mit Einstufungstest oder Einstufungsgespräch: 22.01.2024.

*Dauer:* 11 Wochen zu je 3 Stunden

*Kursleitung:* Mag. Svitlana Karbonyshyn / Dana Spilakova, zertifizierte DaF/DaZ Lehrerinnen

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

*Gebühr:* € 226,00



## ■ Business English



Telefonate, Korrespondenz, Verträge abschließen, Vorbereitung für Meetings. Niveau A2 gem. Europäischem Referenzrahmen.

*W235030:* Fr, 06.10.2023 bis 02.02.2024, 10:00-12:00 Uhr  
*W235031:* Fr, 06.10.2023 bis 02.02.2024, 18:00-20:00 Uhr  
*Dauer:* 14 Wochen zu je 2 Stunden  
*Kursleitung:* Christa Kamleitner  
*Ort:* VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten  
*Gebühr:* € 180,00



## ■ Englisch I - für Anfänger/innen & Wiedereinsteiger/innen



Grundlagen der Grammatik. Niveau A1 gem. Europäischem Referenzrahmen.

*W23505:* Di, 17.10.2023 bis 02.04.2024, 10:30-12:00 Uhr  
*W23506:* Di, 17.10.2023 bis 02.04.2024, 19:45-21:15 Uhr  
*Dauer:* 20 Wochen zu je 1 Stunde und 30 Minuten  
*Kursleitung:* Christa Kamleitner  
*Ort:* VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten  
*Gebühr:* € 194,00



## ■ Englisch I - für Anfänger/innen & Wiedereinsteiger/innen I+



Grundlagen der Grammatik. Niveau A1 gem. Europäischem Referenzrahmen.

*W2350112:* Di, 16.04.2024 bis 14.05.2024, 10:30-12:00 Uhr  
*W2350113:* Di, 16.04.2024 bis 14.05.2024, 19:45-21:15 Uhr  
*Dauer:* 5 Wochen zu je 1 Stunde und 30 Minuten  
*Kursleitung:* Christa Kamleitner  
*Ort:* VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten  
*Gebühr:* € 55,00

## ■ Englisch II - leicht Fortgeschrittene



Vertiefende Kenntnisse in der Grammatik. Englisch für einfache Situationen, in denen es um einen direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Niveau A2 gem. Europäischem Referenzrahmen.

*W23507:* Do, 05.10.2023 bis 14.03.2024, 08:30-10:00 Uhr  
*W23508:* Do, 05.10.2023 bis 14.03.2024, 18:15-19:45 Uhr  
*Dauer:* 20 Wochen zu je 1 Stunde und 30 Minuten  
*Kursleitung:* Christa Kamleitner  
*Ort:* VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten  
*Gebühr:* € 194,00



## ■ Englisch II+ Easy Conversation



Vertiefende Kenntnisse in der Grammatik. Englisch für einfache Situationen, in denen es um einen direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Niveau A2 gem. Europäischem Referenzrahmen.

W235010: Do, 05.10.2023 bis 01.02.2024, 19:45-21:45 Uhr

W23509: Do, 05.10.2023 bis 01.02.2024, 10:00-12:00 Uhr

S245010: Do, 15.02.2024 bis 13.06.2024, 10:00-12:00 Uhr

S245011: Do, 15.02.2024 bis 13.06.2024, 19:45-21:45 Uhr

Dauer: 15 Wochen zu je 2 Stunden

Kursleitung: Christa Kamleitner

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

Gebühr: € 194,00

**AK**

## ■ Englisch III - Fortgeschrittene



Wortschatzvertiefung, Festigung der Grammatik. Niveau A2 gem. Europäischem Referenzrahmen.

W235011: Mo, 02.10.2023 bis 11.03.2024, 09:00-10:30 Uhr

W235012: Mo, 02.10.2023 bis 11.03.2024, 18:15-19:45 Uhr

Dauer: 20 Wochen zu je 1 Stunde und 30 Minuten

Kursleitung: Christa Kamleitner

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

Gebühr: € 194,00

**AK**

## ■ Englisch IV



Niveau B1 gem. Europäischem Referenzrahmen.

W235013: Mi, 04.10.2023 bis 28.02.2024, 08:30-10:00 Uhr

W235014: Mi, 04.10.2023 bis 28.02.2024, 17:30-19:00 Uhr

Dauer: 18 Wochen zu je 1 Stunde und 30 Minuten

Kursleitung: Christa Kamleitner

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

Gebühr: € 175,00

## ■ Englisch V



Niveau B1-B2 gem. Europäischem Referenzrahmen.

W235015: Mo, 04.09.2023 bis 22.01.2024, 10:30-12:00 Uhr

W235016: Mo, 04.09.2023 bis 22.01.2024, 19:45-21:15 Uhr

Dauer: 18 Wochen zu je 1 Stunde und 30 Minuten

Kursleitung: Christa Kamleitner

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

Gebühr: € 175,00

## ■ Englisch V vertiefend

Wortschatzvertiefung, Grammatik für Fortgeschrittene, Konversation. Niveau B2 gem. Europäischem Referenzrahmen.

*W235021:* Mo, 12.02.2024 bis 03.06.2024, 10:30-12:30 Uhr  
*W235022:* Mo, 12.02.2024 bis 03.06.2024, 19:45-21:15 Uhr  
*Dauer:* 14 Wochen zu je 1 Stunde und 30 Minuten  
*Kursleitung:* Christa Kamleitner  
*Ort:* VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten  
*Gebühr:* € 137,00

## ■ Englisch V+

Wortschatzvertiefung, Grammatik für Fortgeschrittene, Konversation. Niveau B2 gem. Europäischem Referenzrahmen.

*W235060:* Di, 03.10.2023 bis 27.02.2024, 09:00-10:30 Uhr  
*W235061:* Di, 03.10.2023 bis 27.02.2024, 18:15-19:45 Uhr  
*Dauer:* 18 Wochen zu je 1 Stunde und 30 Minuten  
*Kursleitung:* Christa Kamleitner  
*Ort:* VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten  
*Gebühr:* € 175,00

## ■ Englisch V+ Minikurs

Wortschatzvertiefung, Grammatik für Fortgeschrittene, Konversation. Niveau B2 gem. Europäischem Referenzrahmen.

*W235028:* Di, 12.03.2024 bis 21.04.2024, 09:00-10:30 Uhr  
*W235029:* Di, 12.03.2024 bis 16.04.2024, 18:15-19:45 Uhr  
*Dauer:* 5 Wochen zu je 1 Stunde und 30 Minuten  
*Kursleitung:* Christa Kamleitner  
*Ort:* VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten  
*Gebühr:* € 55,00

## ■ English - brush it up!

You get the feeling that your school-English could need a little bit of refreshing? And you know that besides body-exercise some brain-exercise is just as important. Like a bike that is used (and oiled) regularly will run better and make more fun riding it, your English needs a similar treatment. We are a group of people who want to brush up their English. And don't worry if you are out of use, because that's why we come together in this course. You understood most of this text? Then join us, you won't regret it.

*W2350:* Di, 03.10.2023 bis 27.02.2024, 18:15-19:30 Uhr  
*Dauer:* 18 Wochen zu je 1 Stunde und 15 Minuten  
*Kursleitung:* Dipl. Päd. Andreas Nagl  
*Ort:* VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten  
*Gebühr:* € 149,00



## ■ English Grammar (Grammatik)



Alle, die ihre Grammatikkenntnisse festigen möchten, sind willkommen. Niveau A1-A2 gem. Europäischen Referenzrahmen.

*W235032:* Mi, 04.10.2023 bis 24.01.2024, 10:00-12:00 Uhr  
*W235033:* Mi, 04.10.2023 bis 24.01.2024, 19:00-21:00 Uhr  
*Dauer:* 14 Wochen zu je 2 Stunden  
*Kursleitung:* Christa Kamleitner  
*Ort:* VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten  
*Gebühr:* € 180,00



## ■ Italienisch I - Anfänger/innen



Niveau A1 gem. Europäischem Referenzrahmen.

*S245038:* Do, 11.01.2024 bis 21.03.2024, 19:40-20:55 Uhr  
*Dauer:* 10 Wochen zu je 1 Stunde und 15 Minuten  
*Kursleitung:* Mag. Anca Lebhard  
*Ort:* VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten  
*Gebühr:* € 99,00

## ■ Italienisch I Anfänger/innen



Niveau A1 gem. Europäischem Referenzrahmen.

*W235050:* Mo, 02.10.2023 bis 11.12.2023, 16:00-17:30 Uhr  
*Dauer:* 10 Wochen zu je 1 Stunde und 30 Minuten  
*Kursleitung:* Dott.ssa. Daniela Menetto-Vock  
*Ort:* online  
*Gebühr:* € 85,00

## ■ Italienisch II - leicht Fortgeschrittene



Niveau A1 gem. Europäischem Referenzrahmen.

*S245035:* Di, 09.01.2024 bis 19.03.2024, 19:40-21:00 Uhr  
*Dauer:* 10 Wochen zu je 1 Stunde und 15 Minuten  
*Kursleitung:* Mag. Anca Lebhard  
*Ort:* VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten  
*Gebühr:* € 85,00

## ■ Italienisch III - Fortgeschrittene



Niveau A2 gem. Europäischem Referenzrahmen.

*S245033:* Mo, 08.01.2024 bis 18.03.2024, 19:40-20:55 Uhr  
*Dauer:* 10 Wochen zu je 1 Stunde und 15 Minuten  
*Kursleitung:* Mag. Anca Lebhard  
*Ort:* VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten  
*Gebühr:* € 85,00

## ■ Italienisch IV - Fortgeschrittene



Niveau A2 gem. Europäischem Referenzrahmen.

*S245036:* Do, 11.01.2024 bis 21.03.2024, 17:00-18:15 Uhr  
*Dauer:* 10 Wochen zu je 1 Stunde und 15 Minuten  
*Kursleitung:* Mag. Anca Lebhard  
*Ort:* VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten  
*Gebühr:* € 85,00

## ■ Italienisch V - Fortgeschrittene



Niveau A2/B1 gem. Europäischem Referenzrahmen.

*S245034:* Di, 09.01.2024 bis 19.03.2024, 18:20-19:35 Uhr  
*Dauer:* 10 Wochen zu je 1 Stunde und 15 Minuten  
*Kursleitung:* Mag. Anca Lebhard  
*Ort:* VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten  
*Gebühr:* € 85,00

## ■ Italienisch VIII - Fortgeschrittene



Niveau B2 gem. Europäischem Referenzrahmen.

*S245032:* Mo, 08.01.2024 bis 18.03.2024, 18:20-19:35 Uhr  
*Dauer:* 10 Wochen zu je 1 Stunde und 15 Minuten  
*Kursleitung:* Mag. Anca Lebhard  
*Ort:* VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten  
*Gebühr:* € 85,00

## ■ Italienisch Konversation C1



Niveau C1 gem. Europäischem Referenzrahmen.

*W235051:* Mo, 02.10.2023 bis 11.12.2023, 17:50-19:20 Uhr  
*Dauer:* 10 Wochen zu je 1 Stunde und 30 Minuten  
*Kursleitung:* Dott.ssa. Daniela Menetto-Vock  
*Ort:* online  
*Gebühr:* € 99,00

## ■ Italienisch Konversation C1



Niveau C1 gem. Europäischem Referenzrahmen.

*S245030:* Mo, 08.01.2024 bis 18.03.2024, 17:00-18:15 Uhr

*S245031:* Di, 09.01.2024 bis 19.03.2024, 17:00-18:15 Uhr

*Dauer:* 10 Wochen zu je 1 Stunde und 15 Minuten

*Kursleitung:* Mag. Anca Lebhard

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

*Gebühr:* € 85,00

## ■ Italienisch Aufbau und Konversation



Niveau C2 gem. Europäischem Referenzrahmen.

*S245037:* Do, 11.01.2024 bis 21.03.2024, 18:20-19:35 Uhr

*Dauer:* 10 Wochen zu je 1 Stunde und 15 Minuten

*Kursleitung:* Mag. Anca Lebhard

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

*Gebühr:* € 85,00



# Freudenschuß

## IHR FLEISCHHAUER

## ■ Latein für Anfänger/innen

Der Kurs bietet einen lebendigen Einblick in die Welt der lateinischen Sprache. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem Aufbau eines kleinen Grundwortschatzes an Vokabeln und einem ersten gemeinsamen Übersetzen kurzer lateinischer Texte. Umrahmt von bekannten lateinischen Sprichwörtern wird zudem gezeigt, wie sehr das Lateinische auch in der deutschen Sprache und in unserem Alltag weiterlebt. Interessierte jeden Alters sind herzlich willkommen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

*W2350114:* Mi, 20.09.2023 bis 11.10.2023, 18:00-19:45 Uhr  
*Dauer:* 4 Wochen zu je 1 Stunde und 45 Minuten  
*Kursleitung:* Mag. Kurt Marcik, BA  
*Ort:* VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten  
*Gebühr:* € 69,00 exkl. Kopierkosten

## ■ Latein mit Vergnügen für Fortgeschrittene

Vor längerer Zeit erworbene Lateinkenntnisse werden in lockerer Atmosphäre aufgefrischt und Grammatik und Wortschatz wieder ins Gedächtnis gerufen, kombiniert mit einem Einblick in den modernen Lateinunterricht von heute. Es werden einfache lateinische Texte von der Antike bis zur Neuzeit zum Thema „Alltag der Römer“ gelesen und interpretiert. Der Kurs eignet sich auch als Fortsetzung des Anfänger/innenkurses im Herbstsemester 2023.

*S2450113:* Mi, 28.02.2024 bis 20.03.2024, 18:00-19:45 Uhr  
*Dauer:* 4 Wochen zu je 1 Stunde und 45 Minuten  
*Kursleitung:* Mag. Kurt Marcik, BA  
*Ort:* VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten  
*Gebühr:* € 69,00 exkl. Kopierkosten

## ■ Let's have a talk, let's have a chat - Englische Kommunikation und Konversation

Communication, conversation and activities. Niveau A2+/ B1 gem. Europäischem Referenzrahmen.

*W23504:* Do, 12.10.2023 bis 11.04.2024, 09:30-10:45 Uhr  
*Dauer:* 18 Wochen zu je 1 Stunde und 15 Minuten  
*Kursleitung:* Mag. Brigitte Ableidinger  
*Ort:* VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten  
*Gebühr:* € 149,00 exkl. Kopierkosten



## ■ Persisch für Anfänger/innen



Niveau A1/1 gem. Europäischem Referenzrahmen.

W235001: Mi, 04.10.2023 bis 13.12.2023, 18:00-20:00 Uhr

Dauer: 10 Wochen zu je 2 Stunden

Kursleitung: Saamira Amiri

Ort: Mittelschule Amstetten, Pestalozzistraße 2, 3300 Amstetten

Gebühr: € 175,00

## ■ Persisch für Anfänger/innen



Niveau A1/2 gem. Europäischen Referenzrahmen.

S245002: Mi, 14.02.2024 bis 24.04.2024, 18:00-20:00 Uhr

Dauer: 10 Wochen zu je zwei Stunden

Kursleitung: Saamira Amiri

Ort: Mittelschule Amstetten, Pestalozzistraße 2, 3300 Amstetten

Gebühr: € 175,00

**Kerschner**  
Reisen fürs Erleben gern

Die Welt ruft!

„Wer in einem fremden Land nicht die **Sprache** lernt, versäumt dessen Seele.“

- Goethe -

[www.kerschner-reisen.at](http://www.kerschner-reisen.at)

## ■ Russisch I - Anfänger/innen



Alphabet, grundlegende Grammatik, Vokabeln (Begrüßung, Einkauf und alltägliche Situationen), Lesen und Übersetzen von kleinen Texten, Erlernen von russischen Liedern. Niveau A1 gem. Europäischem Referenzrahmen.

*W235020:* Mi, 04.10.2023 bis 28.02.2024, 18:00-19:15 Uhr  
*Dauer:* 18 Wochen zu je 1 Stunde und 15 Minuten  
*Kursleitung:* Mag. Elena Gelbenegger  
*Ort:* VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten  
*Gebühr:* € 159,00



## ■ Russisch II - Fortgeschrittene



Vertiefende Kenntnisse in der Grammatik, Übersetzen und Kennenlernen russischer Geschichte und Lieder. Niveau A2 gem. Europäischem Referenzrahmen.

*W235019:* Mi, 04.10.2023 bis 28.02.2024, 19:15-20:30 Uhr  
*Dauer:* 18 Wochen zu je 1 Stunde und 15 Minuten  
*Kursleitung:* Mag. Elena Gelbenegger  
*Ort:* VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten  
*Gebühr:* € 159,00



### Renates English Club – Englischkurse für Kinder

Bei diesem Kurs werden die Kinder in einer Kleingruppe spielerisch unter Einbeziehung aller Sinne unterrichtet (muttersprachliche Unterrichtsmethode). Da verschiedene Leistungs- und Altersstufen angeboten werden, können Kinder von 6 bis 12 Jahren an den Kursen teilnehmen. Wichtig: Je nach Alter und Wissensstand erfolgt die Zuteilung in eine entsprechende Leistungsgruppe.

Voranmeldung unbedingt erforderlich unter: 0650/7773767  
 Kursleiterin: Renate Hofer Gruber  
 Kursort: jugendkellerraum der Pfarre St. Stefan/ der Kurs ist kostenpflichtig (Beitrag 165 €+25€ Material)  
 Anmeldung bis 01.09.2023.  
 Beginn: 37. Kalenderwoche,  
 Kurstag je nach Einteilung Dienstag oder Mittwoch  
 15 Einheiten zu 45 Minuten.  
 Änderungen in der Kurseinteilung vorbehalten.  
 Die 1. Einheit ist eine Schnupperstunde.  
 Bitte Laufschuhe mit Gummisohle mitnehmen.



## ■ Spanisch I - Anfänger/innen



Alphabet, Grundlagen der Grammatik. Situationen im Alltag sowie im touristischen Umfeld. Keine Vorkenntnisse notwendig. Niveau A1 gem Europäischem Referenzrahmen.

