



An einen Haushalt · Amtliche Mitteilung  
Österreichische Post AG · Info.Mail Entgelt bezahlt



# VOLKS HOCH SCHULE

St. Andrä-Wördern

**KURSPROGRAMM**  
Sommer-Semester 2024

Verband  
Niederösterreichischer  
Volkshochschulen



## KURSLEITER

Beschorner-Weber Elisabeth

Czaak Rudolf

Fleischmann Cornelia

Hansal Simona

Heinrich Regina

Huber Zamal Melitta

Joksch Adolf

Kneissl Anton

Kroiß Susanne

Lehmann Monika

Loos Harald

Lui Springer Claudia

Mascha Daria

Moris Felipe

Ott Hilmar

Pritz Roswitha

Säckl Andrea

Übelbacher Jana

Vacchina Marco

Weber Brigitte

## IMPRESSUM

Herausgeber und Medieninhaber:  
Volkshochschule Marktgemeinde  
St. Andrä-Wördern

Für den Inhalt verantwortlich:  
GGR Ing. Martin Heinrich und  
DI Dr. Karl Wachter

Gestaltung und Produktion:  
Walter Müllner

Druck: Druckerei Berger, Horn

## KURSORTE

Mittelschule (MS)

Klassen, Küche & Werkraum  
Greifensteiner Straße 33  
3423 St. Andrä-Wördern

Harald-Godai-Volksschule

Turnsaal  
Greifensteiner Straße 22  
3423 St. Andrä-Wördern

Bücherei Eulennest

Altgasse 28  
3423 St. Andrä-Wördern

Gemeindeamt St. Andrä-  
Wördern, Altgasse 30

Kulturhaus, Alter Pfarrhof

Mehrzwecksaal  
Monsignore Josef Luger-Platz 2  
(Kirchenplatz)  
3423 St. Andrä-Wördern

UNION-Haus

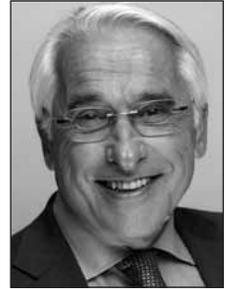
Nibelungenring 28  
3423 Wördern

KREAMONT-SCHULE

Greifensteiner Straße 31  
3423 St. Andrä-Wördern



Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer der VHS-Kurse!



Das Motto „Lebenslang lernen“ begleitet uns in vielen Bereichen und steht für eine gute Lebenskonzeption: Man hält sich auf dem Laufenden, erwirbt neue Kenntnisse unter Gleichgesinnten und schafft Kontakte.

Etliche weitere Vorteile sind zu nennen von jenen, die bereits Kurse an der Volkshochschule St. Andrä-Wördern besucht haben und davon stets begeistert berichten. Ich danke dem Team um Leiter Dr. Karl Wachter, als auch den zahlreichen überaus engagierten und mit großer Hingabe sowie breiten Kenntnissen wirkenden Vortragenden.

Dabei sind auch viele tätig, die in unserer Gemeinde leben und für unterschiedlichste Themen als Expertinnen oder Experten gelten. Nützen Sie diese Angebote, man profitiert sehr von dem Wissen, dass sich hier in beispielhaft angenehmer Weise darbietet! Über die Volkshochschule und die vielfältigen Kurse wurde mir schon so viel Gutes persönlich berichtet, dass ich allen empfehlen kann, auch das aktuelle Programm des neuen Semesters wieder sorgfältig zu studieren.

Ich bin mir sicher, dass auch Sie das Richtige für sich finden werden! Übrigens: KursteilnehmerInnen der VHS St. Andrä-Wördern können die NÖ Bildungsförderung in Anspruch nehmen - dies ist dem guten Einvernehmen des Verbandes NÖ Volkshochschulen mit dem Land NÖ zu danken (Details finden Sie über einen Weblink auf der Gemeinde-Website). Ebenfalls ist es durch eine Kooperation zwischen der Volkshochschule St. Andrä-Wördern und der AK NÖ möglich, bestimmte Kurse, wie beispielsweise in den Bereichen EDV, Gesundheit, Bildungswege und Sprachen mit dem Bildungsbonus der AK NÖ zu fördern. Details dazu bitte ebenfalls vor Ort zu erfragen. Für die nächsten Monate wünsche ich Ihnen viele erfolgreiche und interessante Stunden im Rahmen des breiten Angebotes der Volkshochschule.

Allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Kurse - ob als Lehrende oder als Lernende - möge Ausdauer und Freude stets zuteil werden.

Achten Sie bitte auf Ihre Gesundheit und schützen Sie sich und Ihre Familie!

Herzlichst, Ihr



MAXIMILIAN TITZ  
BÜRGERMEISTER DER MARKTGEMEINDE  
ST. ANDRÄ-WÖRDERN

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>INFORMATIONSVORANSTALTUNGEN und VORTRÄGE</b>		<b>7</b>
0124	Zweiundzwanzigstes Kaminesgespräch	8
0224	Dreiundzwanzigstes Kaminesgespräch	8
0324	ÖBB-Seniorenmobilitätsberater	9
<b>DIGITALE WELT</b>		<b>10</b>
0724	Wie bediene ich mein Smartphone/ Tablet Anfänger:innenkurs	10
0824	Wie bediene ich mein Smartphone/ Tablet Fortgeschrittenenkurs	10
<b>SPRACHEN</b>		<b>11</b>
1024	Russisch für Fortgeschrittene (B1)	11
1124	Italienisch lernen in der Küche I	11
1224	Italienisch lernen in der Küche II	11
1424	Italienisch für Anfänger etwas Fortgeschrittene	12
1524	Italienisch für Fortgeschrittene A1/A2	12
1624	Italienisch für Fortgeschrittene A2	12
1724	Italienisch für Fortgeschrittene B1	13
1824	Deutsch als Zweitsprache - Schreiben und Grammatik B1/B2	13
1924	Tschechisch für Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen	13
2024	Slowakisch für Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen	13
2224	Englisch für leicht Fortgeschrittene, Teil IV	13
2324	Englisch für Fortgeschrittene, Teil IV	14
2424	Englisch sprechen & verstehen für Fortgeschrittene (Kurs A)	14
2524	Englisch sprechen & verstehen für Fortgeschrittene (Kurs B)	14
2824	Spanisch 2. Semester (A1/2)	14
<b>KÖRPER UND BEWEGUNG</b>		
3024	Fitnesskurs „Box dich fit!“	16
3124	LATIN DANCE Fitness - am Donnerstagabend	16
3224	Progressive Muskelentspannung nach Jacobson	17



# INHALTSVERZEICHNIS

3324	Autogenes Training	17
3424	Pilates für Senioren	17
3524	Qi Gong am Morgen	20
3624	Senioren-Yoga	20
3724	Aufrecht Sitzen Leicht Gemacht - Feldenkrais® Methode	20
3824	Die Heilkraft des Gehens - Feldenkrais®-Methode	21

## **GESUNDHEIT UND KOMMUNIKATION** 22

4024	„Viel Wirbel um die Säule“	<b>AK</b>	23
4124	Chakrameditation		23
4224	Beckenbodentraining für Frauen		23
4324	Osteoporose-Vorbeugung		24
4424	Meditation - Buch des Lebens		24
4524	Der kinesiologicalhe Muskeltest		24
4624	Stress-Frei mit BRAIN-GYM® 1		25
4724	Chakren-Balance		25
4824	Klopfen Sie sich frei		26
4924	Selbsthilfe bei Depressionen und Winterblues		26
5024	Frei von Jetlag und Flugangst		26
5124	Stress-Management		27
5224	Mudras für Körper, Geist und Seele		27
5324	selbst.bewusst.essen		28

## **KREATIVITÄT UND GESTALTEN** 29

5524	Klöppeln		30
5624	Theoriekurs zur Erlangung des Kroatianischen Küstenpatents		30
5724	Brotbackworkshop Kurs I		31
5824	Brotbackworkshop Kurs II		31
5924	Brotbackworkshop Kurs III		32
6024	Gemüseanbau im Hausgarten		32

# VOLKSHOCHSCHULE ST. ANDRÄ-WÖRDERN



Zuständiger  
Ressortleiter:

GGR Ing. Martin HEINRICH

Organisation  
und Leitung:

Dipl.-Ing. Dr. Karl WACHTER

Tel. 0676/650 50 73

E-Mail: [vhs@staw.at](mailto:vhs@staw.at)

Amtsstunden: Nach telefonischer Vereinbarung

## ***LEITBILD der Volkshochschule St. Andrä-Wördern***

*Die Volkshochschule St. Andrä-Wördern ist eine kommunale Einrichtung. Sie versteht sich als eine, von politischen Parteien unabhängige, Erwachsenen-Bildungseinrichtung, deren Auftrag es ist, durch ein möglichst breit gefächertes Angebot Bildungsprozesse, die emotionales, soziales, kulturelles und intellektuelles Lernen umfassen, professionell zu unterstützen und zu begleiten. Die Bildungsangebote können von allen Interessierten in Anspruch genommen werden.*

*Die VHS bietet Ihnen einen Ort der Begegnung, einen Ort des Lernens und der persönlichen Weiterentwicklung.*

*Ziel jedes Kurses ist, dass alle TeilnehmerInnen ihren Kursbesuch letztlich als „gelungenes Lernen“ empfinden.*

# KURSPROGRAMM

## SOMMER-SEMESTER 2024

### INFORMATIONEN- VERANSTALTUNGEN und VORTRÄGE

#### Kamingespräche der VHS

Die VHS St. Andrä-Wördern veranstaltet KAMINGESPRÄCHE vor dem Kamin im Untergeschoss des Gemeindeamtes. Ziel der Kamingespräche ist es Persönlichkeiten aus St. Andrä-Wördern und den Nachbargemeinden vorzustellen und zur Diskussion mit dem Publikum zu bitten. Die VHS hofft auf reges Interesse und zahlreiche Teilnahme. Es soll auch ein Anreiz sein sich auf der hiesigen Volkshochschule weiter zu bilden und Kurse zu besuchen. Die Kamingespräche verstehen sich aber auch als sozialer gemeinschaftsbildender Kommunikationstreffpunkt, insbesondere beim gemütlichen Zusammensein nach der Diskussion, bei der vorhandenen Theke. Die Teilnahme an den Kamingesprächen ist übrigens gratis.

