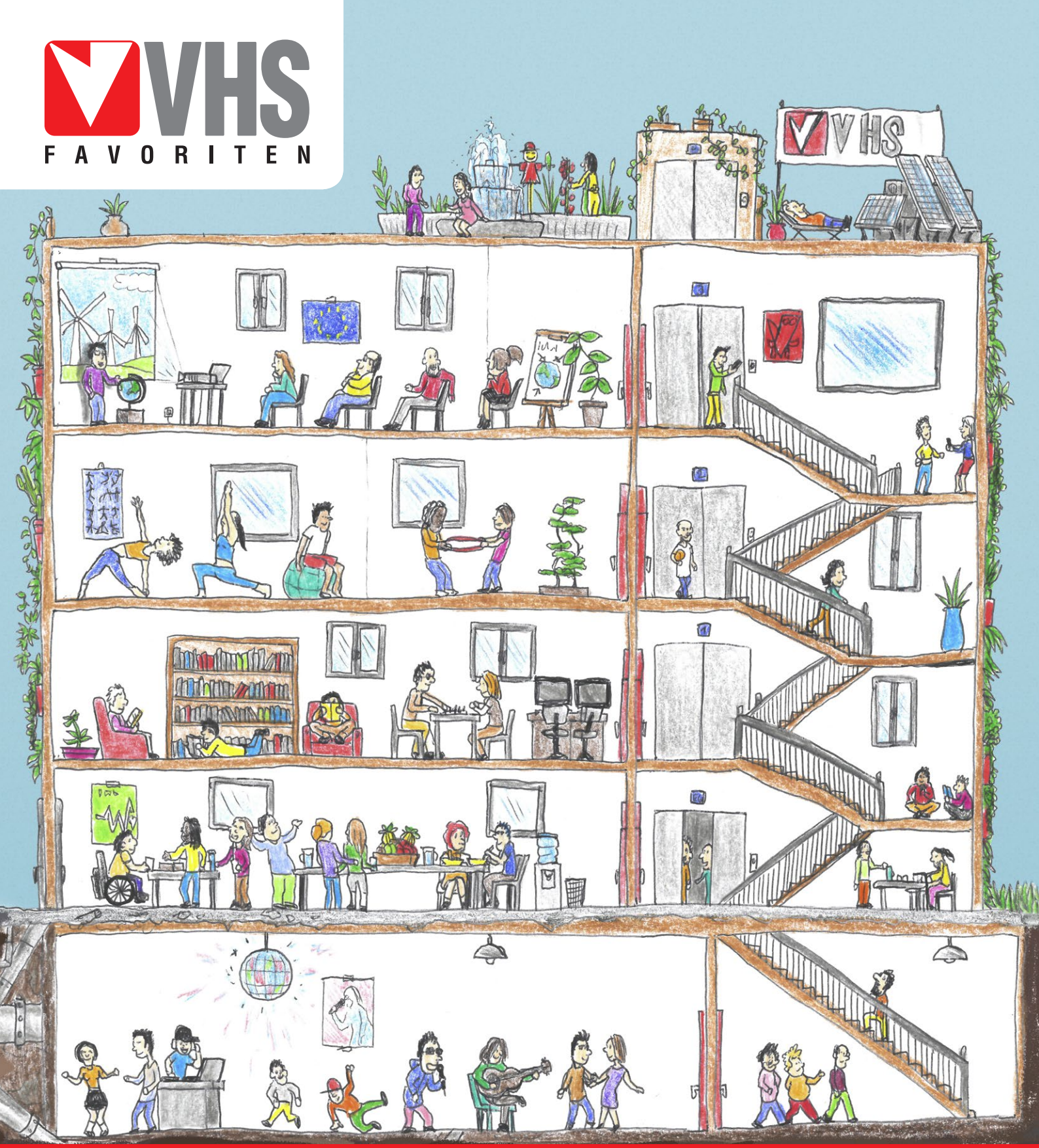
VHS
FAVORITEN



VHS FAVORITEN

Kursprogramm Frühjahr 2020

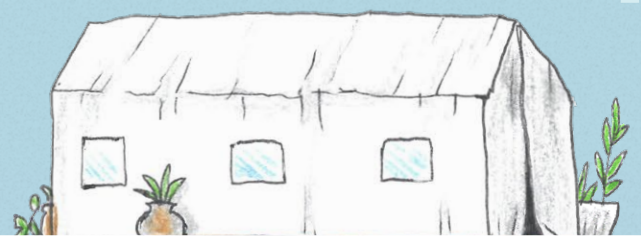
Stadt Wien
Bildung und Jugend

www.vhs.at/favoriten

+43 1 891 74-110 000

VHS FAVORITEN

SCHWERPUNKTTHEMA 2020



3 GESUNDHEIT UND WOHLERGEHEN

Die 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung (englisch: Sustainable Development Goals, SDGs) sind politische Zielsetzungen der Vereinten Nationen (UN).

Die VHS Favoriten denkt bereits bei vielen Angeboten die Umsetzung der Ziele mit und hat noch einiges vor. Im Folgenden finden Sie Ideen, Projekte und schon Bestehendes zum SDG 3:

„Gesundheit und Wohlergehen“
Ein gesundes Leben für alle Menschen jeden Alters gewährleisten und ihr Wohlergehen fördern

ANDANTE – SCHRITT FÜR SCHRITT GESÜNDER!

Gemma gemeinsam!

Waldbaden im Laaer Wald

Go & Kick! Gehfußball

DER LIFT HAT PAUSE!

Dafür gibt’s Anregungen fürs Zufußgehen und Treppentraining: Treppen-Fitness für Girls & Boys

PARK-WORKOUT

Übungen mit dem eigenen Körpergewicht (Calisthenics), die Trainingsmethode unter freiem Himmel.

NACHHALTIG & GESUND GENIESSEN

Kochworkshops

Einfach vegetarisch: So geht fleischlos

Einfach vegetarisch: From leaf to root u.a.

GEMEINSAM STATT EINSAM!

Einfach Singen!
Offenes Singen für alle – einfach kommen und mitsingen!

Zeit für mich-Café
Plaudern, sich informieren und/oder beraten lassen

V.I.P.-Gruppe

GESUNDHEIT BEGINNT IM KOPF

Jugendliche und das Thema Gesundheit

PSA-/Basisbildungsklassen nehmen das Thema ernst

VORWORT ... 4

SPRACHEN ... 6
- Fremdsprachen ... 7
  - Arabisch ... 7
  - Bosnisch-Kroatisch-Serbisch (BKS) ... 7
  - Englisch ... 7
  - Französisch ... 8
  - Gebärdensprache (ÖGS) ... 8
  - Georgisch ... 8
  - Griechisch ... 8
  - Italienisch ... 9
  - Japanisch ... 9
  - Persisch (Farsi) ... 9
  - Portugiesisch ... 10
  - Russisch ... 10
  - Spanisch ... 10
  - Thailändisch ... 10
  - Tschechisch ... 10
  - Türkisch ... 10
  - Ungarisch ... 10
  - Vietnamesisch ... 10
- Deutsch als Zweitsprache ... 11
- Prüfungen ... 12
- Raster zur Selbsteinschätzung von Sprachkenntnissen ... 14

GESUNDHEIT | BEWEGUNG ... 16
- Wissen über Gesundheit ... 17
  - Gesundheitsthemen ... 17
- Entspannung & Körperwahrnehmung ... 18
  - Massage ... 18
  - Asiatische Bewegungskulturen ... 18
  - Körperwahrnehmung ... 19
- Fitnesskarte ... 20
- Gymnastik & Fitness ... 21
  - Funktionelle Gymnastik, sanft & schonend ... 22
  - Fitgymnastik ... 23
  - Kondition & Ausdauer ... 24
  - Schwimmen ... 25
- Tanz ... 26
- Kochkurse ... 27
- Überblick Bewegungskurse ... 28

SOMMERPROGRAMM 2020
- Zum Herausnehmen ... 31–34

KUNST | KREATIVITÄT | HANDWERK ... 35
- Kunst und Kulturveranstaltungen ... 35
- Literatur ... 36
- Musik ... 36
  - Gesang ... 37
  - Chor ... 37
  - Blasinstrumente ... 38
  - Schlaginstrumente ... 38
  - Tasteninstrumente ... 39
  - Zupfinstrumente ... 39
  - Ensemble & Band ... 40
- Bildende Kunst ... 40
  - Malerei/Zeichnen ... 40
  - Druckgraphik ... 41
  - Collage ... 42
- Angewandte Kunst & Handwerk ... 42
  - Nähen, Textiles Design ... 42
  - Schmuckdesign ... 42
  - Werken & Dekorieren ... 43
  - Holz & Restaurieren ... 43
  - Keramik & Töpferei ... 43

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG ... 44
- Eigenverantwortliches Handeln ... 44
  - Selbstorganisation ... 44
  - Gedächtnistraining ... 44
- Situationsgerecht kommunizieren ... 45
  - Sprechtechnik ... 45
  - Kommunikation, Rhetorik & Präsentation ... 45
- Situationsgerechtes Auftreten ... 46
  - Selbstpräsentation ... 46

POLITIK | GESELLSCHAFT | KULTUR ... 47

WIRTSCHAFT | MANAGEMENT ... 48
- Betriebswirtschaftliche und kaufmännische Kompetenzen ... 48
  - Buchhaltung & Rechnungswesen ... 49
- Unternehmensorganisation und Managementkompetenz ... 49
  - Führen und Leiten ... 49
  - Projekte planen und durchführen ... 50
  - Wirtschaft verstehen ... 50
  - Vermarkten und Verkaufen ... 50
  - Eigene Effizienz steigern ... 50

COMPUTER | INTERNET | MULTIMEDIA ... 51
- Smartphone & Tablet ... 51

KINDER | ELTERN ... 52
- Pädagogik ... 52
  - Elternbildung ... 52
- Sprachkurse für Kinder (Deutsch, Englisch) ... 53
- Bewegung & Entwicklungsförderung ... 53
  - Spiel, Spaß und Bewegung ... 53
  - Klassischer Tanz, Ballett ... 53
  - Taekwondo ... 54
  - Schwimmen ... 54
- Musik und Kreativität ... 54

LERNFÖRDERUNG ... 55
- Nachhilfe ... 55
  - Oberstufe: Mathematik, Deutsch, Englisch ... 55

BASISBILDUNG | BILDUNGSABSCHLÜSSE ... 56
- Berufsreifeprüfung ... 56
- Pflichtschulabschluss ... 57
- Basisbildung für Jugendliche und Erwachsene ... 58

VERANSTALTUNGSZENTRUM PAHO ... 60

SERVICE ... 62
- Iconlegende ... 62
- Impressum ... 62
- AK-Kurse ... 63
- AGB ... 64
- Alle Einrichtungen ... 65
- Studienjahr Frühjahr 2020 ... 66
- Ansprechpersonen ... 66
- Erreichbarkeit VHS Favoriten ... 67

© Foto: Petramer

© Foto: Michael Himml

Liebe Bildungsinteressierte!

Wien ist nicht nur eine der schönsten Metropolen der Welt, sondern steht auch für eine außergewöhnliche Lebensqualität. Worin diese besteht, spürt man jeden Tag: denn Wien ist keine Stadt für Postkarten, sondern eine Stadt für die Menschen. Wer hier lebt, wird bestmöglich darin unterstützt, ein gutes Leben zu führen.

Deshalb wird Chancengleichheit in dieser Stadt großgeschrieben. Nicht das Geldbörsel soll entscheiden, welche Entwicklungsmöglichkeiten Menschen bekommen, denn alle haben das Recht auf eine schöne Zukunft. Der offene Zugang zu Bildung ist ein zentraler Schlüssel, sich und seine Fähigkeiten kennenzulernen und beruflich und privat voranzukommen.

Die Wiener Volkshochschulen leisten seit über 130 Jahren Bildungsarbeit für die Stadt und stellen ein Angebot bereit, das so vielfältig ist wie die Wiener*innen selbst. Das Programm der VHS ist breit, bunt und steht unabhängig von Herkunft, Alter oder Vorkenntnissen allen offen, die Lust am Lernen haben. Von Fitness-Trends über Kunstkurse bis hin zur kostenlosen Lernhilfe der „Förderung 2.0“ ist das Bildungsangebot riesig. Als größte Sprachschule Wiens bieten die Wiener Volkshochschulen über 40 verschiedene Sprachen an und wer beruflich neu durchstarten will, kann Bildungsabschlüsse nachholen oder Zertifikate im Computerbereich erlangen.

Finden Sie das richtige Angebot für sich auf den folgenden Seiten! Wir wünschen viel Erfolg und Freude beim Besuch der Wiener Volkshochschulen.

Mag. Jürgen Czernohorszky
Stadtrat für Bildung und Integration

Christian Deutsch
Aufsichtsratsvorsitzender der Wiener Volkshochschulen

17 Ziele, die die Welt zu einem besseren Ort machen sollten

Bis 2030 soll die Welt besser, gerechter und nachhaltiger werden. 2015 hat sich die UNO auf 17 Nachhaltigkeitsziele (Sustainable Development Goals, SDGs) geeinigt. Alle Länder stehen nun vor der Herausforderung, wie sie diese Ziele mit ihren 169 Vorgaben bis 2030 erreichen können. Die schlechte Nachricht: bis dato ist kein Land auf dem Weg, alle 17 übergeordneten Punkte zu erfüllen. Die gute Nachricht: jede und jeder Einzelne von uns kann einen kleinen Beitrag leisten, damit wir es vielleicht doch schaffen. Im SDG-Report der Bertelsmann-Stiftung rangiert Österreich von insgesamt 162 Staaten auf Platz 5. Trotzdem kein Grund zum Jubeln, denn es gibt noch einige Baustellen.
Deshalb werden die Wiener Volkshochschulen in ihrer Arbeit für die Wiener Bevölkerung die Wichtigkeit und den Nutzen dieser globalen Herausforderung hervorheben. Jede Volkshochschule wird 2020 für ein Ziel stehen. In der VHS Favoriten dreht sich im nächsten Bildungsjahr alles um das Ziel 3 „Gesundheit und Wohlergehen“. Werfen Sie einen Blick auf Seite 2 und lassen Sie sich von den zahlreichen Impulsen und Aktivitäten inspirieren, die wir für Sie planen!

Wir freuen uns auf Sie! Herzlichst Ihr

Hannes Gmeiner
Direktor

AKTIONSTAG AM 23. JÄNNER 2020

Beratung und Information

Beratung und Einstufung für die Sprachen:
Deutsch als Zweitsprache, Englisch, Französisch, Griechisch, Italienisch, Japanisch, Russisch, Spanisch, Tschechisch und Türkisch ..... 17:00 – 19:00

Bewegungskursberatung ..... 17:00 – 19:00

Sturzprävention:
Testen Sie ihr Gleichgewicht! ..... 16:00 – 17:00

EDV – Smartphone & Tablet ..... 17:00 – 19:00

Buchhaltung und Kostenrechnung ..... 17:00 – 19:00

Sprechtechnik und Rhetorik ..... 17:00 – 19:00

Berufsreifeprüfung Infoabend ..... 18:00 – 19:00

Schnupperworkshops

Musik-Schnuppertag:
Gitarre, Blockflöte, Querflöte, Klavier, Schlagzeug, Bandcoaching, Gesang, Klavier

für Kinder unter 6 Jahren ..... 16:00 – 18:00

Rhythmus macht beweglich! ..... 17:00 – 18:00

Qi Gong zum Kennenlernen ..... 18:30 – 20:00

Diese Angebote am 23. Jänner sind kostenlos!

VHS Favoriten / Tel. +43 1 891 74-110 000 / www.vhs.at/favoriten

Schnuppern im Jänner

Musik

Am Musik-Schnuppertag bzw. in Schnupperstunden (Einzelunterricht 25 Min.) haben Sie die Möglichkeit, die Kursleitung kennen zu lernen, sich über die Unterrichtsgestaltung und über Ihr Wunschinstrument zu informieren, sich für den Kauf beraten zu lassen und eventuell auch ein wenig das Instrument auszuprobieren.

Musik-Schnuppertag: Bläserklasse

Querflöte, Klarinette, Horn, Posaune, Saxophon, Trompete, Tuba

X7110102 **Mag. art Balazs Banfi, MA** **kostenlos**
22. Jan / Mi 17:00–18:00 1 UE / 1 x / 1–5 TN

Moderner Gesang

X7115104 **Manuela Diem** **€ 19,50**
22. Jan / Mi 16:00–18:00 0,5 UE / 1 x / 1–4 TN

Blockflöte, Querflöte, Klavier

X7121102 **Mag.ª Dora Stefanova** **€ 19,50**
27. Jan / Mo 17:00–19:00 0,5 UE / 1 x / 1–4 TN

Saxophon

X7121111 **Bakk. Philipp Harnisch, BA** **€ 19,50**
21. Jan / Di 16:00–18:00 0,5 UE / 1 x / 1–4 TN

Schlagzeug

Für Kinder ab ca. 12 Jahren und Erwachsene

X7119102 **N.N.** **€ 19,50**
22. Jan / Mi 16:00–18:00 0,5 UE / 1 x / 1–4 TN

Klavier

X7117102 **Mag.ª Doris Fuchs** **€ 19,50**
23. Jan / Do 16:00–18:00 0,5 UE / 1 x / 1–4 TN

Klavier, Keyboard, Trompete

X7117106 **Mag. art Balazs Banfi, MA** **€ 19,50**
22. Jan / Mi 15:00–17:00 0,5 UE / 1 x / 1–4 TN

Klavier, Keyboard

X7117152 **Magdalena Velic** **€ 19,50**
27. Jan / Mo 16:00–18:00 0,5 UE / 1 x / 1–4 TN
VHS PAHO, Ada-Christen-Gasse 2B, 1100 Wien

Steirische Knopfharmonika

X7117121 **Wolfgang Schedl** **€ 19,50**
23. Jan / Do 16:00–18:00 0,5 UE / 1 x / 1–4 TN

Gitarre

X7118102 **Dr. Massimo Stefanizzi** **€ 19,50**
27. Jan / Mo 16:00–18:00 0,5 UE / 1 x / 1–4 TN
VHS Favoriten, Arthaberplatz 18, 1100 Wien

Gitarre, E-Gitarre und Bassgitarre

X7118152 **Norbert Cseplö** **€ 19,50**
22. Jan / Mi 16:00–18:00 0,5 UE / 1 x / 1–4 TN
VHS PAHO, Ada-Christen-Gasse 2B, 1100 Wien

Zither

X7118157 **Barbara Laister-Ebner** **€ 19,50**
22. Jan / Mi 16:00–18:00 0,5 UE / 1 x / 1–4 TN
VHS PAHO, Ada-Christen-Gasse 2B, 1100 Wien

Offenes Ensemble

X7110106 **Mag. art Balazs Banfi, MA** **€ 13,00**
22. Jan / Mi 18:00–20:00 2 UE / 1 x / 6–10 TN

Bandcoaching Pop/Rock/Jazz

X7110105 **N.N.** **€ 58,80**
8.–29. Jan / Mi 18:00–19:30 6 UE / 4 x / 4–5 TN Klein GRUPPE

Fremdsprachen

Sie sind unsicher, welche Sprache die Richtige für Sie ist und möchten einfach mal einen ersten Einblick gewinnen?
Mit unseren Minikursen können Sie in verschiedenen Fremdsprachen reinschnuppern und somit besser entscheiden, welchen Kurs Sie im Frühjahrssemester buchen!

Bosnisch-Kroatisch-Serbisch (BKS) A1

10430711 **€ 21,60**
21.–28. Jan / Di 18:00–19:30 3 UE / 2 x / 4–5 TN Klein GRUPPE

Englisch A1

10430701 **€ 21,60**
20.–27. Jan / Mo 18:00–19:30 3 UE / 2 x / 4–5 TN Klein GRUPPE

Französisch A1

10430702 **€ 21,60**
21.–28. Jan / Di 18:00–19:30 3 UE / 2 x / 4–5 TN Klein GRUPPE

Griechisch A1

10430706 **€ 21,60**
20.–27. Jan / Mo 18:00–19:30 3 UE / 2 x / 4–5 TN Klein GRUPPE

Italienisch A1

10430704 **€ 21,60**
23.–30. Jan / Do 18:00–19:30 3 UE / 2 x / 4–5 TN Klein GRUPPE

Japanisch A1

10430707 **Dr.in Akiko Kubo** **€ 21,60**
14.–21. Jan / Di 18:00–19:30 3 UE / 2 x / 4–5 TN Klein GRUPPE

Persisch (Farsi) A1

10430692 **€ 21,60**
23.–30. Jan / Do 18:00–19:30 3 UE / 2 x / 4–5 TN Klein GRUPPE

Russisch A1

10430710 **€ 21,60**
22.–29. Jan / Mi 18:00–19:30 3 UE / 2 x / 4–5 TN Klein GRUPPE

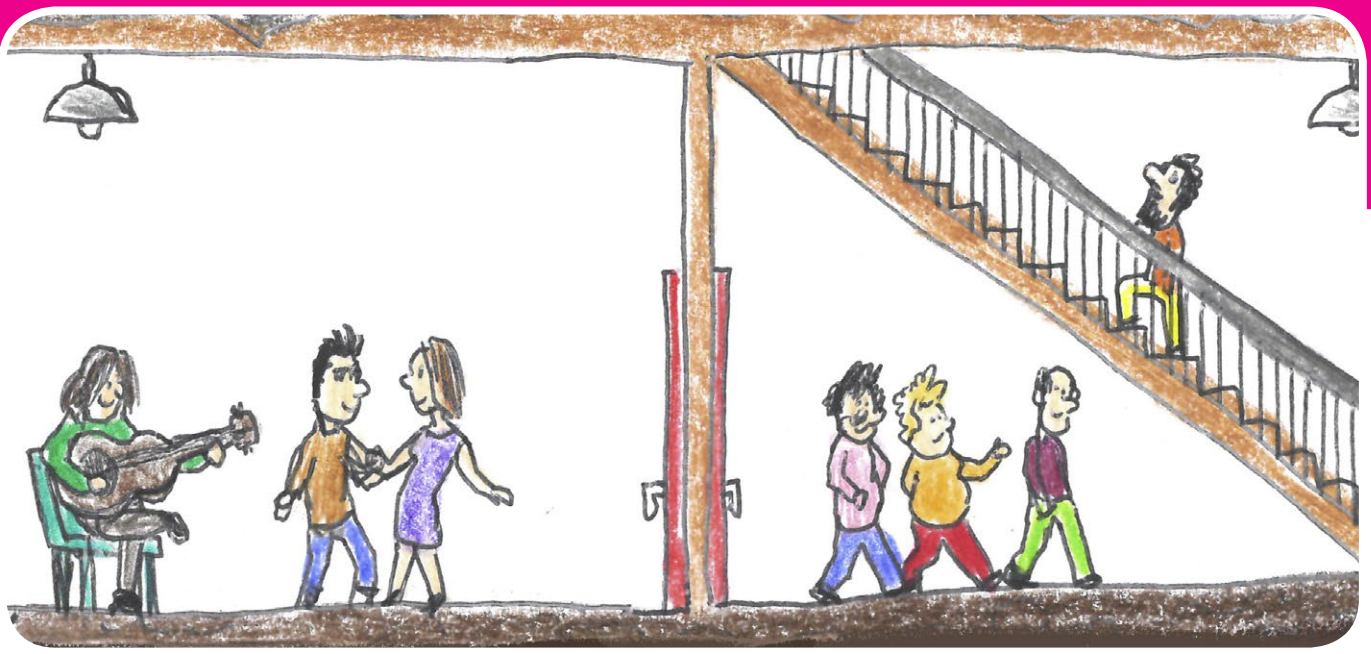
Spanisch A1

10430703 **€ 21,60**
22.–29. Jan / Mi 18:00–19:30 3 UE / 2 x / 4–5 TN Klein GRUPPE

Tschechisch A1

10430699 **€ 21,60**
23.–30. Jan / Do 18:00–19:30 3 UE / 2 x / 4–5 TN Klein GRUPPE

SPRACHEN



FREMDSPRACHEN

Mehrsprachigkeit und sprachliche Vielfalt

Mehrsprachigkeit wird an den Wiener Volkshochschulen großgeschrieben: wir sehen sprachliche Vielfalt als große Bereicherung und die Kenntnis mehrerer Sprachen als Beitrag zu einem besseren Zusammenleben aller Menschen in Wien. Daher bieten wir einerseits Deutschkurse für Migrant*innen an, andererseits auch Kurse in den Sprachen, die in Wien häufig gesprochen werden sowie zahlreiche andere europäische und außereuropäische Fremdsprachen.

Beratung und Einstufung

Eine erste Orientierung bietet unser Raster zur Selbsteinschätzung von Sprachkenntnissen. Zusätzlich laden wir Sie zu einem kostenlosen Beratungs- und Einstufungsgespräch in die VHS ein.

Kursformate und Niveaustufen

Je nachdem, welches Ziel Sie mit dem Erlernen einer Sprache verfolgen und wie viel Zeit Sie sich nehmen möchten, können Sie an den Wiener Volkshochschulen aus Kursen in verschiedenen Formaten mit unterschiedlichen Schwerpunkten wählen. Diese orientieren sich am „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen“ (GERS) und sind in die sechs Niveaustufen A1, A2, B1, B2, C1 und C2 gegliedert. Eine detaillierte Beschreibung der damit verbundenen Lernziele finden Sie in diesem Kapitel in unserem Raster zur Selbsteinschätzung.

Methodik und Lernmaterialien

Wir verstehen Sprache als Mittel zur Kommunikation. Das heißt, Sie üben in unseren Sprachkursen, mit der Fremdsprache in unterschiedlichen Situationen zu unterschiedlichen Themen zu kommunizieren. Dies beinhaltet Aufgaben zu den vier Fertigkeiten Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben sowie zu Wortschatz, Aussprache, Rechtschreibung und Grammatik. Unsere Kursleiter*innen unterstützen Sie gerne dabei, die Fremdsprache ab der allerersten Unterrichtseinheit zu verwenden. Dabei kommen an den Wiener Volkshochschulen unterschiedliche Lernmaterialien zum Einsatz: in einigen Kursen wird mit Lehrwerken gearbeitet, in anderen mit authentischen Texten und von unseren Kursleiter*innen selbst erstellten Materialien. Bitte beachten Sie, dass Lehrbücher nicht in der Kursgebühr inkludiert sind, und warten Sie den ersten Kurstermin ab, bevor Sie sich ein Lehrwerk kaufen.

Gruppengrößen und Kursgebühren

Die Sprachkurse der Wiener Volkshochschulen werden standardmäßig mit 6 bis 15 Teilnehmer*innen durchgeführt. Das ermöglicht individuelles Arbeiten in überschaubaren Gruppen. Für diese Gruppengröße beträgt die Gebühr pro Unterrichtseinheit (50 Minuten) € 7,20 pro Person. Für speziellere Sprachkursangebote gibt es auch die Möglichkeit des Kleingruppenkurses mit 4 bis maximal 5 Personen zu einer Gebühr von € 10,80 pro Unterrichtseinheit und Person. Wenn Sie aus Gründen der Flexibilität Einzelunterricht wünschen, organisieren wir diesen ebenfalls sehr gerne in jeder von uns angebotenen Sprache für Sie. Bitte wenden Sie sich diesbezüglich an den VHS Standort Ihrer Wahl.

SPRACHEN
Fremdsprachen

ARABISCH

Arabisch A1 intensiv
am Wochenende

10427849 — **€ 129,60**
15.–17. Mai / Fr 17:00–20:00, Sa 10:00–14:30, So 10:00–14:30 — 12 UE / 3 x / 4–5 TN

BOSNISCH

Bosnisch-Kroatisch-Serbisch (BKS) A1

10448024 **Jelica Djordjevic** — **€ 194,40**
18. Feb–12. Mai / Di 18:00–19:30 — 18 UE / 12 x / 4–5 TN

Bosnisch-Kroatisch-Serbisch (BKS) A1 intensiv
am Wochenende

10427851 — **€ 129,60**
19.–21. Jun / Fr 17:00–20:00, Sa 10:00–14:30, So 10:00–14:30 — 12 UE / 3 x / 4–5 TN

ENGLISCH

Englisch Sprachencafé

10429876 — **kostenlos**
19. Jun / Fr 16:00–18:00 — 2 UE / 1 x / 3–13 TN

Englisch A1

10448027 — **€ 129,60**
11. Feb–5. Mai / Di 18:00–19:30 — 18 UE / 12 x / 6–15 TN

10448030 — **€ 129,60**
13. Feb–7. Mai / Do 17:30–19:00 — 18 UE / 12 x / 6–15 TN

10448034 **Angelika Reifert** — **€ 129,60**
14. Feb–15. Mai / Fr 12:30–14:00 — 18 UE / 12 x / 6–15 TN

Englisch A1 intensiv

10448031 — **€ 129,60**
24. Feb–30. Mär / Mo 18:00–21:00 — 18 UE / 6 x / 6–15 TN

Englisch A1 intensiv
am Wochenende/für die Reise zu Ostern

10427854 — **€ 86,40**
27.–29. Mär / Fr 17:00–20:00, Sa 10:00–14:30, So 10:00–14:30 — 12 UE / 3 x / 6–15 TN

Sprachkurse für Kinder: Deutsch und Englisch

Kurse finden Sie auf der Seite „Sprachkurse für Kinder“ auf Seite 53. Andere Sprachen organisieren wir gerne auf Anfrage! Information und Buchung:
favoriten@vhs.at, +43 89 174 110 000

Englisch A1
Für die Generation 60+

10448028 **Andreas Simon** — **€ 129,60**
10. Feb–11. Mai / Mo 10:30–12:00 — 18 UE / 12 x / 6–15 TN

Englisch A1+

10426965 — **€ 144,00**
11. Feb–21. Apr / Di 09:00–11:00 — 20 UE / 10 x / 6–15 TN

10448026 **Mag.ª Julia Arifeen** — **€ 129,60**
11. Feb–5. Mai / Di 19:30–21:00 — 18 UE / 12 x / 6–15 TN

Englisch A1+
Für die Generation 60+

10448037 — **€ 129,60**
13. Feb–7. Mai / Do 10:00–11:30 — 18 UE / 12 x / 6–15 TN

Englisch A1++

10426942 **Angelika Reifert** — **€ 162,00**
14. Feb–29. Mai / Fr 11:00–12:30 — 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Englisch A2

10426968 — **€ 129,60**
13. Feb–30. Apr / Do 09:00–10:30 — 18 UE / 12 x / 6–15 TN

10448038 **Mag.ª phil. Martina Geißelbrecht** — **€ 129,60**
11. Feb–5. Mai / Di 18:00–19:30 — 18 UE / 12 x / 6–15 TN

Englisch A2
gemütliches Lerntempo

10426987 **Angelika Reifert** — **€ 162,00**
12. Feb–20. Mai / Mi 11:00–12:30 — 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Englisch A2+

10427007 **Andreas Simon** — **€ 172,80**
12. Feb–29. Apr / Mi 10:30–12:30 — 24 UE / 12 x / 6–15 TN

Englisch A2+
gemütliches Lerntempo

10427012 **Angelika Reifert** — **€ 162,00**
12. Feb–20. Mai / Mi 12:30–14:00 — 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Englisch A2+
mit Konversation ins Wochenende

10427016 — **€ 108,00**
14. Feb–24. Apr / Fr 15:00–16:30 — 15 UE / 10 x / 6–15 TN

Englisch B1
für Beruf

10427029 **Andreas Simon** — **€ 175,50**
10. Feb–25. Mai / Mo 18:00–19:30 — 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

10430683 **Mag.ª phil. Martina Geißelbrecht** — **€ 175,50**
12. Feb–27. Mai / Mi 18:00–19:30 — 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

10427033 **Andreas Simon** — **€ 140,40**
13. Feb–30. Apr / Do 18:00–19:30 — 18 UE / 12 x / 6–15 TN

SPRACHEN

Englisch B1

10427336 **Mag. Harald Halvorsen** **€ 162,00**
12. Feb–20. Mai / Mi 09:00–10:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

10427339 **Angelika Reifert** **€ 129,60**
14. Feb–15. Mai / Fr 09:30–11:00 18 UE / 12 x / 6–15 TN

10427023 **Mag. Harald Halvorsen** **€ 162,00**
10. Feb–25. Mai / Mo 10:00–11:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Englisch B1+
gemütliches Lerntempo

10427319 **Angelika Reifert** **€ 162,00**
11. Feb–19. Mai / Di 12:30–14:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Englisch B1+

10427329 **Andreas Simon** **€ 162,00**
11. Feb–19. Mai / Di 10:00–11:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

10427334 **Mag. Harald Halvorsen** **€ 162,00**
12. Feb–20. Mai / Mi 10:30–12:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Englisch B2
für Alltag und Beruf

AK

10448343 **Mag.ª Julia Arifeen** **€ 140,40**
10. Feb–11. Mai / Mo 18:00–19:30 18 UE / 12 x / 6–15 TN

Englisch C1
für Alltag und Beruf

AK

10427037 **Andreas Simon** **€ 175,50**
12. Feb–20. Mai / Mi 18:00–19:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Scanne mich!

Sprachberatung

Sie sind sich nicht sicher, welcher Kurs am besten für Sie passt? Lassen Sie sich von unseren erfahrenen Beraterinnen und Beratern einstufen!

FRANZÖSISCH

Französisch Sprachencafé

10429881 **kostenlos**
20. Mär / Fr 16:00–18:00 2 UE / 1 x / 3–13 TN

Französisch A1

10450041 **Alice Barca, MA** **€ 129,60**
11. Feb–5. Mai / Di 19:30–21:00 18 UE / 12 x / 6–15 TN

Französisch A1 intensiv
am Wochenende/für die Reise zu Ostern

10427857 **€ 86,40**
27.–29. Mär / Fr, Sa, So 17:00–14:30 12 UE / 3 x / 6–15 TN

Französisch A1+

10449578 **Alice Barca, MA** **€ 129,60**
11. Feb–5. Mai / Di 18:00–19:30 18 UE / 12 x / 6–15 TN

10427367 **Cynthia Le Saos, MA MA** **€ 194,40**
12. Feb–29. Apr / Mi 18:00–19:30 18 UE / 12 x / 4–5 TN Klein GRUPPE

Französisch A2+/B1
Konversation

10450042 **Alice Barca, MA** **€ 97,20**
13. Feb–19. Mär / Do 18:00–19:30 9 UE / 6 x / 4–5 TN Klein GRUPPE

Französisch B1 intensiv

10427364 **Cynthia Le Saos, MA MA** **€ 259,20**
10. Feb–4. Mai / Mo 09:00–12:00 36 UE / 12 x / 6–15 TN

GEBÄRDENSPRACHE

Gebärdensprache (ÖGS) A1

AK

10448122 **€ 162,00**
12. Feb–22. Apr / Mi 18:00–19:30 15 UE / 10 x / 4–5 TN Klein GRUPPE

Gebärdensprache (ÖGS) A1 intensiv
am Wochenende

AK

10427862 **€ 86,40**
27.–29. Mär / Fr 17:00–20:00, Sa 10:00–14:30, So 10:00–14:30 12 UE / 3 x / 6–15 TN

10427863 **€ 86,40**
15.–17. Mai / Fr 17:00–20:00, Sa 10:00–14:30, So 10:00–14:30 12 UE / 3 x / 6–15 TN

GEORGISCH

Georgisch A1 intensiv

NEU

10427905 **Lika Kevlishvili, BA** **€ 129,60**
26.–28. Jun / Fr 17:00–20:00, Sa 10:00–14:30, So 10:00–14:30 12 UE / 3 x / 4–5 TN Klein GRUPPE

GRIECHISCH

Griechisch Sprachencafé

10429901 **kostenlos**
20. Mär / Fr 16:00–18:00 2 UE / 1 x / 3–13 TN

Griechisch A1

10450454 **Konstantina Toumanidou, MA** **€ 162,00**
10. Feb–27. Apr / Mo 19:00–20:30 15 UE / 10 x / 4–5 TN Klein GRUPPE

Griechisch A1 intensiv
am Wochenende/für die Reise zu Ostern

10427865 **€ 86,40**
27.–29. Mär / Fr 17:00–20:00, Sa 10:00–14:30, So 10:00–14:30 12 UE / 3 x / 6–15 TN

Griechisch A1+

10450463 Konstantina Toumanidou, MA € 162,00
10. Feb–27. Apr / Mo 17:30–19:00 15 UE / 10 x / 4–5 TN Klein GRUPPE

Griechisch A2

10450451 Konstantina Toumanidou, MA € 162,00
13. Feb–23. Apr / Do 19:00–20:30 15 UE / 10 x / 4–5 TN Klein GRUPPE

Griechisch B1

10450453 Konstantina Toumanidou, MA € 162,00
13. Feb–23. Apr / Do 17:30–19:00 15 UE / 10 x / 4–5 TN Klein GRUPPE

ITALIENISCH

Italienisch Sprachencafé

10429886 kostenlos
20. Mär / Fr 16:00–18:00 2 UE / 1 x / 3–13 TN

Italienisch A1

10450757 Mag.ª Viviana Elisa Nicoletti € 129,60
10. Feb–11. Mai / Mo 18:00–19:30 18 UE / 12 x / 6–15 TN

10448044 € 172,80
12. Feb–6. Mai / Mi 10:00–12:00 24 UE / 12 x / 6–15 TN

Italienisch A1 intensiv
am Wochenende/für die Reise zu Ostern

10427867 € 86,40
27.–29. Mär / Fr 17:00–20:00, 12 UE / 3 x / 6–15 TN
Sa 10:00–14:30, So 10:00–14:30

Italienisch A1+

10448042 Mag.ª Viviana Elisa Nicoletti € 129,60
13. Feb–7. Mai / Do 19:00–20:30 18 UE / 12 x / 6–15 TN

Italienisch A2

10427997 Mag.ª Viviana Elisa Nicoletti € 129,60
13. Feb–30. Apr / Do 17:30–19:00 18 UE / 12 x / 6–15 TN

Italienisch B2

10427975 Angelo Caruso € 172,80
27. Feb–14. Mai / Do 14:00–16:00 24 UE / 12 x / 6–15 TN

Scanne mich!

JAPANISCH

Japanisch Sprachencafé

10429898 kostenlos
8. Mai / Fr 16:00–18:00 2 UE / 1 x / 3–13 TN

Japanisch A1

10448046 Dr.in Akiko Kubo € 129,60
9. Mär–15. Jun / Mo 18:00–19:30 18 UE / 12 x / 6–15 TN

Japanisch A1 intensiv
am Wochenende

10427869 € 86,40
15.–17. Mai / Fr 17:00–20:00, 12 UE / 3 x / 6–15 TN
Sa 10:00–14:30, So 10:00–14:30

PERSISCH

Persisch (Farsi) A1

10448098 Sasan Djalali € 216,00
13. Feb–23. Apr / Do 18:00–20:00 20 UE / 10 x / 4–5 TN Klein GRUPPE

Persisch (Farsi) A1 intensiv
am Wochenende

10427899 € 129,60
24.–26. Apr / Fr 17:00–20:00, 12 UE / 3 x / 4–5 TN Klein GRUPPE
Sa 10:00–14:30, So 10:00–14:30

VHS BRIGITTENAU

Lust, eine ungewöhnliche Sprache zu lernen?