*S235051:* Mo, 25.09.2023 bis 04.12.2023, 17:30-19:00 Uhr  
*Dauer:* 10 Wochen zu je 1 Stunde 30 Minuten  
*Kursleitung:* Erika Gabriela Ledesma, Native Speaker  
*Ort:* VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten  
*Gebühr:* € 130,00

## ■ Spanisch I - für Anfänger/innen



Entwicklung kommunikativer Fähigkeiten in den wichtigsten Alltagssituationen sowie im touristischen Umfeld. Keine Vorkenntnisse notwendig. Niveau A1 gem. Europäischem Referenzrahmen.

*W23500:* Di, 26.09.2023 bis 14.11.2023, 17:15-18:45 Uhr  
*Dauer:* 8 Wochen zu je 1 Stunde und 30 Minuten  
*Kursleitung:* Torsten Wagner, MEd  
*Ort:* VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten  
*Gebühr:* € 103,00

## ■ Spanisch für leicht Fortgeschrittene



Entwicklung kommunikativer Fähigkeiten in den wichtigsten Alltagssituationen sowie im touristischen Umfeld. Kurs für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen. Niveau A1/2 gem. Europäischem Referenzrahmen.

*W23501:* Di, 26.09.2023 bis 14.11.2023, 19:00-20:30 Uhr  
*Dauer:* 8 Wochen zu je 1 Stunde und 30 Minuten  
*Kursleitung:* Torsten Wagner, MEd  
*Ort:* VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten  
*Gebühr:* € 103,00

## ■ Spanisch für Fortgeschrittene - Konversation



Wortschatzerweiterung, Kommunikation für den Alltag zu interessanten und aktuellen Themen, Zeitgeschehen. Niveau A2/B1 gem. Europäischem Referenzrahmen.

*W23502:* Mi, 27.09.2023 bis 22.11.2023, 17:15-18:45 Uhr  
*Dauer:* 8 Wochen zu je 1 Stunde und 30 Minuten  
*Kursleitung:* Torsten Wagner, MEd  
*Ort:* VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten  
*Gebühr:* € 103,00

## ■ Spanisch Konversation

Niveau A2/B1 gem Europäischem Referenzrahmen. Kommunikation für den Alltag zu interessanten und aktuellen Themen.

*S235050:* Mo, 25.09.2023 bis 04.12.2023, 19:10-20:40 Uhr  
*Dauer:* 10 Wochen zu je 1 Stunde 30 Minuten  
*Kursleitung:* Erika Gabriela Ledesma, Native Speaker  
*Ort:* VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten  
*Gebühr:* € 130,00

## ■ Spanisch für Reise & Urlaub

Sie lernen die wichtigsten Ausdrücke, Sätze und Redewendungen, um auf Ihren Urlaub gut vorbereitet zu sein. Kurs für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse. Niveau A1 gem. Europäischem Referenzrahmen.

*W23503:* Mi, 27.09.2023 bis 22.11.2023, 19:00-20:30 Uhr  
*Dauer:* 8 Wochen zu je 1 Stunde und 30 Minuten  
*Kursleitung:* Torsten Wagner, MEd  
*Ort:* VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten  
*Gebühr:* € 103,00

## ■ Sprachenlernen im Selbststudium - die Sprachlernmethode von Vera F. Birkenbihl

Mit der Lernmethode von Vera F. Birkenbihl gelingt es Ihnen, sich im Selbststudium einer Sprache zu nähern oder - wenn Sie schon dabei sind, eine Sprache zu erlernen - dies noch gehirngerechter und freudvoller zu tun. Bei dieser Technik sind Vokabeln und Grammatik pauken tabu! Wenn Sie eine geniale Anleitung wollen, um eine Sprache in erster Linie zu verstehen und Konversation betreiben zu können, ist dieser zweiteilige Kurs ideal. Auch dann, wenn Sie Schützlinge haben, die Sie im Schulunterricht beim Sprachenlernen unterstützen möchten. Dieser Kurs kann bei Bedarf auch online abgehalten werden. Mitzubringen: Bunte Filzstifte oder Buntstifte, Block (weiß oder kariert).

*W235000:* Fr, 24.11.2023 bis 01.12.2023, 18:00-21:00 Uhr  
*S245001:* Mi, 13.03.2024 bis 20.03.2024, 18:00-21:00 Uhr  
*Dauer:* 2 Wochen zu je 3 Stunden  
*Kursleitung:* Barbara Stangl, Birkenbihl-Master für gehirngerechtes Lehren und Lernen  
*Ort:* VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten  
*Gebühr:* € 69,00



**Volkshochschule**  
AMSTETTEN

**Kreativität und  
Gestalten**



**WIR  
BILDEN  
UNS**

Kreativität und Gestalten

## ■ BUNTE Herbstbilder malen auf Leinwand (5-13 Jahre)



Blätter drucken, kleine Naturmaterialien wie Holzscheiben und Blätter mit Spachtelmasse aufkleben und mit Acrylfarbe gestalten.... Der bunte HERBST lässt uns mit Farben experimentieren und es gibt viele Ideen dazu. Gestalte dein eigenes Herbstbild nach Lust und Laune oder probiere verschiedene Vorschläge aus. Keine Vorkenntnisse erforderlich! Durch Kreativität an Selbstvertrauen gewinnen. Möglichkeit, neue Erfahrungen zu machen und eigene Fähigkeiten weiter zu entwickeln. Dein eigenes Werk auf Leinwand gestalten. Mitzubringen: altes Gewand und Trinkflasche.

*W23604:* Sa, 30.09.2023, 09:30-11:15 Uhr  
*Dauer:* 1 Stunde und 45 Minuten  
*Kursleitung:* Maria Aigner, BEd  
*Ort:* VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten  
*Gebühr:* € 35,00 exkl. € 4,00 für die Leinwand (ca. 40 mal 40 cm),  
 oder selbst eine mitnehmen.

## ■ Elfenfilzen (Trockenfilzen)



In diesem vier stündigen Kurs lernt man, 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.

*W236017:* Fr, 06.10.2023, 17:00-21:00 Uhr  
*S246018:* Fr, 12.01.2024, 17:00-21:00 Uhr  
*Dauer:* 4 Stunden  
*Kursleitung:* Anita Dallinger  
*Ort:* Marktstrasse 17, 3364 Neuhofen an der Ybbs  
*Gebühr:* € 24,00 exkl. € 25 Materialkosten

## ■ Fotografie für Anfänger/innen



Für alle die einsteigen oder ihr Wissen auffrischen wollen. Wenig Theorie, viel Praxis mit dem Umgang der Kamera. Mitzubringen: eigene Kamera, Objektive.

*W236030:* Sa, 07.10.2023, 14:00-18:00 Uhr  
*S246031:* Sa, 17.02.2024, 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

## ■ Fotografieren für Neu- und Wiedereinsteiger/innen



Grundlagen der Fototechnik:

- Umgang mit eigenem Aufnahmegerät (System- oder Kompaktkamera, Smartphone, ...)
- Bildgestaltung
- Aufnahmetechnik in der Praxis

Überblick über digitale Bildbearbeitung und -archivierung.

Nähere Infos unter: [amstetten.naturfreunde.at](http://amstetten.naturfreunde.at).

S24607: Do, 11.04.2024, 18:00-21:00 Uhr  
Do, 18.04.2024, 18:00-20:00 Uhr  
Sa, 20.04.2024, 15:00-18:00 Uhr - Praxis  
Do, 25.04.2024, 18:00-20:00 Uhr

Dauer: 4 Tage zu insgesamt 10 Stunden

Kursleitung: Naturfreunde Fotogruppe Amstetten

Ort: Naturfreunde Vereinszimmer, Preinsbacher Straße 54, 3300 Amstetten

Gebühr: € 75,00



[www.bildmomente.cool](http://www.bildmomente.cool)  
Ihr Fotograf für alle Fälle.



office@bildmomente.cool 06764020090  
3300 Winklarn Hinterberg 5

## ■ Fotografieren mit Blitz



In diesem Kurs wird der Umgang mit dem Aufsteckblitz und mit dem Studioblitz erlernt. Spezielle Effekte werden gelernt. Für alle die schon blitzen, oder damit beginnen wollen. Mitzubringen: eigene Kamera, Objektiv, Aufsteckblitz

*W236034:* Sa, 14.10.2023, 14:00-18:00 Uhr

*S246035:* Sa, 24.02.2024, 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

## ■ Kleine Geschenke aus Makramee



Es kann unter vielen verschiedenen kleinen Geschenkideen ausgewählt werden. Zum Beispiel: Schlüssel-/Taschenanhänger, Serviettenringe, Tragenetz für Trinkflasche/Einkauf, Boho-Schmuck, Wolle (natur und farbig) sowie viele verschiedene Perlen, Ringe, etc. stehen zur Verfügung und ermöglichen, ein ganz individuell Geschenk zu gestalten. Der Kurs ist für Anfänger/innen geeignet.

*W236018:* Fr, 17.11.2023, 17:00-20:00 Uhr

*Dauer:* 3 Stunden

*Kursleitung:* Alexandra Bruckmüller

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

*Gebühr:* € 30,00 exkl. Materialkosten

## ■ KREATIV auf Leinwand für Kinder - Glitzer und Glanz - Gold und Silber



Weihnachten kommt bald, deswegen ist es Zeit für Glitzer und Co! Die Kinder mögen Glitzer, Gold und Silber und können hier gezielt damit gestalten und malen. Dabei entstehen kreative Bilder. Als besonders Highlight verwenden wir auch Blattgold, das auf einer Leinwand besonders schön schimmert!

- Frei von Bewertung aus Freude malen

- Durch Kreativität an Selbstvertrauen gewinnen

- Möglichkeit, neue Erfahrung zu machen Fähigkeiten weiter zu entwickeln

- Neue Materialien ausprobieren

Kreativität fördert Entwicklung und macht gute Laune! Mitzubringen: altes Gewand und Trinkflasche.

*W23603:* Sa, 25.11.2023, 09:30-11:15 Uhr

*Dauer:* 1 Stunde und 45 Minuten

*Kursleitung:* Maria Aigner, BEd

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

*Gebühr:* € 35,00 exkl. € 4,00 für die Leinwand (ca 40 mal 40 cm),  
oder selbst eine mitnehmen



## ■ Makramee Wanddeko



In diesem Kurs werden hübsche Makramee Wandbehänge geknüpft. Es gibt verschiedene Modelle zum Ausschuchen, auch für Blumenstöcke. Alle Modelle sind für Anfänger/innen geeignet.

*W236019:* Do, 05.10.2023 bis 12.10.2023, 18:00-20:00 Uhr

*Dauer:* 2 Wochen zu je 2 Stunden

*Kursleitung:* Alexandra Bruckmüller

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

*Gebühr:* € 40,00 exkl. Materialkosten

## ■ Makramee-Sommertasche



In diesem Kurs wird eine tolle Sommertasche im Boho-Syle erstellt. Man kann aus einigen Modellen wählen. Der Kurs ist für Anfänger/innen geeignet. Wolle (natur und färbig) sowie Taschenhenkel und Holzperlen in verschiedensten Varianten sind vorhanden und ermöglichen die Gestaltung einer ganz persönliche Tasche.

*W24602:* Do, 14.03.2024 bis 04.04.2024, 18:00-19:30 Uhr

*Dauer:* 3 Wochen zu je 1 Stunde und 30 Minuten

*Kursleitung:* Alexandra Bruckmüller

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

*Gebühr:* € 45,00 exkl. Materialkosten



Makramee-Sommertasche/Alexandra Bruckmüller

## ■ 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 Glasurereinheit ist im Preis inbegriffen.

*S24604:* Di, 09.04.2024, 17:00-21:00 Uhr - Glasurtermin: 30.04.2024

*S24605:* Mo, 22.07.2024, 17:00-21:00 Uhr - Glasurtermin: 13.08.2024

*Dauer:* 2 Tage zu insgesamt 6 Stunden

*Kursleitung:* Getrude Maderthaler

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

*Gebühr:* € 33,00 exkl. Materialkosten

## ■ Modellieren mit Ton für Anfänger/innen & Fortgeschrittene

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

*S246002:* Mo, 08.01.2024 bis 19.02.2024, 17:30-20:00 Uhr - Glasurtermin: 04.03.2024

*Dauer:* 7 Abende zu je 2 Stunden und 30 Minuten

*Kursleitung:* Getrude Maderthaler

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

*Gebühr:* € 93,00 exkl. Materialkosten

## ■ Modellieren mit Ton für Anfänger/innen & Fortgeschrittene

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!

*S246003:* Mo, 08.04.2024 bis 06.05.2024, 17:30-20:00 Uhr - Glasurtermin: 27.05.2024.

*Dauer:* 6 Abende zu je 2 Stunden und 30 Minuten

*Kursleitung:* Getrude Maderthaler

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

*Gebühr:* € 79,00 exkl. Materialkosten

## ■ Modellieren mit Ton für Anfänger/innen & Fortgeschrittene - Mini-kurs

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!

*W236001:* Mo, 09.10.2023 bis 06.11.2023, 17:30-20:00 Uhr - Glasurtermin: 20.11.2023

*Dauer:* 5 Abende zu je 2 Stunden und 30 Minuten

*Kursleitung:* Getrude Maderthaler

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

*Gebühr:* € 68,00 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](http://www.vereine.amstetten.at/keramik). SELBER MACHEN MACHT FREUDE!

*W23602:* Do, 05.10.2023 bis 16.11.2023, 16:30-19:00 Uhr - Glasurtermin: 30.11.2023.  
*Dauer:* 6 Abende zu je 2 Stunden und 30 Minuten  
*Kursleitung:* Gertrude Maderthaner  
*Ort:* VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten  
*Gebühr:* € 79,00 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](http://www.vereine.amstetten.at/keramik). SELBERMACHEN MACHT FREUDE!

*S24601:* Do, 11.01.2024 bis 22.02.2024, 16:30-19:00 Uhr - Glasurtermin: 07.03.2024  
*S24603:* Mo, 22.07.2024 bis 26.07.2024, 09:00-11:00 Uhr - Glasurtermin: 12.+13.08.2024  
*Dauer:* 7 Wochen zu je 2 Stunden  
*Kursleitung:* Gertrude Maderthaner  
*Ort:* VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten  
*Gebühr:* € 75,00 exkl. Materialkosten

## ■ Nähen für Anfänger/innen & Fortgeschrittene



Mitzubringen: Stoff für Werkstück, Stecknadeln, Nähadeln, Heftwolle, Schneiderkreide, Lineal, Bleistift, Schere, Maßband. Eigene Nähmaschine ist von Vorteil.

*W23609:* Mi, 27.09.2023 bis 22.11.2023, 18:30-21:00 Uhr  
*S246010:* Mi, 10.01.2024 bis 06.03.2024, 18:30-21:00 Uhr  
*S246011:* Mi, 20.03.2024 bis 22.05.2024, 18:30-21:00 Uhr  
*Dauer:* 8 Wochen zu je 2 Stunden und 30 Minuten  
*Kursleitung:* Sigrid Brunnhaller, Schneiderin  
*Ort:* VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten  
*Gebühr:* € 105,00



Modellieren mit Ton/Gertrude Maderthaner

*Kunsthandwerks Galerie*



← ... →  
**Sunshine**  
...  
*Gallery*

— ● ● —  
*Jemandem eine Freude machen!*  
**www.sunshine-gallery.at**

*Mo – Fr 09.00 bis 13.00 Uhr*

*Mo, Di, Do & Fr 15.00 bis 18.00 Uhr*

*Sa 09.00 bis 12.00 Uhr*



**Rathausstraße 4 | 3300 Amstetten**

**einzigartige  
Geschenke**

~  
**individuell  
gestaltet**

*Regionale Geschenksideen*

*Upcycling & Recycling*

*Vintage Art*

*Liebevolle Detailarbeit*

*Handmade with Love*

*Nachhaltigkeit*

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



- 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.

S236022: Mo, 11.03.2024, 17:00-20:00 Uhr  
W236023: Mo, 18.09.2023, 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. € 10,00 Materialkosten (inkl. Unterlagen)

## ■ 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.

W236044: Mo, 11.09.2023, 17:00-20:00 Uhr  
S246043: Mo, 04.03.2024, 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. € 10,00 Materialkosten (inkl. Unterlagen)



**Steffi**  
Make up Artist Visagistin

*Mein Angebot*

MAKE-UP & HAIRSTYLING FÜR  
JEDEN ANLASS (*Hochzeit, Fotoshooting, Ball, ...*)  
LASH LIFTING & AUGENBRAUENSTYLING  
MAKE-UP WORKSHOPS  
CHANNOINE BEAUTY BERATUNGEN

**Stefanie Hausberger**    
+43 (0) 664 104 99 07  
Empfang 9, 3321 Stephanshart  
office@steffi-hausberger.at  
www.steffi-hausberger.at



Foto: Barbara Pözlgrutter Photography

## ■ Stress in positive Gedanken umwandeln durch neurokreatives Zeichnen - Neurodings®



In der heutigen, schnelllebigen Zeit haben wir oft das Gefühl von Stress. Dieses Gefühl wollen wir in diesem Kurs in ein positives Gefühl umwandeln und den Stress dadurch abbauen. Mittels neurokreativem Zeichnen wollen wir den Stress auf Papier bringen, unbewusste Abläufe sichtbar machen und umformen, damit wieder positive Handlungsweisen und neue Ideen entstehen können. Neurodings® ist Hilfe zur Selbsthilfe und macht Spaß. Jeder kann mitmachen, man muss für diese Methode nicht zeichnen können. Mitzubringen: Zeichenpapier DIN A3, 1 Stk. Staedtler Lumocolor Stärke M schwarz, 1 Stk. Staedtler Lumocolor Stärke F schwarz, Buntstifte oder andere farbige Stifte.

*W23605:* Sa, 18.11.2023, 09:00-13:00 Uhr

*S24606:* Fr, 15.03.2024, 15:00-19:00 Uhr

*Dauer:* 4 Stunden

*Kursleitung:* Sandra Pilz, Neurodings®-Trainerin, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin

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

*Gebühr:* € 63,00

## ■ Töpfern an der Töpferscheibe



Vom rohen Ton zur fertigen Keramik. Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene.