## 0124 Zweiundzwanzigstes Kamingespräch

Gast: Ingrid PALZER, Obfrau des  
Musik- und Gesangsvereines

*Ingrid Palzer ist die gute Seele des Musik- und Gesangsvereines. Sie übernahm die Leitung 1993 von Prof. Adolf Schnürl und führt seither die Geschicke des doch sehr breitgefächerten Vereines mit viel Elan. Die Blasmusik, der Hagenthaler Chor, der Hagenthaler Singkreis, die Young Musical Artists, der Kirchenchor, der Kinderchor und die Veranstaltungsreihe „Musenküsse“ werden alle über den MGV und ihre Obfrau gemanagt und sind der Kulturbeitrag in unserer Gemeinde. Übrigens, wussten sie dass Ingrid Palzer auch am Konservatorium für Kirchenmusik in St. Pölten Lied-Messe-Oratorium studierte und mit ausgezeichnetem Erfolg abschloss und dazu auch eine Ausbildung zur Kirchenmusikerin im Hauptfach Orgel abgeschlossen hat? Beim Kamingespräch wollen wir näher auf die vielen interessanten Aufgaben eingehen. Wir freuen uns schon darauf.*

Ort: Kaminraum des  
Gemeindeamtes Wördern  
Zeit: Dienstag, 12. März 2024,  
20.00 Uhr  
Moderation: Karin Hansal und  
Karl Wachter

## 0224 Dreiundzwanzigstes Kamingespräch

Gast: Univ. Prof. Dr. Hermann  
MÜCKLER

*Unser Gast wohnt in St.Andrä und ist Vorsitzender des Dachverbandes aller österreichisch-ausländischen Gesellschaften. Die derzeit 126 Gesellschaften sind im Wesentlichen inoffizielle Vereinigungen, die die vielschichtigen Beziehungen zwischen Österreich und anderen Nationen auf persönlicher Ebene pflegen und viel zum Verständnis anderer Länder*

*beitragen. Bei den derzeit 66 verschiedenen in der Gemeinde wohnhaften Nationen ein interessanter Aspekt.*

*Prof. Mückler ist Kulturanthropologe/Ethnohistoriker und Politikwissenschaftler mit dem Forschungs-Schwerpunkt Ozeanien/Südsee. Unter andern sind zum Beispiel die Osterinsel, die Fidschi-Inseln aber auch Hawaii oder Neuseeland Forschungsbereiche, in denen die Kultur, die Lebenswelten und die Auswirkungen von Kolonisation und Kulturwandel bis heute betrachtet werden.*

*Beim Kamingespräch wollen wir insbesondere den Bereich internationale Freundschaftskontakte diskutieren, weil dies viel zum Verständnis anderer Länder und Kulturen auch für unsere international geprägte Gemeinde beitragen kann.*

*Da Prof. Mückler ein blendender Erzähler ist, könnte auch Ozeanien ein Diskussionsthema sein.*

*Wir hoffen beim Kamingespräch Interessantes von ihm zu hören und werden es mit Fragen ergänzen.*

Ort: Kaminraum des  
Gemeindeamtes Wördern  
Zeit: Dienstag, 14. Mai 2024,  
um 20.00 Uhr  
Moderation: Karin Hansal und Karl Wachter



## 0324 ÖBB-Senioren- mobilitätsberater

*Der Kursleiter war mehrere Jahre  
Fahrdienstleiter*

*Sie haben Fragen:*

- *Hilfe! Ich kenne mich beim Fahrkartenautomaten nicht aus*
- *Wie und wo finde/kaufe ich meine Fahrkarten ...*
- *Wie finde ich meine Zugverbindung am Fahrplan oder im Internet ...*
- *Ich bin schon länger nicht mehr mit der Bahn gefahren und möchte es wieder einmal versuchen ...*

### **Ich habe die Lösung:**

- *Ich stehe Ihnen kostenlos mit Rat und Tat zur Seite (besonders zum Fahrkartenautomaten)*
- *Ich organisiere für Sie kostenlose Informationsveranstaltungen (z. B. beim Bahnhof St. Andrä-Wördern, oder bei den Haltestellen Greifenstein-Altenberg, Zeiselmauer-Königstetten, Muckendorf-Wipfing)*
- *Ich fahre zur Probe mit Ihnen mit dem Zug - für Sie kostenlos*

Kursleiter: Prof. Dr. Adolf Joksch  
 Teilnehmer: 6 bis 10 Erwachsene  
 Kursdauer: 2 Stunden  
 Kursort: Wartesaal im Bahnhofsgebäude St. Andrä-Wördern  
 Kursbeitrag: gratis  
 Anmeldung/Auskunft: 0676/7044638  
 oder dolf.joksch@kabsi.at

# DIGITALE WELT



0724 Wie bediene ich mein

**AKextra**  
Digi-Bonus

Smartphone/  
Tablet

Anfänger:innenkurs

**Kursbeschreibung:**

*Sie lernen ihr Gerät von Grund auf kennen. Sie wissen nachher viele Einstellungen an Ihrem Gerät. Wie und wo gebe ich die Kontakte ein - Wo speichere ich sie ab - Wie nutze ich das Telefon, SMS, WhatsApp? Wie mache ich Fotos, Selfies, Videos? Sie machen viele praktische Übungen. Der Kurs eignet sich für Senioren und für absolute Anfänger.*

*Bitte bringen Sie Ihr Smartphone/ Tablet aufgeladen mit.*

*Lehrmittel/Hilfsmittel: ein mobiles Gerät ist mitzubringen*

Kursleitung: Ing. Hilmar Ott

Teilnehmer: min 4 /max.7

Kursdauer: 3x2 Stunden à 60 Minuten

Kurszeit: 17.00 bis 19.00 Uhr

Datum: am Mittwoch, 14. 2., am  
Freitag 16. 2. und Mittwoch  
21. 2. 2024

Kursort : Mittelschule St.Andrä-Wördern

Kurskosten: € 110,-

Anmeldung /Auskunft: Ing. Hilmar Ott

0664/3134487;

Email: : Ingenieurbuero.Tulln@gmail.com

0824 Wie bediene ich  
mein Smartphone/ Tablet  
**AKextra**  
Digi-Bonus - Fortgeschrittenenkurs

**Kursbeschreibung:** *Sie können mit Ihrem Smartphone bereits telefonieren und WhatsApp bedienen - fühlen sich aber manchmal unsicher in der Bedienung. In diesem Kurs erlangen sie Sicherheit, wie sie Ihr Gerät richtig im Griff haben und Sie sind auch für einen allfälligen Gerätewechsel gerüstet. Wir machen Fotos, bearbeiten, speichern und versenden oder verlinken diese. Wir installieren Apps ihrer Wahl.*

*Bitte bringen Sie Ihr Smartphone/ Tablet aufgeladen und ihre Passwörter mit.*

*Der Kurs eignet sich für alle, die schon Grundkenntnisse haben oder den Anfängerkurs besucht haben*

*Lehrmittel/Hilfsmittel: ein mobiles Gerät ist mitzubringen*

Kursleitung: Ing. Hilmar Ott

Teilnehmer: min: 4 /max. 7 Personen

Kursdauer: 3x2 Stunden

Kurszeit: 17.00 bis 19.00 Uhr

Datum: Montag 11. 3., Mittwoch  
13. 3. und Montag 18. 3. 2024

Kursort : Mittelschule St. Andrä-Wördern

Kurskosten: € 110,-

Anmeldung /Auskunft: Ing. Hilmar Ott

0664/3134487;

Email: Ingenieurbuero.Tulln@gmail.com

# SPRACHEN

## 1024 Russisch für Fortgeschrittene (B1)

**Russland in Sprache und Kultur. Tauchen Sie ein in die so genannte russische Seele mit dem Autor zahlreicher Russisch-Lehrbücher. Blenden sie beim Kurs Putin aus.**

**Fortsetzung des Wintersemesters (30. Semester); Sprachniveau: B1**

Kursleitung: Mag. Harald Loos  
Teilnehmer: mindestens 4, maximal 12  
Kursdauer: 14 Einheiten  
Kurszeit: dienstags 17.15 bis 18.45 Uhr  
Datum: 20. 2. 2024 bis 4. 6. 2024  
Kursort: Mittelschule St. Andrä-Wördern  
Kurskosten: € 90,-  
Anmeldung/Auskunft: Harald Loos,  
02242/38976 oder harald.loos@aon.at

## 1124 Italienisch lernen in der Küche I

**Sprachauffrischung mit Konversation, während man einfache und genussvolle italienische Gerichte zubereitet mit Zutaten, die man normalerweise in Österreich finden kann. Rezepte, Anekdoten, Lieder und Konversation.**

**Erforderliches Sprach-Niveau: A2-C1**

Kursleitung: Marco Vacchina - Sprachlehrer und Koch  
Teilnehmer: 4 bis 7 Personen  
Kursdauer: 3 Stunden - 6 Einheiten  
Kurszeit: Dienstag 10.00 bis 13.00 Uhr  
Daten: 13. 2., 27. 2., 12. 3., 2. 4., 16. 4. und 30. 4. 2024  
Kursort: Küche im Union-Haus, Wördern, Nibelungenring 28  
Kurskosten: € 150,- (+ € 50 für die Zutaten, separat beim Kursleiter zu bezahlen)

Anmeldung/Auskunft: mvacchina@gmail.com oder 0680-4038639

*Der Kurs wird als Workshop in Kooperation mit der Union St. Andrä-Wördern abgehalten.*

## 1224 Italienisch lernen in der Küche II

**Sprachauffrischung mit Konversation während man einfache und genussvolle italienische Gerichte zubereitet mit Zutaten die man normalerweise in Österreich finden kann. Rezepte, Anekdoten, Lieder und Konversation.**

**Erforderliches Sprach-Niveau: A2-C1**

Kursleitung: Marco Vacchina - Sprachlehrer und Koch  
Teilnehmer: 4 bis 7 Personen  
Kursdauer: 3 Stunden - 6 Einheiten  
Kurszeit: Dienstag 10.00 bis 13.00 Uhr  
Daten: 20.2., 5.3. 19.3., 9.4., 23.4., und 7.5. 2024  
Kursort: Küche im Union Haus, Wördern, Nibelungenring 28  
Kurskosten: € 150,- (+ € 50,- für die Zutaten, separat beim Kursleiter zu bezahlen)

Anmeldung/Auskunft:

mvacchina@gmail.com oder 0680-4038639

Der Kurs wird als Workshop in Kooperation mit der Union St. Andrä-Wördern abgehalten.

