

VHS Kurskalender



Frühjahr 2022
Volkshochschule Sankt Valentin

Liebe St. Valentinerinnen!
Liebe St. Valentiner!

Als zuständige Stadträtin für Schulen und Bildung freut es mich Ihnen das VHS-Frühjahrsprogramm 2022 zu präsentieren. Nachdem aktuell die weitere Entwicklung wegen COVID-19 noch nicht absehbar ist, steht Ihnen das Frühjahrsprogramm ab Mitte Jänner 2022 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

Die geltenden Corona Regelungen sind einzuhalten!

Gesellschaft und Kultur

120122 Ji Jian Taiji & Qigong - Formvertiefung

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

Kurstag: Dienstag

Kursbeginn: 22.02.2022, 18:30 Uhr

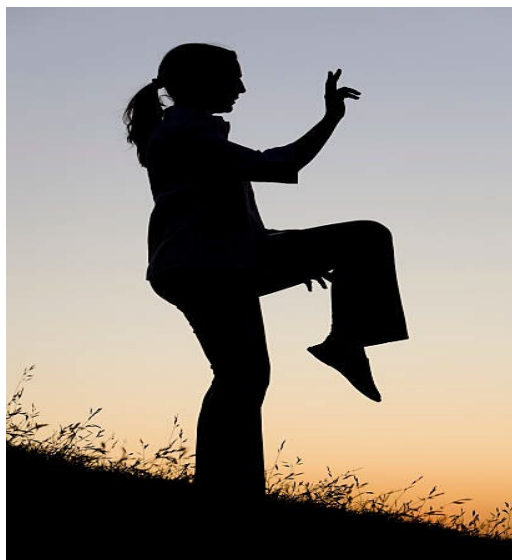
Kursort: Volksschule Hauptplatz - Turnsaal

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

Anmeldeschluss: 14.02.2022

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 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. 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



121122 Ji Jian Taiji & Qigong - für 2. und 3. Semester

Kursleiter: Oberaigner Brigitte und Kastner Ulrike

Dipl. Taiji-Lehrerinnen

Kurstag: Mittwoch

Kursbeginn: 23.02.2022, 18:30 Uhr

Kursort: Volksschule Hauptplatz - Turnsaal

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

Anmeldeschluss: 15.02.2022

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. 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

125122

Qi Gong

Kursleiter: Oberaigner Brigitte

Dipl. Taiji-Lehrerin

Kurstag: Mittwoch

Kursbeginn: 23.02.2022, 18:30 Uhr

Kursort: Volksschule Hauptplatz - Turnsaal

Kursgebühr: EUR 70,00 (13 Abende / 16 UE)

Anmeldeschluss: 15.02.2022

Qigong heißt so viel wie Arbeit mit Qi.

Qigong Praxis hat eine seit Jahrtausenden bewährte Tradition zur Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele.

Die heute noch in China ausgeführten Qigong – Übungen sind schon in frühen daoistischen, konfuzianischen und buddhistischen Schriften zu finden; z.B. im Huang Di Nei Jing, 11. – 7. Jh. v. Chr. Zhou – Dynastie (Des gelben Kaisers Klassiker der Inneren Medizin)

Ziele – Wirkung:

- wird in der Prävention eingesetzt, sowie zur Linderung körperlicher oder geistiger Probleme
- Kräftigt Knochen, Gelenke, Muskeln und Sehnen
- löst Verspannungen,
- lindert Probleme des Bewegungsapparates,
- fördert die Beweglichkeit, Entspannung, Wohlbefinden
- stärkt die inneren Organe, das Immunsystem, das Nervensystem
- verbessert die Atemfunktion,
- fördert die innere Ausgeglichenheit
- baut Stress gezielt ab

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe und festen Polster



Sprachen

510122 Deutsch als Zweitsprache
Kursleiter: Mittendorfer Berthold
Kurstag: Dienstag
Kursbeginn: 22.02.2022, 18:00 Uhr
Kursort: IMS Langenhart - Klassenzimmer
Kursgebühr: EUR 89,00 (10 Abende / 20 UE)
Anmeldeschluss: 14.02.2022



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.

520122 Englisch für AnfängerInnen und leicht Fortgeschrittene
Kursleiter: Mittendorfer Berthold
Kurstag: Dienstag
Kursbeginn: 22.02.2022, 18:30 Uhr
Kursort: IMS Langenhart - Klassenzimmer
Kursgebühr: EUR 89,00 (10 Abende / 20 UE)
Anmeldeschluss: 14.02.2022



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.

525122 "Brush up your English" Englisch für Fortgeschrittene

Kursleiter: Mittendorfer Berthold
Kurstag: Dienstag
Kursbeginn: 22.02.2022, 18:30 Uhr
Kursort: IMS Langenhart - Klassenzimmer
Kursgebühr: EUR 89,00 (10 Abende / 20 UE)



Anmeldeschluss: 14.02.2022

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.

530122 Deutsch als Zweitsprache- Niveau A2

Kursleiter: Leitner-Mayrhofer Elisabeth
Kurstag: Mittwoch
Kursbeginn: 23.02.2022, 18:00 Uhr
Kursort: IMS Langenhart - Klassenzimmer
Kursgebühr: EUR 89,00 (10 Abende / 20 UE)



Anmeldeschluss: 15.02.2022

„Die Grenzen meiner Sprache sind die Grenzen meiner Welt“. (Wittgenstein)
In einem Land, dessen Sprache wir nicht gut beherrschen, können sich alltägliche Ereignisse schwierig gestalten. In diesem Kurs lernen Sie praxisnah, wie Sie Situationen aus dem privaten und beruflichen Alltag besser bewältigen können - für ein gutes Miteinander. Niveau: A2
Lehrmittel unter anderem: Auszüge aus dem Buch "Pluspunkt Deutsch. A2 Leben in Österreich“.



Gesundheit und Bewegung

710122 **Wirbelsäulengymnastik - Ganzkörpertraining**

Kursleiter: Aigner Johanna

Kurstag: Mittwoch

Kursbeginn: 16.02.2022, 19:00 Uhr

Kursort: Taka-Tuka-Land, Herzograd 38

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

Anmeldeschluss: 08.02.2022

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 jeweiligen KursleiterInnen zu. Ohne weitere Zustimmung erfolgt keine darüberhinausgehende 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!**

DIE ARBEITERKAMMER NIEDERÖSTERREICH FÖRdert KURSE,

die in diesem Kursprogramm AK-gekennzeichnet sind.

AK Bildungsbonus

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

AKextra Digi- und Lernhilfe-Bonus

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

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

AK NIEDER
ÖSTERREICH

ERWACHSENENBILDUNG

noe.arbeiterkammer.at/akbeihilfen

Die AK Niederösterreich fördert Kurse, die in diesem Kursprogramm mit einem Logo der AK gekennzeichnet sind, mit 50 % der Kurskosten bis 120 € bzw. bei EDV-Kursen 100 % der Kurskosten bis 150 €. Für gewisse Personengruppen gibt es höhere Fördersätze.

Details entnehmen Sie bitte der Homepage der AK Niederösterreich

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