*W2360010:* Do, 14.09.2023 bis 09.11.2023, 17:00-19:30 Uhr

*W2360011:* Di, 19.09.2023 bis 07.11.2023, 08:30-11:00 Uhr

*W2360012:* Di, 19.09.2023 bis 07.11.2023, 17:30-20:00 Uhr

*W2360013:* Di, 14.11.2023 bis 12.12.2023, 08:30-11:00 Uhr

*W2360014:* Di, 14.11.2023 bis 12.12.2023, 17:30-20:00 Uhr

*W2360015:* Do, 16.11.2023 bis 14.12.2023, 17:00-19:30 Uhr

*S2460017:* Di, 16.01.2024 bis 12.03.2024, 08:30-11:00 Uhr

*S2460016:* Di, 16.01.2024 bis 12.03.2024, 17:30-20:00 Uhr

*S246004:* Do, 18.01.2024 bis 14.03.2024, 17:00-19:30 Uhr

*S2460019:* Di, 26.03.2024 bis 21.05.2024, 08:30-11:00 Uhr

*S2460018:* Di, 26.03.2024 bis 21.05.2024, 17:30-20:00 Uhr

*S2460020:* Do, 28.03.2024 bis 06.06.2024, 17:00-19:30 Uhr

*Dauer:* 8 Wochen zu je 2 Stunden und 30 Minuten

*Kursleitung:* Karl Humpel

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

*Gebühr:* € 115,00

## ■ Weihnachtliches Makramee



Wir knüpfen verschiedenen Baumschmuck und/oder kleine weihnachtliche Deko. Man kann unter vielen verschiedenen Varianten wählen. Wolle (natur und farbig) sowie viele verschiedene Perlen, Ringe, Bänder etc. stehen zur Verfügung. Der Kurs ist für Anfänger/innen geeignet.

W236020: Mi, 22.11.2023, 17:00-20:00 Uhr

W236021: Mi, 29.11.2023, 17:00-20:00 Uhr

Dauer: 3 Stunden

Kursleitung: Alexandra Bruckmüller

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

Gebühr: € 30,00 exkl. Materialkosten

## ■ Weihnachtswerkstatt - mit Handlettering und Aquarell das Fest verfeinern



Selbstgemachte Weihnachtskarten unterm Baum, persönliche Geschenkanhänger auf den Packerln und handgezeichnete Geschenkpapiere zum Einpacken - so wird Weihnachten aussehen wenn du beim Workshop dabei bist. Gemeinsam nehmen wir Platz in der Wichtelwerkstatt und zaubern mit Stiften und Pinseln Wunderschönes. Handlettering und Aquarelltipps sind natürlich genauso dabei, wie viele verschiedene Materialien und Ideen. Mitzubringen: Lieblingsstifte (falls vorhanden).

W236016: Do, 30.11.2023, 18:00-21:00 Uhr

Dauer: 3 Stunden

Kursleitung: Kerstin Wagner

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

Gebühr: € 33,00 exkl. € 17,00 Materialkosten



Bäuerliche Knödelküche/Elisabeth Heidegger/LK NÖ

## ■ Bäuerliche Knödelküche

Wie kommt der schmelzende „Gummi“ in den Erdäpfelknödel, ohne im entferntesten wie solcher zu schmecken? Wie der Flaum in den Germknödel? Und mittels welcher Feinheiten wird künftig jeder Knödel zu einer „runden Sache“ geraten? Ob als Suppeneinlage, Beilage, Nach- oder auch Hauptspeise: das neu gewonnene „Knödel-Know-how“ wird man tagtäglich einsetzen können!

*W2361050:* Do, 28.09.2023, 17:00-21:00 Uhr

*Dauer:* 4 Stunden

*Kursleitung:* Sonja Illich, Seminarbäuerin

*Ort:* Bezirksbauernkammer, Kaspar-Brunner-Straße 18, 3300 Amstetten

*Gebühr:* € 47,00 exkl. € 15,00 Lebensmittelkosten

## ■ Brauchtumsgebäck 1: Striezel & Co - Geflochtenes & Geformtes im Jahreskreis

Viele „Backkünste“ verlieren sich in der heutigen Gesellschaft immer mehr, denn es gibt nahezu alles fertig zu kaufen. Doch mal ehrlich, selbstgemacht schmeckt immer noch besser! Ob Striezel, Osterkranz, Osterbrot, Vollkorn-Kipferl, Krampus, Nikolaus oder Osterhasen ... Im Kurs Brauchtumsgebäck wird geflochten und geformt was der Teig hält! Geeignet für Backwissbegierige mit und ohne Vorkenntnisse.

*S2461:* Do, 07.03.2024, 17:00-21:00 Uhr

*Dauer:* 4 Stunden

*Kursleitung:* Sonja Illich, Seminarbäuerin

*Ort:* Bezirksbauernkammer, Kaspar-Brunner-Straße 18, 3300 Amstetten

*Gebühr:* € 47,00 exkl. € 15,00 Lebensmittelkosten

## ■ Chinesisch kochen

Chinesisch kochen ist nicht so kompliziert, wie viele denken. Unter Anleitung der chinesischen Kursleiterin werden die Gerichte frisch zubereitet und während des gemeinsamen Kochens erklärt. Die anschließende Verkostung rundet den Kochkurs ab. Die Bandbreite der Gerichte reicht von Reis, Nudeln (auch handgemachte) und diversen Gemüsegerichten bis zu gefüllten Teigtaschen. Spezielle Kochwünsche der Teilnehmer/innen (z.B. vegetarische Küche) werden gerne vorher per E-Mail entgegengenommen. Zum Trinken gibt es chinesischen Tee. Zu den im Kochkurs gelernten Gerichten gibt es Rezepte, die man mitnehmen und zu Hause nachkochen kann. Mitzubringen: Plastikbehälter.

*W236101:* Mi, 11.10.2023, 18:00-21:00 Uhr

*S246102:* Mi, 21.02.2024, 17:00-20:00 Uhr

*Dauer:* 3 Stunden

*Kursleitung:* DI Haiying Shi

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

*Gebühr:* € 44,00 exkl. Lebensmittelkosten



## ■ Einfache 15-Minuten Gerichte zum Abnehmen



Schnell, einfach, gesund und lecker durch den Winter und in den Frühling. Das ist das Motto an diesem Abend! Die meisten glauben, wer sich gesund ernähren und abnehmen möchte, benötigt viel Zeit zum Kochen. Ist aber nicht so! Abnehmen und sich gesund ernähren geht ganz schnell und ohne viel Aufwand. Und darum zaubern wir an diesem Abend nur Gerichte, welche gesund, lecker und in maximal 15 Minuten verzehrfertig sind.

W236112: Fr, 10.11.2023, 17:30-20:30 Uhr

S246113: Fr, 01.03.2024, 17:30-20:30 Uhr

Dauer: drei Stunden

Kursleitung: Katharina Freinschlag, Ernährungsexpertin

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

Gebühr: € 39,00

## ■ Gut, besser, Burger - Patties, Buns & Co



In diesem Kurs lernt man den Burger von seiner kreativen Seite kennen. Am Programm stehen frisch gebackene Burger-Brötchen (Buns) und das Zubereiten und Formen der variantenreichen Burger-Füllungen (Patties). Mit köstlichem Käse oder knusprigem Speck zusammengebaut werden Sie zum „Burgermeister“! Für die Würze sorgen frische Salate und kreative Beilagen. Mit der richtigen Grilltechnik wird der Burger zum „kulinarischen Gesamterlebnis“! In diesem Sinne: Gut, besser, BURGER!

S24612: Di, 28.05.2024, 17:00-21:00 Uhr

Dauer: 4 Stunden

Kursleitung: Sonja Illich, Seminarbäuerin

Ort: Bezirksbauernkammer, Kaspar-Brunner-Straße 18, 3300 Amstetten

Gebühr: € 47,00 exkl, € 15,00 Lebensmittelkosten

## ■ Kulinarische Mitbringsel



Kräutersalz, das „Glück ins neue Haus bringt“, Schokolikör, der Weihnachten oder einem besonderen Anlass die Süße gibt. Marillensenf oder ein köstliches Chutney, das einem „Dankeschön“ die köstliche Würze verleiht: Selbstgefertigte kulinarische Mitbringsel lassen daneben jedes Präsent „von der Stange“ verblassen.

W23615: Do, 07.12.2023, 17:00-21:00 Uhr

Dauer: 4 Stunden

Kursleitung: Sonja Illich, Seminarbäuerin

Ort: Bezirksbauernkammer, Kaspar-Brunner-Straße 18, 3300 Amstetten

Gebühr: € 47,00 exkl. € 20,00 Lebensmittelkosten (inkl. Gläser)

## ■ Russisch kochen



Einführung in die russische Küche.

**W2361:** Do, 12.10.2023, 18:00-21:00 Uhr  
**Dauer:** 3 Stunden  
**Kursleitung:** Mag. Elena Gelbenegger  
**Ort:** VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten  
**Gebühr:** € 44,00 exkl. Lebensmittelkosten

## ■ Ukrainisch Kochen



Wir laden Sie ein, sich mit der ukrainischen Kultur vertraut zu machen und das Kochen traditioneller ukrainischer Gerichte zu erlernen. Sie sind sehr nahrhaft und abwechslungsreich. Die Basis der Küche sind Fleisch, Schmalz, Gemüse, Milchprodukte und natürlich Gebackenes. Die Geschichte der Ukraine spiegelt sich in der Küche wider. Die Ukrainer/innen waren schon immer in der Landwirtschaft tätig und bereiteten daher Lebensmittel aus den Zutaten zu, die sie selbst angebaut hatten.

**W23610:** Do, 19.10.2023, 18:00-20:00 Uhr  
**Dauer:** 2 Stunden  
**Kursleitung:** Maryna Stovpets / Svitlana Piekhova  
**Ort:** Mittelschule Amstetten, Pestalozzistraße 2, 3300 Amstetten  
**Gebühr:** € 33,00 exkl. Lebensmittelkosten



**Durchgehend warme Küche und  
regionale Hausmannskost  
im Zentrum von Amstetten**

Montag: Ruhetag  
 Dienstag & Mittwoch: 09:00 - 22:00 Uhr  
 Donnerstag: 08:00 - 22:00 Uhr  
 Freitag & Samstag: 09:00 - 22:00 Uhr  
 Sonntag: 09:00 - 20:00 Uhr

Hauptplatz 16, 3300 Amstetten | 0677 634 830 78  
 office@dahoam-cafe.restaurant | www.dahoam-cafe.restaurant

## ■ Akkordeon für Erwachsene - Einzelunterricht



Termine nach Vereinbarung.

*Dauer:* 2 Mal bzw. 5 Mal zu je 60 Minuten

*Kursleitung:* Ursula Fischer

*Ort:* Regionalmusikschule Amstetten, Stefan-Fadinger-Straße 21, 3300 Amstetten

*Gebühr:* € 105,00 bzw. € 262,00

## ■ Block- und Querflöte für Anfänger/innen - Einzelunterricht



Termine nach Vereinbarung.

*Dauer:* 2 Mal bzw. 5 Mal zu je 60 Minuten

*Kursleitung:* Manfred Reif, Musikschullehrer

*Ort:* Regionalmusikschule Amstetten, Stefan-Fadinger-Straße 21, 3300 Amstetten

*Gebühr:* € 105,00 bzw. € 262,00

## ■ E-Bass für Anfänger/innen - Einzelunterricht



Termine nach Vereinbarung.

*Dauer:* 2 Mal bzw. 5 Mal zu je 60 Minuten

*Kursleitung:* Bernhard Affengruber, BA, Musikschullehrer

*Ort:* Regionalmusikschule Amstetten, Stefan-Fadinger-Straße 21, 3300 Amstetten

*Gebühr:* € 105,00 bzw. € 262,00

## ■ Gitarre für Erwachsene - Einzelunterricht



Termine nach Vereinbarung.

*Dauer:* 2 Mal bzw. 5 Mal zu je 60 Minuten

*Kursleitung:* Ursula Fischer

*Ort:* Regionalmusikschule Amstetten, Stefan-Fadinger-Straße 21, 3300 Amstetten

*Gebühr:* € 105,00 bzw. € 262,00

## ■ Harfe für Anfänger/innen und Fortgeschrittene



Für Erwachsene, die durch den zarten Klang der Harfe verzaubert sind! Nach einer telefonischen Vereinbarung besteht die Möglichkeit, dieses wunderschöne Instrument ganz unverbindlich kennenzulernen und auszuprobieren. Für den Fall, dass danach weiteres Interesse besteht, stehen Mietinstrumente ab 40,00 € pro Monat zur Verfügung.

Termine nach Vereinbarung.

*Dauer:* 2 Mal bzw. 5 Mal zu je 60 Minuten

*Kursleitung:* Nadja Floder, Musikschullehrerin

*Ort:* Regionalmusikschule Amstetten, Stefan-Fadinger-Straße 21, 3300 Amstetten

*Gebühr:* € 105,00 bzw. € 262,00

## ■ Klavier für Erwachsene - Einzelunterricht



Termine nach Vereinbarung.

*Dauer:* 2 Mal bzw. 5 Mal zu je 60 Minuten

*Kursleitung:* Mag. Anastasija, BA Govorova-Borisov, Musikschullehrerin

*Ort:* Regionalmusikschule Amstetten, Stefan-Fadinger-Straße 21, 3300 Amstetten

*Gebühr:* € 105,00 bzw. € 262,00

## ■ Musik für Erwachsene (Niveau: Sekundarstufe I)



In diesem Kurs bekommt man eine Einführung in musiktheoretische Grundlagen in Theorie und Praxis - der inhaltliche Bogen spannt sich von Notenschrift bis hin zu Vierklängen); zudem (im Überblick): musikalische Fachbegriffe, die menschliche Stimme, Einführung Ensemble-Leitung, Grundlagen der Lied-Erarbeitung, Formenlehre-Basics, musikalische Epochen, Didaktisches (Unterrichts-Tipps). Auf Wünsche der Teilnehmenden wird nach Möglichkeit eingegangen. Zielgruppen: "Fachfremd" Musikerziehung Lehrende aus dem Mittelschul-Bereich, Chorsänger/innen (von Laien-Chören, etwa von regional agierenden Kirchen-Chören). Mitzubringen: Bleistift, Radiergummi, Kugelschreiber/Füllfeder, ev. Textmarker.

*W236201:* Mi, 27.09.2023 bis 13.12.2023, 18:30-20:00 Uhr

*S246202:* Mi, 14.02.2024 bis 24.04.2024, 18:30-20:00 Uhr

*Dauer:* 10 Wochen zu je 1 Stunde und 30 Minuten

*Kursleitung:* Mag. Birgit Ruzicka, BEd., Musikschullehrerin

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

*Gebühr:* € 130,00

## ■ Musik Garten®



"Musik mit allen Sinnen"

Gemeinsames Musizieren durch Singen, Bewegen, Tanzen, Hören und spielen von Kleininstrumenten, ist für Mutter und Kind, Nahrung und Körper, Geist und Seele!

Der Musikgarten begleitet Sie und Ihr Kind in den frühen Lebensjahren und möchte spielerisch das Musizieren zu einem festen Bestandteil des Kindes und des Familienlebens machen. Musik mit allen Sinnen erleben! Singen - Bewegen - Tanzen - Hören - Instrumente wie Glöckchen, Trommeln usw., lassen die Kinder aktiv werden und Freude am gemeinsamen Musizieren entwickeln. Anmeldung und Info: Sigrid Weinstabl, 0650/5583333 oder musik-garten@gmx.at.

*J236221:* Mi, 06.09.2023 bis 26.06.2024, 08:30 - von 5 bis 18 Monate

*J236222:* Mi, 06.09.2023 bis 26.06.2024, 09:15 - von 12 bis 18 Monate

*J236223:* Mi, 06.09.2023 bis 26.06.2024, 10:10 - von 1,5 bis 2,9 Jahre

*J236224:* Di, 05.09.2023 bis 25.06.2024, 15:20 - von 2,9 bis 3,9 Jahre

*J236225:* Di, 05.09.2023 bis 25.06.2024, 14:30 - von 3,5 bis 3,9 Jahre (ohne Eltern)

*Dauer:* wöchentlich zu je 30 oder 40 Minuten

*Kursleitung:* Sigrid Weinstabl, lizenzierte Musikgarten-Lehrkraft und Musikkindergarten-Lehrkraft

*Ort:* Regionalmusikschule Amstetten, Stefan-Fadinger-Straße 21, 3300 Amstetten

*Gebühr:* Musikschulartif

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

## ■ SAMBA - Einzelunterricht

Nach dem Vorbild der brasilianischen Sambaschulen. Instrumente wie Surdos, Caixas, Tamborim, Repinique, Ganza, Chocalho, Agogo, Triangulu, Timbal, Zabumba uvm. Es werden Rhythmen und Lieder mit oder ohne Noten gelernt.

Termine nach Vereinbarung.

*Dauer:* 2 Mal bzw. 5 Mal zu je 60 Minuten

*Kursleitung:* Roland Winkler, Musikschullehrer

*Ort:* Regionalmusikschule Amstetten, Stefan-Fadinger-Straße 21, 3300 Amstetten

*Gebühr:* € 105,00 bzw. € 262,00

## ■ SAMBA - Trommeln in der Gruppe

Trommeln wie beim Karneval von Rio de Janeiro. Ziel: Spielen in einer Samba-Gruppe. Wir lernen original brasilianische Instrumente kennen. Musikalische Kenntnisse sind von Vorteil, aber nicht Voraussetzung. Instrumente werden zur Verfügung gestellt.

Termine nach Vereinbarung.

*Dauer:* 2 Mal bzw. 5 Mal zu je 60 Minuten

*Kursleitung:* Roland Winkler, Musikschullehrer

*Ort:* Regionalmusikschule Amstetten, Stefan-Fadinger-Straße 21, 3300 Amstetten

*Gebühr:* € 25,00 bzw. € 55,00

## ■ Schlagwerk für Anfänger/innen - Einzelunterricht

Kleine Trommel, Schlagzeug und Perkussion. Unterrichtsinhalt: korrekte Schlägelhaltung, Erlernen kurzer Schlagfolgen und Nachspielen einfacher Rhythmen. Kennenlernen des Grundinstrumentariums (kleine Trommel, Schlagzeug und Becken) und Ausprobieren verschiedener Perkussioninstrumente (Bongos, Congas, Tamburin, Claves, Triangel).

Termine nach Vereinbarung.

