



Frühjahrssemester 2025

70 Jahre Volkshochschule Mödling das Bildungsinstitut mit der meisten Erfahrung

Einige Fotos aus den letzten Semestern



Ihr seid
super!

Inhaltsverzeichnis:

Das VHS-TEAM / Kursräume.....	4
Fördermöglichkeiten	5
Geschäftsbedingungen	6+7
Sprachkurse:	
Deutsch als Zweitsprache	8
Englisch	10
Französisch	14
Griechisch	15
Italienisch	16
Japanisch	20
Kroatisch	21
Rumänisch	21
Russisch	22
Schwedisch	23
Slowakisch	23
Spanisch	24
Allgemeine und Politische Bildung	27-32
Vortrag und Film über Joseph Schöffel (anlässlich 150 Jahre Stadt Mödling)	
Philosophie, Vorträge zu den Themen: Jüdische Geschichte Österreichs, Demokratie, Grund- & Menschenrechte, Künstliche Intelligenz Teil 1+2, Kryptowährungen, das sündige Wien, Laxenburg, Japan, Haus Habsburg	
Naturwissenschaften	32-33
Auf der Suche nach der zweiten Erde, Klimapuzzle, Faszination Honigbiene	
EDV-Kurse	33+34
Bildungsberatung	34
Vorträge und Workshops (Übersicht nach Terminen sortiert).....	35-40
Sonderveranstaltungen	40-42
Karriere & Persönlichkeitsbildung	43-47
Dyskalkulie, Mentaltraining für Eltern, vor Publikum sprechen, Positive Psychologie, vielfältige Welt der Kreativität, Eintauchen in die Welt der Kreativität, AD(H)S, Feedback, Stärken stärken, Glück, Ikigai, Träume manifestieren	
Kreativität & Freizeit	47-56
Schreibspaziergang durch Mödling, Singen, Singtechnik, Trommeln, Kerzengießen, Nadelfilzen, Nassfilzen, Weben, Stricken, Nähen, Kranzbinden, Kalligraphie, Ikebana, Töpfern für Kinder und Erwachsene, Happy Painting (Bob Ross), Mandala Steine, Art Clay Silver, Ölmalerei, Akt- und Porträtzeichnen, Aquarellkurse	
Kulinarik	56-58
Linsenkochkurs, entzündungshemmend Kochen, veganes Ostermenü, Frühstücksküche, Teigtaschen, Fingerfood	
Körper und Gesundheit	58-68
Autogenes Training, AT-Übungsabende, Body´n Brain, Feldenkrais Methode, Yoga, Vitalcoaching, QiGong, Massage, Seifensieden,1+2, DIY Körperpflege, DIY Kosmetik, Aromaöle, Brighid, Kräuterspaziergänge, Vorträge zu den Themen: Resilienz, Ernährung Postpartale Depression, Macht Sucht depressiv?	
Bewegung & Tanz	68-74
TaeKwonDo, Wirbelsäulengymnastik, diverse Gymnastik- und Sportkurse, Core Yoga, Gleichgewichtstraining, Line Dance, Griechisch Tanzen, Salsa, Bauchtanzworkshops	

Die VHS Mödling - Bildungskompetenz seit mehr als 70 Jahren!



Die Volkshochschule Mödling wird als unabhängiger und gemeinnütziger Verein geführt und ist Mitglied im Verband NÖ Volkshochschulen.

Ihr Auftrag ist, vorwiegend Erwachsenen, durch ein breit gestreutes Angebot zu lebensbegleitenden Lernprozessen hinzuführen.

Auch in diesem Programm finden Sie wieder ein interessantes, kostengünstiges und qualitativ hochwertiges Angebot, bei dem hoffentlich auch etwas dabei ist, das Ihr Interesse weckt.

Auf ein Wiedersehen in der Volkshochschule Mödling freut sich

das Team der VHS Mödling

KURSRÄUME:

Bitte beachten Sie die entsprechenden Hinweise bei Ihren gewünschten Kursen (**Achtung:** da sich die Kursräume aus organisatorischen Gründen ändern können, bitte um entsprechende Kontrolle auf den zu Semesterbeginn im Foyer ausgehängten Raumplänen):

2340, Jakob Thoma Straße 20 (Hauptgebäude):

- *Erdgeschoss:* E01, E03, E04, E05, E06, E07, E08, Gruppenraum1
- *1.Stock:* 101 (Musiksaal), 102, 103, 104
- *2.Stock:* 202, 205, 206, 207
- *3.Stock:* 302 (Werkraum), Bibliothek
- Turnsaal
- Küche, Buffet, Keramikwerkraum (bitte jeweils im Sekretariat fragen)

2340, Jakob Thoma Straße 17: alle Kursräume im Erdgeschoss

- *Rechts:* 17 Raum 1 (Bewegungsraum), 17 Raum 2
- *Links:* 17 Raum 3, 17 Raum 4

Turnsaal Harald Lowatschek Sportvolksschule: Eingang Jakob Thoma Str. (zwischen NMS u. VS)

2340 Mödling, Hasslingerstraße 3 (Yoga)

MMS / NMS Gumpoldskirchen: Jubiläumsstraße 23, 2352 Gumpoldskirchen

Fördermöglichkeiten

AKNÖ

BILDUNGSBONUS:

- Dienstnehmende: 50 % der Kurskosten bis zu € 150,- pro Kalenderjahr
- Kinderbetreuungsgeldbezieher*innen: 50 % bis zu € 170,- pro Kalenderjahr
- Arbeitssuchende: 100 % bis zu € 220,- pro Kalenderjahr
- Mitglieder ab 50 Jahren: 50 % bis zu € 220,- pro Kalenderjahr

Sie können Ihren Bildungsbonus so oft geltend machen, bis Ihr Jahresbonus aufgebraucht ist.

DIGI-BONUS:

- Dienstnehmende: 100% der Kurskosten bis zu € 220,- pro Kalenderjahr

Weitere Informationen erhalten Sie unter der Hotline 057171 – 29000 oder noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus

BILDUNGSBONUS DER AKWIEN

Alle Mitglieder der AK Wien können sich unter der Telefonnummer 0800 311 311 oder unter <http://wien.arbeiterkammer.at/bildungsgutschein> informieren.

HINWEIS: Bitte beachten Sie, dass sich bei Dienstnehmenden die Mitgliedschaft zur Arbeiterkammer nach dem Dienort der Firma und nicht nach dem Wohnsitz richtet.

FÖRDERUNG DURCH GEWERKSCHAFTEN:

Erkundigen Sie sich bei Ihrer Fachgewerkschaft, ob sie die Weiterbildungsmaßnahmen ihrer Mitglieder fördern.

FÖRDERUNGEN VOM AMS:

Arbeitslose, die einen berufsbezogenen Weiterbildungskurs besuchen möchten, sollten sich erkundigen, ob eine Unterstützung von Seiten des AMS möglich ist.

Bitte denken Sie auch daran, berufsbezogene Kurse bei Ihrer Arbeitnehmerveranlagung (Steuerausgleich) anzuführen.

gefördert durch:



niederösterreich kultur



ZVR Zahl: VHS Mödling 489266110 / Titelfoto: © VHS Mödling

Geschäftsbedingungen und wichtige Information:

Anmeldungen: Die Anmeldung ist unbedingt erforderlich (auch für langjährige Teilnehmende und für Teilnehmende mit Gutschrift!) und kann online auf unserer Homepage, per E-Mail oder persönlich vor Ort erfolgen.

Die Anmeldung/Reservierung ist bindend und erfordert die Einzahlung des Kursbeitrages.

Bei einer Online-Buchung muss die Einzahlung innerhalb von 7 Tagen und bei einer Anmeldung vor Ort sofort in bar geleistet werden. (keine Kartenzahlung vor Ort)

Bei Kursen, die maximal 6 x stattfinden, ist die Anmeldung und Bezahlung bis spätestens 7 Tage vor dem jeweiligen Beginn erforderlich.

Die Vergabe der Kursplätze erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldung.

Kursbesuchsbestätigung: Bei regelmäßigem Kursbesuch (75%) stellen wir Ihnen *auf Wunsch* kostenlos und höchstens 2 Jahre rückwirkend eine Bestätigung aus.

Änderungen, Kurswechsel, Kursabsagen: Der jeweilige Kursbeitrag sowie die Mindestanzahl der Teilnehmenden sind bei jedem Kurs vermerkt.

Falls die Mindestanzahl nicht erreicht ist, kann ein Kurs nur gegen Aufzahlung oder Kürzung stattfinden.

Parallel geführte Kurse können auch zusammengelegt werden. Ausschlaggebend hierfür ist bei Kursen, die öfter als 6x stattfinden, die Anzahl der definitiv angemeldeten Teilnehmenden in der 3. Kurseinheit.

Spätere Eintritte haben keinen Einfluss auf die Höhe des Kursbeitrags!

Ein Wechsel der Kursleitung oder des Kursortes ergibt keinen Anspruch auf Rückzahlung oder Gutschrift. Alle geplanten Kurstermine sind mit Vorbehalt einer unvorhersehbaren Änderung angegeben. Entfallene Kurseinheiten werden innerhalb des Semesters (17.02.2025 - 29.06.2025) nachgeholt und stellen keinen Anspruch auf Rückzahlung einer anteiligen Kursgebühr dar.

Schnupperstunden sind grundsätzlich nicht vorgesehen!

Sollten Sie sich bei einem Sprachkurs falsch eingestuft haben, können Sie innerhalb der gewählten Sprache **bis inklusive des zweiten Kurstages** einen Kurswechsel **nach Rücksprache im Sekretariat** durchführen.

Lehrbücher und sonstige Kursmaterialien sind in der Regel **nicht** im Preis inbegriffen.

Wenn der Kurs von der VHS abgesagt werden muss, erfolgt die Rückerstattung gegen Vorlage der Zahlungsbestätigung bargeldlos (bis Ende des laufenden Semesters!).

Stornierung durch den Teilnehmenden ist bis 7 Werktage vor Kursbeginn kostenfrei möglich. Danach wird der volle Kursbeitrag verrechnet, es sei denn, es wird eine Ersatzperson namhaft gemacht.

Fotos und Filmaufnahmen: Die Teilnehmenden sind damit einverstanden, dass die bei Kursen und Veranstaltungen gemachten Aufnahmen ohne Vergütung im Rahmen der üblichen Auswertung (Werbeaktivität für die VHS Mödling) verwendet werden.

Kursort: Wenn nicht anders angegeben, finden die Kurse im Haupthaus (Jakob Thoma Mittelschule) 2340 Mödling, Jakob-Thoma-Str. 20 statt. Den aktuellen Raumplan finden Sie im Eingangsbereich der Schule.

Bitte beachten Sie die **Hausordnung**, die Sie auf der Homepage, in den Schautafeln im Eingangsbereich der Schule und auf dem am Beginn des Semesters ausgeteilten Kalender finden.

Das Mitnehmen von Kleinkindern in die Kursräume während der Kurse ist aus pädagogischen Gründen nicht möglich.

(Ausnahme: extra ausgewiesene Kinderkurse).

Das Mitnehmen von Haustieren in die Kursräume, sowie **das Rauchen** auf dem gesamten Schulgelände und allen anderen Kursräumen ist **verboten**.

Das Schulhaus verfügt über einen Aufzug, der bei Bedarf benützt werden kann. Bitte einfach im Sekretariat der VHS nachfragen. Wir öffnen Ihnen gerne den Lift.

Rund um das Gebäude der Volkshochschule sind die Parkmöglichkeiten leider begrenzt. Bitte beachten Sie das Freihalten der Einfahrten. Nutzen Sie auch den Park & Ride Parkplatz Dr.-Otto-Scheff-Weg 13.

Der Schulhof darf aus feuerpolizeilichen Gründen nicht als Parkplatz genützt werden.

Unterrichtsfreie Tage Sommersemester 2025 (17.02.2025 – 29.06.2025):

Sa. 12.04. – Mo. 21.04.2025	– Osterferien
Do. 01.05.2025	– Staatsfeiertag
Fr. 02.05.2025	– schulautonom frei
Do. 29.05.2025	– Christi Himmelfahrt
Fr. 30.05.2025	– schulautonom frei
Mo. 09.06.2025	– Pfingstmontag
Do. 19.06.2025	– Fronleichnam

**Für persönliche Schäden und Sachschäden im Zusammenhang mit der Durchführung der Schulungsmaßnahmen haftet der Veranstalter nicht!
Druckfehler, Irrtümer und Änderungen vorbehalten!**

Mit der Anmeldung akzeptieren Sie unsere Geschäftsbedingungen und Datenschutzbestimmungen.

Nähere Informationen und Erklärungen finden Sie auf unserer Homepage oder auf dem Informationsblatt, das in unserem Büro aufliegt.

SPRACHKURSE – in alphabetischer Reihenfolge

Die Kursräume können sich aus organisatorischen Gründen ändern. Kontrollieren Sie bitte Ihren Kursraum am ersten Kurstag auf dem im Eingangsbereich ausgehängten Raumplänen.

Die angegebenen Sprachniveaus sind Zielniveaus und orientieren sich am Europäischen Referenzrahmen für Sprachen.

Diesen finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-moedling.at .

DEUTSCH - nach Sprachniveau geordnet

Informationen zu ÖSD und ÖIF – Prüfungen am BPI unter 01/810 73 82 DW 11.

Deutschkurse werden durch die VHS-Mödling gefördert!

<p>ABC</p>  	<p>Lesen und Schreiben-Alphabetisierungskurs Kursleitung: Silvia Krauss Der Kurs richtet sich an alle Personen, die die deutsche Schrift nicht gut beherrschen oder schlecht lesen und schreiben können. Das deutsche Alphabet wird von Grund auf erlernt. Ziel ist es sinnerfassend in der Druckschrift die deutsche Schrift lesen und schreiben zu können.</p>	<p>MI 16:30 - 18:00 Kursbeitrag: € 100,- Kursbeginn: 19.02.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 3 min. 4 TLN</p>
<p>D/A1</p> 	<p>Deutsch als Zweitsprache - A1 Kursleitung: Mag. Nadezhda Ponleitner für Teilnehmende OHNE Vorkenntnisse Wichtig: In diesem Kurs wird mit schriftlichen Unterlagen gearbeitet. Kenntnisse im Lesen und Schreiben der deutschen Buchstaben sind unbedingt nötig! Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Leben in Österreich A1 - Kursbuch und Arbeitsbuch im Paket (ISBN: 978-3-06-520979-3) Bitte die Bücher vor Kursbeginn selbst kaufen.</p>	<p>MO+DO 19:35 - 21:00 Kursbeitrag: € 150,- Kursbeginn: 17.02.2025 Kursdauer: 24 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E06 min. 8 TLN</p>
<p>D/A1+</p> 	<p>Deutsch als Zweitsprache - A1+ Kursleitung: Bakk.Phil. BA Alexander Groh für Teilnehmende des letzten Semesters und Interessierte mit geringen Deutschkenntnissen im Niveau A1 Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Leben in Österreich A1 - Kursbuch und Arbeitsbuch im Paket (ISBN: 978-3-06-520979-3) min. 8 TLN</p>	<p>MO+DO 18:00 - 19:25 Kursbeitrag: € 150,- Kursbeginn: 17.02.2025 Kursdauer: 24 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum 104</p>

<p>D/A2</p> <p>AK</p>	<p>Deutsch als Zweitsprache - A2 Kursleitung: Konrad Grafl Für Teilnehmende mit sehr guten Deutschkenntnissen im Niveau A1 Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Leben in Österreich A2 - Lehr- und Arbeitsbuch (ISBN: 978-3-06-520974-8 und 978-3-06-520977-9) min. 8 TLN</p>	<p>MO+DO 19:35 - 21:00 Kursbeitrag: € 150,- Kursbeginn: 17.02.2025 Kursdauer: 24 x Kursort: Raum E03 J. Thoma-Str. 20</p>
<p>D/A2+</p> <p>AK</p>	<p>Deutsch als Zweitsprache - A2+ Kursleitung: Mag. Nadezhda Ponleitner Für Teilnehmende mit Deutschkenntnissen im Niveau A2 Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Leben in Österreich A2 - Lehr- und Arbeitsbuch (ISBN: 978-3-06-520974-8 und 978-3-06-520977-9) min. 8 TLN</p>	<p>MO+DO 18:00 - 19:25 Kursbeitrag: € 150,- Kursbeginn: 17.02.2025 Kursdauer: 24 x Kursort: Raum E06 J. Thoma-Str. 20</p>
<p>D/B1</p> <p>AK</p>	<p>Deutsch als Zweitsprache - B1 Kursleitung: Bakk.Phil. BA Alexander Groh für Teilnehmende mit sehr guten Deutschkenntnissen im Niveau A2 Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch - Leben in Österreich B1 Kursbuch und Arbeitsbuch im Paket (ISBN:978-3-06-520981-6) min. 8 TLN</p>	<p>MO+DO 19:35 - 21:00 Kursbeitrag: € 150,- Kursbeginn: 17.02.2025 Kursdauer: 24 x Kursort: Raum 104 J. Thoma-Str. 20</p>
<p>D/B1+</p> <p>AK</p>	<p>Deutsch als Zweitsprache - B1+ Kursleitung: Mag. Charlotte Ehrenleitner-Toth für Teilnehmende mit mäßigen Deutschkenntnissen im Niveau B1 Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch - Leben in Österreich B1 Kursbuch und Arbeitsbuch im Paket (ISBN: 978-3-06-520981-6) min. 8 TLN</p>	<p>MO+DO 18:00 - 19:25 Kursbeitrag: € 150,- Kursbeginn: 17.02.2025 Kursdauer: 24 x Kursort: Raum 102 J. Thoma-Str. 20</p>
<p>D/B2</p> <p>AK</p>	<p>Deutsch als Zweitsprache - B2 Kursleitung: Konrad Grafl für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen Ein selbstständiger Gebrauch der deutschen Sprache ist Voraussetzung. Wir üben das freie Sprechen und erweitern dabei den Wortschatz, Wiederholung einzelner Grammatikthemen und Rechtschreibregeln Lehrbuch: wird im Kurs besprochen</p>	<p>MO+DO 18:00 - 19:25 Kursbeitrag: € 150,- Kursbeginn: 17.02.2025 Kursdauer: 24 x Kursort: Raum E03 J. Thoma-Str. 20 min. 8 TLN</p>

<p>D/C1</p>  	<p>Deutsch als Zweitsprache C1 Kursleitung: Mag. Charlotte Ehrenleitner-Toth Für Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen im Niveau B2 Ein selbstständiger Gebrauch der deutschen Sprache wird vorausgesetzt. Die Geläufigkeit der Sprache wird anhand von Texten trainiert, Wiederholung von einzelnen Grammatikthemen und Rechtschreibregeln Kein Lehrbuch, Unterlagen werden bereitgestellt min. 8 TLN</p>	<p>MO+DO 19:35 - 21:00 Kursbeitrag: € 150,- Kursbeginn: 17.02.2025 Kursdauer: 24 x Kursort: J. Thoma-Str. 20 Raum 102</p>
---	--	---

ENGLISCH - nach Sprachniveau geordnet

<p>E/T</p> 	<p>Better English Together - A1+ Kursleitung: Mag. Elvira Kausl BA Für HörerInnen mit wenig Vorkenntnissen Möchten Sie Ihre Englischkenntnisse in einer gemütlichen Gruppe verbessern? Dann sind Sie herzlich willkommen! Gemeinsam arbeiten wir an allen Fertigkeiten (Sprechen, Hören, Lesen, Schreiben) für erfolgreiches Sprachenlernen und -anwenden. Lehrbuch: Go For It! A1, Hueber Verlag, (ISBN 978-3-19-102938-8) min: 7 TLN</p>	<p>MO 19:35 - 21:00 Kursbeitrag: € 115,- Kursbeginn: 17.02.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 20 Raum 103</p>
<p>E/REF</p> 	<p>English Refresher Course - A1+ Kursleitung: Mag. Ursula Hohenberger Für Teilnehmende des letzten Semesters und Interessierte mit mäßigen Vorkenntnissen, die ihre Englischkenntnisse in einer netten Runde auffrischen und verbessern wollen. Wir üben Konversation und Hörübungen zu verschiedenen Themen, festigen das Vokabular und wiederholen dabei die Grammatik. Lehrbuch: Great A2, Klett Verlag, (ISBN: 978-3-12-501757-3 neueste Ausgabe) Kleingruppe: 6 TLN</p>	<p>DI 18:00 - 19:25 Kursbeitrag: € 135,- Kursbeginn: 18.02.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum 103</p>
<p>E/A1+V</p>	<p>Englisch A1+ am Vormittag - A1+ Kursleitung: Mag. Ulrike Prager Ein Englischkurs für alle, die ihre ersten Schritte beim Englischlernen gemacht haben und Wie-</p>	<p>DI 09:00 - 10:25 Kursbeitrag: € 115,- Kursbeginn: 18.02.2025</p>

