... einfach Waldviertel!

STADTGEMEINDE
WAIDHOFEN
AN DER THAYA

Volkshochschul-Programm

Liebe Kursinteressierte, liebe Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer!

Für das bevorstehende Sommersemester wurden unsere beliebtesten Kurse ins Programm gepackt. Mit den Bewegungskursen können Sie fit ins Frühjahr starten oder eine kurze Auszeit im Ayurveda-Workshop genießen. Ich freue mich über reges Interesse an unserem Angebot und nehme gerne Ihre Anmeldung entgegen.

Irmgard Scherzer

Ihre Volkshochschulleiterin
Irmgard Scherzer

Programm herausstrennen!

„Zeit, die wir uns nehmen, ist Zeit, die uns etwas gibt."

VHS schenken
Wertgutscheine individuell einzulösen!
Erhältlich im Rathaus bei Irmgard Scherzer
T: 02842/503-21.

☐ Verbindliche Anmeldung

bis 5 Tage vor Kursbeginn unter Zurkenntnisnahme der Anmeldeformalitäten

☐ Abmeldung

bis 5 Tage vor Kursbeginn

KURSTITEL	BEGINN	GEBÜHR

Die VHS Waidhofen an der Thaya meldet sich bei Ihnen vor Kursbeginn **NUR** bei Änderungen.

Name: . . . . . Geburtsjahr: . . . . .
Straße/Nummer: . . . . .
PLZ/Ort: . . . . .
E-Mail: . . . . . Telefon: . . . . .

. . . . . Datum

. . . . . Unterschrift (bei Kindern: Unterschrift des gesetzlichen Vertreters)

Bitte um Angabe für die Statistik:
Die personenbezogenen Daten werden ausschließlich für statistische Zwecke benützt und unterliegen dem Datenschutz. Bitte Zutreffendes ankreuzen!

Beruf:
☐ 1 | Arbeiter, Lehrling ☐ 2 | Angestellter, Beamter ☐ 3 | selbstständig ☐ 4 | Schüler ☐ 5 | Student
☐ 6 | Haushalt ☐ 7 | Pensionist ☐ 8 | arbeitslos

...einfach anmelden!

Per E-Mail:
volkshochschule@waidhofen-thaya.gv.at

Per Post:
Volkshochschule, Hauptplatz 1, 3830 Waidhofen an der Thaya (oder im Rathaus abgeben)

Per Telefon:
02842 / 503-21

Gesundheitsgymnastik (GG)
nach Mößler-Taubert

GG ist ein Ganzkörpertraining in der Gruppe. Es werden durch das Training alle Bereiche des Körpers erreicht, die Übungen sind einfach, gehen aber in die Tiefe. GG ist übendes, spürendes, geduldiges Lernen, wie man gesundheitsschädliche Haltungs- und Bewegungsmuster ablegt, um förderliche zu erwerben.

Kursbeginn:	Dienstag, 20. Februar 2024 9.00 bis 10.00 Uhr
Leiterin:	Therese HAUSMANN
Ort:	Kulturschlössl, Ballettsaal
Beitrag:	65 Euro für 10 Vormittage
Mitzubringen:	Gymnastikmatte, bequeme Kleidung (Naturfaser)

Mindestens 7, maximal 12 Teilnehmende!

GEMEINSAM
in die Ruhe finden

In ruhiger Atmosphäre begegne ich meinem Kind und mir. Durch Atemtechniken, Fantasiereisen, Mental- und Körperübungen kommt jeder bei sich selbst an. Die eigene Wahrnehmung wird trainiert. Kräuter und Düfte begleiten uns in die Entspannung. Alle Übungen sind einfach, angenehm und sofort umsetzbar. Durch mehr Ausgeglichenheit meistert man den Tag viel gelassener. Kursinfos bei Sonja Appel, T: 0660 / 122 72 20

Kursbeginn:	Dienstag, 2. April 2024 17.00 bis 17.50 Uhr, 14-tägig
Leiterin:	Sonja APPEL, Diplom-Pädagogin, Wildkräuter-Trainerin
Ort:	Kulturschlössl, Seminarraum 1
Beitrag:	75 Euro für 4 Abende für einen Erwachsenen samt Kind
Mitzubringen:	bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Decke, ev. Sitzpolster

Mindestens 6 (3 x 2), maximal 14 (7 x 2) Teilnehmende!

