

VHS

Kurskalender



Herbst 2021

Volkshochschule Sankt Valentin

Liebe St. Valentinnerinnen!
Liebe St. Valentiner!

Als zuständige Stadträtin für Schulen und Bildung freut es mich Ihnen das VHS-Herbstprogramm 2021 zu präsentieren. Da aktuell die Entwicklung noch nicht absehbar ist und sich wegen COVID-19 jederzeit Änderungen ergeben können, steht Ihnen das Herbstprogramm ab Ende August nur Online auf der Homepage der Stadtgemeinde zum Schmökern zur Verfügung.



Unser Bestreben war es, trotz der Umstände und unter Bedachtnahme eventueller Einschränkungen interessante Angebote für Ihre Freizeitaktivitäten anbieten zu können. Uns allen ist im letzten Jahr sehr bewusst geworden, wie essenziell ein soziales Miteinander ist und welche Freuden gemeinsame Aktivitäten mit sich bringen. Sei es, sich gemeinsam in einer Gruppe geistig fit, oder körperlich gesund zu halten.

Ich würde mich sehr freuen, wenn wir Sie bei einem der Kurse begrüßen dürfen. Sie werden es sicher nicht bereuen. Äußerst qualifizierte KursleiterInnen werden Ihnen lehrreiche, interessante und angenehme Stunden bescheren.

Bei etwaigen Fragen wenden Sie sich bitte an die zuständigen Mitarbeiterinnen Andrea Brandstetter (DW 2370) und Sylvia Widhalm (DW 2340). In gewohnter Art und Weise werden sie sich professionell um Ihre Fragen und Anliegen bemühen.

Ich hoffe, dass wir Sie bald als TeilnehmerInnen in einem unserer Kurse begrüßen dürfen.

Bis bald

Ihre
STR Andrea Prohaska
Stadträtin für Schulen und Bildung

Gesellschaft und Kultur

120221 Ji Jian Taiji & Qigong - Formvertiefung

Kursleiter: Kastner Ulrike und Oberaigner Brigitte
Dipl. Taiji-Lehrerinnen

Kurstag: Dienstag

Kursbeginn: 28.09.2021, 18:30 Uhr

Kursort: Volksschule Hauptplatz - Turnsaal

Kursgebühr: EUR 150,00 (13 Abende / 35 UE)

Anmeldeschluss: 20.09.2021

Für alle Absolventen, die die Ji Jian Form abgeschlossen haben.

- Intensive Vertiefung der 64er Form - Ji Jian Form
- Basisübungen zur Kräftigung und Haltungsschulung
- Fünf Lockerungsübungen nach Meister Huang Xing Xian
- Strukturförderndes Qigong
- Stilles Qigong
- Meridian - Dehnübungen
- Geheimlied der 6 Töne
- Meditation

Von den Ursprüngen her wird Taijiquan den Kampfkünsten zugeordnet, die sich weiterentwickelten und bei der die innere Entspannung, körperliche Elastizität und innere Kraftflüsse gefördert und gepflegt werden. Die



langsamen, fließenden Bewegungen des Taijiquan sind für Menschen aller Altersstufen geeignet und führen zu einer tiefen inneren Ruhe und Gelassenheit. Es hilft uns Beweglichkeit und Wohlbefinden bis ins hohe Alter

zu erhalten. Regelmäßige Übungspraxis ist der Schlüssel für Wahrnehmung als einzigartige, individuelle Erfahrung, die allein durch Worte nicht erfasst werden kann. Qigong Praxis hat eine Jahrtausende alte Tradition und vermittelt über bestimmte Körperhaltungen oder Bewegungen, verbunden mit bewusster Atemführung und geistiger Sammlung, verlässliche Möglichkeiten die Lebenskraft zu aktivieren. Die Selbstregenerationskräfte werden angeregt, Verspannungen und Blockaden können sich lösen, das Immunsystem wird gestärkt. Ein wichtiger Aspekt ist gleichfalls der wohltuende Effekt für Geist und Seele und dies kann den Praktizierenden näher zu innerem Frieden führen. Taijiquan und Qigong steigern den Fokus, die Konzentration und die Aufmerksamkeit. Entspannung verbessert den Kreislauf im gesamten Körper. Die Körperwahrnehmung wird verbessert und die Aufnahmefähigkeit wird erhöht.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe und festen Polster.