**Achtung! Dieser Kurs findet nur statt, wenn die maximale Teilnehmerzahl beim Kurs I überschritten wird und wegen Beengtheit der Küche geteilt werden muss.**

Falls die maximale Teilnehmerzahl beim Kurs I nicht überschritten wird, ist nur ein Kurs mit 8 Einheiten vorgesehen, also mit zwei zusätzlichen Einheiten.

## 1424 Italienisch für Anfänger, etwas Fortgeschrittene

**Kursangebot Italienisch mit Niveau A1**  
*„Mit Freude an der italienischen Sprache das Land und die Kultur kennenlernen“*

*Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.*

**Ziel:** vertraute, alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze verstehen, z. B. begrüßen, Bestellungen aufgeben.

**Sprechen:** einfache Sätze und Redewendungen gebrauchen, um zu sagen, wo man wohnt, welchen Beruf man hat usw.

Kursleitung: Andrea Säckl

Teilnehmer: 4 bis 10 Personen

Kursdauer: eine Einheit 75 Min., von 9.15 bis 10.30 Uhr (15 Einheiten)

Beginn: Montag, 19. Februar 2024

Voraussichtliches Kursende: 3. Juni 2024  
(ausgenommen Schulferien)

Kurskosten: € 170,- (exkl. Kursbuch)

Kursort: Gemeindeamt Wördern,  
Besprechungszimmer 2. Stock

Anmeldung/Auskunft: Andrea Säckl

Email: anditalia111@gmail.com,

Tel. 0650/350 6016

## 1524 Italienisch für Fortgeschrittene A1/A2

**Kursbeschreibung:**  
*„Mit Freude an der italienischen Sprache das Land und die Kultur kennenlernen“*

*Es sind Vorkenntnisse erforderlich.*

**Ziel:** vertraute, alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze verstehen, z.B. begrüßen, Bestellungen aufgeben

**Sprechen:** einfache Sätze und Redewendungen gebrauchen, um zu sagen, wo man wohnt, welchen Beruf man hat usw.

**Schreiben:** kurze Notizen schreiben. Alles, das man spricht, auch schreiben können.

Kursleitung: Andrea Säckl

Teilnehmer: 4 bis 10 Personen

Kursdauer: eine Einheit 75 Min., von 9.15

bis 10.30 Uhr (15 Einheiten)

Beginn: Mittwoch 21. Februar 2024

Voraussichtliches Kursende:

5. Juni 2024 (ausgenommen  
Schulferien)

Kurskosten: € 170,- (exkl. Kursbuch)

Kursort: Gemeindeamt Wördern,  
Besprechungszimmer 2. Stock

Anmeldung/Auskunft: Andrea Säckl

Email: anditalia111@gmail.com,

Tel. 0650/350 6016

## 1624 Italienisch für Fortgeschrittene A2

**Kursbeschreibung:**

*„Mit Freude an der italienischen Sprache das Land und die Kultur näher erforschen und den italienischen Wortschatz ausbauen“*

*Es sind Vorkenntnisse erforderlich.*

**Ziel:** vertraute, alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze verstehen, z.B. begrüßen, Bestellungen aufgeben.

**Sprechen:** Sätze und Redewendungen gebrauchen, um sich in Geschäften, Restaurants gut verständigen zu können, usw.

**Schreiben:** kurze Notizen schreiben. Alles Gesprochene auch schreiben können.

Kursleitung: Andrea Säckl

Teilnehmer: 4 bis 10 Personen

Kursdauer: eine Einheit 75 Min., von  
17.15 bis 18.30 Uhr  
(15 Einheiten)

Beginn: Montag 19. Februar 2024

Voraussichtliches Kursende: 3. Juni 2024 (ausgenommen Schulferien)

Kurskosten: € 170,- (exkl. Kursbuch)

Kursort: Mittelschule St. Andrä-  
Wördern

Anmeldung/Auskunft: Andrea Säckl

Email: anditalia111@gmail.com,

Tel. 0650/350 6016

1724 Italienisch für Fortgeschrittene B1

**Kursbeschreibung:** „Mit Freude an der italienischen Sprache das Land und die Kultur näher erforschen und den italienischen Wortschatz ausbauen.“ *„Es sind Vorkenntnisse (A2) erforderlich. Ziel: alltägliche Ausdrücke richtig einsetzen, Situationen beschreiben, einfache Gespräche führen, schwierigere Dialoge und Texte sinngemäß verstehen. Sprechen: Satzbildung, Redewendungen gebrauchen, Herkunft und Beruf besprechen, Aktivitäten beschreiben. Schreiben: eigene kurze Texte, Aufsätze verfassen, E-Mail usw.*

Kursleitung: Andrea Säckl  
 Teilnehmer: 4 bis 10 Personen  
 Kursdauer: eine Einheit 75 Min., von 19.00 bis 20.15 Uhr (15 Einheiten)  
 Beginn: Donnerstag, 22. Februar 2024  
 Voraussichtliches Kursende:  
 13. Juni 2024 (ausgenommen Schulferien)  
 Kurskosten: € 170,- (exkl. Kursbuch)  
 Kursort: Gemeindeamt Wördern, Besprechungszimmer 2. Stock

Anmeldung/Auskunft: Andrea Säckl  
 Email: anditalia111@gmail.com  
 Tel. 0650/350 6016

1824 Deutsch als Zweitsprache - Schreiben, Grammatik B1/B2

**AK** Für Personen mit nicht-deutscher Muttersprache, die ihre

*Deutschkenntnisse erweitern wollen.*

Kursleiterin: Dr. Roswitha Pritz  
 Teilnehmer: mind. 4 Personen  
 Kursdauer: Freitag 23. Februar 2024 bis 21. Juni 2024  
 Kurszeit: freitags 17.00 bis 18.30 (15x)  
 Kursort: Mittelschule St.Andrä-Wördern  
 Kurskosten: € 120,-  
 Anmeldung/Auskunft: Dr. Rosa Pritz, info@roswithapritz.at oder 0664/ 277 19 87

1924 Tschechisch für Anfänger:innen/ Wiedereinsteiger:innen, Niveau: A1

**AK**  
 Kursleiterin: Mag. Jana Übelbacher  
 Teilnehmer: mind. 4 Personen  
 Kursdauer: 14-mal ab 19. 2. 2024  
 Kurszeit: Montag, 17.00 bis 18.30 Uhr  
 Kursort: Mittelschule St.Andrä-Wördern  
 Kurskosten: € 150,-  
 Anmeldung / Auskunft: slowakisch-tschechisch@gmx.net, bzw. 0664/1740470

2024 Slowakisch für Anfänger:innen/ Wiedereinsteiger:innen, Niveau: A1

**AK**  
 Kursleiterin: Mag. Jana Übelbacher  
 Teilnehmer: mind. 4 Personen  
 Kursdauer: 14-mal ab 19. 2. 2024  
 Kurszeit: Montag, 18.30 bis 20.00 Uhr  
 Kursort: Mittelschule St..Andrä-Wördern  
 Kurskosten: € 150,-  
 Anmeldung / Auskunft: slowakisch-tschechisch@gmx.net bzw. 0664/1740470

2224 Englisch für leicht Fortgeschrittene, Teil IV

**AK** **Kursbeschreibung:** *Aufbaukurs für Personen, die geringe Vorkenntnisse (A1) erweitern möchten. Wir erarbeiten neue Grammatik, erweitern den Wortschatz und trainieren mündlichen Ausdruck, Hör- und Leseverständnis. Laufender Kurs, QuereinsteigerInnen willkommen. Ab Niveau A1*

Kursleiterin: Mag. Monika Lehmann  
 Teilnehmer: 6 bis 10 Personen  
 Kursdauer: 14. 2. bis 12. 6. 2024 (außer Schulferien), 16 Termine  
 Kurszeit: Mittwoch, 19.00 bis 20.10 Uhr  
 Kursbeginn: 14. 2. 2024  
 Kursort: Bücherei Eulennest  
 Kurskosten: € 187,- (exkl. Kursbuch)

Anmeldung/Auskunft:

Monika Lehmann 0681/10340890 oder  
info@lehmann-language-services.at

2324 Englisch für

**AK** Fortgeschrittene, Teil IV  
*Kursbeschreibung:*

*Aufbaukurs für Personen, die gute Vorkenntnisse (A2) erweitern möchten. Wir erarbeiten neue Grammatik, erweitern den Wortschatz und trainieren mündlichen Ausdruck, Hör- und Leseverständnis. Laufender Kurs, QuereinsteigerInnen willkommen. Ab Niveau A2.*

Kursleiterin: Mag. Monika Lehmann

Teilnehmer: 6 bis 10 Personen

Kursdauer: 14. 2. bis 12. 6. 2024 (außer  
Schulferien), 16 Termine

Kurszeit: Mittwoch, 17.50 bis 19.00 Uhr

Kursbeginn: 14. 2. 2024

Kursort: Bücherei Eulennest

Kurskosten: € 187,- (exkl. Kursbuch)

Anmeldung/Auskunft:

Monika Lehmann 0681/10340890 oder  
info@lehmann-language-services.at

2424 Englisch sprechen & verstehen für Fortgeschrittene (A)

**AK** *Kursbeschreibung: Übungskurs für Fortgeschrittene, die solide*

*Sprachkenntnisse anwenden möchten. Wir trainieren mündliche Ausdrucksfähigkeit, Hör- und Leseverständnis. Grammatik wird bei Bedarf punktuell wiederholt. Stammgruppe. Niveau A2+.*

Kursleiterin: Mag. Monika Lehmann

Teilnehmer: 6 bis 10 Personen

Kursdauer: 12. 2. bis 17. 6. 2024 (außer  
Schulferien), 16 Termine

Kurszeit: Montag, 17.50 bis 19.00 Uhr

Kursbeginn: 12. 2. 2024

Kursort: Bücherei Eulennest

Kurskosten: € 187,- (exkl. Kursbuch)

Anmeldung/Auskunft:

