

Im Frühling an den Wiener Volkshochschulen

## VHS im Mai: Coole Kurse und Veranstaltungen

**Spargel-Kochkurse, Sonnenpflege selber machen, eine Pflanzentauschbörse, Klimaforscherin Kromp-Kolb stellt ihr aktuelles Buch zur Klimaerwärmung vor, freier Eintritt im Planetarium und viel mehr – der Mai kann kommen!**

**Wien, 16.04.2019** Spannende Storys in entspannter Atmosphäre: Für alle LiebhaberInnen englischsprachiger Kurzgeschichten gibt es an der VHS Penzing (14., Hütteldorfer Straße 112) ab 8.5. vier Abende, an denen gelesen und anschließend diskutiert wird – in English, of course.

Dem legendären Literarischen Quartett nachempfunden, stellen am 9.5. vier „BerufsleserInnen“ beim Politisch-literarischen Quartett in der VHS Favoriten (10., Arthaberplatz 18) vier aktuelle Bücher wie auch Klassiker der politischen Literatur vor.

An der VHS Simmering (11., Gottschalkgasse 10) können Kinder Französisch und Italienisch lernen, während sich die Eltern bei Yoga regenerieren. Die VHS Simmering bietet außerdem ab 6.5. einen Kurs für all jene an, die in der Karenz endlich Klavierspielen lernen und ihr Baby dabeihaben wollen. Beim Workshop „Die Macht der Familie“ am 11.5. werden die Auswirkungen von Geschwisterkonstellationen, Familiengeheimnissen sowie –traumata auf unser Verhalten erklärt. Und am 8.5. gibt es einen Vortrag über Angst und Angststörungen.

### **Neuro-Vortrag zu Stress, Helga Kromp-Kolb in der Wiener Urania sowie Spargel-Kochkurse**

Chronischer Stress hat vielfältige negative Effekte auf kognitive Leistungen wie das Gedächtnis, Lernen und das Entscheidungsvermögen. Am 14.5. zeigt Neurobiologin Isabella Sarto-Jackson an der VHS Wiener Urania (1., Uraniastraße 1) auf, welche irreversiblen Veränderungen im Gehirn – mit unterschiedlichen, geschlechtsspezifischen Auswirkungen – Dauerstress auslösen kann. Am 15.5. stellt die renommierte Klimaforscherin Helga Kromp-Kolb ihr aktuelles Buch „+2 Grad“ ebenfalls in der Wiener Urania vor, in dem sie der Frage nachgeht, warum lediglich zwei Grad Erderwärmung zu einer Bedrohung der Umwelt und auch unseres sozialen Miteinanders werden können.

Alles Spargel heißt es am 7.5. in der VHS Penzing und am 15.5. in der VHS Donaustadt (22., Bernoullistraße 1), wenn das beliebte Gemüse zu Suppen, Grill- und anderen Hauptgerichten sowie zu Salaten oder feinen Desserts mit Erdbeeren verarbeitet wird. Den Frühling schmecken und ein vegetarisches Menü zum Angeben kann man am 8.5. in der VHS Polycollege (5., Diehgasse 2) zaubern. Schnelle Küche fürs Büro lernt man am 9.5. in der VHS Hernals (17., Röttergasse 15); Kochbasics für Männer bietet die VHS Landstraße (3., Hainburger Straße 29) am 15.5. sowie Fit durch Ernährung und Bewegung für die Generation 45+ am 22.5. an. Zucker in Nahrungsmitteln ist ein Vortrag der VHS Polycollege (5., Johannagasse 2) am 14.5. gewidmet.