121221 Ji Jian Taiji & Qigong - für 2. und 3. Semester

Kursleiter: Oberaigner Brigitte und Kastner Ulrike

Dipl. Taiji-Lehrerinnen

Kurstag: Mittwoch

Kursbeginn: 29.09.2021, 18:30 Uhr

Kursort: Volksschule Hauptplatz - Turnsaal

Kursgebühr: EUR 150,00 (13 Abende / 35 UE)

Anmeldeschluss: 21.09.2021

Erlernen der 64er Form - Ji Jian Form

- Basisübungen zur Kräftigung und Haltungsschulung (Reiterposition, Bogenschritt, ...)
- Strukturförderndes Qigong
- Stilles Qigong
- Meridian-Dehnübungen
- Geheimlied der 6 Töne
- Meditation

Von den Ursprüngen her wird Taijiquan den Kampfkünsten zugeordnet, die sich weiterentwickelten und bei der die innere Entspanntheit, körperliche Elastizität und innere Kraftflüsse gefördert und gepflegt werden. Die langsamen, fließenden Bewegungen des Taijiquan sind für Menschen aller Altersstufen geeignet und führen zu einer tiefen inneren Ruhe und Gelassenheit. Es hilft uns Beweglichkeit und Wohlbefinden bis ins hohe Alter zu erhalten. Regelmäßige Übungspraxis ist der Schlüssel für Wahrnehmung als einzigartige, individuelle Erfahrung, die allein durch Worte nicht erfasst werden kann. Qigong Praxis hat eine Jahrtausende alte Tradition und vermittelt über bestimmte Körperhaltungen oder Bewegungen, verbunden mit bewusster Atemführung und geistiger Sammlung, verlässliche Möglichkeiten die Lebenskraft zu aktivieren. Die Selbstregenerationskräfte werden angeregt, Verspannungen und Blockaden können sich lösen, das Immunsystem wird gestärkt. Ein wichtiger Aspekt ist gleichfalls der wohltuende Effekt für Geist und Seele und dies kann den Praktizierenden näher zu innerem Frieden führen. Taijiquan und Qigong steigern den Fokus, die Konzentration und die Aufmerksamkeit. Entspannung verbessert den Kreislauf im gesamten Körper. Die Körperwahrnehmung wird verbessert und die Aufnahmefähigkeit wird erhöht.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe und festen Polster.

150221 — Hatha Yoga Anfängerkurs- ABGESAGT

Kursleiter: Stipani Karl

Kurstag: Dienstag

Kursbeginn: 21.09.2021, 18:30 Uhr

Kursort: Taka Tuka Land

Kursgebühr: EUR 90,00 (10 Abende / 20 UE)

Anmeldeschluss: 13.09.2021

~~"Ein Gramm Praxis ist besser als Tonnen von Theorie" war einer der Lieblingssätze des Yoga-Meisters Swami Sivanada (1887-1963), nach dessen Tradition ich unterrichte. Yoga ist ein ganzheitliches System, für nahezu jeden Menschen geeignet und erfordert keine besonderen Fähigkeiten. Dieser Kurs beinhaltet das Erlernen der 12 Grundstellungen mit Vorübungen Atemübungen Tiefenentspannung und Grundmeditationstechniken. Dies verbessert körperliches Wohlbefinden, Konzentration und stärkt das Selbstbewusstsein. 2 Stunden vorher sollte man nicht schwer essen. Mitzubringen: Bequeme Kleidung, ev. Decke für Tiefenentspannung.~~