*Dauer:* 2 Mal bzw. 5 Mal zu je 60 Minuten

*Kursleitung:* Thomas Froschauer, Musikschullehrer

*Ort:* Regionalmusikschule Amstetten, Stefan-Fadinger-Straße 21, 3300 Amstetten

*Gebühr:* € 105,00 bzw. € 262,00

## ■ Schlagzeug für Erwachsene - Einzelunterricht

Kleine Trommel (auch Rudiment-Drumming) oder Schlagzeug. Erlernen grundlegender und fortgeschrittener Techniken und Stile. PlayAlongs hören und mitspielen lernen.

Termine nach Vereinbarung.

*Dauer:* 2 Mal bzw. 5 Mal zu je 60 Minuten

*Kursleitung:* Roland Winkler, Musikschullehrer

*Ort:* Regionalmusikschule Amstetten, Stefan-Fadinger-Straße 21, 3300 Amstetten

*Gebühr:* € 105,00 bzw. € 262,00

## ■ Ukulele für Anfänger/innen - Einzelunterricht



Termine nach Vereinbarung.

*Dauer:* 2 Mal bzw. 5 Mal zu je 60 Minuten

*Kursleitung:* Wolfgang Wallisch, Musikschullehrer

*Ort:* Regionalmusikschule Amstetten, Stefan-Fadinger-Straße 21, 3300 Amstetten

*Gebühr:* € 105,00 bzw. € 262,00

## ■ Violine für Erwachsene



Termine nach Vereinbarung.

*Dauer:* 2 Mal bzw. 5 Mal zu je 60 Minuten

*Kursleitung:* Mag. Markus Baumann, Musikschuldirektor

*Ort:* Regionalmusikschule Amstetten, Stefan-Fadinger-Straße 21, 3300 Amstetten

*Gebühr:* € 105,00 bzw. € 262,00

## Frei Atmen nach Dr. Neuburger

Diese Methode fördert gesunde Organfunktionen, die Beweglichkeit des menschlichen Körpers und das emotionale Gleichgewicht. Sie bringt Gefühle in Bewegung entspannt auf einer tieferen Ebene und berührt die lebendige Kraft in dir.

**Kurs:** Dienstag 19.09.23-28.11.23

**Kurs:** Dienstag 09.01.24-19.03.24

**Zeit:** 19.00 Uhr

**Ort:** wird bekannt gegeben

**Dauer:** 60 Minuten

**Kosten:** 10 Wochen € 77,-

**Referentin:** Gabriele Wallner

Beraten.Begleiten.Berühren.Bewegen. Praxis für Ihr ganzheitliches Wohlbefinden

**Anmeldung:** 06769277569 Gabriele Wallner

## PRAXIS

Für Ihr ganzheitliches Wohlbefinden



### • GABRIELE WALLNER •

Beraten.Begleiten.Berühren.Bewegen

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin

Humanenergetikerin

Dipl. Radionik und Cell Communication

**+43 (0) 676/92 77 569**

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

**Termine nach telefonischer Vereinbarung**



**Volkshochschule**  
AMSTETTEN

## Gesundheit und Bewegung

Gesundheit und Bewegung



**WIR  
BILDEN  
UNS**



## ■ Abnehmen ohne zu hungern



Ist beim Abnehmen hungern nötig? In diesem Workshop erfährt man, wie man ohne Verzicht abnehmen kann.

**S2470066:** Do, 18.01.2024, 16:30-18:00 Uhr

**Dauer:** 1 Stunde und 30 Minuten

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

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

**Gebühr:** € 25,00 exkl. Proben

## ■ Achtsamkeit & bewusstes Leben - Ich sehe was, was du nicht siehst



Wie unsere Wahrnehmung unsere Sicht auf die Welt verändert.

Sie stehen an der Ampel und werden plötzlich von der Hupe des Autos hinter Ihnen aus Ihren Gedanken gerissen. Sofort denken Sie „Wie kann man nur so ungeduldig sein. So eine Unverschämtheit.“ Woher aber wissen wir, dass der Fahrer dieses Autos uns auffordert uns zu beeilen? Vielleicht ist er uns sogar behilflich. Unsere Wahrnehmung ist entscheidend, wie wir Situationen erleben und interpretieren. Dabei neigen viele Menschen dazu, Dinge als zu negativ zu betrachten. Das Gute ist, das Denken und somit auch die Wahrnehmung kann trainiert werden. Verändern Sie Ihre Wahrnehmung und erlauben Sie sich, die Welt mit anderen Augen zu sehen.

**W237023:** Mo, 27.11.2023, 18:30-20:00 Uhr

**Dauer:** 1 Stunde und 30 Minuten

**Kursleitung:** Patrick Jesenko, MSc., dipl. Mentaltrainer

**Ort:** online

**Gebühr:** € 13,00

## ■ Achtsamkeit & bewusstes Leben - jetzt bewusst leben



Sind wir süchtig nach Ablenkung? Haben wir es verlernt uns auf eine einzige Sache zu fokussieren und eine Tätigkeit mit vollem Bewusstsein auszuüben? Facebook, Instagram, Netflix, WhatsApp... wir leben in einer Zeit, in der es unendlich viele Möglichkeiten gibt, dem Alltag zu entfliehen. Schlechte Angewohnheiten rauben uns unsere Zeit und Energie. Erfahren Sie, wie Sie Ihr Leben bewusster gestalten können. Identifizieren Sie schlechte Gewohnheiten und ersetzen Sie sie durch Aktivitäten, die Ihnen guttun. Verabschieden Sie sich von störenden Energiefressern, erstellen Sie Ihren persönlichen Achtsamkeitsplan und genießen Sie die positiven Auswirkungen Ihres neu entdeckten Bewusstseins.

**W237021:** Mi, 25.10.2023, 18:30-20:00 Uhr

**Dauer:** 1 Stunde und 30 Minuten

**Kursleitung:** Patrick Jesenko, MSc., dipl. Mentaltrainer

**Ort:** online

**Gebühr:** € 13,00

## ■ Achtsamkeit im Alltag

Wie oft leben wir tatsächlich im Moment? Wie häufig nehmen wir unsere Umgebung bewusst wahr? Ist es nicht eher so, dass wir, während wir etwas tun mit den Gedanken bei bereits Geschehenem sind oder schon nachdenken, was danach folgt? Leben im Hier und Jetzt. Bewusst sein. Was sich so einfach anhört, gestaltet sich oft schwieriger als vermutet. Zu gerne werden wir gerade in der heutigen hektischen und schnelllebigen Zeit abgelenkt und verlieren unseren Fokus für den Moment. Lernen Sie im Rahmen dieses Kurses einfache Tricks, um Ihr Leben mit mehr Achtsamkeit zu erleben.

*W237020:* Fr, 06.10.2023, 18:30-20:00 Uhr  
*Dauer:* 1 Stunde und 30 Minuten  
*Kursleitung:* Patrick Jesenko, MSc., dipl. Mentaltrainer  
*Ort:* online  
*Gebühr:* € 13,00

## ■ Amstettner Laufftreff mit Nordic Walking

Für jede Leistungsstufe, Anfänger/innen bis zu Fortgeschrittene, in 6 verschiedenen Gruppen. Mitzubringen: der Witterung angepasste Kleidung.

*S247081:* Do, 04.04.2024 bis 24.10.2024, 18:45-20:00 Uhr  
*Dauer:* 1 Stunde und 15 Minuten  
*Kursleitung:* Josef Guttenbrunner / Erwin Pilz  
*Ort:* Essmeisterturn, Nordlandstraße 3, 3300 Greinsfurth



## ■ Besser verstanden werden durch gute Kommunikation

Das Gegenüber nimmt die Dinge anders auf, als man wollte? In diesem Workshop werden verschiedene Kommunikationsmodelle, Techniken und praktische Tipps und Tools zum besseren Verständnis und Verhältnis mit dem Gegenüber gelehrt. Gute Kommunikation wird den Alltag erleichtern und man lernt einen offeneren Umgang mit den Mitmenschen. Wir alle wachsen unterschiedlich auf und wurden durch verschiedenste Erlebnisse geprägt, die massiv unbewusst die Gespräche beeinflussen. Zudem hängt gute Kommunikation nicht nur vom Verbalen, sondern auch vom Nonverbalen ab.

*W237037:* Do, 07.12.2023, 18:00-21:00 Uhr  
*S247038:* Di, 09.01.2024, 09:00-12:00 Uhr - online  
*S247039:* Do, 21.03.2024, 18:00-21:00 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

## ■ Burn-Out - Sport als Prophylaxe



Move your mind. Bewegung als mentale Stressbremse. Jeder weiß was Stress ist und auch wie er entsteht. Sei es im alltäglichen Leben durch nie endende TO-DO Listen, Verpflichtungen oder Aufgaben. Einschneidende Lebensereignisse, Veränderungen oder schier unüberwindbare Hindernisse, all dies kennen wir. Stress begleitet uns durch das ganze Leben - mal mehr, mal weniger intensiv. Stress passiert nicht. Stress ist die Art wie man auf die Dinge reagiert. Wir können nicht immer alle Lebensereignisse, Krisen und Umstände beeinflussen. Aber wir können beeinflussen, wie wir mit dieser Situation umgehen und darauf reagieren. Dazu gibt es verschiedenste Methoden - auch genannt „Copingstrategien zur Stressbewältigung, wie Entspannungstechniken, Atemübungen und co. Aber oftmals sind wir mental und emotional einfach nicht in der Lage dazu. An diesem Abend werden verschiedene, umsetzbare Bewegungstechniken erarbeitet und gemeinsam ausprobiert. Somit wird gezeigt, wie man leichter mit Stress zurechtkommen kann.

W237056: Di, 14.11.2023, 18:00-20:00 Uhr

Dauer: 2 Stunden

Kursleitung: Wolfgang Achleitner, DPGKP - Bio-Energie-Therapeut - Natur und Erlebnis

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

Gebühr: € 17,00



## ■ Ernährung - Bewegung - Leben



Was ist wichtiger: Ernährung oder Bewegung? Oder beides? In diesem Workshop erfährt man wie sich Bewegung und Ernährung auf das körperliche und geistige Wohlbefinden auswirkt.

W237081: Do, 14.12.2023, 16:30-18:00 Uhr

Dauer: 1 Stunde und 30 Minuten

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

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

Gebühr: € 25,00 exkl. Proben

## ■ Fit komm mit ab 1



1, 2, 3 im Sauseschritt - ausgezeichnet mit dem staatl. Qualitätsgütesiegel "FIT FÜR ÖSTERREICH". Für Kinder von der Krabbelphase bis zum Kindergarteneintritt. Damit Ihr Kind optimale Chancen hat, muss es über eine breite Basis verfügen. Bewegungen legen den Grundstock für die Infrastruktur im Zentralnervensystem. Je mehr unterschiedliche Bewegungsarten Ihr Kind beherrscht, desto breiter und stärker ist seine Basis und desto sicherer wird es später seine intellektuellen Möglichkeiten entfalten können. Geboten wird ein fröhliches, gesundes und an den Bedürfnissen der Kinder orientiertes Bewegungsangebot. Ein Eltern- oder Großelternanteil begleitet das Kind zur Turnstunde. Um Anmeldung des Kindes und einer Begleitperson wird gebeten.

W237059: Di, 12.09.2023 bis 21.11.2023, 15:45-16:30 Uhr

W237060: Di, 12.09.2023 bis 21.11.2023, 16:45-17:30 Uhr

Dauer: 10 Wochen zu je 45 Minuten

Kursleitung: Anna Schweighofer, Übungsleiterin

Ort: Turnsaal Mittelschule Amstetten, Pestalozzistraße 2, 3300 Amstetten

Gebühr: € 48,00

## ■ Fit komm mit für Kindergartenkinder



1, 2, 3 im Sauseschritt - ausgezeichnet mit dem staatl. Qualitätsgütesiegel "FIT FÜR ÖSTERREICH". Damit Ihr Kind optimale Chancen hat, muss es über eine breite Basis verfügen. Bewegungen legen den Grundstock für die Infrastruktur im Zentralnervensystem. Je mehr unterschiedliche Bewegungsarten Ihr Kind beherrscht, desto breiter und stärker ist seine Basis und desto sicherer wird es später seine intellektuellen Möglichkeiten entfalten können. Geboten wird ein fröhliches, gesundes und an den Bedürfnissen der Kinder orientiertes Bewegungsangebot. Die Kinder meistern ganz alleine die Turnstunde (keine Beigleitpersonen). Für maximal 15 Kindergartenkinder.

*S247060:* Di, 09.01.2024 bis 19.03.2024, 17:00-18:00 Uhr

*S247061:* Di, 09.01.2024 bis 19.03.2024, 16:00-17:00 Uhr

*Dauer:* 10 Wochen zu je 45 Minuten

*Kursleitung:* Anna Schweighofer, Übungsleiterin

*Ort:* Turnsaal Mittelschule Amstetten, Pestalozzistraße 2, 3300 Amstetten

*Gebühr:* € 55,00

**In der Region.  
Für die Region.**

Wir stehen für Vertrauen, Regionalität und persönliche Nähe zu unseren Kunden:innen und Eigentümer:innen und für soziales Engagement.

VOLKSBANK. Vertrauen verbindet.

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

## ■ Gesund Essen für Babys & Kleinkinder



Gesund essen für Babys und Kleinkinder inklusive Rezeptideen. In diesem Workshop erfährt man was wichtig für die Ernährung eines Babys (ab ca. dem 6. Monat) und Kleinkindes ist.

**W2370005:** Do, 16.11.2023, 16:30-18:00 Uhr

**Dauer:** 1 Stunde und 30 Minuten

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

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

**Gebühr:** € 25,00 exkl. Proben

## ■ Gesund Essen für Erwachsene



Bei einer ausgewogenen Ernährung braucht man auf nichts zu verzichten. In diesem Workshop erfährt man, wie eine gesunde Ernährung am besten in den Alltag integriert wird.

**W237080:** Do, 19.10.2023, 16:30-18:00 Uhr

**Dauer:** 1 Stunde und 30 Minuten

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

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

**Gebühr:** € 25,00 exkl. Proben

## ■ Gesundheitsgymnastik für Senior/innen



Vergiss dein Alter! Mach mit bei einer Stunde Bewegung mit Musik! Mitzubringen: Gymnastikmatte, Thera-Band.

**W23707:** Mo, 25.09.2023 bis 04.12.2023, 16:00-17:00 Uhr

**Mo, 08.01.2024 bis 18.03.2024, 16:00-17:00 Uhr**

**Dauer:** 10 Wochen zu je 1 Stunde

**Kursleitung:** Elfriede Wögerer

**Ort:** Turnsaal, Volksschule, Allersdorfer Straße 1, 3300 Amstetten

**Gebühr:** € 38,00

## ■ Gesundheitsyoga



Beim Gesundheitsyoga geht es um gesundheitsförderndes Üben ohne Leistungsdruck. Es setzt an der Ursache von geistigen und seelischen Beschwerden an, indem es das Denken und den daraus resultierenden Stress reduziert um die Wahrnehmung des eigenen Körpers zu fördern. Ziel ist es, zu sich selbst und zu seiner eigenen Mitte zurück zu finden. Mitzubringen: Matte, Decke und lockere Kleidung

**W237022:** Do, 14.09.2023 bis 30.11.2023, 18:00-19:30 Uhr (10 Wochen)

**S247021:** Do, 11.01.2024 bis 21.03.2024, 18:00-19:30 Uhr (10 Wochen)

**S247023:** Do, 04.04.2024 bis 06.06.2024, 18:00-19:30 Uhr (8 Wochen)

**Dauer:** 10 bzw 8 Wochen zu je 1 Stunde und 30 Minuten

**Kursleitung:** Manuela Fellingner, zertifizierte Yogalehrerin

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

**Gebühr:** € 109,00 bzw. € 89,00

## ■ Healing Sound



Gönnen Sie sich eine Auszeit und lassen Sie sich fallen mit den sanften Klängen der Hand-Pan (Hang). In Kombination von musikalischer Begleitung, geführten Meditationen und angeleiteten Mentalübungen wird ein neuer entspannter Weg gezeigt, sich von quälenden Gedanken und nicht mehr dienlichen Verhaltensweisen zu lösen, aufgestaute Emotionen loslassen zu können und sich in der gewohnten Ausgeglichenheit und inneren Balance wieder zu finden.

*W237030:* Fr, 01.09.2023, 18:00-20:00 Uhr

*W237031:* Fr, 13.10.2023, 18:00-20:00 Uhr

*W237032:* Fr, 10.11.2023, 18:00-20:00 Uhr

*W237033:* Fr, 01.12.2023, 18:00-20:00 Uhr

*Dauer:* 2 Stunden

*Kursleitung:* Wolfgang Achleitner, DPGKP - Bio-Energie-Therapeut - Natur und Erlebnis

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

*Gebühr:* € 17,00



## ■ 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 ERFABUNG 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:* € 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 Faszien-system 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 BERÜHRENDE KÖRPERARBEIT und entsprechendem ANATOMIEWISSEN.** Mitzubringen: Behandlungsliege oder Shiatsu-matte, bequeme Kleidung. Assistenz: Gerda Schoberberger und Anneliese Varga.

*W23703:* Do, 07.09.2023 bis 10.09.2023, 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:* € 350,00



# HABERHAUER

DACHZENTRUM.AT

**DACHDECKER**

**SPENGLER**

## ■ Kinderkrankheiten natürlich lindern

Bei diesem Kurs erhalten Sie wertvolle Tipps, wie mit altbewährten Hausmitteln und Mitteln aus der Homöopathie, Kinder (vom Neugeborenen bis ins Volksschulalter) bei der Genesung einer Krankheit unterstützt werden können.

*W237008:* Mi, 27.09.2023, 18:00-20:00 Uhr

*W237009:* Mi, 08.11.2023, 18:00-20:00 Uhr

*S247010:* Mi, 03.04.2024, 18:00-20:00 Uhr

*Dauer:* 1 Stunde und 30 Minuten

*Kursleitung:* Nadine Enne

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

*Gebühr:* € 32,00 exkl. € 10,00 Materialkosten

## ■ Klangoase für Kinder von 5-12 Jahren

Mit Bewegungsspielen, Fantasiereisen, Wohlfühlgeschichten, Experimenten und Spielen zur Körperwahrnehmung tauchen wir mit verschiedenen Klanginstrumenten ein in die Welt der Klänge. Kinder erleben Oasen der Entspannung und Ruhe, üben Achtsamkeit und können auftanken.