 	<p>dereinsteigerInnen, die ihre Englischkenntnisse auffrischen möchten.</p> <p>Im Vordergrund steht die Freude am Lernen, Englisch zu sprechen und einfache Informationen und Gespräche zu verstehen.</p> <p>Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben min. 7 TLN</p>	<p>Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 17 Raum 3</p>
<p>E/A1+/GU</p>  	<p>Englischkurs zur Auffrischung - A1+ Kursleitung: Mag. Ulrike Prager</p> <p>Der Kurs ist für alle die einmal Englisch gelernt haben, aber die Sprache schon sehr lange nicht oder nur wenig genutzt haben.</p> <p>In angenehmer Atmosphäre üben wir sehr leichte Konversation und erlernen bzw. wiederholen dabei die Grammatik.</p> <p>Lehrbuch wird in im Kurs bekannt gegeben. min. 7 TLN</p>	<p>DO 18:00 - 19:25 Kursbeitrag: € 115,- Kursbeginn: 20.02.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: MMS/MS Gumpoldskirchen, Jubiläumsstrasse23</p>
<p>EJ/T</p> 	<p>Enjoying English together - A2 Kursleitung: Mag. Elvira Kausl BA</p> <p>Für HörerInnen mit mäßigen bis guten Vorkenntnissen</p> <p>Möchten Sie Ihre Englischkenntnisse in einer gemütlichen Gruppe verbessern? Dann sind Sie herzlich willkommen! Gemeinsam wollen wir an allen Fertigkeiten (Sprechen, Hören, Lesen, Schreiben) für erfolgreiches Sprachenlernen und -anwenden arbeiten.</p> <p>Lehrbuch: Go For It! A2, Hueber Verlag, (ISBN 978-3-19-102939-5) min. 7 TLN</p>	<p>MO 18:00 - 19:25 Kursbeitrag: € 115,- Kursbeginn: 17.02.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum 103</p>
<p>E/Z-V</p> 	<p>Endlich Zeit für Englisch am Vormittag - A2 Kursleitung: Mag. Ulrike Prager</p> <p>für Teilnehmende des letzten Semesters und Interessierte mit mäßigen Vorkenntnissen.</p> <p>Anhand praktischer Themen wie Sport, Kultur, Essen, Trinken und Reisen, ergänzt durch interessante Infos zu englischsprachigen Ländern, werden Grammatik und Wortschatz systematisch in kleinen Schritten erarbeitet und wiederholt.</p> <p>Kein Lehrbuch - Unterlagen werden beigelegt min. 7 TLN</p>	<p>DI 10:35 - 12:00 Kursbeitrag: € 115,- Kursbeginn: 18.02.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 3</p>

EK1-V 	Let's talk English am Vormittag - A2 Kursleitung: Karin MacKrell Anhand kurzer Texte werden die Geläufigkeit beim Sprechen trainiert, der Wortschatz erweitert und Lücken in der Grammatik geschlossen. Kein Lehrbuch - Unterlagen werden beige stellt min. 7 TLN	DI 09:00 - 10:25 Kursbeitrag: € 115,- Kursbeginn: 18.02.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: Raum E05 J. Thoma-Str. 20
E/BU 	English brush up in the evening - A2+ Kursleitung: Mag. Ulrike Prager für Teilnehmende des letzten Semesters und Interessierte mit guten Vorkenntnissen. Möchten Sie Ihre Englischkenntnisse in einer gemütlichen Gruppe verbessern? Dann sind Sie herzlich willkommen! Kein Lehrbuch - Unterlagen werden beige stellt min. 7 TLN	MI 18:00 - 19:25 Kursbeitrag: € 115,- Kursbeginn: 19.02.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E05
EK2-V	Let's talk English in the morning - B1 Kursleitung: Karin MacKrell Anhand kurzer Texte werden die Geläufigkeit beim Sprechen trainiert, der Wortschatz erweitert und Lücken in der Grammatik geschlossen. Kein Lehrbuch - Unterlagen werden beige stellt min. 7 TLN	DI 10:35 - 12:00 Kursbeitrag: € 115,- Kursbeginn: 18.02.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: Raum E05 J. Thoma-Str. 20
E/CG	Conversation with little grammar input - B1 Kursleitung: MMag. Anke Molecz Cambridge-Trainerin Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten, die ihre passiven Englischkenntnisse gerne wieder auffrischen möchten. Der Kursinhalt wird an die individuellen Bedürfnisse der Kursteilnehmenden angepasst. Wir werden viel sprechen, das Vokabular festigen bzw. aufbauen und die Grammatik bei Bedarf besprechen. Kein Kursbuch - Unterlagen werden beige stellt min. 7 TLN	FR 09:05 - 10:30 Kursbeitrag: € 115,- Kursbeginn: 21.02.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 3
ECP	English Conversation Practice - B1+ Kursleitung: Mag. Dalma Beke für Interessierte mit guten Vorkenntnissen Die Geläufigkeit beim Sprechen wird anhand kurzer Texte trainiert. Es wird der Wortschatz erweitert und Lücken in	DO 18:00 - 19:25 Kursbeitrag: € 135,- Kursbeginn: 20.02.2025 Kursdauer: 12 x

	<p>der Grammatik geschlossen. Lehrbuch wird in der ersten Einheit bekannt gegeben. min. 6 TLN</p>	<p>Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E07</p>
<p>E/B</p> 	<p>Business English for early birds - B1+ Kursleitung: MMag. Anke Molecz Cambridge-Trainerin Cambridge Business English for the office Die englische Sprache wird immer wichtiger im Arbeitsleben und für einen erfolgreichen Bewerbungsprozess bzw. Karrierefortschritt. Der Kursinhalt wird an die Bedürfnisse der Kurs teilnehmenden angepasst und beinhaltet sowohl berufliche Wortfelder als auch Alltagsenglisch. Kommunikation steht an erster Stelle, wobei die Grammatik und das Vokabular dabei gefestigt und erweitert werden. Bei Bedarf besteht die Möglichkeit ein entsprechendes Cambridge Certificate zu erwerben. Kein Lehrbuch - Unterlagen werden beige stellt Kleingruppe: 6 TLN</p>	<p>FR 07:30 - 09:00 Kursbeitrag: € 135,- Kursbeginn: 21.02.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 3</p>
E17-V	<p>Englisch 17 am Vormittag - B1+ Kursleitung: Dr. Gabriele Schätzle-Edelbauer Der Kurs ist für Teilnehmende des letzten Semesters und Interessierte mit mäßigen bis guten Vorkenntnissen, die ihr Wissen gerne auffrischen, erweitern und Sprechpraxis erlangen wollen. Lehrbuch: Let's Talk Now B 1, (ISBN 978-3-12-60555-7) min. 7 TLN</p>	<p>MI 10:35 - 12:00 Kursbeitrag: € 115,- Kursbeginn: 19.02.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 2</p>
EK/GU	<p>Englischkonversation in Gumpoldskirchen-B2 Kursleitung: Mag. Ulrike Prager Der Kurs ist für all jene die Ihre guten Englischkenntnisse in einer netten Gruppe regelmäßig nutzen möchten. Wir vertiefen unsere Sprachkenntnisse, indem wir Kurzgeschichten lesen, über verschiedene Textsorten diskutieren und über Alltagsthemen sprechen. Gelegentlich wiederholen wir bei Bedarf die englische Grammatik. Kein Lehrbuch - Unterlagen werden beige stellt Kleingruppe: 6 TLN</p>	<p>DO 19:35 - 21:00 Kursbeitrag: € 135,- Kursbeginn: 20.02.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: MMS/MS Gumpoldskirchen, Jubiläumsstrasse23</p>

EK2	Advanced English Conversation - C1 Kursleitung: Mag. Ulrike Prager Für alle, die ihre guten Englischkenntnisse durch praktische Anwendung verbessern möchten. Abwechslungsreiche Themen mit Diskussionen in freundlicher und lockerer Atmosphäre. Kein Lehrbuch - Unterlagen werden beigelegt min. 7 TLN	MI 19:35 - 21:00 Kursbeitrag: € 115,- Kursbeginn: 19.02.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E05
------------	--	---

FRANZÖSISCH - nach Sprachniveau geordnet

F/A 	Französisch aktiv - A1+ Kursleitung: Simone Wagner-Furch Ein Kurs mit vielen praktischen Übungsmöglichkeiten für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: On y va! A1, ISBN 978-3-19-10325-5, ab Lektion 8 + Lektüre: Pons Französisch lernen mit Kurzgeschichten, (ISBN 978-3-12-562386-6) min. 7 TLN	MO 19:35 - 21:00 Kursbeitrag: € 115,- Kursbeginn: 17.02.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E01
F/A2 	Französisch für Fortgeschrittene - A2 Kursleitung: Simone Wagner-Furch Mini-Onlinegruppe (via Skype) für Teilnehmende des letzten Semesters Die Auswahl der Themen erfolgt nach Absprache mit den Teilnehmenden. Lehrbuch: Hueber Verlag, On y va! A2, ISBN: 978-3-19-103351-4, zusätzliches Material wird bei Bedarf angeboten. Minigruppe: 2 TLN	DO 18:00 - 19:00 Kursbeitrag: € 240,- Kursbeginn: 20.02.2025 Kursdauer: 10 x Kursort: Online
F/B1+-GU	Französisch in Gumpoldskirchen - B1+ Kursleitung: Marie-Laurence Souczek Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen und Quereinsteiger Bei leichter Konversation wird die Grammatik wiederholt und das Vokabular erweitert. Lehrbuch: Voyages Neu B1, (ISBN 978-3-12-529431), ca. ab Lektion 10 Kleingruppe 6: TLN	DO 18:00 - 19:25 Kursbeitrag: € 135,- Kursbeginn: 20.02.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: MMS/MS Gumpoldskirchen, Jubiläumsstrasse23

Sichern Sie sich Ihre Teilnahme an Ihrem Wunschkurs durch rechtzeitige Buchung und Bezahlung Ihres Kursplatzes!

F/B2-GU	Französisch Konversation in Gumpoldskirchen - B2 Kursleitung: Marie-Laurence Souczek Für Teilnehmende mit guten bis sehr guten Vorkenntnissen Unterlagen zu aktuellen Themen werden zur Verfügung gestellt min. 6 TLN	DO 19:35 - 21:00 Kursbeitrag: € 135,- Kursbeginn: 20.02.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: MMS/MS Gumpoldskirchen, Jubiläumsstrasse 23
FKB2-V	Cours de Conversation - B2+ Kursleitung: Mag. Magda Vrignaud Ce cours s'adresse à tous ceux qui aiment pratiquer la langue française dans une atmosphère détendue, sur la base des textes d'actualité ou bien littéraires. Dans ce cours, l'accent tombera sur la communication directe. Des exercices d'écoute sur CD, Vidéos. Régulièrement révision grammaticale. Aux apprenants seront distribués des textes authentiques photocopiés.	DO 10:35 - 12:00 Kursbeitrag: € 135,- Kursbeginn: 20.02.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 3 Kleingruppe: 6 TLN

GRIECHISCH - nach Sprachniveau geordnet

NG4	Neugriechisch 4 - A1+ Kursleitung: Simone Wagner-Furch Für Teilnehmende des vergangenen Semesters und Interessierte, die ihre geringen Vorkenntnisse auffrischen oder erweitern möchten. Lehrbuch: Pame! (ISBN 978-3-19-005404-6), Hueber Verlag, ab Lektion 4 und Arbeitsbuch (ISBN 978-3-19-025404-0) Kleingruppe: 6 TLN	MI 18:00 - 19:25 Kursbeitrag: € 135,- Kursbeginn: 19.02.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E06
NG6	Neugriechisch 6 - A1+ Kursleitung: Simone Wagner-Furch für Teilnehmende mit mäßigen Vorkenntnissen. Der Schwerpunkt liegt in diesem Semester auf der aktiven Anwendung bereits erlernter Strukturen. Lehrbuch Griechisch aktiv, (ISBN 978-3-87548-693-3), ab Lektion 5 und Lektüre: Mini Griechische Geschichten, (ISBN 9798396465664) Kleingruppe: 6 TLN	DI 18:00 - 19:25 Kursbeitrag: € 135,- Kursbeginn: 18.02.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: Online

NG/A2	Neugriechisch A2 Kursleitung: Simone Wagner-Furch Online-Konversationskurs für leicht Fortgeschrittene. Anhand von einfachen Alltagstexten werden Basiswortschatz und Grammatik wiederholt und erweitert. Die Auswahl der Texte erfolgt in Absprache mit den Teilnehmenden jeweils für mindestens 3 Abende im Voraus. min. 6 TLN	DO 19:35 - 21:00 Kursbeitrag: € 135,- Kursbeginn: 20.02.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: Online
NG/B1	Neugriechisch B1 Kursleitung: Simone Wagner-Furch Konversationskurs für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen. Verschiedene Lesetexte und dazu passende Übungen helfen uns, den bereits vorhandenen Wortschatz rascher und sicherer abzurufen. Lehrbuch: Ikaria, ein modernes Märchen von Dimitrios Mastoras (ISBN 9783756233250) und Lektüre: Eleni und die rote Amphore, (ISBN 9798876969675) min. 7 TLN	MO 18:00 - 19:25 Kursbeitrag: € 115,- Kursbeginn: 17.02.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E01
NG/C1	Neugriechisch C1 Kursleitung: Vassiliki Hammer-Katsarou für Teilnehmende des letzten Semesters und Interessierte mit sehr guten Vorkenntnissen Der Schwerpunkt des Kurses ist Konversation und Wortschatzerweiterung. Inhalte: Texte lesen und hören, Filme ansehen, über aktuelle Themen diskutieren, Wiederholung der Grammatik nach Bedarf. kein Lehrbuch- Unterlagen werden beigelegt Minigruppe: 4 TLN	MO 18:00 - 19:25 Kursbeitrag: € 135,- Kursbeginn: 17.02.2025 Kursdauer: 8 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E08

ITALIENISCH - nach Sprachniveau geordnet

IT1-V 	Italienisch 1 am Vormittag - A1 Kursleitung: Marco Mattana Einführung in die italienische Sprache für alle ohne Vorkenntnisse. In entspannter Atmosphäre werden die Grundlagen der Sprache anhand elementarer Strukturen	DO 10:35 - 12:00 Kursbeitrag: € 115,- Kursbeginn: 20.02.2025 Kursdauer: 12 x
--	--	---

	erlernt. Lehrbuch: Espresso nuovo 1. Hueber Verlag, (ISBN 978 3 19 205438 9) min. 7 TLN	Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 2
IT2/GU 	Italienisch 2 in Gumpoldskirchen - A1+ Kursleitung: Mirella Belmonte Riedel Durch Übungen, sowie Hör- und Lesetexte werden Sie erkennen, dass Italienisch lernen Spaß macht. Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, Hueber Verlag, (ISBN 978-3-19-105438-0) ab Lektion 4 min. 7 TLN	DO 19:35 - 21:00 Kursbeitrag: € 115,- Kursbeginn: 20.02.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: MMS/MS Gumpoldskirchen, Jubiläumsstrasse23
IT3-V 	Italienisch 3 am Vormittag - A1+ Kursleitung: Mirella Belmonte Riedel Ein Kurs für alle, die die Sprache spielerisch leicht erlernen wollen oder wieder in die Sprache einsteigen und die Grundkenntnisse fast von Anfang an auffrischen möchten. Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105438-0 ab Lektion 5 min.7 TLN	DO 09:00 - 10:25 Kursbeitrag: € 115,- Kursbeginn: 20.02.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E05
IT4 	Italienisch 4 - A1+ Kursleitung: MMag. Margit Hajek-Zinterl Für Teilnehmende des letzten Semesters und alle neuen Interessierten mit geringen Vorkenntnissen Italienisch lernen abwechslungsreich und in entspannter Atmosphäre mit dem Ziel die Sprachkompetenzen Schritt für Schritt zu festigen und Alltagssituationen in Italien sprachlich zu bewältigen. Vertiefung des Wortschatzes, Festigen von Redewendungen und grammatischer Strukturen. Lehrbuch: Nuovo Espresso 2, ab Lektion 1 (ISBN: 978-3-19-205439-6) min. 7 TLN	DI 19:35 - 21:00 Kursbeitrag: € 115,- Kursbeginn: 18.02.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E03

Wenn Sie Ihren  oder  Bonus einlösen wollen, informieren Sie sich bitte **vor** der Anmeldung zu Ihrem Kurs unter 05 7171 29000 oder noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus für NÖ, bzw. 0800/311311 oder wien.arbeiterkammer.at/bildungsgutschein für Wien

<p>IT5/GU</p> 	<p>Italienisch 5 in Gumpoldskirchen - A1+ Kursleitung: Mirella Belmonte Riedel Im Kurs lernen Sie Schritt für Schritt sich in den wichtigsten Alltagssituationen auf Italienisch zu verständigen. Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, Hueber Verlag (ISBN 978-3-19-105438-0) ca. ab Lektion 10/Fortsetzung mit Nuovo Espresso 2, Hueber Verlag (ISBN 978-3-19-225439-0) Kleingruppe 6 TLN</p>	<p>DO 18:00 - 19:25 Kursbeitrag: € 135,- Kursbeginn: 20.02.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: MMS/MS Gumpoldskirchen, Jubiläumsstrasse23</p>
<p>IT7-V</p> 	<p>Italienisch für EinsteigerInnen mit Vorkenntnissen - A1+ Kursleitung: MMag. Anke Molecz Für Teilnehmende des letzten Semesters Dies machen wir in einer angenehmen, entspannten Atmosphäre, indem wir viel sprechen und uns die Grammatik gemeinsam Stück für Stück erarbeiten und wiederholen. Kein Lehrbuch - Unterlagen werden beigelegt Kleingruppe: 6 TLN</p>	<p>FR 10:35 - 12:00 Kursbeitrag: € 135,- Kursbeginn: 21.02.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 3</p>
<p>IT/G</p>  	<p>Italienische Grammatik leicht gemacht - A1+ Kursleitung: Mirella Belmonte Riedel Für Anfänger, aber auch Fortgeschrittene können einige grammatikalische Zweifel lösen, z.B. die richtige Verwendung der Artikel, der Pronome etc. Mit leichten und verständlichen Übungen lernen und wiederholen wir die italienische Grammatik. Kein Lehrbuch - Unterlagen werden beigelegt min.6 TLN</p>	<p>DI 19:35 - 21:00 Kursbeitrag: € 135,- Kursbeginn: 18.02.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E06</p>
<p>IT8-V</p> 	<p>Italienisch 8 am Vormittag - A2 Kursleitung: Marco Mattana Für Interessierte mit soliden Vorkenntnissen auf Niveau A1+, die ihre Italienischkenntnisse verbessern möchten. In einer entspannten Lernatmosphäre werden einfache, routinemäßige Sprechsituationen geübt, in denen es um den Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Themen geht. Dabei sollen Wortschatz und grammatikalische Aspekte erweitert werden.</p>	<p>MI 09:00 - 10:25 Kursbeitrag: € 135,- Kursbeginn: 19.02.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 3</p>

	Lehrbuch: Espresso nuovo 2, ab Lektion 5-6. Hueber Verlag, (ISBN 978-3192254666) min. 6 TLN	
IT/S AK	Italiano senza stress! - A2+ Kursleitung: Marco Mattana Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen. Im Kurs werden Sprechsituationen geübt, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Themen geht. Ziel ist es, den Wortschatz und die grammatikalischen Aspekte zu erweitern, um über komplexere Sachverhalte zu sprechen und zu diskutieren. Lehrbuch: Espresso nuovo 2, ab Lektion 5-6. Hueber Verlag, (ISBN 978-3192254666)	MI 10:35 - 12:00 Kursbeitrag: € 135,- Kursbeginn: 19.02.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 3 Kleingruppe: min. 6 TLN
IT/A2+ AK	Italienisch für Fortgeschrittene - A2+ Kursleitung: Mirella Belmonte Riedel Italienisch mit Spaß für alle Interessierte, die das Niveau A2 erreicht haben und Grammatik und Sprachkompetenzen auf diesem Niveau festigen möchten. Lehrbuch: Chiaro! Nuova Edizione A2, Hueber Verlag ISBN 978-3-19-275449-4 min. 7 TLN	DI 18:00 - 19:25 Kursbeitrag: € 115,- Kursbeginn: 18.02.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E06
IT9	Italienisch 9 - B1+ Kursleitung: MMag. Margit Hajek-Zinterl für Teilnehmende des letzten Semesters und alle neuen Interessierten die ihre B1-Sprachkompetenzen auffrischen möchten Italienisch lernen, kommunikativ und produktiv in entspannter Atmosphäre mit dem Ziel die Sprachkompetenzen sowohl in Alltagssituationen zu vertiefen als auch persönliche Interessensgebiete, Erfahrungen und Ziele zu sprechen, an Diskussionen teilzunehmen sowie Begründungen und Erklärungen zu geben. Erweiterung des Wortschatzes, Wiederholung, Erweiterung und Festigung grammatischer Strukturen und Redewendungen auf Niveau B1. Lehrbuch: Hueber Verlag Nuovo Espresso 3, (ab Lektion 8) ISBN: 978-3-19-205-440-2	DI 18:00 - 19:25 Kursbeitrag: € 115,- Kursbeginn: 18.02.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E03 min. 7 TLN

ITP-V	<p>Parliamo italiano! - B1 Kursleitung: Marco Mattana Für Interessierte mit soliden Vorkenntnissen auf A2-Niveau, die ihre Sprachkenntnisse durch das Erlernen komplexer Sprachformen verbessern möchten. Konversation über alltägliche und aktuelle Themen Einübung typischer Sprechsituationen Erweiterung grammatischer Mittel und Lektüre zusammenhängender Texte das alles in freundlicher und produktiver Lernumgebung. Lehrbuch: Espresso 3, ab Lektion 3. Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205440-2 Kleingruppe: min. 6 TLN</p>	<p>DO 09:00 - 10:25 Kursbeitrag: € 135,- Kursbeginn: 20.02.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 2</p>
ITK-V	<p>Italienisch Konversation am Vormittag - B1+ Kursleitung: Mirella Belmonte Riedel Der Kurs ist für alle die Interesse am Auffrischen und Erweitern ihrer Sprachkenntnisse haben. Ein Mix aus Informationen, einfache literarische Texte sowie Videos und Musik, dienen der Konversation, in einladender Atmosphäre. Wiederholung der Grammatik nach Bedarf. Kein Lehrbuch - Unterlagen werden beigelegt min. 7 TLN</p>	<p>DO 10:35 - 12:00 Kursbeitrag: € 115,- Kursbeginn: 20.02.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E05</p>