Monika Lehmann 0681/10340890 oder  
info@lehmann-language-services.at

2524 Englisch sprechen & verstehen für

**AK** Fortgeschrittene (Kurs B)

*Kursbeschreibung: Übungskurs für Fortgeschrittene, die solide Sprachkenntnisse anwenden möchten. Wir trainieren mündliche Ausdrucksfähigkeit, Hör- und Leseverständnis. Grammatik wird bei Bedarf punktuell wiederholt. Niveau A2+.*

Kursleiterin: Mag. Monika Lehmann

Teilnehmer: 6 bis 10 Personen

Kursdauer: 12. 2. bis 17. 6. 2024 (außer  
Schulferien), 16 Termine

Kurszeit: Montag, 19.00 bis 20.10 Uhr

Kursbeginn: 12. 2. 2024

Kursort: Bücherei Eulennest

Kurskosten: € 187,- (exkl. Kursbuch)

Anmeldung/Auskunft:

Monika Lehmann 0681/10340890 oder  
info@lehmann-language-services.at

2824 Spanisch 2. Semester (A1/2)  
*Einführungskurs in die spanische Sprache für leicht Fortgeschrittene. (El Nuevo Curso 1, Lektionen 7-12)*

Kursleiterin: Zamal Melitta HUBER

Teilnehmer: 4 bis 12 TeilnehmerInnen

Kursdauer: 15 x 90 Min.  
(25 Unterrichtseinheiten)

Kurstage: 20. Februar 2024 bis 28. Mai  
2024 (15x)

Kurszeit: Dienstag, 18.00 bis 19.30 Uhr

Kursort: Gemeindeamt Wördern  
Besprechungszimmer 2. Stock

Kurskosten: € 180,-

Anmeldung/Auskunft: Tel. 0680/31-67-693  
oder zamalreiki@yahoo.com.mx

Anmeldeschluss: 19. Februar 2024

## Zur Selbsteinschätzung von Sprachkenntnissen!

Die Kursbereiche entsprechen den Definitionen von Sprachniveaus des „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen“ und dem „Europäischen Sprachenportfolio“ des Europarates. Unsere Sprachkurse sind entsprechend dieser Sprachniveaus gekennzeichnet (z. B. Englisch A1, A2 etc.) Die Kompetenzbeschreibungen wurden für das Common European Framework und das Europäische Sprachenportfolio im Rahmen des Schweizer Nationalen Forschungsprogrammes NFP 33 entwickelt (Schneider, Gunther/North, Brian: Fremdsprachen können – was heißt das? Chur/Zürich: Rüegger 2000)

### Sprachniveau: **A1**

- Kenntnisse:** Ich habe keine Vorkenntnisse
- Verstehen:** Ich kann vertraute alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen, wenn sehr langsam gesprochen wird.
- Sprechen:** Ich kann einfache Wendungen und Sätze gebrauchen, um Leuten, die ich kenne, zu beschreiben, wo ich wohne.
- Schreiben:** Ich kann eine kurze einfache Postkarte, z.B. Feriengrüße, schreiben. Ich kann auf Formularen, z.B. in Hotels, Namen, Adressen, Nationalität usw. eintragen.

### **A2**

- Siehe Kompetenzen A1
- Ich kann einzelne Sätze und häufig gebrauchte Wörter verstehen, wenn es z.B. um einfache Informationen zu Personen, Familie, Einkauf, Arbeit geht. Ich verstehe das Wesentliche von kurzen, klaren und einfachen Dingen.
- Ich kann in einigen Sätzen und mit einfachen Mitteln z. B. meine Familie, meine Ausbildung, meine gegenwärtige oder letzte berufliche Tätigkeit anderen Leuten beschreiben.
- Ich kann eine kurze, einfache Notiz oder Mitteilung und einen ganz einfachen persönlichen Brief schreiben, z. B. um mich für etwas zu bedanken.

### **B1**

- Siehe Kompetenzen A2
- 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 langsam und deutlich gesprochen wird.
- 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.
- Ich kann einen einfachen zusammenhängenden Text über mir vertraute Themen schreiben und darin von Erfahrungen erzählen und Eindrücke beschreiben.

## KÖRPER UND BEWEGUNG

**3024 Fitnesskurs „Box dich fit!“**  
*Keine Angst! „Box dich fit“ hat eigentlich nicht viel mit dem Kampfboxen im herkömmlichen Sinn zu tun. Wir tragen definitiv keine Kämpfe aus!*

*Wir nehmen aber schon die sportlichen Komponenten aus dem Boxsport heraus. Das heißt, dass wir die physische Kondition, bestehend aus Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit, und koordinativen Fähigkeiten trainieren und verbessern. Außerdem wird mit einem großen Spaßfaktor Alltagsstress gezielt und nachhaltig abgebaut. Natürlich steht auch die Fähigkeit, sich selbst verteidigen zu können, im Fokus dieses Kurses!*

Kursleiter: Anton KNEISSL, Fitnesstrainer und Boxtrainer

Teilnehmer: mind. 4 Personen

Kursdauer: 17 Einheiten zu 60 Minuten

Kurstage: ab 20. Februar 2024 bis 25. Juni 2024 (17x).

Kurszeit: jeweils Dienstag, 19.00 bis 20.00 Uhr (außer Ferien)

Kursort: Bewegungsraum der Kreamontschule

Kurskosten: € 230,- (bei Einzelbuchung € 15,-/Stunde)

Anmeldung/Auskunft: Anton Kneissl, nur telefonisch oder per SMS unter 0699/192521022

### 3124 LATIN DANCE

*Fitness am Donnerstagabend.*

*Latin Dance ist ein vom Zumba inspiriertes Trainingsprogramm, welches man jeden Tag machen möchte. Warum? Weil man sich dabei einfach gut fühlt!*

*Es ist anders als andere Tänze- bzw.*

*Fitnesskurse. Die Bewegungen und die Schritte passen genau zu der mitreißenden Musik. Es bringt gute Laune und macht den TeilnehmerInnen so viel Spaß dabei dass sie nicht merken, dass es Training ist und dass Sie dabei ordentlich Kalorien verbrennen. Die Abfolge der Schritte und Drehungen ist leicht erlernbar, man muss nicht tanzen können und braucht auch keinen Tanzpartner - Latin Dance eignet sich für ALLE !*

*Felipe Moris ist ein brasilianischer Tänzer, der seit 2013 Zumba-Fitness unterrichtet. Felipe unterrichtet regelmäßig in renommierten Studios und versteckt nicht seine Begeisterung für das Tanzen als Sport und Therapie. Felipes größte Leidenschaft ist der brasilianische Samba und er ist immer zur Karneval-Zeit in Rio de Janeiro, wo er einer der permanenten Solo-Tänzer ist. Er unterrichtet auch Samba in Wien und begeistert die ganze Welt mit seinem Stil.*

Kursleitung: Felipe Moris

Teilnehmer: 10 bis 40 Personen

Dauer: 60 min - 15 Einheiten

Uhrzeit: Donnerstag, 18.30 bis 19.30

Die Termine:

Februar: 29.,

März: 7., 14., 21., 28.,

April: 4., 11., 18., 25.

Mai: 2., 16., 23.,

Juni: 6., 13., 27. 2024

Kursort: Harald Godai Volksschule

St.Andrä-Wördern - Turnsaal

Kurskosten:

Semester: € 180, -

10er Block: € 120, -

Einzelstunde: € 13,-

Anmeldung/Auskunft:

Felipe Moris : fe\_moris@hotmail.com oder  
per SMS +43 699 1832 4648

## 3224 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

*Die Progressive Muskelentspannung ist ein Entspannungsverfahren, bei dem durch bewusstes An- und Entspannen von Muskelgruppen ein Entspannungszustand herbeigeführt wird. Die einzelnen Muskelpartien werden in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung wird für einige Sekunden gehalten, und anschließend wird die Anspannung wieder gelöst.*

*Bitte mitnehmen: Matte, bequeme Kleidung nach dem Zwiebelprinzip, warme Socken*

Kursleitung: Mag. Susanne Kroiß MSc

Personen: 4 bis 12 Teilnehmer

Montag 26. 2. 2024

Uhrzeit: 18.30 bis 19.30 Uhr

Ort: Kulturhaus St. Andrä -Mehr-  
zweckraum (Dachgeschoß)

Kosten: € 23,-

Anmeldung/Auskunft: 0664/7516 2460 bzw.

Email: trismalates@gmail.com

## 3324 Autogenes Training

**Kursbeschreibung:**

*Autogenes Training ist ein Verfahren, das in einfachen Sätzen zur Entspannung führt. Es hilft im Umgang mit Stress, Anspannung oder Schlafstörungen. Es kommt zu einer "Selbstberuhigung", das heißt zur Selbstregulierung von ansonsten unwillkürlichen Körperfunktionen (Gefäßerweiterung, Herz- und Atemfrequenz) und zur Entspannung der willkürlichen Muskulatur.*

*Bitte mitnehmen: Matte, bequeme Kleidung nach dem Zwiebelprinzip, warme Socken*

Kursleitung: Mag. Susanne Kroiß MSc

Personen: 4 bis 12 Teilnehmer

Dauer: Montag, 4. 3. 2024

Uhrzeit: 18.30 bis 19.30 Uhr

Ort: Kulturhaus St. Andrä,  
Mehrzweckraum  
(Dachgeschoß)

Kurskosten: € 23,-

Anmeldung/Auskunft: 0664/7516 2460 bzw.

Email: trismalates@gmail.com

## 3424 Pilates für Senioren

**Kursbeschreibung:**

*Pilates dient zur Vorbeugung sowie Korrektur der Körperhaltung. Dabei verwendet das Konzept schonende Bewegungen, welche in jedem Alter durchgeführt werden können. Die Übungen dienen dem Erhalt und der Stärkung der Muskelmasse, sie steigern die Beweglichkeit im Alltag. So bleibt eine gewisse Lebensqualität bis ins hohe Alter bestehen.*

*Bitte mitnehmen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken*

Kursleitung: Mag. Susanne Kroiß MSc

Personen: 4 bis 12 Teilnehmer

Dauer: Montag 12. 2. 2024 bis Montag  
25. 3. 2024 (7 Termine)

Uhrzeit: 10.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Kulturhaus St. Andrä - Mehr-  
zweckraum (Dachgeschoß)

Kosten: € 78,-

Anmeldung/Auskunft: 0664/7516 2460 bzw.

email: trismalates@gmail.com

# KURSANMELDUNGEN

Bitte die Kursanmeldungen direkt bei den Referentinnen und Referenten zu machen, damit diese einen raschen Überblick über die voraussichtliche Teilnehmerzahl haben. Die Anmeldung kann telefonisch oder per Email erfolgen. Die jeweiligen Verbindungsdaten sind bei den einzelnen Kursen angegeben.