*W237050:* Di, 19.09.2023 bis 16.01.2024, 16:30-18:30 Uhr

*S247051:* Di, 13.02.2024 bis 11.06.2024, 16:30-18:30 Uhr

*Dauer:* 5 Nachmittage zu je 2 Stunden (monatlich)

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

*Ort:* Kindergarten Amstetten-Allersdorf, Allersdorferstraße 3, 3300 Amstetten

*Gebühr:* € 90,00, Einzeltermine buchbar: € 20,00

## ■ Knochen-Training

Intensives Training der Muskelkraft und Balance mit dem Ziel, dem Verlust an Knochenfestigkeit (Osteoporose) entgegenzuwirken. Bis zum 30. Lebensjahr wird die maximale Knochenmasse aufgebaut, diese gilt es zu erhalten! Mitzubringen: Turnkleidung, Matte, 2 Hanteln (oder Wasserflaschen), zwei Gewichtsmanschetten und Theraband.

*W237005:* Mo, 11.09.2023 bis 13.11.2023, 19:00-19:55 Uhr

*S247006:* Mo, 15.01.2024 bis 11.03.2024, 19:00-19:55 Uhr

*Dauer:* 8 Wochen zu je 55 Minuten

*Kursleitung:* Mag. Silvia Gatterbauer, dipl. Gesundheits- und Wirbelsäulentrainerin, dipl. Pilatetrainerin, Antara Instructor

*Ort:* Turnsaal, Volksschule, Brandströmstraße 5, 3300 Amstetten

*Gebühr:* € 52,00

## ■ Konditionsgymnastik mit Musik für Damen

Stabilität, Mobilität, Kräftigung, Beweglichkeit, sanftes Herz-Kreislauf-Training. Mitzubringen: Sportkleidung, Hallenschuhe.

*W2370427:* Mi, 04.10.2023 bis 13.12.2023, 19:00-20:00 Uhr

*S247082:* Mi, 17.01.2024 bis 03.04.2024, 19:00-20:00 Uhr

*Dauer:* 10 Wochen zu je 1 Stunde

*Kursleitung:* Mag. Rene Kunzelmann

*Ort:* Turnsaal Mittelschule Amstetten, Pestalozzistraße 2, 3300 Amstetten

*Gebühr:* € 53,00



## ■ Kräftigen - Straffen - Dehnen



Durch gezielte Übungen mit hoher Wiederholungszahl erreicht man eine Straffung des Körpers sowie eine Verbesserung der Kraftausdauer. Besonderes Augenmerk wird auf Bauch, Beine und Po gelegt. Mitzubringen: Turnkleidung, Hallenschuhe und Matte.

W237070: Mo, 11.09.2023 bis 13.11.2023, 17:00-17:55 Uhr

W237071: Di, 12.09.2023 bis 14.11.2023, 18:00-18:55 Uhr

S247072: Mo, 15.01.2024 bis 11.03.2024, 17:00-17:55 Uhr

S247073: Di, 16.01.2024 bis 12.03.2024, 18:00-18:55 Uhr

S247074: Mo, 08.04.2024 bis 10.06.2024, 18:00-18:55 Uhr

Dauer: 8 Wochen zu je 55 Minuten

Kursleitung: Mag. Silvia Gatterbauer, dipl. Gesundheits- und Wirbelsäulentrainerin, dipl. Pilatetrainerin, Antara Instructor

Ort: Turnsaal, Volksschule, Brandströmstraße 5, 3300 Amstetten

Gebühr: € 52,00

## ■ Meditation am Abend



Dieser Kurs richtet sich an 9 Abenden an Anfänger/innen und bereits Meditierende, die einen Zugang zur Meditation in der Gruppe finden wollen. Eine 75 Minuten Unterrichtseinheit besteht aus einem kurzem theoretischen Teil zu Beginn, aus einem Praxisteil und einem Erfahrungsaustausch. Ziel ist es mit unterschiedlichen Meditationstechniken vertraut zu werden. Mitgabebungen für den Alltag runden die Stunde ab. Kurstermine: 11.09.2023, 16.10.2023, 13.11.2023, 11.12.2023, 08.01.2023, 12.02.2023, 11.03.2023, 08.04.2023, 13.05.2023.

Mitzubringen: Matte, Decke, lockere Kleidung, evtl. Kissen.

W23705: Mo, 11.09.2023 bis 13.05.2024, 19:00-20:15 Uhr

Dauer: 9 Wochen zu je 1 Stunde und 15 Minuten

Kursleitung: Manuela Fellinger, zertifizierte Yogalehrerin

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

Gebühr: € 98,00

## ■ 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 wir abends müde und ausgelaugt sind und einfach nur auf die Couch oder ins Bett fallen wollen. Wie man einen entspannteren Tag und somit auch ein ausgeglicheneres Leben immer mehr erreichen kann, wird in diesem Workshop erlernt. Einfache Tipps und Tools, die gut im Alltag integrierbar sind.

W237035: Mi, 11.10.2023, 18:00-21:00 Uhr

W237034: Di, 21.11.2023, 09:00-12:00 Uhr - online

S247036: Mi, 17.01.2024, 18:00-21:00 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 ist Mentale Stärke kaum mehr wegzudenken. Mit mentaler Stärke einfach leichter und freudvoller durchs Leben gehen zu können, wünschen wir uns das nicht alle? Bei diesem Workshop zeige ich Schritt für Schritt, wie das geht. Inklusive einfacher Tipps und Tools für zu Hause.

*W237036:* Mi, 08.11.2023, 18:00-21:00 Uhr

*S247037:* Do, 15.02.2024, 18:00-21:00 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

## ■ Nacken - Schulter - Rücken



Was kann ich für mein Wohlbefinden tun? Die Botschaften des eigenen Körpers verstehen und selbstständig Wege der Behandlung finden. Dieser Kurs vermittelt Interessierten einen praktischen Einblick in die Vielfalt der Behandlungsmethoden und stellt sowohl die medizinischen Hintergründe als auch alternative Erklärungsmodelle dar. Erkennen der Ursachen von Rückenbeschwerden, Erlernen von Techniken zur Vermeidung von Fehlbelastungen, Kräftigungs- und Dehnungsgymnastik, Entspannung, Tipps für ein persönliches Übungsprogramm. Mitzubringen: bequeme Kleidung und Gymnastikmatte.

*W237061:* Mo, 25.09.2023 bis 04.12.2023, 18:30-19:30 Uhr

*S247062:* Mo, 22.01.2024 bis 15.04.2024, 18:30-19:30 Uhr

*Dauer:* 10 Wochen zu je 1 Stunde

*Kursleitung:* Markus Schoberberger, dipl. Physiotherapeut

*Ort:* Turnsaal, Volksschule, Allersdorfer Straße 1, 3300 Amstetten

*Gebühr:* € 56,00



## ■ Pilates Einsteiger/innen-Mittelstufe



Pilates ist eine Trainingsmethode, bei der besonders die tief liegenden, stabilisierenden Muskeln gekräftigt werden. Vor allem die Beckenbodenmuskulatur wird dabei trainiert und gestärkt. Auf schonende Weise werden Körperhaltung, Koordination, Atmung und Konzentration verbessert. Mitzubringen: Turnbekleidung und Matte.

*W237004:* Mo, 11.09.2023 bis 13.11.2023, 18:00-18:55 Uhr

*S247005:* Mo, 15.01.2024 bis 11.03.2024, 18:00-18:55 Uhr

*Dauer:* 8 Wochen zu je 55 Minuten

*Kursleitung:* Mag. Silvia Gatterbauer, dipl. Gesundheits- und Wirbelsäulentrainerin, dipl. Pilatetrainerin, Antara Instructor

*Ort:* Turnsaal, Volksschule, Brandströmstraße 5, 3300 Amstetten

*Gebühr:* € 52,00

## ■ PILOXING® - Workout aus BOXING-PILATES-TANZ



Piloxing verbindet sehr effektive Übungen aus Pilates und Boxen. Piloxing fördert den Muskelaufbau und strafft den ganzen Körper. Und das Beste: Piloxing macht richtig Spaß! Es ist ein forderndes Intervall-Training, das Fett verbrennt, Muskeln aufbaut, das Herz-Kreislauf-System trainiert und effektiv den Körper formt. Die Box-Elemente bei Piloxing fördern Beweglichkeit, Flexibilität, Gleichgewicht und Ausdauer. Der Einfluss aus Pilates sorgt dafür, dass auch tieferliegende Muskelgruppen gekräftigt werden und sich die Körperhaltung insgesamt verbessert. Mitzubringen: bequeme Kleidung, dünne Fitnessmatte, kleines Handtuch, etwas zu trinken.

**W23709:** Di, 12.09.2023 bis 21.11.2023, 18:30-19:30 Uhr  
**Dauer:** 10 Wochen zu je 1 Stunde  
**Kursleitung:** Raphaela Waser, MA  
**Ort:** VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten  
**Gebühr:** € 75,00

## ■ Powerzirkel



Kräftigung für die Körpermitte. Mitzubringen: Matte und Duschtuch. Kleingeräte werden zur Verfügung gestellt. Der Kurs findet am 04.10.2023, 18.10.2023 und 01.11.2023 nicht statt.

**W237019:** Mi, 13.09.2023 bis 06.12.2023, 18:00-19:00 Uhr  
**S247020:** Mi, 14.02.2024 bis 24.04.2024, 18:00-19:00 Uhr  
**Dauer:** 10 Wochen zu je 1 Stunde  
**Kursleitung:** Anna Abraham, stattlich geprüfte Trainerin  
**Ort:** VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten  
**Gebühr:** € 75,00

## ■ Resilienz - was gibt uns Kraft und Halt?



„Niemand hat behauptet das es einfach wird!“ Die Kraft der Resilienz und Achtsamkeit. Veränderungen gehören im Leben dazu, ob gut oder schlecht. Wir müssen lernen damit umzugehen. Auch große Ereignisse, ob man im Beruf gekündigt wird, oder die Partnerschaft in die Brüche geht, sind ein Teil unseres "Daseins". Entscheidungen, ob selber getroffen oder von jemand anders, verändern unseren Alltag oder legen vielleicht die Weichen eines neuen Lebensabschnitts. Doch sie sind wichtig für unsere Weiterentwicklung, auch wenn wir oft und lange damit hadern. Nur durch psychische Stärke kann man solche Ereignisse gut überwinden und nach vorne schauen. In diesem Seminar werden Wege und Fertigkeiten aufgezeigt, wie man die eigene Resilienz stärkt und durch Achtsamkeit die innere Ruhe findet. Durch gemeinsamen Austausch, Erfahrungen und Informationen gestalten wir einen lebendigen, lustigen und positiven Abend der noch lange anhält. „Im Leben kommt es nicht darauf an, ein gutes Blatt zu haben, sondern mit schlechten Karten gut zu spielen“ - Robert Louis Stevenson.

**W2370111:** Di, 24.10.2023, 18:00-20:00 Uhr  
**Dauer:** 2 Stunden  
**Kursleitung:** Wolfgang Achleitner, DPGKP - Bio-Energie-Therapeut - Natur und Erlebnis  
**Ort:** VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten  
**Gebühr:** € 17,00



## ■ Rückentraining

Trainingsziel ist eine aufrechte Körperhaltung, die von kräftigen Muskeln im Rücken, Bauch und Beckenboden unterstützt wird. Mitzubringen: Turnkleidung und Matte.

*W2370012:* Di, 12.09.2023 bis 14.11.2023, 17:00-17:55 Uhr

*S2470013:* Di, 16.01.2024 bis 12.03.2024, 17:00-17:55 Uhr

*S2470014:* Mo, 08.04.2024 bis 10.06.2024, 17:00-17:55 Uhr

*Dauer:* 8 Wochen zu je 55 Minuten

*Kursleitung:* Mag. Silvia Gatterbauer, dipl. Gesundheits- und Wirbelsäulentrainerin, dipl. Pilatetrainerin, Antara Instructor

*Ort:* Turnsaal, Volksschule, Brandströmstraße 5, 3300 Amstetten

*Gebühr:* € 52,00

## ■ Rückentraining am Vormittag

Trainingsziel ist eine aufrechte Körperhaltung, die von kräftigen Muskeln im Rücken, Bauch und Beckenboden unterstützt wird. Mitzubringen: Turnkleidung und Matte.

*W237006:* Di, 12.09.2023 bis 14.11.2023, 09:00-09:55 Uhr

*S247007:* Di, 16.01.2024 bis 12.03.2024, 09:00-09:55 Uhr

*S247008:* Di, 09.04.2024 bis 28.05.2024, 9:00-9:55 Uhr

*Dauer:* 8 Wochen zu je 55 Minuten

*Kursleitung:* Mag. Silvia Gatterbauer, dipl. Gesundheits- und Wirbelsäulentrainerin, dipl. Pilatetrainerin, Antara Instructor

*Ort:* Turnsaal, Volksschule, Brandströmstraße 5, 3300 Amstetten

*Gebühr:* € 52,00

## ■ Schigymnastik I

Die Bewegungsfähigkeit zählt zu unseren urengeinsten menschlichen Eigenschaften - daher sollten wir darauf zurückgreifen, unseren Körper als bestens konstruiertes Fitnessgerät zu nutzen. Kraft-Ausdauer-Training, Sensomotorisches Training, Stütz- und Rumpfkraftentwicklung, Stärkung der phasischen Muskelgruppen, Mobilisation, Zirkeltraining, uvm. Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe mit guter Dämpfung, Handtuch für Matte.

*W237010:* Di, 26.09.2023 bis 12.12.2023, 19:00-20:00 Uhr

*S247011:* Di, 09.01.2024 bis 19.03.2024, 19:00-20:00 Uhr

*Dauer:* 10 Wochen zu je 1 Stunde

*Kursleitung:* Mag. Prof. Thomas Labenbacher

*Ort:* Turnsaal I, BG/BRG Amstetten, Anzengruberstraße 6, 3300 Amstetten

*Gebühr:* € 48,00

## ■ Schigymnastik II



Die Bewegungsfähigkeit zählt zu unseren ureigensten menschlichen Eigenschaften - daher sollten wir darauf zurückgreifen, unseren Körper als bestens konstruiertes Fitnessgerät zu nutzen. Kraft-Ausdauer-Training, Sensomotorisches Training, Stütz- und Rumpfkraftentwicklung, Stärkung der phasischen Muskelgruppen, Mobilisation, Zirkeltraining, uvm. Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe mit guter Dämpfung, Handtuch für Matte.

*W237011:* Mo, 25.09.2023 bis 11.12.2023, 19:15-20:15 Uhr

*S247012:* Mo, 08.01.2024 bis 18.03.2024, 19:15-20:15 Uhr

*Dauer:* 10 Wochen zu je 1 Stunde

*Kursleitung:* Mag. Prof. Thomas Labenbacher

*Ort:* Turnsaal II, BG/BRG Amstetten, Anzengruberstraße 6, 3300 Amstetten

*Gebühr:* € 48,00

## ■ Selbstverteidigung für Frauen



Bewältigung gefährlicher Situationen.

*W237026:* Mi, 13.09.2023 bis 25.10.2023, 19:00-21:00 Uhr

*Kurstermine:* Mi, 13.09.2023

Mi, 27.09.2023

Mi, 11.10.2023

Mi, 25.10.2023

*Dauer:* 4 Wochen zu je 2 Stunden

*Kursleitung:* Claudia Kapl, staatlich geprüfte Trainerin

*Ort:* Turnsaal, Volksschule, Allersdorfer Straße 1, 3300 Amstetten

*Gebühr:* € 73,00

## ■ Senioren yoga



Yoga für Senioren besteht aus Kräftigung, Koordination, Entspannung und Dehnungsübungen. Es umfasst Übungen für den ganzen Körper, die teils auf dem Boden und auch auf dem Sessel durchgeführt werden. Mitzubringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung.

*W237001:* Mo, 11.09.2023 bis 20.11.2023, 10:00-11:15 Uhr (10 Wochen)

*S247002:* Mo, 08.01.2024 bis 18.03.2024, 10:00-11:15 Uhr (10 Wochen)

*S247003:* Mo, 08.04.2024 bis 03.06.2024, 10:00-11:15 Uhr (8 Wochen)

*Dauer:* 10 bzw. 8 Wochen zu je 1 Stunde und 15 Minuten

*Kursleitung:* Manuela Fellingner, zertifizierte Yogalehrerin

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

*Gebühr:* € 109,00 bzw € 89,00

## ■ smoveyTRAINING - mit Schwung FIT in den Herbst und Winter

Bewegung in der Gruppe ist effektiver und macht mehr Spaß! Fit in den Herbst und Winter mit smoveyVIBROSWING. smoveyRINGE sind ein 8 in 1 Fitnessgerät mit österreichischer Identität und sind für jede Ziel- und Altersgruppe geeignet:

- Trainiere Ausdauer, Kraft- Beweglichkeit und Koordination
- Aktiviere Oberflächen- UND Tiefenmuskulatur
- Beschleunige die Fettverbrennung
- Löse Verspannungen im Schulter, Nacken- u. Rückenbereich
- Kräftige dein Herz- und Kreislaufsystem
- Mobilisiere und stärke Faszien und Bindegewebe
- Stimuliere deine Reflexzonen und die Zellaktivität
- Unterstütze das Lymphsystem und die Entschlackung

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe und Trinkflasche, smoveyRinge, wenn vorhanden. Trainingsringe können für die Dauer des Kurses zur Verfügung gestellt werden. Bei entsprechender Witterung können Einheiten auch Outdoor abgehalten werden.

*W23706:* Mi, 20.09.2023 bis 29.11.2023, 18:30-19:30 Uhr

*Dauer:* 10 Wochen zu je 1 Stunde

*Kursleitung:* Elisabeth Leeb, smovey-Coach

*Ort:* Turnsaal, Volksschule, Brandströmstraße 5, 3300 Amstetten

*Gebühr:* € 79,00

## ■ smoveyTRAINING - mit Schwung FIT in den Frühling

Bewegung in der Gruppe ist effektiver und macht mehr Spaß! Fit in den Frühling mit smoveyVIBROSWING. smoveyRINGE sind ein 8 in 1 Fitnessgerät mit österreichischer Identität und sind für jede Ziel- und Altersgruppe geeignet:

- Trainiere Ausdauer, Kraft- Beweglichkeit und Koordination
- Aktiviere Oberflächen- UND Tiefenmuskulatur
- Beschleunige die Fettverbrennung
- Löse Verspannungen im Schulter, Nacken- u. Rückenbereich
- Kräftige dein Herz- und Kreislaufsystem
- Mobilisiere und stärke Faszien und Bindegewebe
- Stimuliere deine Reflexzonen und die Zellaktivität
- Unterstütze das Lymphsystem und die Entschlackung

Mitzubringende Materialien: bequeme Kleidung, Hallenschuhe und Trinkflasche, smoveyRinge, wenn vorhanden. Trainingsringe können für die Dauer des Kurses zur Verfügung gestellt werden. Bei entsprechender Witterung können Einheiten auch Outdoor abgehalten werden.