JAPANISCH - nach Sprachniveau geordnet

JAP1	<p>Japanisch für Anfänger - A1 Kursleitung: Tsuneko Ipp Einführung in die Japanische Sprache und Kultur für Anfänger OHNE Vorkenntnisse. Einfache Konversation, japanische Schrift (Hiragana, Katakana und einige Kanji) min. 6 TLN</p>	<p>DI 17:05 - 17:50 Kursbeitrag: € 70,- Kursbeginn: 18.02.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: Raum 205 J. Thoma-Str. 20,</p>
JAP/L	<p>Japanisch für leicht Fortgeschrittene - A1+ Kursleitung: Tsuneko Ipp Einführung in die japanische Sprache und Kultur für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (Hiragana, Katakana und einfache Kanji) kein Lehrbuch - Unterlagen werden beigelegt min 7 TLN</p>	<p>DI 18:00 - 19:25 Kursbeitrag: € 115,- Kursbeginn: 18.02.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: Raum 205 J. Thoma-Str. 20</p>

JAP/F	Japanisch Fortgeschrittene - A2 Kursleitung: Tsuneko Ipp Einführung in die japanische Sprache und Kultur, sowie Konversation zu Themen des Alltags. Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (auch viele Kanji). kein Lehrbuch - Unterlagen werden beigelegt Kleingruppe: 6 TLN	DI 19:35 - 21:00 Kursbeitrag: € 135,- Kursbeginn: 18.02.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: Raum 205 J. Thoma-Str. 20
--------------	---	---

KROATISCH - nach Sprachniveau geordnet

KR7 	Kroatisch 7 - A1++ Kursleitung: Mag. Vera Schnirch Für Teilnehmende des vergangenen Semesters und Interessierte mit mäßigen Vorkenntnissen, die in angenehmer Atmosphäre Ihre Kroatischkenntnisse verbessern möchten. Lehrbuch: Nema Problema Band 2 (E-Book) Kleingruppe: 6 TLN	MI 19:10 - 20:30 Kursbeitrag: € 135,- Kursbeginn: 19.02.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 2
KR/K	Kroatisch Konversation - B2 Kursleitung: Mag. Vera Schnirch Für Teilnehmende des letzten Semesters und Interessierte mit guten Vorkenntnissen, die ihre Kroatischkenntnisse festigen möchten. kein Lehrbuch - aktuelle Zeitungsartikel und eigene Unterlagen werden beigelegt Minigruppe: 4 TLN	MI 17:35 - 18:55 Kursbeitrag: € 135,- Kursbeginn: 19.02.2025 Kursdauer: 8 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 2

RUMÄNISCH

RUM 	Rumänisch - A1 Kursleitung: Mag. Dalma Beke für Teilnehmende ohne und mit sehr geringen Vorkenntnissen. Sie erlernen den Basiswortschatz für Alltagssituationen, die Aussprache und die Grundstrukturen der Grammatik mit dem Ziel erste Kommunikationssituationen meistern zu können. Lehrbuch - wird im Kurs bekanntgegeben Kleingruppe: 6 TLN	DO 19:35 - 21:00 Kursbeitrag: € 135,- Kursbeginn: 20.02.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E07
--	--	---

RUSSISCH - nach Sprachniveau geordnet

<p>RU2</p> 	<p>Russisch 2 - A1+ Kursleitung: Mag. Nadezhda Ponleitner Für Teilnehmende des letzten Semesters und Interessierte mit geringen Vorkenntnissen langsame Erweiterung des Wortschatzes und der Grammatikkenntnisse, Kommunikationen, Lese- und Hörerfahrungen in der Zielsprache. Dabei werden unterhaltsamen Materialien und Medien herangezogen. Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben Kleingruppe: 6 TLN</p>	<p>DI 18:00 - 19:25 Kursbeitrag: € 135,- Kursbeginn: 18.02.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E04</p>
<p>RU3</p> 	<p>Russisch 3 - A1+ Kursleitung: Elena Guttman, BA für Teilnehmende des letzten Semesters und Interessierte mit Vorkenntnissen Erweiterung des Wortschatzes und Kenntnisse der russischen Grammatik, erste Kommunikationsversuche, weitere Lese- und Hörerfahrungen in der Zielsprache. Dabei werden unterhaltsame Materialien und Medien herangezogen. Kursbuch: wird im Kurs bekannt gegeben Kleingruppe: 5 TLN</p>	<p>DI 19:35 - 21:00 Kursbeitrag: € 135,- Kursbeginn: 18.02.2025 Kursdauer: 10 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum 104</p>
<p>RU/A2</p>  	<p>Russisch leichte Konversation - A2 Kursleitung: Mag. Nadezhda Ponleitner für Teilnehmende mit mäßigen Vorkenntnissen In diesem Kurs werden Sie auf Grundlage Ihrer bisher erworbenen Sprachkenntnisse Ihren Wortschatz erweitern und verstärkt das freie Sprechen üben. Kursbuch: wird im Kurs bekannt gegeben Kleingruppe: 6 TLN</p>	<p>DI 19:35 - 21:00 Kursbeitrag: € 135,- Kursbeginn: 18.02.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E04</p>
<p>RU/B1+</p>	<p>Russisch für Fortgeschrittene - B1+ Kursleitung: Elena Guttman, BA für Teilnehmende des letzten Semesters und Interessierte mit sehr guten Vorkenntnissen Erweiterung von aktivem und passivem Wortschatz, Auffrischung und Vertiefung der Kenntnisse der russischen Grammatik, aktive Sprachverwendung in Formen von Referaten oder</p>	<p>DI 18:00 - 19:25 Kursbeitrag: € 135,- Kursbeginn: 18.02.2025 Kursdauer: 10 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum 104</p>

	<p>Diskussionen, kreatives Schreiben und spannendes Lesen in der Zielsprache sind Inhalte des Kurses. kein Lehrbuch - Unterlagen werden beigelegt Kleingruppe: 5 TLN</p>	
--	--	--

SCHWEDISCH - nach Sprachniveau geordnet

<p>SW1</p> 	<p>Schwedisch 1 - A1 Kursleitung: Dipl.-Päd. Pernilla Korherr für Interessierte ohne Vorkenntnisse. Wir werden die Grundlagen der schwedischen Sprache und deren Aussprache, Wortschatz und Melodie durch kleine Dialoge aus dem Alltag und Einblicke in die schwedische Kultur kennenlernen, uns aber auch erster Grammatik widmen. Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben Kleingruppe: 6 TLN</p>	<p>DO 19:35 - 21:00 Kursbeitrag: € 135,- Kursbeginn: 20.02.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum 103</p>
<p>SW/AUF</p>	<p>Schwedisch zur Auffrischung - B1 Kursleitung: Dipl.-Päd. Pernilla Korherr Für Interessierte mit Vorkenntnissen, die Freude daran haben, ihre Schwedischkenntnisse zu verwenden, zu wiederholen und zu verbessern. Det blir mycket prat på svenska! Lehrbuch: Jaså! - Hueber Verlag (ISBN 978-3-19-005448-0) & eigene Unterlagen Kleingruppe: 6 TLN</p>	<p>DO 18:00 - 19:25 Kursbeitrag: € 135,- Kursbeginn: 20.02.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum 103</p>

SLOWAKISCH - nach Sprachniveau geordnet

<p>SLO1</p>  	<p>Slowakisch 1 - A1 Kursleitung: Mag. Zuzana Graf für HörerInnen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen Einführung in die Slowakische Sprache, damit Sie sich in Beruflichen- und Alltagssituationen auf (Dienst)Reisen besser verständigen können. Lehrbuch: Krizom-krazom 1, Slovencina A1 von Renata Kamenarova Kleingruppe: 6 TLN</p>	<p>MI 18:00 - 19:25 Kursbeitrag: € 135,- Kursbeginn: 19.02.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum 103</p>
---	---	--

<p>SLO/F</p> <p>AK</p>	<p>Slowakisch für Fortgeschrittene - A2+ Kursleitung: Mag. Zuzana Graf für Teilnehmende des letzten Semesters und Interessierte mit guten Vorkenntnissen Wir lesen das Buch „Der kleine Prinz“ von Antoine de Saint-Exupéry auf Slowakisch, übersetzen diesen und sprechen über den Inhalt. Dabei werden auch grammatikalische Lücken anhand eigener Unterlagen geschlossen. Kleingruppe: 6 TLN</p>	<p>DO 19:35 - 21:00 Kursbeitrag: € 135,- Kursbeginn: 20.02.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E05</p>
-------------------------------	---	---

SPANISCH - nach Sprachniveau geordnet

<p>SP1</p> <p>AK</p> <p>NEU</p>	<p>Spanisch 1 - A1 Kursleitung: MA Alejandro González Contreras Tauche ein in die faszinierende Welt der spanischen Sprache! In diesem Kurs lernst du die Grundlagen der spanischen Grammatik, Vokabeln und Aussprache. Du wirst einfache Gespräche führen, dich vorstellen und über alltägliche Themen sprechen können. Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben. min. 7 TLN</p>	<p>DI 19:35 - 21:00 Kursbeitrag: € 115,- Kursbeginn: 18.02.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum 102</p>
<p>SP2a</p> <p>AK</p>	<p>Spanisch 2a - A1 Kursleitung: Graciela Suraniti De Heers Für Teilnehmende des letzten Semesters und Interessierte, die Spaß am Erlernen der Sprache haben. Aufbau des Grundwortschatzes, grammatische Strukturen, Spiele und Videos, kurze Dialoge üben für Alltagssituationen, sowie das Hörverständnis trainieren sind wichtige Bestandteile dieses Kurses. Zusätzlich sprechen wir über die Kultur spanisch sprechender Länder. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag (ISBN: 978- 3-12-514671-6) ab Lektion 4 min. 7 TLN</p>	<p>DO 18:00 - 19:25 Kursbeitrag: € 115,- Kursbeginn: 20.02.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E04</p>
<p>SP2b</p>	<p>Spanisch 2a - A1+ Kursleitung: MA Alejandro González Contreras Baue auf deinen bestehenden</p>	<p>DO 18:00 - 19:25 Kursbeitrag: € 115,-</p>

SP2b 	<p>Sprachkenntnissen auf und vertiefe dein Verständnis der spanischen Sprache. Perfekt für alle, die schon erste Erfahrungen gemacht haben und ihr Wissen auffrischen oder erweitern möchten. Am Ende des Kurses kannst du dich in einfachen Situationen auf Spanisch verständigen. Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben. min. 7 TLN</p>	<p>Kursbeginn: 20.02.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E08</p>
SP11-V 	<p>Spanisch 11 am Vormittag - A2+ Kursleitung: Graciela Suraniti De Heers für Teilnehmende des letzten Semesters und Interessierte mit mäßigen Vorkenntnissen Leichte Konversation, Spiele, Videos, kurze Texte verfassen, Hörverständnisübungen und interessante Themen über die Kultur spanisch sprechender Länder. Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag (ISBN 978-3-12-514677- 8) ab Lektion 11 Kleingruppe: 6 TLN</p>	<p>FR 10:35 - 12:00 Kursbeitrag: € 135,- Kursbeginn: 21.02.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 2</p>
SP/A 	<p>Aprendemos español - A2+ Kursleitung: MA Alejandro González Contreras Wir bauen auf deinem Wissen auf und erweitern deine Sprachkenntnisse in allen Bereichen. Grammatik, Wortschatz, Sprechen und Hören werden intensiv geübt. Mach den nächsten Schritt und werde noch sicherer im Spanischen! Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben. min. 7 TLN</p>	<p>DO 19:35 - 21:00 Kursbeitrag: € 115,- Kursbeginn: 20.02.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E08</p>
SP16	<p>Spanisch 16 - B1+ Kursleitung: Graciela Suraniti De Heers Lesen interessanter Themen über spanisch sprechende Länder, über Alltagsthemen sprechen, Anschauen von kurzen landeskundlichen Videos mit interaktiven Übungen, Spiele spielen, kurze Texte verfassen sowie Training des Hörverständnisses sind wichtige Bestandteile dieses Kurses. Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Klett Verlag (ISBN: 978-3-12-514684-6) ab Lektion 10 min. 7 TLN</p>	<p>DI 18:00 - 19:25 Kursbeitrag: € 115,- Kursbeginn: 18.02.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E08</p>

SP/B1+-V	Spanisch für Fortgeschrittene am Vormittag - B1+ Kursleitung: Graciela Suraniti De Heers Lesen interessanter Themen über spanisch sprechende Länder, Konversation, Videos, kurze Texte verfassen, Spiele, sowie Training des Hörverständnisses sind wichtige Bestandteile dieses Kurses. In diesem Semester wiederholen wir die wichtigsten grammatischen Strukturen des Niveaus B1. (Unterlagen werden beige stellt.) Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Klett Verlag (ISBN: 978-3-12-514684-6) ab Lektion 12 Kleingruppe: 6 TLN	FR 09:00 - 10:25 Kursbeitrag: € 135,- Kursbeginn: 21.02.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 2
SP11	Spanisch 11 - B2 Kursleitung: MA Alejandro González Contreras Unser Spanischkurs richtet sich an alle, die ihre Spanischkenntnisse vertiefen und verfeinern möchten. In diesem Kurs erweitern Sie Ihren Wortschatz, verbessern Ihre Grammatik und lernen, sich in komplexen Situationen sicher zu verständigen. Der Kurs bietet eine ausgewogene Mischung aus Grammatik, Wortschatz und Kommunikationstraining. Lehrbuch: Durchstarten Spanische Grammatik, (ISBN: 978-3705874152) min. 7 TLN	DI 18:00 - 19:25 Kursbeitrag: € 115,- Kursbeginn: 18.02.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum 102
SPF-V	Spanisch Wiederholung - B2+ Kursleitung: Graciela Suraniti De Heers Für Teilnehmende des letzten Semesters und Interessierte mit guten Vorkenntnissen. Konversationen führen, Lesen, aktuelle Themen über spanisch-sprechende Leute und Länder erlernen, Texte verfassen, sowie das Training des Hörverständnisses sind wichtige Bestandteile dieses Kurses. Lehrbuch: Con gusto nuevo B2, Klett Verlag (ISBN: 978- 3- 12-514688-4) ab Lektion 7 min. 7 TLN	MI 10:35 - 12:00 Kursbeitrag: € 115,- Kursbeginn: 19.02.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E05

Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 6 und 7!

SPK-V	Spanisch Konversation am Vormittag - C1 Kursleitung: Graciela Suraniti De Heers Für Teilnehmende des vergangenen Semesters und Interessierte mit sehr guten Vorkenntnissen die auf Spanisch interessante Konversationen führen möchten. Kein Lehrbuch - Unterlagen werden beigelegt min. 7 TLN	MI 09:00 - 10:25 Kursbeitrag: € 115,- Kursbeginn: 19.02.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E05
--------------	---	--

ALLGEMEINE- UND POLITISCHEBILDUNG

VR/ SCHÖF 	Josef Schöffel - ein bedeutender Mödlinger Kursleitung: HR Prof. Ing. Mag. Gerhard Pahr Anlässlich des Jubiläumjahres 2025 - 150 Jahre Stadt Mödling hält HR Prof. Ing. Mag. Gerhard Pahr, basierend auf der Dissertation von Dr. Ulrike Moßler (verehelicht Schmidt), einen Vortrag zu Josef Schöffel. Anschließend wird der Film „Josef Schöffel & Joseph Hyrtl - zwei unterschiedliche Charaktere“ von Familie Kovats gezeigt. Nach der Filmvorführung ist noch Zeit für eine kurze Diskussion. min. 10 TLN	DO 18:00 - 21:00 Kursbeitrag: € 10,- Kursbeginn: 08.05.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Musiksaal
PHIL	Zur Philosophie der Freundschaft Kursleitung: Mag. Josef Pfeifer <i>„Eine einzige Seele, die in zwei Körpern zu Hause ist“</i> Die von den hier vorgestellten Philosophen geäußerten Gedanken zur Freundschaft, sind der wegweisende Anknüpfungspunkt bei der Entfaltung des jeweiligen geistigen Kosmos. In weiterer Folge sollen dann - ausgehend von wichtigen biographischen Wegmarken - divergierende Annäherungen an wesentliche Aspekte der vorliegenden philosophischen Systeme unternommen werden. Für einen Gesprächseinstieg erhalten die Teilnehmenden ausführliche Skripten. KEINE PHILOSOPHISCHEN VORKENNTNISSE ERFORDERLICH! min. 8 TLN	MO 19:00 - 21:00 Kursbeitrag: € 70,- Kursbeginn: 28.04.2025 Kursdauer: 5 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E04

VR/JÜD 	Jüdische Geschichte Österreichs Kursleitung: Bakk.Phil. BA Alexander Groh Die jüdische Geschichte Österreichs ist sehr wechselhaft. Seit dem Mittelalter werden jüdische Gemeinden erwähnt, die wie die Mödlinger immer wieder durch Vertreibung und Ermordung ihr Ende fanden. Der negative Höhepunkt war die Schoah. Heute leben geschätzt rund 13.000 Juden und Jüdinnen in Österreich. min. 6 TLN	MI 18:00 - 19:40 Kursbeitrag: € 15,- Kursbeginn: 12.03.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E01
VR/DEM	Demokratie in Österreich Kursleitung: Bakk.Phil. BA Alexander Groh Erste Ansätze zur Demokratie fanden sich bereits vor 2.700 Jahren in Griechenland. Seither entwickelten sich verschiedene Spielarten, wie die direkte oder die repräsentative Demokratie. In jüngster Zeit wird in der Politikwissenschaft aber auch über verschiedene Formen defekter Demokratien diskutiert. min. 6 TLN	MI 18:00 - 19:40 Kursbeitrag: € 15,- Kursbeginn: 23.04.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E01
VR/GRU	Grund- und Menschenrechte Kursleitung: Bakk.Phil. BA Alexander Groh In der Aufklärung wurde erstmals der Gedanke an Grundrechte ausformuliert. Wie haben sich die Grundrechte seither weiterentwickelt? Was hat es mit der 1948 erfolgten Erklärung der Menschenrechte auf sich? Welche Grundrechte garantieren Österreich und die EU? Wie kann man diese Rechte durchsetzen? min. 6 TLN	MI 18:00 - 19:40 Kursbeitrag: € 15,- Kursbeginn: 28.05.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E01
VR/KI 1	Das Zeitalter der 'Künstlichen Intelligenz (KI)' hat begonnen Kursleitung: Mag. Dr. Johannes J. Leitner, CMC Heutzutage sind KIs in aller Munde und deren Potential erscheint nahezu grenzenlos. Durch diesen technologischen Fortschritt ergibt sich aber auch die Frage, wie unser Alltag mit KIs in Zukunft aussehen wird. In diesem Vortrag werden wir die wichtigsten Systeme und deren Möglichkeiten kennenlernen und das Potential, aber auch eventuelle Gefahren das KIs innewohnt diskutieren.	MI 19:00 - 20:30 Kursbeitrag: € 15,- Kursbeginn: 19.03.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E01 min. 8 TLN

VR/KI 2 	Künstliche Intelligenz (KI) kennenlernen und ausprobieren - Aufbaukurs Kursleitung: Mag. Dr. Johannes J. Leitner, CMC In diesem Vortrag werden Ihnen verschiedene moderne KI-Anwendungen vorgestellt, die es Ihnen erlauben, Ihren Alltag in Zukunft einfacher und effizienter zu gestalten. Es kann ein eigener Laptop mitgebracht werden, um die Anwendung gleich direkt auszuprobieren, alle Tools werden aber auch vorgeführt. Der Besuch des Vortrags VR/KI1 am 19.03.25 zu den KI-Grundlagen wird empfohlen. min. 8 TLN	MI 19:00 - 20:30 Kursbeitrag: € 15,- Kursbeginn: 02.04.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E01
VR/ KRYPT 	Kryptowährungen - Die Zukunft des Geldes oder reines Spekulationsobjekt? Kursleitung: Mag. Dr. Johannes J. Leitner, CMC Kryptowährungen und insbesondere Bitcoins sind schon seit vielen Jahren in aller Munde. Doch was steckt hinter dieser Idee? Wie funktionieren diese digitalen Währungen? Sind sie Zukunft oder doch nur kurzfristiges Spekulationsobjekt? min. 8 TLN	MI 19:00 - 20:30 Kursbeitrag: € 15,- Kursbeginn: 07.05.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E01
VR/ERO 	Das Sündige Wien – Spotlight auf Erotik, Sex & Crime Kursleitung: Mag. Petra Klusacek-Schubert Das Unaussprechliche, hat schon immer die Gemüter erhitzt und Fantasien angeregt. Hören Sie einige der frivolen Anekdoten Wiens und gleichen wir sie mit historischen Fakten ab. Erfahren Sie mehr zu Josefine Mutzenbacher, Erotik und Sex von den Römern bis zur Gegenwart, den Auslöser für die Doppelmoral, Casanova, die Grabennymphen und Wäschermädl. Wie und wo waren die Swinger Clubs vergangener Jahrhunderte verborgen? Hören Sie einiges über Moral, Doppelmoral, Verbrechen und die Ware Sex. min. 8 TLN <i>Am 29.03.2025 findet ein dazu passender Spaziergang statt, der extra gebucht werden kann. Mehr Infos dazu finden Sie auf Seite 41!</i>	MI 19:00 - 21:00 Kursbeitrag: € 19,- Kursbeginn: 26.03.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E01

VR/LAX 	Laxenburg - Mayerling: Von der Wiege bis zur Bahre Kursleitung: Mag. Petra Klusacek-Schubert Laxenburg vor den Toren ist ein Ort für einen gemütlichen Samstag Nachmittagsausflug. Kaum jemand weiß, in wie vielen Fällen dieser Ort Herberge war, während Verträge entworfen, Gespräche geführt, Geheimkonferenzen abgehalten oder der Fortbestand der Dynastie gesichert wurde. Als „secret hide away“ von der Reichshauptstadt wurden hier wiederholt politische Weichen mit weitreichenden Konsequenzen gestellt. Begeben wir uns auf diese interessante Erkundungsreise durch die letzten 4 Jahrhunderte. min. 8 TLN <i>Am 24.05.2025 findet ein dazu passender Spaziergang statt, der extra gebucht werden kann. Mehr Infos dazu finden Sie auf Seite 41!</i>	MI 19:00 - 21:00 Kursbeitrag: € 19,- Kursbeginn: 21.05.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: E01
VR/JAP 	Japanische Architektur Kursleitung: Dipl.-Ing. Mag. Ulrike Krickler Tempel in traditioneller Holzbauweise, erdbebensichere Pagoden und Hochhäuser sind herausragende Architekturbeispiele. Außerdem wird das Thema, wie man in Japan wohnt, behandelt, sei es in alten Häusern auf dem Land oder in modernen Stadtwohnungen. Vortrag mit vielen Fotos. min. 10 TLN	DO 18:00 - 19:40 Kursbeitrag: € 15,- Kursbeginn: 27.02.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E01