Dann kommen Sie an die VHS Brigittenau und tauchen Sie ein in Amharisch, Filipino, Katalanisch, Suaheli oder in 40 andere Sprachen.
Mehr Informationen unter www.vhs.at/brigittenau

Stadt Wien Bildung und Jugend

www.vhs.at/brigittenau

PORTUGIESISCH (EUROPA)

Portugiesisch (Europa) A1 intensiv
am Wochenende/für die Reise zu Ostern

10427927 **€ 86,40**
27.–29. Mär / Fr 17:00–20:00, Sa 10:00–14:30, So 10:00–14:30 — 12 UE / 3 x / 6–15 TN

RUSSISCH

Russisch A1

10448048 **€ 129,60**
11. Feb–5. Mai / Di 18:00–19:30 — 18 UE / 12 x / 6–15 TN

Russisch A1 intensiv
am Wochenende

10427874 **€ 129,60**
28. Feb–1. Mär / Fr 17:00–20:00, Sa 10:00–14:30, So 10:00–14:30 — 12 UE / 3 x / 4–5 TN

SPANISCH

Spanisch Sprachencafé

10429888 **kostenlos**
20. Mär / Fr 16:00–18:00 — 2 UE / 1 x / 3–13 TN

Spanisch A1

10448322 **Mag.ª Doralice Bonilla-Spitzer** **€ 129,60**
10. Feb–11. Mai / Mo 16:30–18:00 — 18 UE / 12 x / 6–15 TN

10448077 **Rosalva Flores de Grandl** **€ 129,60**
11. Feb–5. Mai / Di 19:00–20:30 — 18 UE / 12 x / 6–15 TN

10448078 **Berta-Miriam Rivera-Valencia** **€ 129,60**
13. Feb–7. Mai / Do 10:00–11:30 — 18 UE / 12 x / 6–15 TN

Spanisch A1 intensiv
am Wochenende/für die Reise zu Ostern

10427885 **€ 86,40**
27.–29. Mär / Fr 17:00–20:00, Sa 10:00–14:30, So 10:00–14:30 — 12 UE / 3 x / 6–15 TN

Spanisch A1+

10448074 **Berta-Miriam Rivera-Valencia** **€ 129,60**
10. Feb–11. Mai / Mo 10:00–11:30 — 18 UE / 12 x / 6–15 TN

10448075 **Rosalva Flores de Grandl** **€ 129,60**
11. Feb–5. Mai / Di 17:30–19:00 — 18 UE / 12 x / 6–15 TN

10448052 **Mag.ª Doralice Bonilla-Spitzer** **€ 129,60**
13. Feb–7. Mai / Do 18:00–19:30 — 18 UE / 12 x / 6–15 TN

10428429 **Mag.ª Doralice Bonilla-Spitzer** **€ 129,60**
14. Feb–15. Mai / Fr 10:00–11:30 — 18 UE / 12 x / 6–15 TN

Spanisch A2+
Konversation

10448088 **Mag.ª Doralice Bonilla-Spitzer** **€ 162,00**
10. Feb–27. Apr / Mo 18:00–19:30 — 15 UE / 10 x / 4–5 TN

THAILÄNDISCH

Thailändisch A1 intensiv
am Wochenende

10427921 **€ 129,60**
20.–22. Mär / Fr 17:00–20:00, Sa 10:00–14:30, So 10:00–14:30 — 12 UE / 3 x / 4–5 TN

TSCHECHISCH

Tschechisch A1

10448325 **Ing.in Eva Kühnova** **€ 129,60**
13. Feb–7. Mai / Do 18:00–19:30 — 18 UE / 12 x / 6–15 TN

Tschechisch A1 intensiv
am Wochenende/für die Reise zu Ostern

10427889 **€ 86,40**
27.–29. Mär / Fr 17:00–20:00, Sa 10:00–14:30, So 10:00–14:30 — 12 UE / 3 x / 6–15 TN

TÜRKISCH

Türkisch Sprachencafé

10429893 **kostenlos**
19. Jun / Fr 16:00–18:00 — 2 UE / 1 x / 3–13 TN

Türkisch A1 intensiv
am Wochenende

10427895 **€ 129,60**
26.–28. Jun / Fr 17:00–20:00, Sa 10:00–14:30, So 10:00–14:30 — 12 UE / 3 x / 4–5 TN

UNGARISCH

Ungarisch A1 intensiv
am Wochenende

10427897 **€ 129,60**
26.–28. Jun / Fr 17:00–20:00, Sa 10:00–14:30, So 10:00–14:30 — 12 UE / 3 x / 4–5 TN

VIETNAMESISCH

Vietnamesisch A1 intensiv

10427917 **€ 129,60**
28. Feb–1. Mär / Fr 17:00–20:00, Sa 10:00–14:30, So 10:00–14:30 — 12 UE / 3 x / 4–5 TN

Einzelunterricht

Wenn Sie flexibel sind oder ein spezielles Thema erarbeiten wollen, organisieren wir für Sie gerne auch Einzelstunden – Sie werden individuell von einer Kursleiterin oder einem Kursleiter betreut.
Gebühr pro Unterrichtseinheit (50 Minuten): € 43,20
Information und Buchung:
favoriten@vhs.at, +43 89 174 110 000

Deutsch als Zweitsprache

Die Wiener Volkshochschulen führen jährlich über 1.000 Deutschkurse durch. Sowohl Anfänger*innen als auch Fortgeschrittene finden ein breites Angebot an unterschiedlich intensiven Formaten und verschiedenen Schwerpunkten.

Für viele unserer Kurse können Sie diverse Gutscheine einlösen – sei es ein Sprachgutschein der Stadt Wien oder auch Gutscheine der Wiener Arbeiterkammer (AK).
Als lizenziertes Prüfungszentrum bieten wir außerdem ÖSD- und ÖIF-Prüfungen inklusive dazugehörige Vorbereitungskurse an.

DaZ Beratung und Einstufung

Unsere Deutschkurs-Beratung und Prüfungseinstufung wird mindestens 2 Mal wöchentlich von erfahrenen Deutschtrainer*innen und Prüfer*innen durchgeführt und ist kostenlos.
Bitte melden Sie sich im Kund*innenservice an!

DEUTSCH INTENSIVKURSE

Deutsch A1

10427138		**€ 352,00**
17. Feb–20. Apr / Mo, Mi, Fr 09:00–12:00	80 UE / 27 x / 7–15 TN	
10427205		**€ 352,00**
27. Feb–30. Apr / Mo, Mi, Do 18:00–21:00	80 UE / 27 x / 7–15 TN	
10427146		**€ 352,00**
22. Apr–26. Jun / Mo, Mi, Fr 09:00–12:00	80 UE / 27 x / 7–15 TN	
10427214		**€ 352,00**
4. Mai–9. Jul / Mo, Mi, Do 18:00–21:00	80 UE / 27 x / 7–15 TN	
10427348		**€ 352,00**
6. Jul–11. Aug / Mo–Fr 09:00–12:00	80 UE / 27 x / 7–15 TN	

Deutsch A1+

10427143		**€ 352,00**
17. Feb–20. Apr / Mo, Mi, Fr 09:00–12:00	80 UE / 27 x / 7–15 TN	
10427207		**€ 352,00**
27. Feb–30. Apr / Mo, Mi, Do 18:00–21:00	80 UE / 27 x / 7–15 TN	
10427148		**€ 352,00**
22. Apr–26. Jun / Mo, Mi, Fr 09:00–12:00	80 UE / 27 x / 7–15 TN	
10427217		**€ 352,00**
4. Mai–9. Jul / Mo, Mi, Do 18:00–21:00	80 UE / 27 x / 7–15 TN	

Deutsch A2

10427144		**€ 352,00**
17. Feb–20. Apr / Mo, Mi, Fr 09:00–12:00	80 UE / 27 x / 7–15 TN	
10427208		**€ 352,00**
27. Feb–30. Apr / Mo, Mi, Do 18:00–21:00	80 UE / 27 x / 7–15 TN	
10427149		**€ 352,00**
22. Apr–26. Jun / Mo, Mi, Fr 09:00–12:00	80 UE / 27 x / 7–15 TN	
10427219		**€ 352,00**
4. Mai–9. Jul / Mo, Mi, Do 18:00–21:00	80 UE / 27 x / 7–15 TN	
10427350		**€ 352,00**
6. Jul–11. Aug / Mo–Fr 09:00–12:00	80 UE / 27 x / 7–15 TN	

Deutsch A2+

10427145		**€ 352,00**
17. Feb–20. Apr / Mo, Mi, Fr 09:00–12:00	80 UE / 27 x / 7–15 TN	
10427210		**€ 352,00**
27. Feb–30. Apr / Mo, Mi, Do 18:00–21:00	80 UE / 27 x / 7–15 TN	
10427152		**€ 352,00**
22. Apr–26. Jun / Mo, Mi, Fr 09:00–12:00	80 UE / 27 x / 7–15 TN	
10427220		**€ 352,00**
4. Mai–9. Jul / Mo, Mi, Do 18:00–21:00	80 UE / 27 x / 7–15 TN	

Deutsch B1

10427156		**€ 352,00**
17. Feb–20. Apr / Mo, Mi, Fr 09:00–12:00	80 UE / 27 x / 7–15 TN	
10427226		**€ 352,00**
27. Feb–30. Apr / Mo, Mi, Do 18:00–21:00	80 UE / 27 x / 7–15 TN	
10427154		**€ 352,00**
22. Apr–26. Jun / Mo, Mi, Fr 09:00–12:00	80 UE / 27 x / 7–15 TN	
10427222		**€ 352,00**
4. Mai–9. Jul / Mo, Mi, Do 18:00–21:00	80 UE / 27 x / 7–15 TN	
10427351		**€ 352,00**
6. Jul–11. Aug / Mo–Fr 09:00–12:00	80 UE / 27 x / 7–15 TN	

Deutsch B1+

10427157		**€ 352,00**
17. Feb–20. Apr / Mo, Mi, Fr 09:00–12:00	80 UE / 27 x / 7–15 TN	
10427227		**€ 352,00**
27. Feb–30. Apr / Mo, Mi, Do 18:00–21:00	80 UE / 27 x / 7–15 TN	
10427155		**€ 352,00**
22. Apr–26. Jun / Mo, Mi, Fr 09:00–12:00	80 UE / 27 x / 7–15 TN	
10427225		**€ 352,00**
4. Mai–9. Jul / Mo, Mi, Do 18:00–21:00	80 UE / 27 x / 7–15 TN	

Deutsch B2

10427159		**€ 352,00**
18. Feb–17. Apr / Di, Do, Fr 09:00–12:00	80 UE / 27 x / 7–15 TN	
10428369		**€ 352,00**
27. Feb–28. Apr / Di, Do, Fr 18:00–21:00	80 UE / 27 x / 7–15 TN	
10427162		**€ 352,00**
21. Apr–26. Jun / Di, Do, Fr 09:00–12:00	80 UE / 27 x / 7–15 TN	
10428365		**€ 352,00**
30. Apr–7. Jul / Di, Do, Fr 18:00–21:00	80 UE / 27 x / 7–15 TN	
10427352		**€ 352,00**
6. Jul–11. Aug / Mo–Fr 09:00–12:00	80 UE / 27 x / 7–15 TN	

Deutsch B2+

10427161		**€ 352,00**
18. Feb–17. Apr / Di, Do, Fr 09:00–12:00	80 UE / 27 x / 7–15 TN	
10428380		**€ 352,00**
27. Feb–28. Apr / Di, Do, Fr 18:00–21:00	80 UE / 27 x / 7–15 TN	
10427163		**€ 352,00**
21. Apr–26. Jun / Di, Do, Fr 09:00–12:00	80 UE / 27 x / 7–15 TN	
10428366		**€ 352,00**
30. Apr–7. Jul / Di, Do, Fr 18:00–21:00	80 UE / 27 x / 7–15 TN	

SPRACHEN

DEUTSCH FOKUSKURSE

Deutsch A2 Fokus Konversation und Grammatik

10427277		**€ 132,00**
11. Mär–15. Apr / Mo, Mi 12:00–15:00		30 UE / 10 x / 7–15 TN
10427300		**€ 132,00**
19. Mai–25. Jun / Di, Do 09:00–12:00		30 UE / 10 x / 7–15 TN

Deutsch B1 Fokus Konversation und Grammatik

10427278		**€ 132,00**
17. Mär–16. Apr / Di, Do 18:00–21:00		30 UE / 10 x / 7–15 TN
10427301		**€ 132,00**
18. Mai–22. Jun / Mo, Mi 15:00–18:00		30 UE / 10 x / 7–15 TN

Deutsch B2 Fokus Konversation und Grammatik

10427279		**€ 132,00**
11. Mär–15. Apr / Mo, Mi 15:00–18:00		30 UE / 10 x / 7–15 TN
10427303		**€ 132,00**
19. Mai–25. Jun / Di, Do 18:00–21:00		30 UE / 10 x / 7–15 TN

Deutsch C1 Fokus Konversation und Grammatik

10427283		**€ 156,00**
21. Feb–24. Apr / Fr 15:00–18:00		30 UE / 10 x / 7–15 TN
10427305		**€ 156,00**
10. Apr–19. Jun / Fr 15:00–18:00		30 UE / 10 x / 7–15 TN

Prüfungsinformation

Die Prüfung ist nach den Regeln des ÖIF gültig für eine Aufenthaltsgenehmigung/ein Visum.
Anmeldefrist: 7 Tage vor dem Prüfungstermin (keine Ausnahmen möglich)
Zur Anmeldung und Prüfung mitbringen: gültiger Lichtbildausweis, E-Card, Meldezettel

Prüfungstermine Deutsch

Alle aktuellen Prüfungstermine finden Sie auch auf unserer Homepage **www.vhs.at/favoriten** oder Sie fragen im Kund*innenservice nach.

ZUSATZTERMINE GEWÜNSCHT?

Ihr Kurs geht zu Ende und Sie möchten nicht auf das nächste Semester warten, sondern mit den anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern gleich weiterlernen?
Wenden Sie sich an uns – gerne organisieren wir auf Wunsch Zusatztermine bzw. einen Fortsetzungskurs, damit es so rasch wie möglich weitergehen kann!
Information und Buchung:
favoriten@vhs.at, +43 89 174 110 000

KURSE ZUR PRÜFUNGSVORBEREITUNG

Deutsch A2 ÖSD Prüfungsvorbereitung
Vorbereitung auf ÖSD Integrationsprüfung A2

10427234		**€ 132,00**
4.–25. Feb / Mo, Di, Mi 18:00–21:00		30 UE / 10 x / 7–15 TN
10427235		**€ 132,00**
30. Mär–21. Apr / Mo, Di, Mi 18:00–21:00		30 UE / 10 x / 7–15 TN
10427237		**€ 132,00**
8.–29. Jun / Mo, Di, Mi 18:00–21:00		30 UE / 10 x / 7–15 TN

Deutsch B1 ÖSD Prüfungsvorbereitung
Vorbereitung auf ÖSD Integrationsprüfung B1

10427241		**€ 132,00**
5.–26. Feb / Mo, Di, Mi 18:00–21:00		30 UE / 10 x / 7–15 TN
10427243		**€ 132,00**
30. Mär–21. Apr / Mo, Di, Mi 18:00–21:00		30 UE / 10 x / 7–15 TN
10427245		**€ 132,00**
8.–29. Jun / Mo, Di, Mi 18:00–21:00		30 UE / 10 x / 7–15 TN

Deutsch B2 ÖSD Prüfungsvorbereitung

10427249		**€ 132,00**
5.–26. Feb / Mo, Di, Mi 18:00–21:00		30 UE / 10 x / 7–15 TN
10427251		**€ 132,00**
30. Mär–21. Apr / Mo, Di, Mi 18:00–21:00		30 UE / 10 x / 7–15 TN
10438060		**€ 132,00**
8.–29. Jun / Mo, Di, Mi 18:00–21:00		30 UE / 10 x / 7–15 TN

PRÜFUNGEN

Deutsch A1 ÖSD Prüfung
Zertifikat A1 (ÖSD ZA1)

10426467	**Herwig Hammer, M.A.**	**€ 90,00**
24.–25. Feb / Mo, Di 17:00–21:00		7 UE / 2 x / 5–15 TN
10426468	**Herwig Hammer, M.A.**	**€ 90,00**
20.–21. Apr / Mo, Di 17:00–21:00		7 UE / 2 x / 5–15 TN
10426469	**Herwig Hammer, M.A.**	**€ 90,00**
29.–30. Jun / Mo, Di 17:00–21:00		7 UE / 2 x / 5–15 TN

Deutsch B2 ÖSD Prüfung
Zertifikat B2 (ÖSD ZB2)

10426666	**Dipl.-Ing.in M. Terzi, H. Hammer, M.A.**	**€ 137,00**
28.–29. Feb / Fr, Sa 16:00–15:00		10 UE / 2 x / 5–15 TN
10426667	**Dipl.-Ing.in M. Terzi, H. Hammer, M.A.**	**€ 137,00**
24.–25. Apr / Fr, Sa 16:00–15:00		10 UE / 2 x / 5–15 TN

INTEGRATIONSPRÜFUNGEN

Deutsch A2 ÖSD Integrationsprüfung

10426298	**Mag.ª Martina Hudler**	**€ 115,00**
26. Feb / Mi 09:00–17:00		8 UE / 1 x / 5–15 TN
10426331	**Mag.ª Martina Hudler**	**€ 115,00**
26. Mär / Do 09:00–17:00		8 UE / 1 x / 5–15 TN
10426301	**Mag.ª Martina Hudler**	**€ 115,00**
22. Apr / Mi 09:00–17:00		8 UE / 1 x / 5–15 TN
10426332	**Mag.ª Martina Hudler**	**€ 115,00**
28. Mai / Do 09:00–17:00		8 UE / 1 x / 5–15 TN
10426302	**Mag.ª Martina Hudler**	**€ 115,00**
1. Jul / Mi 09:00–17:00		8 UE / 1 x / 5–15 TN

Deutsch B1 ÖSD Integrationsprüfung

10426314	**Mag.ª Martina Hudler**	**€ 115,00**
27. Feb / Do 09:00–17:00		8 UE / 1 x / 5–15 TN
10426337	**Dipl.-Ing.in Margherita Terzi**	**€ 115,00**
27. Mär / Fr 09:00–17:00		8 UE / 1 x / 5–15 TN
10426316	**Dipl.-Ing.in Margherita Terzi**	**€ 115,00**
23. Apr / Do 09:00–17:00		8 UE / 1 x / 5–15 TN
10426338	**Mag.ª Martina Hudler**	**€ 115,00**
29. Mai / Fr 09:00–17:00		8 UE / 1 x / 5–15 TN
10426317	**Mag.ª Martina Hudler**	**€ 115,00**
2. Jul / Do 09:00–17:00		8 UE / 1 x / 5–15 TN

VHS VERANSTALTUNGS ZENTREN

VHS Wiener Urania
194 / 260 Personen
1., Uraniastraße 1
Tel +43 1 891 74-101 500
andrea.pitsch@vhs.at

VZ Praterstern
380 / 120 Personen
2., Praterstern 1
Tel +43 1 891 74-101 800
vz.praterstern@vhs.at

VZ LAWIE
160 Personen
3., Landstraßer Hauptstraße 96
Tel +43 1 891 74-103 000
landstrasse@vhs.at

VZ Mariahilf
342 / 90 Personen
6., Otto-Bauer-Gasse 7
Tel +43 1 891 74-106 501
vz.mariahilf@vhs.at

VZ PAHO
348 / 99 Personen
10., Ada-Christen-Gasse 2/B
Tel +43 1 891 74-110 400
vz.paho@vhs.at

VHS Favoriten
120 Personen
10., Arthaberplatz 18
Tel +43 1 891 74-110 000
favoriten@vhs.at

VHS Hietzing
238 Personen
13., Hofwiesengasse 48
Tel +43 1 891 74-113 000
hietzing@vhs.at

VZ Rudolfsheim-Fünfhaus
504 / 150 Personen
15., Schwendergasse 41
Tel +43 1 891 74-115 501
vz.rudolfsheim@vhs.at

VHS Ottakring
320 / 99 Personen
16., Ludo-Hartmann-Platz 7
Tel +43 1 891 74-116 000
ottakring@vhs.at

VZ Döbling
300 Personen
19., Gatterburggasse 2a
Tel +43 1 891 74-109 002
vz.doebling@vhs.at

VZ Heiligenstadt
267 Personen
19., Heiligenstädter Straße 155
Tel +43 1 891 74-109 001
vz.heiligenstadt@vhs.at

VZ Brigittenau
370 / 99 Personen
20., Raffaelgasse 11-13
Tel +43 1 891 74-120 001
vz.brigittenau@vhs.at

VZ Floridsdorf
696 / 120 / 120 Personen
21., Angerer Straße 14
Tel +43 1 891 74-121 061
vz.floridsdorf@vhs.at

VZ Großjedlersdorf
280 Personen
21., Siemensstraße 17
Tel +43 1 891 74-121 006
grossjedlersdorf@vhs.at

VZ Großfeldsiedlung
320 / 90 Personen
21., Kürschnergasse 9
Tel +43 1 891 74-121 562
vz.grossfeldsiedlung@vhs.at

VZ Donaustadt
560 / 100 Personen
22., Bernoullistraße 1
Tel +43 1 891 74-122 400
vz.donaustadt@vhs.at

VZ Liesing
586 / 80 / 100 / 80 Personen
23., Liesinger Platz 3
Tel +43 1 891 74-123 004
vz.liesing@vhs.at

VZ Erlaa
200 Personen
23., Putzendoplergasse 4
Tel +43 1 891 74-123 002
vz.erlaa@vhs.at

RASTER ZUR SELBSTEINSCHÄTZUNG

		Elementare Sprachverwendung		Selbständige
		A1/A1+ und A1++	A2/A2+	B1/B1+
	Kenntnisse	Ich habe keine/geringe Vorkenntnisse.	Ich habe gute/sehr gute Vorkenntnisse.	Ich habe leicht fortgeschrittene/ fortgeschrittene Kenntnisse.
	Ziele	Das möchte ich lernen:	Das möchte ich lernen:	Das möchte ich lernen:
Verstehen	Hören	☐ Ich kann vertraute Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, die sich auf mich selbst, meine Familie oder auf konkrete Dinge um mich herum beziehen, vorausgesetzt, es wird langsam und deutlich gesprochen.	☐ Ich kann einzelne Sätze und die gebräuchlichsten Wörter verstehen, wenn es um für mich wichtige Dinge geht (z.B. sehr einfache Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Ich verstehe das Wesentliche von kurzen, klaren und einfachen Mitteilungen und Durchsagen.	☐ Ich kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Ich kann vielen Radio- oder Fernsehsendungen über aktuelle Ereignisse und über Themen aus meinem Berufs- oder Interessengebiet die Hauptinformation entnehmen, wenn relativ langsam und deutlich gesprochen wird.
	Lesen	☐ Ich kann einzelne vertraute Namen, Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern, Plakaten oder in Katalogen.	☐ Ich kann ganz kurze, einfache Texte lesen. Ich kann in einfachen Alltagstexten (z.B. Anzeigen, Prospekten, Speisekarten oder Fahrplänen) konkrete, vorhersehbare Informationen auffinden und ich kann kurze, einfache persönliche Briefe verstehen.	☐ Ich kann Texte verstehen, in denen vor allem sehr gebräuchliche Alltags- oder Berufssprache vorkommt. Ich kann private Briefe verstehen, in denen von Ereignissen, Gefühlen und Wünschen berichtet wird.
Sprechen	An Gesprächen teilnehmen	☐ Ich kann mich auf einfache Art verständigen, wenn mein/e GesprächspartnerIn bereit ist, etwas langsamer zu wiederholen oder anders zu sagen, und mir dabei hilft zu formulieren, was ich zu sagen versuche. Ich kann einfache Fragen stellen und beantworten, sofern es sich um unmittelbar notwendige Dinge und um sehr vertraute Themen handelt.	☐ Ich kann mich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen, direkten Austausch von Informationen und um vertraute Themen und Tätigkeiten geht. Ich kann ein sehr kurzes Kontaktgespräch führen, verstehe aber normalerweise nicht genug, um selbst das Gespräch in Gang zu halten.	☐ Ich kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Ich kann ohne Vorbereitung an Gesprächen über Themen teilnehmen, die mir vertraut sind, die mich persönlich interessieren oder die sich auf Themen des Alltags wie Familie, Hobbys, Arbeit, Reisen, aktuelle Ereignisse beziehen.
	Zusammenhängend sprechen	☐ Ich kann einfache Wendungen und Sätze gebrauchen, um Leute, die ich kenne, zu beschreiben und um zu beschreiben, wo ich wohne.	☐ Ich kann mit einer Reihe von Sätzen und mit einfachen Mitteln z.B. meine Familie, andere Leute, meine Wohnsituation, meine Ausbildung und meine gegenwärtige oder letzte berufliche Tätigkeit beschreiben.	☐ Ich kann in einfachen zusammenhängenden Sätzen sprechen, um Erfahrungen und Ereignisse oder meine Träume, Hoffnungen und Ziele zu beschreiben. Ich kann kurz meine Meinungen und Pläne erklären und begründen. Ich kann eine Geschichte erzählen oder die Handlung eines Buches oder Films wiedergeben und meine Reaktionen beschreiben.
Schreiben	Schreiben	☐ Ich kann eine kurze einfache Postkarte schreiben, z.B. Feriengrüße. Ich kann auf Formularen, z.B. in Hotels, Namen, Adresse, Nationalität usw. eintragen.	☐ Ich kann kurze, einfache Notizen und Mitteilungen schreiben. Ich kann einen ganz einfachen persönlichen Brief schreiben, z.B. um mich für etwas zu bedanken.	☐ Ich kann über Themen, die mir vertraut sind oder mich persönlich interessieren, einfache zusammenhängende Texte schreiben. Ich kann persönliche Briefe schreiben und darin von Erfahrungen und Eindrücken berichten.

VON SPRACHKENNTNISSEN

Sprachverwendung	Kompetente Sprachverwendung	
B2/B2+	C1/C1+	C2
Ich habe weit/sehr weit fortgeschrittene Kenntnisse.	Ich habe annähernd muttersprachliche/muttersprachliche Kenntnisse.	
Das möchte ich lernen:	Das möchte ich lernen:	Das möchte ich lernen:

Kenntnisse

Ziele

Verstehen

Hören

☐ Ich kann längere Redebeiträge und Vorträge verstehen und auch komplexer Argumentation folgen, wenn mir das Thema einigermaßen vertraut ist. Ich kann im Fernsehen die meisten Nachrichtensendungen und aktuellen Reportagen verstehen. Ich kann die meisten Spielfilme verstehen, sofern Standardsprache gesprochen wird.

☐ Ich kann längeren Redebeiträgen folgen, auch wenn diese nicht klar strukturiert sind und wenn Zusammenhänge nicht explizit ausgedrückt sind. Ich kann ohne allzu große Mühe Fernsehsendungen und Spielfilme verstehen.

☐ Ich habe keinerlei Schwierigkeit, gesprochene Sprache zu verstehen, gleichgültig ob „live" oder in den Medien, und zwar auch, wenn schnell gesprochen wird. Ich brauche nur etwas Zeit, mich an einen besonderen Akzent zu gewöhnen.

Lesen

☐ Ich kann Artikel und Berichte über Probleme der Gegenwart lesen und verstehen, in denen die Schreibenden eine bestimmte Haltung oder einen bestimmten Standpunkt vertreten. Ich kann zeitgenössische literarische Prosatexte verstehen.

☐ Ich kann lange, komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen und Stilunterschiede wahrnehmen. Ich kann Fachartikel und längere technische Anleitungen verstehen, auch wenn sie nicht in meinem Fachgebiet liegen.

☐ Ich kann praktisch jede Art von geschriebenen Texten mühelos lesen, auch wenn sie abstrakt oder inhaltlich und sprachlich komplex sind, z.B. Handbücher, Fachartikel und literarische Werke.

Sprechen

An Gesprächen teilnehmen

☐ Ich kann mich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit einer/m MuttersprachlerIn recht gut möglich ist. Ich kann mich in vertrauten Situationen aktiv an einer Diskussion beteiligen und meine Ansichten begründen und verteidigen.

☐ Ich kann mich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Ich kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben wirksam und flexibel gebrauchen. Ich kann meine Gedanken und Meinungen präzise ausdrücken und meine eigenen Beiträge geschickt mit denen anderer verknüpfen.

☐ Ich kann mich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen beteiligen, bin auch mit Redewendungen und umgangssprachlichen Wendungen gut vertraut. Ich kann fließend sprechen und auch feinere Bedeutungsnuancen genau ausdrücken. Bei Ausdrucksschwierigkeiten kann ich so reibungslos wieder ansetzen und umformulieren, dass man es kaum merkt.

Zusammenhängend sprechen

☐ Ich kann zu vielen Themen aus meinen Interessengebieten eine klare und detaillierte Darstellung geben. Ich kann einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

☐ Ich kann komplexe Sachverhalte ausführlich darstellen und dabei Themenpunkte miteinander verbinden, bestimmte Aspekte besonders ausführen und meinen Beitrag angemessen abschließen.

☐ Ich kann Sachverhalte klar, flüssig und im Stil der jeweiligen Situation angemessen darstellen und erörtern; ich kann meine Darstellung logisch aufbauen und es so den ZuhörerInnen erleichtern, wichtige Punkte zu erkennen und sich diese zu merken.

Schreiben

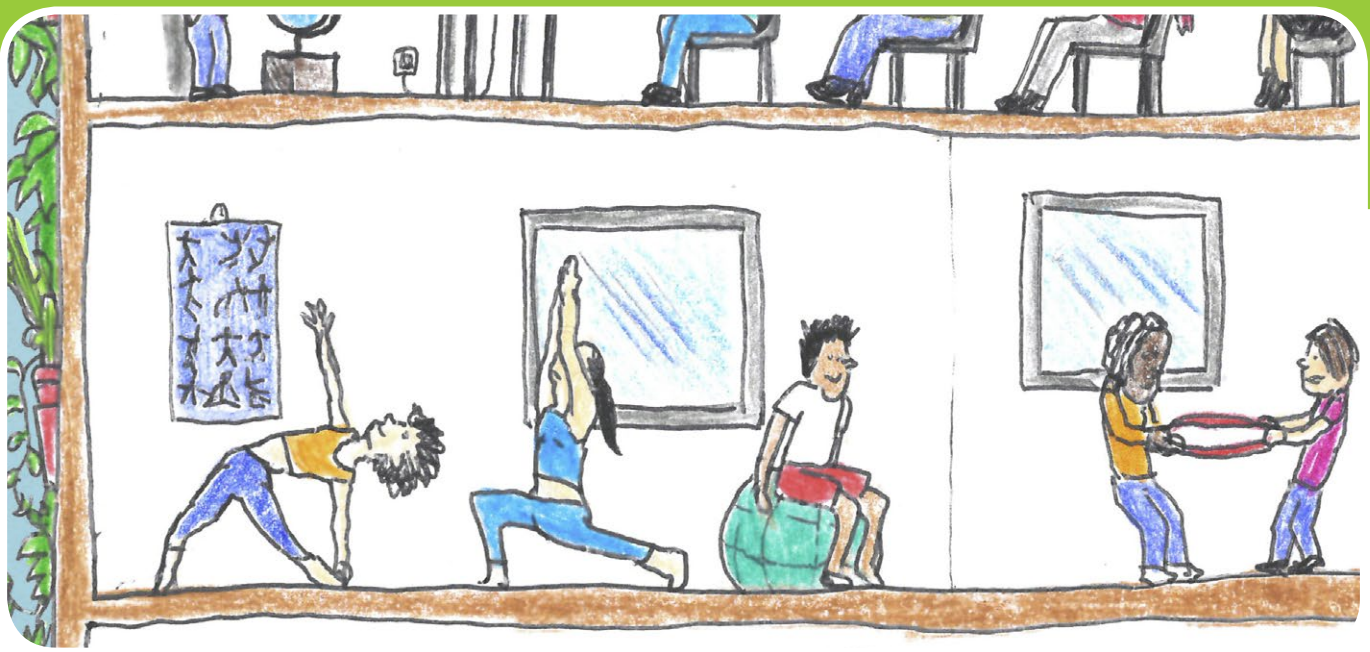
Schreiben

☐ Ich kann über eine Vielzahl von Themen, die mich interessieren, klare und detaillierte Texte schreiben. Ich kann in einem Aufsatz oder Bericht Informationen wiedergeben oder Argumente und Gegenargumente für oder gegen einen bestimmten Standpunkt darlegen. Ich kann Briefe schreiben und darin die persönliche Bedeutung von Ereignissen und Erfahrungen deutlich machen.

☐ Ich kann mich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und meine Ansicht ausführlich darstellen. Ich kann in Briefen, Aufsätzen oder Berichten über komplexe Sachverhalte schreiben und die für mich wesentlichen Aspekte hervorheben. Ich kann in meinen schriftlichen Texten den Stil wählen, der für die jeweiligen LeserInnen angemessen ist.

☐ Ich kann klar, flüssig und stilistisch dem jeweiligen Zweck angemessen schreiben. Ich kann anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte oder Artikel verfassen, die einen Sachverhalt gut strukturiert darstellen und so der/m LeserIn helfen, wichtige Punkte zu erkennen und sich diese zu merken. Ich kann Fachtexte und literarische Werke schriftlich zusammenfassen und besprechen.

GESUNDHEIT | BEWEGUNG



GESUNDHEIT, BEWEGUNG UND ERNÄHRUNG AN DEN WIENER VOLKSHOCHSCHULEN

Mit unseren Kurs- und Vortragsangeboten rund um das Thema Gesundheit bieten wir ein breites Spektrum an: mit uns können Sie fit werden oder bleiben. Wir bieten Kurse für unterschiedliche Zielgruppen, körperliche Voraussetzungen und Bedürfnisse an: von Eltern-Baby-Turnen über Faszientraining, Rückenfit und Dance Aerobic bis hin zu Sturzprävention und Muskelaufbau für Ältere. So steht dem Spaß an der Bewegung nichts mehr im Weg und wenn Sie sich gleich für die FitnessKarte entscheiden, dann können Sie, so oft Sie wollen und wo Sie wollen, einen Kurs besuchen.

Neben Bewegungskursen können Sie bei uns Entspannungstechniken wie Autogenes Training oder Atemübungen erlernen und auf diese Weise Ihre körperliche und seelische Gesundheit fördern.

Wer mehr rund um das Thema Ernährung wissen möchte, ist bei unseren Vorträgen, Workshops und Kochkursen genau richtig. Von Regionalität und Bioqualität bis hin zu verschiedenen Ernährungsstilen erfahren Sie bei uns alles rund ums Essen. Und damit der Genuss nicht zu kurz kommt, zeigen wir Ihnen an zehn Standorten, wie man z.B. Alt-Wiener Rindfleisch oder burgenländischen Bohnenstrudel zubereitet, Pralinen selbst kreiert oder mit neapolitanischen, vietnamesischen oder mexikanischen Rezepten den Duft der weiten Welt einfängt.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Bewegungskurse der Wiener Volkshochschulen sind als Training für Personen mit grundsätzlich gutem Gesundheitszustand konzipiert. Die VHS kann nicht überprüfen, ob Teilnehmer*innen für das Training medizinisch geeignet sind oder nicht. Für diese Eignung sind alle Teilnehmer*innen selbst verantwortlich und es wird empfohlen, dass alle Teilnehmer*innen zur Feststellung der eigenen körperlichen Tauglichkeit für den Bewegungskurs vor Kursbeginn Rücksprache mit eigenen ärztlichen oder medizinischen Vertrauenspersonen halten.

Alle Teilnehmer*innen haben einerseits die Anleitungen und Hinweise der Kursleitung zu beachten, aber auch andererseits die Eigenverantwortung für die individuelle Gesundheit und Sicherheit wahrzunehmen.

Alle Teilnehmer*innen werden darauf hingewiesen, dass eine geeignete Bekleidung bzw. Ausrüstung nicht nur für das eigene Wohlbefinden, sondern auch für die eigene Sicherheit wichtig ist (rutschfeste Fußbekleidung sowie bequeme Sportbekleidung). Betreffend geeigneter Kleidung bzw. Ausrüstung sind insbesondere auch die Hinweise der VHS und der Kursleitung, vor allem zu Beginn jedes Kurses, zu beachten.

Geräte, Materialien und Räumlichkeiten dürfen nur im Rahmen eines Kurses im Beisein der Kursleitung benützt werden.

Die Teilnahme an einem Bewegungskurs erfolgt hinsichtlich sporttypischer Risiken auf eigene Gefahr. Allen Teilnehmer*innen ist daneben auch bewusst, dass aufgrund unvorhersehbarer oder untypischer Gefahren, insbesondere auch durch ein Fehlverhalten von anderen Teilnehmer*innen, Sachschäden eintreten können. Die Haftung der VHS und ihrer Erfüllungsgehilfen ist für den Ersatz jeglicher Sachschäden aufgrund vorhersehbarer oder sporttypischer Gefahren im Falle leichter Fahrlässigkeit ausgeschlossen. Die Beweislast für das leicht fahrlässige Verschulden der VHS und ihrer Erfüllungsgehilfen bei Sachschäden durch unvorhersehbare und untypische Gefahren trifft die Teilnehmer*innen selbst.

Wissen über Gesundheit

GESUNDHEITSTHEMEN

Anwendung ätherischer Öle für die Gesundheit

NEU Fitness KARTE

Der Vortrag bietet wichtige Grundlagen für die sichere Verwendung ätherischer Öle im Alltag. Voraussetzung dafür sind die Qualität der Öle und das Wissen über die richtige Anwendung, sei es zur Behandlung kleinerer Beschwerden, in der Vorbeugung oder auch einfach in der Pflege zum Wohlfühlen. Anhand konkreter Beispiele werden verschiedene Anwendungsmöglichkeiten besprochen.

X2301220 **€ 8,00**
26. Mar / Do 18:00–20:00 2 UE / 1 x / 1–25

Gesunder Schlaf

Fitness KARTE

In diesem Vortrag wird die Funktion und die Bedeutung des Schlafs für unsere Gesundheit erläutert. Was beeinflusst unseren Schlaf und was können wir selbst zu einem guten Schlaf beitragen? Was sind die häufigsten Schlafstörungen, wie kann man sie erkennen und ab wann ist es notwendig, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen?

X2301213 **Mag.ª Carmen Abouelenin** **€ 6,00**
13. Mai / Mi 18:00–19:30 1,5 UE / 1 x / 1–25 TN

Meine Zukunft selbstbestimmt: Patientenverfügung

Fitness KARTE

Die Referentin informiert umfassend über die Patientenverfügung, die Willenserklärung für den Fall der eigenen Entscheidungsunfähigkeit im Krankheitsfall. In Kooperation mit der Akademie der Zivilgesellschaft und der Wiener Pflege- und Patient*innenanwaltschaft.

X2301210 **kostenlos**
28. Apr / Di 17:00–19:00 2 UE / 1 x / 1–25 TN

Psychische Erkrankung – wie kann die Familie helfen?

Fitness KARTE

Psychische Belastungen und Erkrankungen kommen in den meisten Familien vor. Familienmitglieder und Freunde bemerken häufig als erste die Veränderungen der betroffenen Person. Sie sind dann oft unsicher – Ist das noch normal? Wie spreche ich das an? Wie kann ich helfen? Wo bekomme ich selbst Rat und Hilfe? In diesem Vortrag erfahren Sie mehr über psychische Erkrankungen, wie es den betroffenen Familien geht und was Angehörige für sich und die erkrankte Person tun können. Eine Beraterin und eine Angehörige sprechen über ihre Erfahrungen und geben ihr Wissen weiter.
In Kooperation mit der Beratungsstelle „Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter“

X2301201 **kostenlos**
11. Mar / Mi 18:00–20:00 2 UE / 1 x / 1–25 TN

Wege aus der Zuckerfalle: Gesund essen als Diabetesvorsorge

Fitness KARTE

Die Ernährungsweise spielt, wie auch das Bewegungsverhalten und der Umgang mit Stress, oft eine entscheidende Rolle, ob man z. B. an einem Typ-2-Diabetes erkrankt oder nicht. Eine Lebensstiländerung ist gewiss nicht leicht, denn viele Gewohnheiten haben sich im Lauf der Jahre fest eingeschliffen. Erkenntnisse aus der Wissenschaft zeigen aber, dass sich ein Umdenken sehr wohl lohnt! Ein paar Schritte, Tipps und Tricks im Sinne dieses Umdenkens, die Ihnen dabei helfen können, gesund zu bleiben, lernen Sie in diesem Vortrag kennen.

X2301211 **Mag.ª Astrid Draxler** **€ 6,00**
4. Mai / Mo 18:00–19:30 1,5 UE / 1 x / 1–25 TN

V.I.P.-Gruppe für gemeinsame Aktivitäten

NEU

Dieser Treffpunkt richtet sich an *very interested persons*! Sie sind seit kurzem in Pension und haben Lust auf neue Aktivitäten? Sie haben oder suchen nach Ideen, wie Sie die gewonnene Freizeit mit noch mehr Sinn füllen können und möchten dazu Gleichgesinnte kennen lernen? Gemeinsame Spaziergänge mit anschließenden Gesprächsrunden in der VHS bieten eine entspannte Atmosphäre, um neue Menschen kennen zu lernen, Interessen auszutauschen und gemeinsame Aktivitäten zu planen. Voraussetzung: Sie können einen etwa einstündigen Spaziergang mitmachen.