*S24707:* Mi, 14.02.2024 bis 24.04.2024, 18:30-19:30 Uhr

*Dauer:* 10 Wochen zu je 1 Stunde

*Kursleitung:* Elisabeth Leeb, smovey-Coach

*Ort:* Turnsaal, Volksschule, Brandströmstraße 5, 3300 Amstetten

*Gebühr:* € 79,00

## ■ Spaß an der Bewegung für Kinder von 1-4 Jahren



Ein Eltern- oder Großeltern teil begleitet das Kind zur Turnstunde. Um Anmeldung des Kindes und einer Begleitperson wird gebeten. Mitzubringen: Sportkleidung.

W2370420: Do, 28.09.2023 bis 07.12.2023, 16:00-17:00 Uhr

S2470421: Do, 11.01.2024 bis 21.03.2024, 16:00-17:00 Uhr

Dauer: 10 Wochen zu je 1 Stunde

Kursleitung: Margit Schagerl / Oliver Schagerl, BEd

Ort: Turnsaal Mittelschule Amstetten, Pestalozzistraße 2, 3300 Amstetten

Gebühr: € 55,00

## ■ Spaß an der Bewegung für Kinder von 3-6 Jahren



Ein Eltern- oder Großeltern teil begleitet das Kind zur Turnstunde. Um Anmeldung des Kindes und einer Begleitperson wird gebeten. Mitzubringen: Sportkleidung.

W2370421: Do, 28.09.2023 bis 07.12.2023, 17:00-18:00 Uhr

S2470420: Do, 11.01.2024 bis 21.03.2024, 17:00-18:00 Uhr

Dauer: 10 Wochen zu je 1 Stunde

Kursleitung: Margit Schagerl / Oliver Schagerl, BEd

Ort: Turnsaal Mittelschule Amstetten, Pestalozzistraße 2, 3300 Amstetten

Gebühr: € 55,00

## ■ Taiji für Anfänger/innen Teil 1



Kurszeiten: Montag, 18:30-20:00 Uhr und Mittwoch, 18:30-20:00 Uhr, Kurstermine: 12. Diese wirkungsvollen Übungen traditioneller chinesischer Körper- und Geisteskultur verbinden körperliche Kräftigung und Elastizität. Durch bewusste Körperwahrnehmung verfeinert sich das Bewegungsgefühl und mit Achtsamkeit entsteht Gelassenheit.

Übungsinhalte:

- Kurzform nach Zheng Manqing
- Qigong Übungen
- Lockerungsübungen nach Meister Huang Xiangxian
- Push Hands

Das Training zweimal in der Woche erleichtert den Lernprozess. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder dicke Socken. Ji Jian Taiji & Qigong Lehrinstitut - [www.taiji.at](http://www.taiji.at).

W2370422: Mo, 25.09.2023 bis 08.11.2023, 18:30-20:00 Uhr

Dauer: 6 Wochen zu je 3 Stunden

Kursleitung: Martin Wurzer, Physiotherapeut

Ort: Turnsaal, KG, Greinsfurth, Heidestraße 21, 3300 Greinsfurth

Gebühr: € 130,00

## ■ Taiji für Anfänger/innen Teil 2



Kurszeiten: Montag, 18:30-20:00 Uhr und Mittwoch, 18:30-20:00 Uhr, Kurstermine: 12. Diese wirkungsvollen Übungen traditioneller chinesischer Körper- und Geisteskultur verbinden körperliche Kräftigung und Elastizität. Durch bewusste Körperwahrnehmung verfeinert sich das Bewegungsfühl und mit Achtsamkeit entsteht Gelassenheit.

Übungsinhalte:

- Kurzform nach Zheng Manqing
- Qigong Übungen
- Lockerungsübungen nach Meister Huang Xiangxian
- Push Hands

Das Training zweimal in der Woche erleichtert den Lernprozess. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder dicke Socken. Ji Jian Taiji & Qigong Lehrinstitut - [www.taiji.at](http://www.taiji.at).

*W2370423:* Mo, 13.11.2023 bis 17.01.2024, 18:30-20:00 Uhr

*Dauer:* 6 Wochen zu je 3 Stunden

*Kursleitung:* Martin Wurzer, Physiotherapeut

*Ort:* Turnsaal, KG, Greinsfurth, Heidestraße 21, 3300 Greinsfurth

*Gebühr:* € 130,00

## ■ Taiji Aufbaukurs Teil 3



Kurszeiten: Montag, 18:30-20:00 und Mittwoch, 18:30-20:00 Uhr, Kurstermine: 24. Aufbaukurs für die Teilnehmer/innen vom Kurs „Taiji für Anfänger/innen Teil 2“. Die Kurzform wird vervollständigt und die bereits vertrauten Übungen werden in ihrer Ausführung weiter verfeinert. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder dicke Socken. Ji Jian Taiji & Qigong Lehrinstitut - [www.taiji.at](http://www.taiji.at).

*S2470428:* Mo, 22.01.2024 bis 08.05.2024, 18:30-20:00 Uhr

*Dauer:* 12 Wochen zu je 3 Stunden

*Kursleitung:* Martin Wurzer, Physiotherapeut

*Ort:* Turnsaal, KG, Greinsfurth, Heidestraße 21, 3300 Greinsfurth

*Gebühr:* € 260,00



## ■ Taiji für Fortgeschrittene



Kurszeiten: Montag, 18:30-20:15 Uhr und Mittwoch, 18:30-20:45 Uhr, Kurstermine: 24. Für alle mit mindestens 3 Jahren Übungserfahrung. Atmung, Bewegung der Aufmerksamkeit durch den Körper und Verfeinern der Bewegung in der Form prägen das Üben. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder dicke Socken. Ji Jian Taiji & Qigong Lehrinstitut - [www.taiji.at](http://www.taiji.at).

W2370426: Mo, 25.09.2023 bis 17.01.2024, 18:30-20:45 Uhr

S2470427: Mo, 22.01.2024 bis 08.05.2024, 18:30-20:45 Uhr

Dauer: 12 Wochen zu je 4 Stunden

Kursleitung: Martin Wurzer, Physiotherapeut

Ort: Turnsaal, KG, Greinsfurth, Heidestraße 21, 3300 Greinsfurth

Gebühr: € 195,00

## ■ Taiji Kurs



Kurszeiten: Montag, 18:30-20:15 Uhr und Mittwoch, 18:30-20:15 Uhr  
Kurstermine: 24. Für alle mit mindestens einem Jahr Übungserfahrung. Nach dem Erlernen der Kurzform nach Zheng Manqing stehen die Abfolge der Bewegungen zueinander und Bewegungen in Wellenform durch den Körper im Vordergrund. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder dicke Socken. Ji Jian Taiji & Qigong Lehrinstitut - [www.taiji.at](http://www.taiji.at).

W2370424: Mo, 25.09.2023 bis 17.01.2024, 18:30-20:15 Uhr

S2470425: Mo, 22.01.2024 bis 08.05.2024, 18:30-20:15 Uhr

Dauer: 12 Wochen zu je 3 Stunden und 30 Minuten

Kursleitung: Martin Wurzer, Physiotherapeut

Ort: Turnsaal, KG, Greinsfurth, Heidestraße 21, 3300 Greinsfurth

Gebühr: € 260,00

## ■ Taiji Qigong (Set 1)



Die 18 Bewegungsbilder des Taiji Qigong sind Teil der chinesischen Heilkunst und zielen darauf ab, das körperliche Wohlbefinden zu stärken, die Konzentrationsfähigkeit zu fördern und dabei die Psyche zu entspannen, sodass die Lebensenergie "Qi" frei fließen kann. Sanfte, langsamfließende Bewegungen, verbunden mit gleichmäßiger Atmung und innerer Achtsamkeit fördern die Harmonie von Körper, Geist und Seele. Regelmäßig ausgeführt kräftigen die 18 Gesundheitsübungen den Bewegungsapparat, unterstützen die Funktionsfähigkeit der Organe, stärken das Immunsystem und führen zu tiefer, innerer Ruhe und Gelassenheit. Geeignet für Menschen aller Altersgruppen. Mitzubringen: bequeme Kleidung und leichtes Schuhwerk.

W237012: Di, 26.09.2023 bis 05.12.2023, 18:30-19:30 Uhr

Dauer: 10 Wochen zu je 1 Stunde

Kursleitung: Erika Krenn, Qi Gong-Lehrerin, dipl. Gesundheits- & Entspannungstrainerin

Ort: Turnsaal, KG, Greinsfurth, Heidestraße 21, 3300 Greinsfurth

Gebühr: € 108,00



## ■ Taiji Qigong (Set 2)



Taiji Qigong ist eine Kombination aus Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen zur Förderung der körperlichen Gesundheit und des seelischen Wohlbefindens. Langsam-fließende Bewegungen verbunden mit gleichmäßiger Atmung und klarer Vorstellungskraft kennzeichnen die Übungsabfolgen des Taiji Qigong. Die Lebensenergie "Qi", wird aktiviert und harmonisiert, so dass bereits nach kurzer Übungsdauer eine Vertiefung der Atmung und ein Gefühl der Weite und Leichtigkeit wahrgenommen werden kann. Taiji Qigong öffnet den Zugang zu einem besseren Körpergefühl, das Immunsystem wird gestärkt und die positive Wirkung auf Muskulatur, Beweglichkeit der Gelenke und Wirbelsäule als auch auf das Nerven- und Organsystem wird erfahrbar. Mitzubringen: bequeme Kleidung und leichtes Schuhwerk.

**S247013:** Di, 13.02.2024 bis 16.04.2024, 18:30-19:30 Uhr

**Dauer:** 9 Wochen zu je 1 Stunde

**Kursleitung:** Erika Krenn, Qi Gong-Lehrerin, dipl. Gesundheits- & Entspannungstrainerin

**Ort:** Turnsaal, KG, Greinsfurth, Heidenstraße 21, 3300 Greinsfurth

**Gebühr:** € 104,00



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



Teil 1: Grundausrüstung für die Pflege; Hautpflege, Nagelpflege, Mundpflege, Prothesenpflege; Haarwäsche; Hilfsmittel; Essen und Trinken; Inkontersorgung; Kleidung; Tagesablauf; Medikamente; Hygiene; Häufige Erkrankungen und Prophylaxen.

Teil 2: Lagerung; Mobilisation; Hautveränderungen; Bettwäschewechsel bei Bettlägerigen.

Teil 3: Kinästhetik; Bobart; Basale Stimulation; Kontrakturrenprophylaxe.

Teil 4: Grundwissen Demenz und Umgang; Phasen des Sterbeprozesses - CTC; Pflegegeld; Eintritt in ein Pflegeheim.

**W237038:** Fr, 06.10.2023 bis 27.10.2023, 08:00-12:00 Uhr

**Dauer:** 4 Wochen zu je 4 Stunden

**Kursleitung:** Daniela Brunner, DGKP

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

**Gebühr:** € 140,00 Einzeltermin: € 30,00

## ■ Vorbeugung "Burn-out"



In unserer schnelllebigen Zeit mit Termindruck und Ansprüchen passiert es schnell, dass Menschen erschöpft und kraftlos werden. In diesem Kurs wollen wir uns damit beschäftigen, wie wir gesund bleiben können und nicht ins Burn-out fallen. Themen wie Ressourcen, innere und äußere Ansprüche, eigene Grenzen kennen und wahren und Zeitmanagement werden behandelt. Wir arbeiten mit Partnerübungen, inneren Reisen und Malen. Mitzubringen: Malpapier und Malstifte.

**S24700:** Do, 18.01.2024, 18:00-22:00 Uhr

**Dauer:** 4 Stunden

**Kursleitung:** Anke Schöpfer, Diplomsozialpädagogin, NLP-Lehrtrainerin, Human Design Analytikerin & Diplomsupervisorin

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

**Gebühr:** € 40,00

## ■ Weg vom Alltagsstress - wie bleibe ich, ICH selbst



Oft sind wir unserem Alltag erlegen, haben keine freie Minute, alles fliegt uns um die Ohren, wir verplanen jede letzte Sekunde, für was? Ein NEIN fällt schwer? Wir übernehmen so viele Dinge in unserem Alltag und vergessen oft auf die wichtigste Person in unserem Leben – UNS Selbst. Wir zeigen hilfreiche Tipps für den Alltag, Zeitmanagement und Stressregulierung, um neue Zeitfenster zu ermöglichen und um auf sich Selbst Wert zu legen.

- Persönliche Kraftquellen nutzen (Natur, Sport, Hobbies, etc.).
- Selbstverantwortung (Grenzen erkennen bzw. setzen).
- Mentaltraining (klaren Kopf bewahren).
- Einfache Methoden um bei sich zu sein, auf sich zu hören (Körperwahrnehmung, Intuition).
- Achtsamkeit mit dem Arbeits- und Familienumfeld.

W2370112: Di, 12.12.2023, 18:00-20:00 Uhr

Dauer: 2 Stunden

Kursleitung: Wolfgang Achleitner, DPGKP - Bio-Energie-Therapeut - Natur und Erlebnis

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

Gebühr: € 17,00



## ■ Yoga & Brunch



Gesundheit für Körper, Geist und Seele ist das Motto für diesen Vormittag. Yoga & Essen vereinbaren? Ja, das ist möglich, beim Yoga & Brunch am Freitag Vormittag. Wir starten den Morgen mit einer 1,5 stündigen Yogaeinheit. Nach dem Yoga tanken wir weiter Energie beim gemeinsamen, gesunden Brunch. Vegan und vegetarische Spezialitäten wie frisch gepresste Säfte, gesundes Gebäck, Porridge, Bowls und noch viel mehr, was das Herz begehrt werden gemeinsam zubereitet.

W2370428: Fr, 17.11.2023, 09:00-12:30 Uhr

S2470429: Fr, 23.02.2024, 09:00-12:30 Uhr

Dauer: 2 Stunden und 30 Minuten

Kursleitung: Katharina Freinschlag, Ernährungsexpertin / Sandra Pleimer

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

Gebühr: € 39,00 exkl. Lebensmittelkosten

### Richard Prieler GmbH

Wepperstraße 7  
A-3363 Hausmening  
Tel: 07475 / 5 25 25  
Fax: 07475 / 5 25 25 - 4  
e-mail: office@richard-prieler.at  
www.richard-prieler.at

# Richard Prieler

Präsentationsdisplays & Büroartikel

- PRÄSENTATIONSDISPLAYS
- BÜROARTIKEL VON A-Z
- PAPIER BÜRO SCHULE

## ■ Erste Hilfe Kurs bei Notfällen im Säuglings- und Kleinkindalter

Schwerpunkt dieser Kurse ist die Erste Hilfe bei Säuglingen und Kindern bis zur Beginn der Pubertät! Die Kurse sind besonders empfehlenswert für Eltern, Kindergartenpädagog/innen, Lehrer/innen und Erzieher/innen, bzw. für alle die in der Freizeit oder beruflichem Umfeld mit Säuglingen und Kleinkindern zu tun haben!

W237136: Mi, 15.11.2023 bis 16.11.2023, 18:00-22:00 Uhr

S247137: Mi, 21.02.2024 bis 22.02.2024, 18:00-22:00 Uhr

S247138: Mi, 19.06.2024 bis 20.06.2024, 18:00-22:00 Uhr

*Dauer:* 2 Tage zu 4 Stunden

*Kursleitung:* Lukas Kromoser, Ausbildungsleiter OERK

*Ort:* Rotes Kreuz, Krankenhausstraße 10, 3300 Amstetten

*Gebühr:* € 55,00

## ■ Erste-Hilfe-Grundkurs - 16 Stunden - Abendkurs

Der Grundkurs für Erste Hilfe und Unfallverhütung hat zum Ziel, die Kursteilnehmer/innen mit der Hilfeleistung nach Unfällen oder bei Eintritt plötzlicher Erkrankungen so vertraut zu machen, dass sie selbstständig und eigenverantwortlich Erste Hilfe leisten können. Die Beschäftigung mit verschiedenen Unfallursachen soll zur Unfallverhütung beitragen. Gültigkeit: Erwerb aller Führerscheinklassen, Ersthelfer/innen in Betrieben lt. Arbeitnehmer/innenschutzgesetz § 26, gem. Giftverordnung 2000 § 5 Abs. 3.

W23710: Mo, 11.09.2023 bis 19.09.2023, 18:00-22:00 Uhr

W23711: Mo, 13.11.2023 bis 21.11.2023, 18:00-22:00 Uhr

S24712: Mo, 15.01.2024 bis 23.01.2024, 18:00-22:00 Uhr

S24713: Mo, 04.03.2024 bis 12.03.2024, 18:00-22:00 Uhr

S24714: Mo, 06.05.2024 bis 14.05.2024, 18:00-22:00 Uhr

*Dauer:* 4 Tage zu je 4 Stunden

*Kursleitung:* Lukas Kromoser, Ausbildungsleiter OERK

*Ort:* Rotes Kreuz, Krankenhausstraße 10, 3300 Amstetten

*Gebühr:* € 80,00

### Anmeldung für alle Kurse des Roten Kreuzes



Anmeldung erforderlich unter +43 (0) 59144 51037,

ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

Aus Liebe zum Menschen.

lukas.kromoser@n.rotekruz.at oder <https://www.erstehilfe.at/kurs-finder>

Informationen auch unter <http://www.rotekruz.at/noe/dienststellen/amstetten>

oder <http://www.rotekruz.at/niederoesterreich/kurssuche/>

## ■ Erste-Hilfe-Grundkurs 16 Stunden - Tageskurs



Der Grundkurs für Erste Hilfe und Unfallverhütung hat zum Ziel, die Kursteilnehmer/innen mit der Hilfeleistung nach Unfällen oder bei Eintritt plötzlicher Erkrankungen so vertraut zu machen, dass sie selbstständig und eigenverantwortlich Erste Hilfe leisten können. Die Beschäftigung mit verschiedenen Unfallursachen soll zur Unfallverhütung beitragen.