Vortragsreihe:

Neue, spannende und skurrile Geschichten um das Haus Habsburg

VR/HAB1	Maria Theresia und Franz Stephan von Lothringen und das Schicksal ihrer Kinder. Kursleitung: Dipl.-Päd. Axel Schulze, SR Die Ehe wird einhellig als glücklich beschrieben. Eine derart harmonische Beziehung war nicht die Regel an Europas Höfen, wo dynastische Ehen nicht aufgrund von Sympathie, sondern nach politischen Gesichtspunkten geschlossen wurden. min. 8 TLN	DO 18:00 - 19:25 Kursbeitrag: € 15,- Kursbeginn: 20.03.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E01
----------------	--	---

VR/ HAB2	Kaiserin Leopoldine von Brasilien..... Kursleitung: Dipl.-Päd. Axel Schulze, SRund ihr Los an der Seite eines rücksichtslosen, gewalttätigen, von regelmäßigen epileptischen Anfällen heimgesuchten Gatten aus dem Hause Braganza. Sie besaß alles, woran es ihren Geschwistern mangelte: hohe Intelligenz, Wissensdurst, geistige Beweglichkeit und überdurchschnittliche künstlerische Begabungen. Noch heute wird sie in Brasilien sehr verehrt. min. 8 TLN	DO 18:00 - 19:25 Kursbeitrag: € 15,- Kursbeginn: 24.04.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E01
VR/ HAB3	Die Geschwister von Kaiserin Elisabeth-Schicksale und Dramen einer Fürstenfamilie Kursleitung: Dipl.-Päd. Axel Schulze, SR Die sieben Geschwister der legendären Kaiserin Elisabeth führten auch ein spannendes Leben: Nene, 'Gackel', Marie, Ludwig, Sophie, Mathilde und Max Emanuel- die jungen Herzöge und Herzoginnen, der Nebenlinie der Wittelsbacher, in Bayern. min. 8 TLN	DO 18:00 - 19:25 Kursbeitrag: € 15,- Kursbeginn: 22.05.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E01
VR/ HAB4	Kaiser Karl und Zita von Bourbon Parma Kursleitung: Dipl.-Päd. Axel Schulze, SR Die tragische Geschichte des Exils des letzten österreichischen Kaiserpaars. Zita heiratete 1911 den späteren Kaiser Karl I., sie war die Mutter von Otto Habsburg-Lothringen. Zita hatte großen Einfluss auf die Entscheidungen ihres Mannes. Nach dem Tod ihres Gatten 1922 auf Madeira lebte sie in Spanien, Belgien, Kanada und der Schweiz. Erst 1982 durfte sie wieder nach Österreich einreisen. min. 8 TLN	DO 18:00 - 19:25 Kursbeitrag: € 15,- Kursbeginn: 12.06.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E01

SIE SUCHEN DAS PERFEKTE GESCHENK?!

Im Sekretariat erhalten Sie Gutscheine in beliebiger Höhe!
Diese können für alle Kurse, Vorträge und Veranstaltungen der VHS-Mödling eingelöst werden.

VR/ ZARA	<p>Also sprach Zarathustra Kursleitung: Max Fatouretchi Der Perser Zarathustra war nicht nur Priester und Philosoph, sondern auch der Begründer der ersten monotheistischen Religion der Welt, des Zoroastrismus. Seine Ideologie und Philosophie haben Zivilisationen weltweit über Jahrtausende hinweg bereichert und beeinflusst. Große Denker und Künstler bewunderten ihn und ließen sich von ihm inspirieren Obwohl er in den 4000 Jahren seit seiner Geburt Menschen und Kulturen inspiriert hat bleibt er den meisten Menschen unbekannt. In diesem Vortrag tauchen wir in sein Leben, seine Geschichte und seine Philosophie ein. min 8 TLN</p>	<p>DO 18:00 - 19:30 Kursbeitrag: € 15,- Kursbeginn: 06.03.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E01</p>
---------------------	--	---

NATURWISSENSCHAFTEN

VR/ ERDE 	<p>Auf der Suche nach der zweiten Erde - Sind wir allein - Ein Update Kursleitung: Mag. Dr. Johannes J. Leitner, CMC Fast im Wochentakt überraschen uns die Medien mit aufregenden Schlagzeilen über neu entdeckte extrasolare Planeten und Supererden. Wie viele erdähnliche Planeten könnte es da draußen im Weltraum geben? Neben der Suche nach einer zweiten Erde bleibt die spannendste Herausforderung die Frage nach außerirdischem Leben. Könnte es auf anderen Planeten Leben geben? Bakterien oder vielleicht sogar höheres Leben?</p>	<p>MI 19:00 - 20:30 Kursbeitrag: € 15,- Kursbeginn: 11.06.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E01</p> <p>min. 8 TLN</p>
KLIMA 	<p>Unsere Erdatmosphäre verändert sich Kursleitung: MSc Karin Lebenbauer Wissenschaftliche Fakten spielerisch erklärt! Ursachen und Auswirkungen der Klimaerwärmung werden regelmäßig in den 'Sachstandsberichten' des UNO-Weltklimarats beschrieben. In diesem Workshop werden wir mit den Spielkarten des 'Klima Puzzles' die großen klimatischen Zusammenhänge auf unserem Planeten nachvollziehen. Wir sehen uns Vorzeigebispiele für</p>	<p>DO 18:00 - 21:00 Kursbeitrag: € 25,- Kursbeginn: 24.04.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum 205</p>

	<p>Städtebau, Energie- und Lebensmittelversorgung an und überlegen, wie wir unsere Lebensräume für die Zukunft erhalten und mitgestalten können. min. 4 TLN</p>	
<p>VR/ HONIG</p> 	<p>Faszination Honigbiene – Sozialwesen, Umweltindikator und Quelle für wertvolle Lebensmittel Kursleitung: Mag. Georg Fink <i>Bio-Imker</i> Das komplexe Zusammenspiel von zigtausenden Bienen in einem Volk begeistert. Georg Fink erzählt über dieses einzigartige Zusammenspiel, gibt Einblick warum Insekten für uns Menschen lebenswichtig sind und beschreibt warum Bienen als Beispiel für Umweltprobleme dienen. Im Anschluss gibt es die Möglichkeit die Geschmacksvielfalt von Honigsorten zu entdecken und zu erfahren, warum es so große Unterschiede in der Qualität von Honig gibt. Zu kosten gibt es auch Oxymel, verbunden mit der Information warum es seit über 2.000 Jahren getrunken wird und zuletzt doch in Vergessenheit geriet. min. 8 TLN</p>	<p>DO 18:30 - 20:30 Kursbeitrag: € 15,- Kursbeginn: 13.03.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E01</p>

EDV KURSE

<p>EDV100</p>  	<p>Video und Audio fürs Internet: Videoblogging, Podcasts, YouTube, Instagram Kursleitung: BSc Thomas Kienast YouTube, Instagram, Videoblogging, Podcasts, Musik im Internet veröffentlichen. In vielen Bereichen der Online-Medienwelt ist heute grundsätzliches Wissen aus dem Audio- und Videobereich gefragt. In diesem Workshop erlernen Sie die wichtigsten Grundlagen, machen erste Tonaufnahmen und schneiden Ihre Videos. Bitte nehmen Sie zu dem Kurs Ihren eigenen Laptop mit Ladekabel mit. min. 5 TLN</p>	<p>DO 17:00 - 20:00 Kursbeitrag: € 75,- Kursbeginn: 13.03.2025 Kursdauer: 2 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum 206</p>
---	---	--

EDV621 	EDV-Handy Workshop Kursleitung: MSc Dominik Mayer In diesem Workshop lernen Sie besser mit Ihrem Handy (Smartphone mit Betriebssystem Android oder iOS) umzugehen. Schwerpunkte dabei sind u. a. Anpassungen vorzunehmen, Kontakte verwalten, Telefonieren, Navigation, Installieren von Apps, Fotografieren und Bildbearbeitung. Bitte nehmen Sie Ihr Handy (inkl. Ladekabel) zu diesem Workshop mit min. 3 TLN	MO+DI 17:15 - 20:00 Kursbeitrag: € 110,- Kursbeginn: 17.03.2025 Kursdauer: 3 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 3
EDV622 	EDV-Handy Workshop Kursleitung: MSc Dominik Mayer Gleicher Kursinhalt wie EDV621 min. 3 TLN	MO+DI 17:15 - 20:00 Kursbeitrag: € 110,- Kursbeginn: 12.05.2025 Kursdauer: 3 x Kursort: Raum 3 J. Thoma-Str. 17,
EDV623 	EDV-Handy Workshop Kursleitung: MSc Dominik Mayer Gleicher Kursinhalt wie EDV621 min. 3 TLN	MO+DI 17:15 - 20:00 Kursbeitrag: € 110,- Kursbeginn: 16.06.2025 Kursdauer: 3 x Kursort: Raum 3 J. Thoma-Str. 17,

KARRIERE- UND PERSÖNLICHKEITSBILDUNG

Bildungsberatung

durch HR Prof. Ing. Mag. Gerhard Pahr

Sie sind an einem Punkt angelangt, an dem Sie sich eine berufliche Veränderung wünschen?

Bei diesem kostenlosen und persönlichen Beratungsgespräch erfahren Sie wie Sie Ihre Erstausbildung als Basis für weitere Bildung nutzen können. Es wird ein Karriereplan entwickelt, der Ihre Qualifikationen berücksichtigt und Ihnen neue Chancen aufzeigt.

Ein kostenloser Service der Volkshochschule Mödling!

Terminvereinbarung unter: 0664 432 69 14 oder office@vhs-Mödling.at

*AUSZUG AUS UNSEREM VORTRAGS- UND WORKSHOPANGEBOT
NACH TERMINEN SORTIERT
UND SONDERVERANSTALTUNGEN....*



*....in der VHS Mödling
Frühjahr/Sommer 2025*

VORTRÄGE und WORKSHOPS

nach Veranstaltungstermin sortiert

Alle Vorträge und Workshops finden in 2340 Mödling, Jakob Thoma Str. 20 statt.

ANMELDUNG BITTE UNBEDINGT ERFORDERLICH

unter www.vhs-moedling.at oder telefonisch (02236/43225) zu den Büroöffnungszeiten DI + DO von 09:00-12:00 Uhr und 17:30 – 19:30 Uhr

24.02.2025 (Montag) / 18:30 – 20:00 Uhr

VR/KREA: **DIE VIELFÄLTIGE WELT DER KREATIVITÄT**

Vortragender: Dipl. Ing. Otto Husinsky

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 44

26.02.2025 (Mittwoch) / 18:00 – 21:00 Uhr

KU/LINS: **LINSENKOCHKURS**

Vortragende: Angelika Kerschbaumer

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 56

27.02.2025 (Donnerstag) / 18:00 – 19:40 Uhr

VR/JAP: **JAPANISCHE ARCHITEKTUR**

Vortragende: Dipl.-Ing. Mag. Ulrike Krickler

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 30

01.03.2025 (Samstag) / 10:00 – 12:30 Uhr

RES: **RESILIENZ – STÄRKUNG DER PSYCHISCHEN
WIDERSTANDSKRAFT**

Vortragende: Mag. Daniela Sattler

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 58

05.03.2025 (Mittwoch) / 18:00 – 20:30 Uhr

SEIFE1: **FRÜHLINGSSEIFEN FÜR DIE GANZ BESONDERE PFLEGE**

Vortragende: Beate Theurer

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 65

06.03.2025 (Donnerstag) / 18:00 – 20:30 Uhr

VR/ZARA: **ALSO SPRACH ZARATHUSTRA**

Vortragender: Max Fatouretchi

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 32

10.03.2025 (Montag) / 19:00 – 20:30 Uhr

VR/MAN: **WENN TRÄUME WAR WERDEN – MANIFESTIERN LÄSST SICH LERNEN**

Vortragende: Mag.art. Marie-Thérèse Ehrenleitner

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 46

12.03.2025 (Mittwoch) / 18:00-19:40 Uhr

VR/JÜD: **JÜDISCHE GESCHICHTE ÖSTERREICHS**

Vortragender: Bakk.Phil. Alexander Groh BA

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 28

13.03.2025 (Donnerstag) / 18:30-20:30 Uhr

VR/HONIG: FASZINATION HONIGBIENE –

Sozialwesen, Umweltindikator und Quelle für wertvolle Lebensmittel

Vortragender: Mag. Georg Fink (Bioimker)

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 33

15.03.2025 (Samstag) / 09:30 – 12:00 Uhr

KRÄUT1: KRÄUTERWANDERUNG IM WECHSEL DER JAHRESZEITEN:

Frühlingswildkräuter

Vortragende: Gabriele Schwarz

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 67

16.03.2025 (Sonntag) / 14:00 – 21:00 Uhr

CLAY: ART CLAY SILVER – INDIVIDUELLER, ECHTER SILBERSCHMUCK

Kursleitung: Sabine Schimani

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 50

17.03.2025 (Montag) / 18:00 – 20:30 Uhr

KRANZ: KRÄUTER-OSTERKRANZ

Vortragende: Beate Theurer

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 48

18.03.2025 (Dienstag) / 19:00 – 20:30 Uhr

AD(H)S: AD(H)S BEI ERWACHSENEN - „DAS KALEIDOSKOP IM KOPF“

Vortragende: MMag. Susanna Illiewich

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 44

19.03.2025 (Mittwoch) / 19:00 – 20:30 Uhr

FEED: FEEDBACK GEBEN, FEEDBACK NEHMEN

Vortragende: MMag. Susanna Illiewich

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 44

19.03.2025 (Mittwoch) / 19:00 – 20:30 Uhr

VR/KI1: DAS ZEITALTER DER KÜNSTLICHEN INTELLIGENZ (KI) HAT BEGONNEN

Vortragender: Mag. Dr. Johannes J. Leitner, CMC

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 28

20.03.2025 (Donnerstag) / 18:00 – 20:30 Uhr

AROMA/F: AROMAANWENDUNG IM FRÜHLING – Feines aus ätherischen Ölen

Vortragende: Birgit Weyringer

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 66

20.03.2025 (Donnerstag) / 18:00 – 19:25 Uhr

VR/HAB1: MARIA THERESIA UND FRANZ STEPHAN VON LOTHRINGEN UND DAS SCHICKSAL IHRER ZAHLREICHEN KINDER

Vortragender: Dipl.-Päd. Axel Schulze

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 30

25.03.2025 (Dienstag) / 19:00 – 20:30 Uhr

POS: EINFÜHRUNG IN DIE WISSENSCHAFT DES WOHLBEFINDENS

Vortragende: MMag. Susanna Illiewich

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 45

26.03.2025 (Mittwoch) / 19:00 – 21:00 Uhr

VR/ERO: DAS SÜNDIGE WIEN – SPOTLIGHT AUF EROTIK, SEX & CRIME

Vortragende: Mag. Petra Klusacek-Schubert

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 29

27.03.2025 (Donnerstag) / 17:30 – 19:00 Uhr

DYS: WAS IST DYSKALKULIE

Vortragende: Dipl.-Ing. Mag. Ulrike Krickler

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 43

29.03.2025 (Samstag) / 09:00 – 15:00 Uhr

FILZ/NASS: WIR „WALKEN“ EINEN EINKAUFSKORB

Vortragende: Petra Mrak

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 54

01.04.2025 (Dienstag) / 19:00 – 20:30 Uhr

GLÜCK: DAS GLÜCK AN MEINER SEITE

Vortragende: MMag. Susanna Illiewich

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 45

02.04.2025 (Mittwoch) / 18:00 – 20:00 Uhr

VR/FIT: FIT UND VITAL IN DEN FRÜHLING – DETOX FÜR KÖRPER UND GEIST

Vortragende: Christine Wimmer, MA

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 59

02.04.2025 (Mittwoch) / 19:00 – 20:30 Uhr

VR/KI2: KÜNSTLICHE INTELLIGENZ KENNENLERNEN UND AUSPROBIEREN

Vortragender: Mag. Dr. Johannes J. Leitner, CMC

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 29

10.04.2025 (Donnerstag) / 18:00 – 20:00 Uhr

VR/SUCHT: MACHT SUCHT DEPRESSIV? ODER UMGEKEHRT?

Vortragende: DSAin Astrid Gerstl

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 59

23.04.2025 (Mittwoch) / 18:00 – 20:00 Uhr

VR/ABN: ABNEHMEN MIT LEICHTIGKEIT – GESUND UND NACHHALTIG

Vortragende: Christine Wimmer, MA

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 60

23.04.2025 (Mittwoch) / 18:00-19:40 Uhr

VR/DEMO: DEMOKRATIE IN ÖSTERREICH

Vortragender: Bakk.Phil. Alexander Groh BA

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 28

24.04.2025 (Donnerstag) / 18:00 – 21:00 Uhr

KLIMA: UNSERE ERDATMOSPHÄRE VERÄNDERT SICH - KLIMAPUZZLE

Vortragende: Karin Lebenbauer, MSc

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 32

24.04.2025 (Donnerstag) / 18:00 – 19:25 Uhr

**VR/HAB2: KAISERIN LEOPOLDINE VON BRASILIEN UND IHR LOS AN DER SEITE
IHRES RÜCKSICHTSLOSEN GATTEN AUS DEM HAUSE BRAGANZA**
Vortragender: Dipl.-Päd. Axel Schulze

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 31

06.05.2025 (Dienstag) / 19:00 – 20:30 Uhr

VR/MOND: ALLES ERLAUBT! - Ernährung nach dem Mond
Vortragende: Mag.art. Marie-Thérèse Ehrenleitner

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 60

07.05.2025 (Mittwoch) / 19:00 – 20:30 Uhr

VR/KRYPT: KRYPTOWÄHRUNGEN –
Die Zukunft des Geldes oder reines Spekulationsobjekt?
Vortragender: Mag. Dr. Johannes J. Leitner, CMC

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 29

08.05.2025 (Donnerstag) / 18:00 – 21:00 Uhr

VR/SCHÖF: JOSEPH SCHÖFFEL – EIN BEDEUTENDER MÖDLINGER
Vortragender: HR Prof. Ing. Mag. Gerhard Pahr & Fam. Kovats

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 27

13.05.2025 (Dienstag) / 19:00 – 20:30 Uhr

IKIGAI: DER JAPANISCHE KOMPASS ZU ERFÜLLUNG UND SINN IM LEBEN
Vortragende: MMag. Susanna Illiewich

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 46

15.05.2025 (Donnerstag) / 18:30 – 20:00 Uhr

PPD: POSTPARTALE DEPRESSION – HILFSANGEBOTE NACH DER GEBURT
Vortragende: Dr.med.univ Christine König

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 58

20.05.2025 (Dienstag) / 19:00 – 20:30 Uhr

STARK: STÄRKEN STÄRKEN STÄRKT
Vortragende: MMag. Susanna Illiewich

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 46

21.05.2025 (Mittwoch) / 19:00 – 21:00 Uhr

VR/LAX: LAXENBURG – MAYERLING: VON DER WIEGE BIS ZUR BAHRE
Vortragende: Mag. Petra Klusacek-Schubert

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 30

22.05.2025 (Donnerstag) / 18:00 – 19:25 Uhr

VR/HAB3: DIE GESCHWISTER VON KAISERIN ELISABETH –
Schicksale und Dramen einer Fürstenfamilie
Vortragender: Dipl.-Päd. Axel Schulze

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 31

28.05.2025 (Mittwoch) / 18:00-19:40 Uhr

VR/GRU: GRUND UND MENSCHENRECHTE

Vortragender: Bakk.Phil. Alexander Groh BA

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 28

28.05.2025 (Mittwoch) / 18:00 – 20:00 Uhr

VR/EMO: EMOTIONALES ESSEN ÜBERWINDEN – Wege aus der Stress-Falle

Vortragende: Christine Wimmer, MA

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 60

11.06.2025 (Mittwoch) / 19:00 – 20:30 Uhr

VR/ERDE: AUF DER SUCHE NACH DER ZWEITEN ERDE –

Sind wir alle alleine? – Ein Update

Vortragender: Mag. Dr. Johannes J. Leitner, CMC

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 32

12.06.2025 (Donnerstag) / 18:00 – 19:25 Uhr

VR/HAB4: KAISER KARL UND ZITA VON BOURBON PARMA –

Die tragische Geschichte des letzten österreichischen Kaiserpaars

Vortragender: Dipl.-Päd. Axel Schulze

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 31

13.06.2025 (Freitag) / 17:00 – 20:00 Uhr

SCHR/SP: KREATIVER SCHREIB-SPAZIERGANG DURCH MÖDLING

Vortragende: Mag. Bettina Kreuter

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 47

14.06.2025 (Samstag) / 09:00 – 16:00 Uhr

W/NÄH1: WIR NÄHEN EINE HOSE UND EIN OBERTEIL

Vortragende: Yvonne Honisch

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 49

SONDERVERANSTALTUNGEN

ANMELDUNG BITTE UNBEDINGT ERFORDERLICH!

unter www.vhs-moedling.at oder telefonisch (02236/43225 oder 0664/432 69 14)

zu den Büroöffnungszeiten DI + DO von 09:00-12:00 Uhr und 17:30 – 19:30 Uhr

Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 6 und 7!