151221 — Hatha Yoga Mittelstufe- ABGESAGT

Kursleiter: Stipani Karl

Kurstag: Mittwoch

Kursbeginn: 22.09.2021, 18:30 Uhr

Kursort: Taka Tuka Land

Kursgebühr: EUR 90,00 (10 Abende / 20 UE)

Anmeldeschluss: 14.09.2021

~~"Ein Gramm Praxis ist besser als Tonnen von Theorie" war einer der Lieblingssätze des Yoga-Meisters Swami Sivanada (1887-1963), nach dessen Tradition ich unterrichte. Die Asanas, Pranayama und Meditation werden vertieft, neue Übungen und Variationen kommen hinzu. 2 Stunden vorher sollte man nicht schwer essen. Mitzubringen: Bequeme Kleidung, ev. Decke für Tiefenentspannung.~~

170221 — Yoga für Anfänger — ABGESAGT!

Kursleiter: Heilbrunner Jürgen

Kurstag: Dienstag

Kursbeginn: 21.09.2021, 18:30 Uhr

Kursort: Taka Tuka Land, Herzograd 38

Kursgebühr: EUR 72,00 (8 Abende / 16 UE)

Anmeldeschluss: 13.09.2021

Im Kurs "Yoga für Anfänger" lernen Sie grundlegende Aspekte des Yoga. Asanas (Körperhaltungen) und einfache Atemtechniken sind ein wichtiger Teil auf dem Weg zur körperlichen und geistigen Gesundheit. "Zur Ruhe kommen" ist die Grundvoraussetzung für Heilung und Yoga hilft Ihnen dabei.

Mitzubringen: Eine Yogamatte, wenn möglich eine Decke zur Entspannung und Schuhe mit flacher Sohle (z.B. Barfußschuhe oder rutschfeste Socken).

175221 Yoga für Mittelstufe / Fortgeschrittene — ABGESAGT

Kursleiter: Heilbrunner Jürgen

Kurstag: Donnerstag

Kursbeginn: 23.09.2021, 18:30 Uhr

Kursort: Taka Tuka Land, Herzograd 38

Kursgebühr: EUR 72,00 (8 Abende / 16 UE)

Anmeldeschluss: 15.09.2021

Erweitern Sie Ihre Yogaerfahrung und lernen Sie die Prinzipien der einzelnen Yogarichtungen, wie z.B.:

–Vinyasa (Ashtanga)

–Yoga mit Hilfsmitteln (Iyengar)

–Yoga als Therapie

–Verschiedene Atemübungen (Ujjayi, Anuloma Viloma Kapalabhati)

–Jnana Yoga ("Who Am I" Self enquiry nach Ramana Maharshi)

Es sind Vorkenntnisse erforderlich!

Mitzubringen: Eine Yogamatte und eine Decke zur Entspannung.

176221 — Qi Gong- ABGESAGT

Kursleiter: Heilbrunner Jürgen

Kurstag: Montag

Kursbeginn: 20.09.2021, 18:30 Uhr

Kursort: Taka Tuka Land, Herzograd 38

Kursgebühr: EUR 72,00 (8 Abende / 16 UE)

Anmeldeschluss: 13.09.2021

QIGONG ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kalibrierung von Körper und Geist. Die Übungen dienen der Harmonisierung und Regulierung des Qi (Energie)-Flusses im Körper. Mitzubringen ist eine Yogamatte, wenn möglich eine Decke zur Entendtspannung und Schuhe mit flacher Sohle (z.B. Barfußschuhe oder rutschfeste Socken).



Sprachen

510221 Deutsch als Zweitsprache
Kursleiter: Mittendorfer Berthold
Kurstag: Dienstag
Kursbeginn: 21.09.2021, 18:00 Uhr
Kursort: IMS Langenhart - Klassenzimmer
Kursgebühr: EUR 89,00 (10 Abende / 20 UE)
Anmeldeschluss: 13.09.2021



In diesem Kurs lernen Sie die deutsche Sprache richtig zu sprechen, die Grammatik anzuwenden und so erfolgreich zu kommunizieren. Dieser Kurs entspricht den Richtlinien des GERS (Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen Sprache: A1).
Die weiteren Kurstage werden am 1. Kurstag nach Vereinbarung festgelegt.