X2301200 **Sylvia Böhm** **€ 46,80**
23. Apr–28. Mai / Do 09:00–12:00 12 UE / 4 x / 10–15 TN

Bewegung tut allen gut!

Doch Menschen mit Vergesslichkeit oder Demenz benötigen eine Begleitung, die ihnen Sicherheit gibt.

Die VHS Favoriten bietet Kursplätze für Menschen mit einer Erkrankung wie Alzheimer an, die eine Begleitperson mitbringen möchten. In ausgewählten Gymnastikkursen sorgen speziell geschulte Trainer*innen dafür, dass alle Kursteilnehmer*innen gut betreut werden und von der gemeinsamen Bewegungseinheit profitieren.

Gesunder Rücken: Mo 16:30–17:30 Uhr

Muskelaufbau für Senior*innen: Do 14:30–16:00 Uhr

Spaziergänge für Menschen mit Vergesslichkeit: Fr 15:30–17:00 Uhr

Sie sind interessiert?
Kontaktieren Sie uns unter favoriten@vhs.at oder Telefon +43 1 891 74-110 000. Wir beraten Sie gerne!

Begleitung gesucht? Auch dafür gibt es eine Lösung. Unser Kooperationspartner CARITAS PFLEGE vermittelt kostenlos ehrenamtliche „Freizeitbuddys“.

Kontakt: Caroline Leitner
Telefon: +43 676 661 80 68 oder
E-Mail: caroline.leitner@caritas-wien.at

Caritas Pflege

Entspannung & Körperwahrnehmung

MASSAGE

Massagekurs für Zwei
für Freund*innen, Partner*innen, Familie ...

Stress, Hektik und damit Verspannungen nehmen zu. Nicht nur Erwachsene, auch Jugendliche sind davon betroffen. Das Seminar führt in die wichtigsten Techniken der klassischen Massage ein – mit besonderem Augenmerk auf die Rücken- und Nackenmassage.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, zwei große Badetücher, Massageöl, Hausschuhe und Schreibzeug!
Kursgebühr ist pro Person/Anmeldung.

X8200202	**Ingrid Frank**	**€ 71,50**
21.–22. Feb / Fr 17:00–21:00, Sa 10:00–17:00		11 UE / 2 x / 6–10 TN
X8200203	**Ingrid Frank**	**€ 71,50**
15.–16. Mai / Fr 17:00–21:00, Sa 10:00–17:00		11 UE / 2 x / 6–10 TN

Shiatsu – Massage einmal anders

In diesem Workshop lernen Sie einfache Griffe, Dehnungen, Rotationen und andere Übungen aus dem Shiatsu kennen, um Verspannungen und ähnliche Probleme lösen zu können. Bitte mitbringen: Leintuch, Handtuch, Decke, bequeme Bekleidung

X8200201	**Elisabeth Führer**	**€ 39,00**
27. Mär–3. Apr / Fr 17:00–20:00		6 UE / 2 x / 6–15 TN

ASIATISCHE BEWEGUNGSKULTUREN

Qi Gong

Qi Gong ist eine Bewegungslehre aus dem Gesundheitssystem der Traditionellen Chinesischen Medizin. Langsame, ineinander fließende Bewegungen werden zu festgelegten Übungsabläufen zusammengefügt, die beruhigend, ausgleichend und entspannend wirken. Mit diesen Übungen lernen Sie, in Verbindung mit bewusster Atmung Ihre Muskeln zu stärken, die Gelenke zu lockern, die Körperhaltung zu verbessern und Ihre Konzentrationsfähigkeit zu stärken. Sie verfügen damit über eine bewährte Methode zur Entspannung und Stärkung Ihrer Gesundheit.

Qi Gong
Offene Gruppe

In der offenen Gruppe können Anfänger*innen erste Erfahrungen mit Qi Gong sammeln, Fortgeschrittene haben die Möglichkeit, den eigenen Übungsweg zu vertiefen.

X8203205	**Renate Sonnenberg**	**€ 146,30**
10. Feb–8. Jun / Mo 09:00–10:30		22,5 UE / 15 x / 1–15 TN

Fitness KARTE

Qi Gong
Der fliegende Kranich

In diesen Kursen wird die Qi Gong-Form des Fliegenden Kranichs geübt. Anfänger*innen und Fortgeschrittene sind willkommen!

X8203206	**Renate Sonnenberg**	**€ 117,00**
11. Feb–5. Mai / Di 18:00–19:30		18 UE / 12 x / 6–15 TN
X8203207	**Renate Sonnenberg**	**€ 117,00**
13. Feb–7. Mai / Do 09:30–11:00		18 UE / 12 x / 6–15 TN

Qi Gong – Sommertreffpunkt

Übungsgruppe, die einmal im Monat stattfindet.

X8203331	**Renate Sonnenberg**	**€ 39,00**
27. Mai–19. Aug / Mi 18:00–19:30		6 UE / 4 x / 6–15 TN

Tai Chi Chuan/Qi Gong

Tai Chi Chuan, auch Schattenboxen genannt, ist eine Bewegungslehre, die ihre Wurzeln in der chinesischen Kampfkunst und in den Prinzipien des Taoismus hat. Es gibt zahlreiche Stile und Formen, von denen viele den Bezug zur Kampfkunst weitgehend verloren haben, vielmehr hat dieses Übungskonzept die physische und psychische Gesunderhaltung zum Ziel. Merkmale sind langsame, fließende Bewegungen, die in festgelegten Abläufen entspannt und konzentriert ausgeführt werden. Positive Effekte eines regelmäßigen Trainings sind Entspannungsfähigkeit und die Förderung von Gleichgewicht, Körperkontrolle und Beweglichkeit.

X8203210	**Jaime Carvajal**	**€ 97,50**
12. Feb–27. Mai / Mi 17:00–18:00		15 UE / 15 x / 1–15 TN

Fitness KARTE

Yoga

Die sanften Körperübungen des Hatha Yoga trainieren in Verbindung mit gezielter Atmung Beweglichkeit, Muskelausdauer, Gleichgewicht und Haltung. Sie kräftigen und dehnen die Muskulatur, machen die Gelenke beweglicher, unterstützen eine korrekte Körperhaltung und wirken gegen Verspannungen. Bei regelmäßigem Training beherrschen Sie ein Übungsprogramm zur Förderung von körperlichem Wohlbefinden und innerer Gelassenheit.

Probier mal Yoga!

In diesem Kurs orientiert sich das Programm an den jeweils vorhandenen körperlichen Voraussetzungen und die Übungen werden behutsam angepasst. Ideal für Einsteiger*innen, für alle Altersgruppen geeignet!

X8203215	**Mag.ª Edith Auer**	**€ 39,00**
14. Feb–20. Mär / Fr 10:30–11:30		6 UE / 6 x / 6–15 TN
X8203216	**Mag.ª Edith Auer**	**€ 39,00**
17. Apr–29. Mai / Fr 10:30–11:30		6 UE / 6 x / 6–15 TN

Yoga – Anfänger*innen

Voraussetzung: die Bereitschaft, sich mit dem eigenen Körper auseinanderzusetzen.

X8203221	**Mag.ª Elisabeth Cenek**	**€ 146,30**
10. Feb–8. Jun / Mo 18:00–19:30		22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Yoga – Fortgeschrittene

Voraussetzung: Erfahrung mit Bewegungskonzepten des Hatha Yoga und die Bereitschaft zur Vertiefung.

X8203222	**Mag.ª Elisabeth Cenek**	**€ 146,30**
10. Feb–8. Jun / Mo 19:30–21:00		22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
X8203223	**Mag.ª Elisabeth Cenek**	**€ 146,30**
12. Feb–27. Mai / Mi 18:00–19:30		22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
X8203231	**Mag.ª Elisabeth Cenek**	**€ 65,00**
3. Jun–1. Jul / Mi 18:00–20:00		10 UE / 5 x / 6–15 TN

Power durch Yoga am Morgen

Hatha Yoga-Haltungen, dynamisch als Bewegungsabfolge geübt, helfen Ihre Lebensenergie spürbar zu machen und wieder ins Fließen zu bringen. Atem und Verdauung werden angeregt und Sie fühlen sich rundum belebt! Auf Wunsch gibt es die Möglichkeit ein Semester lang um insgesamt € 30,00 ein kleines Frühstück (Kaffee oder Tee und eine Semmel) zu genießen!

X8203220	**Mag.ª Elisabeth Cenek**	**€ 146,30**
12. Feb–27. Mai / Mi 07:00–08:30		22,5 UE / 15 x / 1–15 TN

Auf Wunsch gibt es die Möglichkeit einen Kurs lang um insgesamt € 10,00 ein kleines Frühstück (Kaffee oder Tee und eine Semmel) zu genießen!

X8203232	**Mag.ª Elisabeth Cenek**	**€ 48,80**
3. Jun–1. Jul / Mi 07:00–08:30		7,5 UE / 5 x / 6–15 TN

Yoga – offene Gruppe

In der offenen Gruppe können Anfänger*innen erste Erfahrungen mit Yoga sammeln, Fortgeschrittene haben die Möglichkeit, den eigenen Übungsweg zu vertiefen.

X8203225	**Mag.ª Edith Auer**	**€ 146,30**
14. Feb–5. Jun / Fr 09:00–10:30		22,5 UE / 15 x / 1–15 TN
VHS Favoriten, Arthaberplatz 18, 1100 WIEN		

X8203252	**Dipl.Päd.in Gertraud Nauschnigg**	**€ 97,50**
13. Feb–4. Jun / Do 17:30–18:30		15 UE / 15 x / 1–15 TN
VHS PAHO, Ada-Christen-Gasse 2B, 1100 Wien		

Yoga – für alle

X8203251	**Dipl.Päd.in Gertraud Nauschnigg**	**€ 58,50**
13. Feb–19. Mär / Do 18:30–20:00		9 UE / 6 x / 6–15 TN
VHS PAHO, Ada-Christen-Gasse 2B, 1100 Wien		

Yoga – Relaxed

Entspannen, loslassen, erholen

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die eine eher sanfte und regenerative Übungsweise bevorzugen. Wir schaffen einen Raum zum Innehalten, um neue Energie zu sammeln und die Bedürfnisse unseres Körpers zu erspüren. Körper-, Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen sorgen für mehr Beweglichkeit, Kraft und innere Ruhe. Durch diesen Kurs können sich Verspannungen lösen, Haltung und Atmung verbessern.

X8203224	**Mag.ª Elisabeth Cenek**	**€ 97,50**
12. Feb–27. Mai / Mi 19:30–20:30		15 UE / 15 x / 6–15 TN

Yoga 60plus

In diesem Kurs orientiert sich das Programm an den jeweils vorhandenen körperlichen Voraussetzungen und die Übungen werden behutsam angepasst.

X8203253	**Dipl.Päd.in Gertraud Nauschnigg**	**€ 97,50**
13. Feb–4. Jun / Do 16:30–17:30		15 UE / 15 x / 6–15 TN
VHS PAHO, Ada-Christen-Gasse 2B, 1100 Wien		

KÖRPERWAHRNEHMUNG

Ismakogie

Ismakogie ist eine von der Wienerin Anne Seidel entwickelte Haltungs- und Bewegungslehre. Die einfachen Übungen, die auch im Alltag angewendet werden können, zielen auf ein verbessertes Körperbewusstsein und auf das Ändern von festgefahrenen Bewegungsmustern und Gewohnheiten, denn diese haben oft Verspannungen, eingeschränkte Beweglichkeit und Beschwerden zur Folge.

X8204251	**Waltraud Kaggl**	**€ 195,00**
10. Feb–8. Jun / Mo 09:00–11:00		30 UE / 15 x / 6–15 TN
X8204252	**Waltraud Kaggl**	**€ 146,30**
12. Feb–27. Mai / Mi 17:30–19:00		22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
VHS PAHO, Ada-Christen-Gasse 2B, 1100 Wien		

Rhythmus macht beweglich siehe Seite 23

trash_design ist Teil des DRZ, der sozialökonomische Betrieb der VHS-Wien. Im Auftrag und gefördert vom Arbeitsmarktservice Wien. AMS

FITNESSKARTE Frühjahr 2020

Mit Ihrer persönlichen Fitnesskarte zum Semesterpreis von € 160,00 können Sie im Zeitraum 1. Februar bis 30. Juni 2020 alle Kurse beliebig oft besuchen, die mit dem Logo Fitness KARTE gekennzeichnet sind:

Die Fitnesskarte ist an allen Standorten der Wiener Volkshochschulen gültig. Das Gesamtangebot ist unter **www.vhs.at** zu finden. Das vielfältige Gesundheits- und Fitnessprogramm wird durch eine Reihe von Vorträgen zum Thema Ernährung und Gesundheit ergänzt, die Sie ebenfalls mit der Fitnesskarte besuchen können.

Hier finden Sie den Überblick der Kurse in Favoriten

Montag		Einzelpreis
08:00–09:00	**Gesundheitsgymnastik**	97,50
08:30–10:00	**Qi Gong**	146,30
09:00–10:00	**Gesundheitsgymnastik**	97,50
10:00–11:00	**Gesundheitsgymnastik**	97,50
15:30–16:30	**Bauch Bein Po**	97,50
18:15–19:45	**Pilates (PAHO)**	146,30
18:30–20:00	**Pilates**	146,30
19:00–20:00	**Bauch Bein Po**	97,50

Dienstag		Einzelpreis
09:00–10:00	**Pilates**	97,50
10:00–11:00	**Fitmacher-Gymnastik**	97,50
17:30–19:00	**Gesundheitsgymnastik**	146,30
19:00–20:30	**Bodywork mit Yogaelementen**	146,30

Mittwoch		Einzelpreis
07:00–08:30	**Power durch Yoga am Morgen**	146,30
09:00–10:00	**Gesundheitsgymnastik**	97,50
10:00–11:00	**Bodywork**	97,50
10:00–11:00	**Beckenbodengymnastik (PAHO)**	97,50
17:00–18:00	**Tai Chi Chuan/Qi Gong**	97,50
17:30–18:30	**Aerobic**	97,50
18:30–19:30	**Pilates**	97,50
18:30–19:30	**Cardio-Boxing**	97,50
19:30–20:30	**Krafttraining für Männer**	97,50

Donnerstag		Einzelpreis
09:00–10:00	**Rückenfit**	97,50
09:00–10:30	**Osteoporosevorbeugung**	146,30
10:00–11:00	**Wirbelsäulengymnastik**	97,50
17:30–18:30	**Yoga – offene Gruppe (PAHO)**	97,50
18:00–19:00	**Gesunder Rücken**	97,50

Freitag		Einzelpreis
09:00–10:30	**Yoga – offene Gruppe**	146,30
09:00–10:30	**Fitness-Mix**	146,30
18:00–19:00	**Zumba® Gold**	97,50

GESUNDHEITSTHEMEN/VORTRÄGE

18:00–20:00	**Psychische Erkrankung – wie kann die Familie helfen? (11.3.)**	kostenlos
18:00–20:00	**Anwendung ätherischer Öle für die Gesundheit (26.3.)**	€ 8,00
17:00–19:00	**Meine Zukunft selbstbestimmt: Patientenverfügung (28.4.)**	kostenlos
18:00–19:30	**Wege aus der Zuckerfalle: Gesund essen als Diabetes-Vorsorge (4.5.)**	€ 6,00
18:00–19:30	**Gesunder Schlaf (13.5.)**	€ 6,00

Kursorte: **VHS Favoriten, Arthaberplatz 18, 1100 Wien**
VHS PAHO, Ada-Christen-Gasse 2B, 1100 Wien

Gymnastik & Fitness

KÖRPERWAHRNEHMUNG ALS BASIS FÜR GESUNDE BEWEGUNG

Für jede Form von Training und Bewegung ist es wichtig, den eigenen Körper und seine Funktionen wahrzunehmen und zu spüren. Diese grundlegende Fähigkeit ist die Voraussetzung dafür, Bewegungen/Übungen wirkungsvoll ausführen zu können. Sie ist auch die Basis dafür, ein gesundes Gleichgewicht zwischen den vier Bewegungskriterien Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit herzustellen. Die Effekte eines optimal dosierten Trainings sind ein positives Körperbewusstsein, Beweglichkeit und Bewegungssicherheit und in weiterer Folge eine Steigerung der persönlichen Lebensqualität.

KRAFT, AUSDAUER, BEWEGLICHKEIT, KOORDINATION

Jede Bewegung basiert auf den motorischen Grundeigenschaften Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. In den diversen Bewegungskursen werden sie je nach Kursschwerpunkt mit unterschiedlicher Gewichtung trainiert.

KRAFT

Gezielter Muskelaufbau stärkt den Körper, trainierte Muskeln erleichtern alltägliche Tätigkeiten und erhöhen die Freude an jeder sportlichen Betätigung. Kraft wird mit Unterstützung der eigenen Körpermasse trainiert oder auch mit Hilfe von Zusatzgeräten (z.B. Hanteln, Therabänder).

AUSDAUER

Mit Ausdauer können wir einer körperlich und psychisch ermüdenden Belastung länger standhalten und uns danach rascher erholen, was zu einer nachhaltigen Verbesserung des Wohlbefindens im Alltag führt. Ausdauer wird durch oftmaliges Wiederholen von Übungselementen trainiert, z.B. am Platz marschieren, springen (eventuell mit Seilen), laufen, schnelles Auf und Ab am Stepp usw.

KOORDINATION

Koordinationsfähigkeit ist sowohl im Berufsleben als auch in der Freizeit und bei allen Tätigkeiten des täglichen Lebens eine wichtige Basis. Für einen gezielten Bewegungsablauf ist das Zusammenspiel zwischen den verschiedenen Muskeln und Nerven notwendig. Je geübter eine Person ist, desto länger bleibt die Koordination erhalten. Koordination wird trainiert durch sich wiederholende Übungen, die sich von automatisierten Bewegungsabläufen unterscheiden, Choreographie (Schrittkombinationen zu Musik), gegengleiche Bewegungen, Einsatz von Spielen u. a.

BEWEGLICHKEIT

Unsere Muskeln, Bänder, Sehnen und Gelenke bestimmen, wie beweglich wir sind. Beweglichkeit lässt sich bis ins hohe Alter erhalten und auch verbessern. Beweglichkeit wird mittels Mobilisations- und Dehnungsübungen für Wirbelsäule und Gelenke trainiert.

KURSAUSWAHL UND BERATUNG

Die richtige Kurswahl entscheidet über Ihre persönliche Zufriedenheit im Kurs und über die Erreichung Ihrer Lernziele. Nützen Sie daher die Möglichkeiten zur Information und Beratung (KundInnenservice, Programmmanagement)
Bei Bewegungskursen empfehlen wir generell vor Kursbeginn eine Rücksprache mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin.

ALLGEMEINER STUNDENAUFBAU

Jede Stunde beginnt mit einem spezifischen Aufwärmen, um den Körper auf die bevorstehende Belastung vorzubereiten. Je nach Schwerpunktthema des Kurses variiert das Aufwärmen in Länge und Inhalt. Dann beginnt das eigentliche Training, dessen Inhalt und Ziel der jeweiligen Kursbeschreibung zu entnehmen ist. Anschließend folgt eine kurze Erholungsphase mit Entspannungs- oder anderen Übungen, um die Trainingseinheit abzuschließen.

KOSTENLOSE BEWEGUNGSKURSBERATUNG

Sie wollen etwas für Ihr Wohlbefinden und Ihre Fitness tun und sind sich nicht klar, welcher Kurs der richtige ist? Nützen Sie die kostenlose persönliche Beratung:

Telefonische Beratung unter +43 1 891 74-110 203 bzw. +43 1 891 74-110 202. Oder Sie vereinbaren unter einer dieser beiden Nummern einen Termin und kommen zu einem persönlichen Gespräch.

GRATIS-SCHNUPPERN

Sie haben auch die Möglichkeit, in der ersten Kurswoche gratis an einem Semesterkurs Ihrer Wahl teilzunehmen. Sie lassen sich einfach vorher telefonisch oder per E-Mail als „Gast“ vormerken. Falls der Kurs Ihren Erwartungen entspricht und Sie ihn weiter besuchen möchten, melden Sie sich bitte vor dem 2. Kurstag im Kund*innenservice an.

Scanne mich!

Gymnastik & Fitness

FUNKTIONELLE GYMNASTIK, SANFT & SCHONEND

Beckenbodengymnastik

Dieses Aufbautraining zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur trägt zu mehr Spannkraft im Alltag bei. Ziel: Sie beherrschen ein Übungsprogramm, das die Beckenbodenmuskulatur gezielt stärkt und das harmonische Zusammenspiel mit anderen Muskeln fördert. Sie können bei regelmäßiger Anwendung vielen Beschwerden des Beckenbodenbereichs entgegenwirken.

X8401251 **Renate Rohacek** **€ 97,50**
12. Feb–27. Mai / Mi 09:00–10:00 15 UE / 15 x / 1–15 TN
VHS PAHO, Ada-Christen-Gasse 2B, 1100 Wien

Gesundheitsgymnastik

Die Gesundheitsgymnastik mobilisiert sanft unbeweglich gewordene Körperpartien und kräftigt und dehnt vernachlässigte Muskelgruppen. Durch die Sensibilisierung für koordinierte Bewegungsabläufe und bewusste Atmung sorgt sie für ein rundum lebendiges Körpergefühl. Mit schonenden Übungen mit und ohne Materialien werden Haltung und Beweglichkeit verbessert. Tipps für gesunde Bewegung im Alltag ergänzen das Programm. Ziel: mehr Wohlbefinden durch eine verbesserte Beweglichkeit und Körperhaltung.

X8401252 **Renate Rohacek** **€ 97,50**
12. Feb–27. Mai / Mi 10:00–11:00 15 UE / 15 x / 6–15 TN
VHS PAHO, Ada-Christen-Gasse 2B, 1100 Wien

X8401210 **Julia Mezö** **€ 97,50**
10. Feb–8. Jun / Mo 08:00–09:00 15 UE / 15 x / 1–15 TN

X8401205 **Philipp Balaskovits** **€ 97,50**
10. Feb–8. Jun / Mo 09:00–10:00 15 UE / 15 x / 1–15 TN

X8401206 **Philipp Balaskovits** **€ 97,50**
10. Feb–8. Jun / Mo 10:00–11:00 15 UE / 15 x / 1–15 TN

X8401208 **Mag.ª Brigitte Pack** **€ 146,30**
11. Feb–26. Mai / Di 17:30–19:00 22,5 UE / 15 x / 1–15 TN

X8401207 **Renate Garber** **€ 97,50**
12. Feb–27. Mai / Mi 09:00–10:00 15 UE / 15 x / 1–15 TN
VHS Favoriten, Arthaberplatz 18, 1100 WIEN

Gesundheitsgymnastik für Senior*innen

X8401209 **Helga Aichinger** **€ 97,50**
13. Feb–4. Jun / Do 08:00–09:00 15 UE / 15 x / 6–15 TN

Gesunder Rücken

Eine gesunde Wirbelsäule braucht eine kräftige Bauch-, Gesäß- und Schultermuskulatur, die sie stützt und trägt. Gesunder Rücken ist ein Ganzkörpertraining, das auf die Aktivierung und Stärkung der Rumpfmuskulatur besonderes Augenmerk legt. Ziel: Sie beherrschen Übungen zur Stärkung Ihres Rückens und kennen die Grundregeln für ein Rücken schonendes Alltagsverhalten.

X8401204 **Christa Neumer** **€ 78,00**
10. Feb–11. Mai / Mo 16:30–17:30 12 UE / 12 x / 6–15 TN

Gesunder Rücken

X8401203 **Michaela Zahradnik, MSc** **€ 146,30**
12. Feb–27. Mai / Mi 18:30–20:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

X8401202 **Alexandra Gross** **€ 97,50**
13. Feb–4. Jun / Do 18–19 Uhr 15 UE / 15 x / 1–15 TN

Gesunder Rücken am Morgen

NEU

X8401201 **Christa Neumer** **€ 65,00**
18. Feb–28. Apr / Di 07:30–08:30 10 UE / 10 x / 6–15 TN

Gesunder Rücken mit Fasziendehnung

Gesunder Rücken ist ein Ganzkörpertraining, das auf die Aktivierung und Stärkung der Rumpfmuskulatur besonderes Augenmerk legt. Gezielte weiche, dynamische Übungen, um die Faszien elastisch und belastbar zu erhalten, ergänzen das Programm.

X8401253 **Alexandra Tscholl** **€ 146,30**
11. Feb–26. Mai / Di 18:00–19:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
VHS PAHO, Ada-Christen-Gasse 2B, 1100 Wien

Muskelaufbau für Senior*innen

Mit zunehmendem Alter wird die Erhaltung von Kraft und Ausdauer immer wichtiger, damit alltägliche Tätigkeiten weiterhin problemlos ausgeführt werden können. Sanfte, aber effektive Übungen stärken Muskelpartien, die Sie täglich brauchen. Sie fördern Gleichgewicht, Reaktion und Koordination und erhalten bzw. verbessern Ihre Bewegungssicherheit im Alltag.

X8401211 **Alexandra Gross** **€ 146,30**
13. Feb–4. Jun / Do 14:30–16:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

X8401212 **Alexandra Gross** **€ 58,80**
28. Feb–3. Apr / Fr 09:45–10:45 6 UE / 6 x / 4–5 TN
VHS Favoriten, Arthaberplatz 18, 1100 Wien

Osteoporosevorbeugung

Ein wichtiger Faktor zur Vorbeugung von Osteoporose ist regelmäßige Bewegung. Gezielte Übungen, die das Knochenwachstum stimulieren, fördern die Knochengesundheit. Beweglichkeits- und Geschicklichkeitsübungen für mehr Bewegungssicherheit ergänzen das Programm.
Ziel: Sie beherrschen Übungen, die bei regelmäßigem Training die Stabilität und den Aufbau Ihrer Knochen und Gelenke stärken.

X8401254 **N.N.** **€ 97,50**
14. Feb–5. Jun / Fr 09:00–10:00 15 UE / 15 x / 6–15 TN
VHS PAHO, Ada-Christen-Gasse 2B, 1100 Wien

Osteoporosevorbeugung mit Schwerpunkt Wirbelsäule

X8401213 **Helga Aichinger** **€ 146,30**
13. Feb–4. Jun / Do 09:00–10:30 22,5 UE / 15 x / 1–15 TN
VHS Favoriten, Arthaberplatz 18, 1100 WIEN

Pilates

Dieses von Joseph Hubert Pilates Anfang des 20. Jahrhunderts entwickelte Trainingskonzept setzt auf die gezielte Kräftigung der Körpermitte („Powerhouse"). Zentrale Elemente sind Atmung, Konzentration, Bewegungsfluss und die präzise Ausführung der Übungen, welche vor allem die tiefliegenden Muskeln trainieren. Kraft und Beweglichkeit, Balance und Haltung sind die Ziele dieses wirkungsvollen Trainings.

X8401220 **Elfriede Rodlmayr** **€ 146,30**
10. Feb–8. Jun / Mo 18:30–20:00 22,5 UE / 15 x / 1–15 TN Fitness KARTE

X8401221 **Mag.ª Andrea Karaba** **€ 97,50**
11. Feb–26. Mai / Di 09:00–10:00 15 UE / 15 x / 1–15 TN Fitness KARTE

X8401222 **Mag.ª Andrea Karaba** **€ 97,50**
12. Feb–27. Mai / Mi 18:30–19:30 15 UE / 15 x / 1–15 TN Fitness KARTE

VHS Favoriten, Arthaberplatz 18, 1100 WIEN

Pilates

X8401256 **Alexandra Tscholl** **€ 146,30**
10. Feb–8. Jun / Mo 18:15–19:45 22,5 UE / 15 x / 1–15 TN Fitness KARTE

VHS PAHO, Ada-Christen-Gasse 2B, 1100 Wien

Rückenfit

Bewegungsmangel und einseitige Belastungen führen oft zu Verspannungen und Rückenbeschwerden. Rückenfit ist ein schonendes, aber effektives Ausgleichstraining zur Vermeidung dieser Beschwerden. Die Kräftigungs-, Dehnungs- und Beweglichkeitsübungen stärken die Muskulatur, fördern die Beweglichkeit und führen zu einer besseren Körperhaltung. Regelmäßiges Training trägt zur Gesunderhaltung Ihres Rückens bei.

X8401230 **Christine Jungbauer** **€ 97,50**
13. Feb–4. Jun / Do 09:00–10:00 15 UE / 15 x / 1–15 TN Fitness KARTE

VHS Favoriten, Arthaberplatz 18, 1100 WIEN

Rückenfit

X8401255 **Alexandra Tscholl** **€ 146,30**
12. Feb–27. Mai / Mi 18:00–19:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN AK

Kursort: Volksschule Ada-Christen-Gasse 9, 1100 Wien

Rhythmus macht beweglich!
drumthebrain® meets Gleichgewicht

Geistig frisch und körperlich aktiv und gesund alt werden – wer wünscht sich das nicht? Die gute Nachricht: Beweglichkeit, Gleichgewicht, Konzentrations- und Merkfähigkeit sind lebenslang trainierbar! Am besten in geselliger Runde, denn dann macht's auch noch Spaß! Rhythmisch-musikalische Einheiten wechseln ab mit Bewegungseinheiten zur Förderung von Bewegungssicherheit, Koordination und Gleichgewicht. Lernen Sie außerdem viele Übungen für zu Hause kennen! Keinerlei Vorkenntnisse erforderlich! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

X7119210 **Christa Neumer, Silvio Göls** **€ 78,40**
10. Mär–5. Mai / Di 11:00–12:00 8 UE / 8 x / 4–5 TN Klein GRUPPE

Sturzprävention

Etwa ab dem 65. Lebensjahr steigt das Sturzrisiko in alltäglichen Situationen deutlich an. Die Gefahr zu stürzen und sich dabei zu verletzen lässt sich aber durch ein gezieltes Training deutlich reduzieren. Unabhängig von Kondition und Alter können Sie mit diesem Übungsprogramm Gleichgewicht und Standfestigkeit, Beweglichkeit, Koordination und Reaktion trainieren. Das Ziel ist mehr Sicherheit im Alltag und einfach mehr Lebensqualität.

X8401231 **Christa Neumer** **€ 58,80**
18. Mär–29. Apr / Mi 13:30–14:30 6 UE / 6 x / 4–5 TN Klein GRUPPE

Wirbelsäulengymnastik

Die Übungen der Wirbelsäulengymnastik mobilisieren unbeweglich gewordene Körperpartien und fördern eine korrekte Haltung, sie kräftigen schwächere und dehnen verkürzte Muskelgruppen. Tipps für den Alltag ergänzen dieses Programm für eine gesunde und starke Wirbelsäule.

X8401236 **Alexandra Gross** **€ 97,50**
10. Feb–8. Jun / Mo 18:00–19:00 15 UE / 15 x / 6–15 TN

X8401235 **Christine Jungbauer** **€ 97,50**
13. Feb–4. Jun / Do 10:00–11:00 15 UE / 15 x / 1–15 TN Fitness KARTE

Wirbelsäulengymnastik für Frauen
Beweglich sein, beweglich bleiben

X8401237 **Renate Ortner** **€ 117,00**
10. Feb–11. Mai / Mo 13:30–15:00 18 UE / 12 x / 6–15 TN

Yogalates

Yogalates vereint Prinzipien aus dem fernöstlichen Yoga und dem europäischen Pilates, Übungen aus beiden Konzepten werden zu einem wirkungsvollen Training verbunden. Mit Yoga arbeiten wir an der Atmung und Geschmeidigkeit, Pilates gibt Kraft und strafft den Körper. Ziel sind ein kraftvoller und beweglicher Körper, eine gute Haltung, Balance und Gelassenheit.

X8401240 **Sabine Edith Braun** **€ 39,00**
24. Feb–30. Mär / Mo 10:30–11:30 6 UE / 6 x / 6–15 TN

FITGYMNASTIK

Aerobic

Aerobic ist ein Fitnessprogramm, das Gymnastik und Tanz vereint und mehr (aerobe) Ausdauer und Koordination zum Ziel hat. Das Ganzkörpertraining kann in unterschiedlichen Variationen und Intensitätsstufen und auch mit Zusatzgeräten (z.B. Hanteln, Stepps) durchgeführt werden. Die Übungen, die in einfachen Schrittkombinationen zu einer Choreografie zusammengefügt werden, trainieren das Herz-Kreislaufsystem und kräftigen die Muskulatur.

X8402201 **N. N.** **€ 97,50**
12. Feb–27. Mai / Mi 17:30–18:30 15 UE / 15 x / 1–15 TN Fitness KARTE

Bauch-Bein-Po

Dieses Schwerpunkttraining für Bauch, Beine und Po bringt den Körper in Form und trägt zur Harmonisierung der Proportionen bei. Übungen zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems werden mit der gezielten Kräftigung und Dehnung der Bauch-, Po- und Oberschenkelmuskulatur kombiniert. Regelmäßiges Training strafft die Körperformen und verbessert die Kondition.

X8402202 **Christa Neumer** **€ 97,50**
10. Feb–8. Jun / Mo 15:30–16:30 15 UE / 15 x / 1–15 TN

X8402203 **Alexandra Gross** **€ 97,50**
10. Feb–8. Jun / Mo 19:00–20:00 15 UE / 15 x / 1–15 TN

Bodywork

Dieses Ganzkörpertraining für mehr Fitness und Beweglichkeit beginnt mit einem Warm-up, dem ein intensiver Übungsteil zur Kräftigung und Dehnung aller Muskelgruppen folgt. Koordinations- und Beweglichkeitsübungen ergänzen das Programm und ein Entspannungsteil rundet die Einheit ab.

X8402205 **Renate Garber** **€ 97,50**
12. Feb–27. Mai / Mi 10:00–11:00 15 UE / 15 x / 1–15 TN

Bodywork mit Yogaelementen

X8402206 **BA Ildiko Chvatal** **€ 146,30**
11. Feb–26. Mai / Di 19:00–20:30 22,5 UE / 15 x / 1–15 TN

Fitmacher-Gymnastik

Dieses Rundumprogramm bietet einen abwechslungsreichen Mix aus Entspannungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen im Gehen, Sitzen und Liegen. Auch Ungeübte verbessern damit ihre Kondition und Ausdauer und bekommen mehr Schwung für den Alltag.

X8402251 **Mag.ª Andrea Karaba** **€ 97,50**
10. Feb–8. Jun / Mo 11:00–12:00 15 UE / 15 x / 6–15 TN
VHS PAHO, Ada-Christen-Gasse 2B, 1100 Wien

X8402210 **Mag.ª Andrea Karaba** **€ 97,50**
11. Feb–26. Mai / Di 10:00–11:00 15 UE / 15 x / 1–15 TN
VHS Favoriten, Arthaberplatz 18, 1100 WIEN

Fitness-Mix

Dieses abwechslungsreiche Allroundtraining für den ganzen Körper trainiert das Herz-Kreislauf-System und sorgt für mehr Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Die Auswahl der Übungen orientiert sich an den Bedürfnissen der Teilnehmer*innen.

X8402211 **Michaela Zahradnik, MSc** **€ 146,30**
14. Feb–5. Jun / Fr 09:00–10:30 22,5 UE / 15 x / 1–15 TN

Zumba®

Zumba® ist ein amerikanisches Fitnesskonzept, das auf einer Kombination aus aerobem Fitness-Intervalltraining und Tanz zu lateinamerikanischer und internationaler Musik basiert. Die Übungen im Wechsel von schnellen und langsameren Rhythmen trainieren Ausdauer und Kondition, Koordination und Beweglichkeit. Ziel dieses schweißtreibenden Workouts ist mehr Fitness, Kalorienverbrennung und Spaß an der Bewegung.

X8402213 **Laura Alvarez Rosales** **€ 39,00**
25. Feb–31. Mär / Di 18:30–19:30 6 UE / 6 x / 6–15 TN

Zumba® Gold

Bei Zumba® Gold wird das Tempo an die Bedürfnisse und die Kondition von weniger fitten Personen angepasst. Was gleich bleibt, ist das Zumba-Fitnesskonzept als eine Kombination von Fitnesstraining und Tanz, die Spaß macht und stärkt.

X8402214 **DIin MSc Naghmeh Altmann** **€ 97,50**
14. Feb–5. Jun / Fr 18:00–19:00 15 UE / 15 x / 1–15 TN

KONDITION & AUSDAUER

Cardio-Boxing
Punching and kicking to music!

Hocheffektives Training für den ganzen Körper und den Kopf, da das Konzept von Aerobic mit Elementen aus diversen Kampfsportarten kombiniert wird. Unterschiedlich intensive Intervalle werden mit einfachen Schlag- und Tritttechnik-Kombinationen verbunden, das ergibt ein optimales Training, um Ausdauer, Kraft, Geschwindigkeit, Koordination, Gleichgewicht sowie Körperwahrnehmung zu verbessern. Intensives Workout mit toller Musik, Unterhaltung und auch hoher Fettverbrennung!

X8503201 **Philipp Balaskovits** **€ 97,50**
12. Feb–27. Mai / Mi 18:30–19:30 15 UE / 15 x / 1–15 TN

High Intensity Interval Training (HIIT)

HIIT oder High Intensity Interval Training erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Nach einem längeren Warm-up folgt ein Intervalltraining, bei dem sich hochintensive Phasen mit langsamen Regenerationsphasen abwechseln. Am Ende der Einheit wird ausgiebig gedehnt und entspannt. Dieses effektive Training bringt bei regelmäßiger Anwendung einen messbaren Leistungszuwachs und fördert den Körperfettabbau. Bitte bequeme Bekleidung, In-Door-Turnschuhe, Handtuch und Trinkflasche mitnehmen.

X8503206 **Sabine Edith Braun** **€ 39,00**
24. Feb–30. Mär / Mo 09:30–10:30 6 UE / 6 x / 6–15 TN

Kondition & Kraft

Die Kondition & Kraft-Stunde beginnt mit einer flotten Aufwärmphase, im Mittelteil wird der ganze Körper gekräftigt. Wir arbeiten mit dem eigenen Körpergewicht und manchmal auch mit kleinen Hilfsmitteln. Wir lassen die Stunde entspannt ausklingen.

X8503202 **Elfriede Rodlmayr** **€ 39,00**
24. Feb–30. Mär / Mo 17:30–18:30 6 UE / 6 x / 6–15 TN

Krafttraining für Männer

In diesem Training stehen Übungen mit hoher Intensität bei kurzer Dauer im Vordergrund, sodass es neben dem ganzkörperlichen Wohlbefinden auch zu einem spürbaren Kraftzuwachs kommt. Die Einheit wird als Zirkeltraining organisiert, sodass das Zeitmanagement optimal bleibt. Bei Freikörperübungen und/oder Übungen mit Handgeräten kommt jeder Muskel auf seine Kosten, der Wiederholungsbereich wird so angestrebt, dass es zu Muskelformung und Kraftzuwachs kommt. Schweiß, harte Muskeln und coole Musik sorgen für ein motivierendes und spaßiges Workout!

X8503203 **Philipp Balaskovits** **€ 97,50**
12. Feb–27. Mai / Mi 19:30–20:30 15 UE / 15 x / 1–15 TN Fitness KARTE

Gut zu Fuß!

Fitte Füße – gesunde Beine

In diesen Workshops lernen Sie, wie man mit gezielten Übungen seine Füße und Beine aktiviert und kräftigt, was sich auch positiv auf die Knie auswirkt. Besonders Menschen, die viel stehen und gehen, und Sportler*innen werden von diesem Übungsprogramm, das Sie gut auch zu Hause machen können, profitieren.