Freitag, 14.03.2025

Treffpunkt: 8:50 Uhr– vor dem Eingang in der Bahnstrasse, Dauer: ca. 2 Stunden

SV: 01 – LERNE DEINE HEIMAT KENNEN:

FÜHRUNG IM BIOMASSEKRAFTWERK MÖDLING

2006 wurde das EVN Biomassekraftwerk in Mödling in Betrieb genommen. Seither liefert es Strom und Wärme für Haushalte und Betriebe und ist fixer Bestandteil der Stadt. Bei der Führung haben Sie die Möglichkeit einen Blick hinter die Kulissen zu werfen.

min. 10 TLN

Regiebeitrag: € 10,-

Samstag, 29.03.2025,

Treffpunkt: 14:00 Uhr – 1010 Wien, Dr. Karl Lueger Denkmal in der Wollzeile,

Dauer: ca. 3 Stunden (ca. 3-4 km)

SV: 02 – DAS SÜNDIGE WIEN - FRIVOLE ORTE IM SCHEINWERFERLICHT

Leitung: Mag. Petra Klusacek-Schubert

Begeben Sie sich auf eine faszinierende Reise durch die dunklen und frivolen Ecken der Wiener Innenstadt. Der Spaziergang entführt Sie in die Welt der Prostitution, Doppelmoral und erotischen Eskapaden, welche an jeder Ecke in der Innenstadt geheime Spuren legen. Wir erfahren, wie die bekannte Venus von Kilo ihre weniger adeligen Freier traf und wie das Rotlichtmilieu einst das Stadtbild prägte. Wo überall Badehäuser und Luderhäuser in der Innenstadt standen. Was es mit den Grabennymphen, Porzellanfuhren und Mädchenpensionaten auf sich hatte. Und auch der eine oder andere Habsburger wird unsere Wege kreuzen – vielleicht sogar in unerwarteter Manier.

Am 26.03.2025 findet ein einführender Vortrag statt, der getrennt dazu gebucht werden kann.

Mehr Informationen dazu finden Sie auf Seite 29

Endpunkt: voraussichtlich Hoher Markt/Rotenturmstrasse

Anschließend möglicher Ausklang in einem der umliegenden Lokale

min. 10 TLN

Regiebeitrag (inkl. Miete Headset, excl. Konsumation): € 32,-

Samstag, 05.04.2025

Abfahrt: 09:15 - VHS Mödling, Rückkunft ca. 13:30 Uhr

SV: 03 – FÜHRUNG DURCH DIE GLASWELT – EMPIRE OF GLASS

Leitung: Barbara Pahr

Die Juniorchefin des Hauses, Frau Sandra Kopf-Kuchler, wird uns persönlich durch das Glasmuseum führen und uns dabei ihr Wissen über die Geschichte, die Rohstoffe und die Herstellung von Glas näherbringen. Im Anschluss können Sie noch das Palmenhaus und den Skulpturenpark auf eigene Faust erkunden, sich im neu eröffneten Cafe-Restaurant DiMurini stärken und das eine oder andere Glaskunstwerk erstehen.

min. 20 TLN

Regiebeitrag (inkl. Bus, Eintritt und Führung): € 45,-

Sonntag, 06.04.2025

Abfahrt: 08:30 - VHS Mödling, Rückkunft ca. 19:30 Uhr

SV: 04 – DORFMUSEUM IN MÖNCHHOF & FÜHRUNG IM NATIONALPARK SEEWINKEL

Leitung: Barbara Pahr

Unser erstes Ziel ist das Dorfmuseum in Mönchhof. In den rund 35 wieder errichteten Gebäuden, die alle aus dem Heideboden stammen, erleben wir im Rahmen einer Führung „Volkskultur pur“. Im Anschluss daran gibt es die Möglichkeit ein Mittagessen im Gasthof „Altes Brauhaus“ einzunehmen. Am Nachmittag besuchen wir den Nationalpark Neusiedlersee-Seewinkel mit der Führung zu dem Thema: Welche Vögel sind schon da? Vögel, die die kalte Jahreszeit im warmen Süden verbracht haben, machen sich im Frühling auf den Weg in ihre Brutgebiete. Das merkt man auch im Seewinkel. Plötzlich sind die Kiebitze mit ihren auffallenden Federtollen wieder auf den Wiesenflächen zu sehen oder Rot-schenkel am Lackenrand zu finden. Wenn Sie ein Fernglas besitzen, nehmen sie dieses mit!

min. 20 TLN

Regiebeitrag: (inkl. Bus, Eintritte, Führungen, excl. Konsumation): € 89,-

Samstag, 26.04.2025

Treffpunkt: 10:00 Uhr – 2351 Wr. Neudorf, Parkstraße 6, Dauer: ca. 1,5 Std.

SV: 05 – 100 JAHRE RADIO – SONDERAUSSTELLUNG IM EUMIG MUSEUM

Leitung: HR Prof. Ing. Mag. Gerhard Pahr

Führung durch die Radioausstellung mit speziellen Eumig Produkten - vom Detektor zum HiFi Gerät (LW/ KW/MW/UKW – Analog). Welche Rolle spielte der Volksempfänger (Kuckuck). Die Geschichte der Eumig von 1919 – 1981 und Erklärung der Produkte in Entwicklung und Fertigung.

min. 20 TLN

Regiebeitrag: € 10,-

Sonntag, 27.04.2025

Treffpunkt: 14:00 Uhr – U1 Station Alte Donau, Dauer: ca. 3 Stunden (ca. 6km)

SV: 06 – DONAU CITY – DAS „MODERNE VIERTEL“ WIENS

Leitung: Mag. Petra Klusacek-Schubert

Die Skyline von Wien hat sich an der Donau in den letzten 30 Jahren massiv verändert. Was mit dem Donauturm, der Uno-City und dem Entlastungsgerinne begann, ist heute ein eigenes Viertel mit Schul-Campus, Ärztezentrum, Wohn-, Büro- und Hotelraum – und das alles direkt am Donauufer mit einem fantastischen Blick auf den Wienerwald und die Stadt. Spannend wie sich dieses Gebiet vom Arbeiterstrandbad und dem Bretteldorf, über die WIG '64 und den Donauturm, bis zur heutigen Donau-City entwickelt hat. Und auch die Architekten, welche dort in den letzten 30 Jahren tätig waren, lesen sich wie ein „Who is who“, das weit über Österreichs Grenzen hinaus geht.

Endpunkt: U1 Kaisermühlen-VIC oder U1 Donauinsel

Anschließendender möglicher Ausklang könnte bei oder auf der Donauinsel sein.

min. 10 TLN

Regiebeitrag (inkl. Miete Headset, excl. Konsumation): € 32,-

Samstag, 24.05.2025

Treffpunkt: 14:00 Uhr – Vor dem Parkeingang rechts an der Sperre

Dauer: ca. 3 Stunden (ca. 4.5km)

**SV: 07 – LERNE DEINE HEIMAT KENNEN:
DAS ORTSZENTRUM VON LAXENBURG UND TEILE DES PARKS**

Leitung: Mag. Petra Klusacek-Schubert

Heute begeben wir uns auf die Spurensuche, erkunden was vom Vortrag auch heute noch im Ortsbild auffindbar ist. Wer hat sich hier angesiedelt? Wo haben Sisi und Franzl ihren Hochzeitsurlaub verbracht? Wo hat Maria Theresia mit ihren Kindern Sommerferien verbracht und was hat die Antikorruptionsakademie mit Laxenburg zu tun? Wo haben die Rinder gegrasst, wo wurden die Pferde gewaschen und wo waren die Kühlschränke des Kaisers untergebracht? Was hat Fürst Lacy mit Laxenburg zu tun? Und wieso gab es eine eigene Falknerei im Ort?

Am 21.05.2025 findet ein einführender Vortrag statt, der getrennt dazu gebucht werden kann.

Mehr Informationen dazu finden Sie auf Seite 30. Endpunkt am Kirchenplatz.

Anschließendender möglicher Ausklang in einem der umliegenden Lokale

min. 10 TLN

Regiebeitrag (inkl. Miete Headset, excl. Parkeintritt u. Konsumation,): € 32,-
Parkeintritt ist selbst zu bezahlen (€ 3,50, Jahreskarte oder 10er Block)

<p>DYS</p> <p></p>	<p>Was ist Dyskalkulie? Kursleitung: Dipl.-Ing. Mag. Ulrike Kricker Ausgeprägte Schwierigkeiten mit dem Zahlverständnis, den Grundrechnungsarten, dem Stellenwertsystem etc. können ein Anzeichen von Dyskalkulie sein. Der Vortrag wendet sich an Eltern / Großeltern von Schulkindern sowie an Erwachsene, die selbst betroffen sind. Symptome und Möglichkeiten der Diagnose und Therapie werden vorgestellt. min. 10 TLN</p>	<p>DO 17:30 - 19:00 Kursbeitrag: € 15,- Kursbeginn: 27.03.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E01</p>
<p>MENT</p> <p></p>	<p>Mentaltraining für Eltern von Jugendlichen mit Schulproblemen Kursleitung: Dorothea Polster <i>Pianistin, Kinder und Jugendmentaltrainerin</i> Wir kennen das, die Kinder oder Jugendlichen sind unmotiviert, machen immer weniger, in der Freizeit, in der Schule, mit den Eltern, im Haushalt. Was kann man tun als Eltern? Schließlich will man nicht, dass die Sprösslinge die Schule abbrechen, auf die schiefe Bahn geraten oder dem Nichtstun verfallen. Ich bin selbst Mutter von 2 Jungs, die mir graue Haare wachsen lassen und möchte nun anderen Eltern in ähnlichen Situationen in dieser Situation mit meinem Wissen und Erfahrungen weiterhelfen. min. 8 TLN</p>	<p>DO 19:00 - 19:50 Kursbeitrag: € 30,- Kursbeginn: 06.03.2025 Kursdauer: 3 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum 101 Musiksaal</p>
<p>SPR</p> <p></p>	<p>Vor Publikum sprechen.... Kursleitung: Dorothea Polster vorlesen, vortragen, frei sprechen, das Mikrofon und meine Nervosität. Hier lernen Sie mit der richtigen mentalen Vorbereitung Nervosität abzubauen und Ihre Präsenz vor Publikum zu verbessern. Auch das deutliche Sprechen und die Verwendung eines Mikrofones werden wir beleuchten. So sind Sie für den nächsten Vortrag oder die nächste Präsentation gut vorbereitet. min. 5 TLN</p>	<p>DI 18:00 - 18:50 Kursbeitrag: € 50,- Kursbeginn: 08.04.2025 Kursdauer: 5 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Musiksaal</p>

VR/ KREA 	Die vielfältige Welt der Kreativität Kursleitung: Dipl.- Ing. Otto Husinsky Wie kann ich meine Kreativität in allen Lebensbereichen steigern? Woher kommen frische Gedanken und neuen Lösungen? Vorgestellt werden kreative Prozesse, fördernde Haltungen und viele Kreativitätstechniken. Der Vortrag lädt zum VHS-Kurs „Eintauchen in die Welt der Kreativität“ ein. min. 6 TLN	MO 18:30 - 20:00 Kursbeitrag: € 15,- Kursbeginn: 24.02.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E05
KREA	Eintauchen in die Welt der Kreativität Kursleitung: Dipl.Ing. Otto Husinsky Wie kann ich kreativ auf die Herausforderungen des Lebens antworten und „Neues in die Welt bringen, das einen Nutzen hat“? Es geht um gute Ideen und ihre Umsetzung in Alltag, Beruf, Freizeit. Wir beleuchten die vielen Facetten der Kreativität, lernen kreative Denkweisen kennen, testen Kreativitätstechniken und befassen uns mit dem kreativen Prozess. min. 6 TLN	MO 18:30 - 20:00 Kursbeitrag: € 150,- Kursbeginn: 03.03.2025 Kursdauer: 9 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E05
AD(H)S	Verborgene Stärken: AD(H)S bei Erwachsenen verstehen und nutzen Kursleitung: MMag. Susanna Illiewich, MSC AD(H)S basiert auf Besonderheiten in der neuronalen Verarbeitung und zeigt sich oft in einem ungewöhnlichen Stärken-Schwächen-Profil. Eigene Besonderheiten besser zu verstehen, entlastet und erleichtert den Alltag. Der Vortrag gibt Einblicke in die Herausforderungen des Alltags mit ADHS und vermittelt Strategien für Beruf und Privatleben. Lassen Sie sich inspirieren, wie Sie oder Ihre Mitmenschen AD(H)S als Stärke nutzen können. min. 10 TLN	DI 19:00 - 20:30 Kursbeitrag: € 15,- Kursbeginn: 18.03.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E01
FEED	Feedback, das Beziehungen stärkt Kursleitung: MMag. Susanna Illiewich, MSC Klar, konstruktiv, kollegial Erfahren Sie, wie wertschätzende und effektive Rückmeldungen nicht nur die Zusammenarbeit, sondern auch das Vertrauen im Team fördern	MI 19:00 - 20:30 Kursbeitrag: € 15,- Kursbeginn: 19.03.2025 Kursdauer: 1 x

	<p>können. Der Vortrag vermittelt Ihnen einfache Techniken, um Kritik klar zu formulieren und gleichzeitig die Beziehungsebene zu wahren und wie Sie durch konstruktives Feedback Potenziale fördern und die Kommunikation in Ihrem Umfeld verbessern können. Freuen Sie sich auf einen praxisnahen Vortrag über die Kunst des Feedbacks! min. 10 TLN</p>	<p>Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum 102</p>
POS	<p>Eine Einführung in die Wissenschaft des Wohlbefindens Kursleitung: MMag. Susanna Illiewich, MSC Die Positive Psychologie richtet ihren Blick auf das Beste in uns und untersucht, was Menschen stärkt und ihnen Sinn und Erfüllung gibt. Gemeinsam beleuchten wir in diesem Vortrag grundlegende Konzepte wie persönliche Stärken, Resilienz und die Bedeutung von positiven Emotionen im Alltag. Sie lernen wissenschaftlich fundierte Methoden kennen, um Ihre Lebenszufriedenheit zu steigern und Herausforderungen gelassener zu begegnen. Lassen Sie sich inspirieren, Ihr Potenzial zu entfalten und mehr Freude und Sinn in Ihr Leben zu bringen. min.10 TLN</p>	<p>DI 19:00 - 20:30 Kursbeitrag: € 15,- Kursbeginn: 25.03.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E01</p>
GLÜCK	<p>Das Glück an meiner Seite Kursleitung: MMag. Susanna Illiewich, MSC Glücklich ist nicht, wer so erscheint, sondern wer sich selbst dafür hält. Glück ist kein flüchtiger Moment, sondern eine Reise, die uns täglich begleitet. Gemeinsam betrachten wir, was Glück bedeutet und warum es für ein erfülltes Leben so bedeutsam ist. Dabei geht es um Dankbarkeit, Achtsamkeit, das Entfalten persönlicher Stärken und die Entwicklung langfristiger Lebensziele. Anhand neuer Erkenntnisse aus der Glücks- und Gehirnforschung lade ich Sie dazu ein, herauszufinden, was Glück für Sie persönlich bedeutet, denn niemand kennt Ihr Glück so gut wie Sie selbst. min. 10 TLN</p>	<p>DI 19:00 - 20:30 Kursbeitrag: € 15,- Kursbeginn: 01.04.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E01</p>

IKIGAI	<p>Ikigai - Der japanische Kompass zu Erfüllung und Sinn im Leben Kursleitung: MMag. Susanna Illiewich, MSC Das japanische Konzept Ikigai steht für das gute Gefühl, morgens aufzuwachen und sich auf den Tag zu freuen, weil man etwas Wertvolles vorhat. Wer sein persönliches Ikigai entdeckt, findet mehr Zufriedenheit und Freude im Alltag. In diesem Workshop zeige ich Ihnen, wie Sie Ihren eigenen Lebenssinn gestalten und Ziele finden, die Ihnen Kraft und Motivation geben. Gemeinsam entwickeln wir Visionen, die Sie näher zu einem erfüllten Leben bringen. min. 10 TLN</p>	<p>DI 19:00 - 20:30 Kursbeitrag: € 15,- Kursbeginn: 13.05.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E01</p>
STARK	<p>Stärken stärken stärkt Kursleitung: MMag. Susanna Illiewich, MSC Unsere Stärken zu kennen und das zu tun, was wir gut können, macht uns stark und glücklich. Dieser Vortrag zeigt, warum es so wichtig ist, den eigenen Stärken mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Sie lernen Methoden kennen, um noch mehr über ihre Talente zu erfahren und bekommen Denkanstöße, wie sie im (Berufs-)Leben den Scheinwerfer auf Ihre Stärken richten können. min. 10 TLN</p>	<p>DI 19:00 - 20:30 Kursbeitrag: € 15,- Kursbeginn: 20.05.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E01</p>
VR/MAN	<p>Wenn Träume wahr werden - Manifestieren lässt sich lernen Kursleitung: Mag.art. Marie-Therese Ehrenleitner Die Kraft unserer Gedanken sind reale Größen - und damit ebenso die Möglichkeit, die Zukunft zu manifestieren und die eigenen Träume buchstäblich wahr werden zu lassen. Ein Vortrag über die effektivsten Manifestationstechniken Meditation, Intention, Affirmation, Placebo, Intuition, Inspiration und Entscheidung, der Bedeutung von Dankbarkeit als Grundeinstellung im Leben und deren unkomplizierte Anwendung im Alltag und der Optimierung von Manifestationsarbeit. min. 8 TLN</p>	<p>MO 19:00 - 20:30 Kursbeitrag: € 15,- Kursbeginn: 10.03.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E01</p>

KREATIVITÄT UND FREIZEIT

<p>SCHR/SP</p> <p>NEU</p>	<p>Kreativer Schreib-Spaziergang in Mödling Kursleitung: Mag. Bettina Kreuter <i>zertifizierte Schreibtrainerin und Journalistin</i> Für alle, die Freude am Schreiben haben - egal ob schreiben(gierig) oder schreiberfahren Wir lassen uns von Mödling, den Plätzen, den historischen Gebäuden und der Geschichte zu unseren Texten inspirieren. Wir verweilen und schreiben, ohne Zwang und ohne Blick auf Fehler, an unterschiedlichen Orten in der Innenstadt. Wer seinen Text mit der Gruppe teilen möchte, bekommt darauf wertschätzendes Feedback. Ein Ausklang in einem Mödlinger Lokal nach Kursende ist möglich. Bitte nehmen Sie Scheibsachen, Getränk, vielleicht eine kleine Jause und Sonnenschutz mit! min. 4 TLN</p>	<p>FR 17:00 - 20:00 Kursbeitrag: € 40,- Kursbeginn: 13.06.2025 Kursdauer: 1 x Treffpunkt: vor der Mittelschule, J. Thoma-Str. 20</p>
<p>SING</p>	<p>Singen ist Nahrung für die Seele Kursleitung: Dorothea Polster Gemeinsames unbeschwertes Singen, quer durch verschiedene Musikrichtungen der Populärmusik - von ABBA bis Zappa Hole dir bei diesem Kurs eine große Portion Endorphine, die für die ganze Woche reicht. min. 8 TLN</p>	<p>DI 19:00 - 20:15 Kursbeitrag: € 90,- Kursbeginn: 18.02.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Musiksaal</p>
<p>SING/T</p> <p>NEU</p>	<p>Singen lernen mit der richtigen Technik Kursleitung: Dorothea Polster Singen ist erlernbar. Verbessern Sie ihre Technik und das Singen wird Ihnen noch mehr Spaß machen. Mit ein paar Tricks und Ihrem Einsatz zu üben, können Sie sehr bald einiges umsetzen. Bitte nehmen Sie einen Titel (keine Noten) eines Liedes mit, von einem Interpreten, dem Sie nacheifern wollen. min. 5 TLN</p>	<p>DI 18:00 - 18:50 Kursbeitrag: € 50,- Kursbeginn: 18.02.2025 Kursdauer: 5 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Musiksaal</p>

Die Anmeldung ist online auf www.vhs-moedling.at ab 01.01.2025 oder persönlich ab 07.01.2025 während unserer Bürozeiten (DI+DO 09:00-12:00 und 17:30 – 19:30) möglich.