Gültigkeit: Erwerb aller Führerscheinklassen, Ersthelfer/innen in Betrieben lt. Arbeitnehmer/inenschutzgesetz § 26, gem. Giftverordnung 2000 § 5 Abs. 3.

- W23716: Mi, 27.09.2023 bis 28.09.2023, 08:00-16:30 Uhr  
 W23717: Sa, 07.10.2023 bis 14.10.2023, 08:00-16:30 Uhr  
 W23718: Mi, 18.10.2023 bis 19.10.2023, 08:00-16:30 Uhr  
 W23719: Mi, 22.11.2023 bis 23.11.2023, 08:00-16:30 Uhr  
 W237110: Mi, 13.12.2023 bis 14.12.2023, 08:00-16:30 Uhr  
 S247111: Mi, 24.01.2024 bis 25.01.2024, 08:00-16:30 Uhr  
 S247112: Mi, 14.02.2024 bis 15.02.2024, 08:00-16:30 Uhr  
 S247113: Mi, 13.03.2024 bis 14.03.2024, 08:00-16:30 Uhr  
 S247114: Sa, 13.04.2024 bis 20.04.2024, 08:00-16:30 Uhr  
 S247115: Mi, 24.04.2024 bis 25.04.2024, 08:00-16:30 Uhr  
 S247116: Mi, 15.05.2024 bis 16.05.2024, 08:00-16:30 Uhr  
 S247117: Mi, 12.06.2024 bis 13.06.2024, 08:00-16:30 Uhr

*Dauer:* 2 Tage zu je 8 Stunden

*Kursleitung:* Lukas Kromoser, Ausbildungsleiter OERK

*Ort:* Rotes Kreuz, Krankenhausstraße 10, 3300 Amstetten

*Gebühr:* € 80,00

## ■ Erste-Hilfe-Kurs „Führerschein“



Unterweisung in lebensrettenden Sofortmaßnahmen am Ort des Verkehrsunfalls. Die Unterweisung in lebensrettenden Sofortmaßnahmen hat den Bewerbern/innen 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 zu vermitteln.

- W237139: Mi, 06.09.2023 bis 08.09.2023, 17:00-20:00 Uhr  
 W237140: Mi, 04.10.2023 bis 05.10.2023, 17:00-20:00 Uhr  
 W237141: Mi, 08.11.2023 bis 09.11.2023, 17:00-20:00 Uhr  
 W237142: Mi, 06.12.2023 bis 07.12.2023, 17:00-20:00 Uhr  
 S247143: Mi, 17.01.2024 bis 18.01.2024, 17:00-20:00 Uhr  
 S247144: Mi, 07.02.2024 bis 08.02.2024, 17:00-20:00 Uhr  
 S247145: Mi, 06.03.2024 bis 07.03.2024, 17:00-20:00 Uhr  
 S247146: Mi, 03.04.2024 bis 04.04.2024, 17:00-20:00 Uhr  
 S247147: Mi, 15.05.2024 bis 16.05.2024, 17:00-20:00 Uhr  
 S247148: Mi, 05.06.2024 bis 06.06.2024, 17:00-20:00 Uhr  
 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:* € 75,00

## ■ Erste-Hilfe-Wiederholungskurs - 4 Stunden

Der Wiederholungskurs für Erste Hilfe hat zum Ziel, das bereits Erlernte (Erste Hilfe Grundkurs) zu wiederholen und zu festigen. Gültig: Aufschulung lt. Arbeitnehmer/innenschutzgesetz § 26 (wenn der letzte Erste Hilfe Grundkurs nicht älter als 2 Jahre ist).

W237132: Mo, 11.09.2023, 08:00-12:00 Uhr

W237133: Mo, 13.11.2023, 08:00-12:00 Uhr

S247134: Mo, 11.03.2024, 08:00-12:00 Uhr

S247135: Mo, 27.05.2024, 08:00-12:00 Uhr

Dauer: 4 Stunden

Kursleitung: Lukas Kromoser, Ausbildungsleiter OERK

Ort: Rotes Kreuz, Krankenhausstraße 10, 3300 Amstetten

Gebühr: € 48,00

## ■ Erste-Hilfe-Wiederholungskurs - 8 Stunden - Tageskurs

Der Wiederholungskurs für Erste Hilfe hat zum Ziel, das bereits Erlernte (Erste Hilfe Grundkurs) zu wiederholen und zu festigen. Gültig: Aufschulung lt. Arbeitnehmer/innenschutzgesetz § 26 (der 16h Erste Hilfe Grundkurs soll nicht älter als 4 Jahre sein).

W237122: Do, 21.09.2023, 08:00-16:30 Uhr

W237123: Mi, 25.10.2023, 08:00-16:30 Uhr

W237124: Do, 30.11.2023, 08:00-16:30 Uhr

W237125: Mo, 11.12.2023, 08:00-16:30 Uhr

S247126: Do, 18.01.2024, 08:00-16:30 Uhr

S247127: Do, 22.02.2024, 08:00-16:30 Uhr

S247128: Do, 21.03.2024, 08:00-16:30 Uhr

S247129: Mo, 22.04.2024, 08:00-16:30 Uhr

S247130: Do, 23.05.2024, 08:00-16:30 Uhr

S247131: Do, 20.06.2024, 08:00-16:30 Uhr

Dauer: 8 Stunden

Kursleitung: Lukas Kromoser, Ausbildungsleiter OERK

Ort: Rotes Kreuz, Krankenhausstraße 10, 3300 Amstetten

Gebühr: € 55,00

### Anmeldung für alle Kurse des Roten Kreuzes



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ Aus Liebe zum Menschen.

Anmeldung erforderlich unter +43 (0) 59144 51037,

lukas.kromoser@n.roteskreuz.at oder <https://www.erstehilfe.at/kurs-finder>

Informationen auch unter <http://www.roteskreuz.at/noe/dienststellen/amstetten>

oder <http://www.roteskreuz.at/niederoesterreich/kurssuche/>

## ■ Erste-Hilfe-Wiederholungskurs 8 Stunden - Abendkurs



Der Wiederholungskurs für Erste Hilfe hat zum Ziel, das bereits Erlernte (Erste Hilfe Grundkurs) zu wiederholen und zu festigen. Gültig: Aufschulung lt. Arbeitnehmer/innenschutzgesetz § 26 (der 16h Erste Hilfe Grundkurs soll nicht älter als 4 Jahre sein).

W237118: Di, 17.10.2023 bis 18.10.2023, 18:00-22:00 Uhr

W237119: Di, 12.12.2023 bis 13.12.2023, 18:00-22:00 Uhr

S247120: Mi, 10.04.2024 bis 11.04.2024, 18:00-22:00 Uhr

S247121: Mi, 12.06.2024 bis 13.06.2024, 18:00-22:00 Uhr

Dauer: 2 Tage zu je 4 Stunden

Kursleitung: Lukas Kromoser, Ausbildungsleiter OERK

Ort: Rotes Kreuz, Krankenhausstraße 10, 3300 Amstetten

Gebühr: € 55,00

[www.umdachgroup.com](http://www.umdachgroup.com)

**umdach**group

# International erfolgreich. Regional verwurzelt.

Seit mehr als 150 Jahren wächst das Netz der Umdach Group ausgehend von Amstetten und verbindet immer mehr Menschen miteinander.

In mittlerweile 70 Ländern entwickeln und vertreiben mehr als 8.500 MitarbeiterInnen Produkte und Dienstleistungen für die Bauindustrie und den Handel.

**Der Tradition verbunden und der Zukunft verpflichtet.**



**umdach**group  
ventures

**umdach**  
THE STORE MAKERS

## ■ Ballett Basic



Ballett tanzen ist anmutig, wunderschön und ein wenig himmlisch. Alle sind willkommen, egal wie alt Sie sind! Auf jeden Fall werden Sie eine schöne Haltung, einen schönen Gang und mehr Spannung und Gleichgewicht erreichen. Wahrscheinlich aber auch eine neue Liebe zur klassischen Ballettkunst. Mitzubringen: bequeme Kleidung und Ballettschläppchen oder Socken.

*W237200:* Fr, 15.09.2023 bis 24.11.2023, 17:30-19:00 Uhr

*S237201:* Fr, 23.02.2024 bis 03.05.2024, 17:30-19:00 Uhr

*Dauer:* 10 Wochen 1 Stunde und 30 Minuten

*Kursleitung:* Dr. Evelyn Ertl-Egger

*Ort:* Ballettsaal, Regionalmusikschule, Stefan-Fadinger-Straße 21, 3300 Amstetten

*Gebühr:* € 149,00

## ■ Geselliges Tanzen



All jene, die Freude an Bewegung oder Musik haben, sind herzlich eingeladen mitzutanzten. Innerhalb kurzer Zeit tanzt man einen Sirtaki wie die Griechen oder eine Musette wie die Franzosen. Auch Line Dance, Mixer und Kontratänze, wie in der Renaissance oder aus Amerika, sind im Repertoire. Ebenso wird nach Cha-Cha-Cha-, Tango- und Rumbamusik getanzt. Bitte keine Straßenschuhe!

*W2372002:* Mi, 04.10.2023 bis 13.12.2023, 14:30-16:00 Uhr

*S24722:* Mi, 10.01.2024 bis 20.03.2024, 14:30-16:00 Uhr

*Dauer:* 10 Wochen zu je 1 Stunde und 30 Minuten

*Kursleitung:* OStR. Mag. Helga Höller

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

*Gebühr:* € 45,00

## ■ Hip Hop Grundkurs ab 16 Jahren



Erlernen der Basics und Einstudieren von leichten Anfänger/innenfreundlichen Choreografien mit den Trainer/innen der Stage Time Company.

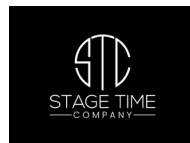
*W237204:* Do, 07.09.2023 bis 05.10.2023, 16:00-17:30 Uhr

*Dauer:* 5 Wochen zu je 1 Stunde und 30 Minuten

*Kursleitung:* Stage Time Company - Hip Hop Dance

*Ort:* Turnsaal, Volksschule, Brandströmstraße 5, 3300 Amstetten

*Gebühr:* € 63,00





## ■ Musicaljazz



Neben der Vermittlung von Basistechnik und Basisschritten im Jazztanz steht vor allem der Spaß an der Bewegung im Vordergrund. Kernpunkt ist die Erarbeitung von Choreographien. Tauchen Sie ein in die bunte Welt des Musicals - "Grease", "Tanz der Vampire" oder "Footloose"! Nähere Infos: [www.anita-hofmann.at](http://www.anita-hofmann.at). Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken oder Jazz-Tanzschuhe, Trinkflasche.

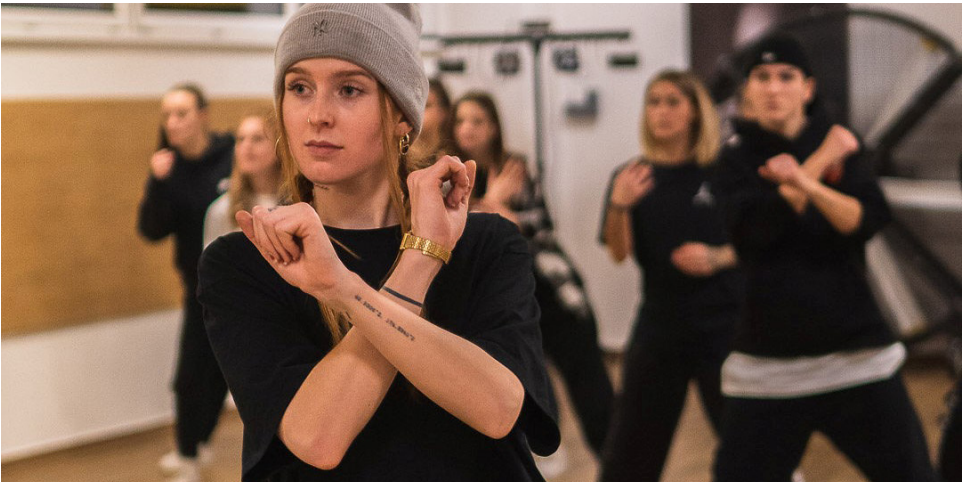
W237201: Sa, 23.09.2023, 10:00-13:00 Uhr  
 W237202: Sa, 21.10.2023, 10:00-13:00 Uhr  
 W237203: Sa, 18.11.2023, 10:00-13:00 Uhr  
 S247204: Sa, 24.02.2024, 10:00-13:00 Uhr  
 S247205: Sa, 16.03.2024, 10:00-13:00 Uhr  
 S247206: Sa, 20.04.2024, 10:00-13:00 Uhr  
 Dauer: 3 Stunden  
 Kursleitung: Anita Hofmann, Bühnendarstellerin  
 Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten  
 Gebühr: € 59,00

## ■ Vielfalt Kontratänze



Kontratänze entwickelten sich aus englischen Gruppentänzen zu beliebten Gesellschaftstänzen. In diesem Kurs werden verschiedene Arten von Kontratänzen abgestimmt an die Anzahl der Anwesenden getanzt. Zur Auflockerung und Einstimmung werden dazwischen einfache Tänze getanzt. Kontratänze fördern die Rechts-Links-Koordination, die Orientierung im Raum und das Gleichgewicht. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Paare sowie Einzelpersonen sind herzlich willkommen. An folgenden Terminen findet kein Kurs statt: 02.10.2023 und 09.10.2023.

W2372: Mo, 11.09.2023 bis 04.12.2023, 17:15-18:45 Uhr  
 Dauer: 10 Wochen je zu 1 Stunde und 30 Minuten  
 Kursleitung: Karin Guttman  
 Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten  
 Gebühr: € 105,00



# stadtWerke

A M S T E T T E N

<https://stadtwerke.amstetten.at/>  
<https://www.facebook.com/stadtwerkeAM/>

## Unsere Energie Deine Zukunft



Unterhaltungselektronik | Küchen- und Haushaltsgeräte | Reparaturservice | Kaffeemaschinen

**expert**



**STADTWERKE**

Hauptplatz 29  
3300 Amstetten

07472/609-331  
[verkauf@stadtwerke.amstetten.at](mailto:verkauf@stadtwerke.amstetten.at)

  
www.tempora.at  
**BESTATTUNG**  
*Tempora*

24-Stunden-Soforthilfe im Trauerfall:  
0676/88 609 777

Ihre Bestattung im westlichen Mostviertel

Erdbestattung  
Feuerbestattung  
Donaubestattung  
Erinnerungsedelsteine  
Beisetzung in freier Natur

## **SELBSTEINSCHÄTZUNG VON SPRACHKENNTNISSEN**

Unsere Sprachkurse sind nach den Sprachniveaus des "Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen-Europäisches Sprachenportfolio" gekennzeichnet (z. B. Englisch - A1, A2 etc.). Damit können wir Ihnen die international standardisierte Vergleichbarkeit der Lernwege ermöglichen. Diese Einteilung dient als Orientierungshilfe zur Selbsteinschätzung Ihrer Voraussetzungen und Ziele. Wir beraten Sie sehr gerne bei der Wahl des für Sie geeigneten Kurses.

### **Niveau A1**

**VORKENNTNISSE:** KEINE ! Sie haben diese Sprache noch nie gelernt

**ZIELE:**

**VERSTEHEN:** Ich kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze, z.B. kurze einfache Anweisungen, verstehen, wenn sehr deutlich und langsam gesprochen wird. Ich kann einzelne vertraute Namen, Wörter und ganz einfache Sätze erfassen, z.B. auf Schildern, Plakaten oder in Prospekten.

**SPRECHEN:** Ich kann mich auf einfache Art verständigen, bin aber darauf angewiesen, dass meine Gesprächspartnerin/mein Gesprächspartner etwas langsamer wiederholt oder anders sagt und mir dabei hilft, zu formulieren, was ich sagen möchte. Ich kann einfache Fragen stellen und beantworten, sofern es sich um sehr vertraute Themen handelt. Ich kann einfache Wendungen und Sätze gebrauchen, um Leute, die ich kenne, zu beschreiben und um zu beschreiben, wo ich wohne.

**SCHREIBEN:** Ich kann eine kurze, einfache Postkarte, z.B. mit Fergiengrüßen, schreiben. Ich kann auf Formularen, z.B. in Hotels, Namen, Adresse, Nationalität usw. eintragen.

### **Niveau A2**

**VORKENNTNISSE:** Siehe Kompetenzen A1

**ZIELE:**

**VERSTEHEN:** Ich kann einzelne Sätze und häufig gebrauchte Wörter verstehen, wenn es z.B. um einfache Informationen zu Person, Familie, Einkaufen, Arbeit, näherer Umgebung geht. Ich verstehe das Wesentliche von kurzen, klaren und einfachen Durchsagen. Ich kann ganz kurze, einfache Texte lesen. Ich kann in einfachen Alltagstexten (z.B. Anzeigen, Prospekten, Speisekarten oder Fahrplänen) konkrete, vorhersehbare Informationen auffinden und ich kann kurze, einfache, persönliche Briefe verstehen.

**SPRECHEN:** Ich kann mich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen unkomplizierten und direkten Austausch von Informationen und um vertraute Themen und Tätigkeiten geht. Ich kann ein sehr kurzes Kontaktgespräch führen, verstehe aber kaum genug, um selbst das Gespräch in Gang zu halten. Ich kann in einigen Sätzen und mit einfachen Mitteln z.B. meine Familie, andere Leute, meine Ausbildung, meine gegenwärtige oder letzte berufliche Tätigkeit beschreiben.

**SCHREIBEN:** Ich kann eine kurze, einfache Notiz oder Mitteilung und einen ganz einfachen persönlichen Brief schreiben, z.B. um mich für etwas zu bedanken.

## **Niveau B1**

**VORKENNTNISSE:** Siehe Kompetenzen A2

### **ZIELE:**

**VERSTEHEN:** Ich kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Ich kann in manchen Radio- oder Fernsehsendungen über aktuelle Ereignisse oder Themen die Hauptinformation entnehmen, wenn relativ langsam und deutlich gesprochen wird. Ich kann Texte verstehen, in denen vor allem frequente Alltags- oder Berufssprache vorkommt. Ich kann in privaten Briefen, Beschreibungen von Ereignissen, Gefühle und Wünsche verstehen.