X8503208 **N.N.** **€ 13,00**
19. Mär / Do 10:30–12:30 2 UE / 1 x / 6–15 TN

X8503209 **N.N.** **€ 13,00**
7. Mai / Do 10:30–12:30 2 UE / 1 x / 6–15 TN

Gemma gemeinsam! Treffpunkt für Spaziergeher*innen

Sie gehen gerne, sind aber ungern alleine unterwegs? Sie sind bereit, Spaziergänge mit einfachen Übungen zum wirkungsvollen Gesundheitstraining aufzuwerten? Nützen Sie diesen Treffpunkt, um gemeinsam mit Gleichgesinnten interessante neue Gehrouten zu entdecken und genießen! Gehen fördert die Durchblutung, stärkt das Herz-Kreislauf-System und kräftigt die Muskulatur. Expert*innen empfehlen 10.000 Schritte am Tag, um vielen Gesundheitsproblemen vorzubeugen.
Dieser Treffpunkt ist für alle geeignet, die etwa eine Stunde lang gehen können. Kurze Pausen werden eingeplant. Bitte bequemes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung nicht vergessen! Treffpunkt: 1100, Kurkonditorei Oberlaa, Platz bei der hinteren Terrasse

X8503210 **Mag.ª Eleonore Vecs** **€ 9,80**
21. Apr / Di 15:00–16:30 1,5 UE / 1 x / 6–15 TN

X8503211 **Mag.ª Eleonore Vecs** **€ 39,00**
28. Apr–19. Mai / Di 15:00–16:30 6 UE / 4 x / 6–15 TN

SCHWIMMEN

Schwimmen für Erwachsene

Die Kurse werden vom Arbeiter-Samariterbund Österreich durchgeführt. Der Eintritt ins Bad ist in der Kursgebühr inkludiert. Treffpunkt am 1. Kurstag: 15 Minuten vor Kursbeginn in der Wartehalle des Amalienbades.
Kursort: Amalienbad, Reumannplatz 1, 1100 Wien

Schwimmen für Erwachsene Anfänger*innen

plus 60

Ziele des Kurses: Sicherheit im Wasser und Erlernen der Grundtechniken Brust- und Rückenschwimmen.

X8660201 **€ 120,00**
13. Feb–23. Apr / Do 19:30–20:30 10 UE / 10 x / 1–4 TN

Schwimmen für Erwachsene Fortgeschrittene

Ziele des Kurses: Verbesserung der Brust- und Rückenschwimmkenntnisse und der Kondition.

X8660202 **€ 120,00**
14. Feb–24. Apr / Fr 20:00–21:00 10 UE / 10 x / 1–4 TN

Schwimmen für Erwachsene – Fortgeschrittene Vorbereitungskurs für den Helferschein

Hier werden speziell Tauchen, Springen und Rückenschwimmen geübt. Der Besuch dieses Kurses ist für die positive Absolvierung der Helferschein-Prüfung erforderlich.

X8660203 **€ 120,00**
14. Feb–24. Apr / Fr 20:00–21:00 10 UE / 10 x / 1–4 TN

Rettungsschwimmkurs (Helfer, Retter, Life Saver)

Dieser Kurs bereitet auf die diversen Schwimmprüfungen (siehe Titel) vor. Rettungsschwimmprüfungen werden von den Schulbehörden (Lehranwärter*innen, Kindergartenpädagog*innen) und von der Feuerwehr anerkannt. Die detaillierten Bedingungen für die einzelnen Prüfungen können Sie unter www.schwimmabzeichen.at nachlesen.

X8660204 **€ 50,00**
13. Feb–23. Apr / Do 19:30–21:00 15 UE / 10 x / 1–5 TN

Tanz

Tanzimpulse

Einmal im Monat gehört der Freitagabend dem Tanz! Probieren Sie nach Lust und Laune verschiedene Tanzformen und Rhythmen aus und holen Sie sich Schwung fürs Wochenende! Keine Vorkenntnisse erforderlich!

„Dance! – Zu lateinamerikanischen Rhythmen"

Mitreißende lateinamerikanische Rhythmen laden zu dynamischen, kräftigenden und spannenden Choreographien ein.

X8602202	**Romana Besedova BA**	**€ 16,30**
28. Feb / Fr 17:00–19:30		2,5 UE / 1 x / 6–15 TN

„Modern Dance – Cross-over"

Modern Dance als Cross-over mit Elementen aus Limon- und Grahamtechniken, uvm.

X8602200	**Roswitha Oberfeld**	**€ 16,30**
20. Mär / Fr 17:30–20:00		2,5 UE / 1 x / 6–15 TN

„Musical Dance – Tanz der Vampire"

In diesem Workshop lernen Sie eine Choreografie aus dem Musical *Tanz der Vampire* tanzen. Ausdruck, Musikalität und Showeffekte stehen im Vordergrund.

X8602201	**Christa Neumer**	**€ 16,30**
24. Apr / Fr 17:00–19:30		2,5 UE / 1 x / 6–15 TN

„Irish Dance"

Sie wollen ausprobieren, wie die Stars der Shows von Riverdance und Lord of the Dance auch einmal angefangen haben? In diesem Workshop lernen Sie die ersten Grundschritte und Bewegungen des Irish Dance kennen, um am Ende einen gemeinsamen Ceili (irischer Rundtanz) zu tanzen.

X8601206	**Prisca Kakuska-Löffler**	**€ 16,30**
15. Mai / Fr 17:00–19:30		2,5 UE / 1 x / 6–15 TN

ETHNO- UND GRUPPENTÄNZE

Line Dance für Anfänger*innen

Trainieren Sie durch Tanzen Ihre Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination! Line Dances werden in Liniendarstellung getanzt. In diesem Kurs werden die Basisschritte mittels einfacher Tanz-Choreografien gelehrt. Er ist für alle Altersgruppen geeignet. Keine Vorkenntnisse notwendig.
Bitte mitbringen: flache, gut sitzende Schuhe mit Ledersohle oder Tanzschuhe oder Sneakers, legere Freizeitkleidung.

X8601201	**Angela Kornfeil**	**€ 97,50**
4. Mär–20. Mai / Mi 14:30–16:00		15 UE / 10 x / 6–15 TN

Line Dance am Wochenende

Das amerikanische Line Dance wird zu Western Music, Boogie, Cha-Cha u.a. getanzt. Es ist für alle Altersgruppen und sowohl für Singles als auch für Paare geeignet. Keine Vorkenntnisse notwendig – nur Freude an der Bewegung und am Rhythmus! Bitte mitbringen: flache, gut sitzende Schuhe mit Ledersohle oder Tanzschuhe, legere Freizeitkleidung!

X8601204	**Angela Kornfeil**	**€ 32,50**
20.–21. Mär / Fr 17:30–20:00, Sa 10:00–12:30		5 UE / 2 x / 6–15 TN
X8601205	**Angela Kornfeil**	**€ 32,50**
15.–16. Mai / Fr 17:30–20:00, Sa 10:00–12:30		5 UE / 2 x / 6–15 TN

Line Dance für Fortgeschrittene

Voraussetzung für diesen Kurs sind Basiskenntnisse. Das Schrittprogramm wird in erweiterten Choreografien und zu flotterem Musiktempo aufgebaut. Er ist für alle Altersgruppen geeignet.
Bitte mitbringen: flache, gut sitzende Schuhe mit Ledersohle oder Tanzschuhe oder Sneakers, legere Freizeitkleidung.

X8601202	**Christine Nagy**	**€ 39,00**
11. Feb–17. Mär / Di 17:00–18:00		6 UE / 6 x / 6–15 TN
X8601203	**Christine Nagy**	**€ 39,00**
14. Apr–19. Mai / Di 17:00–18:00		6 UE / 6 x / 6–15 TN

Orientalischer Tanz für Frauen – Anfänger*innen

Bauchtanz stärkt die Rücken- und Bauchmuskulatur und den Beckenboden, er fördert die Beweglichkeit und Geschmeidigkeit der Wirbelsäule, beugt Verspannungen vor und vermittelt ein völlig neues Körpergefühl. Shimmys, Beckenkreisen, Hüftkicks u.a. werden mit weichen und anmutigen Armbewegungen kombiniert.

X8601210	**Sylvia Böhm**	**€ 97,50**
13. Feb–4. Jun / Do 18:15–19:15		15 UE / 15 x / 6–15 TN

Orientalischer Tanz für Frauen – Schnupperworkshop

X8601211	**Sylvia Böhm**	**€ 39,00**
21.–22. Feb / Fr 18:00–21:00, Sa 10:00–13:00		6 UE / 2 x / 6–15 TN

Orientalischer Tanz für Frauen – Fortgeschrittene

Im Kurs für Fortgeschrittene geht es vor allem um die Vertiefung der Basisbewegungen und eine Erweiterung des Tanzrepertoires.
Voraussetzung: Grundkenntnis der Basisbewegungen.

X8601213	**Sylvia Böhm**	**€ 146,30**
11. Feb–26. Mai / Di 10:00–11:30		22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
X8601214	**Sylvia Böhm**	**€ 146,30**
13. Feb–4. Jun / Do 19:15–20:45		22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Scanne mich!

Kochkurse

VHS-Kochkurse

In VHS-Kochkursen werden theoretisches Wissen und praktische Fertigkeiten vermittelt.
Die Kursleitung erklärt, zeigt und leitet an, die Teilnehmer*innen haben die Möglichkeit, selbst aktiv mitzuarbeiten und unter Anleitung Aufgaben bei der Zubereitung der Gerichte zu übernehmen. Zahlreiche Rezepte (abhängig von der Anzahl der Teilnehmer*innen) werden praktisch umgesetzt, die Teilnehmer*innen erhalten eine Sammlung der Rezepte. Das gemeinsame Essen rundet den Kurs ab und bietet die Möglichkeit zum Austausch.

Bitte beachten Sie: Alle Kochkurse sind für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.
Die Materialkosten (ca. € 15,00 pro Person) sind nicht im Kursbeitrag enthalten und werden direkt im Kurs verrechnet.

Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch, eine Schürze und kleine Behälter (für Reste) mit!

Quiches und Tartes – einfach lecker!

Die Tarte ist ein herzhafter Kuchen, der ursprünglich aus der französischen Küche stammt und in der Regel völlig ohne Salz und Zucker hergestellt wird. In kleinen Formen gebacken nennt man sie Tartelettes, füllt man die Tarte mit einem Gemisch aus Eiern und Milch, bezeichnet man sie als Quiche. Lernen Sie an diesem Abend verschiedene Zubereitungsarten und diverse süße und pikante Varianten kennen.

X8701201	**Mag.ª Astrid Draxler**	**€ 36,80**
21. Mär / Sa 10:00–14:00		4 UE / 1 x / 5–9 TN

Brot, Bagels, Semmel & Co
Leichte Sommervariationen

Lieben Sie den Duft von frischem Brot? In diesem Kurs lernen Sie, wie einfach und mit wenigen Zutaten Brot zubereitet werden kann. Neben dem klassischen Vollkornbrot werden noch Semmel, Flesserl, Salzstangerl, Baguette und Bagels gebacken, diesmal in sommerlichen Variationen.

X8701205	**Mag.ª Astrid Draxler**	**€ 36,80**
15. Mai / Fr 17:00–21:00		4 UE / 1 x / 5–9 TN

Wege aus der Zuckerfalle:
Gesundes Backen, Schlanke Desserts

NEU

Gesundes Backen ist kein Widerspruch – gesundes und leckeres Backen ebenfalls nicht. In diesem Backkurs wird gezeigt, welche Alternativen es zu herkömmlichem Zucker und Fett gibt und wie man diese am besten verarbeiten kann. Die Rezepte sind für alle geeignet, die sich bewusst und gesund ernähren möchten, sowie für Allergiker und Menschen mit Unverträglichkeiten.

X8701204	**Mag.ª Astrid Draxler**	**€ 36,80**
8. Mai / Fr 17:00–21:00		4 UE / 1 x / 5–9 TN

Einfach vegetarisch: So geht fleischlos
Für Einsteiger*innen

Warum auch immer Sie auf Fleisch verzichten wollen, hier erhalten Sie eine Einführung in die Basics der vegetarischen Küche und viele nützliche Tipps zur schonenden Zubereitung der Lebensmittel. Gemeinsam bereiten wir ein vegetarisches Menü zu, das auch Nicht-Vegetarier überzeugen wird!

X8701202	**Fred Samec**	**€ 36,80**
14. Mär / Sa 10:00–14:00		4 UE / 1 x / 5–9 TN

Einfach vegetarisch: From leaf to root

NEU

Wir kochen Gerichte, bei denen alle Teile der Pflanzen verwertet werden – nichts landet im Müll. Entdecken Sie neue und köstliche Geschmacksvarianten für Ihre Gemüseküche!

X8701203	**Fred Samec**	**€ 36,80**
4. Apr / Sa 10:00–14:00		4 UE / 1 x / 5–9 TN

Indisch kochen mit Hülsenfrüchten

Linsen, Hülsenfrüchte und Co. gibt es in sehr vielen verschiedenen Variationen. Sie machen lange satt, versorgen die Muskeln mit einer Extraportion Eiweiß und stärken das Immunsystem durch jede Menge Vitamine. Sie stellen eine gute Alternative zu Fleisch dar und eignen sich dank ihres hohen Eiweißgehalts nicht nur für Vegetarier*innen und Veganer*innen, sondern auch für die tägliche Küche.

X8701207	**Sangita Nebel**	**€ 36,80**
29. Feb / Sa 10:00–14:00		4 UE / 1 x / 5–9 TN

Schnelle Gerichte aus der indischen Küche

Nach der Arbeit fehlen häufig Zeit und Muße, um aufwändig zu kochen. Doch auch die schnelle Küche kann gesund und schmackhaft sein. Wir zaubern verschiedenste Gerichte aus der indischen Küche, die sich mit wenig Aufwand und in kurzer Zeit zubereiten lassen. Verschiedenste Farben, Düfte und Geschmacksrichtungen lassen das Kochen und Essen zu einem anregenden und entspannenden Erlebnis werden. Ein exotischer Abend zum Genießen!

X8701206	**Sangita Nebel**	**€ 36,80**
13. Jun / Sa 10:00–14:00		4 UE / 1 x / 5–9 TN

Männer-Kochstammtisch

Ein Kurs für Männer, die die Lust am Kochen gepackt hat oder die ganz pragmatisch einfach wissen wollen, was sie essen. Erfahren Sie mehr über die Qualität und die Verarbeitung von Lebensmitteln, lernen Sie diverse Küchentricks und erproben Sie Gerichte, die Ihnen und auch den Frauen in der Familie garantiert schmecken werden! Jeder Termin mit neuen Rezepten.

X8701210	**Fred Samec**	**€ 36,80**
27. Mär / Fr 17:00–21:00		4 UE / 1 x / 5–9 TN
X8701211	**Fred Samec**	**€ 36,80**
24. Apr / Fr 17:00–21:00		4 UE / 1 x / 5–9 TN
X8701212	**Fred Samec**	**€ 36,80**
29. Mai / Fr 17:00–21:00		4 UE / 1 x / 5–9 TN

Überblick Bewegungskurse am Arthaberplatz im Herbstprogramm 2020

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
7:00		Gesunder Rücken 7:30–8:30	Power durch Yoga 7:00–8:30		
8:00	Gesundheitsgym. 8:00–9:00			Gesundheitsgym. f. Sen. 8:00–9:00	
9:00	Gesundheitsgym. 9:00–10:00	Pilates Anf. 9:00–10:00	Gesundheitsgym. 9:00–10:00	Rückenfit 9:00–10:00	Yoga – offene Gruppe 9:00–10:30
	Qi Gong 9:00–10:30			Osteoporose-vorbeugung 9:00–10:30	Fitness-Mix 9:00–10:30
	HIIT 9:30–10:30			Qi Gong Fortg. 9:30–11:00	Muskelaufbau f. Senior*innen 9:15–10:45
10:00	Gesundheitsgym. 10:00–11:00	Fitmacher-Gymnastik 10:00–11:00	Bodywork 10:00–11:00	Wirbelsäulengym. 10:00–11:00	Probier mal Yoga! 10:30 – 11:30
	Yogalates 10:30–11.30	Oriental. Tanz, Fortg. 10:00–11:30			E-Ki-Turnen 10:45–11:45
11:00		Rhythmus macht bew. 11:00–12:00			
13:00	Wirbelsäulengym. 13:30–15:00 ♀		Sturzprävention 13:30–14:30		
14:00			Line Dance Anf. 14:30–16:00	Muskelaufbau f. Senior*innen 14:30–16:00	
15:00	Bauch-Bein-Po 15:30–16:30				
16:00	Gesunder Rücken 16:30–17:30				
	E-Ki-Turnen 16:30–17:30				
17:00	Kondition + Kraft 17:30–18:30	Line Dance Fortg. 17:00–18:00	Tai Chi/Qi Gong 17:00–18:00	E-Ki-Turnen 17:00–18:00	Tanzimpulse 17:00–19:30
		Gesundheitsgym. 17:30–19:00	Taekwondo for Kids 17:30–18:30		
			Aerobic 17:30–18:30		
18:00	Wirbelsäulengym. 18:00–19:00	Qi Gong 18:00–19:30	Yoga, Fortg. 18:00–19:30	Gesunder Rücken 18:00–19:00	Zumba® Gold 18:00–19:00
	Yoga, Anf. 18:00–19:30	Zumba® 18:30–19:30	Pilates 18:30–19:30	Oriental. Tanz Anf. 18:15–19:15	
	Pilates 18:30–20:00		Cardio-Boxing 18:30–19:30		
			Gesunder Rücken 18:30–20:00		
19:00	Bauch-Bein-Po 19:00–20:00	Bodywork m. Yoga 19:00–20:30	Autogenes Training 19:00–20:00	Oriental. Tanz Fortg. 19:15–20:45	
	Yoga, Fortg. 19:30–21:00		Yoga, Relaxed 19:30–20:30		
			Krafttraining 19:30–20:30 ♂		

... Gymnastikkurse
... Entspannungskurse
... Tanzkurse
... Kinderkurse

Die genauen Daten der Kurse (Uhrzeiten, Kurgebühren, Inhalte ...) finden Sie unter dem jew. Kurstitel ab Seite 16.

Überblick Bewegungskurse in der PAHO im Herbstprogramm 2020

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:00	**Ismakogie** 9:00–11:00		**Beckenbodengymnastik** 9:00–10:00		**Osteoporosevorbeugung** 9:00–10:00
10:00			**Gesundheitsgymnastik** 10:00–11:00		
11:00	**Fitmacher-Gymnastik** 11:00–12:00				
15:00					**Ballettvorbereitung** 15:00–16:00
16:00				**Yoga 60+** 16:30–17:30	**Ballett** 16:00–17:00
17:00			**Ismakogie** 17:30–19:00	**Yoga – offene Gruppe** 17:30–18:30	
18:00	**Pilates** 18:15–19:45	**Gesunder Rücken** 18:00–19:30	**Rückenfit** 18:00–19:30 **Kursort:** Volksschule 11., Ada-Christen-G. 9 Turnsaal	**Yoga für Alle** 18:30–20:00	

... Gymnastikkurse
... Tanzkurse
... Entspannungskurse
... Kinderkurse

Die genauen Daten der Kurse (Uhrzeiten, Kurgebühren, Inhalte ...) finden Sie unter dem jew. Kurstitel ab Seite 16.

VHS KINDERGARTEN- UND HORTPÄDAGOGIK

Aktuelle Ausbildungslehrgänge am Institut für Kindergarten- und Hortpädagogik!

Anerkannte Ausbildungen:
- **Aufschulungen für Kindergruppenbetreuer*innen**
- **Management Ausbildung „FitForLeading" für Leit*erinnen von Kindergärten und Horten**
- **Ausbildungslehrgänge Montessori- und Motopädagogik**

... und zahlreiche weitere Angebote für Ihren pädagogischen Alltag.

Wir beraten Sie gerne!

Alle Weiterbildungen auf www.vhs.at/ikh

Stadt Wien Bildung und Jugend

Längenfeldgasse 13–15 • 1120 Wien • Tel.: +43 89174 112 000

E-Mail: meidling@vhs.at • www.vhs.at/ikh

SOZIALE ERMÄSSIGUNGEN AN DEN WIENER VOLKSHOCHSCHULEN

Die VHS Wien leistet einen wesentlichen Beitrag zur Lebensqualität, zum Zusammenleben und zur gesellschaftlichen Teilhabe der Menschen.
„BILDUNGSCHANCEN FÜR ALLE" sind unser Anliegen!

Für alle Semesterkurse (ausgenommen Lehrgänge und Einzelunterricht) besteht die Möglichkeit von Ermäßigungen. Wenn Sie einen gültigen Mobilpass der Stadt Wien besitzen oder nur über ein geringes Haushaltseinkommen nach den Richtlinien der Wiener Mindestsicherung verfügen, bezahlen Sie an den Wiener Volkshochschulen für Standardkurse nur 1 Euro pro Unterrichtseinheit, wenn die MindestteilnehmerInnenzahl erreicht ist.

Diese Ermäßigung gilt auch für alle im Haushalt lebenden Kinder bis 18 Jahre.

Unabhängig vom Haushaltseinkommen unterstützen wir Familien und gewähren eine Ermäßigung von 10% des Kursbeitrages ab dem zweiten Kind, das im selben Semester einen Kurs besucht.

Für alle Fragen zu Kursen und Ermäßigungen stehen Ihnen das KundInnenservice an Ihrer VHS sowie Mo–Do von 8–18 Uhr und Fr 8–17 Uhr das VHS Bildungstelefon unter +43 1 893 00 83 zur Verfügung.

Herbert Schweiger, Geschäftsführer

Gut zu wissen! www.bildungsberatung-wien.at

Wissen macht Mut,
Bildung zahlt sich aus!

Kostenfreie und unabhängige Beratung zu Bildung und Beruf für Erwachsene

BUCHEN SIE IHR PERSÖNLICHES ORIENTIERUNGSGESPRÄCH AN DIESER VHS:

TERMIN BUCHEN
www.bildungsberatung-wien.at

TELEFONBERATUNG
Gratis-✆ 0800 20 79 59

MAIL-/CHAT-BERATUNG
www.bildungsberatung-online.at

Erwachsenenbildung Bildungsberatung Österreich Netzwerk Wien

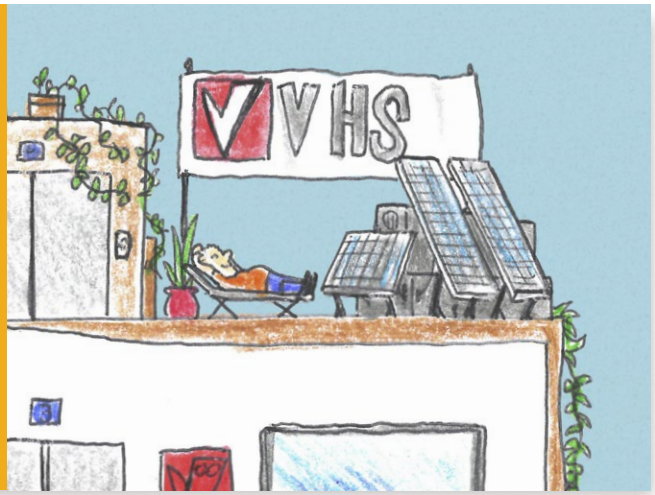
gefördert von: Bundesministerium Bildung, Wissenschaft und Forschung

EUROPÄISCHE UNION Europäischer Sozialfonds

waff Für die Stadt Wien

Bildungsberatung in Wien

VHS FAVORITEN Sommerprogramm 2020



SPRACHEN

Englisch A1

10454361 13.–29. Jul / Mo, Mi 18:00–20:00	**€ 86,40** 12 UE / 6 x / 6–15 TN
10454363 3.–19. Aug / Mo, Mi 18:00–20:00	**€ 86,40** 12 UE / 6 x / 6–15 TN
10454366 24. Aug–9. Sep / Mo, Mi 18:00–20:00	**€ 86,40** 12 UE / 6 x / 6–15 TN

Englisch A1 intensiv am Wochenende

10427856 26.–28. Jun / Fr 17:00–20:00, Sa 10:00–14:30, So 10:00–14:30	**€ 129,60** 12 UE / 3 x / 4–5 TN

Englisch A1+/A2

10454367 5.–26. Aug / Mi 16:00–18:00	**€ 57,60** 8 UE / 4 x / 6–15 TN

Englisch A2

10454374 7.–23. Jul / Di, Do 18:00–20:00	**€ 86,40** 12 UE / 6 x / 6–15 TN
10454376 4.–20. Aug / Di, Do 18:00–20:00	**€ 86,40** 12 UE / 6 x / 6–15 TN

Französisch A1 für die Reise

10454354 8.–29. Jul / Mi 18:00–20:00	**€ 57,60** 8 UE / 4 x / 6–15 TN
10454358 5.–26. Aug / Mi 18:00–20:00	**€ 57,60** 8 UE / 4 x / 6–15 TN

Griechisch A1

10454393 9.–30. Jul / Do 18:00–20:00	**€ 57,60** 8 UE / 4 x / 6–15 TN
10454394 3.–24. Aug / Mo 18:00–20:00	**€ 57,60** 8 UE / 4 x / 6–15 TN

Griechisch A1+/A2.

10454396 20. Aug–10. Sep / Do 18:00–20:00	**€ 57,60** 8 UE / 4 x / 6–15 TN

Italienisch A1 für die Reise

10454398 6.–27. Jul / Mo 18:00–20:00	**€ 57,60** 8 UE / 4 x / 6–15 TN
10454404 4.–20. Aug / Di, Do 10:00–12:00	**€ 86,40** 12 UE / 6 x / 6–15 TN
10454401 5.–26. Aug / Mi 18:00–20:00	**€ 57,60** 8 UE / 4 x / 6–15 TN

Italienisch A2

10454402 24. Jul–14. Aug / Fr 10:00–12:00	**€ 57,60** 8 UE / 4 x / 6–15 TN

Japanisch A1 für die Reise

10454405 6.–27. Jul / Mo 18:00–20:00	**€ 57,60** 8 UE / 4 x / 6–15 TN

Japanisch A2

10454407 3.–19. Aug / Mo, Mi 18:00–20:00	**€ 86,40** 12 UE / 6 x / 6–15 TN

Spanisch A1 für die Reise

10454408 9.–30. Jul / Do 18:00–20:00	**€ 57,60** 8 UE / 4 x / 6–15 TN
10454409 6.–27. Aug / Do 18:00–20:00	**€ 57,60** 8 UE / 4 x / 6–15 TN

Spanisch A1+/A2

10454412 26. Aug–4. Sep / Mi, Fr 10:00–12:00	**€ 57,60** 8 UE / 4 x / 6–15 TN

Spanisch A2

10454410 3.–19. Aug / Mo, Mi 18:00–20:00	**€ 86,40** 12 UE / 6 x / 6–15 TN

SPRACHKURSE FÜR KINDER
Für Anfänger*innen ohne/
mit geringen Vorkenntnissen

Deutsch für Kinder (6–12 Jahre)

10454336		**€ 66,00**
13.–17. Jul / Mo–Fr 09:00–12:00		15 UE / 5 x / 6–14 TN
10454338		**€ 66,00**
20.–24. Jul / Mo–Fr 09:00–12:00		15 UE / 5 x / 6–14 TN
10454339		**€ 66,00**
27.–31. Jul / Mo–Fr 09:00–12:00		15 UE / 5 x / 6–14 TN
10454340		**€ 66,00**
3.–7. Aug / Mo–Fr 09:00–12:00		15 UE / 5 x / 6–14 TN
10454341		**€ 66,00**
10.–14. Aug / Mo–Fr 09:00–12:00		15 UE / 5 x / 6–14 TN
10454343		**€ 66,00**
17.–21. Aug / Mo–Fr 09:00–12:00		15 UE / 5 x / 6–14 TN
10454344		**€ 66,00**
24.–28. Aug / Mo–Fr 09:00–12:00		15 UE / 5 x / 6–14 TN

Englisch für Kinder (3. u. 4. Kl. Volksschule)

10454348		**€ 72,00**
27.–31. Jul / Mo–Fr 12:00–14:00		10 UE / 5 x / 6–13 TN
10454350		**€ 72,00**
10.–14. Aug / Mo–Fr 12:00–14:00		10 UE / 5 x / 6–13 TN
10454352		**€ 72,00**
24.–28. Aug / Mo–Fr 12:00–14:00		10 UE / 5 x / 6–13 TN

LERNFÖRDERUNG

Intensivkurse (2 Wochen)

Deutsch Oberstufe

10454377		**€ 270,00**
17.–28. Aug / Mo–Fr 09:00–12:00		30 UE / 10 x / 4–7 TN

Mathematik Oberstufe

10454378		**€ 270,00**
17.–28. Aug / Mo–Fr 09:00–12:00		30 UE / 10 x / 4–7 TN

Englisch Oberstufe

10454379		**€ 270,00**
17.–28. Aug / Mo–Fr 09:00–12:00		30 UE / 10 x / 4–7 TN

Französisch alle Lernjahre

10454380		**€ 270,00**
17.–28. Aug / Mo–Fr 09:00–12:00		30 UE / 10 x / 4–7 TN

Vorbereitung durch Wiederholung (1 Woche)

Deutsch Oberstufe

10454381		**€ 135,00**
31. Aug–4. Sep / Mo–Fr 09:00–12:00		15 UE / 5 x / 4–7 TN

Mathematik Oberstufe

10454384		**€ 135,00**
31. Aug–4. Sep / Mo–Fr 09:00–12:00		15 UE / 5 x / 4–7 TN

Englisch Oberstufe

10454387		**€ 135,00**
31. Aug–4. Sep / Mo–Fr 09:00–12:00		15 UE / 5 x / 4–7 TN

Alle anderen Fächer ...

... bieten wir sehr gerne auf Anfrage für Sie an!
Nähere Infos erhalten Sie bei unserem Kund*innenservice vor Ort oder telefonisch unter +43 89 174 110 000

GESUNDHEIT, BEWEGUNG

Tai Chi Chuan/Qi Gong

X8203301		**€ 39,00**
24. Jun–29. Jul / Mi 18:00–19:00		6 UE / 6 x / 6–15 TN
X8203302		**€ 39,00**
5. Aug–9. Sep / Mi 18:00–19:00		6 UE / 6 x / 6–15 TN

Power durch Yoga am Morgen

Auf Wunsch gibt es die Möglichkeit den Kurs lang um insgesamt € 10,00 ein kleines Frühstück (Kaffee oder Tee und eine Semmel) zu genießen!

X8203332	**Mag.ª Elisabeth Cenek**	**€ 48,80**
3. Jun–1. Jul / Mi 07:00–08:30		7,5 UE / 5 x / 6–15 TN

Yoga – Fortgeschrittene

X8203333	**Mag.ª Elisabeth Cenek**	**€ 65,00**
3. Jun–1. Jul / Mi 18:00–20:00		10 UE / 5 x / 6–15 TN

Qi Gong – Sommertreffpunkt

X8203331	**Renate Sonnenberg**	**€ 39,00**
27. Mai–19. Aug / Mi 18:00–19:30		6 UE / 4 x / 6–15 TN

Gesunder Rücken

X8401301		**€ 39,00**
22. Jun–27. Jul / Mo 09:00–10:00		6 UE / 6 x / 6–15 TN
X8401302		**€ 39,00**
3. Aug–7. Sep / Mo 09:00–10:00		6 UE / 6 x / 6–15 TN

Pilates

X8401303		**€ 39,00**
22. Jun–27. Jul / Mo 18:00–19:00		6 UE / 6 x / 6–15 TN
X8401304		**€ 39,00**
3. Aug–7. Sep / Mo 18:00–19:00		6 UE / 6 x / 6–15 TN

Bauch-Bein-Po

X8402301		**€ 39,00**
22. Jun–27. Jul / Mo 19:00–20:00		6 UE / 6 x / 6–15 TN
X8402302		**€ 39,00**
3. Aug–7. Sep / Mo 19:00–20:00		6 UE / 6 x / 6–15 TN

Zumba®

X8402303		**€ 39,00**
24. Jun–29. Jul / Mi 19:00–20:00		6 UE / 6 x / 6–15 TN
X8402304		**€ 39,00**
5. Aug–9. Sep / Mi 19:00–20:00		6 UE / 6 x / 6–15 TN

Line Dance für Anfänger*innen

Bitte mitbringen: flache, gut sitzende Schuhe mit Ledersohle oder Tanzschuhe, legere Freizeitkleidung!

X8601301		**€ 39,00**
24. Jun–29. Jul / Mi 18:00–19:00		6 UE / 6 x / 6–15 TN
X8601302		**€ 39,00**
5. Aug–9. Sep / Mi 18:00–19:00		6 UE / 6 x / 6–15 TN

Line Dance für Fortgeschrittene

X8601303		**€ 39,00**
24. Jun–29. Jul / Mi 19:00–20:00		6 UE / 6 x / 6–15 TN
X8601304		**€ 39,00**
5. Aug–9. Sep / Mi 19:00–20:00		6 UE / 6 x / 6–15 TN

Der Outdoor-Sommer der VHS Favoriten

Power Workout – Outdoor

X8503301		**€ 26,00**
7.–28. Jul / Di 18:30–19:30		4 UE / 4 x / 6–15 TN
X8503302		**€ 26,00**
4.–25. Aug / Di 18:30–19:30		4 UE / 4 x / 6–15 TN

Wasserturm, Eingang Windtenstraße/Ecke Triester Straße

Fitness-Mix Outdoor

X8402305		**€ 26,00**
9.–30. Jul / Do 09:00–10:00		4 UE / 4 x / 6–15 TN
X8402306		**€ 26,00**
6.–27. Aug / Do 09:00–10:00		4 UE / 4 x / 6–15 TN

Wasserturm, Eingang Windtenstraße/Ecke Triester Straße

KUNST, KREATIVITÄT & HANDWERK

Literatur

Sprache bewegt – Schreibwerkstatt zum Thema Reisen

Schreib- und Literaturwerkstatt

X7313300	**Mag.ª Silvia Waltl**		**€ 78,00**
5.–26. Aug / Mi 18:00–21:00			12 UE / 4 x / 6–10 TN

Musik

Blockflöte / Querflöte / Klavier

Einzel- & Paarunterricht 25 Min.

X7121300	**Mag.ª Dora Stefanova**		**€ 78,00**
20. Aug–10. Sep / Do 16:00–18:00			2 UE / 4 x / 1–4 TN

Saxophon

Einzel- & Paarunterricht 25 Min.

X7121300	**Bakk. Philipp Harnisch, BA**		**€ 78,00**
2.–23. Jun / Di 13:30–16:00			2 UE / 4 x / 1–5 TN

Klavier

Einzel- & Paarunterricht 25 Min.

X7117301	**Mag.ª Doris Fuchs**		**€ 78,00**
2.–23. Jul / Do 16:00–18:00			2 UE / 4 x / 1–4 TN

Gitarre

Einzel- & Paarunterricht 25 Min.

X7118302			**€ 78,00**
9.–30. Jul / Do 16:00–18:00			2 UE / 4 x / 1–4 TN
X7118303			**€ 78,00**
6.–27. Aug / Do 16:00–18:00			2 UE / 4 x / 1–4 TN

Zither

Einzel- & Paarunterricht 25 Min.

X7118301	**Barbara Laister-Ebner**		**€ 78,00**
1.–22. Jul / Mi 16:00–18:00			2 UE / 4 x / 1–4 TN

Einfach singen!

Singfreudige und „Unter der Dusche“-Sänger*innen, – alle sind dazu eingeladen. Die Kursleiterin bringt die Texte mit. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

X7111301	**Bettina Kiegler**		**€ 13,00**
6. Jul / Mo 18:00–20:00			2 UE / 1 x / 6–15 TN
X7117302	**Bettina Kiegler**		**€ 13,00**
27. Aug / Do 18:00–20:00			2 UE / 1 x / 6–15 TN

Bildende & angewandte Kunst

Buchillustrationen: Sommerurlaub Bücher gestalten

Materialkosten von ca. € 10,00 pro Person werden direkt im Kurs verrechnet.

X7454301	**Mag.ª Susanne Eckl**		**€ 20,70**
8. Jul / Mi 18:00–21:00			3 UE / 1 x / 6–12 TN

Chinesische Tusch- und Aquarellmalerei: Berge und Wasser

Bitte mitbringen: 1 Küchenrolle, 1-2 flache Teller zum Farbe mischen; Filz/Stoff-Unterlage (ab 40x50 cm), Aquarellfarbei in Tuben (Set oder einzeln; rot, gelb, blau, weiß, braun).
Die restlichen Materialien können bei der Kursleiterin erworben werden: Pinsel, Papier und Tusche für chinesische Malerei/Kalligraphie.

X7454304	**Mag.ª art. Yonghui Deistler-Yi**		**€ 27,60**
2. Jul / Do 16:00–20:00			4 UE / 1 x / 6–15 TN

Nähwerkstatt für Anfänger*innen & Fortgeschrittene

Neue Sommermodelle, Änderungen u.a.

Für Damen und Herren.
Bitte mitbringen: vorhandenes Nähzubehör und ev. Stoffe (wenn Schnittzeichnen: Seidenpapier, Bleistift, Maßband, Lineal, Papierschere).

X7690303	**Charlotte Sindelar**		**€ 57,60**
2.–23. Jul / Do 16:00–18:00			8 UE / 4 x / 6–8 TN
X7690304	**Charlotte Sindelar**		**€ 72,00**
2.–23. Jul / Do 18:00–20:30			10 UE / 4 x / 6–8 TN

Nähen

X7690305	**Charlotte Sindelar**	**€ 57,60**
1.–22. Sep / Di 17:00–19:00		8 UE / 4 x / 6–8 TN
X7690306	**Charlotte Sindelar**	**€ 57,60**
1.–22. Sep / Di 19:00–21:00		8 UE / 4 x / 6–8 TN

Spitzenklöppeln und Occhi

Klöppel- sowie Occhispitzen haben eine lange Tradition und strahlen bis heute eine große Faszination aus.
Kinder ab 8 Jahren und Erwachsene sind willkommen.
Bitte mitbringen: Klöppelspitzen: eine mit farbigem Stoff überzogene Styroporplatte (50 x 50 x 5 cm), 100 Stk. Stecknadeln, Baumwollgarn Nr. 10-20 weiß oder bunt, Schere
Occhi: Schiffchen, Baumwollgarn Nr. 10–20, Häkelnadel, Schreibzeug und Notizheft; Kursgebühr exkl. Materialkosten
Klöppeln und Schiffchen sind im Kurs erhältlich.

X7690307	**Emma De Ro**	**€ 50,40**
27. Jun / Sa 10:00–17:00		7 UE / 1 x / 6–12 TN

Buchbinden I: Herstellung des Buchblocks
Bücher gestalten

Materialien sind im Kurs gegen einen Unkostenbeitrag von ca. € 10,00 erhältlich. Bitte mitbringen: Schere, Eisenlineal, runden Pinsel, Cutter, falls vorhanden Falzbein

X7720301	**Veronika Jesch**	**€ 21,60**
20. Jul / Mo 17:00–20:00		3 UE / 1 x / 6–10 TN

Buchbinden II: Einband und Details

Der Buchblock ist dann um € 12,00 im Kurs erhältlich.
Materialkostenbeitrag: ca. € 10,00; Bitte mitbringen: Schere, Eisenlineal, runden Pinsel, Cutter, falls vorhanden Falzbein

X7720302	**Veronika Jesch**	**€ 21,60**
22. Jul / Mi 17:00–20:00		3 UE / 1 x / 6–10 TN

Kreative Keramik:
Töpferscheibe und andere Techniken

Bitte mitbringen: Messer, Gabel, dünner Draht, Schwamm, Arbeitskleidung; Materialkosten für den Ton werden ja nach Verbrauch direkt im Kurs verrechnet; zusätzlich € 2,00 Brennkosten pro kg pro Brand.
Auf Wunsch kann ein Glasurtermin vereinbart werden.

X7650301	**Karin Seifried**	**€ 54,00**
13. Jul / Mo 15:30–20:30		5 UE / 1 x / 4–5 TN
X7650302	**Karin Seifried**	**€ 54,00**
15. Jul / Mi 15:30–20:30		5 UE / 1 x / 4–5 TN
X7650305	**Karin Seifried**	**€ 54,00**
11. Aug / Di 09:30–14:30		5 UE / 1 x / 4–5 TN
X7650304	**Karin Seifried**	**€ 54,00**
13. Aug / Do 15:30–20:30		5 UE / 1 x / 4–5 TN

Holzschnitzen

Geringe Materialkosten werden direkt im Kurs verrechnet.
Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Papier und Bleistift, (falls vorhanden) eigenes Werkzeug!