KER/KD1	Keramikkurs für Kinder Kursleitung: Mag. Veronika Reich Im Vordergrund steht die Freude am Werken und Gestalten. Die Kinder machen erste Erfahrungen mit dem Material und realisieren kleine Werkstücke, auch an der Töpferscheibe! Arbeitsmaterial (2kg Ton + Glasuren) sowie die Brennkosten sind im Kursbeitrag inbegriffen. für Kinder ab 7 Jahren min. 5 TLN	MO 17:00 - 18:00 Kursbeitrag: € 75,- Kursbeginn: 17.02.2025 Kursdauer: 5 x Kursort: Keramikwerkraum
KER/KD2	Keramikkurs für Kinder Kursleitung: Mag. Veronika Reich Gleicher Kursinhalt und Kursort wie KER/KD1 min. 5 TLN	MO 17:00 - 18:00 Kursbeitrag: € 75,- Kursbeginn: 31.03.2025 Kursdauer: 5 x
KER1	Keramikkurs Kursleitung: Mag. Veronika Reich In diesem Kurs ist das Erlernen und Ausprobieren von verschiedensten keramischen Techniken möglich: von der Aufbautechnik bis zum Drehen an der Scheibe. Die Werkstücke können auch selbst glasiert werden. inklusive 5 kg Ton, div. Glasuren & Brennkosten min. 8 TLN	MO 18:15 - 21:00 Kursbeitrag: € 155,- Kursbeginn: 17.02.2025 Kursdauer: 5 x Kursort: Keramikwerkraum
KER2	Keramikkurs Kursleitung: Mag. Veronika Reich Gleicher Kursinhalt und Kursort wie KER1 min. 8 TLN	MO 18:15 - 21:00 Kursbeitrag: € 155,- Kursbeginn: 31.03.2025 Kursdauer: 5 x
KRANZ	Kräuter-Osterkranz Kursleitung: Beate Theurer Gerade zu Ostern können frische Kräuter wie Rosmarin oder Lavendel oder Pflanzen wie die Hauswurz unseren Türkranz wunderbar ergänzen. Jeder Kranz ist ein Unikat und persönliches Meisterwerk und wird selbstverständlich mit nach Hause genommen, um unsere Türen und Tore zu schmücken. Materialkosten von ca. € 10,- werden von der Kursleiterin in bar eingehoben. min. 6 TLN	MO 18:00 - 20:30 Kursbeitrag: € 35,- Kursbeginn: 17.03.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Buffet

KERZ	<p>Upcycling: Kerzen aus Wachsresten gießen Kursleitung: Claudia Kantner In diesem Kurs werden wir gemeinsam 4 - 5 unterschiedliche Kerzen anfertigen und mit Naturmaterialien, Wachsplatten und Wachsstiften verzieren. Wir gießen Kerzen in österlicher Form. Sie erfahren Grundlagen wie Wachs- und Dochtauswahl, Einarbeiten von Düften, Farbgestaltung und verschiedene Gießtechniken und Tipps zur Kerzenpflege. Wenn Sie wollen können Sie gerne feuerfeste Gefäße (z.B. alte Tasse) mitnehmen. Materialkosten von € 25,- werden von der Kursleiterin in bar eingehoben. Bitte tragen Sie unempfindliche Kleidung! min. 6 TLN</p>	<p>DO 17:30 - 20:00 Kursbeitrag: € 35,- Kursbeginn: 03.04.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: Keramikwerkraum</p>
NÄH	<p>Nähen ist keine Hexerei Kursleitung: Yvonne Honisch Dieser Kurs richtet sich an alle Nähinteressierten mit und ohne Vorkenntnisse. Sie wollten schon immer nähen lernen, um kleine Änderungen an Ihrer Kleidung selbst durchführen zu können? Oder benötigen Hilfe bei Ihrem Nähprojekt? Je nach Bedarf erlernen Sie fachliche Grundkenntnisse oder bekommen Unterstützung bei Ihren Projekten. Nehmen Sie bitte Nähzubehör welches Sie schon zu Hause haben einfach mit. min. 5 TLN</p>	<p>MO 19:15 - 20:45 Kursbeitrag: € 140,- Kursbeginn: 17.02.2025 Kursdauer: 10 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum 302</p>
W/NÄH1 	<p>Wir nähen eine einfache Hose mit Oberteil Kursleitung: Yvonne Honisch Der Kurs richtet sich an AnfängerInnen Sie nähen eine einfache Hose mit einem passenden Oberteil und erlernen dabei die wichtigsten Nähskills. Nähmaschinen sowie eine Auswahl an Schnittten sind vorhanden. Das Material muss zum Kurs bereits mitgebracht werden- bitte die Materialliste bei der Anmeldung erfragen. min. 5 TLN</p>	<p>SA 09:00 - 16:00 inkl. 1 Std. Pause Kursbeitrag: € 60,- Kursbeginn: 14.06.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 2</p>

<p>W/NÄH2</p> 	<p>Aus Alt mach neu - Upcycling Kursleitung: Yvonne Honisch Der Kurs richtet sich an alle die bereits ein bisschen Näherfahrung haben Durch Upcycling verschaffen wir ausgedienter Kleidung, Tischtüchern, Vorhängen etc. einen neuen Lebenszyklus. Dabei entsteht ein kreatives Unikat und wir tragen damit zum Klimaschutz bei. Egal ob Patchwork, Stopfen, Sticken, Applikationen oder Hemdkragen wechseln sowie ein neues Kleidungsstück nähen, es gibt keine Grenzen! Bitte viel Material, Ideen und gute Laune mitbringen! Nähmaschinen sind vorhanden. min. 5 TLN</p>	<p>SA+SO 09:00 - 17:00 inkl. 1 Std. Pause Kursbeitrag: € 120,- Kursbeginn: 10.05.2025 Kursdauer: 2 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 2</p>
<p>IKE</p>	<p>Ikebana Kursleitung: Jana Böhm Diplomierte Ikebanalehrerin Die Kunst des japanischen Blumensteckens gleicht fast einer Meditation. Entspannung durch das Arbeiten und Gestalten mit der Natur nach genau festgelegten Symbolen. Material für die Erstarbeit wird zur Verfügung gestellt! Beginnende und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen Informationen unter: www.ikebana.or.at</p>	<p>MI 18:00 - 19:25 Kursbeitrag: € 100,- Kursbeginn: 19.02.2025 Kursdauer: 10 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Buffet</p>
<p>IKE/ABO</p>	<p>Ikebana Abo für Fortgeschrittene Kursleitung: Jana Böhm Diplomierte Ikebanalehrerin Für Kursteilnehmende mit Vorkenntnissen, die keine Zeit haben den Kurs regelmäßig zu besuchen, gibt es die Möglichkeit einen 10er Block zu kaufen. Dieser Block ist ein Jahr gültig. Sie können sich die Kurstage, im Rahmen der angebotenen Termine, selbst wählen.</p>	<p>MI 18:00 - 19:25 Kursbeitrag: € 110,- Kursbeginn: 19.02.2025 Kursdauer: 10 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Buffet</p>
<p>CLAY</p>	<p>ArtClay Silver - Individueller, echter Silberschmuck Kursleitung: Sabine Schimani ArtClay Silver besteht aus Feinsilber, Bindemittel und Wasser und gibt es als Spritzmasse,</p>	<p>SO 14:00 - 21:00 Kursbeitrag: € 70,- Kursbeginn: 16.03.2025 Kursdauer: 1 x</p>

<p>CLAY</p>	<p>Paste und Modelliermasse. Nach dem Brennvorgang verdampfen die beiden letztgenannten, und es bleibt 99,9 Prozent reines Silber übrig. Der Umgang mit den Materialien, den erforderlichen Werkzeugen und der Brennprozess werden erlernt, ebenso das Schwärzen sowie das Einarbeiten von Zirkonien. Sie können ca. 4 - 5 Schmuckstücke (z.B. Ohringe, Ringe und Anhänger) anfertigen. Bitte Blätter von Pflanzen, die Ihnen gefallen mitbringen! Materialkosten je nach Aufwand ca. € 80,- werden von der Kursleiterin in bar eingehoben. min. 4 TLN</p>	<p>Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 2</p>
<p>STONE</p>	<p>Happy Stones - Mandala Steine Kursleitung: Sabine Schimani Mandala Steine sind wunderschöne handgemachte Geschenke und zur dekorativen Verwendung geeignet. Mit der Punktmalerei kann man farbenfrohe Mandalas auf Steine, Herzen, etc. malen und es ist eine sehr meditative Arbeit, bei der man sehr gut Energie tanken kann. Materialkosten für Farben (pauschal € 5,-) plus je nach Bedarf für Steine, Herzen, etc. in div. Größen ab € 4,50 Bitte tragen Sie Malkleidung min. 4 TLN</p>	<p>SO 09:30 - 13:30 Kursbeitrag: € 40,- Kursbeginn: 16.03.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 2</p>
<p>OEL1</p>	<p>Ölmalerei für Begeisterte, Neugierige und Interessierte Kursleitung: Mag. art. Christina Holländer-Pukal Verblüffende Ergebnisse schon nach wenigen Kursstunden. Sie lernen welche Ölfarben, Malmittel und Pinsel zu welchen Themen der Ölmalerei am besten zu verwenden sind. Wir beschäftigen uns mit der gewünschten Mischung der Farben und der Komposition. Von ihren individuellen Bilderergebnissen werden sie begeistert sein. min. 6 TLN</p>	<p>MO 09:00 - 12:00 Kursbeitrag: € 170,- Kursbeginn: 17.02.2025 Kursdauer: 10 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 2</p>

Sichern Sie sich Ihren Kursplatz durch rechtzeitige Anmeldung und Bezahlung des Kursbeitrages!

OEL2	<p>Ölmalerei für lerninteressierte Beginnende und Fachkundige Kursleitung: Mag.art. Christina Holländer-Pukal Auch gute Maler können noch von alten Meistern lernen! Deshalb möchten wir uns in diesem Semester mit 'Stillleben im Freien' flämischer Künstler beschäftigen. Es lohnt sich!! min. 6 TLN</p>	<p>MO 13:00 - 16:00 Kursbeitrag: € 170,- Kursbeginn: 17.02.2025 Kursdauer: 10 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 2</p>
AQ/J	<p>Aquarellkurs für Junggebliebene Kursleitung: Mag.art. Christina Holländer-Pukal Die Kunst des „Aquarells“ für AnfängerInnen und Fortgeschrittene Die Untermalung des Motivs, das zarte Lavieren und das Einsetzen der Lasurtechnik zur Farbmischung wird Ihnen im Nu vertraut sein. Ihre persönliche Handschrift und die Freude am Malen bringen die schönsten Bild-Ergebnisse. Die Materialliste liegt im Sekretariat auf. min. 6 TLN</p>	<p>DO 14:00 - 17:00 Kursbeitrag: € 170,- Kursbeginn: 20.02.2025 Kursdauer: 10 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 2</p>
KAL	<p>Schriften des Frühmittelalters – verspielt und anspruchsvoll Kursleitung: Barbara Giermeier Bastarda, karolingische Minuskeln und Rotunda sind drei frühmittelalterlichen Schriften, die besonders verspielt sind und kalligraphisch ein sehr schönes und eigenwilliges Schriftbild ergeben. Kleinbuchstabenschriften die leicht zu erlernen sind und Spaß machen. Diese Schriften werden mit der Bandzugfeder geschrieben und eignen sich auch für Neueinsteiger in der Kalligrafie. Das Material kann im Kurs für einen Unkostenbeitrag von € 10,- erworben werden. min. 6 TLN</p>	<p>DI 18:00 - 20:00 Kursbeitrag: € 130,- Kursbeginn: 18.02.2025 Kursdauer: 10 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E05</p>
POR	<p>Porträtzeichnen Kursleitung: Franz Ebner AnfängerInnen und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen. Vorstudien mittels Vorlagen: Anatomie des Kopfes bzw. des Gesichtes, Proportionsstudien, Formstudien der Gesichtsteile, Darstellungsweise im Profil, Halbprofil und en face,</p>	<p>MI 18:00 - 19:25 Kursbeitrag: € 130,- (inkl. Modelgebühr) Kursbeginn: 19.02.2025 Kursdauer: 10 x</p>

	<p>Erarbeiten eines Gesichtsausdruckes bzw. Gesichtscharakters und das Zeichnen von individuellen, erkennbaren Gesichtszügen. Es folgen Porträtstudien nach Modellen.</p> <p>Für die Vor- bzw. Grundlagenstudien genügen zunächst Bleistifte und ein Zeichenblock (A3), in weiterer Folge sind die Zeichen- und Malutensilien (Kohle, Kreide, Aquarell, u.a.) freigestellt.</p> <p>min. 8 TLN</p>	<p>Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum 205</p>
AKT	<p>Aktzeichnen</p> <p>Kursleitung: Franz Ebner</p> <p>AnfängerInnen und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.</p> <p>Der menschliche Körper in der Zeichnung. Bewegungsstudien und Kompositionen in verschiedenen Techniken. In kurzen Sitzungen wird locker gezeichnet und das Wesentliche skizziert. In längeren Einheiten steht die Beobachtung der Proportionen, der Gewichtsverteilung und der Anatomie im Vordergrund. Individuelle Betreuung der Teilnehmenden.</p> <p>Vorhandene Malutensilien bitte mitbringen: Block ab A3, Stifte in verschiedenen Härtegraden, eventuell Kohle, Kreide</p> <p>min. 8 TLN</p>	<p>MI 19:35 - 21:00</p> <p>Kursbeitrag: € 130,- (inkl. Modelgebühr)</p> <p>Kursbeginn: 19.02.2025</p> <p>Kursdauer: 10 x</p> <p>Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum 205</p>
AQ	<p>Der besondere Aquarellkurs</p> <p>Kursleitung: Silvia Krauss</p> <p>„Vom Baum zur Landschaft - von der Blüte zum Blumenstrauß“-</p> <p>Eintauchen in die zarte Welt der Aquarellfarben</p> <p>Keine Vorkenntnisse nötig!</p> <p>Wichtig: Nicht am Material sparen! Nähere Hinweise gibt es am Infoblatt. Bitte im Sekretariat anfordern.</p> <p>Ich freue mich auf viele schöne Bilder mit Ihnen!</p> <p>min 6 TLN</p>	<p>MI 18:30 - 20:40</p> <p>Kursbeitrag: € 155,-</p> <p>Kursbeginn: 19.02.2025</p> <p>Kursdauer: 12 x</p> <p>Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E04</p>

Um sich Ihren Kursplatz zu sichern, bitten wir Sie sich, auch als langjähriger Teilnehmer, rechtzeitig für Ihren Kurs anzumelden. Sie sind nicht automatisch für das neue Semester angemeldet!

Die Anmeldung ist online auf www.vhs-moedling.at ab 01.01.2025 oder persönlich ab 07.01.2025 während unserer Bürozeiten möglich.

PAINT1	<p>Happy Painting®: Landschaften in der Bob Ross-Ölmaltechnik Kursleitung: Susanne Schmid-Ruzicka „Malen macht Freude - Freude am Malen“ Mit der genialen Nass-in-Nass-Technik® von Bob Ross ist es jedem möglich, an nur einem Tag ein wunderschönes Landschaftsölgemälde zu malen. Unter Anleitung der Bob-Ross-Instruktorin malt jede/r Teilnehmer/in auch ohne Malvorkenntnisse die vorgezeigten einzelnen Schritte nach. Das gelungene Gemälde nehmen Sie selbstverständlich mit nach Hause. Das notwendige Material wird zur Verfügung gestellt! Der Materialbeitrag von € 35,- wird direkt mit der Kursleiterin verrechnet. Bitte tragen Sie Kleidung die schmutzig werden darf! min. 4 TLN</p>	<p>SA 09:00 - 16:00 Inkl. 1 Std. Pause Kursbeitrag: € 70,- Kursbeginn: 22.02.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 2</p>
PAINT2	<p>Happy Painting®: Landschaften in der Bob Ross - Ölmaltechnik Kursleitung: Susanne Schmid-Ruzicka</p> <p>Gleicher Kursinhalt und Kursort wie bei PAINT1 min. 4 TLN</p>	<p>SA 09:00 - 16:00 inkl. 1 Std. Pause Kursbeitrag: € 70,- Kursbeginn: 05.04.2025 Kursdauer: 1 x</p>
FILZ/ NASS 	<p>Wir 'Walken' einen Einkaufskorb Kursleitung: Petra Mrak</p> <p>In diesem Seminar dürfen Sie mit vollem Einsatz Ihre ausgesuchten Fasern, mit Seife und Wasser, solange bearbeiten, bis es fertig verfilzt ist und Ihnen gefällt. Währenddessen lernen Sie die richtigen Handgriffe und Anforderungen des Materials und Zubehörs kennen. Materialbeitrag ca. € 65,- wird von der Kursleiterin in bar eingehoben. min. 3 TLN</p>	<p>SA 09:00 - 15:00 Kursbeitrag: € 90,- Kursbeginn: 29.03.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 2</p>
FILZ/ FEE	<p>Nadel und Faden - Fee Kursleitung: Petra Mrak</p> <p>In diesem Kurs erlernen Sie, mit Spaß und Heiterkeit, das Gestalten einer Fee mit feinem buntem Vlies. Die Kursleiterin zeigt Ihnen Schritt für</p>	<p>DI 09:00 - 15:00 Kursbeitrag: € 45,- Kursbeginn: 10.06.2025 Kursdauer: 1 x</p>

	<p>Schritt den Aufbau. Den Halt des Materials erzielen Sie durch die Filz-Nadel. Ihrer kreativen Seite sind keine Grenzen gesetzt. Das fertige Einzelstück 'Fee' wirkt federleicht.</p> <p>Materialliste: bunte und hautfarbene Fasern, Filznadel mit Halter, Klebe- Glitzersteine, Unterlage zum Filzen, Pfeifenputzer</p> <p>Material ist nicht inbegriffen, kann aber bei der Kursleiterin bestellt werden.(€ 25,-) mind. 2 TLN</p>	<p>Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum laut Aushang</p>
WEB	<p>'Schiffchen' Weben für Anfänger</p> <p>Kursleitung: Petra Mrak</p> <p>In diesem 2 teiligen Seminar entsteht eine kreative Umhängetasche.</p> <p>Sie arbeiten auf einem 40iger Rahmen.</p> <p>Am ersten Kursabend wird mit der Tasche begonnen und Sie erlernen die Grundbegriffe des Webens.</p> <p>Am zweiten Kursabend wird, das zu Hause weitergewebte Stück, fertiggestellt.</p> <p>Ihre fertige Webtasche wird jeden begeistern.</p> <p>Beitrag exkl. Material</p> <p>Leihwebrahmen für Zeitraum zu Hause € 20,-</p> <p>Das Material kann bei der Kursleiterin erworben (Vorbestellung) oder laut Materialliste selbst mitgenommen werden..</p> <p>Infos unter www.kruemelzauber.at</p> <p>Die Materialliste finden Sie auf www.vhs-moedling.at oder in der VHS erfragen.</p> <p>min. 2 TLN</p>	<p>Teil1 DI 22.04.2025 18:00 - 20:30</p> <p>Teil2: DI 29.04.2025 18:00 – 20:00</p> <p>Kursbeitrag: € 60,- (inkl. Skript)</p> <p>Kursdauer: 2 x Kursort: 302 J. Thoma-Str. 20, Raum laut Aushang</p>
STRICK	<p>'Knäuel' Frühlings-Armstulpen</p> <p>Kursleitung: Petra Mrak</p> <p>In dieser gemeinsamen Zeit werden wir mit einfachen Maschen und der Strickschiffkunst beginnen. Dabei entstehen Armstulpen für die kühleren Tage im Frühling.</p> <p>Sie können gerne farbenfrohe Wolle und ein Nadelspiel (5 Nadeln) Stärke 3 mitnehmen.</p> <p>Sie haben auch die Möglichkeit hochwertige BIO Wolle (handgefärbt) bei der Kursleiterin zu erwerben (bitte vorbestellen)</p> <p>min. 3 TLN</p>	<p>DI 18:00 - 20:00</p> <p>Kursbeitrag: € 75,-</p> <p>Kursbeginn: 11.03.2025</p> <p>Kursdauer: 3 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum laut Aushang</p>

TROM	<p>Trommelworkshop für AnfängerInnen Kursleitung: Moustapha Ba Afrikanische Trommelrhythmen sind pure Lebensfreude. Sie berühren durch ihre Ursprünglichkeit, ihr Temperament und ihre Leidenschaftlichkeit, sie erfüllen den Menschen mit intensiver Energie und Dynamik. Wir werden traditionelle afrikanische Rhythmen kennenlernen. Sie erlernen die Grundschläge und spielen einfache Begleitrhythmen. Wenn sie keine eigene Djembe-Trommel haben, geben Sie das bitte bei Ihrer Anmeldung bekannt. Es kann eine Trommel zur Verfügung gestellt werden. min. 6 TLN</p>	<p>MO 18:10 - 19:10 Kursbeitrag: € 20,-</p> <p>DER TERMIN WIRD ENDE FEBRUAR BEKANNT GEGEBEN!</p> <p>Kursdauer: 1 x Kursort: Turnsaal J. Thoma Mittelschule</p>
-------------	---	--

KULINARIK

Bitte nehmen Sie bei allen Kochkursen eine Schürze, Geschirrtücher, verschließbare Gefäße und Schreibutensilien mit.