520221 Englisch für Anfänger und leicht Fortgeschrittene
Kursleiter: Mittendorfer Berthold
Kurstag: Dienstag
Kursbeginn: 21.09.2021, 18:30 Uhr
Kursort: IMS Langenhart - Klassenzimmer
Kursgebühr: EUR 89,00 (10 Abende / 20 UE)
Anmeldeschluss: 13.09.2021



Dieser Kurs ist für Einsteiger und für leicht Fortgeschrittene geeignet. Als Unterlage wird das Kursbuch „Network Now“ (A1 Starter), Langenscheidt verwendet. Dieser Kurs entspricht den Richtlinien des GERS (Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen Sprache: A1).
Die weiteren Kurstage werden am 1. Kurstag nach Vereinbarung festgelegt.

525221 "Brush up your English" Englisch für Fortgeschrittene

Kursleiter: Mittendorfer Berthold
Kurstag: Dienstag
Kursbeginn: 21.09.2021, 18:30 Uhr
Kursort: IMS Langenhart - Klassenzimmer
Kursgebühr: EUR 89,00 (10 Abende / 20 UE)



Anmeldeschluss: 13.09.2021

In dieser Kursreihe lernen Sie auf Englisch eine Konversation zu führen und die Grammatik zu verbessern. Als Unterlage wird das Kursbuch „Network 1 - 2“ (Langenscheidt) verwendet. Dieser Kurs entspricht den Richtlinien des GERS (Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen Sprache: A2). Die weiteren Kurstage werden am 1. Kurstag nach Vereinbarung festgelegt.

530221 Spanisch - Fit in 30 Tagen

Kursleiter: Lic.BA. Petermaier Verònica
Kurstag: Montag
Kursbeginn: 20.09.2021, 18:30 Uhr
Kursort: IMS Langenhart - Klassenzimmer
Kursgebühr: EUR 89,00 (10 Abende / 20 UE)

Anmeldeschluss: 13.09.2021

Diese Kursreihe ist für Personen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen geeignet. Die weiteren Kurstage werden am 1. Kurstag nach Vereinbarung festgelegt.



Kreativ und Gestalten

620221 "Brotbackworkshop" am Biobauernhof

Kursleiter: Dornmayr Johann

Kurstag: Samstag

Kursbeginn: 13.11.2021, 09:00 Uhr

Kursort: BioLaden "WosaHans" Remser Dorfweg 2, 4300 St. Valentin

Kursgebühr: EUR 25,00 (1 Vormittag /6 UE)

Anmeldeschluss: 05.11.2021

Egal ob Sie Brotbackanfänger sind oder schon Kenntnisse übers Brotbacken besitzen. Sie bereiten Teige zu bei denen das "Ganze Korn" eine Rolle spielt! Es wird ausschließlich BIO Getreide aus eigenem Anbau verwendet! Gebacken werden verschiedene Weckerlsorten und Vollkornbrot. Im Anschluss an das Backen genießen wir gemeinsam die selbst gebackenen Schätze. Geschmackvolle Aufstriche und Apfelsaft stehen zur freien Verfügung, inklusive Kostproben zum Mitnehmen (1 Kg Vollkornbrot und viele Weckerl). Der Lebensmittelbeitrag von EUR 15,00 wird am Kurstag zusätzlich eingehoben.



630221 Töpfern für Anfänger

Kursleiter: Habichler Sylvia

Kurstag: Donnerstag

Kursbeginn: 21.10.2021, 18:00 Uhr

Kursort: IMS Langenhart - Werkraum

Kursgebühr: EUR 50,00 (2 Abende / 8 UE)

Anmeldeschluss: 13.10.2021

Wer das Töpfern immer schon mal ausprobieren wollte ist hier richtig. Am ersten Abend werden Ihre Ideen aus Ton mittels Aufbautechnik umgesetzt. Am zweiten Kursabend (18.11.2021) werden Ihre geschrührten (niedrig gebrannten) Teile dann glasiert. Ein Materialkostenbeitrag in individueller Höhe wird zusätzlich am Ende des Kurses eingehoben.