X7622301	**Jaime Carvajal**	**€ 37,60**
23. Jul / Do 17:00–21:00		4 UE / 1 x / 6–9 TN
X7622302	**Jaime Carvajal**	**€ 37,60**
26. Aug / Mi 17:00–21:00		4 UE / 1 x / 6–9 TN

KINDER & ELTERN

„Get Snoopy!"

Action, Fun & Haustier-Kompetenz
Für Kinder von 8–13 Jahren

Auch diesmal erwartet dich eine Mischung aus Bewegungsprogramm und spannenden Wissensbausteinen zum Thema „Hund & Co.- unsere Lieblingshaustiere". Motto: „Get snoopy – seid neugierig!" Vormittags gibt's Action pur mit Tischtennis, Hindernisparcours, Ball- und anderen Spielen im Motorikpark und am Wasserspielplatz in Favoriten. Am Nachmittag befassen wir uns mit unseren Lieblingshaustieren: wir zeichnen Graffiti und bekommen Besuch von Therapie- und Spürhunden uvm.

X2301300		**€ 219,00**
10. – 14. Aug / Mo – Fr 8:00–17:00		45 UE / 5 x / 12–22 TN

Familientöpfern (6–99 Jahre)

Bitte mitbringen: Messer, Gabel, dünner Draht, Schwamm, Arbeitskleidung. Materialkosten für den Ton werden ja nach Verbrauch direkt im Kurs verrechnet; zusätzlich € 2,00 Brennkosten pro kg pro Rohbrand.
Teilnahme für Kinder nur in Begleitung von Erwachsenen möglich. Preis für Kinder € 29,50

X7650303	**Karin Seifried**	**€ 36,00**
14. Jul / Di 10:00–15:00		5 UE / 1 x / 6–12 TN

Graffiti für Kinder ab 8 Jahren

Aus einem einfachen Buchstaben wird mit ein paar Strichen ein einzigartiges Graffito.

X7454303	**Mag.ª Susanne Eckl**	**€ 11,80**
14. Jul / Di 16:00–18:00		2 UE / 1 x / 6–15 TN

Comics für Kinder ab 8 Jahren

Wir erschaffen gemeinsam unsere Superheld*innen.

X7454302	**Mag.ª Susanne Eckl**	**€ 11,80**
4. Aug / Di 16:00–18:00		2 UE / 1 x / 6–15 TN

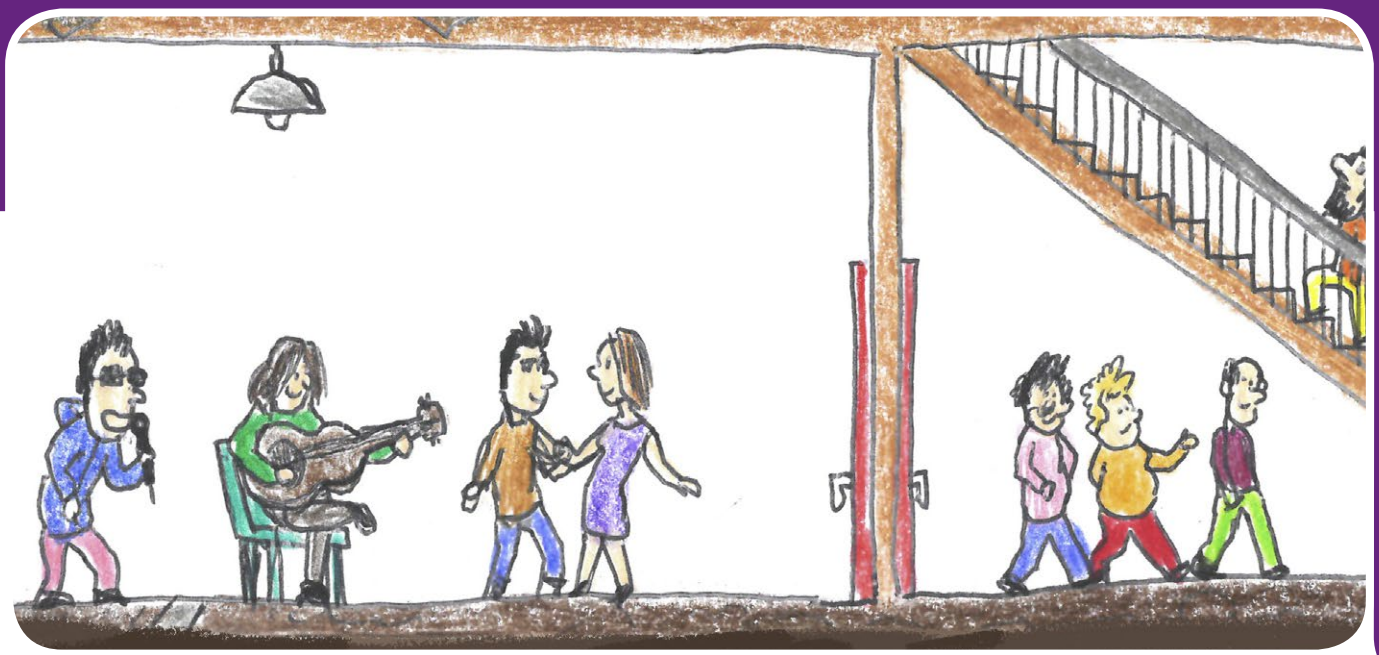
PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Lebenslange Begleiter:
Entrümpeln! Ausmustern! Loslassen!

In diesem Seminar befassen wir uns mit:
- dem richtigen Entrümpeln
- dem Sammeln und Ansammeln von Dingen
- der Wirkung von einem Zuviel an Sachen
- den Arten des „Gerümpels"
- dem Loslassen der Dinge.

10453437	**Elisabeth Walter**	**€ 12,00**
26. Aug / Mi 17:00–20:00		3 UE / 1 x / 6–12 TN

KUNST | KREATIVITÄT | HANDWERK



„Jeder Mensch ist ein Künstler“ (Joseph Beuys). Ganz in diesem Sinne fördern die Wiener Volkshochschulen im Programmbereich Kunst, Kreativität & Handwerk Ausdrucksfähigkeit und künstlerische Anwendung. Mit einem breiten Spektrum an Kursangeboten lernen Sie die verschiedenen Formen künstlerischen Wirkens kennen und werden in die Freiräume der Kreativität und des Kunsthandwerks eingeführt. Ob Sie Kunst aktiv in den Literatur-, Musik-, angewandten-, darstellenden und bildenden Kunst-Kursen „erleben“ oder ob Sie Kunst und Kreativität in Veranstaltungen, Vorträgen und Exkursionen „erfahren“ möchten – für jedes Gebiet stehen spannende Kurse für alle Niveaus am Programm der VHS.

Theatergespräch

Einführung in das Stück vor jeder Vorstellung.

X7902251	**Mag.ª Elisabeth Balog**	**kostenlos**
17. Mär–2. Jun / Di 18:30–19:15		1 UE / 2 x / 6–15 TN

VHS PAHO, Ada-Christen-Gasse 2B, 1100 Wien

Kunstvermittlung

Kunst aus der Nähe betrachtet
Museums- und Galeriebesuche – Einführungsabend

Zeitgenössische Kunst kennen lernen und mit den Künstler*innen in ihren Ateliers ins Gespräch kommen. Alte Meisterwerke betrachten und mehr über die Hintergründe ihrer Entstehung erfahren. Kunstbesuche mit professioneller Begleitung, das Detailprogramm wird bei diesem kostenlosen Einführungsabend vorgestellt und gemeinsam mit den Teilnehmer*innen vereinbart. Kosten für die Galeriebesuche pro Termin € 9,00

X7902201	**Mag. Joachim Keller**	**kostenlos**
23. Jan / Do 18:00–19:00		1 UE / 1 x / 6–15 TN

Das Volkstheater kommt zu Ihnen!

Diese Theater-Highlights erwarten Sie im VZ PAHO:

Dienstag, 17. März 2020, 19.30 Uhr *Weh dem, der lügt!*
Dienstag, 2. Juni 2020, 19.30 Uhr *Warten auf Godot*

Exklusiv in der PAHO gibt es vor jeder Vorstellung eine Stückeinführung um 18.30 Uhr.

VOLKSTHEATER BEZIRKE

Infos T +43 (0)1 52 111-77, bezirke@volkstheater.at

Das Neue Fotoforum der VHS Favoriten ...

... bietet allen interessierten Hobbyfotograf*innen die Möglichkeit, eigene fotografische Werke in der VHS-Galerie zu präsentieren. Voraussetzungen für die Teilnahme: Formate ab 20 x 30 cm, kurzer Erklärungstext zu den Fotos (z.B. Ort- und Zeitangabe, Situationsklärung, ein kreativer Titel, eine poetische Zeile o.ä.). Es werden nach Maßgabe der Möglichkeiten alle Fotos ausgestellt.

Aus der Einsendung erwächst weder ein Honoraranspruch noch ein Anspruch auf Rückerstattung der Fotos.
Einsendeschluss: 21. Feb. 2020
Nähere Informationen unter +43 1 89 174–110 202

Ausstellung: 1. FOTO FORUM NEU

Dauer der Ausstellung: 10. März bis 3. April 2020
Hobbyfotograf*innen präsentieren ihre Werke.

X7765201	**kostenlos**
Eröffnung: 10. Mär / Di 19:00–21:00	2 UE / 1 x / 10–100 TN

Ausstellung der VHS-Kreativkurse

Dauer der Ausstellung: 21.4–8.5.2020
Kursteilnehmer*innen der VHS-Kreativkurse präsentieren Arbeiten aus dem zu Ende gehenden Kursjahr.

X7765202	**kostenlos**
Eröffnung: 21. Apr / Di 19:00–21:00	2 UE / 1 x / 10–100 TN

Literatur

SCHREIBEN

Wort und Raum

Schreibwerkstatt mit verschiedenen künstlerischen Medien und Inspirationsquellen
Im Zentrum dieses Kurses stehen das kreative Schreiben und die prozessorientierte Gestaltung von Texten in verschiedenen literarischen Genres und Gattungen.
Es werden zum einen unterschiedliche Inspirationsquellen und Impulse präsentiert, die zum Schreiben anregen und verleiten sollen. Zum anderen arbeiten wir auf multimedialer Ebene mit unterschiedlichen künstlerischen Ausdrucksformen, die unser Schreiben erweitern und anreichern sollen. Dabei kommen bildnerische Verfahren ebenso zum Einsatz wie Musik und freie Improvisation in kleinen Rollenspielen.
Im Vordergrund stehen dabei immer der eigene kreative Ausdruck, der spielerische Zugang sowie die Interaktion mit und die Inspiration durch die anderen Teilnehmer*innen in der Gruppe. Die im Kurs entstehenden Texte und Werke werden konstruktiv diskutiert und reflektiert. Voraussetzung: Interesse an Literatur und Kunst, Aufgeschlossenheit für das Ausprobieren verschiedener Ausdrucksformen, Kreativität.

X7313201	**Mag.ª Silvia Waltl**	**€ 130,00**
4. Mär–29. Apr / Mi 18:00–20:30		20 UE / 8 x / 6–12 TN

Musik

Musik-Schnuppertag am 23. Jänner 2020

Information, Beratung, Schnuppern

Am Musik-Schnuppertag haben Sie die Möglichkeit, Kursleiter*innen kennen zu lernen, sich über die Unterrichtsgestaltung und über Ihr Wunschinstrument zu informieren, sich für den Kauf beraten zu lassen und eventuell auch ein wenig das Instrument auszuprobieren.

Gitarre, Blockflöte/Querflöte/Klavier, Schlagzeug, Band, Gesang, Klavier für Kinder unter 6 Jahre

Gitarre: 16:00–18:00 Uhr
Blockflöte/Querflöte/Klavier: 16:00–18:00 Uhr
Klavier für Kinder unter 6 Jahre: 16:00–17:00 Uhr
Schlagzeug/Band: 17:00–18:00 Uhr
Gesang: 17:00–18:00 Uhr

X2162201	**kostenlos**
23. Jan / Do 16:00–18:00	2 UE / 1 x / 1–15 TN

Musizieren ist keine Frage des Alters!

Musik hören und aktives Musizieren haben nachweislich positive Wirkungen auf Körper und Geist und es fördert das seelische Wohlbefinden. Rhythmus macht beweglich und heiter!

Ganz in diesem Sinne möchten wir auch ältere Menschen dazu ermutigen, Musik aktiv in ihr Leben zu integrieren – für mehr Freude und mehr Gesundheit! Es ist nie zu spät, mit dem Singen (z.B. in einer Gruppe) zu beginnen oder ein Musikinstrument zu erlernen. Was Sie lernen möchten und wie viel Zeit Sie investieren möchten, liegt ganz bei Ihnen.

Die VHS Favoriten bietet Musikunterricht nicht nur abends, sondern auch zu angenehmen Vormittags- und Nachmittagszeiten an. Außerdem gilt: Wünschen Sie sich einen Kurs! Wir organisieren auch gerne maßgeschneiderte Angebote.

Wir beraten Sie gerne!

Teilzahlung

Eine Teilzahlung ist bei der Buchung eines Einzelunterrichts möglich.

Information und Buchung:
E-Mail: favoriten@vhs.at • Telefon: +43 89 174 110 000

Kursgebühren für Einzelunterricht 15 x (außer anders angegeben):

Kinder und Jugendliche unter 25 Jahren

Bei Einmalzahlung: € 265,50 (15 x 25 Min.)
Bei Teilzahlung: 4 x € 67,00 (15 x 25 Min.)

Erwachsene ab 25 Jahren

Bei Einmalzahlung: € 292,50 (15 x 25 Min.)
Bei Teilzahlung: 4 x € 74,00 (15 x 25 Min.)

GESANG

Gesang: Nach dem Kurs können Sie Basistechniken des Singens und Notenkenntnisse anwenden. Sie kennen die Funktionsweise des Stimmapparats sowie musikalische Begriffe und Zusammenhänge. Sie wissen, wie man Stücke erarbeitet und können selbst gewählte Stücke darbieten. Der Gesangsunterricht orientiert sich grundsätzlich an den individuellen Lernzielen und Wünschen der Lernenden.
Stimmbildung: Nach dem Kurs kennen Sie Ihren individuellen Klang und Ihre stimmlichen Möglichkeiten. Sie können eine förderliche Haltung einnehmen, Ihre Atmung richtig einsetzen, hilfreiche Vorstellungen zur Klangerzeugung einsetzen, Ihre Kopf- und Bruststimme unterscheiden und anwenden.

Gesang und Stimmbildung
Einzel- & Paarunterricht 25 Min.

UNTERRICHT AUCH AUF ENGLISCH MÖGLICH

X7115202	**Bettina Kiegler**	**€ 292,50**
11. Feb–16. Jun / Di 13:30–18:00		7,5 UE / 15 x / 1–9 TN

Gesang und Stimmbildung am Vormittag

X7115206	**Bettina Kiegler**	**€ 117,00**
11. Feb–17. Mär / Di 10:00–12:00		3 UE / 6 x / 1–4 TN

Gesang und Stimmbildung – Gruppenunterricht

Das gemeinsame Singen schult das Vertrauen in sich und seine Stimme, es schult das Verständnis für Mehrstimmigkeit und vor allem: es macht Spaß! In dieser Kleingruppe arbeiten wir an Rhythmusgefühl und Intonation, auch gezielte Stimm- und Atemübungen kommen nicht zu kurz.
Willkommen sind alle, die Freude am Singen haben und gerne gemeinsam Lieder (Songs aus Pop/Rock/Musicals) einstudieren möchten. Es werden keinerlei Notenkenntnisse erwartet.

UNTERRICHT AUCH AUF ENGLISCH MÖGLICH

X7115203	**Bettina Kiegler**	**€ 130,00**
11. Feb–21. Apr / Di 18:00–19:00		10 UE / 10 x / 3–3 TN

Klein GRUPPE

Moderner Gesang
Einzel- & Paarunterricht 25 Min.

Sie möchten mehr aus Ihrer Stimme machen? Wir trainieren Stimmtechnik, Atmung und Rhythmusgefühl, Ausdruck und Interpretation, erlernen Grundlagen der Improvisation oder Singen mit Mikrofon: Pop, Folk, Jazz, Musical.

UNTERRICHT AUCH AUF ENGLISCH MÖGLICH

X7115205	**Manuela Diem**	**€ 292,50**
12. Feb–27. Mai / Mi 16:00–18:00		7,5 UE / 15 x / 1–4 TN

CHOR

Singen macht glücklich! – Chor
Pop, Rock, Musical & Folk

Das Singen in der Gruppe stärkt das Vertrauen in sich und seine Stimme, es schult das Verständnis für Mehrstimmigkeit und vor allem: es macht Spaß! Gemeinsam arbeiten wir an Rhythmusgefühl und Intonation, auch gezielte Stimm- und Atemübungen kommen nicht zu kurz.
Willkommen sind alle, die Freude am Singen haben und gerne gemeinsam Lieder (Songs aus Pop/Rock/Musical und Folk) einstudieren möchten. Es werden keinerlei Notenkenntnisse erwartet.

UNTERRICHT AUCH AUF ENGLISCH MÖGLICH

X7111201	**Bettina Kiegler**	**€ 58,50**
11. Feb–17. Mär / Di 19:00–20:30		9 UE / 6 x / 6–15 TN
X7111202	**Bettina Kiegler**	**€ 58,50**
31. Mär–12. Mai / Di 19:00–20:30		9 UE / 6 x / 6–15 TN

Instrumentalmusik und Gesang

Einzelunterricht:

Kinder und Jugendliche unter 25 Jahren:
15 x 25 Minuten: € 265,50

Erwachsene ab 25 Jahren:
15 x 25 Minuten: € 292,50

Paarunterricht:

Kinder und Jugendliche unter 25 Jahren:
15 x 25 Minuten: € 132,80/Person

Erwachsene ab 25 Jahren:
15 x 25 Minuten: € 146,30/Person

Gruppenunterricht für Kinder (3 TN):

Blockflöte/Querflöte für Kinder (4–8 Jahre):
10 x 50 Minuten: € 118,00/Person

Gitarre für Kinder (8–12 Jahre):
10 x 50 Minuten: € 118,00/Person

Weitere Instrumente auf Anfrage

Gruppenunterricht für Erwachsene (3 TN):

Auf Anfrage

Die Kurse finden 1x pro Woche zu je 25/50 Minuten statt.

BLASINSTRUMENTE

Nach dem Kurs können Sie Basistechniken und Notenkenntnisse anwenden. Sie kennen die Funktionsweise Ihres Instruments, sowie musikalische Begriffe und Zusammenhänge. Sie wissen, wie man Stücke erarbeitet und können selbst gewählte Stücke darbieten. Je nach Ihren Wünschen und Vorkenntnissen, die Sie mitbringen, kennen Sie die Grundlagen des Improvisierens und wissen, wie Sie öffentliche Auftritte und Prüfungen meistern.

Blockflöte / Querflöte / Klavier
Einzel- & Paarunterricht 25 Min.

UNTERRICHT AUCH AUF RUSSISCH, SERBISCH, MAZEDONISCH ODER BULGARISCH MÖGLICH

X7121203	**Mag.ª Dora Stefanova**	**€ 292,50**
10. Feb–8. Jun / Mo 18:00–21:00		7,5 UE / 15 x / 1–6 TN
X7121204	**Mag.ª Dora Stefanova**	**€ 292,50**
14. Feb–5. Jun / Fr 17:30–20:00		7,5 UE / 15 x / 1–5 TN

Blockflöte / Gruppenunterricht für Erwachsene

Der Unterricht wird individuell auf die Wünsche und Bedürfnisse der Teilnehmer*innen abgestimmt. Beim gemeinsamen Spielen kann man viel lernen und dabei noch jede Menge Spaß haben!

X7121206	**Mag.ª Dora Stefanova**	**€ 130,00**
14. Feb–24. Apr / Fr 20:00–21:00		10 UE / 10 x / 3–3 TN

Klein GRUPPE

Saxophon

Für Kinder ab 10 Jahren.

UNTERRICHT AUCH AUF ENGLISCH MÖGLICH.

X7121212	**Bakk. Philipp Harnisch, BA**	**€ 292,50**
11. Feb–26. Mai / Di 13:30–16:00		7,5 UE / 15 x / 1–5 TN
X7121300	**Bakk. Philipp Harnisch, BA**	**€ 78,00**
2.–23. Jun / Di 13:30–16:00		2 UE / 4 x / 1–5 TN

SCHLAGINSTRUMENTE

Nach dem Kurs können Sie Basistechniken und Notenkenntnisse anwenden. Sie kennen die Funktionsweise Ihres Instruments, sowie musikalische Begriffe und Zusammenhänge. Sie wissen, wie man Stücke erarbeitet und können selbst gewählte Stücke darbieten. Je nach Ihren Wünschen und Vorkenntnissen, die Sie mitbringen, kennen Sie die Grundlagen des Improvisierens und wissen, wie Sie öffentliche Auftritte und Prüfungen meistern.

Schlagzeug
Einzelunterricht 25 Min.

Für Kinder ab etwa 12 Jahren und Erwachsene

X7119203	**N.N.**	**€ 292,50**
12. Feb–27. Mai / Mi 15:00–18:00		7,5 UE / 15 x / 1 TN

Schlagzeug am Vormittag
Einzelunterricht 25 Min.

X7119205	**Silvio Göls**	**€ 78,00**
17. Mär–5. Mai / Di 09:00–10:00		2 UE / 4 x / 1 TN

Rhythmus macht beweglich!
drumthebrain® meets Gleichgewicht

Geistig frisch und körperlich aktiv und gesund alt werden – wer wünscht sich das nicht? Die gute Nachricht: Beweglichkeit, Gleichgewicht, Konzentrations- und Merkfähigkeit sind lebenslang trainierbar! Am besten in geselliger Runde, denn dann macht's auch noch Spaß! Rhythmisch-musikalische Einheiten wechseln ab mit Bewegungseinheiten zur Förderung von Bewegungssicherheit, Koordination und Gleichgewicht. Lernen Sie außerdem viele Übungen für zu Hause kennen! Keinerlei Vorkenntnisse erforderlich! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

X7119210	**Christa Neumer, Silvio Göls**	**€ 78,40**
10. Mär–5. Mai / Di 11:00–12:00		8 UE / 8 x / 4–5 TN

Klein GRUPPE

Probier mal Trommeln!

NEU

Trommeln macht Spaß und hält die kleinen grauen Zellen in Schwung. Keinerlei Vorkenntnisse erforderlich!

X7119211	**Silvio Göls**	**€ 26,00**
17. Mär–7. Apr / Di 10:00–11:00		4 UE / 4 x / 6–12 TN

Wünschen Sie sich einen Kurs!

Ihr Wunschkurs ist nicht dabei?
Sie finden Ihren Fortsetzungskurs nicht im Programm?
Wenden Sie sich an uns – wir freuen uns über Ihren Vorschlag! Wenn Sie weitere Interessent*innen mitbringen, organisieren wir Ihren „Wunschkurs" so rasch wie möglich.

Information und Buchung:
favoriten@vhs.at, +43 89 174 110 000

Wunsch erfüllt!

Diese Kurse haben Sie sich gewünscht:

Kunst aus der Nähe betrachtet
Galeriebesuche siehe Seite 35

V.I.P.-Gruppe für gemeinsame Aktivitäten
siehe Seite 17

Einfach Singen! Offenes Singen für alle
siehe Seite 33

Probier mal Trommeln!
siehe Seite 38

TASTENINSTRUMENTE

Nach dem Kurs können Sie Basistechniken und Notenkenntnisse anwenden. Sie kennen die Funktionsweise Ihres Instruments, sowie musikalische Begriffe und Zusammenhänge. Sie wissen, wie man Stücke erarbeitet und können selbst gewählte Stücke darbieten. Je nach Ihren Wünschen und Vorkenntnissen, die Sie mitbringen, kennen Sie die Grundlagen des Improvisierens und wissen, wie Sie öffentliche Auftritte und Prüfungen meistern.

Klavier
Einzel- & Paarunterricht 25 Min.
Kinder ab 6 Jahren.
UNTERRICHT AUCH AUF ENGLISCH MÖGLICH

X7117203	**Mag.ª Doris Fuchs**	**€ 292,50**
13. Feb–4. Jun / Do 15:30–18:30		7,5 UE / 15 x / 1–6 TN

Klavier, Keyboard, Trompete am Vormittag
Einzel- & Paarunterricht 25 Min.
UNTERRICHT AUCH AUF ENGLISCH ODER UNGARISCH MÖGLICH

X7117207	**Mag. Balazs Banfi, MA**	**€ 117,00**
12. Feb–18. Mär / Mi 10:00–12:00		3 UE / 6 x / 1–4 TN

Klavier, Keyboard, Trompete

X7117208	**Mag. Balazs Banfi, MA**	**€ 292,50**
12. Feb–27. Mai / Mi 13:30–17:30		7,5 UE / 15 x / 1–8 TN
VHS Favoriten, Arthaberplatz 18, 1100 WIEN		

Klavier, Keyboard
Einzel- & Paarunterricht 25 Min.
UNTERRICHT AUCH AUF ENGLISCH ODER KROATISCH MÖGLICH

X7117254	**Magdalena Velic**	**€ 292,50**
10. Feb–8. Jun / Mo 14:00–20:00		7,5 UE / 15 x / 1–12 TN
VHS PAHO, Ada-Christen-Gasse 2B, 1100 Wien		

Klavier, Keyboard am Vormittag

X7117253	**Magdalena Velic**	**€ 117,00**
11. Feb–17. Mär / Di 10:00–12:00		3 UE / 6 x / 1–4 TN
VHS PAHO, Ada-Christen-Gasse 2B, 1100 Wien		

Steirische Knopfharmonika
Einzel- & Paarunterricht 25 Min.
In diesem Kurs lernen Sie die Diatonische Knopfharmonika, im Volksmund einfach „Steirische“ genannt, kennen. Als typisch alpenländisches Volksmusik-Instrument ist sie der ideale handliche Musikbegleiter für gesellige Runden. Ohne jedes musikalische Vorwissen und auch ohne Notenkenntnisse sind einfache Volksmusikstücke bereits nach wenigen Wochen (!) vortragsreif spielbar. Gerade deshalb ist die Knopfharmonika stark verbreitet und so besonders beliebt.
UNTERRICHT AUCH AUF ENGLISCH MÖGLICH

X7117222	**Wolfgang Schedl**	**€ 292,50**
14. Feb–5. Jun / Fr 15:00–21:00		7,5 UE / 15 x / 1–12 TN

ZUPFINSTRUMENTE

Nach dem Kurs können Sie Basistechniken und Notenkenntnisse anwenden. Sie kennen die Funktionsweise Ihres Instruments, sowie musikalische Begriffe und Zusammenhänge. Sie wissen, wie man Stücke erarbeitet und können selbst gewählte Stücke darbieten. Individueller Unterricht; arbeiten mit oder ohne Noten möglich; Vorbereitung für Aufnahmeprüfungen.

Gitarre
Einzel- & Paarunterricht 25 Min.
Klassik, Folk, Blues, Spanische Gitarre, Liedbegleitung.
Kinder ab 8 Jahren.
UNTERRICHT AUCH AUF RUSSISCH, SERBISCH, MAZEDONISCH ODER BULGARISCH MÖGLICH

X7118203	**Dr. Massimo Stefanizzi**	**€ 292,50**
10. Feb–8. Jun / Mo 16:30–20:00		7,5 UE / 15 x / 1–7 TN

Gitarre
Einzel- & Paarunterricht 25 Min.
UNTERRICHT AUCH AUF ENGLISCH ODER SPANISCH MÖGLICH

X7118204	**Gabriele Johanna Fall**	**€ 292,50**
5. Mär–2. Jul / Do 16:00–19:00		7,5 UE / 15 x / 1–6 TN

Gitarre, E-Gitarre und Bassgitarre
Einzel- & Paarunterricht 25 Min.
UNTERRICHT AUCH AUF ENGLISCH ODER UNGARISCH MÖGLICH

X7118254	**Norbert Cseplö**	**€ 292,50**
12. Feb–27. Mai / Mi 18:30–20:00		7,5 UE / 15 x / 1–3 TN
X7118255	**Norbert Cseplö**	**€ 292,50**
13. Feb–4. Jun / Do 15:00–20:00		7,5 UE / 15 x / 1–10 TN

Gitarre, E-Gitarre und Bassgitarre am Vormittag

X7118253	**Norbert Cseplö**	**€ 117,00**
13. Feb–19. Mär / Do 10:00–12:00		3 UE / 6 x / 1–4 TN
VHS PAHO, Ada-Christen-Gasse 2B, 1100 Wien		

Zither
Einzel- & Paarunterricht 25 Min.
Die Zither ist ein sehr vielfältiges Instrument! Neben der traditionellen Zithermusik bieten Klassikbearbeitungen, Jazz und Pop ein weites Betätigungsfeld für Zitherspieler*innen.

X7118259	**Barbara Laister-Ebner**	**€ 292,50**
12. Feb–27. Mai / Mi 17:00–19:00		7,5 UE / 15 x / 1–4 TN

Zither am Vormittag

X7118258	**Barbara Laister-Ebner**	**€ 292,50**
11. Feb–26. Mai / Di 09:00–12:00		7,5 UE / 15 x / 1–6 TN
VHS PAHO, Ada-Christen-Gasse 2B, 1100 Wien		

Eine Unterrichtseinheit (UE) …

… umfasst 50 Minuten Unterricht und 10 Minuten Pause. Instrumentalunterricht kann auch in halben UE gebucht werden: 25 Minuten Unterricht und 5 Minuten Pause.

ENSEMBLE & BAND

Bläserklasse Anfänger*innen
Querflöte, Klarinette, Horn, Posaune, Saxophon, Trompete, Tuba

Klein GRUPPE

Das Ziel der Bläserklasse ist es, die Grundlagen eines Blasinstruments im Rahmen eines gemischten Gruppenunterrichts zu erlernen. Neben den ersten Erfahrungen mit dem eigenen Instrument steht das Zusammenspiel mit Anderen und die Freude am gemeinsamen Musizieren.
Keine Vorkenntnisse erforderlich!
UNTERRICHT AUCH AUF ENGLISCH ODER UNGARISCH MÖGLICH

X7110203	**Mag. Balazs Banfi, MA**	**€ 147,00**
12. Feb–27. Mai / Mi 17:30–18:30		15 UE / 15 x / 4–5 TN

Bläserklasse Fortgeschrittene

Klein GRUPPE

Das Ziel der Bläserklasse für Fortgeschrittene ist es, die Grundlagen eines Blasinstruments im Rahmen eines gemischten Gruppenunterrichts weiter zu entwickeln. Der Kurs ist für diejenigen interessant, die Bläserklasse für Anfänger*innen schon besucht haben und die sich - in einer guten Gesellschaft – schnell, spielerisch weiterentwickeln wollen. Absolvierung der Bläserklasse ermöglicht den Kursteilnehmer*innen die Mitwirkung in Blasorchestern bzw. in verschiedenen Ensembles.
UNTERRICHT AUCH AUF ENGLISCH ODER UNGARISCH MÖGLICH

X7110204	**Mag. Balazs Banfi, MA**	**€ 147,00**
12. Feb–27. Mai / Mi 18:30–19:30		15 UE / 15 x / 4–5 TN

Offenes Ensemble
Sie lernen ein Musikinstrument und möchten es einfach mal ausprobieren, gemeinsam mit Anderen im Ensemble zu spielen? Dann sollten Sie diesen Workshop nicht versäumen! Auf Wunsch sind auch Folgetermine möglich. Bitte bei Anmeldung Musikinstrument bekanntgeben.
UNTERRICHT AUCH AUF ENGLISCH ODER UNGARISCH MÖGLICH

X7110206	**Mag. Balazs Banfi, MA**	**€ 26,00**
6.–13. Mai / Mi 18:00–20:00		4 UE / 2 x / 6–10 TN

Band Pop/Rock/Jazz

Klein GRUPPE

Als ideale Ergänzung zum Einzelunterreicht bietet dieser Kurs die Möglichkeit zum Spiel im Ensemble. Für Sänger*innen und Instrumentalist*innen, die ihre musikalischen Fähigkeiten im Zusammenspiel mit Gleichgesinnten vertiefen wollen und gemeinsam moderne Songs erarbeiten möchten. Voraussetzungen: grundlegende Kenntnisse Ihres Instruments und Freude an der Musik. Willkommen sind alle Instrumente!

X7110205	**N.N.**	**€ 58,80**
15. Apr–6. Mai / Mi 18:00–19:30		6 UE / 4 x / 4–5 TN

Bildende Kunst

MALEREI/ZEICHNEN

Acrylmalerei
Acrylfarben sind ein besonders unkompliziertes Material, sie trocknen schnell und die Möglichkeiten des Farbauftrags sind vielfältig. Nach dem Kurs haben Sie Grundkenntnisse der Materialkunde und können mit Werkzeugen und Materialien umgehen. Sie kennen verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten, um Ihre persönlichen Ideen entwickeln und umsetzen zu können.
Bitte mitbringen: Acrylfarben (gelb, blau, rot, schwarz, weiß) Papier A3, Bleistift

X7454201	**Jaime Carvajal**	**€ 82,80**
11. Feb–17. Mär / Di 18:00–20:00		12 UE / 6 x / 6–15 TN
X7454202	**Jaime Carvajal**	**€ 82,80**
14. Apr–19. Mai / Di 18:00–20:00		12 UE / 6 x / 6–15 TN

Akt, Portrait & Figur – Zeichnen und Malen Arbeiten mit Modell
Wir beschäftigen uns mit dem Studium der Proportionen und der Haltung. Außerdem erhalten Sie eine Einführung in die Charakterologie des Ausdrucks. Ziel ist es, das Individuelle und Charakteristische eines Menschen zeichnerisch bzw. malerisch umsetzen zu lernen. Nach dem Kurs sind Sie in der Lage, Personen mittels Aktzeichnung realistisch zu erfassen, ihre Haltung, Mimik und Gestik zu charakterisieren und ihre Stimmung und Gefühle einzufangen. Sie können die Proportionen und die Haltung Ihrer Modelle studieren und Fragen der Perspektiven klären.
Kursgebühr inkl. Akt- bzw. Portrait-Modellkosten!

Akt

X7454210	**Margit König**	**€ 19,20**
26. Feb / Mi 18:00–20:00		2 UE / 1 x / 6–15 TN
X7454211	**Margit König**	**€ 19,20**
25. Mär / Mi 18:00–20:00		2 UE / 1 x / 6–15 TN
X7454212	**Margit König**	**€ 19,20**
29. Apr / Mi 18:00–20:00		2 UE / 1 x / 6–15 TN
X7454213	**Margit König**	**€ 19,20**
27. Mai / Mi 18:00–20:00		2 UE / 1 x / 6–15 TN

Portrait

X7454214	**Margit König**	**€ 17,80**
12. Feb / Mi 18:00–20:00		2 UE / 1 x / 6–15 TN
X7454215	**Margit König**	**€ 17,80**
11. Mär / Mi 18:00–20:00		2 UE / 1 x / 6–15 TN
X7454216	**Margit König**	**€ 17,80**
15. Apr / Mi 18:00–20:00		2 UE / 1 x / 6–15 TN
X7454217	**Margit König**	**€ 17,80**
13. Mai / Mi 18:00–20:00		2 UE / 1 x / 6–15 TN

Scanne mich!

Aquarell- und Acrylmalerei

Die vielseitige Technik der Aquarellmalerei eignet sich für Gemälde mit lockerer, duftiger Farbmischung ebenso wie für detaillierte Arbeiten und bietet somit für jedes Temperament die geeignete Ausdrucksform. Acrylfarbe ist ein besonders unkompliziertes Material, denn es trocknet schnell und die Möglichkeiten des Farbauftrags sind vielfältig. Nach dem Kurs können Sie mit Malgrund, Pinsel und Farbe umgehen sowie die Grundtechniken des Aquarellierens (Lavieren, Lasieren u.a.) bzw. der Arbeit mit Acrylfarben anwenden. Sie haben Grundkenntnisse in Bildkomposition und Farbenlehre. Bitte bei Anmeldung Materialliste verlangen!

X7454203	**Mag. Marcus Stiehl**	**€ 179,40**
12. Feb–13. Mai / Mi 09:00–11:00		26 UE / 13 x / 6–15 TN
X7454204	**Mag. Marcus Stiehl**	**€ 179,40**
14. Feb–22. Mai / Fr 16:30–18:30		26 UE / 13 x / 6–15 TN

Buchillustrationen: Kindergeschichte, Kinderbuch
Bücher gestalten

Anhand einer selbst gewählten Kindergeschichte, Märchen o.ä. werden für einzelne Szenen Illustrationen gestaltet. Teile der Geschichte werden individuell dargestellt, um eigene Welten zu erschaffen und lebendige Geschichten zu erzählen. Unterschiedliche Techniken werden erprobt, es wird gemalt, gezeichnet, gepaust usw., realistische und fantastische Darstellungen sind möglich. Für alle, die sich für Kinderbücher interessieren und ausprobieren möchten, aus einer erzählten Geschichte eine bildnerische Darstellung zu schaffen. Vielleicht möchten Sie ja Ihrem/einem Kind mit einem individuell gestalteten Kinderbuch eine besondere Freude machen. Keine Vorkenntnisse erforderlich! Materialkosten von ca. € 10,00 pro Person werden direkt im Kurs verrechnet.

X7454206	**Mag.ª Susanne Eckl**	**€ 20,70**
26. Feb / Mi 18:00–21:00		3 UE / 1 x / 6–12 TN

Buchillustrationen: ABC-Buch für Kinder
Bücher gestalten

In diesem Workshop illustrieren die Teilnehmer*innen ein ABC-Buch. Sie werden unterschiedliche Techniken (Zeichnen, Malen, Collagen) ausprobieren und Buchstaben Ihrer Wahl individuell gestalten. Keine Vorkenntnisse erforderlich! Materialkosten von ca. € 10,00 pro Person werden direkt im Kurs verrechnet.

X7454207	**Mag.ª Susanne Eckl**	**€ 20,70**
4. Mär / Mi 18:00–21:00		3 UE / 1 x / 6–12 TN

Chinesische Kalligraphie

Die chinesische Kalligraphie vereint vor dem Hintergrund der chinesischen Philosophie Kunst und Meditation. Sie ist ein besonderer Weg, um die Stille der Seele zu bewahren und zu entspannen. Lernen Sie in diesem Workshop die vier Schätze der Kalligrafie kennen und tauchen Sie ein in diese besondere Kunst. Wir arbeiten uns von den Grundübungen bis hin zu fortgeschrittenen Techniken und zur Textgestaltung. Die Arbeitsmaterialien bitte mitbringen: chinesisches Kalligraphie-Papier, Pinsel, Tusche, Filz usw. 1–2 Mischteller, Küchenrolle, 1 Becher fürs Wasser

X7454205	**Mag.ª Yonghui Deistler-Yi**	**€ 41,40**
23.–30. Apr / Do 18:00–21:00		6 UE / 2 x / 6–15 TN

Öl- und Acrylmalerei

Öl- und Acrylfarben sind ein überraschend leicht zu handhabendes Material, das den Schaffenden einen großen Spielraum zur Umsetzung eigener Vorstellungen bietet. Der Kurs ermuntert zu einem kreativen Umgang mit der Farbe und vermittelt gleichzeitig die technischen Grundlagen der Malerei - vom Grundieren der Malunterlagen bis zum Auftrag der Schlussfirnis. Bitte bei Anmeldung Materialliste verlangen!

X7454220	**Mag. Marcus Stiehl**	**€ 179,40**
13. Feb–14. Mai / Do 11:00–13:00		26 UE / 13 x / 6–15 TN
X7454221	**Mag. Marcus Stiehl**	**€ 179,40**
14. Feb–22. Mai / Fr 18:30–20:30		26 UE / 13 x / 6–15 TN

Urban Sketching

Die schönsten Plätze und Augenblicke beim Wandern oder im Urlaub als spontane Skizze, Pinsel-, Federzeichnung oder Aquarell festzuhalten, wer wollte dies nicht können! In diesem Kurs werden die Grundlagen dafür gelehrt: Perspektive, Wirkung von Licht und Schatten, Skizzieren, Zeichnen und Aquarellieren, um mit geringem Zeit- und Materialaufwand Stimmungen festzuhalten. Bitte bei Anmeldung Materialliste verlangen!