KU/LINS 	<p>Linsenkochkurs Kursleitung: Angelika Kerschbaumer Wer kennt sich schon aus mit der Vielzahl an Linsensorten? Rote, gelbe, grüne, braune, schwarze Linsen. Die einen bleiben nach dem Kochen knackig, die anderen zerfallen. Jede Linsensorte eignet sich für andere Gerichte. Linsen enthalten supergutes pflanzliches Protein, sie sollten in keiner Küche fehlen- und das werden sie nach diesem Kurs ganz bestimmt nicht mehr. Materialkosten von ca. € 12,- für (Bio-)Lebensmittel und Rezeptbroschüre werden von der Kursleiterin in bar eingehoben. min. 6 TLN</p>	<p>MI 18:00 - 21:00 Kursbeitrag: € 45,- Kursbeginn: 26.02.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Küche</p>
KU/ENZ 	<p>Wir kochen entzündungshemmend Kursleitung: Angelika Kerschbaumer Immer mehr Menschen klagen über stille Entzündungen und möchten diese mit ihrer Ernährung positiv beeinflussen. Das geht! Noch dazu mit hochwertigen, aromatischen Gerichten. Köstlich, abwechslungsreich und mit dem</p>	<p>MI 18:00 - 21:00 Kursbeitrag: € 45,- Kursbeginn: 26.03.2025 Kursdauer: 1 x</p>

	<p>richtigen Know how auch nicht schwierig. Materialkosten von ca. € 12,- für (Bio-)Lebensmittel und Rezeptbroschüre werden von der Kursleiterin in bar eingehoben. min. 6 TLN</p>	<p>Kursort: J. Thoma-Str. 20, Küche</p>
<p>KU/OST</p> <p></p>	<p>Ein veganes Ostermenü Kursleitung: Angelika Kerschbaumer In den meisten Familien gibt es mittlerweile mindestens einen Pflanzenesser. Wer ein festliches Ostermahl bereitet und darauf Rücksicht nehmen möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. Oder wäre es nicht eine Alternative, heuer ein komplett veganes Menü zu kochen? Materialkosten von ca. € 12,- für (Bio-)Lebensmittel und Rezeptbroschüre werden von der Kursleiterin in bar eingehoben. min. 6 TLN</p>	<p>MI 18:00 - 21:00 Kursbeitrag: € 45,- Kursbeginn: 09.04.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Küche</p>
<p>KU/FRÜ</p> <p></p>	<p>Farbenfrohe, basische Frühlingsküche Kursleitung: Angelika Kerschbaumer Nach dem Winter gelüftet es uns nach frischem Grün und nach bunten Farben in unseren Mahlzeiten. Kräuter, Sprossen, Salate und das erste Gemüse sprießen schon. Perfekt, um damit ansprechende Gerichte zu zaubern, die unseren Körper auch gleich entlasten. Materialkosten von ca. €12,- für (Bio-)Lebensmittel und Rezeptbroschüre werden von der Kursleiterin in bar eingehoben. min. 6 TLN</p>	<p>MI 18:00 - 21:00 Kursbeitrag: € 45,- Kursbeginn: 07.05.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Küche</p>
<p>KU/TASCH</p> <p></p>	<p>Gefüllte Teigtaschen Kursleitung: Angelika Kerschbaumer Jede Kultur besitzt ihre eigenen gefüllten Teigtaschen. Ob Ravioli in Italien, Pirogi in Polen, Maultaschen in Deutschland, Wan Tan in Asien, Empanadas in Argentinien, Samosas in Indien – man könnte noch endlos weiter aufzählen. Wir bereiten vegetarisch/vegane Varianten dieser Köstlichkeiten. Materialkosten von ca. €12,- für (Bio-)Lebensmittel und Rezeptbroschüre werden von der Kursleiterin in bar eingehoben. min. 6 TLN</p>	<p>MI 18:00 - 21:00 Kursbeitrag: € 45,- Kursbeginn: 21.05.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Küche</p>

<p>KU/ FINGER</p> <p></p>	<p>Fingerfood auf pflanzlich Kursleitung: Angelika Kerschbaumer Wenn Gäste vorbeikommen, wenn ein Buffet auszurichten ist - Veganes Fingerfood macht sich bestens! Kleine, abwechslungsreiche, bunte Häppchen, die Freude bereiten. Materialkosten von ca. € 12,- für (Bio-)Lebensmittel und Rezeptbroschüre werden von der Kursleiterin in bar eingehoben. min. 6 TLN</p>	<p>MI 18:00 - 21:00 Kursbeitrag: € 45,- Kursbeginn: 04.06.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Küche</p>
--	---	--

KÖRPER UND GESUNDHEIT

<p>PPD</p> <p></p>	<p>Die postpartale Depression - Hilfsangebote nach der Geburt Kursleitung: Dr.med.univ. Christine König Nun ist also das heiß ersehnte Wunschbaby da, doch der jungen Mutter ist nur zum Weinen zumute. Warum Früherkennung so wichtig ist und wie sie gut gelingen kann. Neben der Achtsamkeit in der Umgebung ist oftmals auch professionelle Hilfe angezeigt. Ein Abend für Mamas, Papas, Eltern, Schwiegereltern, FreundInnen und alle, die unterstützend wirken wollen. min. 8 TLN</p>	<p>DO 18:30 - 20:00 Kursbeitrag: € 15,- Kursbeginn: 15.05.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E01</p>
<p>RES</p> <p></p>	<p>Resilienz - Stärkung der psychischen Widerstandskraft Kursleitung: Mag. (FH) Daniela Sattler In unserem schnelllebigem und oft fordernden Arbeitsalltag sind wir alle mit Herausforderungen konfrontiert. Um trotzdem handlungsfähig und optimistisch zu bleiben benötigen wir unsere psychische Widerstandskraft - die sogenannte Resilienz. - Wie gehe ich konstruktiv mit herausfordernden Situationen um? - Welche Haltung hilft mir, eine Krise als Chance für persönliches Wachstum zu begreifen? - Kann ich in scheinbar negativen Ereignissen auch positive Aspekte entdecken?</p>	<p>SA 10:00 - 12:30 Kursbeitrag: € 40,- Kursbeginn: 01.03.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 3</p>

	- Wie kann ich neue Perspektiven entwickeln, die mir Zuversicht geben? min. 4 TLN	
VR/ SUCHT 	Macht Sucht depressiv? Oder umgekehrt? Kursleitung: DSAin Astrid Gerstl Eine Depression kann ein wichtiger Faktor bei der Entstehung einer Suchterkrankung sein, da gerade Alkohol die Symptome einer Depression zumindest kurzfristig lindert. Längerfristig führen Suchterkrankungen jedoch zu Leidensdruck, der nicht nur die betroffene Person, sondern die ganze Familie erfasst. In diesem Workshop klären wir die Frage, woran man eine Suchterkrankung erkennt. Dabei können sowohl Substanzen wie auch Verhaltensweisen süchtig machen. Ein wesentlicher Teil des Workshops betrifft die Frage, warum aufhören nicht einfach so möglich ist. Zudem erhalten Sie einen Überblick darüber, welche Behandlungsschritte bei Suchterkrankungen etabliert sind.	DO 18:00 - 20:00 Kursbeitrag: € 0,- ANMELDUNG bitte ERFORDERLICH Kursbeginn: 10.04.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E01 In Kooperation mit: 
VR/FIT 	Fit und vital in den Frühling - Detox für Körper und Geist Kursleitung: MA Christiane Wimmer Wie können wir im Frühling typgerecht entgiften, den Stoffwechsel anregen und unser Wohlbefinden steigern? Sie lernen leicht umsetzbare Ernährungstipps kennen, die im Einklang mit der Jahreszeit stehen und helfen Schlacken abzubauen. Zum Abschluss gibt es eine Verkostung, die das Thema auf genussvolle Weise ergänzt. Materialbeitrag von ca. € 10,- wird von der Kursleiterin in bar eingehoben. min. 9 TLN	MI 18:00 - 20:00 Kursbeitrag: € 15,- Kursbeginn: 02.04.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E03

Bildungsberatung – ein kostenloser Service der VHS Mödling!

Leitung: HR Prof. Ing. Mag. Gerhard Pahr

Bei diesem persönlichen Beratungsgespräch erfahren Sie, wie Sie Ihre Erstausbildung als Basis für weitere Bildung nutzen können. Es wird ein Karriereplan entwickelt, der Ihre Qualifikationen berücksichtigt und Ihnen neue Chancen aufzeigt.

Anmeldung unter: 0664 432 69 14 oder office@vhs-moedling.at

VR/ABN 	Abnehmen mit Leichtigkeit - gesund und nachhaltig ans Ziel Kursleitung: MA Christiane Wimmer Erfahren Sie, wie Sie durch bewusste Ernährung und eine gesunde Lebensweise nachhaltig abnehmen können. Probleme mit dem Gewicht hängen jedoch nicht immer nur mit der Ernährung zusammen, sondern oft auch mit einer reduzierten Stoffwechselfunktion. Praktische Tipps und eine Verkostung ergänzen den Vortrag. Materialbeitrag von ca. €10,- wird von der Kursleiterin in bar eingehoben. min. 9 TLN	MI 18:00 - 20:00 Kursbeitrag: € 15,- Kursbeginn: 23.04.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E03
VR/EMO 	Emotionales Essen überwinden: Wege aus der Stressfalle Kursleitung: MA Christiane Wimmer Essen aus Stress oder Frust? Wie können Sie emotionale Auslöser erkennen und stressbedingte Essgewohnheiten durch achtsame Strategien ersetzen? Die Methoden helfen Ihnen, sich von belastenden Mustern zu lösen und Ihr Wohlbefinden langfristig zu fördern. Zum Abschluss genießen Sie eine Verkostung, die das Thema aufgreift. Materialbeitrag von ca. € 10,- wird von der Kursleiterin in bar eingehoben. min. 9 TLN	MI 18:00 - 20:00 Kursbeitrag: € 15,- Kursbeginn: 28.05.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E03
VR/ MOND	Alles erlaubt! - Ernährung nach dem Mond und nach dem richtigen Zeitpunkt Kursleitung: Mag.art. Marie-Therese Ehrenleitner Gesunde, heilsame und trotzdem genussvolle Ernährung ist möglich und mit Leichtigkeit umzusetzen - denn alles ist möglich und erlaubt, wirkt aber zu verschiedenen Zeiten unterschiedlich stark nährend bzw. schädlich auf Körper, Geist und Seele. Ein Vortrag über die Anwendung der Ernährung nach der Kunst des richtigen Zeitpunkts und weiterer gültiger Zusammenhänge aus dem Wissensschatz der alten traditionellen	DI 19:00 - 20:30 Kursbeitrag: € 15,- Kursbeginn: 06.05.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E01

	traditionellen europäischen Heilkunst, inkl. Besprechung aller Fragen der Teilnehmer. min. 8 TLN	
AT 	Autogenes Training Kursleitung: Mag. Angelika Heidfogel Klinische- u. Gesundheitspsychologin Das Autogene Training nach Dr. Schultz ist eine klassische Entspannungsmethode, die sich aus der Hypnose entwickelt hat. Die Technik basiert auf Autosuggestion und Selbstprogrammierung. Sie erlernen im Kurs in Theorie und Praxis die sechs Grundübungen des AT, die Sie rasch und effizient zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit führen. Bei regelmäßigem Üben hilft das AT sich zuverlässig zu erholen und zu entspannen, weniger unter Aufregung und Ärger zu leiden, Schlafstörungen zu mildern, sich leistungsfähiger zu fühlen und das Herz / Kreislaufsystem positiv zu beeinflussen. Es wird im Sitzen oder Liegen geübt. Bitte Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und Polster mitnehmen. min. 6 TLN	MO 18:00 - 19:00 Kursbeitrag: € 85,- Kursbeginn: 17.02.2025 Kursdauer: 6 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Musiksaal
AT/Ü 	Autogenes Training - Übungsabend Kursleitung: Mag. Angelika Heidfogel Klinische- u. Gesundheitspsychologin Sie haben die Technik des AT nach Dr. Schultz bereits erlernt, aber fühlen sich beim Üben noch unsicher und wünschen sich professionell betreute Übungseinheiten oder möchten das Gelernte auffrischen. Bei regelmäßigem Üben hilft das AT sich zuverlässig zu erholen und zu entspannen. Es wird im Sitzen und/oder Liegen geübt. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Polster und eine Matte mitnehmen. min. 6 TLN	MO 18:00 - 19:00 Kursbeitrag: € 55,- Kursbeginn: 28.04.2025 Kursdauer: 4 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Musiksaal

Wenn Sie Ihren  oder  Bonus einlösen wollen, informieren Sie sich bitte **vor** der Anmeldung zu Ihrem Kurs unter 05 7171 29000 oder noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus für NÖ, bzw. 0800/311311 oder wien.arbeiterkammer.at/bildungsgutschein für Wien.

<p>TR/BR</p> <p></p>	<p>Body´n brain für Erwachsene Kursleitung: Manuela Haunold-Horak 'Ein bisschen Spaß muss sein - raus aus dem Alltagstrott' Mit dem wissenschaftlich fundierten Programm von „body´n brain“ aktiv Merk- und Konzentrationsfähigkeit, Entspannung und Schlafqualität, Vitalität und Lebensfreude verbessern und Alzheimer und Demenz vorbeugen. für Interessierte jeden Alters geeignet min. 9 TLN</p>	<p>DI 19:00 - 20:00 Kursbeitrag: € 175,- Kursbeginn: 25.02.2025 Kursdauer: 10 x Kursort: Turnsaal J. Thoma Mittelschule</p>
<p>FKM/ SITZ</p> <p></p>	<p>Wie sitzen Sie? - Feldenkrais© und sitzen Kursleitung: Mag. Jutta Wakley-Neuninger Viele von uns verbringen täglich mehrere Stunden auf einem Sessel sitzend. Rücken-, Schulter-, Nackenschmerzen können durch unsere Sitzgewohnheiten verursacht sein. Wie können wir unser Sitzen verändern? Die Bewegungsexperimente dieses Workshops, die im Liegen und Sitzen stattfinden, laden ein, neue und vielseitige Körper- und Bewegungswahrnehmungen zu erkunden und somit mehr Leichtigkeit im Sitzen und in unseren Bewegungen insgesamt zu entdecken. Die Feldenkraisarbeit ist für jedes Alter geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte eine Decke und warme, bequeme Kleidung mitnehmen. min. 6 TLN</p>	<p>FR 21.03.2025 18:00 – 19:30</p> <p>SA 22.03.2025 10:00 - 11:30</p> <p>Kursbeitrag: € 50,-</p> <p>Kursdauer: 2 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 1</p>
<p>FKM-V</p>	<p>Feldenkrais-Methode©-Bewusstheit durch Bewegung Kursleitung: Mag. Jutta Wakley-Neuninger Möchten Sie Ihrem Körper etwas Gutes tun? Sind Sie auf der Suche nach mehr Leichtigkeit in Ihren alltäglichen Bewegungen? Probieren und erforschen Sie einfache Bewegungen einmal auf eine andere Art. So können Sie Bewegungsmuster erkennen, die Sie im Alltag, bei der Arbeit und in der Freizeit oft einschränken und zu Verspannungen führen. Schulen Sie Ihre Wahrnehmung lernen Sie sich bewusster und dadurch entspannter zu bewegen.</p>	<p>DO 09:00 - 10:20 Kursbeitrag: € 165,- Kursbeginn: 20.02.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 1</p>

	<p>Vorkenntnisse sowie eine besondere körperliche Konstitution sind nicht erforderlich. Bitte eine Decke mitbringen und in bequemer, warmer Kleidung kommen. min. 6 TLN</p>	
YOGA	<p>Achtsamkeits-Yoga für AnfängerInnen und Fortgeschrittene Kursleitung: Mag. Dr. Harald E. Tichy „Weniger ist manchmal mehr.“ Yoga bedeutet Verbundenheit und Einheit. Diese entfaltet sich im Entwickeln von Achtsamkeit. Das ist eine bestimmte Qualität des Innehaltens, Lauschens, behutsamen Hinspürens. Dabei ergänzen einander Körperstellungen des Hatha-Yoga, Entspannungsübungen und achtsames Atmen. So kann sich eine tiefere Harmonie einstellen. Ruhephasen zwischen den einzelnen Yoga-Stellungen und eine lange, geführte Tiefenentspannung erlauben das Entfalten einer umfassenden Gelöstheit. Die praktischen Übungen werden jede zweite Woche durch Vorträge über die Theorie des Yoga ergänzt. Der Kursabend endet mit einer Sitzmeditation. min. 13 TLN</p>	<p>MI 18:35 - 20:50 Kursbeitrag: € 220,- Kursbeginn: 05.03.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: Hasslingerstr.3, Mödling</p>
VC	<p>Vital Coaching Kursleitung: MA Sophie Maager Ich möchte Ihnen helfen, Ihre Gesundheit und Vitalität langfristig zu verbessern und Ihre Energie aufzubauen. Durch gezieltes Training werden Sie stärker, gelassener und belastbarer. Der Vagusnerv ist mit allen Organen verbunden und stellt die Verbindung zwischen Körper und Gehirn her. Ein Energieaufbau im Vagusnerv wirkt sich somit ganzheitlich aus. Der Vagusnerv ist der 10. Hirnnerv und das zentrale Bindeglied zwischen Gehirn und inneren Organen. Mit einem Trainingsprogramm bestehend aus Atem- und Körperübungen werden Sie stressresistenter, offener, ausgeglichener und können fit, gesund, entspannt und glücklich leben! min.4 TLN</p>	<p>Fr. 07.03.2025 15:00 - 17:55 Uhr und Sa. 08.03.2025 09:00 - 12:00 Uhr Kursbeitrag: € 60,- Kursdauer: 2 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 1</p>

YO/BA	<p>Yoga Basic für Kraft und Mobilisierung Kursleitung: Mag. (FH) Daniela Sattler Die Vielfalt der Yoga-Übungen stärkt die gesamte Körpermuskulatur. Sie zielen auf eine Vielzahl von Muskelgruppen ab, die in anderen Sportarten selten trainiert werden. Darüber hinaus steigert intensives Dehnen die Beweglichkeit und löst dadurch Verspannungen. Der Schwerpunkt des Unterrichts liegt auf der optimalen Ausrichtung des Körpers und einer sanften Kräftigung. Ausgleichende Bewegungen und längeres Halten einzelner Asanas laden zum rundum wohlfühlen ein. Keine Vorkenntnisse erforderlich und für alle Altersgruppen geeignet. min. 6 TLN</p>	<p>FR 18:00 - 19:15 Kursbeitrag: € 120,- Kursbeginn: 21.02.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 1</p>
QI-V 	<p>QiGong - das Spiel der 5 Tiere Kursleitung: Elisabeth Zinnecker QiGong bedeutet „Beschäftigung mit der Lebensenergie“ Der Kurs beinhaltet sanfte Übungen, die den Körper stärken, den Geist erfrischen und für mehr Flexibilität und Beweglichkeit im Alltag sorgen. Das Spiel der 5 Tiere ist eine besondere Form. Es dient sowohl als Training, als auch zur Entspannung und zum Ausgleich unserer Emotionen. Wir brauchen dafür bequeme Kleidung und warme Socken.</p>	<p>MI 11:35 - 12:50 Kursbeitrag: € 115,- Kursbeginn: 19.02.2025 Kursdauer: 10 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 1</p> <p>min. 4 TLN</p>
WES/ MAS	<p>Einführung in die klassische Massage Kursleitung: Ingrid Frank An diesem Wochenende haben Sie die Möglichkeit die Grundkenntnisse der klassischen Massage für private Zwecke zu erlernen. Sie erlernen verschiedene Knetungen, Streichungen und Friktionen der Muskeln und haben nach diesem Kurs die Sicherheit eine richtige Massage im privaten Rahmen anwenden zu können. Gearbeitet wird auf Matten oder Sesseln, damit Sie das Gelernte auch einfach zu Hause</p>	<p>SA+SO 09:30 - 15:00 Kursbeitrag: € 200,- Der Kursbeitrag ist für ein Paar! Kursbeginn: 10.05.2025 Kursdauer: 2 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 1</p>

	<p>anwenden können. Bitte bequeme Kleidung, Decke, Handtuch, Massageöl und Schreibmaterialien mitbringen min. 2 TLN-Paare - max. 3 TLN-Paare</p>	
SEIFE	<p>Frühlingskräuterseifen Kursleitung: Beate Theurer Gerade im Frühling braucht unsere - vom Winter strapazierte Haut- eine ganz besonders intensive Pflege. In diesem Kurs erlernen Sie daher, wie wir unsere nachhaltige und umweltschonende Art der Körperreinigung herstellen können, um unserer Haut das zu geben, was sie braucht. Die wunderbare und pflegende Seife wird mit nach Hause genommen. Bitte Schürze, Kartons zum Transport der Seifen und alte Handtücher zum Abdecken mitnehmen. Materialkosten von ca. € 15,- werden von der Kursleiterin in bar eingehoben.</p>	<p>MI 18:00 - 20:30 Kursbeitrag: € 35,- Kursbeginn: 05.03.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Küche</p> <p>min. 6 TLN</p>
SEIFE2	<p>Seifen kreativ für Fortgeschrittene Kursleitung: Beate Theurer Sie haben schon etwas Erfahrung beim Seifensieden? In diesem Kurs stellen wir unser eigenes Seifenrezept zusammen und sieden anschließend unsere persönliche Seife die natürlich wieder mit nach Hause genommen werden kann. Wie immer werden natürliche Inhaltsstoffe verwendet die unsere Haut verwöhnen. Materialkosten von ca. € 15,- werden von der Kursleiterin in bar eingehoben. min. 6 TLN</p>	<p>MI 18:00 - 20:30 Kursbeitrag: € 35,- Kursbeginn: 12.03.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Küche</p>
<p>KR/PFL</p> 	<p>'Kräuterhexen - Zauber' - natürliche Pflege von Kopf bis Fuß Kursleitung: Beate Theurer In diesem Workshop zaubern wir unsere natürliche Haar-, Gesichts-, Lippen- und Fußpflege. Wir verwenden ausschließlich natürliche Materialien und lernen welches Kraut im jeweiligen Fall am besten zur Anwendung kommt. Materialkosten von ca. € 12,- werden von der Kursleiterin in bar eingehoben. min 6 TLN</p>	<p>MO 18:00 - 20:30 Kursbeitrag: € 35,- Kursbeginn: 24.03.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Küche</p>

DIY/ KOS	<p>Grüne DIY Kosmetik & Hautpflege Kursleitung: Birgit Weyringer Grüne Kosmetik ist naturbelassene Hautpflege mit Zutaten aus Natur, Garten und Küche in Lebensmittelqualität, umweltschonend und frei von Tierversuchen. Im Gegensatz zur Naturkosmetik ist die Grüne Kosmetik essbar und um einiges kostengünstiger. Wir rühren gemeinsam Ihre ganz persönliche Pflegeserie. z.B.: persönliches Pflegeöl, eine duftende Creme, eine heilende Salbe und weitere Produkte. Bitte nehmen Sie 2-3 kleine Gläser mit. Materialkosten ca. € 12,- werden von der Kursleiterin in bar eingehoben. min. 6 TLN</p>	<p>DO 18:00 - 20:30 Kursbeitrag: € 35,- Kursbeginn: 13.03.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Küche</p>
AROMA/F	<p>Aromaanwendung im Frühling - Feines aus ätherischen Ölen & Hydrolaten Kursleitung: Birgit Weyringer Wir beschäftigen uns mit der Anwendung von 100 % naturreinen ätherischen Ölen, Hydrolaten und fetten Pflanzenölen, sowie den daraus hergestellten Pflegeprodukten und einer Vielzahl an Anwendungsmöglichkeiten. Sie lernen verschiedene Öle kennen und erstellen eigene Mischungen nach dem Prinzip der Aromatherapie: z.B. Schlaf gut Spray/Öl, Antiviren Spray/ Raumduft, u.v.m. Bitte nehmen Sie 2-3 kleine Gläser mit Materialkosten € 12,- werden von der Kursleiterin in bar eingehoben.</p>	<p>DO 18:00 - 20:30 Kursbeitrag: € 35,- Kursbeginn: 20.03.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Küche</p> <p>min. 6 TLN</p>
AROMA/S	<p>Aromaanwendung im Sommer - Kühlendes aus ätherischen Ölen & Hydrolaten Kursleitung: Birgit Weyringer gleicher Kursinhalt wie Aroma/F Es werden Mischungen für den Sommer erstellt. z.B.: kühlender Bodyspray, Anti Insektenspray, kühlende Creme für müde Wanderbeine Bitte nehmen Sie 2-3 kleine Gläser mit. Materialkosten: € 12 werden von der Kursleiterin in bar eingehoben. min. 6 TLN</p>	<p>MI 18:00 - 20:30 Kursbeitrag: € 35,- Kursbeginn: 14.05.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Küche</p>