Pilates mit Faszienstimulation
Beginners

Pilates ist ein Ganzkörpertraining und fördert eine korrekte und gesunde Körperhaltung. Beim Training werden vor allem die tiefliegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen, die auf sanfte Weise gekräftigt und gedehnt werden. Dieser Kurs richtet sich an all jene, die das Pilates-Training kennenlernen möchten.

Kursbeginn:	Mittwoch, 10. April 2024 17.00 bis 18.00 Uhr
Leiterin:	Ilse BÖHM, Professional Instructor
Ort:	Kindergarten I, Bewegungsraum
Beitrag:	41 Euro für 6 Abende
Mitzubringen:	Gymnastikmatte und gute Laune

Mindestens 6 Teilnehmende!

Pilates mit Faszienstimulation
Basic I

Stress und schlechte Haltung verursachen Verspannungen und Rückenschmerzen. Pilates ist ein modernes, wirkungsvolles System der Körperfitness. Pilates bietet durch die Erreichung einer korrekten Körperhaltung und Körperspannung einen Weg zu mehr Entspannung und Wohlbefinden.

Kursbeginn:	Mittwoch, 10. April 2024 – 18.00 bis 19.00 Uhr
Leiterin:	Ilse BÖHM, Professional Instructor
Ort:	Kindergarten I, Bewegungsraum
Beitrag:	41 Euro für 6 Abende
Mitzubringen:	Gymnastikmatte und gute Laune

Mindestens 8 Teilnehmende!

Pilates mit Faszienstimulation
Basic II

Wir trainieren nach der Pilates-Methode mit verschiedenen Geräten wie etwa der Faszienrolle. Dabei geht es um Faszienentspannung und Bindegewebsstärkung. Faszien, unser größtes Sinnesorgan, bilden das Netzwerk, das unseren Körper formt. Ziel des Trainings ist es, die Elastizität und Beweglichkeit der Faszien zu verbessern und damit den gesamten Körper zu kräftigen.

Kursbeginn:	Dienstag, 9. April 2024 19.00 bis 20.00 Uhr
Leiterin:	Ilse BÖHM, Professional Instructor
Ort:	Kindergarten I, Bewegungsraum
Beitrag:	41 Euro für 6 Abende
Mitzubringen:	Gymnastikmatte und gute Laune

Mindestens 8 Teilnehmende!

Bastelworkshop
für Kinder

Küken, Ei, Blumen und Co. – Wir basteln aus Papier, Karton, Filz und Dekomaterial Frühlings- und Osterschmuck.

Kurstag:	Donnerstag, 21. März 2024 15.00 bis 17.00 Uhr
Leiterin:	Mag. Veronika ERHART
Ort:	Kulturschlössl, Seminarraum
Beitrag:	19 Euro inkl. Bastelmaterial
Mitzubringen:	Malsachen, Schere, Flüssigklebstoff

Mindestens 5, maximal 15 Teilnehmende!

In Balance
mit Ayurveda

Mehr Energie und Freude im Alltag. Sie lernen viele Tipps aus dem Ayurveda kennen, die leicht in den Alltag integriert werden und das eigene Wohlbefinden unterstützen können.

Workshop-Inhalte:

- **Ayurveda – das Wissen vom Leben**
- **Lernen Sie die drei Doshas Vata, Pitta und Kapha kennen und was sie auszeichnet**
- **Welcher Dosha Typ sind Sie?**
- **Morgenroutine für mehr Energie und Freude im Alltag**
- **Wirkung von heißem Wasser – die beste „Müllabfuhr“**
- **Tipps aus dem Ayurveda für guten Schlaf**

Kurstag:	Dienstag, 23. April 2024 18.30 bis 20.00 Uhr
Leiterin:	Cornelia TRINKO, Ayurveda Health Coach www.connytrinko.at
Ort:	Rathaus, Ebene 5
Beitrag:	45 Euro

Mindestens 5 Teilnehmende!

Schmink-Workshop
strahlend schön in den Sommer

In diesem Workshop verrät Cornelia Trinko, wie ein frisches natürliches Sommer-Make-up das Gesicht zum Strahlen bringt, ohne angemalt zu wirken.

Workshop-Inhalte:

- **Mit welchen Farben wirkt die eigene Augenfarbe besonders ausdrucksstark?**
- **Sommer-Make-up – frisch, natürlich, schnell und leicht**
- **Digitales Booklet mit Schritt-für-Schritt-Anleitunge**
- **Alle Schminktechniken können vor Ort gleich selbst ausprobiert werden**
- **Empfehlung von Schminkprodukten und deren Anwendung**

Kurstag:	Dienstag, 28. Mai 2024 18.30 bis 20.30 Uhr
Leiterin:	Cornelia TRINKO, Visagistin www.connytrinko.at
Ort:	Rathaus, Ebene 5
Beitrag:	45 Euro
Mitzubringen:	eventuell vorhandene eigene Schminkutensilien

Mindestens 5, maximal 8 Teilnehmende!