X7454222	**Mag. Marcus Stiehl**	**€ 69,00**
16. Apr–14. Mai / Do 09:00–11:00		10 UE / 5 x / 6–15 TN

Zeichnen

Sie lernen den Umgang mit Bleistift, Rötel, Kreide und Feder, Sie befassen sich mit der Technik des Skizzierens, der Naturstudie, der Perspektive und bei Interesse auch mit Portrait und Akt. Nach dem Kurs können Sie Linien und Schraffuren zur zweidimensionalen Darstellung von Objekten einsetzen. Sie haben Fähigkeiten zum Skizzieren einfacher plastischer Objekte bis hin zum Zeichnen von komplexen Kompositionen. Materialliste: Austria Zeichenpapier A3, Bleistifte 2H, HB, 2B, Knetgummi (grau). Bitte bei Anmeldung weitere Materialliste verlangen!

X7454223	**Mag. Marcus Stiehl**	**€ 179,40**
10. Feb–18. Mai / Mo 18:30–20:30		26 UE / 13 x / 6–15 TN
X7454224	**Mag. Marcus Stiehl**	**€ 179,40**
11. Feb–12. Mai / Di 09:00–11:00		26 UE / 13 x / 6–15 TN

Buchbinden siehe Seite 43

DRUCKGRAFIK

Druckgrafik mit Linolschnitt

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer*innen, ihre Vorstellungen – inspiriert z.B. von eigenen Fotos oder Zeichnungen oder aus ihrer Fantasie – als Druck auf Spezialpapier umzusetzen. Wir arbeiten mit einfachen Materialien: Linolbesteck mit verschiedenen Messern, Papier, Druckfarbe. Materialkosten: € 20,00 (Gerne können Sie auch eigenes Material/Werkzeug mitbringen).

10.7450.201	**Mag. Joachim Keller**	**€ 69,00**
15.–16. Mai / Fr 15–20 Uhr, Sa 10–15 Uhr		10 UE / 2 x / 6–12 TN

COLLAGE

Collagen in 3D

„Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile“ (Aristoteles). In diesem Sinn werden Bildausschnitte, Motive usw. zu einem neuen Werk zusammengefügt. Durch den Einsatz weiterer Materialien (Acrylfarbe, Kreide, Bleistifte, Papier, ...) entstehen dreidimensionale Bilder mit neuem Farbenspiel und veränderter Ausdrucksstärke, die jederzeit verändert oder vervollständigt werden können. Die Teilnehmer*innen arbeiten an ihren individuellen Themen, gerne können auch eigene zusätzliche Materialien mitgebracht werden. Keine Vorkenntnisse erforderlich! Materialkosten von ca. € 10,00 werden direkt im Kurs verrechnet.

X7452201	**Mag.ª Susanne Eckl**	**€ 17,30**
7. Mai / Do 18:00–20:30		2,5 UE / 1 x / 6–12 TN

Angewandte Kunst, Handwerk

NÄHEN, TEXTILES DESIGN

Nähen

Ganz nach dem Motto „learning by doing“ lernen Sie grundlegende Schneiderkenntnisse, die Sie gleich an einem Kleidungsstück in die Praxis umsetzen. Nach dem Kurs können Sie verschiedene Kleidungsstücke Ihrer Wahl anfertigen sowie Verarbeitungsdetails und Änderungen durchführen. Kursschwerpunkte sind das Abnehmen von Schnitten aus Modezeitschriften, das Abändern auf Ihre Figur und das Zuschneiden und Anfertigen einfacher Kleidungsstücke.
Bitte mitbringen: vorhandenes Nähzubehör und ev. Stoffe (wenn Schnittzeichnen: Seidenpapier, Bleistift, Maßband, Lineal, Papierschere).

X7690202	**Charlotte Sindelar**	**€ 172,80**
11. Feb–5. Mai / Di 17:00–19:00		24 UE / 12 x / 6–8 TN
X7690205	**Charlotte Sindelar**	**€ 172,80**
11. Feb–5. Mai / Di 19:00–21:00		24 UE / 12 x / 6–8 TN

Nähwerkstatt – Intensiv: Allerlei Nähzeug

In diesem Kurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene wird jede/r individuell betreut.
Nähanfänger*innen: Nähen von einfachen Kleidungsstücken, Accessoires (Taschen, Schals ...), Polsterhüllen, aber auch Schnittabnahme oder Änderungsarbeiten an mitgebrachter Kleidung.
Fortgeschrittene: Erweiterung der Nähkenntnisse (Jacken, Blusen, Cocktailkleider, ...)
Bitte mitbringen: vorhandenes Nähzubehör und ev. Stoffe (wenn Schnittzeichnen: Seidenpapier, Bleistift, Maßband, Lineal, Papierschere).

X7690209	**Charlotte Sindelar**	**129,60**
22.–29. Feb / Sa 10:00–16:00		12 UE / 2 x / 4–5 TN

Klein GRUPPE

Nähwerkstatt: Allerlei Nähzeug

X7690208	**Charlotte Sindelar**	**€ 86,40**
25.–26. Apr / Sa, So 10:00–16:00		12 UE / 2 x / 6–8 TN

Spitzenklöppeln und Occhi

Klöppel- sowie Occhispitzen haben eine lange Tradition und strahlen bis heute eine große Faszination aus. Den Namen haben diese feinen Handarbeiten von den Klöppeln und dem Schiffchen. Beide Techniken sind leicht zu erlernen. Jede Spitzenart hat ihre eigene Anleitung. Sie arbeiten an Ihrem persönlichen Werkstück und werden von der Kursleiterin bei jedem Arbeitsschritt individuell beraten. Neben den traditionellen Mustern gibt es auch moderne Gestaltungsformen, z. B. kann man bezaubernden Osterschmuck anfertigen. Für Fortgeschrittene: Flandernspitze und Holländische Spitze des 20. Jahrhunderts. Nach dem Kurs sind Sie mit der Handhabung der Klöppel vertraut und können „Klöppelbriefe“ (Anleitungen der Muster) lesen. Sie sind in der Lage, Ihr persönliches Werkstück zu entwickeln und umzusetzen.
Anfänger*innen und Fortgeschrittene, Kinder ab 8 Jahren und Erwachsene sind willkommen.
Bitte mitbringen: Klöppelspitzen: eine mit farbigem Stoff überzogene Styroporplatte (50x50x5 cm), 100 Stk. Stecknadeln, Baumwollgarn Nr. 10–20 weiß oder bunt, Schere. Occhi: Schiffchen, Baumwollgarn Nr. 10–20, Häkelnadel, Schreibzeug und Notizheft. Kursgebühr exkl. Materialkosten. Klöppeln und Schiffchen sind im Kurs erhältlich.

X7690210	**Emma De Ro**	**€ 50,40**
22. Feb / Sa 10:00–17:00		7 UE / 1 x / 6–12 TN
X7690211	**Emma De Ro**	**€ 50,40**
28. Mär / Sa 10:00–17:00		7 UE / 1 x / 6–12 TN
X7690212	**Emma De Ro**	**€ 50,40**
18. Apr / Sa 10:00–17:00		7 UE / 1 x / 6–12 TN

SCHMUCKDESIGN

Edelsteinschmuck selbstgemacht

Schmuckstücke aus Edelsteinen fertigen, garniert mit spannenden Einblicken in die Gemmologie. Labradorit, Amethyst, Hämatit oder Bergkristall sind nur einige Beispiele der zahlreichen Mineralien, aus denen Schmuck gefertigt werden kann. Das Fertigungsspektrum reicht von einer klassischen Edelsteinkette bis hin zum Materialmix. Der Unkostenbeitrag beträgt für Fädelmaterial (Schmuckdraht, 1 Magnetverschluss, Kettelstifte) € 15,00. Edelsteinstränge und andere Materialien sind ebenfalls im Kurs erhältlich und kosten zwischen € 5,00 – 40,00. Eigene Materialien sowie Silberverschluss und -perlen können mitgebracht werden.

X7725200	**Bakk. phil Julia Zauner**	**€ 28,80**
29. Apr / Mi 17:00–21:00		4 UE / 1 x / 6–8 TN

WERKEN & DEKORIEREN

Buchbinden I: Herstellung des Buchblocks
Bücher gestalten

Ein Buch selbst herzustellen, ist in Zeiten des eBooks ein seltenes, aber umso reizvolleres Gut geworden: Papier wird gefaltet, die entstandenen Lager werden mit Nadel und Faden zum Buchblock geheftet; danach wird er abgeleimt und muss trocknen. Fortsetzung des Kurses: Buchbinden II. Materialien sind im Kurs gegen einen Unkostenbeitrag von ca. € 10,00 erhältlich. Bitte mitbringen: Schere, Eisenlineal, runden Pinsel, Cutter, falls vorhanden Falzbein

X7720201	**Veronika Jesch**	**€ 21,60**
18. Mär / Mi 18:00–21:00		3 UE / 1 x / 6–10 TN

Buchbinden II: Einband und Details
Bücher gestalten

Im zweiten Teil des Buchbinderei-Kurses wird der Buchblock mit dem Einband versehen und verfeinert. Wie bringt man z.B. ein Kapitel- und/oder ein Merkband an? Wer erst bei Teil II einsteigt, kann einen fertigen Buchblock erwerben und an diesem weiterarbeiten. Der Buchblock ist dann um € 12,00 im Kurs erhältlich. Materialkostenbeitrag: ca. € 10,00
Bitte mitbringen: Schere, Eisenlineal, runden Pinsel, Cutter, falls vorhanden Falzbein

X7720202	**Veronika Jesch**	**€ 21,60**
25. Mär / Mi 18:00–21:00		3 UE / 1 x / 6–10 TN

Mosaike: vom Entwurf bis zur Fertigstellung
Sie lernen die Grundlagen der Mosaikkunst, die Techniken, Material und Werkzeugkunde, Schneiden, Zwicken, Kleben und Verfugen kennen und fertigen im direkten Setzverfahren ein Mosaikbild in der Größe 25 x 25 cm nach Ihren persönlichen Vorstellungen, Ideen und eigenem Entwurf. Das Grundmaterial wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt und im Kurs verrechnet. Materialkostenbeitrag: 25,–
Bitte keine eigenen Materialien mitnehmen.

X7720203	**Sabine Dimitrov**	**€ 43,20**
20.–21. Mär / Fr 17:00–21:00, Sa 10:00–12:00		6 UE / 2 x / 6–10 TN

HOLZ & RESTAURIEREN

Holzschnitzen
Lernen Sie die Faszination der Arbeit mit Holz kennen: Vom Kerbschnitt bis zur Plastik werden Sie mit den Grundtechniken des Schnitzens vertraut gemacht - je nach Wunsch können Sie Masken, Türschilder, kleine Gebrauchsgegenstände oder Kleinskulpturen anfertigen. Nach dem Workshop haben Sie Grundtechniken des Schnitzens kennengelernt. Sie sind in der Lage, mit Werkzeugen und Spezialwerkzeugen richtig umzugehen, kennen die notwendigen Materialien und können altbewährte Arbeitstechniken anwenden. Geringe Materialkosten werden direkt im Kurs verrechnet.
Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Papier und Bleistift, (falls vorhanden) eigenes Werkzeug!

X7622201	**Jaime Carvajal**	**€ 56,40**
28. Mär / Sa 10:00–16:00		6 UE / 1 x / 6–9 TN

KERAMIK & TÖPFEREI

Kreative Keramik: Töpferscheibe und andere Techniken
In diesem Workshop wird abwechselnd auf drei Töpferscheiben und daneben mit anderen Aufbautechniken (Platten-, Wulsttechnik u.a.) gearbeitet. Nach dem Kurs kennen Sie verschiedene Tonarten und Verarbeitungstechniken. Sie können Werkzeuge und Material richtig einsetzen und haben verschiedene Arbeitstechniken zur Herstellung von Tongefäßen und anderen Gegenständen kennengelernt.
Bitte mitbringen: Messer, Gabel, dünner Draht, Schwamm, Arbeitskleidung. Materialkosten für den Ton werden ja nach Verbrauch direkt im Kurs verrechnet; zusätzlich € 2,00 Brennkosten pro kg pro Brand.
Auf Wunsch kann ein Glasurtermin vereinbart werden.

X7650207	**Karin Seifried**	**€ 43,20**
22. Feb / Sa 10:00–16:00		6 UE / 1 x / 6–8 TN
X7650202	**Karin Seifried**	**€ 28,80**
12. Mär / Do 16:30–20:30		4 UE / 1 x / 6–8 TN
X7650208	**Karin Seifried**	**€ 43,20**
25. Apr / Sa 10:00–16:00		6 UE / 1 x / 6–8 TN
X7650205	**Karin Seifried**	**€ 28,80**
14. Mai / Do 16:00–20:00		4 UE / 1 x / 6–8 TN

Kreative Keramik: Töpferscheibe und andere Techniken
Klein GRUPPE

X7650204	**Karin Seifried**	**€ 43,20**
16. Apr / Do 16:00–20:00		4 UE / 1 x / 4–5 TN
X7650209	**Waltraud Tiroch**	**€ 64,80**
5.–19. Mär / Do 18:00–21:00		6 UE / 2 x / 4–5 TN

Kreative Keramik: Glasieren für „Arbeiten auf der Töpferscheibe“-Teilnehmer*innen von Karin Seifried
Klein GRUPPE

In diesem Workshop haben die Teilnehmer*innen aus dem Kurs „Kreative Keramik: Arbeiten auf der Töpferscheibe“ die Möglichkeit ihre gebrannten Werke farbig zu glasieren. Materialkosten werden extra verrechnet, zahlbar an die Kursleitung: € 11,00 Glasurbeitrag; € 2,00 Brennkosten pro kg Glasurbrand.
Bitte mitbringen: 2 Pinsel, 1 Gabel, Schürze

X7650203	**Karin Seifried**	**€ 32,40**
26. Mär / Do 17:00–20:00		3 UE / 1 x / 4–5 TN
X7650206	**Karin Seifried**	**€ 32,40**
28. Mai / Do 17:00–20:00		3 UE / 1 x / 4–5 TN

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Die Angebote der Persönlichkeitsentwicklung unterstützen Menschen dabei zu wachsen. Persönlichkeitsentwicklung ist ein Prozess, in dessen Verlauf Selbstbewusstsein und Fähigkeit zur Selbstbestimmung gestärkt werden, damit sich alle aktiv und gestaltend in die Gemeinschaft einbringen kann.

Die Wiener Volkshochschulen unterstützen mit ihren Angeboten Menschen im Austausch mit anderen in den Bereichen Kommunikation, Gesprächsführung und Konfliktbearbeitung sowie Teamfähigkeit und soziale Kompetenz. Kulturelle Vielfalt positiv zu leben, ist ebenfalls ein wichtiger Aspekt.

Teil der Persönlichkeitsentwicklung ist es auch, sich mit sich selbst auseinander zu setzen. Workshops und Seminare widmen sich Themen wie Selbstsicherheit, Stressresistenz, Mut zu Neuem und Umgang mit Gefühlen.

Eigenverantwortliches Handeln

SELBSTORGANISATION

Gedächtnistraining – Schnupperkurs
Fit im Kopf und nie mehr „Verflixt, das darf ich nicht vergessen!“

In diesem vergnüglichen Schnupperkurs erhalten Sie neue Ideen über das ganzheitliche Gedächtnistraining.

10453034	**Angela Kornfeil**	**€ 21,60**
9. Mär / Mo 14:00–17:00		3 UE / 1 x / 6–15 TN

Gedächtnistraining

Nach diesem Kurs kennen Sie Übungen, um geistig fit zu bleiben, Ihr Gedächtnis – v.a. Ihre Merkfähigkeit – zu trainieren und Ihre Konzentrationsfähigkeit weiter zu erhöhen.

10453032	**Angela Kornfeil**	**€ 54,00**
3.–31. Mär / Di 10:30–12:00		7,5 UE / 5 x / 6–15 TN
10453033	**Angela Kornfeil**	**€ 54,00**
28. Apr–26. Mai / Di 10:30–12:00		7,5 UE / 5 x / 6–15 TN

JÜDISCHES INSTITUT FÜR ERWACHSENENBILDUNG (JIFE)

Durch Wissensvermittlung Vorurteile abbauen: Das ist das Ziel, an dem das Jüdische Institut für Erwachsenenbildung seit der Gründung 1989 erfolgreich arbeitet. Wissen über die jüdische Kultur wird an alle Interessierten vermittelt.

2., Praterstern 1
Tel +43 1 891 74-153 000
www.vhs.at/jife | jife@vhs.at

ÖSTERREICHISCHES VOLKSHOCHSCHULARCHIV

ÖSTERREICHISCHES VOLKSHOCHSCHULARCHIV

Auf die umfassende Sammlung zur österreichischen Volks- und Erwachsenenbildung können alle historisch Interessierten zurückgreifen. In der Einrichtung werden außerdem wissenschaftliche Projekte und historische Forschungen durchgeführt.

21., Kürschnergasse 9
Tel +43 1 891 74-156 000
www.vhs.at/vhsarchiv | archiv@vhs.at

Situationsgerecht kommunizieren

SPRECHTECHNIK

Information und Beratung für Sprechtechnik und Rheotrik

10436064 **Mag.ª Cornelia Kofler** **kostenlos**
23. Jän / Do 17:00–19:00

Sprechtechnik
für Personen mit einer anderen Erstsprache als Deutsch

Haben Sie Scheu, aufgrund von sprachlichen Unsicherheiten vor anderen zu sprechen? Möchten Sie Ihren sprachlichen Ausdruck verbessern?
In diesem Kurs erweitern und trainieren Sie Ihren Wortschatz. Neben grammatikalischen Übungen werden auch wichtige Phrasen geübt und angewendet und Sie lernen, wie Wörter korrekt ausgesprochen werden.
Denn wenn Wörter, die einem wichtig sind, gut ausgesprochen werden, wirken sie besser. Damit lernen Sie, Botschaften verständlich, kompetent und wirkungsvoll zu präsentieren – egal ob im kleinen Kreis, beruflich oder wenn Sie vor mehreren Leuten sprechen.
Voraussetzung: Deutschkenntnisse auf Niveau B2

10450627 **Mag.ª Cornelia Kofler** **€ 43,20**
6.–13. Mär / Fr 15:00–18:00 6 UE / 2 x / 6–10 TN

Sprechtechnik
mit rhetorischen Elementen

Sie möchten sich Gehör verschaffen, klar und deutlich sprechen? Ihre Inhalte und Anliegen mit sicherer Stimme und selbstbewusst vorbringen?
In diesem Seminar lernen Sie einfache Atem- und Resonanzübungen kennen, die leicht in den Alltag integrierbar sind. Sie erfahren, welche Körperhaltung für eine tragende, gut sitzende Stimme förderlich ist, arbeiten an Aussprache und Lautbildung und gestalten so Ihre Stimme und Sprechweise als persönliche „klingende Visitenkarte".
Weiterer Seminarinhalt ist der gezielte Einsatz stimmlicher Stilmittel wie Betonung, Sprechtempo und Modulation, der Ihre Wortmeldung strukturiert und lebendiger macht. Die vermittelten Techniken, Impulse und Praxistipps stärken das Vertrauen in die eigene Stimme und helfen Ihnen, sich in verschiedenen Sprechsituationen wohl und sicher zu fühlen.

10450619 **Mag.ª Cornelia Kofler** **€ 72,00**
15.–16. Mai / Fr 17:00–20:00, Sa 10:00–17:00 10 UE / 2 x / 6–12 TN

Einzelcoaching Sprechtechnik

Kursleitung: Mag.ª Cornelia Kofler
Einzelcoaching bietet den Vorteil, dass individuell auf die Situation des Teilnehmers/der Teilnehmerin eingegangen werden kann.
Die Kursgebühr für eine Einzelstunde beträgt € 43,20

KOMMUNIKATION, RHETORIK & PRÄSENTATION

Konfliktbearbeitung – für Frauen
Rhetorik, Kommunikation und Konfliktmanagement für mehr Selbstvertrauen

Es gibt keine zweite Chance für den ersten Eindruck. Sicheres Auftreten, gewandte Redeweise und überzeugende Selbstdarstellung sind Fähigkeiten, die erlernbar sind. Konflikte sind Chancen und professionelle Kommunikation hilft, eigene Interessen im Beruf und Alltagsleben erfolgreicher zu formulieren. Welche Lösungsstrategien Ihnen zur Verfügung stehen, wird an praktischen Beispielen in diesem Workshop erarbeitet.

10450874 **Eveline Kratzer** **€ 115,20**
10.–31. Mär / Di 18:00–21:00 12 UE / 4 x / 6–12 TN

Rhetorik
Sicher vor Publikum reden

Sie möchten zielgerichtet und ansprechend vortragen? Sie möchten andere begeistern und von Ihren Anliegen überzeugen? Dann können Sie sich hier mit den Grundprinzipien der Rhetorik vertraut machen
Inhalt: Wirkungsfaktoren der freien Rede, stimmlich-sprachliche Gestaltung, nonverbale Stilmittel wie Mimik und Gestik, Abbau von Lampenfieber sowie die Stärkung der Bühnenpräsenz. Ziel ist die Entwicklung eines persönlichen Redestils, der sich durch Überzeugungskraft und Authentizität auszeichnet.

10450640 **Ing. Heinz Ebenstein, MBA** **€ 76,80**
25. Mär / Mi 09:00–17:00 8 UE / 1 x / 6–12 TN

Rhetorik für Fortgeschrittene

Dieses Seminar ist eine Fortsetzung zu Kursen, in denen die Grundlagen der Kommunikation und Rhetorik vermittelt wurden. An diesem Samstag lernen Sie ergänzende Theorien zur Kommunikation – vor allem im Bezug auf Schlagfertigkeit und Diskussionsführung – sowie zu Sprechtechnik und Körpersprache kennen. Ziel ist es, sicher Vorträge vorzubereiten und zu halten. Ein wichtiger Bestandteil dieses Seminars ist auch die gezielte Gesprächsführung und der bewusste Einsatz von wichtigen Botschaften. Audio- und Videoaufnahmen mit anschließender Analyse runden das Programm ab.

10430399 **Mag.ª Cornelia Kofler** **€ 76,80**
18. Apr / Sa 10:00–18:00 8 UE / 1 x / 6–12 TN

Scanne mich!

Verhandlungstechniken kompakt
„Du bekommst nicht das, was du verdienst, sondern das, was du verhandelst!“
Grundlagen der Verhandlungsführung

In diesem Seminar erfahren Sie, dass Verhandeln erlernbar und eine notwendige Errungenschaft der modernen Zeit ist. Nach dem Kurs kennen Sie die wichtigsten Verhandlungsmuster und können die gröbsten Fallen in diesem Bereich vermeiden. Anhand von praktischen Beispielen lernen Sie, eine Win-win-Situation zu erhalten, die Sie im Alltag oder Beruf erfolgreich einsetzen können.

10430413	**Wolfgang Markytàn, MA**	**€ 76,80**
15.–16. Apr / Mi, Do 17:00–21:00		8 UE / 2 x / 6–12 TN

Situationsgerechtes Auftreten

SELBSTPRÄSENTATION

Typ-, Farb- und Stilberatung für Frauen

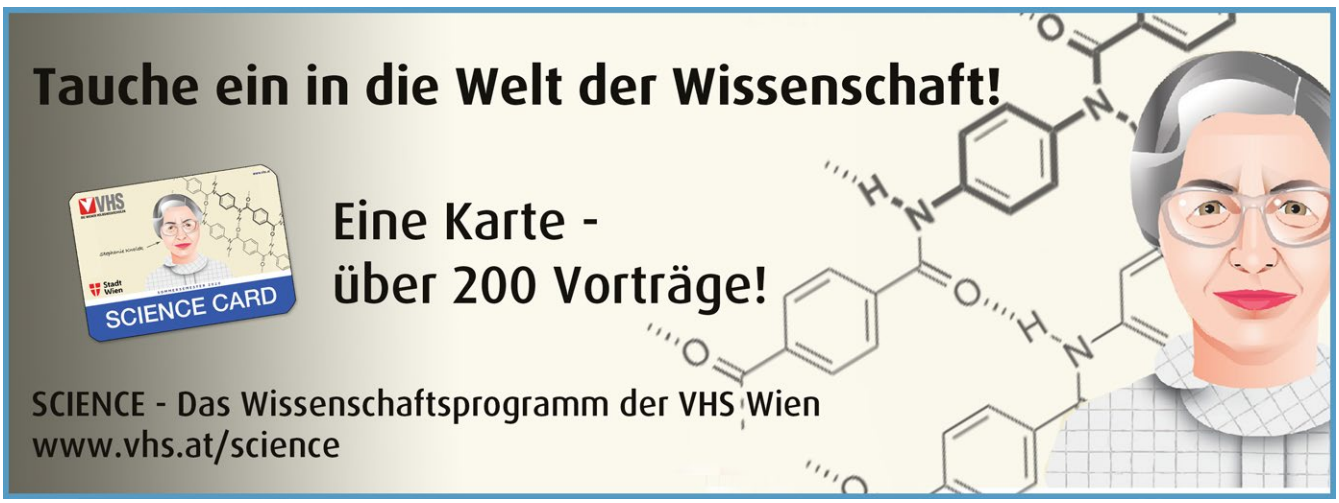
Erlangen Sie mehr Ausstrahlung, Selbstbewusstsein und perfektes Aussehen durch das Verwenden richtiger Farben. Fachgerechte Tipps und Tricks lassen Sie Ihren persönlichen Stil und Ihr persönliches Outfit in Beruf und Freizeit finden. Lassen Sie Ihren Typ bestimmen und betonen Sie Ihre individuellen Vorzüge durch das passende Make-up.

10428467	**Hermine Wallner**	**€ 86,40**
28.–29. Feb / Fr 18:00–21:00, Sa 10:00–16:00		9 UE / 2 x / 6–10 TN

Weitere Kursthemen wie ...

- **Wie finde ich mich in meinem Job zurecht?** Für junge Frauen
- **Ich werde Chef/Chefin!**
- **Selbstmarketing**

... finden Sie im Kapitel Wirtschaft und Management ab der Seite 48



POLITIK & GESELLSCHAFT

grrrl power
Selbstermächtigung für Teenagerinnen NEU

Ob zuhause oder in der Schule, viele Sätze beginnen mit: Mädchen können, Mädchen sollen, Mädchen dürfen … Oder: Mädchen können nicht, Mädchen sollen nicht, Mädchen dürfen nicht. Warum eigentlich? Und warum eigentlich nicht? Woher kommen all diese Ideen dazu, was Mädchen zu tun und zu lassen haben? Und was für einen Einfluss haben diese Vorstellungen auf das Leben junger Frauen?
All diese Fragen wollen wir mit euch zusammen beantworten und besprechen

10455127 **Ingeborg Maria Morawetz, MA** **€ 20,00**
15. Apr / Mi 9:00–14:00 5 UE / 1 x / 6–15 TN

Da Papierene schwebt über Monte Laa. Matthias Sindelar und die Wiener Schule NEU
Das Runde muss ins Eckige – eine Veranstaltungsreihe anlässlich der Fußball-EM

Er ist eine Legende. Der erste österreichische Fußballstar von Weltformat. Als geborener Mähre inspirierte er mit seinem Spiel, die Bohème Wiens zu literarischen Elegien und prägte gleichzeitig das Selbstverständnis des FK Austria Wien bis heute. Doch allen voran war das Kind aus Favoriten eines seiner Zeit. Anhand seiner Biographie sollen im Vortrag die gesellschaftlichen Hintergründe des Wiens der Zwischenkriegszeit und jene der Wiener Schule des Fußballs beleuchtet werden. Eine Geschichte, die in ihrer Widersprüchlichkeit verdeutlicht, warum im Fußballspiel ganz wie im Leben die Wiener Schule ein jähes Ende fand.

10452553 **Mag. Thomas Reithmayer** **€ 8,00**
7. Mai / Do 18:00–20:00 2 UE / 1 x / 1–25 TN

Der arme Reiche
Das Favoriten des Baron-Karls NEU

Karl Baron war eine Favoritner Legende. Bei seinem Begräbnis im Jahre 1948 haben ihm Tausende Menschen die letzte Ehre erwiesen haben. Dabei war er ein mutmaßlicher „Taugenichts“, ein Sandler der sich in den Parks des Zehnten Hiebs seine Zeit vertrieben hat und der als lebendes Faszinosum die Parkkinder seiner Zeit beinahe magisch anzog. Wundersamerweise war der Baron-Karl einer, der sein vermeintliches Schicksal annahm, es lebte und liebte, ohne auf andere Menschen zu vergessen.
Seine Person steht beispielhaft für das Favoriten früherer Jahre, für soziales Elend, Lebensfreude und Solidarität. Themen denen sich der Vortrag anhand seiner Geschichte widmen möchte.

10455057 **Mag. Thomas Reithmayer** **€ 8,00**
8. Jun / Mo 18:00–20:00 2 UE / 1 x / 1–25 TN

Mütterklub – Frauenklub

Diskutieren Sie mit den Gastreferent*innen Fragen der gesunden Ernährung, der Erziehung, der Körperpflege, der Partnerschaft und der sinnvollen Lebensgestaltung. Nützen Sie die Gelegenheit zum persönlichen Erfahrungsaustausch! Dieser Kurs findet in Kooperation mit der Bezirksvorstehung Favoriten und der Dritten Landtagspräsidentin a.D. Marianne Klicka statt.

10435581 **€ 22,50**
20. Feb–28. Mai / Do 15:00–17:00 18 UE / 9 x / 6–40 TN

WIRTSCHAFT & MANAGEMENT

An den Wiener Volkshochschulen gibt es ein großes Angebot an beruflicher Aus- und Weiterbildung. Nutzen Sie Ihren jährlichen AK-Bildungsgutschein sowie unsere kostenlose Bildungs- und Berufsberatung. Alle aktuellen Angebote dazu finden Sie unter www.vhs.at/kurse in der Kategorie „Wirtschaft und Management“ und unter www.vhs.at/beruf.

Scanne mich!

Betriebswirtschaftliche und kaufmännische Kompetenz

Ausbildung zur/zum Buchhalter/in – Bilanzbuchhalter/in –

Die Zertifikatsreihen b*fin der Betriebswirtschaftlichen Gesellschaft (bewig)

Die selbständige Ausübung und das Anbieten von Tätigkeiten der Bilanzbuchhaltungsberufe (Buchhalter/in, Personalverrechner/in, Bilanzbuchhalter/in) erfordert die öffentliche Bestellung (bei Gesellschaften: Anerkennung) durch die Bilanzbuchhaltungsbehörde.

Selbständigkeit bedeutet die Ausübung auf eigene Rechnung und Gefahr. Als Voraussetzung für die öffentliche Bestellung zur/zum Buchhalter/in, Personalverrechner/in oder Bilanzbuchhalter/in schreibt das BiBuG 2014 (Bilanzbuchhaltungsgesetz) die erfolgreiche Absolvierung der jeweiligen Fachprüfungen, sowie einen facheinschlägigen Praxisnachweis vor (jeweils eineinhalb Jahre für Buchhaltung und Personalverrechnung sowie drei Jahre für Bilanzbuchhaltung). Die Fachprüfungen bestehen aus schriftlichen Klausurarbeiten und mündlichen kommissionellen Prüfungen.
Aktuell bietet die BEWIG mit ihrer Zertifikatsreihe b*fin Buchhaltungszertifikate in vier verschiedenen Leistungsstufen an. Die vermittelten Inhalte reichen dabei von den Grundlagen (inkl. der Rechtsgrundlagen) der Buchhaltung über die Buchung klassischer und besonderer Geschäftsfälle, Bilanzierungs- und Bewertungsvorschriften, Anfertigung von Jahresabschlüssen sowie Bilanzanalyse bis hin zu Kostenrechnung und Kostenmanagement.

Nach der Absolvierung der ersten beiden Zertifikate b*finBASIC und b*fin01 verfügen Sie über das Wissen, abstrakte buchhalterische Aktivitäten vorzunehmen. Inhaltlich bauen b*fin02 und b*fin03 auf dem bereits erworbenen Wissen auf und entsprechen den schriftlichen Fachprüfungen für Buchhaltung und Bilanzbuchhaltung nach dem BiBuG 2014.

Nach dem erfolgreichen Abschluss der schriftlichen Fachprüfungen können bei akkreditierten BEWIG-Partnern auch die mündlichen Prüfungen vor einer Prüfungskommission abgelegt und damit Gesamtprüfungen nach dem BiBuG 2014 nachgewiesen werden.

BUCHHALTUNG & RECHNUNGSWESEN

Information und Beratung für Buchhaltung

10435610 **Mag. Manfred Widmann** **kostenlos**
23. Jän / Do 17:00–19:00

Einnahmen-Ausgaben-Rechnung
Vorbereitung auf das Zertifikat bfin 01

- Brutto- und Nettomethode
- Ist-Besteuerung
- regelmäßige Wiederkehr von Einnahmen und Ausgaben
- Umsatzsteuer im Beschaffungs- und Absatzbereich
- Zeitliche Zuordnung von Einnahmen und Ausgaben

10450870 **Mag. Manfred Widmann** **€ 86,40**
16.–30. Apr / Do 17:00–21:00 12 UE / 3 x / 6–15 TN

Buchhaltung BASIC
Vorbereitung auf das Zertifikat b*finBASIC

- Grundlagen der Buchhaltung
- Umsatzsteuerermittlung
- Warenein- und -verkauf
- Warenrücksendung, Rabatt
- nachträglich bzw. sofort gewährter Rabatt
- Skonto, Anzahlung (geleistet bzw. erhalten)
- Kassa- und Bankbuchungen
- Privatentnahme/-einlage, Eigenverbrauch
- Löhne und Gehälter: Verbuchung eines Gehaltszettels
- Kaufmännisches Rechnen

10450595 **Mag. Manfred Widmann** **€ 288,00**
4.–19. Mai / Mo, Di, Mi, Do 14:00–18:00 40 UE / 10 x / 6–15 TN

Unternehmensorganisation und Managementkompetenz

FÜHREN & LEITEN

Ich werde Chef/Chefin!

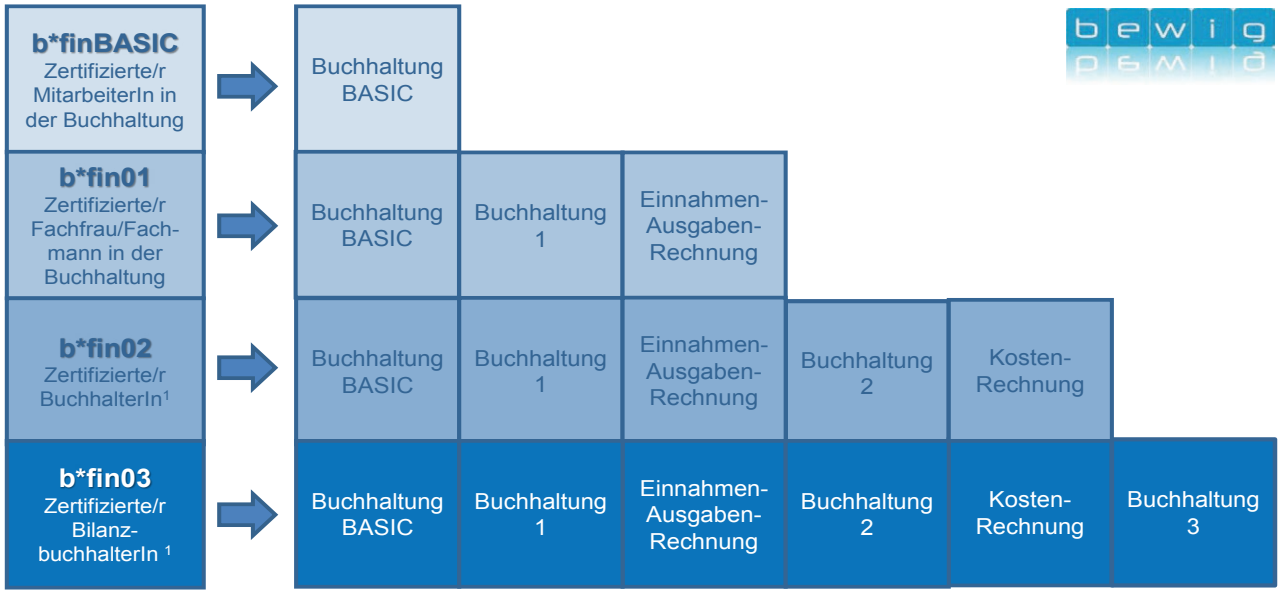
Die neue Rolle als Führungskraft fordert grundlegendes Wissen, aber auch das nötige Fingerspitzengefühl.

Seminarinhalte:

- Tipps für die Rolle Führungskraft
- Management und Managementwerkzeuge
- Mitarbeiter*innenführung und Human Resource Management
- Allgemeine Betriebswirtschaftslehre
- Unternehmensführung
- Organisationsmanagement
- Projektmanagement und Prozessmanagement

Ziel des Kurses ist es, Wissen zu vermitteln und zu erarbeiten, damit Sie dieses direkt in Ihrer neuen Rolle als Führungskraft umsetzen können.

10450638 **Ing. Heinz Ebenstein, MBA** **€ 76,80**
30. Apr / Do 09:00–17:00 8 UE / 1 x / 6–12 TN



[1] ist als schriftliche Fachprüfung die Grundlage für die weiteren Schritte zur Bestellung als Buchhalter/in, Bilanzbuchhalter/in durch die Bilanzbuchhaltungsbehörde.
Informationen unter http://www.bilanzbuchhaltung.or.at

PROJEKTE PLANEN UND DURCHFÜHREN

Projektmanagement – Grundlagen

Der Kurs vermittelt das Fachwissen im Projektmanagement und gibt einen Überblick über zeitgemäße Methoden mit dem Ziel der direkten Umsetzung im Berufsleben. Im Seminar wird auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer*innen eingegangen und Raum für Diskussion geboten.

Seminarinhalt:

- Projektwürdigkeitsprüfung
- richtige Beauftragung eines Projektes
- Rollen und Aufgaben innerhalb einer Projektorganisation
- erfolgreicher Projektstart
- Projektplanung
- Projektsteuerung- und kontrolle
- erfolgreicher Projektabschluss und Ergebniskontrolle

10450637 **Ing. Heinz Ebenstein, MBA** **€ 76,80**
16. Apr / Do 09:00–17:00 8 UE / 1 x / 6–15 TN

WIRTSCHAFT VERSTEHEN

Vereinsgründung/Vereinsorganisation

An diesem Abend werden die Grundlagen zur Vereinsgründung einer Nonprofit-Organisation, vermittelt. Es werden die grundlegenden Konzepte für die Vereinsstrategie sowie das Management im Vereinswesen besprochen.

10450639 **Ing. Heinz Ebenstein, MBA** **€ 21,60**
15. Apr / Mi 17:00–20:00 3 UE / 1 x / 6–12 TN

VERMARKTEN & VERKAUFEN

Einführung in Selbstmarketing und Marketing 2.0

Dieser Einführungskurs bietet Einzelpersonen, Kleinunternehmern oder Vereinen einen Einblick in die Möglichkeiten für Selbstmarketing oder Marketing 2.0.

10450954 **Sascha Juric** **€ 28,80**
27. Mär / Fr 17:00–20:00 3 UE / 1 x / 6–15 TN

Selbstmarketing - Expert Branding - Grundlagen

Im Kurs Selbstmarketing lernen Sie Werkzeuge kennen, die Ihnen als Einzelperson, als Unternehmen oder als Verein helfen können, Ihre selbstgesteckten Ziele besser zu erreichen. Anhand von praktischen Beispielen erfahren Sie, wie Sie mehr Sichtbarkeit erreichen, eine Marke (Brand) werden und welche Rolle Soziale Medien dabei spielen können.

Inhalte:

- Selbstbild-Fremdbild
- Soll-Ist-Ziele
- Kommunikation
- Körpersprache - Kleidung - Sprache
- Sichtbarkeit
- Multiplikatoren - Bildung - Expertenstatus
- Verhandlungen
- Netzwerke

10451965 **Sascha Juric** **€ 76,80**
25. Apr / Sa 09:00–17:00 8 UE / 1 x / 6–15 TN

EIGENE EFFIZIENZ STEIGERN

Marketing 2.0 – Grundlagen

Im Kurs Marketing 2.0 lernen Sie Werkzeuge kennen, die Ihnen als Einzelperson, als Unternehmen oder als Verein helfen können, Ihre selbstgesteckten Ziele besser zu erreichen und den Umsatz zu steigern. Dazu gehört unter anderem, sichtbarer zu werden, d.h., die eigene Marke (Brand) bekannter zu machen und neue Zielgruppen zu erreichen. Praktische Beispiele und wie man soziale Medien nützen kann, werden weitere Themen sein.