AROMA/H	<p>Kräuter- und Aromaanwendungen für Hunde Kursleitung: Birgit Weyringer Aroma- und Kräuteranwendungen entfaltet auch bei Hunden heilende und wohltuende Kräfte. Die ätherischen Öle wirken auf natürliche Weise sowohl bei seelischen Problemen als auch bei kleineren „Weh Wehchen“. Sie lernen verschiedene Öle und Kräuter kennen und erstellen eigene Produkte z.B. Pfotenbalsam, Anti Zeckenspray, u.v.m. Bitte nehmen Sie 1- 2 kleine Gläser mit. Materialkosten: € 12,- werden von der Kursleiterin in bar eingehoben.</p>	<p>DO 18:00 - 20:30 Kursbeitrag: € 35,- Kursbeginn: 05.06.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: Küche</p> <p>min. 6 TLN</p>
KRÄUT1	<p>Kräuterspaziergang im Wechsel der Jahreszeiten: Frühlingwildkräuter Kursleitung: Gabriele Schwarz Das 'Un-Kraut' als Heilpflanze? Die Blätter im Salat? Frisches Wildgemüse auf meinem Teller? Wollen Sie mehr erfahren? Kommen Sie mit, wir gehen, schauen, riechen, kosten. Sie hören: Merkmale der Pflanzen, Verwechslungsmöglichkeiten, Inhaltsstoffe, Tipps für Verwendung in Küche, als Pflegeprodukt, für die Gesundheit u. v. m. Incl. Skriptum und Kostprobe mitgebrachter Produkte! Findet bei jedem Wetter statt! min. 5 TLN</p>	<p>SA 09:30 - 12:00 Kursbeitrag: € 28,- Kursbeginn: 15.03.2025 Kursdauer: 1 x Treffpunkt wird bekannt gegeben (wird auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar sein)</p>
KRÄUT2	<p>Kräuterspaziergang im Wechsel der Jahreszeiten: Heil- und Giftpflanzen Kursleitung: Gabriele Schwarz ähnlicher Kursinhalt wie KRÄUT1, allerdings liegt Themenschwerpunkt bei Heil- und Giftpflanzen! min. 5 TLN</p>	<p>SA 09:30 - 12:00 Kursbeitrag: € 28,- Kursbeginn: 12.04.2025 Kursdauer: 1 x Treffpunkt wird bekannt gegeben</p>
KRÄUT3	<p>Kräuterspaziergang im Wechsel der Jahreszeiten: Die Kraft der Kräuter nützen Kursleitung: Gabriele Schwarz ähnlicher Kursinhalt wie KRÄUT1, allerdings liegt der Themenschwerpunkt bei der Kraft der Kräuter min. 5 TLN</p>	<p>SA 09:30 - 12:00 Kursbeitrag: € 28,- Kursbeginn: 10.05.2025 Kursdauer: 1 x Treffpunkt wird bekannt gegeben</p>

BRI	<p>'Brighid' Unterstütze deine Gesundheit Kursleitung: Petra Mrak In diesem Seminar werden wir Wildkräuter und Harze, sowie ihre Wirkung auf uns und unsere Umwelt und ihren Duft kennenlernen. Sie erlernen die einfache Handhabung sowie welches Zubehör Sie brauchen. Themenräucherungen und ihre Sinnhaftigkeit. Für zu Hause bekommen Sie ein passendes Skript und Ihr selbst zusammengestelltes Räucherwerk mit. Materialkosten: € 15,- werden von der Kursleiterin in bar eingehoben. Bitte nehmen Sie 2-3 kleine Gläser mit. NICHT FÜR ALLERGIKER GEEIGNET!!!</p>	<p>DI 17:00 - 20:00 Kursbeitrag: € 45,- Kursbeginn: 25.02.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 3</p> <p>min. 2 TLN</p>
------------	--	--

BEWEGUNG UND TANZ

TKW	<p>Tae Kwon Do Kursleitung: DI Michael Egger Tae Kwon Do - Kampfkunst aus Korea Techniken zur effektiven Selbstverteidigung und die Stärkung der Gesundheit stehen im Mittelpunkt dieses Kurses. Anfänger und Fortgeschrittene erlernen hier gemeinsam die koreanische Kampfkunst Tae Kwon Do. Jeder hat die Möglichkeit im Rahmen seiner eigenen körperlichen Fitness zu üben, ein Einstieg ist somit jederzeit und unabhängig vom Alter möglich. Weitere Infos unter www.vhs-moedling.at und https://www.mekk.at/ Das Training findet barfuß statt, leichte Trainingsbekleidung ist ausreichend Mindestalter: 14 Jahre min. 6 TLN</p>	<p>DO 18:30 - 20:00 Kursbeitrag: € 145,- Kursbeginn: 20.02.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: Turnsaal Sportvolksschule</p>
DAM1	<p>Gesundheitstraining für jedermann & -frau Kursleitung: Ulrike Schöfberger Mit achtsam ausgeführten Übungen (vorwiegend aus der Yogatherapie) mobilisieren, kräftigen und dehnen wir den Körper von Kopf bis</p>	<p>MI 08:45 - 09:55 Kursbeitrag: € 175,- Kursbeginn: 19.02.2025 Kursdauer: 15 x</p>

	<p>Fuß. Die Verbesserung der Körperwahrnehmung - auch im Alltag - ist ein Hauptziel des Kurses. Teilnahme auch via ZOOM möglich min. 5 TLN</p>	<p>Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 1 und Online</p>
DAM2	<p>Gesundheitstraining für Damen Kursleitung: Ulrike Schöfberger</p> <p>Gleicher Kursinhalt wie DAM1</p> <p>Teilnahme auch via ZOOM möglich min. 5 TLN</p>	<p>MI 10:10 - 11:20 Kursbeitrag: € 175,- Kursbeginn: 19.02.2025 Kursdauer: 15 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 1 und Online</p>
FIT/WE1	<p>Fit durch den Wechsel 1 - Warm up Kursleitung: Ulrike Schöfberger Bewegung ist - gerade in den Wechseljahren - extrem wichtig und lindert die körperlichen Symptome. Mit Übungen aus der Yogatherapie kräftigen und dehnen wir den gesamten Körper, arbeiten am Gleichgewicht und der Koordination. min. 8 TLN</p>	<p>MO 17:15 - 17:40 Kursbeitrag: € 54,- Kursbeginn: 17.02.2025 Kursdauer: 13 x Kursort: Turnsaal J. Thoma Mittelschule</p>
FIT/WE2	<p>Fit durch den Wechsel 2 - Zirkel & Entspannung Kursleitung: Ulrike Schöfberger Mit viel Spaß bringen wir das Herz-Kreislauf-System in Schwung, kräftigen beim Zirkeltraining gezielt die Muskelgruppe der 'Problemzonen' und entspannen abschließend mit sanften Übungen aus der Yogatherapie. min. 8 TLN</p>	<p>MO 17:45 - 18:45 Kursbeitrag: € 130,- Kursbeginn: 17.02.2025 Kursdauer: 13 x Kursort: Turnsaal J. Thoma Mittelschule</p>
WS	<p>Wirbelsäulengymnastik Kursleitung: Sabine Nuhs Durch gezielte Übungen wird die vernachlässigte Muskulatur angeregt und gekräftigt. Verspannungen werden aufgespürt und gelöst. So wird das Muskelgleichgewicht wieder hergestellt. Bitte eigene Matte und ein kleines Handtuch mitnehmen. min. 9 TLN</p>	<p>FR 18:00 - 19:15 Kursbeitrag: € 100,- Kursbeginn: 21.02.2025 Kursdauer: 13 x Kursort: Turnsaal Sportvolksschule</p>

CO/YO1	Core Yoga Kursleitung: Mag. (FH) Daniela Sattler Eine kräftigende Yogaeinheit mit Schwerpunkt Rumpfmuskulatur, bei der Dehnung und Mobilisierung nicht zu kurz kommen. Die gelenkschonenden Übungen verbessern die Körperhaltung und schützen langfristig vor Verletzungen durch Fehlhaltungen. Ideal für alle, die sich und ihrem Körper etwas Gutes tun möchten. min. 6 TLN	MO 18:30 - 19:30 Kursbeitrag: € 105,- Kursbeginn: 17.02.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 1
CO/YO2	Core Yoga Kursleitung: Mag. (FH) Daniela Sattler Gleicher Kursinhalt wie CO/YO1 min. 6 TLN	MO 19:40 - 20:40 Kursbeitrag: € 105,- Kursbeginn: 17.02.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: Raum 1 J. Thoma-Str. 17,
RF 	Rückenfit am Abend Kursleitung: Kathrin Rudel Durch zu schwache Muskulatur, mangelnde Bewegung und Fehlhaltungen kann es zu Rückenproblemen kommen. Gezieltes Training und theoretische Erläuterungen verhindern die Entstehung von Beschwerden bzw. erneutes Auftreten von Schmerzen. Die Rückenmuskulatur wird gekräftigt, Wirbelsäule und Bandscheiben werden entlastet, die Haltung wird verbessert. So kann Schmerz erst gar nicht entstehen! Für jede Altersgruppe geeignet! Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte und ein großes Handtuch mit. Der Kurs wird als Hybridunterricht abgehalten. Teilnahme vor Ort oder Online möglich. min. 8 TLN	MI 18:40 - 19:30 Kursbeitrag: € 160,- Kursbeginn: 19.02.2025 Kursdauer: 16 x Kursort: Turnsaal Sportvolksschule und online
RF1-V 	Rückenfit am Vormittag Kursleitung: Kathrin Rudel Gleicher Kursinhalt wie RF. Der Kurs wird als Hybridunterricht abgehalten. Teilnahme vor Ort oder Online möglich. min. 6 TLN	DI 09:00 - 09:50 Kursbeitrag: € 160,- Kursbeginn: 18.02.2025 Kursdauer: 16 x Kursort: Raum 1 J. Thoma-Str. 17

RF2-V 	Rückenfit am Vormittag Kursleitung: Kathrin Rudel Gleicher Kursinhalt wie RF. Der Kurs wird als Hybridunterricht abgehalten. Die Teilnahme ist vor Ort oder Online möglich. min. 6 TLN	DI 10:00 - 10:50 Kursbeitrag: € 160,- Kursbeginn: 18.02.2025 Kursdauer: 16 x Kursort: Raum 1 J. Thoma-Str. 17 oder online
RÜCK	Gesunder Rücken Kursleitung: Ingrid Frank Rückenprobleme werden oft als 'normales' Übel angesehen, dabei ist es leicht, vorbeugend et- was dagegen zu unternehmen. Gönnen Sie Ih- rem Rücken etwas Gutes! Durch gezielte Übun- gen können Sie in diesem Kurs Ihre Muskeln dehnen und stärken. Verspannungen werden so gelockert und Sie spüren wie sich Ihr Rücken dadurch immer wohler fühlt und Alltagsbe- schwerden weniger werden. Bitte mitbringen: Bequeme, warme Kleidung und dicke Socken min. 5 TLN	DI 17:50 - 18:50 Kursbeitrag: € 110,- Kursbeginn: 18.02.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 1
KRAFT/ H	Funktionale Kräftigung für den ganzen Kör- per - Hybridkurs Kursleitung: Kathrin Rudel Ganzkörpertraining mit Kräftigungs-, Beweglich- keits- und Koordinationsübungen, inklusive Warmup und Dehnung zum Schluss. Die Übun- gen werden sowohl auf dem Boden als auch im Stehen durchgeführt. Ziel des Trainings ist eine Steigerung der Kraft, Erhöhung von Stabilität, Rückenstärkung, Muskelaufbau und Straffung. Jedes Alter und Fitnesslevel sind willkommen! Der Kurs wird als Hybridunterricht (vor Ort und Online zeitgleich) abgehalten. Die Teilnahme vor Ort ist abwechselnd möglich. min 9 TLN	FR 09:00 - 10:00 Kursbeitrag: € 140,- Kursbeginn: 21.02.2025 Kursdauer: 14 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 1 oder online

Wenn Sie Ihren  oder  Bonus einlösen wollen, informieren Sie sich bitte **vor** der Anmeldung zu Ihrem Kurs unter 05 7171 29000 oder noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus für NÖ, bzw. 0800/311311 oder wien.arbeiterkammer.at/bildungsgutschein für Wien.

GLSE	Gleichgewichtstraining für Senioren Kursleitung: Kathrin Rudel Je älter man wird, umso größer wird das Sturzrisiko. Wer bis ins hohe Alter hinein aktiv bleibt, trainiert die Funktions- und Leistungsfähigkeit seines Körpers und damit auch die Standfestigkeit, die Mobilität und die Bewegungssicherheit. Durch Gleichgewichtstraining in Kombination mit Muskeltraining kann man aktiv etwas tun, um das Sturzrisiko erheblich zu minimieren. min. 6 TLN	DI 11:00 - 11:50 Kursbeitrag: € 160,- Kursbeginn: 18.02.2025 Kursdauer: 16 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 1
SAL1-V	Tanzen macht glücklich! - Salsa für Frauen 1 Kursleitung: Michaela Rasinger Tanzworkshop 'Traditionelle kubanische und karibische Tänze' Ihnen gefällt kubanische Musik und Sie wollten schon immer tanzen? Salsa tanzen ist im Einklang mit der Musik, mit den Beinen den Boden spüren und das Leben zu genießen. Salsa, Son, Cha-Cha-Cha, Conga, Merengue und Bachata. Wir werden Grundschrirte und leicht erlernbare Schrittkombinationen/Choreografien tanzen. Kein Paarkurs! min. 6 TLN	MO 10:40 - 11:40 Kursbeitrag: € 90,- Kursbeginn: 28.04.2025 Kursdauer: 8 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 1
SAL2-V	Tanzen macht glücklich! - Salsa für Frauen 2 Kursleitung: Michaela Rasinger Tanzworkshop für Fortgeschrittene / Rueda de casino, ähnlicher Kursinhalt wie SAL1-V Wir werden weitere Tanzschritte erlernen und Schrittkombinationen/Choreografien tanzen. Kein Paarkurs! min. 6 TLN	MO 09:00 - 10:00 Kursbeitrag: € 90,- Kursbeginn: 28.04.2025 Kursdauer: 8 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 1
SAL	Tanzen macht glücklich! - Karibische Rhythmen Kursleitung: Michaela Rasinger Tanzworkshop 'Traditionelle kubanische und karibische Tänze' für Beginnende und leicht Fortgeschrittene Gleicher Kursinhalt wie SAL 1-V Kein Paarkurs! min. 6 TLN	MI 18:20 - 19:20 Kursbeitrag: € 90,- Kursbeginn: 23.04.2025 Kursdauer: 8 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 1

GRT	<p>Griechische Tänze Kursleitung: Ing. Hannes Wurth Für alle, die in entspannter Atmosphäre Spaß am Tanzen haben wollen und sich Urlaubsfeeling für zu Hause holen möchten. Es werden Grundschritte von Tänzen aus allen Regionen Griechenlands gelehrt. Sie tanzen allein in der Gruppe! Vorkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht erforderlich. geplante Termine: 21.Feb., 7. und 21.März, 4., 11. und 25. April, 16. Mai, 13 Juni min. 6 TLN</p>	<p>FR 19:30 - 21:00 Kursbeitrag: € 85,- Kursbeginn: 21.02.2025 Kursdauer: 8 x Kursort: Turnsaal Sportvolksschule</p>
LINE/A	<p>LINE DANCE für High Beginner Kursleitung: MBA Ursula Medicus In diesem Kurs werden leichtere Line Dance Choreografien zu moderner Musik, Countrysongs und Klassikern vermittelt. Auf Wunsch Vorbereitung auf das Tanzleistungsabzeichen in BRONZE der ACWDA. Die Beschäftigung mit Line Dance bietet eine Verbesserung der allgemeinen Kondition und Fitness, bewirkt eine bessere Durchblutung des ganzen Körpers. Tanzen bei lässiger Musik macht Spaß! Lockere Kleidung, Hallenturnschuhe oder Tanzschuhe mit flachen Absätzen erwünscht. Bitte Wasserflasche mitbringen. min. 6 TLN</p>	<p>MI 18:30 - 19:30 Kursbeitrag: € 90,- Kursbeginn: 19.02.2025 Kursdauer: 10 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Musiksaal</p>
LINE/F	<p>LINE DANCE für Fortgeschrittene/IMPROVER Kursleitung: MBA Ursula Medicus In diesem Kurs werden mittelschwere Line Dance Choreografien zu moderner Musik, Countrysongs und Klassikern vermittelt. Auf Wunsch Vorbereitung auf das Tanzleistungsabzeichen in SILBER und GOLD der ACWDA. Neben der Freude am Tanzen wird in diesem Kurs auch mehr auf die Tanztechnik geachtet. Lockere Kleidung, Tanzschuhe mit flachen Absätzen erwünscht. Bitte Wasserflasche mitbringen. min. 6 TLN</p>	<p>MI 19:40 - 20:40 Kursbeitrag: € 90,- Kursbeginn: 19.02.2025 Kursdauer: 10 x Kursort: Turnsaal Sportvolksschule</p>

W/LINE1	LINE DANCE Perfektionsworkshop Kursleitung: MBA Ursula Medicus In diesem Workshop werden Tänze der Line Dance Kurse der VHS wiederholt und gefestigt. Auf Wunsch Üben der Prüfungstänze für das Bronze - und Silberabzeichen der ACWDA. min. 6 TLN	FR 18:10 - 20:10 Kursbeitrag: € 20,- Kursbeginn: 21.03.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: Turnsaal J. Thoma Mittelschule
W/LINE2	LINE DANCE Perfektionsworkshop Kursleitung: MBA Ursula Medicus In diesem Workshop werden Tänze der Line Dance Kurse der VHS wiederholt und gefestigt. Auf Wunsch Üben der Prüfungstänze für das Bronze - und Silberabzeichen der ACWDA. min. 6 TLN	FR 18:10 - 20:10 Kursbeitrag: € 20,- Kursbeginn: 25.04.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: Turnsaal J. Thoma Mittelschule

**3 – teilige Workshopreihe –
für Frauen jeden Alters, mit oder ohne Vorkenntnisse geeignet
Kursort: Jakob Thoma-Str. 17 Raum 1**

W/BT1	Weiche Bewegungen im Bauchtanz Kursleitung: Sylvia Schindlbauer Wir lernen Beckenkreis, Achter, Kamel und Kombinationen, die den Rücken und Beckenboden kräftigen und zu einem gesunden Körpergefühl beitragen.	SA 11:00 - 13:30 Kursbeitrag: € 30,- Kursbeginn: 05.04.2025 Kursdauer: 1 x min. 5 TLN
W/BT2	Shimmy, Drops & More Kursleitung: Sylvia Schindlbauer Tauchen Sie ein in die Welt der Shimmies und Rhythmen und lassen Sie sich von den orientalischen Klängen mitreißen. Ein wundervolles Glücksgefühl entsteht.	SA 11:00 - 13:30 Kursbeitrag: € 30,- Kursbeginn: 26.04.2025 Kursdauer: 1 x min. 5 TLN
W/BT3	Folklore im Bauchtanz Kursleitung: Sylvia Schindlbauer Rhythmen wie z.B. der Saidi oder Baladi verführen und zu außergewöhnlichen Schrittkombinationen und erdigen Bewegungen, die ganz einfach Spaß machen	SA 11:00 - 13:30 Kursbeitrag: € 30,- Kursbeginn: 17.05.2025 Kursdauer: 1 x min. 5 TLN

SIE SUCHEN DAS PERFEKTE GESCHENK?!

Im Sekretariat erhalten Sie Gutscheine in beliebiger Höhe!
Diese können für alle Kurse, Vorträge und Veranstaltungen der VHS-Mödling eingelöst werden.



Foto: AdobeStock

MEHR GELD

FÜR MEINE

WEITERBILDUNG!

DIE ARBEITERKAMMER NIEDERÖSTERREICH FÖRDERT KURSE,

die in diesem Kursprogramm AK-gekennzeichnet sind.

 RUFEN SIE
UNS AN!
05 7171-29000

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).

AK
NIEDER
ÖSTERREICH

ERWACHSENENBILDUNG

noe.arbeiterkammer.at/akbeihilfen



Volkshochschule

Mödling

In den Ferien ist kein Parteienverkehr! (siehe Seite 7)

Hauptgebäude: Jakob Thoma Mittelschule
Jakob Thoma Straße 20

Büroöffnungszeiten: ab Dienstag, 7. Jänner 2025
Di. + Do. von 9.00 –12.00 Uhr
Di. + Do. von 17.30 –19.30 Uhr

Telefon 02236/432 25
Mobiltelefon: 0664/432 69 14
E-mail: info@vhs-moedling.at

**Die Onlineanmeldung auf unserer Homepage
www.vhs-moedling.at
ist ab Mittwoch, 01. Jänner 2025 möglich.**

Die persönliche Anmeldung ist ab 07. Jänner 2025
während unserer Büroöffnungszeiten möglich.

Follow us on Instagram: @volkshochschulemoedling

DVR: 0567621



Gedruckt nach den Richtlinien des
Österreichischen Umweltzeichens.

Herausgeber und Eigentümer:
Volkshochschule Mödling. Für den Inhalt verantwortlich:
Barbara Pahr, 2340 Mödling, Jakob Thoma-Straße 20.
Produktion: Werbegrafik Roland Herzog, 2544 Leobersdorf

www.vhs-noe.at

Mitglied im Verband
Niederösterreichischer
Volkshochschulen