Haarstyling-Workshop
für den perfekten Sommerlook

Mit „Learning by doing“ lernen die Teilnehmenden verschiedene Lockentechniken und schnelles Frisurenstyling für den perfekten Sommerlook.

Workshop-Inhalte:

- **Beach-Waves mit Lockenstab und Glätteisen (Techniken, Tipps und Tricks)**
- **Schnelle Flecht- und Hochsteckfrisuren**
- **Stylingideen für verschiedene Haarlängen**
- **Digitales Booklet mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen**
- **Empfehlung von Stylingprodukten und deren Anwendung**

Kurstag:	Dienstag, 11. Juni 2024 18.30 bis 20.30 Uhr
Leiterin:	Cornelia TRINKO, Visagistin www.connytrinko.at
Ort:	Rathaus, Ebene 5
Beitrag:	45 Euro
Mitzubringen:	Materialliste erhalten Sie bei der Anmeldung

Mindestens 5, maximal 8 Teilnehmende!

... einfach Waldviertel!

STADTGEMEINDE
WAIDHOFEN
AN DER THAYA

Organisatorische Infos und Anmeldebedingungen

Anmeldungen. Schriftlich (Anmeldekarte) oder per E-Mail bis spätestens fünf Tage vor Kursbeginn. Volkshochschule Waidhofen an der Thaya, Hauptplatz 1, 3830 Waidhofen an der Thaya, F: 02842 / 503-99; E: volkshochschule@waidhofen-thaya.gv.at oder www.waidhofen-thaya.at/vhs; telefonische Vorreservierung unter 02842 / 503-21; vorgenommene Anmeldungen gelten als verbindlich.

Abmeldungen. Stornierungen bis spätestens fünf Tage vor Kursbeginn sind kostenlos. Bei Abmeldung innerhalb von fünf Tagen vor Kursbeginn werden 50% der Kursgebühr als Stornogebühr verrechnet. Bei Rücktritt ab Kursbeginn oder bei einer Nichtteilnahme ohne Abmeldung wird die volle Kursgebühr fällig. Abmeldungen bitte schriftlich an die Volkshochschule.
Sie haben die Möglichkeit, eine Ersatzperson für die Kursteilnahme zu nennen.

Kursbeitrag. Der Kursbeitrag ist per Überweisung vor Kursbeginn zu entrichten.

Teilnehmeranzahl. Die Mindest- und Maximalteilnehmerzahl ist bei jedem Kurs angeführt. Bei zu geringer Teilnehmerzahl kann ein Kurs nicht durchgeführt werden, allenfalls nur bei Kostenübernahme durch die Teilnehmer.

Unterrichtszeiten. Eine Unterrichtseinheit dauert, sofern nicht anders angegeben, 45 Minuten. An schulfreien Tagen und in den Schulferien findet kein Unterricht statt.

Haftung. Die VHS Waidhofen an der Thaya haftet nicht für den Verlust von Kleidungsstücken, Wertgegenständen, Fahrrädern usw. Für Unfälle und sonstige Schäden während der Veranstaltung sowie auf den Wegen zu und von den Unterrichtsorten wird keine Haftung übernommen.

Änderungen. Die VHS behält sich das Recht vor, notwendige Programmänderungen vorzunehmen.

Meine Erfolgshochschule –
Volkshochschule Waidhofen an der Thaya

Nehmen Sie unser Angebot in Anspruch, denn Bildung schafft Wissen und Vorsprung! Die VHS Waidhofen an der Thaya ist ein vom Land NÖ anerkannter qualifizierter Bildungsträger. Kursteilnehmer können die NÖ Bildungsförderung in Anspruch nehmen.

Förderrichtlinien finden Sie unter:
http://www.noel.gv.at/noe/Arbeitsmarkt/Foerderung_noeBildungsfoerderung.html
Anträge können direkt unter diesem Link beim Land NÖ gestellt werden.

Verband Niederösterreichischer Volkshochschulen

IHR BAU- und HOLZBAUMEISTER IM WALDVIERTEL

TALKNER Holzbau | TALKNER der Profi am Bau!

TALKNER – WIR BAUEN SIE AUF! WWW.TALKNER.AT