Inhalt:

- Marketing
- Kommunikation
- Youtube-Marketing
- Affiliate-Marketing
- Facebook-Marketing
- Netzwerk-Marketing

10451856 **Sascha Juric** **€ 76,80**
9. Mai / Sa 09:00–17:00 8 UE / 1 x / 6–15 TN

Wie finde ich mich in meinem Job zurecht?
Für junge Frauen

Die Arbeitswelt wird immer komplexer. Für junge Frauen ist es nicht immer einfach, sich darin zurecht zu finden. Der Wechsel von Schule, Universität oder Fachhochschule in den Beruf sowie damit verbundene neuen Aufgaben stellen sie vor neue Herausforderungen. In diesem Kurs gibt es die Möglichkeit, all dies zu reflektieren und sich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Die Kursinhalte helfen, Orientierung zu finden und das Selbstvertrauen zu stärken.

Ziel:

- Arbeitssituation reflektieren können
- Stärken/Schwächen erkennen und anerkennen
- Was fällt mir schwer? Was fällt mir leicht?
- Umgang mit älteren Kolleg*innen
- Umgang mit Chef oder Chefin
- Mein Ziel und wie ich es erreiche

10450877 **Eveline Kratzer** **€ 86,40**
5.–19. Mai / Di 17:00–20:00 9 UE / 3 x / 6–15 TN

Weitere Kursthemen wie ...

- **Rhetorik**
- **Konfliktbearbeitung für Frauen**
- **Farb-, Stil- und Typberatung**

... finden Sie im Kapitel Persönlichkeitsentwicklung ab der Seite 44

COMPUTER | INTERNET | MULTIMEDIA

SMARTPHONE & TABLET

Smartphone & Tablet Grundkurs für Generation 60plus (Android)

Vorkenntnisse: Keine.

Nach dem Kurs wissen Sie über die grundlegenden Funktionen Ihres Android Tablets und Smartphones Bescheid. Die Mitnahme Ihres eigenen Gerätes (sowie ev. Ladekabel) ist erforderlich!

10428732	**Josef Benes**	**€ 57,60**
11.–13. Feb / Di, Do 10:00–13:00		6 UE / 2 x / 6–8 TN
10428734	**Josef Benes**	**€ 57,60**
3.–5. Mär / Di, Do 10:00–13:00		6 UE / 2 x / 6–8 TN
10428736	**Josef Benes**	**€ 57,60**
21.–23. Apr / Di, Do 10:00–13:00		6 UE / 2 x / 6–8 TN

Smartphone & Tablet Aufbaukurs für Generation 60plus (Android)

Vorkenntnisse: Grundkurs Smartphone & Tablet

In diesem Kurs werden die Themen des Grundkurses wiederholt und gefestigt sowie fortgeschrittene Funktionen Ihres Smartphones bzw. Tablets erlernt. Die Mitnahme Ihres eigenen Gerätes (sowie ev. Ladekabel) ist erforderlich!

10428740	**Josef Benes**	**€ 57,60**
5.–7. Mai / Di, Do 10:00–13:00		6 UE / 2 x / 6–8 TN

WhatsApp 60plus

Voraussetzung: Android-Kenntnisse

WhatsApp ist eine kostenlose Handy-App, die es ermöglicht, einfach und unkompliziert Fotos, Dateien und Videos an Familie und Freunde oder aber auch in einer Gruppe zu verschicken. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie diese App herunterladen und bedienen können. Die Mitnahme Ihres eigenen Gerätes (sowie ev. Ladekabel) ist erforderlich!

10428742	**Josef Benes**	**€ 28,80**
12. Mai / Di 10:00–13:00		3 UE / 1 x / 6–8 TN

Tipps & Tricks für Smartphone & Tablet (Android)

Voraussetzung: Android-Kenntnisse

Was kann ich tun, damit der Akku nicht so schnell leer wird? Wie mache ich eine geschickte Dateienverwaltung? Diese und ähnliche Fragen sowie auch Ihre Fragen werden in diesem Kurs behandelt. Die Mitnahme Ihres eigenen Gerätes (sowie ev. Ladekabel) ist erforderlich!

10428744	**Josef Benes**	**€ 28,80**
16. Apr / Do 10:00–13:00		3 UE / 1 x / 6–8 TN

COMPUTERKURSE an der VHS finden ab diesem Semester an folgenden Standorten statt:

Kurse für MacOS:

- Kunst VHS

Grundkurse:

- VHS Simmering
- VHS Hietzing
- VHS Donaustadt

Grund- und Aufbaukurse sowie weiterführende Spezialangebote:

- VHS Polycollege
- VHS Mariahilf
- VHS Meidling
- VHS Floridsdorf

An den übrigen Standorten müssen Teilnehmer*innen für Kurse, die sie in diesem Kapitel finden, ihre eigenen Geräte zum Kurs mitbringen.

KINDER | ELTERN

KINDER & ELTERN
Pädagogik

ELTERNBILDUNG
Unsere Elternbildungsthemen bieten Eltern, Großeltern, Pädagog*innen, Kindergruppenbetreuer*innen, Tagesmütter und allen, die mit Kindern und Jugendlichen zu tun haben und an diesen Themen interessiert sind, neue Einblicke und alltagstaugliche Lösungen.

Kinderängste
Zur Entwicklung eines Kindes gehören auch Ängste. Das Heranwachsen ist mit einer Menge von Erlebnissen und Erfahrungen verknüpft, die Verunsicherungen, Zweifel und Ängste auslösen. Es gibt verschiedene „Angstarten" wie entwicklungsbedingte Ängste, aber auch erziehungsbedingte und reale Ängste. Der Umgang mit diesen stellt eine der wichtigsten Entwicklungsaufgaben zwischen dem dritten und zehnten Lebensjahr eines Kindes dar. An diesem Abend erfahren Sie, welche Ängste Kinder im Laufe ihrer Entwicklung durchleben, welche Ursachen dahinter stecken und wie Sie Ihr Kind dabei unterstützen können, diese zu überwinden und zu lernen, mit ihnen umzugehen.

10435473	**Mag.ª Kornelia Kurta**	**€ 10,00**
20. Feb / Do 18:00–20:30		2,5 UE / 1 x / 4–12 TN

Konflikte unter Kindern
Im Alltag mit Kindern sind Konflikte unter Kindern ein allgegenwärtiges Thema. Besonders jüngere Kinder, die in der Konfliktbearbeitung noch nicht so versiert sind, brauchen beim Umgang mit Konflikten unsere Begleitung und ein Rollenmodell für die Lösung von Konflikten.
An diesem Abend setzen wir uns unter anderem mit folgenden Themen auseinander:

- Wie kommt es zu Konflikten unter Kindern und welche Ursachen und Bedürfnisse stecken dahinter?
- Welche Lerngelegenheiten und Chancen bieten sich Kindern durch das Austragen von Konflikten?
- Wie können wir als Erwachsene Konflikte von Kindern sinnvoll und hilfreich begleiten und wie kann mit Handgreiflichkeiten umgegangen werden?
- Welche Möglichkeiten der Konfliktprävention gibt es?

10435476	**Mag.ª Kornelia Kurta**	**€ 10,00**
19. Mär / Do 18:00–20:30		2,5 UE / 1 x / 4–12 TN

ADHS – Alltagsstrategien und Therapien
Ihr Kind oder Ihr Schüler / Ihre Schülerin hat ADHS? Oder es steht der Verdacht auf dieses Syndrom im Raum?
Anna Maria Sanders, Mutter eines glücklichen 19-jährigen jungen Mannes mit ADHS, beschäftigt sich seit 15 Jahren mit der Thematik und vermittelt neben einem Überblick über die Symptomatik und die Therapiemöglichkeiten auch Mittel und Wege, wie man mit Betroffenen im Alltag umgehen kann, um sie bestmöglich zu unterstützen. Es wird auch Raum für Fragen und Erfahrungsaustausch geben.

10453374	**Anna Maria Sanders**	**€ 8,00**
28. Apr / Di 16:00–18:00		2 UE / 1 x / 4–15 TN

Geschwisterkinder und Familiendynamiken

Familien mit mehr als einem Kind haben oft mit besonderen Dynamiken bzw. Rivalitäten zwischen Geschwisterkindern zu kämpfen. Die Bestsellerautorin Anna Maria Sanders ist selbst Mutter zweier Kinder und weiß, zu welch besonderen Herausforderungen diese Dynamiken werden können.
An diesem Abend wird es unter anderem um folgende Geschwister-spezifischen Fragen gehen:

- Wie vermeide ich es, dass sich immer nur alles um das Kind dreht, das mehr Aufmerksamkeit fordert?
- Wie werde ich den Bedürfnissen aller meiner Kinder gerecht?
- Wie kann ich Rivalitäten auf ein Minimum reduzieren?
- Wie stelle ich sicher, dass sich alle meine Kinder bestmöglich entwickeln können?
- Wie bleibe ich gerecht und behandle die Kinder dennoch individuell?

Es wird an diesem Abend auch Raum für Fragen und Erfahrungsaustausch geben.

10453375 **Anna Maria Sanders** **€ 8,00**
28. Apr / Di 18:00–20:00 2 UE / 1 x / 4-15 TN

Sprachkurse für Kinder

Ausgehend von einfachen Alltags- und Schulsituationen lernt Ihr Kind, sprachliche Äußerungen zu verstehen und selbst zu verwenden. Altersgerechte Lieder, Texte, Übungen und Spiele sorgen für Abwechslung und Lernspaß.
Besonders der erste Zugang zum Lernen ist sehr wichtig: eine positive Einstellung prägt die gesamte Schulzeit und führt zur Freude am Lernen. Spielend wird Gelerntes in jungen Jahren abgespeichert.

Deutsch für Kinder
ab 3 Jahren (Kindergarten und Vorschule)

10429223 **Dr.in Gabriele Matzinger** **€ 66,00**
14. Feb–5. Jun / Fr 15:30–16:30 15 UE / 15 x / 7–9 TN

1. u. 2. Klasse Volksschule

10429230 **Dr.in Gabriele Matzinger** **€ 66,0**
14. Feb–5. Jun / Fr 16:30–17:30 15 UE / 15 x / 7–13 TN

3. u. 4. Klasse Volksschule

10448345 **Pergin Moulla-Khalil** **€ 79,20**
12. Feb–6. Mai / Mi 16:00–17:30 18 UE / 12 x / 7–12 TN

10429228 **Dr.in Gabriele Matzinger** **€ 99,00**
14. Feb–5. Jun / Fr 17:30–19:00 22,5 UE / 15 x / 7–13 TN

Englisch für Kinder
1. u. 2. Klasse Volksschule

10429294 **€ 86,40**
11. Feb–5. Mai / Di 15:00–16:00 12 UE / 12 x / 6–12 TN

3. u. 4. Klasse Volksschule

10429295 **€ 129,60**
11. Feb–5. Mai / Di 16:00–17:30 18 UE / 12 x / 6–12 TN

Bewegung & Entwicklungsförderung

Eltern-Kind-Turnen (1,5–3 Jahre)

Dieses abwechslungsreiche Spiel- und Bewegungsprogramm bietet Kindern die Möglichkeit, gemeinsam mit ihren Eltern neue Bewegungserfahrungen zu machen. Sie lernen so mehr Sicherheit und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Oft findet in diesem Rahmen der erste, behutsam begleitete Kontakt mit anderen Kindern statt. Altersgerechte Spiele, Tänze und jede Menge Gelegenheit zum Turnen und Toben fördern Beweglichkeit, Geschicklichkeit und Rhythmusgefühl. Ziel: Die Kinder verfügen über mehr Bewegungssicherheit und -freiheit im Alltag.

X8301281 **Alexandra Gross** **€ 34,80**
10. Feb–16. Mär / Mo 16:30–17:30 6 UE / 6 x / 12–24 TN

X8301283 **Alexandra Gross** **€ 34,80**
14. Feb–20. Mär / Fr 10:45–11:45 6 UE / 6 x / 12–24 TN

X8301284 **Alexandra Gross** **€ 34,80**
17. Apr–29. Mai / Fr 10:45–11:45 6 UE / 6 x / 12–24 TN

X8301282 **Alexandra Gross** **€ 34,80**
20. Apr–25. Mai / Mo 16:30–17:30 6 UE / 6 x / 12–24 TN

Eltern-Kind-Turnen (3–5 Jahre)

X8301285 **Alexandra Gross** **€ 34,80**
13. Feb–19. Mär / Do 17:00–18:00 6 UE / 6 x / 12–24 TN

X8301286 **Alexandra Gross** **€ 34,80**
16. Apr–28. Mai / Do 17:00–18:00 6 UE / 6 x / 12–24 TN

Ballettvorbereitung für Kinder (4–6 Jahre)

In diesem Kurs wird der natürlichen Bewegungsfreude viel Raum gegeben und gleichzeitig lernen die Kinder auf spielerische Weise erste Elemente des Balletts kennen. Wir üben Elemente rund um die Haltung, Beinpositionen und einfache Schrittfolgen, trainieren Koordination und Körperbeherrschung und haben viel Spaß am gemeinsamen Bewegen zu Musik.

X8786251 **Roswitha Oberfeld** **€ 97,50**
14. Feb–5. Jun / Fr 15:00–16:00 15 UE / 15 x / 6–12 TN
VHS PAHO, Ada-Christen-Gasse 2B, 1100 Wien

Ballett für Kinder (6–8 Jahre)

Der Kurs bietet eine altersgerechte Einführung in die Welt des Balletts, bei der die Freude an der Bewegung und am gemeinsamen Tanzen im Mittelpunkt steht. In spielerischer Form werden Grundpositionen, Armführungen, Bewegungsabläufe und vieles mehr vermittelt. Aufwärm-, Dehn-, Haltungs- und Gleichgewichtsübungen begleiten die Arbeit an einer kleinen Choreografie, die am Ende des Kurses präsentiert wird.

X8786252 **Roswitha Oberfeld** **€ 97,50**
14. Feb–5. Jun / Fr 16:00–17:00 15 UE / 15 x / 6–12 TN
VHS PAHO, Ada-Christen-Gasse 2B, 1100 Wien

Taekwondo for Kids (5–7 Jahre)
Kicks & Kidding

Kicken, springen, drehen, treten, boxen und lachen sind hier erwünscht! Typische Elemente aus dem herkömmlichen Taekwondo werden mit zeitgemäßen Lehr- und Lernmethoden verknüpft, um eine optimale Entwicklung der Kinder zu unterstützen. Geschult werden Koordination, Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Geschicklichkeit, Selbstbewusstsein und Selbstdisziplin. Das spielerische und abwechslungsreiche Training macht nicht nur Spaß, sondern fördert auch Teamgeist und Leistungsfähigkeit, Ausgeglichenheit und Freude an der Bewegung.

X8470281 **Philipp Balaskovits** **€ 39,00**
12. Feb–18. Mär / Mi 17:30–18:30 6 UE / 6 x / 6–12 TN

Schwimmen für Kinder

Die Kurse werden vom Arbeiter-Samariterbund Österreich durchgeführt. Der Eintritt ins Bad ist im Kurspreis inkludiert. Treffpunkt am 1. Kurstag: 15 Minuten vor Kursbeginn in der Wartehalle des Amalienbades

Kursort: Amalienbad, Reumannplatz 1, 1100 Wien

Schwimmen für Kinder ab 4 Jahren – Anfänger*innen

Ziele des Kurses für Kinder: Sicherheit im Wasser und Erlernen der Grundtechniken Brust- und Rückenschwimmen.

X8660281 **€ 100,00**
14. Feb–24. Apr / Fr 19:00–20:00 10 UE / 10 x / 1–3 TN

Schwimmen für Kinder – Fortgeschrittene

In diesem Kurs arbeiten Kinder, die bereits über Grundkenntnisse im Schwimmen verfügen, an der Verbesserung ihrer Schwimmtechnik und lernen neue Schwimmstile kennen. Voraussetzung: Die Kinder sollten eine Länge (25 m) schwimmen können, egal ob Brustschwimmen oder Kraul!

X8660282 **€ 100,00**
14. Feb–24. Apr / Fr 19:00–20:00 10 UE / 10 x / 1–3 TN

Musik und Kreativität

Elementares Musizieren (1,5–3 Jahre + Begleitung)
Eltern-Kind-Musikwerkstatt

Singen und Bewegen zur Musik. Hörbeispiele, Gedichte, Kreisspiele und das Spielen einfacher Instrumente wecken und fördern die Liebe und Freude zu und an der Musik. Kostenbeitrag pro Kind; erwachsene Begleitpersonen besuchen den Kurs kostenlos.

X7122281 **Magdalena Velic** **€ 35,40**
11. Feb–17. Mär / Di 15:00–16:00 6 UE / 6 x / 12–24 TN

X7122282 **Magdalena Velic** **€ 35,40**
14. Apr–19. Mai / Di 15:00–16:00 6 UE / 6 x / 12–24 TN

Elementares Musizieren (3–5 Jahre + Begleitung)
Musikwerkstatt

Singen und Bewegen zur Musik. Hörbeispiele, Gedichte, Kreisspiele und das Spielen einfacher Instrumente wecken und fördern die Liebe und Freude zu und an der Musik. Sie können die neuen Impulse und Anregungen für das gemeinsame Musikerleben zu Hause nützen.

X7122283 **Magdalena Velic** **€ 35,40**
11. Feb–17. Mär / Di 16:00–17:00 6 UE / 6 x / 12–24 TN

X7122284 **Magdalena Velic** **€ 35,40**
14. Apr–19. Mai / Di 16:00–17:00 6 UE / 6 x / 12–24 TN

Instrumentalmusik im Einzelunterricht oder zu zweit siehe ab Seite 38

Blockflöte – Gruppenunterricht für Kinder (ab 6 Jahren)

Der Unterricht wird individuell auf die Wünsche und Bedürfnisse der Teilnehmer*innen abgestimmt. Beim gemeinsamen Spielen kann man viel lernen und dabei noch jede Menge Spaß haben!

X7121205 **Mag.ª Dora Stefanova** **€ 118,00** Klein GRUPPE
14. Feb–24. Apr / Fr 16:30–17:30 10 UE / 10 x / 3–3 TN

Klavier für Kinder (4–6 Jahre)
Einzelunterricht 25 Min.

Dieser Klavierunterricht arbeitet mit einer speziellen Methode, die dem Alter der Kinder angepasst ist und den spielerischen Zugang zur Musik und zum Instrument ermöglicht. Teilweise sind die Eltern dabei, jede Unterrichtseinheit wird mit ihnen besprochen und mit Anleitungen für das gemeinsame Spielen zu Hause ergänzt.

X7117281 **Magdalena Velic** **€ 106,20**
11. Feb–17. Mär / Di 14:00–15:00 3 UE / 6 x / 1–2 TN

Gitarre – Gruppenunterricht für Kinder (6–8 Jahre)
Anfänger*innen

Der Unterricht wird individuell auf die Wünsche und Bedürfnisse der Teilnehmer*innen abgestimmt. Beim gemeinsamen Spielen kann man viel lernen und dabei noch jede Menge Spaß haben!

X7118256 **Norbert Cseplö** **€ 118,00** Klein GRUPPE
13. Feb–23. Apr / Do 14:00–15:00 10 UE / 10 x / 3–3 TN

VHS PAHO, Ada-Christen-Gasse 2B, 1100 Wien

Gitarre – Gruppenunterricht für Kinder (8–12 Jahre)
Anfänger*innen

X7118205 **Dr. Massimo Stefanizzi** **€ 118,00** Klein GRUPPE
10. Feb–27. Apr / Mo 14:30–15:30 10 UE / 10 x / 3–3 TN

Gitarre – Gruppenunterricht für Kinder (8–12 Jahre)
Fortgeschrittene

Für Teilnehmer*innen, die bereits den Anfänger*innenkurs besucht haben.

X7118206 **Dr. Massimo Stefanizzi** **€ 118,00** Klein GRUPPE
10. Feb–27. Apr / Mo 15:30–16:30 10 UE / 10 x / 3–3 TN

Nachhilfe

Lernbegleitung während des Semesters

Begleitkurse fördern kontinuierliches Lernen und ermöglichen den Schüler*innen eine gezielte Vorbereitung auf Schularbeiten. Einmal wöchentlich wird der aktuelle Unterrichtsstoff vertieft und geübt. Hausübungen werden besprochen und offene Fragen geklärt. Außerdem bieten wir Lerntipps und Hilfe bei der Lernorganisation an.
Ein Einstieg ist jederzeit möglich – Die Kursgebühr reduziert sich entsprechend!

Deutsch Oberstufe

10429303	**€ 159,00**
21. Feb–8. Mai / Fr 15:00–16:30	15 UE / 10 x / 4–7 TN

Englisch Oberstufe

10429322	**€ 159,00**
20. Feb–30. Apr / Do 16:30–18:00	15 UE / 10 x / 4–7 TN

Mathematik Oberstufe

10429301	**€ 159,00**
19. Feb–29. Apr / Mi 16:30–18:00	15 UE / 10 x / 4–7 TN

Einzelunterricht

Wenn Sie flexibel sind oder ein spezielles Thema erarbeiten wollen, organisieren wir für Sie gerne auch Einzelstunden – Sie werden individuell von einer Kursleiterin oder einem Kursleiter betreut.
Gebühr pro Unterrichtseinheit (50 Minuten): € 43,20

Information und Buchung:
favoriten@vhs.at, +43 89 174 110 000

Alle anderen Fächer ...

... bieten wir sehr gerne auf Anfrage für Sie an!

Nähere Infos erhalten Sie bei unserem Kund*innenservice vor Ort oder telefonisch unter +43 1 89 174 110 000

Kursstart 10. Februar

Förderung 2.0
VHS LERNHILFE AN WIENER SCHULEN

GRATIS LERNHILFE

Stadt Wien Bildung und Jugend

Infos und Anmeldung in jeder VHS www.vhs.at

BASISBILDUNG | BILDUNGSABSCHLÜSSE

BERUFSREIFEPRÜFUNG

BERUFSREIFEPRÜFUNG

Die mit der Berufsreifeprüfung (BRP) erworbenen Zugangsberechtigungen entsprechen jenen einer schulischen Reifeprüfung (AHS-, BHS-Matura). Die erfolgreich absolvierte BRP ermöglicht einen uneingeschränkten Zugang zu Universitäten, Fachhochschulen, Pädagogischen Hochschulen, Akademien und Kollegs (für einzelne Studienrichtungen sind unter Umständen Ergänzungsprüfungen abzulegen). Die Berufsreifeprüfung ermöglicht die Einstufung in den gehobenen Bundesdienst und wird am Arbeitsmarkt als formale Qualifikation „Matura" anerkannt. Um die BRP absolvieren zu können, müssen Sie spätestens vor der letzten Prüfung zwei Voraussetzungen erfüllen:
a) abgeschlossene Berufsausbildung
b) Mindestalter 19 Jahre

Nähere Informationen zur Berufsreifeprüfung und zu den Vorbereitungslehrgängen an der VHS Wien erhalten Sie auf der **VHS-Homepage www.vhs.at/de/info/brp**, im **Kursprogramm Frühjahr 2020,** welches wir Ihnen auf Anfrage gerne per Post zusenden, und bei unseren regelmäßigen **BRP-Informationsabenden**.

Vorbereitung auf die Prüfungen
Die BRP setzt sich aus vier Prüfungsfächern zusammen: Deutsch, Lebende Fremdsprache, Mathematik und ein (berufs- bzw. ausbildungsbezogener) Fachbereich. Für die Reihenfolge der Prüfungen und für die Gesamtdauer gibt es keine Vorgaben. Für den Kurseinstieg gibt es keine formalen Voraussetzungen. Informieren Sie sich aber über das Einstiegsniveau der Kurse, vor allem bei Mathematik und Englisch.

Lehrgänge zur Berufsreifeprüfung
Fast alle BRP-Kurse sind Jahreskurse (Dauer: 2 Semester). Die im Programm angegebenen Kursnummern beziehen sich jeweils auf das 1. und das 2. Semester. Die Kurse können in zwei Semesterraten bezahlt werden. Bei Fragen zu einer differenzierteren Ratenzahlung wenden Sie sich bitte an den Kund*innenservice der VHS Favoriten. Für alle Lehrgänge zur Berufsreifeprüfung kann der AK-Gutschein eingelöst werden **(AK Wien)**.

BRP Deutsch

B10206DE	**€ 704,00**
13. Feb–4. Feb / Do 18:00–21:15	9–22 TN

BRP Englisch

B10105EN	**€ 792,00**
11. Feb–2. Feb / Di 18:00–21:15	9–22 TN

BRP Mathematik

B10206MA	**€ 792,00**
12. Feb–3. Mai / Mi 18:00–21:15	9–22 TN

Scanne mich!

Pflichtschulabschluss an der Volkshochschule

An 7 Standorten in Wien bieten wir Tages- bzw. für Berufstätige Abendlehrgänge an.
Der Besuch der Pflichtschulabschluss-Lehrgänge ist gratis für Sie und dauert bis zu 10 Monate.

5., VHS polycollege
Siebenbrunnengasse 37, 1050 Wien
siebenbrunnengasse@vhs.at
Tel.: +43 1 891 74-105 001

10., VHS Favoriten
Arthaberplatz 18, 1100 Wien
favoriten@vhs.at, Tel.: +43 1 891 74-110 000

12., VHS Meidling
Schönbrunner Straße 213–215/1, 1120 Wien
schoenbrunnerstrasse@vhs.at
Tel.: +43 1 891 74-112 700

15., VHS Rudolfsheim-Fünfhaus
Schwendergasse 41, 1150 Wien
beratung.vhs15@vhs.at
Tel.: +43 1 891 74-115 117 bzw. -115 116

16., VHS Ottakring
Ludo-Hartmann-Platz 7, 1160 Wien
beratung.jubiz@vhs.at, Tel.: +43 1 891 74-116 000

20., VHS Brigittenau
Raffaelgasse 11–13, 1200 Wien
psa.vhs20@vhs.at, Tel.: +43 1 891 74-120 000

21., VHS Großfeldsiedlung
Kürschnergasse 9, 1210 Wien
psa.floridsdorf@vhs.at, Tel.: +43 1 891 74-121 005

Der Pflichtschulabschluss entspricht dem Abschluss der 8. Schulstufe und eröffnet Ihnen neue Perspektiven.

- Durch einen Schulabschluss erhöhen Sie Ihre Chancen auf einen Job.
- Mit einem positiven Abschluss haben Sie die Möglichkeit, weiterführende Schulen zu besuchen, eine Ausbildung (z. B. Lehre) abzuschließen und sich beruflich zu verwirklichen.
- Sie verbessern damit Ihre Möglichkeiten auf eine Karriere und einen besseren Verdienst.
- Durch den Abschluss gewinnen Sie an Selbstvertrauen und Mut zur Veränderung.
- Unsere Lehrgänge starten im Frühjahr u. Herbst 2020.

Wir haben Sie neugierig gemacht?
Gerne informieren wir Sie über unser Angebot.

Wenden Sie sich direkt an einen unserer Standorte oder an das **VHS Bildungstelefon**:
info@vhs.at, Tel.: +43 1 893 00 83

BRÜCKENKURSE ZUR VORBEREITUNG AUF DEN PFLICHTSCHULABSCHLUSSLEHRGANG

Brückenkurse sind ein maßgeschneidertes Angebot, welches Sie auf den Pflichtschulabschlusslehrgang vorbereitet. Sie eignen sich mathematische, digitale sowie Kompetenzen in Englisch und Deutsch und Sachthemen an. Ziel ist es, Ihnen die Voraussetzungen für die Teilnahme an Pflichtschulabschlusslehrgängen der Wiener Volkshochschulen zu ermöglichen.

Teilnehmen können Jugendliche (ab 15 Jahren nach Erfüllung der gesetzlichen Schulpflicht) und Erwachsene ohne positiven Pflichtschulabschluss mit Deutschkenntnissen ab dem Niveau A2/B1.

Der Besuch der Kurse ist gratis für Sie!

Nähere Informationen, Einstufung und Beratung bei der Beratungsstelle im **JUBIZ an der VHS Ottakring:**
Tel.: 01/89174-116 000, E-Mail: ottakring@vhs.at

Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds sowie aus Mitteln des Landes Wien und des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung

Initiative Erwachsenenbildung

EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds

Bundesministerium Bildung, Wissenschaft und Forschung

Stadt Wien

Basisbildung Deutsch als Zweitsprache für Erwachsene

Primäres Ziel der Kurse ist der Aufbau und die Festigung bzw. die Erweiterung der Kompetenzen in der deutschen Sprache in allen vier Fertigkeiten (Lesen, Schreiben, Hören, Sprechen) auf verschiedenen Kompetenzstufen. Sie erarbeiten – integriert in den (Schrift)Spracherwerb – in den Kursen auch mit praktischen Beispielen aus dem Alltag mathematische und digitale Kompetenzen.

Damit Sie in Ruhe lernen können, wird (bedarfsorientiert) zu den Kurszeiten eine kostenlose Kinderbetreuung angeboten.

Der Besuch der Kurse ist gratis für Sie!

Nähere Informationen, Einstufung und Beratung nach Terminvereinbarung unter **+43 1 891 74-110 000** oder per E-Mail unter **blanka.havlickova@vhs.at**.

Diese Kurse werden auch an den Volkshochschulen Rudolfsheim-Fünfhaus und Ottakring angeboten.

Basisbildung für Jugendliche und junge Erwachsene

Die Angebote verfolgen das grundsätzliche Ziel, Sie für weiterführende Bildungsmaßnahmen (vorrangig Pflichtschulabschluss) zu qualifizieren. In den Kursen stehen die Festigung der Fertigkeiten Lesen und Schreiben, die Erweiterung der kommunikativen, mathematischen und digitalen Kompetenzen und der Erwerb von Lernstrategien im Vordergrund. Zur Festigung der Kulturtechniken und für den Erwerb von Basiskompetenzen in den Kompetenzfeldern der Pflichtschule werden Ihnen Kurse auf verschiedenen Kompetenzstufen und mit unterschiedlichen Schwerpunktsetzungen angeboten.

Der Besuch der Kurse ist gratis für Sie!

Nähere Informationen, Einstufung und Beratung bei der Beratungsstelle im JUBIZ an der VHS Ottakring: Tel.: **+43 1 891 74-116 000**, E-Mail: **ottakring@vhs.at**

Diese Kurse werden auch an den Volkshochschulen Meidling, Rudolfsheim-Fünfhaus, Ottakring, Brigittenau und Floridsdorf angeboten.

Basisbildung „Mama lernt Deutsch“

In den Basisbildungskursen wird Ihnen Deutsch als Zweitsprache über lebensnahe Themen wie z.B. Schule, Bildung, Beruf oder Gesundheit vermittelt. Der Umgang mit mathematischen und digitalen Kompetenzen im Alltag oder die Vorbereitung auf eine (Deutsch)Prüfung ergänzen das Deutschlernen.

Sie erfahren mehr über das Leben in Wien und können Kontakte knüpfen. Die Kurse werden durch Exkursionen zu interessanten Einrichtungen abgerundet.

Damit Sie ungestört lernen können, wird zu den Kurszeiten eine kostenlose Kinderbetreuung angeboten.

Der Bevsuch der Kurse ist gratis für Sie

Nähere Informationen, Einstufung und Beratung nach Terminvereinbarung unter **+43 1 891 74-110 000** oder per E-Mail unter **blanka.havlickova@vhs.at**.

Diese Kurse werden auch an den Volkshochschulen Rudolfsheim-Fünfhaus und Meidling angeboten.

Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds sowie aus Mitteln des Landes Wien und des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung

Initiative Erwachsenenbildung

EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds

Bundesministerium Bildung, Wissenschaft und Forschung

Stadt Wien

PFLICHTSCHULABSCHLUSS gratis nachholen

Die Wiener Volkshochschulen bieten im Rahmen der Initiative Erwachsenenbildung die Möglichkeit an, den Pflichtschulabschluss (8. Schulstufe) nachzuholen bzw. die dafür notwendigen Basiskenntnisse zu erwerben.

Die Lehrgänge finden an sieben Volkshochschulen statt (VHS Polycollege Margareten // VHS Favoriten // VHS Meidling // VHS Ottakring // VHS Brigittenau // VHS Floridsdorf // VHS Rudolfsheim-Fünfhaus).

Angebote im Bereich Pflichtschulabschluss sind gefördert aus Mitteln der Stadt Wien und des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung.

Die Teilnahme an den Pflichtschullehrgängen ist kostenlos!

Voraussetzungen für die Teilnahme an den Lehrgängen sind:

- Wohnsitz Wien
- Mindestalter 16 Jahre bei der ersten Teilprüfung
- Bereitschaft zur regelmäßigen und aktiven Teilnahme am Unterricht
- Ausreichende Basisbildungskenntnisse

VHS Bildungstelefon
Tel: +43 1 893 00 83
E-Mail: info@vhs.at

Gefördert aus Mitteln des Landes Wien und des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung

Initiative Erwachsenenbildung

Bundesministerium Bildung, Wissenschaft und Forschung

Stadt Wien Bildung und Jugend

HÖHERE BILDUNGSABSCHLÜSSE

www.vhs.at/bildungsabschluesse

Fordern Sie unsere Infobroschüren inklusive Kursprogramm an.

Berufsreifeprüfung (BRP)
Studienberechtigungsprüfung (SBP)

Die VHS Wien bietet an fünf Standorten den für Sie passenden höheren Bildungsabschluss an:
Die vollwertige Matura durch die Berufsreifeprüfung oder einen raschen Zugang zu Universitäten, Fachhochschulen und Kollegs durch die Studienberechtigungsprüfung.

VHS

Stadt Wien Bildung und Jugend

Bundesministerium Bildung, Wissenschaft und Forschung

EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds

BRP/SBP

Infos, Beratung, Terminvereinbarung: +43 1 891 74-DW

BRP, SBP | VHS polycollege Siebenbrunnengasse: DW 105 202
BRP | VHS Favoriten: DW 110 201
BRP | VHS Meidling: DW 112 600
BRP, SBP | VHS Ottakring: DW 116 510
BRP, SBP | VHS Floridsdorf: DW 121 001

www.vhs.at/bildungsabschluesse

VHS
DIE WIENER VOLKSHOCHSCHULEN

Veranstaltungszentrum PAHO

Wir bieten den idealen Rahmen für Veranstaltungen aus den Bereichen Musik, Theater und Tanz sowie für Lesungen, Firmen und private Feiern.

Bei Veranstaltungen im Saal mit moderner Licht- und Tontechnik stehen Ihnen auch Foyer und Garderoben für Gäste, Künstler*innen zur Verfügung. Gastronomie nach Bedarf.

Gerne beraten wir Sie persönlich.
E-Mail: vz.paho@vhs.at
Telefon: +43 1 891 74–110 400

Veranstaltungszentrum PAHO

368 Steh- bzw. Sitzplätze/Varianten mit Tischen auf Anfrage.
Das Veranstaltungszentrum ist rollstuhlgerecht ausgestattet.

INKLUSIV-PAKETE:

Inkludiert sind der Veranstaltungssaal mit der gewünschten Bestuhlung, moderne Bühnentechnik, kompetente Veranstaltungsbetreuung, Künstlergarderobe, Endreinigung und Parkmöglichkeiten. Check-out bis 23 Uhr ohne Zuschlag bei 5 Bühnenstunden und einer Raumnutzung bis 10 Stunden.

Standard-Paket

- Standard Licht- und Tonequipment
- 1 x Technikbetreuung (Licht *oder* Ton)
- 1 x Veranstaltungspersonal
- 2 x Kabelmikros plus Mikroständer

Show-Paket

- Show Licht- und Tonequipment
- 2 x Technikbetreuung (Licht *und* Ton)
- 1 x Veranstaltungspersonal
- 6 x Kabelmikros plus Mikroständer
- 1 x Laptop plus Anschluss-Kabel
- 1 x Beamer plus Leinwand

Stadt Wien | Bildung und Jugend

Veranstaltungszentrum PAHO

Veranstaltungszentrum PAHO

Adresse: 10., Ada Christen-Gasse 2, Stiege B
Veranstaltungs-Management: Peter Tuczai
Telefon: +43 1 891 74–110 400
E-Mail: vz.paho@vhs.at
Web: www.vhs.at/veranstaltungszentren

KAPAZITÄT

Maximale Kapazität: 368 Personen
Stehplatzvariante: 368 Personen

Sitzplatzvarianten:

- Theaterstellung: 348 bis max. 368 Sitzplätze
- Tischstellung ohne Tanzfläche: 280 bis max. 300 Sitzplätze
- Tischstellung mit Tanzfläche: 250 Sitzplätze
- Verfügbar: 400 Sessel, 69 Tische
- Tische á 100 x 50 cm, beliebig kombinierbar
- Rollstuhlplätze: nach Bedarf

BAULICHE DATEN

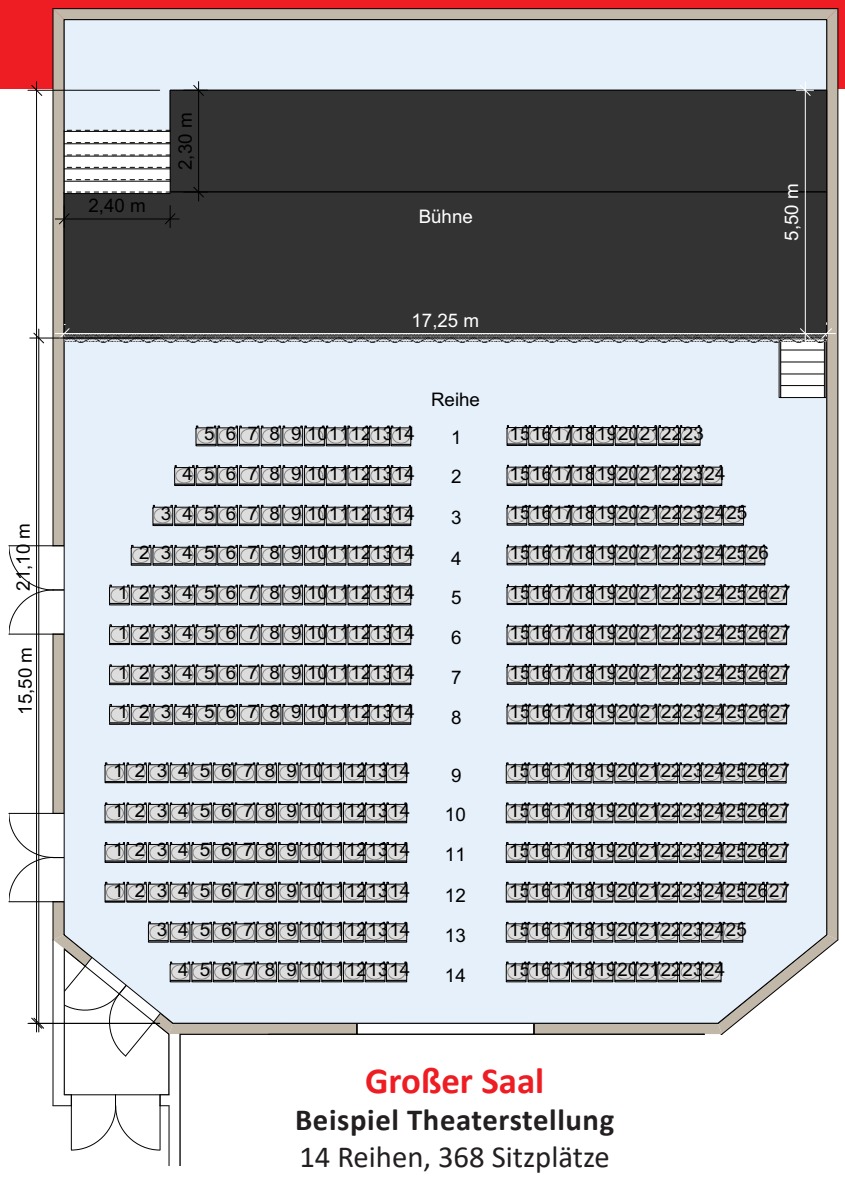
- Saal: 433 m²
- Bühne: 17 m breit, 5 m tief
- Bühnensichtfläche 9 m breit, 5 m tief
- Bühnenerweiterung: in 1 m-Schritten auf bis zu 6 m erweiterbar
- Empfangsbereich mit Garderobe: 250 m²
- Weiteres Foyer mit Buffet: 86 m²
- Regiekabine an der Saalrückseite für die Licht- und Tonsteuerung
- Lichte Höhe Innenraum: 5,5 m
- Lichte Höhe Bühnenbereich: 3,5 m

TONANLAGE

- Digital Mixing Console 01v96 Yamaha
- Elektro Voice ETX Powered Lautsprecher
- Elektro Voice DX 46 (Fir Drive Sou d System Processor)
- 2 x Multicore System
- 3 x dynamisches Gesangsmikrofon Shure SM58
- 2 x Funkmikrofon Sennheiser ew G4 Headset
- 2 x Handfunk Sennheiser ew 100G3
- 1 x Stagebox
- 1 x Multicor

LICHTANLAGE

- 4 x ADJ Inno Color Beam Z19
- 8 x ADJ Encore FR1 50z Fresnel
- 4 x ADJ Ultra HEX Bar 12
- 12 x ADJ 18P HEX
- 12 x ADJ 12P HEX
- 2 x ADJ Saber Spot RGBW Discokugel
- 4 x ADJ Encore Profile 1000 WW
- 1 x Eurolite LED SL-600 DMX Verfolger
- 1 x Lite Puter DX-610 6-Kanal Dimming Pack DMX512, Klemmanschluss 6x10A
- 1 x GLP Creation II 2048
- 1 x Infinity Chimp 300 4 DMX Universen
- 5 x RGB Fluter
- Deckenbeleuchtung: Neonlicht, Dimmen möglich



Großer Saal
Beispiel Theaterstellung
14 Reihen, 368 Sitzplätze

EXTRAS

- 1 x Beamer Panasonic PT-VZ-470
- 1 x DMX Hazer-AFH–600 Nebelmaschine
- Klavier Petrof
- Rednerpult

INFRASTRUKTUR/KOMMUNIKATION

- Gratis WLAN-Service (Freewave)
- Garderoben mit Internet

BACKSTAGE/GARDEROBEN

- Stargarderobe 65 m² inklusive Sanitärbereich: 9 Spiegel, 8 Tische mit 2 Laden, 1 bequemer Fauteuil, 1 Kühlschrank, 2 Waschbecken, 1 Dusche
- Mannschaftsgarderoben 50 m²: 9 Spiegel, 8 Tische mit 2 Laden, 1 bequeme Couch, 1 Waschbecken, 1 Untertischspeicher

ANLIEFERUNG/PARKEN

- Backstage und Foyer: Ada Christen-Gasse 2, Stiege B, 1100 Wien
- Durchfahrtshöhe: 3,5 m
- Parkplätze auf Anfrage verfügbar

ICONLEGENDE

In diesem Programm finden Sie verschiedene Symbole neben den Kursbeschreibungen – hier eine kurze Erklärung dazu.