Mitzubringen: Schürze, für die Oberflächengestaltung können Gräser, Blätter etc. mitgenommen werden.



Gesundheit und Bewegung

710221 **Wirbelsäulengymnastik - Ganzkörpertraining**

Kursleiter: Aigner Johanna

Kurstag: Mittwoch

Kursbeginn: 06.10.2021, 19:00 Uhr

Kursort: Taka-Tuka-Land, Herzograd 38

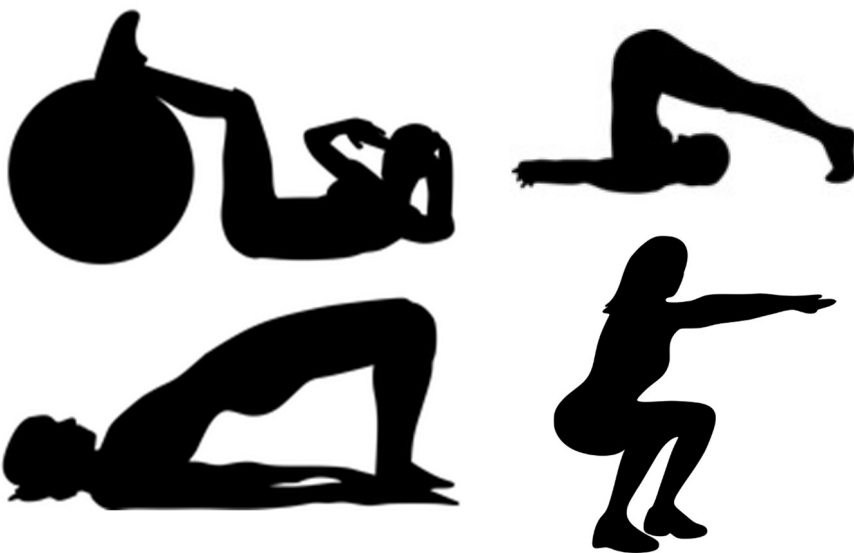
Kursgebühr: EUR 60,00 (10 Abende / 16 UE)

Anmeldeschluss: 28.09.2021

Gezieltes Training für Muskeln und Gelenke des gesamten Körpers: Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen, Koordinationsschulung, Pilatesübungen für die Tiefenmuskulatur von Bauch und Rücken - ein perfektes Wohlfühlprogramm!

Nicht für Personen mit akuter Wirbelsäulenproblematik!

Mitzubringen: Decke oder Matte.



Die geltenden Corona Regelungen sind einzuhalten!

Datenschutzinformationen:

Kursbuchungen

1.1 Jede Kursbuchung ist ein Vertragsabschluss. Mit Buchung eines Kurses stimmen Sie den Allgemeinen Geschäftsbedingungen von VHS und dieser Datenschutzerklärung zu und erteilen somit ihre Zustimmung zur elektronischen Verarbeitung folgender für die Kursbuchung erforderlicher personenbezogener Daten:

Vor- und Zuname, Wohnadresse, Geburtsdatum, Telefon-Nummer, E-Mail-Adresse bei Buchungen über die Website

1.2 Die Erhebung der Daten erfolgt ausschließlich zum Zweck der Anmeldung und Verwaltung von KursteilnehmerInnen bei den von der VHS angebotenen Kursen und dienen ausschließlich dem Betriebszweck der VHS. Die im Rahmen der Kursanmeldung erhobenen Daten werden vertraulich behandelt und nur in dem für die TeilnehmerInnenverwaltung und Anmeldung unbedingt erforderlichen Umfang verarbeitet und solange gespeichert, wie dies für die Erfüllung der Verwaltungsaufgaben der VHS erforderlich ist, maximal jedoch 10 (zehn) Jahre.