Kontonummer für die Einzahlung  
des VHS-Kursbeitrages:

AT17 4715 0420 2792 0000

Erlagscheine sind bei Frau Romana Kernstock am Gemeindeamt während der Amtsstunden erhältlich.

*Es besteht aber auch die Möglichkeit, die Anmeldung mittels nebenstehendem Anmeldeformular zu machen.*

# Volkshochschule St. Andrä-Wördern

Tel. 0676-6505073; E-Mail: vhs@staw.at; Fax 02242/31300-15

## Anmeldung für das Sommer-Semester 2024

Kurstitel: .....

Kursnummer: .....

Kurstitel: .....

Kursnummer: .....

Kurstitel: .....

Kursnummer: .....

Zuname: .....

Vorname: .....

PLZ, Ort: .....

Straße, Hausnummer: .....

Email: .....

Tel.: .....

Ich melde mich für die angegebenen Kurse/Vorträge verbindlich an und verpflichte mich rechtzeitig den Kursbeitrag auf das Konto der Marktgemeinde St. Andrä-Wördern, AT17 4715 0420 2792 0000 unter Angabe von Kursnummer und Namen einzuzahlen.

.....  
Datum

Unterschrift

Geburtsjahr

Bitte diese Anmeldung in den Gemeinde-Postkasten werfen oder Faxen oder direkt beim Bürgerservice abgeben.

*Achtung: Dieses Formular nur verwenden, wenn die Kursanmeldung nicht direkt bei den Referenten per Email oder telefonisch erfolgt!*

## 3524 Qi Gong am Morgen

*Qi Gong fördert die körperliche, seelische und geistige Beweglichkeit - und stärkt das Immunsystem. Von den einfachen kontemplativen Übungen können Menschen aller Altersgruppen profitieren und die Heilungsprozesse unterstützen. Qi Gong hilft zu entschleunigen und um Gelassenheit und Ruhe zu erfahren. Die Übungen ermöglichen Spannungen zu lösen und wirken*

*positiv auf Atmung, Herz, Kreislauf, Stoffwechsel und Verdauung.*

*Wir werden im Stehen, Sitzen und Liegen üben, bitte eine Decke oder Matte mitnehmen.*

Kursleiterin: Daria Mascha, Bakk.<sup>a</sup> phil.,  
Dipl. Shiatsu und Craniosacral  
Praktikerin

Teilnehmer: 4 bis 12 Personen

Kursdauer: 8 Termine ab 19. 2. 2024

Kurszeit: Montag 9.00 bis 10.00 Uhr

Kursort: Kulturhaus St. Andrä - Mehr-  
zweckraum (Dachgeschoß)

Kurskosten: € 110,-

Anmeldung/Auskunft: Tel.: 0699/19575201  
oder Email: maschadaria8@gmail.com

## 3624 Senioren-Yoga

*Gesund & Fit ins hohe Alter. Für Alle die sich jung und gesund fühlen wollen. Ausgleich schaffen zu den Anforderungen im Leben.*

*Bewegung - Muskel kräftigen  
Dehnen - Beweglichkeit fördern*

*Entspannen - Stress Abbau*

*Senioren-Yoga findet im Sesselkreis statt. Übungen werden im Sitzen und teilweise im Stehen ausgeführt.*

*Jeder Tag kann ein Neubeginn sein !*

*Keine Vorkenntnisse notwendig.*

*Bequeme Kleidung, keine Schuhe.*

Kursleitung: Brigitte Weber, Yogalehrerin

Teilnehmer: min. 4 Personen

Übungsdauer jeweils 60 min  
/Einheit

Kurszeit: Dienstag 9.30 bis 10.30 Uhr  
Kursdatum: ab 13. Februar 2024 bis 4. Juni  
2024 (15 Einheiten)

Kursort: Bücherei Eulennest

Kurskosten: € 130,- pro Semester (Bitte ein-  
zahlen auf Staw-Konto AT17 4715 0420 2792  
0000)

Anmeldung/Auskunft: Brigitte Weber,  
Tel.: 0660 77 34 172 bzw.

Email: abyangala@gmail.com

## 3724 Aufrecht Sitzen Leicht Gemacht - Feldenkrais® Methode

*Mit achtsamen Bewegungen im Liegen und Sitzen klären wir die Beziehung zwischen Becken, Brustkorb und Kopf, um der Wirbelsäule eine Aufrichtung in Leichtigkeit zu ermöglichen. Das Sitzen darf freier, leichter und genussvoller werden.*

*Bitte eine Matte mitbringen.*

Kursleitung: Mag. Claudia Lui Springer,  
Feldenkrais® Praktikerin

Teilnehmer: min 4 Personen

Kursdauer: 2 Stunden

Kurszeit: Samstag 16. März 2024,  
10.00 bis 12.00 Uhr

Kursort: Kulturhaus St.Andrä - Mehr,  
zweckraum (Dachgeschoß)

Kurskosten: € 38,-

Anmeldung/Auskunft: Claudia Lui Springer,  
info@freibewegt.at / 06803060186 /  
www.freibewegt.at

## 3824 Die Heilkraft des Gehens - Feldenkrais®-Methode

*Gehen kann uns fit halten - im Geist und im Körper. Wie können Sie mit mehr Leichtigkeit und Freude gehen? Wir erforschen anatomische Zusammenhänge und klären den Bewegungsablauf des Gehens. Dafür beginnen wir bequem im Liegen auf der Matte und integrieren dann später im Stehen und Gehen. Unsere Bewegungen werden freier, leichter und genüsslicher.*

*Bitte eine Matte mitbringen.*

Kursleitung: Mag. Claudia Lui Springer,  
Feldenkrais®-Praktikerin

Teilnehmer: mind. 4 Personen

Kursdauer: 2 Stunden

Kurszeit: Freitag 7.Juni 2024,  
17.00 bis 19.00 Uhr

Kursort: Kulturhaus St.Andrä - Mehr-  
zweckraum (Dachgeschoß)

Kurskosten: € 38,-

Anmeldung/Auskunft: Claudia Lui Springer,  
info@freibewegt.at / 06803060186 /  
www.freibewegt.at

GESUNDHEIT  
UND  
KOMMUNIKATION

## 4024 Viel Wirbel um die Säule

**AK** *Wirbelsäulentraining in Theorie und Praxis ist essentiell für die Rückengesundheit. Das Konzept dieses Trainings baut im Wesentlichen auf zwei Säulen auf. Einerseits wird versucht, durch die Primärprophylaxe das Entstehen von Rückenbeschwerden zu vermeiden. Andererseits kann durch die Sekundärprophylaxe ein Rückfall von z.B. eines Bandscheibenvorfalles vermieden werden. All das geschieht durch gezieltes Kräftigen und Dehnen, insbesondere der Stütz- und Haltemuskulatur. Bitte Gymnastikmatte mitnehmen.*

Kursleiter: Anton KNEISSL, diplomierter Wirbelsäulentrainer  
Teilnehmer: mind. 4 Personen  
Kursdauer: 17 Einheiten zu 60 Minuten  
Kurstage: ab 20. Februar 2024 (17x) bis 18. Juni 2024  
Kurszeit: jeweils Dienstag, 18.00 bis 19.00 Uhr (außer in den Ferien)  
Kursort: Bewegungsraum der Kreamontschule  
Kurskosten: € 230,- (bei Einzelbuchung € 15,-/Stunde)  
Anmeldung/Auskunft: Anton Kneissl, nur telefonisch oder per SMS unter 0699/19252102

## 4124 Chakrameditation

*Kursbeschreibung:*  
*Chakren bezeichnet man Energiezentren. Diese Phantasiereise durch die Chakren ist eine geführte Meditation. Sie hilft uns die Chakren wahrzunehmen und sie zu spüren. Blockaden können sich lösen, mehr Energie kann fließen und das Bewusstsein, die Schwingung und das Wohlbefinden können sich schon in kürzester Zeit merklich erhöhen.*  
*Bitte mitnehmen: Matte, bequeme Kleidung nach dem Zwiebelprinzip, warme Socken*  
Kursleitung: Mag. Susanne Kroiß MSc

Teilnehmer: 4 bis 12 Personen  
Dauer: Montag 19. 2. 2024  
Uhrzeit: 18.30 bis 19.30 Uhr  
Kursort: Kulturhaus St. Andrä - Mehrzweckraum (Dachgeschoß)  
Kosten: € 23,-  
Anmeldung/Auskunft: 0664/7516 2460 bzw. email: trismalates@gmail.com

## 4224 Beckenbodentraining für Frauen

*Becken Boden Balance für Frauen. Für ein lebendiges Körpergefühl.*  
*Dieses Aufbautraining zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur trägt zu mehr Spannkraft im Alltag bei.*  
*Ziel: Sie beherrschen ein Übungsprogramm, das die Beckenbodenmuskulatur gezielt stärkt und das harmonische Zusammenspiel mit anderen Muskeln fördert. Sie können bei regelmäßiger Anwendung vielen Beschwerden des Beckenbodenbereichs entgegenwirken.*  
*Die Sensibilisierung für koordinierte Bewegungsabläufe und bewusste Atmung bewirkt ein rundum lebendiges Körpergefühl. Mit schonenden Übungen für den ganzen Menschen, mit und ohne Material, werden Haltung und Beweglichkeit verbessert. Nach Möglichkeit kommt auch der beliebte große Gymnastikball zum Einsatz.*  
Kursleitung: Mag. Elisabeth Beschorner-Weber  
Kursleiterin für Gesundheitsgymnastik, Grinberg-Praktikerin, Lebens- und Sozialberaterin  
Teilnehmerzahl: 4 bis 10 Personen  
Kursdauer: 15 Einheiten zu 60 Minuten  
Kurszeit: Mittwoch 18.00 - 19.00 Uhr  
Datum : Ab 21. Februar 2024 (nicht in den Ferien) bis 12. Juni 2024

1. Stunde schnuppern kostenlos möglich  
Kursort: Turnsaal der Creamont-  
Schule, Greifensteiner  
Straße 31  
Kurskosten: € 160,-  
Anmeldung und Auskunft: Mag. Elisabeth  
Beschorner-Weber, Tel.: 0680/330 88 44,  
Email: elisabeth.beschorner@gmx.at



## 4324 Osteoporose-Vorbeugung

**Kursbeschreibung:** *Die Knochen bleiben nur stabil, wenn sie regelmäßig belastet werden.*

*Durch sanfte, gezielte Kräftigung tw. gegen einen Widerstand werden die Muskeln gekräftigt und gestärkt, die Knochenmasse wird gesteigert. Dadurch ergibt sich nicht nur ein besserer Schutz der Gelenke, sondern auch eine verbesserte Einlagerung von Kalzium im Knochen. Regelmäßige Bewegung ist ein wichtiger Aspekt zur Vorbeugung gegen den Knochen-schwund. Bitte mitnehmen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken*

Kursleitung: Mag. Susanne Kroiß MSc  
Teilnehmer: 4 bis 12 Personen  
Dauer: Montag 12. 2. 2024 bis Montag  
25. 3. 2024 (7 Termine)  
Uhrzeit: 11.00 bis 12.00 Uhr  
Ort: Kulturhaus St. Andrä - Mehr-  
zweckraum (Dachgeschoß)  
Kosten: € 78,-  
Anmeldung/Auskunft: 0664 7516 2460 bzw.  
Email: trismalates@gmail.com

## 4424 Meditation - Buch des Lebens

**Kursbeschreibung:**  
*Diese Meditation kann und wird Sie in einen*

*tiefen Entspannungszustand führen, zu Ihrem ‚Buch des Lebens‘. Es kann helfen, Ihre natürliche Kraft, Belastbarkeit und Ihr Wohlbefinden zu fördern - es stärkt auf intensive Weise Ihren Zugang zu Ihrem inneren Wissen. Lassen Sie sich von den Meditationsworten berühren und in Ihr Inneres führen.*

**Bitte mitnehmen:** *Matte, bequeme Kleidung nach dem Zwiebelprinzip, warme Socken*

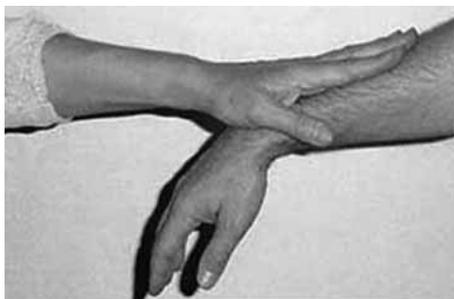
Kursleitung: Mag. Susanne Kroiß MSc  
Teilnehmer: 4 bis 12 Personen  
Dauer: Montag, 11. 3. 2024  
Uhrzeit: 18.30 bis 19.30 Uhr  
Kursort: Kulturhaus St. Andrä - Mehr-  
zweckraum (Dachgeschoß)  
Kurskosten: € 23,-

Anmeldung/Auskunft: 0664/7516 2460 bzw.  
Email: trismalates@gmail.com

## 4524 Der kinesiologische Muskeltest

*Der Muskeltest ist das Diagnose- und Feedback-System des Körpers in der Kinesiologie. Durch einen richtig durchgeführten Muskeltest können wir die Stress-Reaktion der Muskel auf die Impulse der Schaltzentrale Gehirn in unserem Energiesystem Körper überprüfen. Der Muskeltest kann auch auf Alltagssituationen, für Nahrungsmittelunverträglichkeiten und zur Entscheidungsfindung herangezogen werden. Keine Vorkenntnisse erforderlich.*

Kursleiterin: Zamal Melitta HUBER  
Teilnehmer: 4 bis 12 Personen  
Termin: Samstag, 2. März 2024



Kurszeit: 15.00 bis 19.00 Uhr  
Kursort: Kulturhaus, Mehrzwecksaal  
(Dachgeschoss)  
Kurskosten: € 60,-  
Anmeldung/Auskunft: Tel. 0680/31 67 693  
oder Email: zamalreiki@yahoo.com.mx  
Anmeldeschluss: 19. Februar 2024

## 4624 Stress-Frei mit BRAIN-GYM® 1

*Die leichten, einfachen Körperübungen von BRAIN-GYM® aktivieren den Körper und das Gehirn, und zwar in jedem Lebensalter. Dadurch können die Aufgaben des täglichen Lebens besser bewältigt werden, man ist lernfähiger und stressfreier und hat wieder Freude an der Bewegung. Außerdem verbessern sich auch Konzentration und Merkfähigkeit, Körperkoordination und Kommunikation. Brain-Gym® erfordert keine Vorkenntnisse und ist für jedes Alter geeignet. Brain-Gym® kann für die Eigenanwendung sowie für die Anwendung mit Kindern und anderen Personen erlernt werden.*

Kursleiterin: Zamal Melitta HUBER  
Teilnehmer: 4 bis 12 Personen  
Termin: Samstag, 9. und Sonntag 10.  
März 2024  
Kurszeit: Samstag 9.00 bis 18.00 Uhr  
und Sonntag 9.00 bis 13.00 Uhr  
Kursbeginn: Samstag, 9. März 2024,  
9.00 Uhr  
Kursort: Wird bei der Kursanmeldung  
bekannt gegeben



Kurskosten: € 240,-  
Anmeldung/Auskunft: Tel. 0680/31 67 693  
oder Email: zamalreiki@yahoo.com.mx  
Anmeldeschluss: 19. Februar 2024

## 4724 Chakren-Balance

*In der hinduistischen Lehre werden die Chakren im menschlichen Körper als „Energieräder“ bezeichnet. Die optimale Energieversorgung des Körpers wird durch diese Chakren gewährleistet. Das Wissen über die Lage und den Zustand der Haupt- und Nebenchakren im Körper ermöglicht es, mit Hilfe von Korrekturmaßnahmen, wieder die Chakren in Balance zu bringen.*

Kursleiterin: Zamal Melitta HUBER  
Teilnehmer: 4 bis 12 Personen  
Termin: Freitag, 15. März 2024  
Kurszeit: 15.00 bis 19.00 Uhr  
Kursort: Kulturhaus St. Andrä-  
Wördern

Kurskosten: € 80,-  
Anmeldung/Auskunft: Tel. 0680/31 67 693  
oder zamalreiki@yahoo.com.mx  
Anmeldeschluss: 19. Februar 2024

## 4824 Klopfen Sie sich frei

*Mit der Klopftechnik von Dr. Callahan lernen Sie in diesem Seminar, negative Gefühle wie Angst, Panik, Ärger, Wut, Hass, Traurigkeit und die dadurch in Ihrem Körper verursachten Energieblockaden in nur wenigen Minuten aufzulösen.*

Kursleiterin: Zamal Melitta HUBER  
Teilnehmer: 4 bis 12 Personen  
Termin: Freitag, 5. April 2024  
Kurszeit: 15.00 bis 19.00 Uhr  
Kursort: Wird bei der Kursanmeldung  
bekannt gegeben

Kurskosten: € 60,-  
Anmeldung/Auskunft: Tel. 0680/31 67 693  
oder Email: zamalreiki@yahoo.com.mx  
Anmeldeschluss: 19. Februar 2024

## 4924 Selbsthilfe bei Depressionen und Winterblues

*Mit der Meridian-Klopftechnik von Dr. Roger Callahan lernen auch Sie, die Energieblockaden jener Meridiane aufzulösen, die zum deprimierten Zustand geführt haben. Dies hilft auch bei Winterdepressionen. Dadurch wird ein sonniges, heiteres Leben wieder möglich.*

Kursleiterin: Zamal Melitta Huber

Teilnehmer: 4 bis 12 Personen

Termin: Freitag, 23. Februar 2024

Kurszeit: 15.00 bis 19.00 Uhr

Kursort: Kulturhaus, Mehrzwecksaal (Dachgeschoss)

Kurskosten: € 60,-

Anmeldungen/Auskunft: Tel. 0680/31-67-693  
oder Email: zamalreiki@yahoo.com.mx

Anmeldeschluss: 19. Februar 2024

## 5024 Frei von Jetlag und Flugangst

*Reisen um den Erdball sind heute selbstverständlich geworden. Doch unser Körper braucht oft Tage, bis er sich an die neue Zeit und die neue Umgebung gewöhnt hat. Auch Flugangst und Reisefieber verderben uns oft die Tage vor der Abreise. Durch die Klopftechnik von Dr. Roger Callahan lernen auch Sie, in wenigen Minuten diese Energieblockaden ihrer Meridiane aufzulösen. So können Sie Ihren nächsten Urlaub unbeschwert genießen.*

Kursleiterin: Zamal Melitta Huber

Teilnehmer: 4 bis 12 Personen

Kursdauer: Samstag, 16. März 2024

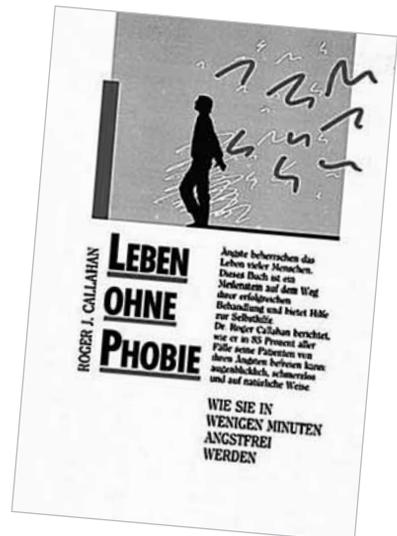
Kurszeit: 15.00 bis 19.00 Uhr

Kursort: Kulturhaus St. Andrä-Wördern

Kurskosten: € 60,-

Anmeldungen/Auskunft: Tel. 0680/31 67 693  
oder zamalreiki@yahoo.com.mx

Anmeldeschluss: 19. Februar 2024



## 5124 Stress-Management

*Stehen Sie unter Druck und Anspannung? Ziel dieses Workshops ist es, bei den TeilnehmerInnen eine höhere Achtsamkeit auf die eigene Befindlichkeit zu erreichen, um so leichter aus stressenden Situationen, Gefühlen und Gedanken aussteigen zu können. Die vermittelten Inhalte zur Stressbewältigung sollen im persönlichen Leben und im Alltag erfolgreich integriert werden. Dadurch sollen mehr Ausgeglichenheit, Selbstvertrauen und die Fähigkeit, besser mit den alltäglichen Herausforderungen umgehen zu können, entwickelt werden.*

Kursleiterin: Zamal Melitta HUBER  
Teilnehmer: 4 bis 12 Personen  
Kursdauer: Freitag, 19. April 2024  
Kurszeit: 15.00 bis 19.00 Uhr  
Kursort: Kulturhaus St. Andrä-Wördern  
Kurskosten: € 60,-  
Anmeldung/Auskunft: Tel. 0680/31 67 693  
oder [zamalreiki@yahoo.com.mx](mailto:zamalreiki@yahoo.com.mx)  
Anmeldeschluss: 19. Februar 2024

## 5224 Mudras für Körper, Geist und Seele

*Mudras, auch bekannt als „Fingeryoga“, sind spezielle Finger- und Handhaltungen, die unsere Hände in wahre „Kraftwerke“ verwandeln. Ähnlich wie die Körperhaltungen beim Yoga verstärken sie in wenigen Minuten gezielt den Fluss der Lebensenergie, stärken auf allen Ebenen und bauen Stress ab.*

Kursleiterin: Zamal Melitta HUBER  
Teilnehmer: 4 bis 12 Personen  
Kursdauer: Freitag, 26. April 2024  
Kurszeit: 15.00 bis 19.00 Uhr  
Kursort: Wird bei der Kursanmeldung bekannt gegeben  
Kurskosten: € 60,-  
Anmeldung/Auskunft: Tel. 0680/31 67 693  
oder [zamalreiki@yahoo.com.mx](mailto:zamalreiki@yahoo.com.mx)  
Anmeldeschluss: 19. Februar 2024

## 5324 selbst.bewusst.essen

### **Kursbeschreibung:**

*Werde dein eigener Ess-Coach, befreie dich aus der Endlos-Schleife deines Essdranges, entdecke Ressourcen & überwinde Hindernisse!*

*Es geht darum, ein tieferes Verständnis für deine Essgewohnheiten zu entwickeln, mentale Blockaden zu überwinden und gesunde Strategien zu erlernen, um Essdrang mit Überessen und andere selbstschädigenden Essweisen hinter sich zu lassen.*

*In einer Gruppe mit Gleichgesinnten und mit fachübergreifender Unterstützung von zwei Expertinnen begibst du dich auf eine befreiende Reise zu deinem Wohlfühl-Ich. Du gewinnst tieferes Verständnis für dich und dein Ess-Verhalten, statt es mit einschränkenden Diäten schnell loshaben zu wollen.*

*Du (b)is(s)t selbstbewusst und wirst zu deinem eigenen Ess-Coach.*

Kursleiterinnen: Mag. Gabriela Polak  
(Dipl. Psychosoziale Beraterin) und  
Mag. Brigitte Rothen BSc.  
(Diätologin)

TeilnehmerInnen: mind. 5 Personen

Kursdauer: 5 Termine, 14. 2.; 28. 2.;  
13. 3.; 27. 3.; 10. 4. 2024

Kurszeit: Mittwoch, 18.00 bis 20.00  
Uhr

Möglicher Kursort: Gemeindeamt Wördern,  
Veranstaltungssaal

Kurskosten: € 390,-

Kontaktadresse und Telefonnummer:

Mag. Brigitte Rothen, BSc: 0676/555 4100,  
brigitte@rothen.me, www.brigittherothen.com

Mag. Gabriela Polak, dipl. LSB:  
0650/3010403, office@gabrielapolak-coa-  
ching.at, www.gabrielapolak-coaching.at

KREATIVITÄT  
UND  
GESTALTEN

## 5524 KLÖPPELN

**400 Jahre alte Handarbeitstechnik soll erhalten und neu belebt werden.**

Kursleiterinnen: Regina Heinrich und Christina Schmid  
Teilnehmer: mind. 4 Teilnehmer:innen, Anfänger und Fortgeschrittene, höchstens 10  
Kursdauer: 5 Abende (3x50 Min.) von 19. 2. bis 18. 3. 2024  
Kurszeit: Abend 17.30 bis 20.00 Uhr  
Kursbeginn: Montag 19. 2. 2024  
Kursort: Gemeindeamt Wördern, Besprechungszimmer 2. Stock

Kursbeitrag: €63,- für Anfänger  
€49,- Fortgeschrittene  
€30,- Kinder und Jugendliche  
Kursanmeldung bei Regina Heinrich unter Tel. 0676/9617762



## 5624 Theoriekurs zur Erlangung des Kroatischen Küstenpatents

*Vermittelt wird das notwendige Wissen für die Prüfung zum kroatischen Küstenpatent (Boat Skipper B) inkl. Funk. Dieses berechtigt zum Führen von Segel- und Motoryachten sowie Jet-Ski. Weiters wird nötiges Wissen für sichere Törns in der Praxis und was man beim Boot-Charter unbedingt beachten soll, vermittelt. Der Kurs dient als Prüfungsvorbereitung für das begehrte kroatische Küstenpatent.*

*Empfohlen wird dazu das Fachbuch „Kroatisches Küstenpatent & SkipperPraxis: Das Handbuch für Einsteiger“ von A. & R. Czaak.*

*Nach Abstimmung mit den Teilnehmern kann im Anschluss ein praktisches Skippertraining in Kroatien mit Prüfung durchgeführt werden.*

Kursleitung  
(Vortragender):

Rudi Czaak,  
Buchautor

Teilnehmer: (Minimum,  
Maximum):  
4 bis 16  
Personen



Kursdauer: 3 Abende zu je 2 Stunden  
Kurszeit 1: Mittwoch 19.00 bis 21.00 Uhr  
Datum: Mi. 28. 2., 6. 3., und 13. 3.  
2024.

Kurszeit 2: Donnerstag 19.00 bis 21.00  
Uhr  
Datum: Do. 4., 11.4. und 18. April  
2024

Auf Anfrage wären auch Samstag-Termine  
möglich.

Kursort: **Märzkurs** im Gemeindeamt  
Wördern, Besprechungszimmer 2. Stock  
**Aprilkurs** im Gemeindeamt  
Wördern, Veranstaltungssaal  
im Untergeschoss  
Kurskosten: € 150,- (nicht enthalten sind  
die Kosten für das Buch)

Anmeldung/Auskunft: Rudi Czaak,  
Email: info@czaak.at; Tel.: 0676/9136526  
Alternativ kann der Theoriekurs mit  
Skippertraining und Prüfung in einer Woche  
am Schiff kombiniert werden.

## 5724 Brotbackworkshop Kurs I

*Lernen sie köstliches Brot selber backen in  
unserer Volkshochschule!*

**Kursbeschreibung:**  
*Brot backen mit Sauerteig & Ansatz eines  
Natursauerteigs.*

*Außerdem: Handsemmerl & anderes  
Kleingebäck.*

*Rezepte und nützliche Tipps & Tricks als  
Handout.*

Kursleitung bzw. Vortragende:  
Cornelia Fleischmann,  
Bäckerin

Teilnehmerzahl: min. 5 Pers./ max. 10  
Personen

Kursdauer: 3 Stunden  
Kurszeit: Montag, 8. 4. 2024,  
18.00 Uhr bis 21.00 Uhr

Kursort: Küche der Mittelschule  
St. Andrä-Wördern  
Kurskosten: € 36,- pro Person  
Anmeldung/Auskunft: Cornelia Fleischmann,  
0680/1310 787  
(CONNY'S BROTTBACKSTUBE, Zeiselmauer)

## 5824 Brotbackworkshop Kurs II

*Lernen sie köstliches Brot selber backen in  
unserer Volkshochschule!*

**Kursbeschreibung:**  
*Backen mit Vollkorn- und Urgetreidemehl - die  
ganz gesunde Variante!*

*Roggenvollkornbrot backen mit Sauerteig &  
Ansatz eines Natursauerteigs.*

*Weiters: Dinkelvollkornweckerl & Emmer-  
Knusper-Weckerl. Rezepte und nützliche Tipps  
& Tricks als Handout.*

Kursleitung bzw. Vortragende:  
Cornelia Fleischmann,  
Bäckerin

Teilnehmer: min. 5 Pers./ max. 10 Pers.  
Kursdauer: 3 Stunden  
Kurszeit: Montag, 26. 2. 24,  
18.00 bis 21.00 Uhr

Zusatztermin: Montag, 11. 3. 24, 18.00  
Uhr bis 21 Uhr

Kursort: Küche der Mittelschule  
St. Andrä-Wördern

Kurskosten: € 36,- pro Person  
Anmeldung/Auskunft: Cornelia Fleischmann,  
0680/1310 787

## 5924: Brotbackworkshop Kurs III

*Lernen sie köstliches Brot selber backen in  
unserer Volkshochschule!*

**Kursbeschreibung:**  
*Backen für den Sommer!*

*Luftiges Krustenbrot backen mit Sauerteig &  
Ansatz eines Natursauerteigs.*

*Weiters: Kräuter-Baguette fürs Grillen &  
Burger-Buns. Rezepte und nützliche Tipps &  
Tricks als Handout.*

Kursleitung bzw. Vortragende:

Cornelia Fleischmann,  
Bäckerin

Teilnehmer: min. 5 Pers./ max. 10 Pers.