### **Planzentauschbörse, Planetarium bei freiem Eintritt und Philosophieren mit Kindern**

Am 9.5. von 15 bis 19 Uhr gibt es in der VHS Alsergrund (9., Galileigasse 8) eine Pflanzentauschbörse, bei der man überzählige Ableger, Stecklinge und Samen tauschen und/oder verschenken sowie andere StadtgärtnerInnen zum Erfahrungsaustausch oder einfach zum Plaudern treffen kann. Um 18:30 Uhr findet außerdem ein kostenfreier Kurzvortrag zur Begrünungsinitiative „50 grüne Häuser“ in Kooperation mit der Lokalen Agenda 21 statt, bei dem Interessierte mehr zur Fassadenbegrünung in Wien erfahren.

Am 1. Mai gibt es im Rahmen des Prater-Maifests im Planetarium Wien (2., Oswald-Thomas-Platz 1) zwischen 13 und 22 Uhr die Möglichkeit, alle halben Stunden Shows bei freiem Eintritt zu besuchen. Yoga unter dem Sternenhimmel gibt es hier außerdem am 6.5. für geübte Yogis, die mal etwas Neues ausprobieren wollen. Am 20.5. lädt Kabarettist Gunkl zu einem Abend der Himmelsphysik für FußgängerInnen. Eintritt frei für alle mit einem Handtuch unter dem Arm heißt es am 25.5., dem internationalen Towel Day, an dem Science-Fiction-Autor Douglas Adams gedacht wird. Und wer gern mit seinem Smartphone fotografiert, kann das am 9. und 16.5. durch das Fernrohr der Urania Sternwarte (1., Uraniastraße 1) tun und so den Mond, Planeten und andere Himmelsobjekte als unvergessliche Erinnerung mit nach Hause nehmen.

### **Das kleine Ich bin Ich in Meidling, Sophie-Scholl-Stück in Erlaa, Oper in der Kunst VHS**

Ein Physiklabor für Kinder zwischen 8 und 11 Jahren gibt es am 4.5. an der VHS Penzing; hier können Kinder spielerisch die Welt der Physik durch Experimente zu erforschen. Es geht um Feuer und Raketen, aber auch um grundlegende Begriffe wie Impuls, Kraft und Energie. Mit ganz alltäglichen Versuchsgegenständen wie Büroklammern, kleinen Autos oder Salz wird gezeigt, wo überall Physik in unserem täglichen Leben steckt.

Philosophieren mit Kindern (6 bis 10 Jahre) bietet die VHS Brigittenau (20., Raffaelgasse 11) an vier Terminen ab 29.5., anschließend auch mit Jugendlichen an. Die zu diskutierenden Themen wie etwa Menschenrechte werden gemeinsam ausgewählt.

Das kleine Ich bin Ich von Mira Lobe gehört zu den Klassikern unter den Kinderbüchern. Von 22. bis 24.5. wird es als Theaterproduktion der musical academy vienna in der VHS Meidling (12., Längenfeldgasse 13-15) gezeigt.

„Name: Sophie Scholl“ heißt die Produktion des Landestheaters Niederösterreich, die das kurze Leben der gleichnamigen Widerstandskämpferin mit der Figur einer Jus-Studentin der Gegenwart und ihrem moralischen Dilemma am 17.5. in der VHS Erlaa (23., Putzendorplergasse 4) verschränkt.

Die Kunst VHS (9., Lazarettgasse 27) und der Lehrgang für Oper und Operette präsentieren am 3. und 4.5. eine Inszenierung von Hänsel und Gretel und am 25.5. Die heimliche Ehe von Domenico Cimarosa.

Und wer die ersten Sommerstrahlen sicher genießen möchte, kann am 14.5. in der VHS Donaustadt in einem DIY-Kurs lernen, wie man Sonnenpflege ganz einfach selbst macht.

Weitere Infos zu allen Kursen und Veranstaltungen unter [www.vhs.at](http://www.vhs.at)

#### **Pressekontakt:**

Stephanie Lehner BA BA  
Mediensprecherin  
Wiener Volkshochschulen  
Tel.: 01/89 174-100 107  
Mobil: 0699/189 17 771  
E-Mail: [stephanie.lehner@vhs.at](mailto:stephanie.lehner@vhs.at)