1.3 Mit einer Kursbuchung stimmen Sie einer Weitergabe der erhobenen Daten an die jeweilige KursleiterIn zu. Ohne weitere Zustimmung erfolgt keine darüber hinausgehende Weitergabe Ihrer Daten und es werden keine personenbezogenen Auswertungen erstellt.

1.4 Die Einwilligung zur Verarbeitung Ihrer, im Rahmen der Kursbuchungen erhobenen personenbezogenen Daten kann jederzeit widerrufen werden. Wir weisen darauf hin, dass Ihnen ein Recht auf Berichtigung falscher Daten oder Löschung personenbezogener Daten zusteht, sollte diesem Anspruch keine gesetzliche Aufbewahrungspflicht entgegenstehen.



**MEHR GELD FÜR
MEINE WEITERBILDUNG!**

Fit für die Digitalisierung!

DIE ARBEITERKAMMER NIEDERÖSTERREICH FÖRDERT KURSE

die in diesem Kursprogramm AK-gekennzeichnet sind.

AK Bildungsbonus **AKextra** Digi-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).

ERWACHSENENBILDUNG

noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus

Geschäftsbedingungen VHS Sankt Valentin:

1. Anmeldung bei der Stadtgemeinde Sankt Valentin, Volkshochschule, 4300 Sankt Valentin, Hauptplatz 7, telefonisch 07435/505-2340 oder 2370 oder online unter <http://vhs.sanktvalentin.at>.

Melden Sie sich bitte rechtzeitig an!

Kursbeginn: Jeder Teilnehmer, der seine Kursteilnahme erklärt hat, wird einige Tage vor Kursbeginn schriftlich von uns in Kenntnis gesetzt. Die Volkshochschule behält sich bei Nichterreichung einer Mindestteilnehmerzahl eine rechtzeitige Absage vor. Alle Vereinbarungen, die Kurse betreffen, müssen mit der VHS getroffen werden. Sondervereinbarungen mit KursleiterInnen können nicht berücksichtigt werden.

2. Kursbeitrag: Der Kursbeitrag ist vor Kursbeginn mittels Erlagschein einzubezahlen. Allenfalls anfallende Materialkosten sind darin jedoch nicht enthalten.

3. Unterrichtseinheit (UE): Eine Unterrichtseinheit beträgt 45 Minuten.

4. Seitens der Volkshochschule der Stadtgemeinde Sankt Valentin wird keinerlei Haftung für Verluste, Körper- oder Sachbeschädigung übernommen.

5. Teilnahmestorno/Gutschrift: Anmeldungen werden schriftlich und telefonisch entgegengenommen und sind verbindlich. – **Bei kurzfristiger Absage (3 Tage vor Kursbeginn) wird eine Stornogebühr in der Höhe des Kursbeitrages eingehoben! Eine Abmeldung von einem Kurs ist nur gültig, wenn Sie diese rechtzeitig und direkt bei der VHS Sankt Valentin bekannt geben. Eine Abmeldung beim Kursleiter ist nicht möglich.** Haben Sie zum Zeitpunkt der Abmeldung bereits die Kursgebühr bezahlt, so kann ein allfälliges Guthaben nach Bekanntgabe Ihrer Kontonummer überwiesen werden. Rücktrittsrecht nach dem Fernabsatzgesetz.

6. Kursfreie Tage: Die NÖ Schulferien gelten als kursfreie Tage.

Die Stadtgemeinde Sankt Valentin möchte als Betreiber der VHS Sankt Valentin auf eine Neuerung des AK-plus-Bildungsbonus hinweisen:

Nach Einbezahlung des Kurspreises an die Stadtgemeinde und nach Kursende kann die Förderung nur mehr mittels Online-Antrag unter folgender Internet-Adresse angefordert werden: noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus