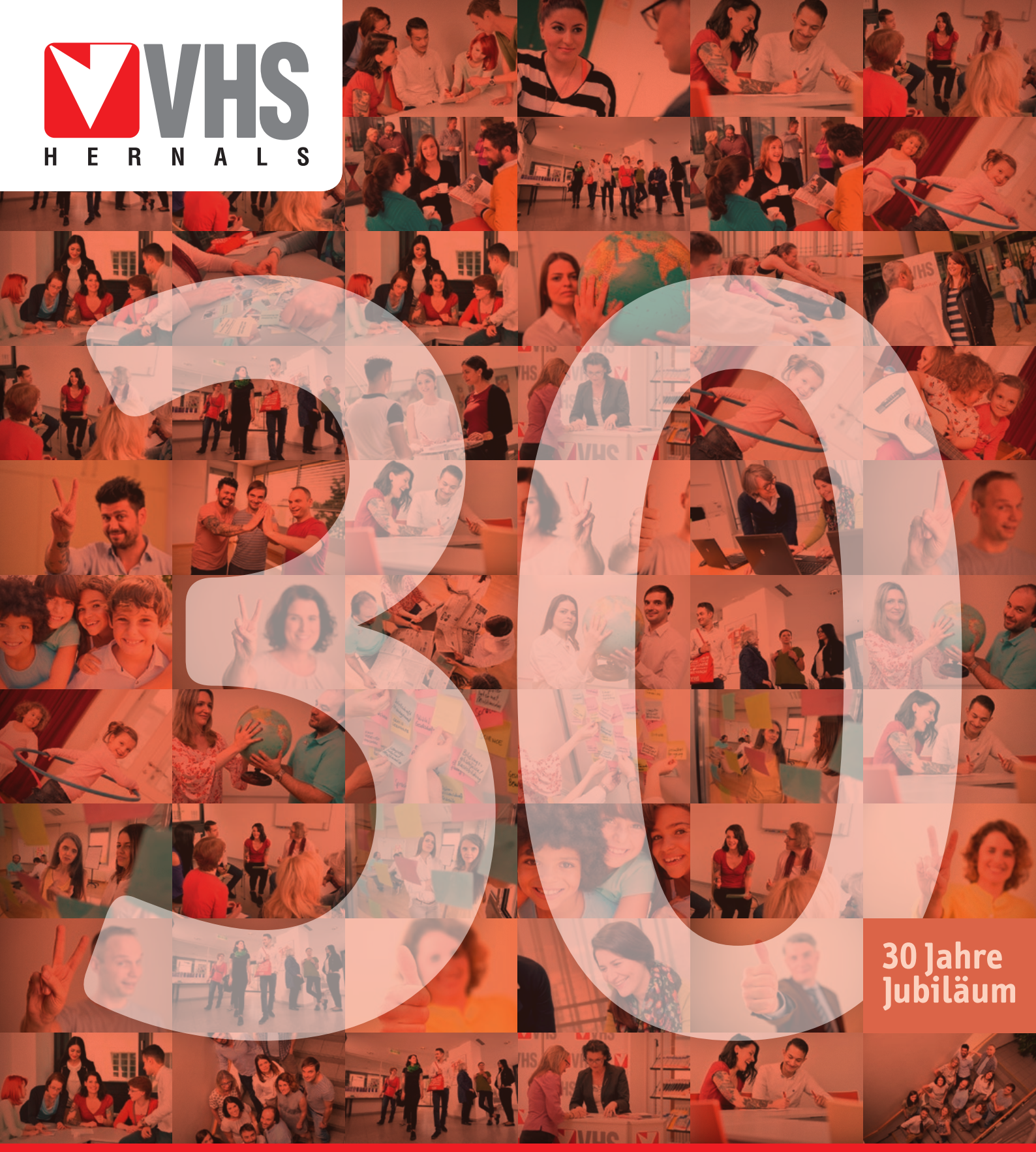
VHS
HERNALS



30 Jahre Jubiläum

VHS HERNALS

Kursprogramm Herbst 2018/19

BILDUNG·JUGEND
WIR BEWEGEN WIEN.

StaDt Wien

www.vhs.at/hernals

+43 1 891 74-117 000

WIENER TAG DER BILDUNG

Donnerstag, 20. September 2018

Kostenlose Sprachberatung und Einstufung
09:30–12:00 und 17:30–20:00 Uhr

Für Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch und Türkisch

Kostenlose Schnupperkurse — Sprachen
17:00–18:00 Uhr Englisch A1
18:00–19:00 Uhr Französisch A1
19:00–20:00 Uhr Italienisch A1
20:00–21:00 Uhr Spanisch A1

Weitere Informationen: Dr.in Silvia Guidolin,
+43 1 89174–117 111, silvia.guidolin@vhs.at

Beratung Musikkurse
09:00–11:00 Uhr

Sie haben die Möglichkeit, unsere MusikkursleiterInnen kennen zu lernen und mehr über den Blockflöten-, Gitarren-, Klavier- und Violinenunterricht zu erfahren.

Kinderschnuppertag
14:30–16:30 Uhr

Ballett, Musikalische Früherziehung, Turnen, Englisch, Kochen, Basteln

Unsere KursleiterInnen stellen ein abwechslungsreiches und lustiges Programm zusammen, damit ihr wisst, was euch ab Ende September in der Volkshochschule Hernals erwartet!

30-Jahre VHS Hernals
Jubiläumsaktion am 20.09.2018

Besuchen Sie uns am Tag der Bildung und buchen Sie einen Kurs der VHS Hernals!
Die ersten 30 Buchungen erhalten 15 % Ermäßigung*.

* Diese Aktion gilt nur für Buchungen und Zahlungen vor Ort am 20.09.2018 und ausschließlich für Kurse der VHS Hernals. Ausgenommen sind Kurse im Einzelunterricht. Diese Ermäßigung ist nicht mit anderen Rabatten kombinierbar.

VORWORT 4

SPRACHEN 5
- Fremdsprachen 5
  - Deutschkurse (DAZ) 8
- Englisch 9
  - Französisch 12
  - Italienisch 13
  - Spanisch 14
  - Türkisch 15
  - Arabisch 15

GESUNDHEIT, BEWEGUNG & KOCHKURSE 16
- Entspannung & Körperwahrnehmung 16
- Hernalser Schnupperkarte Bewegungskurse 18
- Fitnesskarte 20
- Funktionelle Gymnastik 21
- Bewegungskurse für Eltern und Babys 23
- Fitgymnastik 23
- Kondition und Ausdauer 25
- Selbstverteidigung 26
- Tanz 26
- Wissen über Gesundheit 27
- Kochkurse 28
  - Erste Schritte in der Küche 28
  - Kochen für Männer 28
- Österreichische Küche 28
  - Backen 29
- Vegetarisch 30
  - Internationale Küche 31
  - Kochkurse mit aa.informationshaus 33
- Kochen und eine Fremdsprache lernen 33
- Kochkurskalender 35

KUNST, KREATIVITÄT & HANDWERK 36
- Angewandte Kunst, Handwerk 36
- Bildende Kunst 37
- Musik 38
- Literatur 39

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG 40
- Kooperation mit Biv 40

POLITIK & GESELLSCHAFT 42
- Kooperation mit GB* 42
- FernwehKARTE 43

COMPUTER, INTERNET & MULTIMEDIA 44

KINDER & ELTERN 45
- Sprachen 45
- Kunst, Kreativität & Handwerk 46
- Persönlichkeitsentwicklung 47
- Gesundheit & Bewegung 48

INFORMATION 53
- AGB 53
- VHS Standorte 54
- Information & Service 55

IMPRESSUM

Forum der Wiener Volkshochschulen Nr. 1003/18
Ausgabe VHS Hernals
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
Thomas Laimer, Direktor VHS Ottakring/Hernals
Silvia Guidolin, Standortkoordinatorin

Grafik:
Helmut Wimmer

Druck:
sandlerprint & packaging, Druckereiweg 1, 3671 Marbach a. d. Donau

Fotos:
Dürr, Heller-Macenka, Lechner, Zinner, unsplash.com, shutterstock

Gedruckt nach Richtlinien „Druckerzeugnisse" des Österreichischen Umweltzeichens, Johann Sandler GesmbH & Co KG, UW-Nr. 750

ICONLEGENDE

HSB Hernalser Schnupperkarte Bewegungskurse	Für € 35,00 können Sie 3 Wochen lang im September die neuen Angebote und KursleiterInnen vorab kennenlernen.
Fitness KARTE	Eine Karte – viele Kurse: Mit der VHS Fitnesscard (€ 160,00) können Sie ein Semester lang alle gekennzeichneten Kurse an allen Wiener Volkshochschulen besuchen.
Summer CARD	Mit der VHS summercard um nur € 34,00 über 900 Sommerkurse wienweit zum halben Preis
Klein GRUPPE	Kurse mit diesem Logo werden in exklusiven Kleingruppen mit 4 bis 5 Personen veranstaltet.
intensiv	Intensivkurs mit mindestens 3 Unterrichtseinheiten (UE) in der Woche.
in English	Unterrichtssprache ist Englisch.
	Ein Kurs für Kinder nur in Begleitung Erwachsener.
Fernweh KARTE	Eine Karte – viele Vorträge: Mit der VHS FernwehKarte (€ 19,00) können Sie ein Semester lang wienweit alle gekennzeichneten Reisevorträge besuchen.
AK	Für diesen Kurs gilt der AK Wien Bildungsgutschein. Weitere Infos am Servicetelefon unter 0800/311 311.
plus 60	Alle Kurse mit diesem Logo richten sich speziell an Menschen über 60 Jahre.

© Foto: Jobst

© Foto: Petramer

© Foto: Soyka

Wie wohnt, arbeitet und lebt es sich in einer Stadt? Und wie steht es um den Zugang zu medizinischer Betreuung, zu (Weiter-)bildung und zu Freizeit-Angeboten? Die Antworten auf diese Fragen sind alle Mosaiksteine, die sich unter dem Begriff Lebensqualität zu einem großen Ganzen zusammenfügen.

Dass Wien weltweit zu den lebenswertesten Metropolen zählt, kommt nicht von ungefähr, sondern ist seinen sozialen Lebensbedingungen zu verdanken. Denn viele Städte bieten nur einer Elite ein ganz großes Stück vom Wohlstands-Kuchen. In Wien dagegen wartet auf alle Bewohnerinnen und Bewohner eine ordentliche Portion. Bestens zugängliche Bildungsmöglichkeiten sind ein zentraler Schlüssel dafür.

So ist die Vielfalt des Angebots der Wiener Volkshochschulen schier unübertrefflich. Ob Berufseinstieg, Know-how für den geplanten Karrieresprung oder Persönlichkeitsbildung: Die VHS bieten allen Interessierten maßgeschneiderte und kostengünstige Möglichkeiten, sich beruflich und persönlich positiv weiterzuentwickeln. Das Kursangebot weckt die Lust am Lernen und eröffnet noch dazu wunderbare Gelegenheiten, neue Freundschaften mit Gleichgesinnten zu schließen. Wir wünschen Ihnen dabei viel Freude und Erfolg!

Dr. Michael Ludwig
Bürgermeister der Stadt Wien

Mag. Jürgen Czernohorszky
Stadtrat für Bildung und Integration

Liebe Bildungsinteressierte,
im September 2018 feiern wir das 30jährige Jubiläum der VHS Hernals und zu diesem Anlass haben wir zusätzlich zur breiten Palette an beliebten und bewährten Kursen eine ganze Reihe neuer Kursangebote für Sie geplant.

Unser etabliertes Sprachenprogramm erweitert sich in diesem Semester durch spezielle Angebote, wie z. B. den Englischkurs *Grammar Hop on Hop off,* bei dem Sie themenweise ein- und aussteigen können. Im Rahmen des neuen Formats *Impara l'arte* können Sie einmal im Monat Italienisch in Kombination mit Kunstwerken aus der Malerei lernen.

Auch im Bewegungsbereich erwarten Sie neue attraktive Kursformate. Unser bestehendes Ballettangebot haben wir mit einem speziellen Kurs für Männer ergänzt – trainieren Sie wie Bruce Lee oder Jacky Chan! Wenn Sie ausprobieren wollen, wie man auch im Sitzen aktiv sein kann, sind Sie im Kurs Locker vom Hocker richtig.

Wie gewohnt finden Sie bei uns eine Vielzahl an Kursen zur österreichischen und internationalen Küche. Als besonderes Special haben wir in diesem Semester für Sie eine „Backstube" eingerichtet: backen Sie Kuchen, Brot & Gebäck nach eigenem Geschmack, ob nach Omas Rezepten oder bio-vollwert. Eine weitere Neuigkeit sind unsere Kochkurse mit dem Schwerpunkt auf Wiener Küche, die wir seit diesem Sommer auch auf Englisch anbieten.

Möchten Sie sich musikalisch, literarisch oder handwerklich betätigen oder weiterentwickeln? Im Bereich Kunst, Kreativität & Handwerk finden Sie Angebote für jedes Gebiet! In speziellen Workshops können Sie zum Beispiel selbst Produkte aus Bienenwachs herstellen, das von einer lokalen Bio-Imkerei stammt. Der seit Jahren erfolgreiche Fotokurs wird diesmal von eintägigen Einschulungen für die digitale Erstellung eines Fotobuchs ergänzt.

Besonders freuen wir uns, eine eigene Workshop-Reihe für Eltern anbieten zu können, die sich mit Themenklassikern wie Familienzuwachs aber auch aktuellen Herausforderungen wie den Umgang mit Social Media auseinandersetzen möchten.

Wenn Sie durch diese kurze Übersicht neugierig geworden sind, blättern Sie durch unser Programm!

Da wir unsere Kursangebote kontinuierlich erweitern und aktualisieren, empfehlen wir Ihnen, auch unsere Homepage regelmäßig unter **www.vhs.at/hernals** zu besuchen.

Mag. Thomas Laimer, BA
Direktor

SPRACHEN
Fremdsprachen

Mehrsprachigkeit und sprachliche Vielfalt
Mehrsprachigkeit wird an den Wiener Volkshochschulen groß geschrieben: wir sehen sprachliche Vielfalt als große Bereicherung und sind uns sicher, dass die Kenntnis mehrerer Sprachen großen Wert hat. Bessere Sprachkenntnisse sind ein Beitrag zu einem besseren Zusammenleben aller Menschen in Wien, daher bieten wir einerseits Deutschkurse für MigrantInnen an, anderseits 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. Bitte beachten Sie dabei die jeweils am Kapitelbeginn der gewünschten Zielsprache angegebenen Beratungstermine.

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, in unseren Sprachkursen üben Sie, 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 KursleiterInnen 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 KursleiterInnen 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 TeilnehmerInnen 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 pro 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.

RASTER ZUR SELBSTEINSCHÄTZUNG

VHS DIE WIENER VOLKSHOCHSCHULEN

		Elementare Sprachverwendung		selbständige
		A1	A2	B1
	Kenntnisse	Ich habe keine Vorkenntnisse	Ich habe im Wesentlichen die Ziele von A1 erreicht	Ich habe im Wesentlichen die Ziele von A2 erreicht
	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

VHS DIE WIENER VOLKSHOCHSCHULEN

Sprachverwendung	kompetente Sprachverwendung		
B2	C1	C2	Kenntnisse
Ich habe im Wesentlichen die Ziele von B1 erreicht	Ich habe im Wesentlichen die Ziele von B2 erreicht	Ich habe im Wesentlichen die Ziele von C1 erreicht	
Das möchte ich lernen:	Das möchte ich lernen:	Das möchte ich lernen:	Ziele
☐ 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.	Hören – Verstehen
☐ 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.	Lesen – Verstehen
☐ 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.	An Gesprächen teilnehmen – 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.	Zusammenhängend sprechen – Sprechen
☐ 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.	Schreiben – Schreiben

www.vhs.at

Bildungstelefon der Wiener Volkshochschulen: +43 1 893 00 83

Beratung

Erfolgreiches Sprachenlernen beginnt mit guter Beratung. In einem persönlichen Gespräch beraten wir Sie gerne über Ihren individuellen Lernweg, ausgehend von Ihren Vorkenntnissen, Wünschen und Zielen.

Wir informieren Sie auch über Inhalte und Ziele der einzelnen Kurse, über unterschiedliche Lernformen und über finanzielle Förderungsmöglichkeiten für Ihre Weiterbildungswünsche.

Vor Beginn des Semesters haben Sie die Möglichkeit, sich einstufen und beraten zu lassen. Sollten Sie an diesem Tag keine Zeit haben, steht unser Team für individuelle Terminvereinbarungen zur Verfügung.

Kostenlose Einstufungsberatung

Einstufungsberatungen für Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch und Türkisch:

Do 20. Sep 2018 (Tag der Bildung)
9:30–12:00 Uhr und 17:30–19:30 Uhr
und nach telefonischer Vereinbarung

Sprachkurs Beratung:
01/89174117-111, Dr.in Silvia Guidolin

DEUTSCHKURSE

Kursniveaus:

Die Kursbereiche im Überblick und einen Raster zur Selbsteinschätzung finden Sie auf Seite 6

Wir empfehlen Ihnen, sich vor Buchung der Kurse telefonisch oder persönlich beraten zu lassen.
Sprachkurs-Beratung: 01/89174117-111, Dr.in Silvia Guidolin

Deutsch A2 Schreiben und Grammatik

18.17.H1101.01 **€ 132,00**
5. Sep–8. Okt / Mo, Mi 09:00–12:00 30 UE / 10 x / 7–15 TN

Deutsch A2 Kommunikation für die Gastronomie

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die im gastronomischen Bereich tätig sind.
Schwerpunkt ist das Erlernen von sprachlichen Strukturen in folgenden Situationen:
- Begrüßung und Verabschiedung
- Reservierung und Tischwahl
- Bestellung und Service
- Reklamationen
- Bezahlung
- Verkaufsgespräche

Eine gelungene Kommunikation spielt eine wichtige Rolle für die Zufriedenheit der Gäste und den guten Ruf eines Betriebs.

18.17.H1101.32 Dr. Stefan Scheiner **€ 70,40**
16. Okt–4. Dez / Di 8:00–10:00 16 UE / 8 x / 7–15 TN

Deutsch A2 Schreiben, Sprechen und Grammatik

18.17.H1101.30 Dr. Stefan Scheiner **€ 99,00**
28. Sep–25. Jan / Fr 10:30–12:00 22,5 UE / 15 x / 7–15 TN

Deutsch A2 Schreiben und Grammatik

18.17.H1101.10 Dr. Stefan Scheiner **€ 99,00**
27. Sep–24. Jan / Do 19:30–21:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Deutsch B1+ Kommunikation für Alltag und Beruf

18.17.H1101.02 Dr. Stefan Scheiner **€ 99,00**
27. Sep–24. Jan / Do 18:00–19:30 22,5 UE / 15 x / 7–15 TN

Deutsch B1+ Schreiben und Grammatik für Beruf und Alltag

18.17.H1101.03 Dr. Stefan Scheiner **€ 99,00**
1. Okt–21. Jan / Mo 18:00–19:30 22,5 UE / 15 x / 7–15 TN

Deutsch B2 Kommunikation

18.17.H1101.31 Dr. Stefan Scheiner **€ 99,00**
3. Okt–23. Jan / Mi 10:30–12:00 22,5 UE / 15 x / 7–15 TN

Deutsch B2 Schreiben und Grammatik für Beruf und Alltag

Schwerpunkt auf Grammatik, Wiederholung von Themen wie Artikel, Präpositionen und Fälle.

18.17.H1101.05 Rhea Krcmarova, BA **€ 99,00**
2. Okt–22. Jan / Di 18:00–19:30 22,5 UE / 15 x / 7–15 TN

Deutsch C1 Schreiben Sprechen und Grammatik

18.17.H1101.35 Stefan Scheiner **€ 117,00**
28. Sep–25. Jän / Fr 9:00–10:30 22,5 UE / 15 x / 7–15 TN

Deutsch C2 Kommunikation für Alltag und Beruf

18.17.H1101.06 Rhea Krcmarova, BA **€ 157,00**
2. Okt–22. Jan / Di 19:30–21:30 30 UE / 15 x / 7–15 TN

KURSE MIT SPEZIELLEM SCHWERPUNKT

Deutsch C1 Schreiben
für Beruf und Studium mit Moodle Unterstützung

3 Präsenztermine in der VHS 17, 3 Termine zu Hause auf der Moodleplattform.

Das Schreiben wissenschaftlicher Arbeiten, offizieller Berichte und beruflicher Korrespondenzen hat eigene Regeln. Sind Sie sich manchmal unsicher, wie Sie sich am besten ausdrücken sollen und sind Sie unschlüssig, was die entsprechenden Regeln betrifft? Wollen Sie korrekte und gleichzeitig variantenreiche Textsorten erstellen? Wir wollen wissenschaftliche Genauigkeit und Ihren persönlichen, ästhetischen Schreibstil kombinieren und dadurch Ihre Ausdrucksmöglichkeiten erweitern. Schwerpunkte werden dabei unter anderem Aufbau, Syntax, Wortschatz, Textkohärenz und Pragmatik darstellen. Aber auch die konkrete Gliederung und der Aufbau eines Textes, sowie dessen Formulierung stehen im Fokus dieses Kurses. Dabei sind auch die spezifischen Erkennungsmerkmale von Texten relevant und deren klassenidentifizierende Funktionen. Gemeinsam werden wir an unterschiedlichen Textsorten, wie Seminararbeiten, Bachelor- und Masterarbeiten, Abstracts und Exposés, Untersuchungsberichten, offizielle Emailkorrespondenzen und Geschäftsbriefen arbeiten. Unser gemeinsames Ziel ist die Stärkung Ihrer persönlichen Textkompetenz.

18.17.H1101.04 Daniel Brandlechner **€ 163,80**
20. Nov–8. Jan / Di 18:00–21:00 18 UE / 6 x / 4–6 TN

Deutsch C1 Sprechen
Aussprachetraining

Deutsch ist nicht Ihre Erstsprache und Sie wollen Ihre Aussprache verbessern? In diesem Seminar wird der Schwerpunkt auf die richtige Aussprache gelegt. **Inhalte:**

– Ausspracheregeln vom Standarddeutsch im Alltag und im Geschäftsleben
– Gezielte Aussprachübungen
– Hören von Vokalen, Betonung, Sprachrhythmus und Intonation
– Einzel- und Gruppenübungen
– Rollenspiele, Selbst- und Fremdwahrnehmung erleben

18.17.H1101.08 Dr. Stefan Scheiner **€ 72,80**
12. Nov–14. Jan / Mo 19:30–21:00 12 UE / 8 x / 4–6 TN

Deutsch C1 Literaturklub
Literarische Gustostücke

Als LiteraturliebhaberIn mit sehr guten Deutschkenntnissen sind Sie in diesem Kurs richtig! Wir lesen Kurzgeschichten von Thomas Mann und besprechen in der Gruppe den Inhalt, unsere Eindrücke und Interpretationen. Kommen Sie zum Kurs und genießen Sie literarische Gustostücke wie *Der Tod in Venedig*. Nicht nur formale Klarheit, sprachliche Präzision und die legendären „Thomas-Mann-Sätze" werden Sie begeistern, der Literaturnobelpreisträger sorgt in seinen Geschichten auch für Humor und psychologischen Scharfsinn. Wir lesen aus: Thomas Mann, *Frühe Erzählungen 1893–1912,* Fischer TB Verlag, Frankfurt 2012 (in der Textfassung der Großen kommentierten Frankfurter Ausgabe/GFKA, Frankfurt 2008).

18.17.H1101.33 Dr. Stefan Scheiner **€ 91,00**
Ab 19. Okt / Fr 16:00–18:00 10 UE / 5 x / 4–6 TN
Weitere Termine: 9., 30. Nov 2018; 14. Dez 2018; 18. Jan 2019

Deutsch B2+ Kreatives Schreiben

An alle AutorInnen, SprachkünstlerInnen und solche, die es noch werden wollen: Kreativ schreiben auf Deutsch, im geschützten Rahmen. Gedichte, Kurzgeschichten und mehr.

18.17.H1101.20 Rhea Krcmarova, BA **€ 115,50**
21. Sep / Fr 18:00–21:00 15 UE / 5 x / 4–6 TN
Weitere Termine: 5., 19. Okt 2018; 11., 25. Jän 2019

Deutsch für Kinder siehe Seite 45

ENGLISCH

Kursniveaus:

Die Kursbereiche im Überblick und einen Raster zur Selbsteinschätzung finden Sie auf Seite 6

Wir empfehlen Ihnen, sich vor Buchung der Kurse telefonisch oder persönlich beraten zu lassen.
Sprachkurs-Beratung: 01/89174117-111, Dr.in Silvia Guidolin

Beratungs- und Einstufungstermine siehe Seite 8

SUMMERCARD

Englisch A2+ Sprachenfrühstück

18.17.F1110.91 **€ 82,80**
20. Aug–12. Sep / Mo, Mi 10:30–12:00 12 UE / 8 x / 6–15 TN

Englisch B2 Sprachenfrühstück

18.17.F1110.90 **€ 82,80**
20. Aug–12. Sep / Mo, Mi 9:00–10:30 12 UE / 8 x / 6–15 TN

INTENSIVKURSE IM SEPTEMBER

Englisch A1 intensiv

18.17.H1110.80 **€ 129,60**
4.–20. Sep / Di, Do 18:00–21:00 18 UE / 6 x / 6–15 TN

Englisch A2 intensiv
Grammatikwiederholung und Vokabeltraining

18.17.H1110.91 **€ 86,40**
10.–19. Sep / Mo, Mi 18:00–21:00 12 UE / 4 x / 6–15 TN

Englisch B1 intensiv
Auffrischung für Beruf und Alltag

18.17.H1110.95 **€ 140,40**
4.–20. Sep / Di, Do 18:00–21:00 18 UE / 6 x / 6–15 TN

Englisch B2 intensiv
Auffrischung für Beruf und Alltag

18.17.H1110.94 **€ 140,40**
3.–19. Sep / Mo, Mi 18:00–21:00 18 UE / 6 x / 6–15 TN

Intensivkurse ab November siehe Seite 11

Englisch B2+ intensiv
Vorbereitung für den VELT-Test

Mit Hilfe von Fachtexten und Medien aus dem englischsprachigen Raum wird das Vokabular erweitert und gezielt für den Velt-Test geübt. Hauptinhalt dieses Kurses sind *collocations, phrases und phrasal verbs,* die in verschiedenen thematischen Kontexten auftreten. Übungen mit authentischem Material und aus CPE-Büchern helfen das erworbene Wissen zu festigen, in akademischen und nichtakademischen Texten zu identifizieren und auch selbst anzuwenden.

18.17.H1110.96 **Barbara Paulmayer, BA** **€ 86,40**
3.–19. Sep / Mo, Mi 18:00–20:00 12 UE / 6 x / 6–15 TN

18.17.H1110.81 **Barbara Paulmayer, BA** **€ 86,40**
10. Jan–31. Jan / Do 18:00–21:00 12 UE / 4 x / 6–15 TN

SEMESTERKURSE

Englisch A1

18.17.H1110.87 **€ 162,00**
1. Okt–21. Jan / Mo 18:00–19:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

18.17.H1110.15 **€ 162,00**
5. Okt–25. Jan / Fr 9:00–10:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Englisch A1+

18.17.H1110.50 **Verena Schumanski** **€ 162,00**
24. Sep–14. Jan / Mo 9:30–11:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

18.17.H1110.04 **Verena Schumanski** **€ 162,00**
1. Okt–21. Jan / Mo 19:30–21:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Englisch A2

18.17.H1110.28 **Michaela Schramböck** **€ 162,00**
25. Sep–15. Jan / Di 9:00–10:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

18.17.H1110.05 **Mag.ª Eva Linton-Kubelka** **€ 162,00**
25. Sep–15. Jan / Di 19:30–21:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Englisch A2+

18.17.H1110.40 **Verena Schumanski** **€ 162,00**
24. Sep–14. Jan / Mo 12:30–14:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

18.17.H1110.07 **Verena Schumanski** **€ 162,00**
24. Sep–14. Jan / Mo 18:00–19:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

18.17.H1110.29 **Michaela Schramböck** **€ 162,00**
25. Sep–15. Jan / Di 10:30–12:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

18.17.H1110.08 **Mag.ª Eva Linton-Kubelka** **€ 162,00**
25. Sep–15. Jan / Di 18:00–19:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

18.17.H1110.30 **Mag.ª Eva Linton-Kubelka** **€ 162,00**
27. Sep–24. Jan / Do 11:30–13:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Englisch B1

18.17.H1110.16 **Verena Schumanski** **€ 162,00**
24. Sep–14. Jan / Mo 11:00–12:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Englisch B1
für Beruf und Alltag

18.17.H1110.09 **Verena Schumanski** **€ 140,40**
27. Sep–20. Dez / Do 18:00–19:30 18 UE / 12 x / 6–15 TN

Englisch B1+

18.17.H1110.31 **Mag.ª Eva Linton-Kubelka** **€ 162,00**
24. Sep–14. Jan / Mo 10:30–12:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

18.17.H1110.33 **Mag.a Eva Linton-Kubelka** **€ 162,00**
28. Sep–18. Jan / Fr 17:00–18:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Englisch B2

18.17.H1110.10 **Mag.ª Michaela Stiepani** **€ 162,00**
25. Sep–15. Jan / Di 19:30–21:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

18.17.H1110.20 **Verena Schumanski** **€ 162,00**
26. Sep–16. Jan / Mi 9:00–10:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

18.17.H1110.21 **Mag.ª Eva Linton-Kubelka** **€ 162,00**
27. Sep–24. Jan / Do 10:00–11:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Englisch B2
60+

18.17.H1110.22 **Lukasz Kwiatek, BA** **€ 162,00**
28. Sep–25. Jan / Fr 10:30–12:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Englisch B2+

18.17.H1110.24 **Verena Schumanski** **€ 162,00**
26. Sep–16. Jan / Mi 10:30–12:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Eine Unterrichtseinheit (UE) …

… umfasst 50 Minuten Unterricht und 10 Minuten Pause.

Englisch B2+
Konversation

18.17.H1110.25 **Mag.ª Eva Linton-Kubelka** **€ 162,00**
24. Sep–14. Jan / Mo 9:00–10:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

18.17.H1110.26 **Allen Browne** **€ 162,00**
24. Sep–14. Jan / Mo 18:00–19:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Englisch B2+
für Beruf und Alltag

18.17.H1110.00 **Verena Schumanski** **€ 175,50**
25. Sep–16. Jan / Di 18:00–19:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Englisch B2+/C1

18.17.H1110.27 **Allen Browne** **€ 162,00**
24. Sep–14. Jan / Mo 19:30–21:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Englisch C1
für Beruf und Alltag

18.17.H1110.12 **Verena Schumanski** **€ 140,40**
16. Okt–15. Jan / Di 19:30–21:00 18 UE / 12 x / 6–15 TN

INTENSIVKURSE AB NOVEMBER

Englisch A1 intensiv

18.17.H1110.92 **€ 108,00**
9. Nov–7. Dez / Fr 18:00–21:00 15 UE / 5 x / 6–15 TN

Englisch A1+ intensiv

18.17.H1110.93 **€ 129,60**
14. Dez–1. Feb / Fr 18:00–21:00 18 UE / 6 x / 6–15 TN

Englisch B1 intensiv
für Beruf und Alltag

18.17.H1110.99 **€ 140,40**
14. Dez–1. Feb / Fr 18:00–21:00 18 UE / 6 x / 6–15 TN

Englisch B2 intensiv

18.17.H1110.82 **Michaela Schramböck** **€ 129,60**
11. Jan–22. Feb / Fr 9:00–12:00 18 UE / 6 x / 6–12 TN

KURSE MIT SPEZIELLEM SCHWERPUNKT

Englisch B2

Grammar Hop on Hop off
Haben Sie schon gute Vorkenntnisse der englischen Sprache aber möchten Sie gewisse Teile der Grammatik wiederholen? In dieser Kursreihe können Sie spezielle Themen wie *prepositions, phrasal verbs, progressive forms und false friends* gezielt und vertiefend üben. Sie können sich für mehrere Kurse anmelden oder einfach nur für einen spezifischen Schwerpunkt einsteigen.

Progressive Forms

18.17.H1110.11 **Carlos Piñas Postill** **€ 43,20**
22. Okt–05. Nov / Mo 18:30–20:30 6 UE / 3 x / 6–15 TN

Phrasal Verbs

18.17.H1110.17 **Carlos Piñas Postill** **€ 43,20**
12.–26. Nov / Mo 18:30–20:30 6 UE / 3 x / 6–15 TN

False Friends

18.17.H1110.18 **Carlos Piñas Postill** **€ 43,20**
3.–17. Dez / Mo 18:30–20:30 6 UE / 3 x / 6–15 TN

Prepositions

18.17.H1110.19 **Carlos Piñas Postill** **€ 43,20**
14.–28. Jan / Mo 18:30–20:30 6 UE / 3 x / 6–15 TN

Englisch B2
English Tests and Certificates Preparation Course

Are you planning to do an English exam or certificate test and do you need some more preparation? In this course you are going to get the necessary grammar and vocabulary update concerning the five test elements speaking, listening, writing, reading and English in use. You are going to practise lots of examples to feel secure for an English competency test at B2 level.
Note: This is just a preparation course, the exams themselves cannot be taken at the VHS.

18.17.H1110.45 **Michaela Schramböck** **€ 100,80**
23. Okt–27. Nov / Di 18:00–20:00 12 UE / 6 x / 6–15 TN

Englisches Aussprachetraining B2
In diesem workshopartigen Kurzkurs lernen Sie die Regeln und die Grundlagen der englischen Aussprache. Sie üben knifflige Laute und Lautkombinationen. Dadurch gewinnen Sie Sicherheit und Lockerheit in der mündlichen Kommunikation auf britisches Englisch. Im Kurs werden auch die unterschiedlichen Aussprachen und Sprachmelodien von Großbritanien skizziert.

18.17.H1110.75 **Robert D. E. Senior** **€ 43,20**
5.–19. Okt / Fr 18:30–20:30 6 UE / 3 x / 6–15 TN

Englischer Literaturklub B1+
Once a month we want to meet to discuss one book, which we all read at home before. In a nice atmosphere we want to talk about the different characters, our impressions and thoughts about the book. Come and join us!

18.17.H1110.70 **Mag.ª Eva Linton-Kubelka** **€ 68,60**
Fr 18:30–20:30 7 UE / 4 x / 4–5 TN

Vorbesprechung am 12.10. von 18:30–19:30. Weitere Termine (jeweils von 18:30–20:30) werden in der Vorbesprechung vereinbart.

SPRACHEN

BUSINESS ENGLISH

With these intensive courses we would like to address those who seek to exercise and enhance their already good English and/or would like to amplify their business terms. We will respond to your specific job-related needs and requirements and will also commit ourselves to more general, especially current topics according to your interests. Keep up to date with Global English, the latest „buzzwords", idioms and expressions by means of conversation, reading and listening.

Englisch B2 intensiv
Für den Beruf

18.17.H1110.98 Michaela Schramböck **€ 140,40**
18. Okt–29. Nov / Do 18:00–21:00 18 UE / 6 x / 6–15 TN

Englisch C1 intensiv
Für den Beruf

18.17.H1110.97 Michaela Schramböck **€ 140,40**
13. Dez–31. Jan / Do 18:00–21:00 18 UE / 6 x / 6–15 TN

Englisch B1/B2
Business Conversation

Conversations will be held on a variety of business-related topics, including for instance: economic and social issues, world of work, globalisation, intercultural communication, gender and equality issues at work. Improve your Business English vocabulary and speaking skills by learning about and discuss real world events. This is also a good chance to voice your opinion and be heard!

18.17.H1110.34 Carlos Pinas Postill **€ 93,60**
30. Nov–1. Dez
Fr 18:00–21:00, Sa 10:00–15:00 8 UE / 2 x / 4–5 TN

FRANZÖSISCH

Kursniveaus:
Die Kursbereiche im Überblick und einen Raster zur Selbsteinschätzung finden Sie auf Seite 6

Wir empfehlen Ihnen, sich vor Buchung der Kurse telefonisch oder persönlich beraten zu lassen.
Sprachkurs-Beratung: 01/89174117-111, Dr.in Silvia Guidolin

Beratungs- und Einstufungstermine siehe Seite 8

SUMMERCARD

Französisch B1 Sprachenfrühstück

18.17.F1150.91 **€ 82,80**
21. Aug–13. Sept / Di, Do 9:00–10:30 12 UE / 8 x / 6–15 TN

Französisch A1+ Sprachenfrühstück

18.17.F1150.90 **€ 82,80**
21. Aug–13. Sept / Di, Do 10:30–12:00 12 UE / 8 x / 6–15 TN

INTENSIVKURSE IM SEPTEMBER

Französisch A1 intensiv

18.17.H1150.90 **€ 129,60**
4.–20. Sep / Di, Do 18:00–21:00 18 UE / 6 x / 6–15 TN

Französisch A2 intensiv
Grammatikwiederholung und Vokabeltraining

18.17.H1150.91 **€ 86,40**
10.–19. Sep / Mo, Mi 18:00–21:00 12 UE / 4 x / 6–15 TN

SEMESTERKURSE

Französisch A1

18.17.H1150.01 Mag.a Chloé Chevreau **€ 162,00**
4. Okt–13. Dez / Do 8:30–10:00 15 UE / 10 x / 4–5 TN

18.17.H1150.02 Mag.a Chloé Chevreau **€ 162,00**
4. Okt–13. Dez / Do 18:00–19:30 15 UE / 10 x / 4–5 TN

Französisch A2

18.17.H1150.06 Mag.a Chloé Chevreau **€ 162,00**
24. Sep–14. Jan / Mo 18:00–19:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

18.17.H1150.04 Martine Lenoble **€ 162,00**
1. Okt–3. Dez / Mo 9:00–10:30 15 UE / 10 x / 4–5 TN

18.17.H1150.05 Marie-Pierre Zizzo **€ 162,00**
1. Okt–3. Dez / Mo 18:00–19:30 15 UE / 10 x / 4–5 TN

18.17.H1150.60 Mag.a Chloé Chevreau **€ 162,00**
25. Sep–15. Jan / Di 18:00–19:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Französisch A2+

18.17.H1150.07 Mag.a Chloé Chevreau **€ 162,00**
24. Sep–14. Jan / Mo 19:30–21:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Französisch B1

18.17.H1150.08 Martine Lenoble **€ 162,00**
26. Sep–16. Jan / Mi 19:30–21:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

18.17.H1150.12 Martine Lenoble **€ 162,00**
28. Sep–25. Jan / Fr 10:30–12:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Französisch B1+

18.17.H1150.10 Martine Lenoble **€ 162,00**
26. Sep–16. Jan / Mi 18:00–19:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

18.17.H1150.11 Mag.a Chloé Chevreau **€ 162,00**
27. Sep–24. Jan / Do 10:00–11:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Französisch B2

18.17.H1150.13 Martine Lenoble **€ 162,00**
24. Sep–14. Jan / Mo 10:30–12:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

18.17.H1150.09 Martine Lenoble **€ 162,00**
28. Sep–25. Jan / Fr 9:00–10:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Französisch B2
Konversation

18.17.H1150.15 Martine Lenoble **€ 162,00**
25. Sep–15. Jan / Di 9:00–10:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Französisch B2
Conversation avec apéro'

Venez partager un moment de convivialité en français pour parler de l'actualité et échanger sur la vie et la culture française chaque mardi à 18h!
Die Kosten für den alcoholfreien Aperitiv werden im Kurs direkt mit der Kursleiterin verrechnet.

18.17.H1150.26 Mag.ª Chloé Chevreau **€ 64,80**
Ab 16. Okt / Di 18:30–20:00 9 UE / 6 x / 6–15 TN
Weitere Termine:
23. Okt 2018; 6., 20. Nov 2018, 11. Dez 2018, 15. Jan 2019

Französisch B2+

18.17.H1150.14 Martine Lenoble **€ 162,00**
25. Sep–15. Jan / Di 10:30–12:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

INTENSIVKURSE AB NOVEMBER

Französisch A1 intensiv

18.17.H1150.19 **€ 129,60**
9. Nov–14. Dez / Fr 18:30–20:30 12 UE / 6 x / 4–5 TN Klein GRUPPE

18.17.H1150.20 **€ 129,60**
18. Jan–1. Mär / Fr 18:30–20:30 12 UE / 6 x / 4–5 TN Klein GRUPPE

Französischer Literaturklub B2

Découvrez la littérature francophone dans une ambiance détendue et conviviale. Partagez ensemble à chaque séquence vos opinions et vos points de vue sur les oeuvres que nous aurons préalablement sélectonnées. Nous prendrons soin de varier les styles, les genres, les époques et les pays afin d'avoir un large apperçu de la richesse de cette littérature et de découvrir de nouveaux horizons.

18.17.H1150.25 Mag.ª Chloé Chevreau **€ 68,60**
Ab 12. Okt / Fr 16:00–17:00 7 UE / 4 x / 4–5 TN Klein GRUPPE

Vorbesprechung am 12.10. von 16:00-17:00. Weitere Termine (jeweils am Fr von 16:00-18:00 Uhr) werden in der Vorbesprechung vereinbart.

Französische Lieder und Musik B1

Découvrir un pays à travers ses chanteurs. C'est une autre façon de partager la culture et d'apprendre la langue française.

18.17.H1150.18 Martine Lenoble **€ 21,60**
1. Dez / Sa 10:00–13:00 3 UE / 1 x / 6–15 TN

ITALIENISCH

Kursniveaus:

Die Kursbereiche im Überblick und einen Raster zur Selbsteinschätzung finden Sie auf Seite 6

Wir empfehlen Ihnen, sich vor Buchung der Kurse telefonisch oder persönlich beraten zu lassen.
Sprachkurs-Beratung: 01/89174117-111, Dr.in Silvia Guidolin

Beratungs- und Einstufungstermine siehe Seite 8

SUMMERCARD

Italienisch A2 Sprachenfrühstück

18.17.F1250.90 **€ 82,80**
21. Aug–13. Sep / Di, Do 9:30–10:00 12 UE / 8 x / 6–15 TN

Italienisch B2 Sprachenfrühstück

18.17.F1250.90 **€ 82,80**
21. Aug–13. Sep / Di, Do 10:30–12:00 12 UE / 8 x / 6–15 TN

INTENSIVKURSE IM SEPTEMBER

Italienisch A1 intensiv

18.17.H1250.90 **€ 129,60**
4.–20. Sep / Di, Do 18:00–21:00 18 UE / 6 x / 6–15 TN

Italienisch A2 intensiv
Grammatikwiederholung und Vokabeltraining

18.17.H1250.91 **€ 86,40**
10. Sep–19. Sep / Mo, Mi 18:00–21:00 12 UE / 4 x / 6–15 TN

SEMESTERKURSE

Italienisch A1

18.17.H1250.07 Mag.ª Barbara Crisci **€ 162,00**
3. Okt–23. Jan / Mi 10:30–12:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

18.17.H1250.08 **€ 162,00**
3. Okt–23. Jan / Mi 19:30–21:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Italienisch A1+

18.17.H1250.04 Mag.ª Barbara Crisci **€ 162,00**
25. Sep–15. Jan / Di 19:30–21:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

18.17.H1250.06 Mag.ª Barbara Crisci **€ 162,00**
26. Sep–16. Jan / Mi 9:00–10:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Italienisch A2

18.17.H1250.01 Mag.ª Elisabeth Mitterrutzner **€ 162,00**
26. Sep–16. Jan / Mi 10:30–12:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

18.17.H1250.02 Dr.in Barbara Plafoni **€ 162,00**
26. Sep–16. Jan / Mi 18:00–19:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Italienisch A2+

18.17.H1250.03 Dr.in Barbara Plafoni **€ 162,00**
26. Sep–16. Jan / Mi 19:30–21:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

18.17.H1250.05 Dr.in Katja Voncina **€ 162,00**
27. Sep–24. Jan / Do 9:00–10:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Italienisch B1

18.17.H1250.09 Dr.in Barbara Plafoni **€ 162,00**
25. Sep–15. Jan / Di 18:00–19:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Italienisch B1+

18.17.H1250.10 Mag.a Elisabeth Mitterrutzner **€ 162,00**
26. Sep–16. Jan / Mi 9:00–10:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

18.17.H1250.11 Dr.in Katja Voncina **€ 162,00**
27. Sep–24. Jan / Do 10:30–12:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Italienisch B1+
Leichte Konversation

18.17.H1250.12 Dr.in Katia Marinozzi **€ 162,00**
26. Sep–16. Jan / Mi 11:00–12:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Italienisch B2

18.17.H1250.13 Dr.in Katja Voncina **€ 162,00**
26. Sep–16. Jan / Mi 18:00–19:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Italienisch B2
Konversation

18.17.H1250.14 Dr.in Barbara Plafoni **€ 162,00**
25. Sep–15. Jan / Di 16:30–18:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Italienisch B2+

18.17.H1250.15 Dr.in Katja Voncina **€ 162,00**
26. Sep–16. Jan / Mi 19:30–21:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Italienisch B2+
Konversation

18.17.H1250.16 Dr.in Silvia Guidolin **€ 162,00**
25. Sep–15. Jan / Di 10:00–11:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

INTENSIVKURSE AB NOVEMBER

Italienisch A1 intensiv

18.17.H1250.40 **€ 129,60**
9. Nov–14. Dez / Fr 18:00–21:00 18 UE / 6 x / 6–15 TN

Italienisch A1+ intensiv

18.17.H1250.41 **€ 129,60**
11. Jan–22. Feb / Fr 18:00–21:00 18 UE / 6 x / 6–15 TN

Italienischer Literaturklub B2

Questo corso offre la possibilità di gettare uno sguardo su alcuni dei tanti testi letterari che hanno la verde Ischia come scenario delle loro storie. Due autori contemporanei, il napoletano Erri De Luca e il milanese Gianni Mura ne fanno teatro delle vicende narrate rispettivamente in "Tu, mio" e "Ischia". Libri diversi per temi trattati, stile e genere, lasciano vivere al lettore ora storie d'amore, adolescenza e crescita, ora storie di misteri, corruzione e criminalità.

18.17.H1250.99 Mag.a Luisa Bonventre **€ 58,80** Klein GRUPPE
Ab 18. Okt / Do 19:30–21:00 6 UE / 4 x / 4–5 TN
Weitere Termine: 22. Nov, 13. Dez, 17. Jän

Italienisch B2
Impara l'arte / Italienisch mit Kunstwerken

Imparare l'italiano attraverso l'arte. Una volta al mese ci incontriamo e discutiamo di capolavori artistici italiani. Un modo originale di approfondire e migliorare la conoscenza della lingua e contemporaneamente della cultura italiana.

18.17.H1250.88 Dr.in Katja Voncina **€ 57,60**
Mo 19:00–21:00 8 UE / 4 x / 6–12 TN

17.09. Giotto
15.10. L'ultima cena di Leonardo
10.12. Le donne di Modigliani
28.01. L'arte contemporanea italiana, provocazioni o opere d'arte?

Italienisch am Wochenende

Italienisch A2
Italienische Gestik

Tutti sanno che gli italiani amano gesticolare quando parlano. Ma siete sicuri di conoscere il significato e l'uso del linguaggio non verbale degli italiani? In questo corso avete la possibilità, attraverso video ed esercizi pratici, di approfondire e perfezionare la conoscenza della lingua italiana imparando a gesticolare come veri italiani. Es ist allen bekannt, dass die ItalienerInnen viel gestikulieren, wenn sie sprechen. Aber sind Sie sicher, die richtige Bedeutung und Anwendung der italienischen Gestik zu kennen?
Durch Videos und praktische Übungen werden Sie in diesem Kurs mit der nonverbalen Sprache der ItalienerInnen vertraut und können dadurch Ihre Kenntnisse der italienischen Sprache vertiefen und perfektionieren.

18.17.H1250.88 Mag. Roberto Grandolfo **€ 28,80**
1. Dez / Sa 10:00–14:00 4 UE / 1 x / 6–15 TN

SPANISCH

Kursniveaus:

Die Kursbereiche im Überblick und einen Raster zur Selbsteinschätzung finden Sie auf Seite 6

Wir empfehlen Ihnen, sich vor Buchung der Kurse telefonisch oder persönlich beraten zu lassen.
Sprachkurs-Beratung: 01/89174117-111, Dr.in Silvia Guidolin

Beratungs- und Einstufungstermine siehe Seite 8

Summercard

Spanisch A1+ Sprachenfrühstück

18.17.F1510.91 **€ 82,80**
20. Aug–12. Sept / Mo, Mi 10:30–12:00 12 UE / 8 x / 6–15 TN

Spanisch B1 Sprachenfrühstück

18.17.F1510.90 **€ 82,80**
20. Aug–12. Sept / Mo, Mi 9:00–10:30 12 UE / 8 x / 6–15 TN

INTENSIVKURSE IM SEPTEMBER

Spanisch A1 intensiv

18.17.H1510.90 **€ 129,60**
5. Sep–24. Sep / Mo, Mi 18:00–21:00 18 UE / 6 x / 6–15 TN

Spanisch B1 intensiv

18.17.H1510.91 **€ 129,60**
4. Sep–20. Sep / Di, Do 18:00–21:00 18 UE / 6 x / 6–15 TN

Spanisch A2 intensiv
Grammatikwiederholung

18.17.H1510.92 **€ 86,40**
10. Sep–19. Sep / Mo, Mi 18:00–21:00 12 UE / 4 x / 6–15 TN

SEMESTERKURSE

Spanisch A1

18.17.H1510.35 **€ 162,00**
27. Sep–24. Jan / Do 19:30–21:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

18.17.H1510.36 Maria Angeles Molero Esteban **€ 162,00**
28. Sep–25. Jan / Fr 11:00–12:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Spanisch A1+

18.17.H1510.07 Luis Manuel Sumariva Bernal **€ 162,00**
25. Sep–15. Jan / Di 9:00–10:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

18.17.H1510.09 Maria Angeles Molero Esteban **€ 162,00**
27. Sep–24. Jan / Do 19:30–21:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Spanisch A2

18.17.H1510.04 Luis Manuel Sumariva Bernal **€ 162,00**
24. Sep–14. Jan / Mo 9:00–10:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

18.17.H1510.05 Luis Manuel Sumariva Bernal **€ 162,00**
27. Sep–24. Jan / Do 18:00–19:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

18.17.H1510.26 Maria Angeles Molero Esteban **€ 162,00**
28. Sep–25. Jan / Fr 9:30–11:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Spanisch A2+

18.17.H1510.06 Maria Angeles Molero Esteban **€ 162,00**
27. Sep–24. Jan / Do 18:00–19:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Spanisch B1

18.17.H1510.13 Luis Manuel Sumariva Bernal **€ 162,00**
25. Sep–15. Jan / Di 19:30–21:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

18.17.H1510.99 Luis Manuel Sumariva Bernal **€ 162,00**
25. Sep–15. Jan / Di 10:30–12:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Spanisch B1+

18.17.H1510.15 Mag.ª Chloé Chevreau **€ 162,00**
27. Sep–24. Jan / Do 19:30–21:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Spanisch B2

18.17.H1510.14 Luis Manuel Sumariva Bernal **€ 162,00**
24. Sep–14. Jan / Mo 10:30–12:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

INTENSIVKURSE AB NOVEMBER

Spanisch A1 intensiv

18.17.H1510.37 Ana Lia Lopez **€ 129,60**
9. Nov–14. Dez / Fr 18:00–21:00 18 UE / 6 x / 6–15 TN

Spanisch A1 intensiv
für die Reise

18.17.H1510.08 **€ 43,20**
1. Dez / Sa 10:00–16:00 6 UE / 1 x / 6–15 TN

Spanisch A1+ intensiv

18.17.H1510.38 Ana Lia Lopez **€ 129,60**
11. Jan–22. Feb / Fr 18:00–21:00 18 UE / 6 x / 6–15 TN

Spanischer Literaturklub B2+

Vamos a reunirnos para charlar sobre algunas obras de la literatura española e iberoamericana. En cada encuentro trataremos un libro que previamente hemos leído en casa. La selección es amplia: desde cuentos hasta novelas, pasando por narraciones cortas, obras de teatro etc. En nuestras discusiones expresaremos nuestra opinión y escucharemos el punto de vista de los demás en temas referentes al estilo, personajes, ambiente, finalidad del autor, y siempre en un ambiente distendido y relajado.

18.17.H1510.16 Mag.ª Chloé Chevreau **€ 45,50**
Fr 19:00–21:00 7 UE / 4 x / 6–15 TN
Vorbesprechung am 12.10. um 19:00.
Weitere Termine werden in der Vorbesprechung vereinbart

TÜRKISCH

Kursniveaus:

Die Kursbereiche im Überblick und einen Raster zur Selbsteinschätzung finden Sie auf Seite 6. Wir empfehlen Ihnen, sich vor Buchung der Kurse telefonisch oder persönlich beraten zu lassen.
Sprachkurs-Beratung: 01/89174117-111, Dr.in Silvia Guidolin

Beratungs- und Einstufungstermine siehe Seite 8

Türkisch C1

18.17.H1560.01 Dr.in Emel Hackermüller **€ 162,00**
26. Sep–16. Jan / Mi 18:00–19:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Arabisch A1 intensiv

18.17.H1030.02 Mag.ª Christine Grüner **€ 86,40**
5. Sep–24. Sep / Mo, Mi 19:00–21:00 12 UE / 6 x / 6–15 TN

18.17.H1030.01 Mag.ª Christine Grüner **€ 43,20**
1. Dez / Sa 10:00–16:00 6 UE / 1 x / 6–15 TN

GESUNDHEIT | BEWEGUNG

GESUNDHEIT, BEWEGUNG & KOCHKURSE

Mit unseren Kursangeboten 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 Feldenkrais® oder Ballett bis hin zu Yoga in Englisch und Locker vom Hocker. So steht dem Spaß an der Bewegung nichts mehr im Weg und mit der FitnessKARTE können Sie so oft Sie wollen und wo Sie wollen einen Kurs besuchen.
Neben Bewegungskursen können Sie bei uns Entspannungstechniken wie Yoga oder Qi Gong erlernen und auf diese Weise Ihre körperliche und seelische Gesundheit fördern. Wer mehr rund um das Thema Ernährung wissen möchte, ist bei unseren Kochkursen genau richtig. Begleiten Sie uns auf einer kulinarischen Reise durch Bangladesch, lernen Sie mit heimischen Kräutern zu räuchern oder lassen Sie sich die Feinheiten der Wiener Küche zeigen!

Entspannung & Körperwahrnehmung

Reizüberflutung, Hektik und Leistungsdruck gefährden Gesundheit und Wohlbefinden des Menschen. Wenn es nicht mehr gelingt sich zu erholen, weil die Anspannung zu groß ist, schwindet das Wohlbefinden. Mit gezielten Methoden kann aktive Stressbewältigung und Entspannung gelernt werden.

MASSAGE

Jin Shin Jyutsu
Hilfe zur Selbsthilfe

Jin Shin Jyutsu ist ähnlich wie Shiatsu eine wohltuende Massagetechnik, die jede/r erlernen und jederzeit und ohne Hilfsmittel durchführen kann. Es basiert auf dem Halten der Finger oder Zehen und dem Berühren von 26 sogenannten Energiezentren am Körper mit den Händen oder Füßen. Auch das bewusste Atmen (vor allem Ausatmen) spielt eine große Rolle. Sie erlernen einfache Drucktechniken verbunden mit Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, die Sie in den Alltag integrieren können, um entspannter durchs Leben zu gehen.

18.17.H8200.01 Hulda Malai	**€ 13,00**
12. Okt / Fr 14:00–16:00	2 UE / 1 x / 6–12 TN
18.17.H8200.02 Hulda Malai	**€ 13,00**
14. Dez / Fr 14:00–16:00	2 UE / 1 x / 6–12 TN

Shiatsu im Alltag
Ein Kurzurlaub für den Körper

Shiatsu ist eine wohltuende Druckmassagetechnik, die jede/r von uns erlernen und jederzeit und ohne Hilfsmittel durchführen kann. Sie regt die Durchblutung an, fördert den Stressabbau und kann den gesamten Körper entspannen. Sie erlernen einfache Drucktechniken verbunden mit Achtsamkeits-, Körper- und Entspannungsübungen, die Sie in den Alltag integrieren können, um entspannter durchs Leben zu gehen.

18.17.H8200.03 Mag.ª Judith Salletmayr	**€ 19,50**
10. Nov / Sa 10:00–13:00	3 UE / 1 x / 6–10 TN

Bitte bringen Sie ...

... zu den Entspannungs- und Bewegungskursen bequeme Kleidung, ein Handtuch als Unterlage für die Matte und eine Trinkflasche mit.

ASIATISCHE BEWEGUNGSKULTUREN

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.

18.17.H8203.18 Inge Brandstetter, BA **€ 29,30**
3.–17. Sep / Mo 9:00–10:30 4,5 UE / 3 x / 1–8 TN
VHS Hernals / 17., Rötzergasse 15

Yoga – AnfängerInnen

18.17.H8203.10 Inge Brandstetter, BA **€ 146,30**
24. Sep–14. Jan / Mo 10:30–12:00 22,5 UE / 15 x / 6–12 TN
VHS Hernals / 17., Rötzergasse 15

18.17.H8203.11 Janine Nutz **€ 146,30**
25. Sep–15. Jan / Di 18:00–19:30 22,5 UE / 15 x / 6–12 TN

18.17.H8203.12 Bohdana Kabacinski **€ 146,30**
27. Sep–31. Jan / Do 19:30–21:00 22,5 UE / 15 x / 6–12 TN
VHS Hernals / 17., Rötzergasse 2-4, Gymsaal TP

Yoga – Fortgeschrittene
Für leicht bis mäßig Fortgeschrittene

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

18.17.H8203.16 Janine Nutz **€ 146,30**
25. Sep–15. Jan / Di 19:30–21:00 22,5 UE / 15 x / 6–12 TN
VHS Hernals / 17., Rötzergasse 2–4, Gymsaal TP

Yoga – Fortgeschrittene

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

18.17.H8203.15 Inge Brandstetter, BA **€ 146,30**
24. Sep–14. Jan / Mo 9:00–10:30 22,5 UE / 15 x / 6–12 TN
VHS Hernals / 17., Rötzergasse 15

18.17.H8203.17 Bohdana Kabacinski **€ 146,30**
27. Sep–31. Jan / Do 18:00–19:30 22,5 UE / 15 x / 6–12 TN
VHS Hernals / 17., 1170, Rötzergasse 2–4, Gymsaal TP

Kundaliniyoga

Mit speziellen Atemtechniken, Bewegungsabläufen, Tiefenentspannung, Meditation und Klang (Mantra) erzielen wir im Kundalini Yoga ganz konkrete Effekte: von gestärkten Abwehrkräften zur intakten Verdauung, einem rüstigen Nervensystem zu einem ausgeglichen Hormonsystem, von stabilem Selbstvertrauen zur verfeinerten Intuition. Unser erhöhtes Körperbewusstsein und regelmäßige Übung ermöglichen uns an dem zu arbeiten, was wir selbst gerade brauchen. Kundalini Yoga ist etwas für alle, die die Stille genauso lieben wie den Klang, die Bewegung ebenso wie das Innehalten. Für Erwachsene jeden Alters geeignet, keine Vorkenntnisse erforderlich.

18.17.H8203.03 Mag.ª Elisabeth Mitterrutzner **€ 29,30**
5.–19. Sep / Mi 18:30–20:00 4,5 UE / 3 x / 1–8 TN

18.17.H8203.02 Mag.ª Elisabeth Mitterrutzner **€ 146,30**
27. Sep–24. Jan / Do 9:00–10:30 22,5 UE / 15 x / 6–10 TN
VHS Hernals / 17., Rötzergasse 15

18.17.H8203.01 Mag.ª Elisabeth Mitterrutzner **€ 146,30**
26. Sep–16. Jan / Mi 19:30–21:00 22,5 UE / 15 x / 6–12 TN
VHS Hernals / 17., Rötzergasse 2–4, Gymsaal TP

Kundaliniyoga – Workshop
Wärme, die von innen kommt

Wenn die Tage kürzer und kälter werden, finden wir im Kundalini Yoga Atemtechniken, Übungsreihen und Meditationen, die uns von innen heraus wärmen, den Körper und die Seele - egal, wie kalt und finster es draußen wird. In diesem Workshop erlernen wir diese und wappnen uns damit für die Wintermonate. Heißer Yogitee inklusive!

18.17.H8203.04 Mag.ª Elisabeth Mitterrutzner **€ 13,00**
1. Dez / Sa 13:00–15:00 2 UE / 1 x / 6–10 TN

Yoga Flow

Yoga Flow ist ein ein kreativer, dynamisch fließender Stil des Hatha Yoga. Durch die Verbindung von Bewegung und Atmung, Anspannung und Entspannung ergibt sich ein meditatives und doch herausforderndes Erlebnis. Es entsteht eine intensive Übungspraxis, ein sanftes Fließen von Asana zu Asana, das Beweglichkeit und innere Balance fördert.

18.17.H8203.19 Janine Nutz **€ 19,50**
3.–17. Sep / Mo 19:00–20:00 3 UE / 3 x / 1–8 TN

Vinyasa Flow Yoga in English
Yoga im Fluss auf Englisch

You will strengthen your body with gentle exercises and increase your well-being through relaxation and focusing techniques. You will increase the flexibility of your joints and breathe consciously.
Vinyasa Flow Yoga ist ein kreativer, dynamisch fließender Stil des Hatha Yoga. Durch die Verbindung von Bewegung und Atmung, Anspannung und Entspannung ergibt sich ein meditatives und doch herausforderndes Erlebnis.
Es entsteht eine intensive Übungspraxis, ein sanftes Fließen von Asana zu Asana, das Beweglichkeit und innere Balance fördert. Die Kurssprache ist Englisch, nutzen Sie die frei werdende Kreativität des Yoga und lernen nebenbei Englisch.

18.17.H8203.20 Andrea Schauer **€ 146,30**
26. Sep–16. Jan / Mi 19:00–20:30 22,5 UE / 15 x / 6–12 TN

Yoga im täglichen Leben

Das stufenweise aufgebaute System Yoga im täglichen Leben vereint die ursprüngliche Yogatradition mit den Erkenntnissen der modernen Medizin und Wissenschaft und ist damit hervorragend auf unsere Bedürfnisse abgestimmt. Es bietet ein umfassendes Übungsprogramm zur Erlangung körperlicher, geistiger und sozialer Gesundheit. Jede/r kann Yoga im täglichen Leben üben, unabhängig vom Alter und von der körperlichen Verfassung.

AnfängerInnen – Stufe 1

18.17.H8203.21 DI Birte Jessen **€ 146,30**
24. Sep–14. Jan / Mo 18:00–19:30 22,5 UE / 15 x / 6–12 TN
VHS Hernals / 17., Rötzergasse 2–4, Gymsaal TP

18.17.H8203.22 Mag.ª Anoushe Malekfatehi **€ 117,00**
26. Sep–12. Dez / Mi 17:20–18:50 18 UE / 12 x / 6–12 TN
VHS Hernals, 17., Rötzergasse 15

Leicht Fortgeschrittene – Stufe 2

18.17.H8203.23 DI Birte Jessen **€ 146,30**
24. Sep–14. Jan / Mo 19:30–21:00 22,5 UE / 15 x / 6–12 TN
VHS Hernals / 17., Rötzergasse 2–4, Gymsaal TP

Fortgeschrittene – Stufe 3

18.17.H8203.24 Boris Bonev **€ 146,30**
25. Sep–15. Jan / Di 19:45–21:15 22,5 UE / 15 x / 6–12 TN

Sehr weit Fortgeschrittene – Stufe 4

18.17.H8203.25 Boris Bonev **€ 146,30**
25. Sep–15. Jan / Di 18:15–19:45 22,5 UE / 15 x / 6–12 TN
VHS Hernals / 17., Rötzergasse 15

Eine Unterrichtseinheit (UE) ...

... umfasst 50 Minuten Unterricht und 10 Minuten Pause.

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.

18.17.H8203.30 Alexandra Adler **€ 146,30**
26. Sep–16. Jan / Mi 18:00–19:30 22,5 UE / 15 x / 6–12 TN
VHS Hernals / 17., Rötzergasse 2–4, Gymsaal TP

Bitte bringen Sie ...

... zu den Entspannungs- und Bewegungskursen bequeme Kleidung, ein Handtuch als Unterlage für die Matte und eine Trinkflasche mit.

Hernalser Schnupperkarte Bewegungskurse von 03.–21.9.2018

Stellen Sie sich nach Lust und Laune **drei Wochen** lang aus über 18 Kursen pro Woche Ihr persönliches Fitnessprogramm zusammen. Die *Hernalser Schnupperkarte Bewegungskurse* enthält viele neue, interessante Angebote aus dem Herbstsemester. Sie haben die Möglichkeit, schon vor Semesterbeginn die neuen Angebote auszuprobieren und unsere neuen KursleiterInnen kennenzulernen.

Montag	
09:00–10:30 Uhr	**Yoga**
18:00–19:00 Uhr	**Faszienpilates**
19:00–20:00 Uhr	**Yoga Flow**

Dienstag	
09:00–10:00 Uhr	**Wirbelsäulengymnastik**
10:00–11:00 Uhr	**Smovey®-Training**
18:00–19:00 Uhr	**Zumba**
19:00–20:00 Uhr	**Latin Workout**

Mittwoch	
09:00–10:00 Uhr	**Pilates**
10:00–11:00 Uhr	**Fit mit Musik**
18:30–20:00 Uhr	**Kundaliniyoga**

Donnerstag	
09:00–10:00 Uhr	**Fit mit Musik**
10:00–11:00 Uhr	**Wirbelsäulengymnastik**
18:00–19:00 Uhr	**Balletoning®**
19:00–20:00 Uhr	**Bauch-Bein-Po**

Freitag	
09:00–10:00 Uhr	**Wirbelsäulengymnastik**
10:00–11:00 Uhr	**Bauch-Bein-Po**
16:00–17:00 Uhr	**Fit ins Wochenende**
17:00–18:00 Uhr	**Ballett für Erwachsene**

Hernalser Schnupperkarte Bewegungskurse

gültig vom 03.–21.9.2018 an der VHS Hernals **€ 35,00**
Kursort: VHS Hernals / 17., Rötzergasse 15

KÖRPERWAHRNEHMUNG

Body Brain Balance

Fitness KARTE

Der neuartige Ansatz der Body Brain Balance verbindet physisches und mentales Training und erzielt ein ausgeglichenes Körper-Geist-Gleichgewicht für sitzend Tätige. Verspannungen und Schmerzen, Stress und Überforderung entstehen erst dann, wenn wir eine Weile lang nicht ausreichend auf unsere Bedürfnisse, unseren Körper und dessen Warnhinweise gehört haben.
Der Fokus des Kurses liegt auf der Körperwahrnehmung und der Vernetzung der beiden Gehirnhälften. Damit können Dysbalancen, welche durch einseitige Belastungen und hohe geistige Forderung entstehen, effektiv entgegen gewirkt werden. Die rechte und linke Gehirnhälfte werden während der Übungen verbunden, so dass unsere Auffassungsgabe steigt. Dadurch lernen wir, uns im Alltag sowie bei der Arbeit besser zu bewegen, um Verspannungen sowie Schmerzen künftig vermeiden zu können.

18.17.H8204.07 Silvana Germann **€ 48,80**
25. Sep–15. Jan / Di 19:15–19:45 7,5 UE / 15 x / 1–8 TN
VHS Hernals / 17., Kindermanngasse 1

Feldenkrais®
Bewusstheit durch Bewegung

Klein GRUPPE

Feldenkrais® ist ein Bewegungskonzept, das davon ausgeht, dass sensible Selbstwahrnehmung zu einer Verbesserung der körperlichen und geistigen Fähigkeiten führt. Im Mittelpunkt der Kurse stehen Spür- und Wahrnehmungsübungen und das praktische Erproben und Erforschen von Bewegungen und Bewegungszusammenhängen. Ziel: Sie sind in der Lage, eingeschliffene Bewegungsmuster zu erkennen und neue Bewegungsmöglichkeiten für sich zu finden, um so Beschwerden aufgrund von Fehlhaltungen und falschen Bewegungsbelastungen vorzubeugen.

18.17.H8204.04 Maria Warnung **€ 98,00**
27. Sep–25. Okt / Do 19:00–21:00 10 UE / 5 x / 4–5 TN

18.17.H8204.05 Maria Warnung **€ 98,00**
15. Nov–13. Dez / Do 19:00–21:00 10 UE / 5 x / 4–5 TN

Feldenkrais® – Workshop
Gleichgewicht entwickeln

Gleichgewicht entsteht aus dem feinen Zusammenspiel vieler einzelner Muskeln und Gelenke. In diesem Kurs entwickeln Sie eine mühelose und sichere Haltung, die ohne überflüssige Anspannung auskommt. Sie erfahren die Leichtigkeit und das Wohlbefinden eines gut ausbalancierten Körpers, der nicht mehr künstlich gehalten werden muss. Im Laufe des Kurses vertiefen Sie Ihre Selbstwahrnehmung und verbessern Ihre Haltung und Koordination.

18.17.H8204.01 Magdalena Mayer, MA **€ 13,00**
21. Sep / Fr 14:00–16:00 2 UE / 1 x / 6–12 TN

Flexible Hüften – Stabiler Stand

Die Hüftgelenke sind die größten Gelenke in unserem Körper. Sie sind der Schlüssel für leichte und angenehme Bewegung. Über die sanften und klar strukturierten Bewegungssequenzen der Feldenkrais®-Stunden wollen wir unsere Hüftgelenke und unser Becken neu entdecken und ihr großes Potential für Bewegung erkunden.

18.17.H8204.02 Magdalena Mayer, MA **€ 13,00**
7. Dez / Fr 14:00–16:00 2 UE / 1 x / 6–12 TN

Geschmeidiger Rücken

In diesem Kurs erfahren Sie die Bewegungsmöglichkeiten Ihrer gesamten Wirbelsäule. Mit Hilfe einfacher und angenehmer Bewegungen lernen Sie, wie Sie einen starken, geschmeidigen und schmerzfreien Rücken entwickeln können. Auch typische Nackenprobleme oder Hüftschmerzen können dadurch verbessert werden.

18.17.H8204.03 Magdalena Mayer, MA **€ 13,00**
25. Jan / Fr 14:00–16:00 2 UE / 1 x / 6–12 TN

Wussten Sie, dass ...

... die richtige Kurswahl über Ihre persönliche Zufriedenheit im Kurs entscheidend ist? Nutzen Sie die Möglichkeit und lassen Sie sich von unserem KundInnenservice beraten.
Bei Bewegungskursen empfehlen wir generell vor Kursbeginn eine Rücksprache mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin.

VHS FITNESSKARTE

Eine Karte – viele Kurse!

Für € 160,00 haben Sie ein Semester lang wienweit Zugang zu allen Gesundheits- und Bewegungsangeboten, die mit dem Logo **„FitnessKARTE“** gekennzeichnet sind.
An der VHS Hernals haben wir für Sie von 24. September bis 31. Jänner von Montag bis Freitag ein bunt gemischtes Fitnessangebot vorbereitet. Stellen Sie sich Ihr persönliches Gymnastikprogramm zusammen – je nachdem, wozu Sie Lust haben und wie es Ihr Zeitplan zulässt.
Bitte beachten Sie, dass fix angemeldete KundInnen in den Kursen Vorrang haben. Bleiben Sie in Bewegung! Regelmäßige Bewegung stärkt Körper und Geist und hält Sie fit für die Herausforderungen in Beruf und Alltag.

VHS FitnessKARTE Herbst 2018 € 160,00
24. September bis 31. Jänner

Montag	
17:15–18:15 Uhr	**Bauch Bein Po**
18:15–18:45 Uhr	**Pilates Express**
18:15–19:15 Uhr	**Fit mit Musik**
18:45–19:45 Uhr	**Fatburning**
19:15–20:45 Uhr	**Fitmachergymnastik Intensiv**
19:45–20:45 Uhr	**Tae Boxing**
Kursort: 17., Kindermanngasse 1	
18:00–19:00 Uhr	**Gesunder Rücken**
19:00–20:00 Uhr	**Wirbelsäulengymnastik**
20:00–21:00 Uhr	**Body Work**
Kursort: 17., Rötzergasse 2–4, Turnsaal 1. OG	

Dienstag	
17:15–18:15 Uhr	**Wirbelsäulengymnastik**
18:15–19:15 Uhr	**Latin Workout**
18:15–19:15 Uhr	**Wirbelsäulengymnastik**
19:15–19:45 Uhr	**Body Brain Balance**
19:15–20:45 Uhr	**Bauch Bein Po Express**
19:45–20:45 Uhr	**Dance & Fun**
19:45–20:45 Uhr	**Faszientraining**
Kursort: 17., Kindermanngasse 1	

Mittwoch	
16:00–17:00 Uhr	**Wirbelsäulengymnastik mit Faszientraining**
17:00–18:00 Uhr	**Beckenbodengymnastik**
Kursort: 17., Rötzergasse 2–4, Gymsaal TP	
17:15–18:15 Uhr	**Fit mit Musik light**
18:15–19:15 Uhr	**Intervalltraining**
18:15–19:15 Uhr	**Dance-Workout light**
19:15–19:45 Uhr	**Bauch Bein Po Express**
19:15–20:45 Uhr	**Wirbelsäulengymnastik mit Faszientraining**
19:45–20:45 Uhr	**Fit mit Musik**
Kursort: 17., Kindermanngasse 1	
18:00–19:00 Uhr	**Zumba**
19:00–20.00 Uhr	**Latin Workout**
Kursort: 17., Rötzergasse 2–4, Turnsaal 1. OG	

Donnerstag	
08:00–09:00 Uhr	**Gesunder Rücken**
Kursort: 17., Rötzergasse 15	
17:15–18:15 Uhr	**Wirbelsäulengymnastik**
18:15–19:15 Uhr	**Pilates**
18:15–19:15 Uhr	**Balletoning ®**
19:15–20:45 Uhr	**Pilates Intensiv**
19:15–20:45 Uhr	**Step Workout**
Kursort: 17., Kindermanngasse 1	
18:00–19:00 Uhr	**Bauch Bein Po**
19:00–19:30 Uhr	**Bauch spezial**
19:30–20:30 Uhr	**Wirbelsäulengymnastik**
Kursort: 17., Leopold Ernstgasse 37, Eingang Kastnergasse 29	

Freitag	
09:00–10:00 Uhr	**Osteoporosevorbeugung/ Beckenbodentraining**
09:00–10:00	**Wirbelsäulengymnastik**
10:00–11:00 Uhr	**Gesundheitsgymnastik**
16:00–17:00 Uhr	**Fit ins Wochenende**
17:00–18:00 Uhr	**Ballett für Erwachsene**
Kursort: 17., Rötzergasse 15	

Funktionelle Gymnastik, sanft & schonend

Funktionelle Gymnastik schafft einen Ausgleich zum Bewegungsmangel und zu einseitigen körperlichen Belastungen des Alltags, die zu Funktionseinbußen bei Muskeln und Skelett führen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Training von Gelenken und Wirbelsäule durch Dehnungs- und Kräftigungsübungen.

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.

Die Übungen ersetzen keine ärztliche oder krankengymnastische Behandlung! Bei akuten Beschwerden sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt, Ihrer Ärztin.

18.17.H8401.04 Hulda Malai **€ 19,50** HSB
4.–18. Sep / Di 9:00–10:00 3 UE / 3 x / 1–8 TN

18.17.H8401.02 Markus Nevrkla, BA **€ 19,50** HSB
6.–20. Sep / Do 10:00–11:00 3 UE / 3 x / 1–8 TN

18.17.H8401.03 Renate Garber **€ 19,50** HSB
7.–21. Sep / Fr 9:00–10:00 3 UE / 3 x / 1–8 TN

18.17.F8401.04 Claudia Ginser **€ 97,50**
24. Sep–14. Jan / Mo 9:00–10:00 15 UE / 15 x / 6–10 TN
VHS Hernals / 17., Rötzergasse 15

18.17.H8401.05 Bogdan Matic **€ 97,50** Fitness KARTE
24. Sep–14. Jan / Mo 19:00–20:00 15 UE / 15 x / 1–12 TN
VHS Hernals / 17., Rötzergasse 2–4, Turnsaal 1.OG

18.17.H8401.06 Hulda Malai **€ 97,50**
25. Sep–15. Jan / Di 8:00–9:00 15 UE / 15 x / 6–12 TN

18.17.H8401.07 Hulda Malai **€ 97,50**
25. Sep–15. Jan / Di 9:00–10:00 15 UE / 15 x / 6–12 TN

18.17.H8401.08 Hulda Malai **€ 97,50**
25. Sep–15. Jan / Di 10:00–11:00 15 UE / 15 x / 6–12 TN

18.17.H8401.09 Hulda Malai **€ 97,50**
25. Sep–15. Jan / Di 11:00–12:00 15 UE / 15 x / 6–12 TN
VHS Hernals / 17., Rötzergasse 15

18.17.H8401.01 Mag.ª Johanna Frisch **€ 97,50** Fitness KARTE
25. Sep–15. Jan / Di 17:15–18:15 15 UE / 15 x / 1–8 TN

18.17.H8401.10 Silvana Germann **€ 97,50** Fitness KARTE
25. Sep–15. Jan / Di 18:15–19:15 15 UE / 15 x / 1–8 TN
VHS Hernals / 17., Kindermanngasse 1

18.17.H8401.11 Alexandra Gross **€ 97,50**
27. Sep–24. Jan / Do 9:00–10:00 15 UE / 15 x / 6–12 TN
VHS Hernals / 17., Rötzergasse 15

18.17.H8401.12 Janine Nutz **€ 97,50** Fitness KARTE
27. Sep–31. Jan / Do 17:15–18:15 15 UE / 15 x / 1–8 TN
VHS Hernals / 17., Kindermanngasse 1

18.17.H8401.13 Tereza Zaoral **€ 97,50** Fitness KARTE
27. Sep–31. Jan / Do 19:30–20:30 15 UE / 15 x / 1–10 TN
VHS Hernals / 17., Leopold-Ernstgasse 37, Eingang Turnsaal: Kastnergasse 29

18.17.H8401.14 Renate Garber **€ 97,50** Fitness KARTE
28. Sep–25. Jan / Fr 9:00–10:00 15 UE / 15 x / 1–5 TN
VHS Hernals / 17., Rötzergasse 15

Faszientraining

Fitness KARTE

Mobilisieren, Stabilisieren, Dehnen – fitte Faszien für eine gute Gesundheit

Die bindegewebigen Strukturen der Faszien durchziehen als Netzwerk unseren gesamten Körper und erfüllen wichtige Aufgaben. Bewegungsmangel, einseitige Belastung, Stress u.v.m. lassen dieses Gewebe verfilzen und verhärten – die Folgen sind Verspannungen und eine ganze Reihe anderer Beschwerden, die sich durch regelmäßiges Training vermeiden lassen. Durch gezielte weiche, dynamische Übungen werden die Faszien wieder fest, stark, elastisch und belastbar. Die positive Wirkung ist mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden.