Kursdauer: 3 Stunden

Kurszeit: Montag, 6. 5. 24,  
18.00 bis 21.00 Uhr

Zusatztermin: Montag, 27. 5. 24,  
18.00 bis 21.00 Uhr

Kursort: Küche der Mittelschule  
St. Andrä-Wördern

Kurskosten: € 36,- pro Person

Anmeldung/Auskunft: Cornelia Fleischmann,  
0680/1310 787

## 6024 Biogemüse im Hausgarten

*Der Kurs ist an 6 Nachmittagen über das Gartenjahr verteilt. Dabei besprechen und erarbeiten wir praxis- und anwendungsorientiert alle wichtigen Schritte für einen vielfältigen Biogemüseanbau im eigenen Garten. Die Kursnachmittage finden in unserem nach biologisch-dynamischen Gesichtspunkten bewirtschafteten Garten in St. Andrä statt. In dem es Hühner, Enten, Bienenstöcke, Gemüse-, Kräuter- und Blumenbeete, Beerenobststräucher sowie Obstbäume gibt. Praxis und Theorie werden einander abwechseln, wir werden Beete anlegen, Kompost ausbringen, Gemüse aussäen, die Techniken der Jungpflanzenanzucht kennenlernen, und miterleben wie wir die Pflanzen richtig setzen, schützen, pflegen und ernten. Grundlagen aus 20 Jahren Gemüsebauverfahren begleiten uns, die wichtigsten Punkte sind zusammengefasst in einem kleinen Skriptum, mit weiterführenden Literaturhinweisen. Es gibt die Möglichkeit neue Gemüsearten kennenzulernen und neue Gartenwerkzeuge auszuprobieren, und natürlich gibt es auch genug Zeit für individuelle Fragen und einen gemeinsamen Erfahrungsaustausch.*

Kursleitung: Stefan und Elisabeth  
Beschorner

Teilnehmer: 6 bis 12 Personen

Kurstage:

**17. Feb. 2024, Teil 1: Planung**

und Vorbereitung. Der Kreislauf des Gartenjahres, Gemüsevielfalt und Saatgutbestellung

**9. März 2024, Teil 2: Alles rund um**

Jungpflanzen und Direktsaat. Aussaat, Pikieren, Beetvorbereitung, Ansaattipps

**4. Mai 2024, Teil 3:**

Richtiges Pflanzen setzen  
Bodenbearbeitung,  
Hochbeete, Trog- und  
Topfkultur

**15. Juni 2024, Teil 4: Die Pflege.**

Kulturpflege, Mischkultur,  
Fruchtfolge

**14. Sept. 2024, Teil 5: Wintergemüse**

und Saatgut, Winter- und  
mehrjährige Gemüse,  
Saatgutgewinnung

**19. Okt. 2024, Teil 6: Der fruchtbare**

Gartenboden. Kompost,  
Bodenfruchtbarkeit, Grün-  
düngung, Präparate,  
Abschluss des Gartenjahres

Kurszeit: jeweils an Samstagen von 14.00 bis  
18.00 Uhr (6 x 4 Stunden)

Kursort: Garten in der Lindengasse 4,  
3423 St. Andrä

Kurskosten: € 240,- (inbegriffen sind eine  
gemeinsame Jause, sowie das Skriptum)

Anmeldung/Auskunft: DI Stefan Beschorner,  
Tel. 0650/5445081,

Email: stefan.beschorner@gmx.at

Gemeinde St. Andrä-Wördern

# Kamingespräche 2023



*Kamingespräch  
mit Pfarrer  
Mag. Thomas  
Tomski am  
26.9.2023.  
Von links: gGR  
Martin  
Heinrich, Dr.  
Karl Wachter  
und Karin  
Hansal*



*Kamingespräch  
mit Michael  
Scherff am  
14.11.2023.  
Von links:  
Dr. Karl  
Wachter, Karin  
Hansal*

# GESCHÄFTSBEDINGUNGEN FÜR

## ANMELDUNG

Bitte die Kursanmeldungen direkt bei den Referentinnen und Referenten zu machen, damit diese einen raschen Überblick über die voraussichtliche Teilnehmerzahl haben. Die Anmeldung kann telefonisch oder per E-Mail erfolgen. Die jeweiligen Verbindungsdaten sind bei den einzelnen Kursbeschreibungen angegeben. **„Aus organisatorischen Gründen hat die Anmeldung bis spätestens fünf Tage vor Kursbeginn zu erfolgen. Ihre Anmeldung ist verbindlich!“**

## KURSgebÜHR

Bitte die Kursgebühr unbedingt direkt auf das unten stehende Konto einzahlen! Die Kursgebühr ist spätestens am 2. Kurstag fällig. In ihr sind - so weit im Kursprogramm nicht anders angegeben - keine Kosten für Skripten, Lehrbücher, benötigte Materialien o.ä. enthalten. Es gilt zu beachten, dass die rechtzeitige Bezahlung des Kursbeitrages die Voraussetzung für die Kursteilnahme ist. Verspätete Anmeldungen ziehen keinen Anspruch auf Minderung des Kursbeitrages mit sich. Die Einzahlungsbestätigungen müssen am 2. Kurstag bei dem/der KursleiterIn vorgewiesen werden. Ausgenommen sind Eintages-, Wochenendworkshops und Vorträge. Bei diesen kann ausnahmsweise die Kursgebühr auch beim Referenten entrichtet werden.

**Kontodaten für die Einzahlung der Kursgebühren: Empfänger: Marktgemeinde St.Andrä-Wördern. IBAN: AT17 4715 0420 2792 0000**

**Verwendungszweck: VHS-Kursnummer und Name.**

Erlagscheine sind bei Frau Romana Kernstock am Gemeindeamt während der Amtsstunden erhältlich.

Die Einzahlungsbestätigungen müssen spätestens am 2. Kurstag bei der Kursleitung vorgewiesen werden. Ausgenommen sind Workshops und Vorträge; bei diesen ist die Kursgebühr beim Referenten zu entrichten.

## ABMELDUNG

Eine Abmeldung von einem bereits gebuchten Kurs ist mit einer Stornogebühr verbunden, es sei denn, es wird ein/e ErsatzteilnehmerIn namhaft gemacht. Die Stornogebühr beträgt 20% der Kursgebühr. Muss ein Kurs abgesagt werden, erfolgt eine schriftliche oder telefonische Verständigung der angemeldeten KursteilnehmerInnen bis spätestens 1 Tag vor dem Kursbeginn.

## MINDESTTEILNEHMERINNENZahl

Die Kurse werden ab einer Mindestzahl von 4 TeilnehmerInnen durchgeführt. Wird die MindestteilnehmerInnenzahl nicht erreicht, so kann der Kurs dennoch durchgeführt werden, wenn sich alle TeilnehmerInnen mit dem Mehrpreis einverstanden erklären.

## TEILNAHMEBESTÄTIGUNGEN

Nach Beendigung des Kurses erhalten die TeilnehmerInnen bei regelmäßigem Besuch (mindestens 75 % der Lehreinheiten) auf Wunsch eine Teilnahmebestätigung. Dazu bitte eine Mail an [vhs@staw.at](mailto:vhs@staw.at) schicken. Dies gilt insbesondere für Kurse, die von der AK gefördert werden.

## KURSRÄUMLICHKEITEN

Die Volkshochschule verfügt über keine eigenen Räumlichkeiten zur Abhaltung ihrer Kurse, daher werden die Kurse meist in gemeindeeigenen Räumlichkeiten abgehalten. Die VHS ist eingemietet und muss daher die Bedingungen der Quartiergeber erfüllen (Rauchverbot, Tragen von Hausschuhen, etc.) Der Zutritt zu den Räumlichkeiten ist erst zu Kursbeginn (wenn der Raum frei ist, frühestens 15 Minuten davor) möglich.

# DEN BESUCH DER VOLKSHOCHSCHULE

## SPEZIELLE KURSINFORMATIONEN

Programmänderungen und Druckfehler müssen vorbehalten werden. Die Teilnahme an Bewegungskursen erfolgt auf eigene Gefahr hinsichtlich sportlicher und gesundheitlicher Risiken.

Coronavirus (Covid-19):

In Corona Zeiten muss die VHS flexibel reagieren, wenn entsprechende Verhaltensvorschriften dies verlangen sollten. Im Anlassfall wird wieder verschoben oder es wird eine aliquote Erstattung der Kosten geben. Dies gilt sowohl für KursteilnehmerInnen als auch KursleiterInnen. Allenfalls muss storniert werden. Dies hängt dann von den Umständen ab. Wo es nicht möglich ist kann ein Kurs auch als Online-Modus erfolgen. Programmänderungen oder Wechsel des Kursortes sowie Druckfehler müssen vorbehalten werden.

## DATENSCHUTZ

Auf Grund der neuen Datenschutzgrundverordnung DSGVO sind folgende Erfordernisse zu beachten:

- Die VHS St. Andrä-Wördern verwendet nur Daten die für den Betrieb der VHS notwendig sind.
- Es werden grundsätzlich keine Daten an Dritte weiter gegeben.
- Mit der Teilnahme/Buchung eines VHS-Kurses wird der Verwendung und Speicherung ihrer Koordinaten bzw. Adressdaten, die für den Betrieb der VHS notwendig sind, grundsätzlich zugestimmt.
- Auf persönliches Verlangen müssen diese Daten bekanntgegeben und auch gelöscht werden.

## BILDUNGSFÖRDERUNG

Durch eine Vereinbarung des Verbandes NÖ Volkshochschulen und dem Land NÖ bleiben die NÖ Volkshochschulen weiterhin auf der Liste des Landes NÖ betreffend der NÖ Bildungsförderung. Die Volkshochschule St. Andrä-Wördern ist vom Land NÖ als qualifizierter Bildungsträger anerkannt, d.h. die KursteilnehmerInnen der VHS St. Andrä-Wördern können die NÖ Bildungsförderung in Anspruch nehmen. Welche Personen unter welchen Voraussetzungen für welche Kurse dazu berechtigt sind, ergibt sich aus den Richtlinien des Landes NÖ betreffend der NÖ Bildungsförderung. Diese Richtlinien können unter <http://www.noel.gv.at/noe/Aus- und-Weiterbildung/Bildungsfoerderung-h.html> nachgelesen werden und Anträge können unter diesem Link direkt beim Land NÖ eingebracht werden.

## BILDUNGSBONUS DER ARBEITERKAMMER

Die AK Niederösterreich fördert Kurse, die in diesem Kursprogramm mit einem Logo der AK gekennzeichnet sind, mit 50 % der Kurskosten bis 150 € 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](http://noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus)  
Weitere Informationen dazu siehe auf der Rückseite unseres Kursprogrammes.

**MEHR GELD  
FÜR MEINE  
WEITERBILDUNG!**

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

Foto: AdobeStock

**AK** NIEDER  
ÖSTERREICH

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

**AK** Bildungsbonus

**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).

ERWACHSENENBILDUNG

[noe.arbeiterkammer.at/akbeihilfen](https://noe.arbeiterkammer.at/akbeihilfen)