**SPRECHEN:** Ich kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Ich kann ohne Vorbereitung an Gesprächen über Themen teilnehmen, die mir vertraut sind oder die mich interessieren (z.B. Familie, meine Hobbys, Arbeit, Reisen, aktuelle Ereignisse). Ich kann in einfachen, zusammenhängenden Sätzen sprechen, um Erfahrungen und Ereignisse, Träume, Hoffnungen oder Ziele zu beschreiben. Ich kann meine Meinungen und Pläne kurz erklären und begründen. Ich kann die Handlung eines Films wiedergeben und meine Reaktionen beschreiben.

**SCHREIBEN:** Ich kann einen einfachen, zusammenhängenden Text über mir vertraute Themen schreiben. Ich kann persönliche Briefe schreiben und darin von Erfahrungen erzählen und Eindrücke beschreiben.

## **Niveau B2**

**VORKENNTNISSE:** Siehe Kompetenzen B1

### **ZIELE:**

**VERSTEHEN:** Ich kann längeren Redebeiträgen und komplexer Argumentation folgen, sofern mir die Thematik einigermaßen vertraut ist. Ich kann im Fernsehen die meisten Nachrichtensendungen und Reportagen verstehen. Ich kann die meisten Spielfilme verstehen, sofern Standardsprache gesprochen wird. Ich kann Artikel und Berichte lesen und verstehen, in denen die Schreibenden besondere Haltungen oder Standpunkte vertreten.

**SPRECHEN:** Ich kann mich spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit einem Muttersprachler/einer Muttersprachlerin ohne Belastung für die Gesprächspartnerin/den Gesprächspartner oder für mich möglich ist. Ich kann mich aktiv an Diskussionen beteiligen und meine Ansichten begründen und verteidigen. Ich kann zu sehr vielen Themen meines Interessensgebiets eine klare und detaillierte Darstellung geben. Ich kann einen Standpunkt zu einem Problem erklären und Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

**SCHREIBEN:** Ich kann einen Aufsatz oder einen Bericht schreiben, Informationen wiedergeben oder Gedankengänge ausführen, und dabei Argumente und Gegenargumente abwägen. Ich kann persönliche und formelle Briefe schreiben und deutlich machen, was wichtig ist.

## **Niveau C1**

**VORKENNTNISSE:** Siehe Kompetenzen B2

### **ZIELE:**

**VERSTEHEN:** Ich kann längeren Reden und Gesprächen folgen, auch wenn diese nicht klar strukturiert sind und wenn Zusammenhänge nur impliziert, nicht aber explizit gemacht sind. Ich kann ohne allzu große Mühe Fernsehsendungen und Spielfilme verstehen. Ich kann lange und komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen und deren stilistische Merkmale wahrnehmen. Ich kann Fachartikel und technische Anleitungen verstehen, auch wenn sie nicht in Beziehung zu meinem Spezialgebiet stehen.

**SPRECHEN:** Ich kann mich beinahe mühelos spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter offensichtlich nach Worten suchen zu müssen. Ich kann die Sprache wirksam und flexibel im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in der Ausbildung gebrauchen und meine eigenen Beiträge geschickt mit denen anderer verknüpfen. Ich kann komplexe Sachverhalte ausführlich darstellen und erörtern, dabei Themenpunkte miteinander verbinden, einzelne Aspekte besonders ausführen und meinen Beitrag angemessen abschließen.

**SCHREIBEN:** Ich kann in Briefen, Aufsätzen oder Berichten über komplexe Sachverhalte schreiben und die für mich wesentlichen Aspekte entsprechend hervorheben. Ich kann in meinen schriftlichen Texten den Stil wählen, der für die jeweiligen Leserinnen/Leser angemessen ist.

## **Niveau C2**

**VORKENNTNISSE:** Siehe Kompetenzen C1

### **ZIELE:**

**VERSTEHEN:** Ich habe keinerlei Schwierigkeit, gesprochene Sprache zu verstehen, auch in den Medien, und zwar auch, wenn schnell gesprochen wird. Ich brauche nur etwas Zeit, mich an einen besonderen Akzent zu gewöhnen. Ich kann alle Arten von geschriebenen Texten mühelos verstehen, auch wenn sie abstrakt oder inhaltlich und sprachlich komplex sind, z.B. Sachbücher, Fachartikel und literarische Werke.

**SPRECHEN:** Ich kann mich an allen Gesprächen und Diskussionen mühelos beteiligen und bin auch mit umgangssprachlichen Ausdruckweisen sehr vertraut. Ich kann mich fließend äußern und auch feinere Bedeutungsnuancen genau ausdrücken. Ich kann mühelos und fließend auch längere Ausführungen und Erörterungen machen, meine Darstellung logisch aufbauen, die Zuhörerinnen/Zuhörer auf wichtige Punkte aufmerksam machen und mich im Stil der jeweiligen Situation und den Zuhörerinnen/Zuhörern anpassen.

**SCHREIBEN:** Ich kann anspruchsvolle Briefe, längere Berichte oder Artikel zu komplexen Fragen verfassen, die einen klaren Aufbau haben und die/den LeserIn so führen, dass sie/er die entscheidenden Punkte erfasst. Ich kann alle Texte schriftlich zusammenfassen und besprechen.

## 2. Bildungsweg

### BERUFSREIFEPRÜFUNG

#### Mit vier Fächern zur Matura!

Mit der Berufsreifeprüfung können Personen mit einer abgeschlossenen Berufsausbildung die mit der Reifeprüfung an einer höheren Schule verbundenen Berechtigungen erwerben.

Die Berufsreifeprüfung ist eine **vollwertige Matura** und berechtigt zum Studium an Universitäten, Hochschulen, Fachhochschulen, Kollegs und Akademien ohne Einschränkungen auf ein bestimmtes Fachgebiet. Im öffentlichen Dienst ist sie als Reifeprüfung anerkannt.

#### VORAUSSETZUNGEN

Es gibt unterschiedliche Ausbildungen, die Ihnen den Zugang zur Berufsreifeprüfung ermöglichen, z.B. Lehrabschlussprüfung, mind. dreijährige berufsbildende mittlere Schule, Krankenpflegeschule, Ausbildung zur medizinischen Fachassistenz und Pflegefachassistenz, land- und forstwirtschaftliche Facharbeiter\_innen- und Meisterprüfung, Ausbildung zum Heilmasseur, erfolgreicher Abschluss sämtlicher Pflichtgegenstände in allen Semestern der 10. und 11. Schulstufe einer berufsbildenden höheren Schule, etc.

#### INHALTE

Die Berufsreifeprüfung umfasst vier Teilprüfungen:

- **Deutsch**
- **Englisch**
- **Mathematik**
- **Fachbereich aus dem beruflichen Umfeld**

#### ANRECHNUNGEN

Bei bestimmten Qualifikationen und Abschlüssen kann die Prüfung im Fachbereich oder in der Lebenden Fremdsprache angerechnet werden, zum Beispiel Krankenpflegediplom, Werkmeisterprüfung, bestimmte Meisterprüfungen und Unternehmerprüfungen, Diplomprüfung an Schulen für Sozialbetreuungsberufe etc.

#### MINDESTALTER

Sie können bereits während Ihrer Ausbildung (Lehre, mittlere Fachschule, Krankenpflegeschule) die Vorbereitungslehrgänge besuchen. Die letzte Teilprüfung darf erst nach Ausbildungsabschluss und Vollendung des 19. Lebensjahres abgelegt werden.

#### ABLAUF

In den BFI NÖ-Vorbereitungskursen werden Sie gezielt auf die Teilprüfungen vorbereitet. Alle Lehrgänge können berufsbegleitend absolviert werden. Am BFI Amstetten werden die Gegenstände Deutsch, Englisch und Mathematik auch am Vormittag angeboten. Jedes Fach wird an einem bestimmten Wochentag unterrichtet. Somit können Sie die Reihenfolge und Kombination der Fächer selbst festlegen. Die Prüfungen finden im Anschluss an den absolvierten Kurs statt. Die Berufsreifeprüfung dauert mindestens ein Jahr, kann aber über mehrere Jahre ausgedehnt werden.

#### ERFOLGSGARANTIE

Wir bieten unseren Teilnehmer\_innen bei ausgebliebenem Prüfungserfolg eine einmalige kostenlose Wiederholung des Lehrgangs!

#### FÖRDERUNGEN

Bei Erfüllen der Voraussetzungen können Arbeitnehmer/innen aus der Privatwirtschaft und auch öffentlich Bedienstete die Kurskosten gefördert bekommen.

Mehr Informationen unter: [www.noel.gv.at/bildungsfoerderung](http://www.noel.gv.at/bildungsfoerderung), Tel. 02742 9005-9555;  
[www.noel.arbeiterkammer.at](http://www.noel.arbeiterkammer.at), Tel. 05 7171-29000.

Die Berufsreifeprüfung eignet sich auch als Weiterbildung während einer Bildungskarenz/-teilzeit. (mind. 2 Lehrgänge parallel). Detailinformationen erhalten Sie bei der AK-NÖ unter 05 7171-27000 oder auf der Homepage des AMS ([www.ams.at](http://www.ams.at)).

## SONDERPREIS FÜR SCHÜLER\_INNEN VON BERUFSBILDENDEN MITTLEREN SCHULEN

Das BFI NÖ unterstützt Schüler\_innen von berufsbildenden mittleren Schulen und Krankenpflegesulen bei der Ausbildung und ermöglicht die Teilnahme zu einem Sonderpreis von **€ 790,- pro Lehrgang** (exkl. Prüfungsgebühr).

Nähere Informationen finden Sie in unserer Broschüre „**Berufsreifeprüfung – Matura im 2. Bildungsweg**“ als Download unter [www.bfinoe.at](http://www.bfinoe.at) oder im BFI Niederösterreich, Service-Center Amstetten, Franz-Kollmann-Straße 2/7, 3300 Amstetten Telefon: **(07472) 63338**, E-Mail: [amstetten@bfinoe.at](mailto:amstetten@bfinoe.at).

## TERMINE HERBST 2023/FRÜHJAHR 2024

### KOSTENLOSE INFORMATIONSABENDE

Wir empfehlen vor Kursbuchung an einem unserer Informationsabende teilzunehmen oder einen Termin für persönliches Beratungsgespräch in unserer Servicestelle zu vereinbaren.

Ort	Adresse	Datum	Uhrzeit
<b>BFI Amstetten (Präsenz und Online)</b>	BFI, Franz-Kollmann-Straße 2/7	DO 21.08.2023	17.30-19.30
<b>ONLINE</b>	ZOOM-Meeting	MO 04.09.2023	17.15–18.15
<b>BFI Amstetten</b>	BFI, Franz-Kollmann-Straße 2/7	MO 27.11.2023	17.30-19.30
<b>BFI Amstetten (Präsenz und Online)</b>	BFI, Franz-Kollmann-Straße 2/7	DO 11.01.2024	17.30-19.30
<b>BFI Amstetten</b>	BFI, Franz-Kollmann-Straße 2/7	MO 13.05.2024	17.30-19.30

### EINSTIEGSKURSE

Auffrischen der Unterstufenkenntnisse, um die Einstiegsanforderungen der Vorbereitungslehrgänge zu erreichen.

Ort	Beginn	Ende	Uhrzeit	UE	Preis € inkl. USt.	KursNr.
<b>Amstetten (BFI Amstetten)</b>						
<b>Englisch</b>	21.08.2023	04.09.2023	Mo 17.00-21.35 + 1 DO	20	170,-	23307013

<b>Englisch</b>	15.01.2024	12.02.2024	Mo 17.00-21.35	20	170,-	24307001
<b>Mathematik</b>	22.08.2023	07.09.2023	Di 17.00-21.35 + 1 DO	20	170,-	23307014
<b>Mathematik</b>	16.01.2024	13.02.2024	Di 17.00-21.35	20	170,-	24307002
<b>Deutsch</b>	23.08.2023	06.09.2023	Mi 17.00-21.35 + 1 FR	20	170,-	23307015
<b>Deutsch</b>	17.01.2024	14.02.2024	Mi 17.00-21.35	20	170,-	24307003

## VORBEREITUNGSLEHRGÄNGE

Alle Lehrgänge sind flexibel und kombiniert buchbar: vormittags, abends und am Wochenende. Die Dauer der Vorbereitungszeit und Reihenfolge der Fächer können Sie selbst bestimmen. Die Berufsreifeprüfung dauert mindestens ein Jahr (2 Semester), wenn Sie alle Fächer parallel besuchen. Eine Ausdehnung über mehrere Jahre ist möglich und vor allem Berufstätigen zu empfehlen. Die Lehrgänge starten sowohl im Herbst als auch im Frühjahr.

Ort	Beginn	Ende	Uhrzeit	UE	Preis € inkl. USt.	KursNr.
<b>Amstetten - Vormittagskurse (BFI Amstetten)</b>						
<b>Englisch</b>	11.09.2023	24.06.2024	Mo 08.00-12.35	180	920,-	23307016
<b>Englisch</b>	19.02.2024	10.02.2025	Mo 08.00-12.35	180	920,-	24307004
<b>Mathematik</b>	12.09.2023	07.05.2024	Di 08.00-13.00	180	920,-	23307018
<b>Mathematik</b>	20.02.2024	17.12.2024	Di 08.00-13.00	180	920,-	24307006
<b>Deutsch</b>	14.09.2023	02.05.2024	Do 08.15-12.50	160	920,-	23307020
<b>Deutsch</b>	21.02.2024	18.12.2024	Mi 08.15-12.50	160	920,-	24307008

### Amstetten - Abendkurse (BFI Amstetten)

<b>Englisch</b>	11.09.2023	24.06.2024	Mo 18.00-21.35 *	180	920,-	23307017
<b>Englisch</b>	19.02.2024	24.02.2025	Mo 18.00-21.35 *	180	920,-	24307005
<b>Mathematik</b>	12.09.2023	10.09.2024	Di 18.00-21.35 *	180	920,-	23307019
<b>Mathematik</b>	20.02.2024	07.01.2025	Di 18.00-21.35 *	180	920,-	24307007
<b>Deutsch</b>	13.09.2023	08.05.2024	Mi 18.00-21.35	160	920,-	23307021
<b>Deutsch</b>	21.02.2024	08.01.2025	Mi 18.00-21.35	160	920,-	24307009

\*plus fallweise Zusatztermine (werden bei Kursbeginn vereinbart)



## FACHBEREICHE

Die Wahl des Fachbereichs ist an den erlernten oder tatsächlich ausgeübten Beruf gebunden. Die Kenntnisse aus dem Berufsfeld sind mittels einschlägigen Zeugnissen und Arbeitsbestätigungen nachzuweisen.

Ort	Beginn	Ende	Uhrzeit	UE	Preis € inkl. USt.	KursNr.
<b>Bautechnik</b>						
Amstetten, BFI	13.10.2023	03.05.2024	Fr 17.00-.21.30	120	1.150,-	23307022
<b>Betriebswirtschaft und Rechnungswesen</b>						
Amstetten, BFI	21.09.2023	23.05.2024	Do 18.00-21.35	120	1.050,-	23307034
Amstetten, BFI	22.09.2023	24.05.2024	Fr 08.00-12.00	120	1.050,-	23307024
Amstetten, BFI	07.03.2024	09.01.2025	Do 18.00-21.35	120	1.050,-	24307013
<b>Elektrotechnik</b>						
Amstetten, BFI	13.10.2023	05.04.2024	Fr 15.00-20.30	120	1.150,-	23307026
<b>Gesundheit und Soziales</b>						
Amstetten, BFI	22.09.2023	24.05.2024	Fr 18.00-21.35	120	1.050,-	23307028
<b>Informationsmanagement und Medientechnik</b>						
Amstetten, BFI	28.09.2023	02.05.2024	Do 17.30-21.35	120	1.150,-	23307031
<b>Maschinenbau</b>						
Amstetten, BFI	13.10.2023	05.04.2024	Fr 15.00-20.30	120	1.150,-	23307027
<b>Touristisches Management</b>						
Amstetten, BFI	05.10.2023	02.05.2024	Do 18.00-21.35	120	1.150,-	23307025

Die Preise verstehen sich inkl. USt. und Kursskripten, exkl. Prüfungsgebühren.  
Die Vorbereitungslehrgänge sind bei allen Gegenständen zu drei Teilbeträgen zahlbar.

## INFORMATION UND ANMELDUNG:

### BFI Niederösterreich

3300 Amstetten, Franz-Kollmann-Straße 2/7

Tel.: 07472 / 633 38 / Fax: 07472 / 633 38 - 444

E-Mail: amstetten@bfinoe.at Internet: www.bfinoe.at

Ansprechperson: Elisabeth Asanger, BA

# BERUFSFÖRDERUNGSGESAMTSCHAFT NIEDERÖSTERREICH

DURCHSTARTEN MIT DEM BFI NÖ



## LEHRABSCHLUSSPRÜFUNG

### BILDUNGSHIGHLIGHTS

- Berufsreifeprüfung
- Lehre mit Matura
- Lehrabschluss
- Buchhaltung
- Personalverrechnung
- Mediation
- Ordinationsassistentenz
- Kinderbetreuung

MIT DEM LEHRABSCHLUSS SICHERN SIE SICH EIN HÖHERES EINKOMMEN SOWIE VERBESSERTE CHANCEN AM ARBEITSMARKT!

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

Service Center Amstetten  
Tel: 07472/ 633 38  
E-Mail: [amstetten@bfioe.at](mailto:amstetten@bfioe.at)





city center  
amstetten

**Viel.  
Mehr.  
Meins.**



**Top-  
Auswahl.**

**EINKAUFEN IN RUND 60 SHOPS &  
2 H GRATIS PARKEN!**



Raiffeisenbank  
Region Amstetten



# WIR MACHT UNS ALLE STÄRKER.

WIR MACHT'S MÖGLICH.

Ein starkes Wir kann mehr bewegen als ein Du oder Ich alleine. Es ist die Kraft der Gemeinschaft, die uns den Mut gibt, neue Wege zu gehen, die uns beflügelt und die uns hilft, Berge zu versetzen. Daran glauben wir seit mehr als 160 Jahren und das ist, was wir meinen, wenn wir sagen: WIR macht's möglich.



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