ICONLEGENDE	
Fitness KARTE	Eine Karte – viele Kurse: Mit der VHS Fitnesscard (€ 160) können Sie ein Semester lang alle gekennzeichneten Kurse an allen Wiener Volkshochschulen besuchen.
plus 60	Alle Kurse mit diesem Logo richten sich speziell an Menschen über 60 Jahre.
	Begleitend zum Kurs wird eine kleine Stärkung angeboten.
Klein GRUPPE	Kurse mit diesem Logo werden in exklusiven Kleingruppen mit 4 bis 5 Personen veranstaltet.
intensiv	Intensivkurs mit 3 Unterrichtseinheiten (UE) in der Woche.
	Ein Kurs für Kinder nur in Begleitung Erwachsener.
AK WIEN	Für diesen Kurs gilt der AK Wien Bildungsgutschein. Weitere Infos am Servicetelefon unter 0800/311 311.
Wiener BILDUNGSPASS	Für diesen Kurs gilt der Sprachgutschein aus dem Wiener Bildungspass. Weitere Infos zum Wiener Bildungspass unter: www.startwien.at.
Bundesministerium Bildung, Wissenschaft und Forschung	Diese Kurse sind gefördert aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung.
	Diese Kurse sind gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds.
NEU	Neue Kurse/Veranstaltungen
Stadt Wien Integration und Diversität	Diese Kurse werden von der MA17 gefördert.
Summer CARD	Mit der VHS Summercard (€ 39,–) können Sie alle Summercard Kurse zum halben Preis besuchen.
3 GESUNDHEIT UND WOHLERGEHEN	Kurs, Veranstaltung oder Aktion im Rahmen des Schwerpunktthemas 2020 der VHS Wien „Ziele für nachhaltige Entwicklung“. Mehr Info unter: www.vhs.at/nachhaltig

IMPRESSUM

Forum der Wiener Volkshochschulen Nr. 1072/20
Ausgabe VHS Favoriten
Zulassungsnummer: MZ 02z031494M, P.b.b.
Erscheinungsort: Wien

Herausgeber, Medieninhaber:
Die Wiener Volkshochschulen GmbH
Lustkandlgasse 50, 1090 Wien

Für den Inhalt verantwortlich:
Herbert Schweiger, Geschäftsführer
Johannes Gmeiner, Direktor VHS Favoriten

Grafik:
Helmut Wimmer

Druck:
sandlerprint & packaging, Druckereiweg 1, 3671 Marbach a. d. Donau

Cover-Illustration:
Jakob Pleyer

Fotos:
Pleyer, Tuczai (VHS Wien), Petramer, Himml

Gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“
des Österreichischen Umweltzeichens
Johann Sandler GesmbH & Co KG
UW-Nr. 750

Scanne mich!

Neu in diesem Kursprogramm – QR-Codes
QR-Codes (QR = Quick Response) sind Grafiken, die mithilfe eines Smartphones und dessen Kamera gelesen werden können und einen Link zu einem Video enthalten.

Android: Kostenlosen QR-Code-Reader downloaden und installieren. iOS: Die Kamera von iPhones erkennt QR-Codes automatisch.

AK Wien Bildungsgutschein

Die AK-Wien fördert Ihre Weiterbildung. Der Bildungsgutschein ist ein Startkapital für die persönliche Weiterbildung in der Höhe von € 120,–. Für Eltern in Karenz gibt's noch extra € 50,– dazu.

Vergessen Sie nicht, Ihren AK-Gutschein anzufordern!

Den AK-Gutschein bestellen: Ganz einfach auf der Homepage unter http://wien.arbeiterkammer.at/bildungsgutschein oder beim AK-Wien-Servicetelefon unter 0800/311 311

In folgenden Kursen können Sie Ihren Gutschein einlösen:

SPRACHEN ab Seite 7
- Deutsch B1 / B1+ / B2 / B2+
- Englisch A1 / A1+ / A2 / A2+ / B1 / C1
- Gebärdensprache A1

GESUNDHEIT & BEWEGUNG ab Seite 22
- Autogenes Training – Grundstufe
- Gesunder Rücken
- Rückenfit

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG ab Seite 45
- Konfliktbearbeitung für Frauen
- Rhetorik für Fortgeschrittene
- Sprechtechnik
- Typ-, Farb- und Stilberatung für Frauen
- Verhandlungstechniken kompakt

WIRTSCHAFT UND MANAGEMENT ab Seite 49
- Buchhaltung Basic
- Einnahmen-Ausgaben-Rechnung
- Projektmanagement kompakt

Berufsreifeprüfung ab Seite 56
- Neue Vorbereitungskurse ab Februar 2020: Deutsch, Englisch, Mathematik

Für Berufsreifeprüfung und Deutschkurse mit AK-Förderung gibt es eigene Programmhefte der VHS Wien, die wir Ihnen auf Anfrage gerne zusenden.

Bitte beachten Sie, dass AK-Kurse jederzeit nachnominiert werden können. Aktuelle AK-Kurse finden Sie auf unserer Homepage: www.vhs.at/favoriten

MEHR BILDUNG MIT DER AK
Von berufsorientierten Englischkursen über Lehrabschlüsse bis hin zu EDV und Internet – die AK unterstützt Sie bei Ihrer persönlichen Weiterbildung.

- 120 Euro AK Bildungsgutschein
- Plus 50 Euro für Eltern in Karenz
- Plus 120 Euro Digi-Bonus für einen Kurs im Bereich Digitalisierung

Hier bekommen Sie Ihre Gutscheine
wien.arbeiterkammer.at/bildungsgutschein
AK Servicetelefon 0800 311 311 (kostenlos, Montag bis Freitag von 8.00 bis 15.45 Uhr)

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN (AGB)

Der Wiener Volkshochschulen GmbH (im Folgenden kurz „VHS“)
1090 Wien, Lustkandlgasse 50

**Sehr geehrte Bildungsinteressierte! Durch die Abgabe einer Kursanmeldung erklären Sie sich mit den AGB einverstanden.
Die Geschäftsführung**

1. Anmeldung

1.1 Kurse können persönlich, per E-Mail, Fax oder über die Website (www.vhs.at) gebucht werden (im Folgenden kurz „**Buchung**“). Die Buchung ist in jedem Fall ein verbindlicher Vertragsabschluss und verpflichtet die buchende Person (im Folgenden kurz „Teilnehmer*innen“) zur Zahlung des Kursbeitrags.

1.2 Berechtigt zur Buchung sind Personen ab Vollendung des 14. Lebensjahrs. Sofern diese noch nicht volljährig sind, ist die schriftliche Zustimmung der gesetzlichen Vertreter*innen vorzulegen. Personen, die das 14. Lebensjahr vollendet haben, aber noch nicht volljährig sind, bedürfen nicht der Zustimmung der gesetzlichen Vertreter*innen, wenn (i) die Kursgebühren aus dem durch eigenen Erwerb erzielten Einkommen bestritten werden und (ii) keine Gefährdung der eigenen Lebensbedürfnisse vorliegt. Ein entsprechendes Einkommen ist auf Nachfrage nachzuweisen. Im Falle eines Ausbildungsvertrages müssen die gesetzlichen Vertreter*innen jedenfalls zustimmen.

1.3 Für eine Buchung ist die korrekte Angabe von Vor- und Zuname, Geburtsdatum, Geschlecht, Wohnadresse und Telefonnummer erforderlich. Für Buchungen über die Website ist darüber hinaus eine E-Mail-Adresse erforderlich. Allfällige Änderungen dieser Daten sind umgehend schriftlich an die VHS zu melden.

1.4 Verfügbare Kursplätze werden nach der Reihenfolge des Einlangens der Buchungen bei der VHS vergeben.

1.5 Buchungen können bis spätestens 7 (sieben) Tage vor Kursbeginn vorgenommen werden. Ausgenommen hiervon sind Kurse, für welche im Kursverzeichnis eine davon abweichende Anmeldefrist ausgewiesen wird.

1.6 Solange Zahlungsrückstände gegenüber der VHS bestehen, ist eine Buchung nicht möglich. Die VHS behält sich vor, Buchungen auch wegen Zahlungsrückständen in der Vergangenheit abzulehnen.

1.7 Die Inanspruchnahme von Ermäßigungen und/oder Förderungen ist unmittelbar bei der Buchung anzugeben. Informationen zu Ermäßigungen und Förderungen sind den aktuellen Informationsmedien der VHS zu entnehmen.

Einzelne Kurse und Veranstaltungen sehen bestimmte, im Kursverzeichnis ausgewiesene Teilnahmevoraussetzungen hinsichtlich Qualifikationen und Altersstufen vor. Mit Durchführung einer Buchung erklären die Teilnehmer*innen, dass sie die Teilnahmevoraussetzungen erfüllen. Die VHS behält sich vor, Teilnehmer*innen von Kursen und Veranstaltungen auszuschließen, welche die Teilnahmevoraussetzungen nicht erfüllen.

2. Kursgebühren

2.1 Die Gebühren von Kursen und Veranstaltungen (im Folgenden kurz „**Kursgebühren**“) werden im Kursverzeichnis ausgewiesen. Festgehalten wird, dass die VHS keine Haftung für die Richtigkeit der darin ausgewiesenen Kursgebühren übernimmt und diese im Einzelfall auch abweichen können.

2.2 Sofern nicht anders angegeben, kann die Entrichtung der Kursgebühren in bar, mit Bankomat- oder Kreditkarte sowie per Onlinebanking vorgenommen werden. Der Zahlungseingang der Kursgebühr bei der VHS hat spätestens bis 7 (sieben) Werktage vor Kursbeginn zu erfolgen. Bei zeitgerechter persönlicher Buchung ist auch eine Entrichtung der Kursgebühren per Zahlschein möglich.

2.3 Kurse und Veranstaltungen sind gemäß § 6 Abs. 1 Z 12 UStG 1994 von der Umsatzsteuer befreit, daher wird diese auf Rechnungen nicht ausgewiesen.

2.4 Der Nachweis über die Zahlung der Kursgebühr ist den Mitarbeiter*innen der VHS auf Verlangen vorzuweisen.

2.5 Wurde eine Teilzahlung der Kursgebühren vereinbart, ist bei Zahlungsverzug der Gesamtbetrag sofort fällig.

2.6 Bei Zahlungsrückständen erfolgt eine zweimalige Mahnung und Aufforderung zur Zahlung der Rückstände durch die VHS. Für jede Mahnung werden Mahnspesen in Höhe von EUR 7,– in Rechnung gestellt. Werden offene Zahlungsrückstände nicht innerhalb der in der zweiten Mahnung festgelegten Frist beglichen, wird die Forderung zur Betreibung durch ein Inkassobüro weitergeleitet. Die damit in Zusammenhang entstehenden Kosten sind zur Gänze von den Teilnehmer*innen zu tragen.

3. Kursbedingungen

3.1 Eine Unterrichtseinheit (im Folgenden kurz „**UE**“) dauert 60 Minuten und besteht aus 50 Minuten Unterricht und 10 Minuten Pause. Eine halbe UE dauert 30 Minuten und besteht aus 25 Minuten Unterricht und 5 Minuten Pause.

3.2 Durch Verhinderung der KursleiterIn entfallene Unterrichtseinheiten werden nach Möglichkeit an einem zusätzlichen Termin ohne zusätzliche Gebühr nachgeholt. Kann ein Ersatztermin nicht angeboten werden, werden die Kursgebühren aliquot im Verhältnis der entfallenden UE zu den gesamten UE zurückerstattet.

3.3 Die VHS behält sich vor, Kurse, bei welchen die angegebene Mindestanzahl an Kursteilnehmer*innen nicht erreicht wird, abzusagen.

3.4 Wird ein Kurs von der VHS abgesagt, wird die Kursgebühr in voller Höhe an die Teilnehmer*innen zurückerstattet.

3.5 Die teilweise oder gänzliche Rückerstattung der Kursgebühren erfolgt durch Überweisung auf ein von den Teilnehmer*innen bekannt zu gebendes Konto.

3.6 Lehrbücher, Skripten und sonstige Kursmaterialien sind, soweit nicht ausdrücklich anders angegeben, nicht in der Kursgebühr enthalten und müssen von den jeweiligen Teilnehmer*innen gesondert erworben werden.

4. Stornierung

4.1 Die Stornierung einer Buchung kann nur schriftlich per Brief, Fax, E-Mail oder persönlich erfolgen. Eine persönliche Stornierung kann nur direkt bei der VHS von Montag bis Freitag während der regulären Öffnungszeiten erfolgen.

4.2 Bei Stornierung durch den Teilnehmer werden folgende Stornogebühren zur Zahlung fällig:

- Stornierungen bis 7 (sieben) Werktage vor Kursbeginn: kostenfrei
- Stornierungen ab 7 (sieben) Werktage vor Kursbeginn: 50 % der Kursgebühren
- Stornierungen ab 1 (einem) Werktag vor Kursbeginn: 100 % der Kursgebühren
- Fernbleiben ohne Stornierung: 100 % der Kursgebühren

4.3 Die unter Punkt 4.2 ausgewiesenen Stornogebühren werden auch dann zur Zahlung fällig, wenn die Kursgebühren noch nicht oder nur teilweise bezahlt wurden.

4.4 Wurden die Kursgebühren bereits von den Teilnehmer*innen bezahlt, wird die VHS die Stornogebühren von den Kursgebühren einbehalten und die Differenz auf ein von den Kursteilnehmer*innen bekannt zu gebendes Konto überweisen.

4.5 Bei Änderung des Kursortes ist ein außerordentlicher Rücktritt nur möglich, wenn das Erscheinen am Kursort aufgrund der Wegzeiten nicht zumutbar ist.

4.6 Bei Änderung der Kursleitung (insbesondere bei Verhinderung) besteht kein außerordentliches Rücktrittsrecht der Teilnehmer*innen.

5. Widerrufsrecht im Fernabsatzverkehr

5.1 Widerrufsrecht:

Teilnehmer*innen haben das Recht, binnen 14 (vierzehn) Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses. Um das Widerrufsrecht auszuüben, müssen die Teilnehmer*innen die VHS (Die Wiener Volkshochschulen GmbH, 1090 Wien, Lustkandlgasse 50, E-Mail: info@vhs.at, Fax: +43 1 891 74-300 000) mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über den Entschluss, den Vertrag zu widerrufen, informieren.

Teilnehmer*innen können für den Widerruf das Muster-Widerrufsformular verwenden, welches jedoch nicht vorgeschrieben ist. Das Muster-Widerrufsformular oder eine andere eindeutige Erklärung kann auf unserer Webseite (www.vhs.at) elektronisch heruntergeladen werden. Wird von dieser Möglichkeit Gebrauch gemacht, und die Erklärung ordnungsgemäß übermittelt, so wird die VHS den Teilnehmer*innen unverzüglich (z. B. per E-Mail) eine Bestätigung über den Eingang eines solchen Widerrufs übermitteln.

Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, wenn die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist abgesendet wird.

5.2 Folgen des Widerrufs

Wenn der Vertrag widerrufen wird, wird die VHS den Teilnehmer*innen alle Zahlungen, die die VHS von diesen erhalten hat, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzahlen, an dem die Mitteilung über den Widerruf des Vertrags bei der VHS eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwendet die VHS dasselbe Zahlungsmittel, das die Teilnehmer*innen bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, es wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden den Teilnehmer*innen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet.

Haben die Teilnehmer*innen verlangt, dass die Dienstleistungen während der Widerrufsfrist beginnen sollen, so haben diese einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem die VHS von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich des Vertrags unterrichtet wurde, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

6. Haftung

6.1 Sämtliche von der VHS in Publikationen und Internetseiten bereitgestellten Informationen wurden nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Die VHS übernimmt jedoch keine Haftung für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der bereit gestellten Informationen, soweit der VHS nicht Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit angelastet werden kann.

6.2 Die VHS, deren Angestellte, Auftragnehmer*innen oder sonstige Erfüllungsgehilf*innen übernehmen in Fällen leichter Fahrlässigkeit keine Haftung für Sach- oder Vermögensschäden der Teilnehmer*innen, gleichgültig, ob es sich um unmittelbare oder mittelbare Schäden, entgangenen Gewinn oder Mangelfolgeschäden, Schäden wegen Verzugs, Unmöglichkeit, positiver Forderungsverletzung, Verschuldens bei Vertragsabschluss, wegen mangelhafter oder unvollständiger Leistung handelt. Das Vorliegen von grober Fahrlässigkeit haben die Geschädigten zu beweisen. Soweit die Haftung der VHS ausgeschlossen oder beschränkt ist, gilt dies auch für die persönliche Haftung von deren Angestellten.

6.3 Die VHS übernimmt keine Haftung hinsichtlich eines bestimmten persönlichen Lernerfolgs und kann nicht für einen bestimmten individuellen Erfolg ihrer Kurse und Veranstaltungen haftbar gemacht werden.

7. Schadenersatz

7.1 Das Inventar, die Räumlichkeiten, Medien und Geräte der VHS sind schonend zu verwenden bzw. zu behandeln. Allfällige Schäden sind umgehend zu melden.

7.2 Die Teilnehmer*innen haften für Schäden, welche sie verursacht haben und sind daher zu entsprechendem Ersatz verpflichtet.

8. Datenschutz

8.1 Jede Kursbuchung ist ein Vertragsabschluss. Mit ihr stimmen die Teilnehmer*innen den AGB zu und erteilen die datenschutzrechtliche Zustimmung zur elektronischen Erfassung und Verarbeitung der Angaben zur Person für alle zum Betrieb von der VHS gehörenden erforderlichen Vorgänge.

8.2 Die VHS behandelt sämtliche persönlichen Angaben der Teilnehmer*innen vertraulich. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Mit der Übermittlung der Daten willigen die Teilnehmer*innen ein, dass personenbezogene Daten (Anrede, Vor- u. Zuname, Adresse, Telefonnr., E-Mail, Geb. Datum), die elektronisch, telefonisch, mündlich, per Fax oder schriftlich übermittelt werden, gespeichert und für die jeweilige Buchung und die Übermittlung von Informationen verwendet werden dürfen.

8.3 Sollten sich die persönlichen Daten der Teilnehmer*innen geändert haben oder diese keine weiteren Informationen von der VHS erhalten wollen, kann dies per E-Mail an info@vhs.at, per Fax an +43 1 891 74-300 000 oder telefonisch unter +43 1 891 74-100 000 bekannt gegeben werden. Die Teilnehmer*innen stimmen einer elektronischen Verarbeitung und Übermittlung ihrer bekanntgegebenen Daten zum Zwecke der Bonitätsprüfung bzw. des Inkassowesens im Sinne des geltenden Datenschutzgesetzes ausdrücklich zu.

8.4 Persönliche Daten der Teilnehmer*innen werden nur in dem für die VHS unbedingt erforderlichen Umfang verarbeitet und solange gespeichert, wie dies für die Erfüllung der Verwaltungsaufgaben der VHS erforderlich ist.

8.5 Die Teilnehmer*innen erteilen ihre ausdrückliche Zustimmung für die Weiterleitung von Daten an Dritte (Förderstellen), sofern dies aufgrund von ihnen in Anspruch genommenen Förderungen erforderlich ist.

9. Urheberrecht

9.1 Die Inhalte der zur Verfügung gestellten Skripten, Unterlagen und Materialien sind urheberrechtlich geschützt und sind ausschließlich für die persönliche Verwendung der Teilnehmer*innen bestimmt. Jede weitergehende Nutzung, insbesondere die Speicherung, Vervielfältigung, Übersetzung, Verarbeitung und jede Form von gewerblicher Nutzung sowie Weitergabe an andere Personen – auch in Teilen oder in überarbeiteter Form –, ohne Zustimmung der Urheber*innen ist untersagt.

9.2 Bei der Anfertigung von Kopien liegt die urheberrechtliche Verantwortung für das Kopieren bei den Benutzer*innen der Kopiergeräte. Die Vervielfältigung ganzer Bücher oder Zeitschriften sowie das Kopieren audiovisueller Medien sind aus urheberrechtlichen Gründen untersagt.

9.3 Die Teilnehmer*innen verpflichten sich, für den Fall urheberrechtlicher Ansprüche gegen die VHS aus Verstößen gegen das Urheberrecht, diese schad- und klaglos zu halten.

10. Ton-, Film- und Fotoaufnahmen

10.1 Die Teilnehmer*innen erteilen ihre ausdrückliche Zustimmung, dass in den Räumlichkeiten der VHS Ton-, Film- und Fotoaufnahmen gemacht werden dürfen, die zur Veröffentlichung bestimmt sind. Die Teilnehmer*innen erklären sich damit einverstanden, dass die von ihnen während oder im Zusammenhang mit dem Besuch der Angebote von der VHS gemachten Aufnahmen entschädigungslos, ohne zeitliche oder räumliche Einschränkung, mittels jedes derzeitigen oder zukünftigen technischen Verfahrens ausgewertet und veröffentlicht werden darf.

11. Hausordnung und Gebührenordnung

11.1 Die Teilnehmer*innen verpflichten sich, die an den jeweiligen Standorten von der VHS ausgehängte Hausordnung einzuhalten und nehmen zur Kenntnis, dass jeder Kursbuchung die Gebührenordnung von der VHS, in der jeweils geltenden Fassung, zugrunde liegt.

12. Rechtsform

12.1 Die Wiener Volkshochschulen GmbH ist eine gemeinnützige Gesellschaft mit beschränkter Haftung nach österreichischem Recht mit dem Sitz in Wien und der Geschäftsanschrift 1090 Wien, Lustkandlgasse 50, eingetragen im Firmenbuch des Handelsgerichts Wien unter FN 304196y.

13. Recht und Gerichtsstand

13.1 Diese Vereinbarung untersteht materiellem österreichischem Recht.

13.2 Ausschließlicher Gerichtsstand für alle Streitigkeiten aus und in Zusammenhang mit diesen AGB ist – soweit nicht § 14 KSchG etwas Abweichendes vorsieht – das für Wien Innere Stadt sachlich zuständige Gericht.

Die Wiener Volkshochschulen GmbH, November 2019

■ = Bildungszentrum Zweiter Bildungsweg

Zentrale der VHS Wien: 9., Lustkandlgasse 50
Tel +43 1 891 74-100 000
www.vhs.at
info@vhs.at

Bildungstelefon **+43 1 893 00 83**

1010

VHS Wiener Urania
1., Uraniastraße 1
Tel +43 1 891 74-101 000
www.vhs.at/urania
urania@vhs.at

Akademie der Zivilgesellschaft
1., Uraniastraße 1
Tel +43 1 891 74-100 181
www.zivilgesellschaft.wien
zivilgesellschaft@vhs.at

Urania Sternwarte
1., Uraniastraße 1
Tel +43 1 891 74-150 000
www.uraniasternwarte.at
sternwarten@vhs.at

1020

Jüdisches Institut für Erwachsenenbildung
2., Praterstern 1
Tel +43 1 891 74-153 000
www.vhs.at/jife
jife@vhs.at

Planetarium Wien
2., Elisabeth von Matt-Platz 1
Tel +43 1 891 74-150 000
www.planetarium-wien.at
sternwarten@vhs.at

1030

VHS Landstraße
3., Hainburger Straße 29
Tel +43 1 891 74-103 000
www.vhs.at/landstrasse
landstrasse@vhs.at

1040

VHS polycollege Wieden
4., Danhausergasse 1
Tel +43 1 891 74-105 003
www.vhs.at/polycollege
wieden@vhs.at

1050

■ **VHS polycollege Siebenbrunnengasse**
5., Siebenbrunnengasse 37
Tel +43 1 891 74-105 001
www.vhs.at/polycollege
siebenbrunnengasse@vhs.at

VHS polycollege Johannagasse
5., Johannagasse 2
Tel +43 1 891 74-105 002
www.vhs.at/polycollege
johannagasse@vhs.at

Film und Medien Zentrum Margareten
5., Johannagasse 2
Tel +43 1 891 74-105 002
www.vhs.at/polycollege
medienzentrum@vhs.at

VHS KunstHandWerk
5., Schlossgasse 23
Tel +43 1 891 74-105 000
www.vhs.at/polycollege
polycollege@vhs.at

1060

VHS Mariahilf
6., Damböckgasse 4
Tel +43 1 891 74-106 000
www.vhs.at/mariahilf
mariahilf@vhs.at

1080

VHS Josefstadt
8., Schmidgasse 18
Tel +43 1 891 74-106 001
www.vhs.at/mariahilf
josefstadt@vhs.at

1090

Die Kunst VHS
9., Lazarettgasse 27
Tel +43 1 891 74-154 000
www.vhs.at/kvh
kvh@vhs.at

VHS Alsergrund
9., Galileigasse 8
Tel +43 1 891 74-109 000
www.vhs.at/alsergrund
alsergrund@vhs.at

1100

■ **VHS Favoriten**
10., Arthaberplatz 18
Tel +43 1 891 74-110 000
www.vhs.at/favoriten
favoriten@vhs.at

VHS PAHO
10., Ada-Christen-Gasse 2/B
Tel +43 1 891 74-110 001
www.vhs.at/favoriten
paho@vhs.at

"die umweltberatung" Wien
10., Buchengasse 77, 4. Stock
Tel +43 1 803 32 32-0 / Fax DW 32
www.umweltberatung.at
service@umweltberatung.at

1110

VHS Simmering
11., Gottschalkgasse 10
Tel +43 1 891 74-111 000
www.vhs.at/simmering
simmering@vhs.at

VHS Leberberg
11., Rosa-Jochmann-Ring 5/2
Tel +43 1 891 74-111 001
www.vhs.at/simmering
simmering@vhs.at

1120

■ **VHS Meidling**
12., Längenfeldgasse 13-15
Tel +43 1 891 74-112 000
www.vhs.at/meidling
meidling@vhs.at

■ **VHS Schönbrunner Straße**
12., Schönbrunner Straße 213-215/1
Tel +43 1 891 74-112 001
www.vhs.at/meidling
schoenbrunnerstrasse@vhs.at

IKH Institut für Kindergarten- und Hortpädagogik
12., Längenfeldgasse 13-15
Tel +43 1 891 74-112 000
www.vhs.at/meidling
meidling@vhs.at

1130

VHS Hietzing
13., Hofwiesengasse 48
Tel +43 1 891 74-113 000
www.vhs.at/hietzing
hietzing@vhs.at

1140

VHS Penzing
14., Hütteldorfer Straße 112
Tel +43 1 891 74-114 000
www.vhs.at/penzing
penzing@vhs.at

D.R.Z Demontage- und Recycling-Zentrum
14., Vogtgasse 29
Tel +43 1 891 74-155 000
www.vhs.at/drz
drz@vhs.at

1150

VHS Rudolfsheim-Fünfhaus
15., Schwendergasse 41
Tel +43 1 891 74-115 000
www.vhs.at/rudolfsheim
rudolfsheim@vhs.at

1160

■ **VHS Ottakring**
16., Ludo-Hartmann-Platz 7
Tel +43 1 891 74-116 000
www.vhs.at/ottakring
ottakring@vhs.at

Kuffner Sternwarte
16., Johann-Staud-Straße 10
Tel +43 1 891 74-150 000
www.kuffnersternwarte.at
sternwarten@vhs.at

1170

VHS Hernals
17., Rötzergasse 15
Tel +43 1 891 74-117 000
www.vhs.at/hernals
hernals@vhs.at

1190

VHS Heiligenstadt
19., Heiligenstädter Straße 155
Tel +43 1 891 74-109 001
www.vhs.at/alsergrund
heiligenstadt@vhs.at

VHS Döbling
19., Gatterburggasse 2a
Tel +43 1 891 74-109 002
www.vhs.at/alsergrund
doebling@vhs.at

1200

VHS Brigittenau
20., Raffaelgasse 11-13
Tel +43 1 891 74-120 000
www.vhs.at/brigittenau
brigittenau@vhs.at

1210

VHS Floridsdorf
21., Angerer Straße 14
Tel +43 1 891 74-121 000
www.vhs.at/floridsdorf
floridsdorf@vhs.at

■ **21., Pitkagasse 3**
Tel +43 1 891 74-121 001
pitkagasse@vhs.at

VHS Neu-Stammersdorf
21., Brünner Straße 219
Tel +43 1 891 74-121 004
www.vhs.at/floridsdorf
neustammersdorf@vhs.at

VHS Großfeldsiedlung
21., Kürschnergasse 9
Tel +43 1 891 74-121 005
www.vhs.at/floridsdorf
grossfeldsiedlung@vhs.at

VHS Großjedlersdorf
21., Siemensstraße 17
Tel +43 1 891 74-121 006
www.vhs.at/floridsdorf
grossjedlersdorf@vhs.at

Österreichisches Volkshochschularchiv
21., Kürschnergasse 9
Tel +43 1 891 74-156 000
www.vhs.at/vhsarchiv
archiv@vhs.at

1220

VHS Donaustadt
22., Bernoullistraße 1
Tel +43 1 891 74-122 000
www.vhs.at/donaustadt
donaustadt@vhs.at

VHS Eibengasse
22., Eibengasse 57
Tel +43 1 891 74-122 001
www.vhs.at/donaustadt
eibengasse@vhs.at

1230

VHS Liesing
23., Liesinger Platz 3
Tel +43 1 891 74-123 000
www.vhs.at/liesing
liesing@vhs.at

VHS Mauer
23., Speisinger Straße 256
Tel +43 1 891 74-123 001
www.vhs.at/liesing
mauer@vhs.at

VHS Erlaa
23., Putzendoplergasse 4
Tel +43 1 891 74-123 002
www.vhs.at/liesing
erlaa@vhs.at

VHS BG Alt-Erlaa
23., Anton-Baumgartner-Straße 123
Tel +43 1 891 74-123 003
www.vhs.at/liesing
liesing@vhs.at

Studienjahr Frühjahr 2020

Frühjahrssemester
10. Februar bis 5. Juli 2020

Sommersemester
22. Juni bis 20. September 2020

Kursfreie Tage
(wenn nicht anders angegeben)

Osterferien: 6.–13. April 2020
Außerdem an allen Feiertagen Kurse, die in öffentlichen Schulen stattfinden, entfallen auch an allen schulfreien Tagen.

Kursbeginn
In der Woche ab 10. Februar 2020 (sofern nicht anders angegeben)!

Hinweise
Eine Unterrichtseinheit (UE) umfasst 50 Minuten Unterricht und 10 Minuten Pause.
Instrumentalunterricht kann auch in halben UE gebucht werden: 25 Minuten Unterricht und 5 Minuten Pause.

Die Kursleiter*innen, Trainer*innen und Vortragenden der VHS Favoriten verfügen über fundierte Qualifikationen und erbringen laufend Weiterbildungsnachweise. Detailinformationen dazu erhalten Sie bei den Programm-Manager*innen und deren Assistent*innen.

Die VHS Favoriten ist seit November 2008 nach dem System **„Lernerorientierte Qualitätstestierung in der Weiterbildung“** (LQW) qualitätszertifiziert.

Ansprechpersonen
VHS Favoriten
Arthaberplatz 18, 1100 Wien
Tel.: +43 1 89 174 – 110 000
Fax: +43 1 89 174 – 310 000

Direktion
Johannes Gmeiner (DW 110 100)
E-Mail: hannes.gmeiner@vhs.at

Programm-Management
Mag.ª Stefanie Günes-Herzog (DW 110 212)
E-Mail: stefanie.guenes-herzog@vhs.at
(Basisbildung)
Mag.ª Blanka Havlickova (DW 110 213)
E-Mail: blanka.havlickova@vhs.at
(Basisbildung)
Elisabeth Hotarek (DW 157 104)
E-Mail: elisabeth.hotarek@vhs.at
(Persönlichkeitsentwicklung, Wirtschaft & Management, Elternbildung)
Mag.ª Julia Moosbrugger, MA (DW 110 200)
E-Mail: julia.moosbrugger@vhs.at
(Sprachen, Lernen lernen, Lernhilfe)
Mag.ª Ruth Pleyer (DW 110 201)
E-Mail: ruth.pleyer@vhs.at
(Berufsreifeprüfung, Pflichtschulabschluss)
Dr.in Renate Schiller (DW 110 203)
E-Mail: renate.schiller@vhs.at
(Gesundheit, Bewegung & Kochkurse, Kunst & Kultur, Naturwissenschaft, Technik & Umwelt, Politik & Gesellschaft)

Programmassistenz
Stefan Glanz (DW 110 204)
E-Mail: stefan.glanz@vhs.at
Petra Klepzig (DW 110 208)
E-Mail: petra.klepzig@vhs.at
Christa Neumer (DW 110 202)
E-Mail: christa.neumer@vhs.at

Sozialarbeit
Mag.ª Karin Klaus (DW 110 211)
E-Mail: karin.klaus@vhs.at
Mag.ª Verena Pflug (DW 110 210)
E-Mail: verena.pflug@vhs.at
Mag.ª Julia Prazak
E-Mail: julia.prazak@vhs.at

Kund*innenservice (DW 110 000)
Sarah Abdel Kerim (Auszubildende), **Tuba Altay, Gerlinde Rappel, Danijela Sredojevic, Petra Zeiszer**
E-Mail: favoriten@vhs.at

Haustechnik (DW 110 800)
Ahmad Bari, Zeynel Duman, Michael Klaus
E-Mail: haustechnik.vhs10@vhs.at

Reinigung
Ivanka Markovic, Biljana Radosavljevic, Ingrid Trujicova, Aleksandra Wewersajtys
E-Mail: haustechnik.vhs10@vhs.at

Haus der Begegnung
VHS PAHO
Ada-Christen-Gasse 2B, 1100 Wien

Ansprechperson für VHS PAHO und Veranstaltungszentrum
Peter Tuczai
E-Mail: peter.tuczai@vhs.at
Tel. DW 110 400
Fax +43 1 89 174 – 310 400

Informationen zum Kursprogramm der VHS PAHO
E-Mail: paho@vhs.at
Tel. DW 110 400
Fax +43 1 89 174 – 310 400

Haustechnik
Niroz Bari, Wolfgang Beschel, Hasan Erünal

Reinigung
Nina Weber, Cevriye Soylu

Öffnungszeiten
VHS Favoriten
Anmeldung und Auskünfte:
Montag – Freitag 9.00 – 18.30 Uhr

VHS PAHO
Persönliche Anmeldungen für die Kurse der VHS PAHO können am Arthaberplatz zu den Öffnungszeiten getätigt werden.

Anmeldung
Kurseinschreibungen können persönlich, per E-Mail, Fax sowie über die Webseite erfolgen und gelten als verbindliche Anmeldungen. Anmeldungen müssen bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn bei uns eingelangt sein.
Der Kursbeitrag ist bei persönlicher Anmeldung in voller Höhe zu entrichten (Zahlung per Kreditkarte oder Bankomat ist möglich).
Wenn Sie sich per E-Mail anmelden, erhalten Sie nach Bearbeitung Ihrer Buchung eine elektronische Rechnung, die gleichzeitig als Kurskarte dient.

Der Zahlscheinabschnitt, den Sie von der Bank erhalten, bzw. der Online-Überweisungsausdruck dient als Kurskarte und ist zum Kurs immer mitzubringen!
Beachten Sie, dass Kursgebühren für Wochenendkurse ausnahmslos bis zum Anmeldeschluss des jeweiligen Kurses bezahlt sein müssen!

Unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie auf Seite 65 bzw. auf unserer Homepage (https://www.vhs.at/de/agb).

VHS
FAVORITEN

VHS FAVORITEN

Arthaberplatz 18
1100 Wien
Tel.: +43 1 891 74 – 110 000
Fax: +43 1 891 74 – 310 000
E-Mail: **favoriten@vhs.at**
www.vhs.at/favoriten

Unser Haus am Arthaberplatz verfügt über stufenlose Zugänge, Lift, ♿-**Parkplatz** und ♿-**WCs.**

Anmeldung und Auskünfte:
Montag – Freitag
9.00 – 18.30 Uhr

Sie erreichen uns:
U1: Station Reumannplatz
6: Station Quellenplatz
O, 67, 7A: Station Arthaberpl.

VHS PAHO

Per-Albin-Hansson-Siedlung Ost

Haus der Begegnung:
Ada-Christen-Gasse 2B
1100 Wien
Tel.: +43 1 891 74 – 110 400
Fax: +43 1 891 74 – 310 001
E-Mail: **paho@vhs.at**

Unser Haus in der Ada-Christen-Gasse verfügt über einen **barrierefreien Zugang,** Lift, einen Treppenlift sowie einem ♿-**WC.**

Sie erreichen uns:
U1: Station Alaudagasse

Persönliche Anmeldungen für die Kurse der VHS PAHO können am Arthaberplatz zu den Öffnungszeiten getätigt werden.

VHS
DIE WIENER VOLKSHOCHSCHULEN

Machen wir die Welt besser!

In einer Vielzahl an Veranstaltungen und Aktionen wird das Thema Nachhaltigkeit anhand der 17 Ziele für eine nachhaltige Entwicklung in den Fokus gerückt. Weitere Informationen sowie Angebote zum Thema Nachhaltigkeit finden Sie unter **www.vhs.at/nachhaltig**

Österreichische Post AG
MZ 02z031494M
Die Wiener Volkshochschulen GmbH, Lustkandlgasse 50, 1090 Wien