18.17.H8401.26 Silvana Germann **€ 97,50**
25. Sep–15. Jan / Di 19:45–20:45 15 UE / 15 x / 1–8 TN
VHS Hernals / 17., Kindermanngasse 1

Wirbelsäulengymnastik mit Faszientraining

Fitness KARTE

18.17.H8401.16 Mag.ª Sabine Hollmann **€ 97,50**
26. Sep–16. Jan / Mi 16:00–17:00 15 UE / 15 x / 1–8 TN
VHS Hernals / 17., 1170, Rötzergasse 2–4, Gymsaal TP

18.17.H8401.17 Alexandra Gross **€ 146,30**
26. Sep–16. Jan / Mi 19:15–20:45 22,5 UE / 15 x / 1–8 TN
VHS Hernals / 17., Kindermanngasse 1

Bitte bringen Sie …

… zu den Gymnastikkursen Turnschuhe oder rutschfeste Socken, ein Handtuch als Unterlage für die Matte und eine Trinkflasche mit.

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.

18.17.H8401.30 Mag.ª Sabine Hollmann **€ 97,50** Fitness KARTE
26. Sep–16. Jan / Mi 17:00–18:00 15 UE / 15 x / 1–8 TN
VHS Hernals / 17., Rötzergasse 2-4, Gymsaal TP

Beckenbodengymnastik für Frauen

18.17.H8401.32 Mag.ª Elisabeth Beschorner-Weber **€ 97,50**
28. Sep–25. Jan / Fr 11:00–12:00 15 UE / 15 x / 6–12 TN
VHS Hernals / 17., Rötzergasse 15

Wussten Sie, dass …

… die richtige Kurswahl über Ihre persönliche Zufriedenheit im Kurs entscheidend ist? Nutzen Sie die Möglichkeit und lassen Sie sich von unserem KundInnenservice beraten.
Bei Bewegungskursen empfehlen wir generell vor Kursbeginn eine Rücksprache mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin.

Osteoporosevorbeugung und Beckenbodentraining

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.

18.17.H8401.31 Mag.ª Elisabeth Beschorner-Weber € 97,50
28. Sep–25. Jan / Fr 9:00–10:00 15 UE / 15 x / 1–8 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 rückenschonendes Alltagsverhalten.

18.17.H8401.24 Bogdan Matic € 97,50
24. Sep–14. Jan / Mo 18:00–19:00 15 UE / 15 x / 1–12 TN
VHS Hernals / 17., Rötzergasse 2-4, Turnsaal 1. OG

18.17.H8401.25 Alexandra Gross € 97,50
27. Sep–24. Jan / Do 8:00–9:00 15 UE / 15 x / 1–8 TN
VHS Hernals / 17., Rötzergasse 15

Gesundheitsgymnastik

Die Gesundheitsgymnastik mobilisiert sanft die unbeweglich gewordenen 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.

18.17.H8401.21 Brigitte Soos € 97,50
26. Sep–16. Jan / Mi 8:30–9:30 15 UE / 15 x / 6–12 TN

18.17.H8401.22 Brigitte Soos € 97,50
26. Sep–16. Jan / Mi 10:30–11:30 15 UE / 15 x / 6–12 TN

18.17.H8401.23 Mag.ª E. Beschorner-Weber € 97,50
28. Sep–25. Jan / Fr 10:00–11:00 15 UE / 15 x / 1–8 TN

Locker vom Hocker
Krafttraining im Sitzen

Sie werden sich wundern, wie aktiv Sie im Sitzen sein können. Schonende Übungen zum Dehnen und Kräftigen der Muskulatur, Beweglichkeitsübungen und ein sanftes Training des Herz-Kreislauf-Systems sorgen für einen wirkungsvollen Ausgleich bei eingeschränkter Mobilität. Neben dem gezielten Kraftaufbau werden auch Reaktion und Koordination sowie das Gleichgewicht geschult.
Ziel: Sie erlernen Übungen, die Sie auch gut zu Hause durchführen können, um Ihre Bewegungssicherheit im Alltag zu erhalten bzw. zu verbessern.

18.17.H8401.34 Renate Garber € 97,50
28. Sep–25. Jan / Fr 11:00–12:00 15 UE / 15 x / 6–10 TN

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 auch die tiefliegenden Muskeln trainieren. Kraft und Beweglichkeit, Balance und Haltung sind die Ziele dieses wirkungsvollen Trainings.

18.17.H8401.48 Tereza Zaoral € 19,50
5.–19. Sep / Mi 9:00–10:00 3 UE / 3 x / 1–8 TN
VHS Hernals / 17., Rötzergasse 15

18.17.H8401.43 Janine Nutz € 97,50
27. Sep–31. Jan / Do 18:15–19:15 15 UE / 15 x / 1–8 TN
VHS Hernals / 17., Kindermanngasse 1

AnfängerInnen

18.17.H8401.44 Janine Nutz € 97,50
24. Sep–14. Jan / Mo 19:00–20:00 15 UE / 15 x / 6–12 TN
VHS Hernals / 17., Rötzergasse 15

Fortgeschrittene

18.17.F8401.45 Mag.ª Rita Saneaux € 97,50
24. Sep–14. Jan / Mo 17:00–18:00 15 UE / 15 x / 6–12 TN
VHS Hernals / 17., Rötzergasse 2-4, Gymsaal TP

18.17.H8401.46 Janine Nutz € 97,50
24. Sep–14. Jan / Mo 18:00–19:00 15 UE / 15 x / 6–12 TN
VHS Hernals / 17., Rötzergasse 15

Pilates Express

18.17.H8401.51 Rita Saneaux € 48,80
24. Sep–14. Jan / Mo 18:15–18:45 7,5 UE / 15 x /1–12 TN

Pilates Intensiv

18.17.H8401.47 Janine Nutz € 146,30
27. Sep–31. Jan / Do 19:15–20:45 22,5 UE / 15 x / 1–8 TN
VHS Hernals / 17., Kindermanngasse 1

Eine Unterrichtseinheit (UE) ...
... umfasst 50 Minuten Unterricht und 10 Minuten Pause.

Faszienpilates

Zentrale Elemente des Pilatestrainings sind Atmung, Konzentration, Bewegungsfluss und die präzise Ausführung der Übungen, welche vor allem die tieferliegenden Muskelgruppen der Körpermitte trainieren. Durch die gezielten weichen, dynamischen Übungen aus dem Faszientraining werden die Pilatesübungen optimal ergänzt und die Strukturen werden fest, stark, elastisch und belastbar. Die positive Wirkung dieses effektiven Trainings ist eine verbesserte Haltung, mehr Kraft, Beweglichkeit und Wohlbefinden.

18.17.H8401.50 Janine Nutz € 19,50
3.–17. Sep / Mo 18:00–19:00 3 UE / 3 x / 1–8 TN

18.17.H8401.49 Janine Nutz € 97,50
24. Sep–14. Jan / Mo 17:00–18:00 15 UE / 15 x / 6–12 TN

Bewegungskurse für Eltern mit Babys und Kleinkindern

Sie möchten etwas für sich und Ihr körperliches Wohlbefinden tun und Ihr Baby dabei mitnehmen? Die folgenden Bewegungskurse sind speziell auf die Bedürfnisse von Müttern und Vätern zugeschnitten, die ihre Babys zum Kurs mitbringen. Die Babys und Kleinkinder dürfen spielen oder können bei manchen Übungen auch mit einbezogen werden.

Pilates mit Baby

Für Mütter mit Baby ab 8 Wochen nach der Geburt

18.17.H8401.41 Barbara Sparenberg **€ 97,50**
24. Sep–14. Jan / Mo 11:00–12:00 15 UE / 15 x / 6–12 TN

Für Eltern mit Baby ab dem Krabbelalter

18.17.H8401.42 Barbara Sparenberg **€ 97,50**
24. Sep–14. Jan / Mo 10:00–11:00 15 UE / 15 x / 6–12 TN

Bauch-Bein-Po

Eltern mit Baby oder Kleinkind herzlich willkommen

18.17.H8402.04 Renate Garber **€ 97,50**
28. Sep–25. Jan / Fr 10:00–11:00 15 UE / 15 x / 6–10 TN

Fitgymnastik

In der Fitgymnastik liegt der Schwerpunkt auf der Verbesserung der allgemeinen Fitness durch ein gezieltes Training von Muskeln, Kraft, Beweglichkeit und Kondition. Mit Herz-Kreislauf-Training, Bewegungsschulung, Muskelkräftigung und Entspannungsübungen wird degenerativem Funktionsverlust vorgebeugt.

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.

18.17.H8402.03 Christina Bauer **€ 19,50** HSB
6.–20. Sep / Do 19:00–20:00 3 UE / 3 x / 1–8 TN

18.17.H8402.01 Renate Garber **€ 19,50** HSB
7.–21. Sep / Fr 10:00–11:00 3 UE / 3 x / 1–8 TN

VHS Hernals / 17., Rötzergasse 15

18.17.H8402.02 Susanne Gahn **€ 97,50** Fitness KARTE
24. Sep–14. Jan / Mo 17:15–18:15 15 UE / 15 x / 1–8 TN

VHS Hernals / 17., Kindermanngasse 1

18.17.H8402.67 Tereza Zaoral **€ 97,50** Fitness KARTE
27. Sep–31. Jan / Do 18:00–19:00 15 UE / 15 x / 1–10 TN

VHS Hernals, 17., Leopold-Ernstgasse 37, Eingang Kastnergasse 29

Express

18.17.H8402.09 Markus Nevrkla, BA **€ 48,80** Fitness KARTE
25. Sep–15. Jan / Di 19:15–19:45 7,5 UE / 15 x / 1–10 TN

18.17.H8402.06 Thomas Stadler **€ 48,80** Fitness KARTE
26. Sep–16. Jan / Mi 19:15–19:45 7,5 UE / 15 x / 1–12 TN

VHS Hernals / 17., Kindermanngasse 1

Wussten Sie, dass ...

... die richtige Kurswahl über Ihre persönliche Zufriedenheit im Kurs entscheidend ist? Nutzen Sie die Möglichkeit und lassen Sie sich von unserem KundInnenservice beraten.
Bei Bewegungskursen empfehlen wir generell vor Kursbeginn eine Rücksprache mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die **Bewegungskurse** der Wiener Volkshochschulen sind als Training für Personen mit grundsätzlich gutem Gesundheitszustand konzipiert. Die VHS kann nicht überprüfen, ob ein/e TeilnehmerIn für das Training medizinisch geeignet ist oder nicht. Für diese Eignung ist jede/r TeilnehmerIn selbst verantwortlich und es wird empfohlen, dass jede/r TeilnehmerIn zur Feststellung seiner körperlichen Tauglichkeit für den Bewegungskurs vor Kursbeginn Rücksprache mit seinem Arzt/seiner Ärztin hält.

Jede/r TeilnehmerIn hat einerseits die Anleitungen und Hinweise der Kursleitung zu beachten, aber auch andererseits seine Eigenverantwortung für die individuelle Gesundheit und Sicherheit wahrzunehmen.

Die TeilnehmerInnen werden darauf hingewiesen, dass eine geeignete Bekleidung bzw. Ausrüstung nicht nur für ihr Wohlbefinden, sondern auch für ihre Sicherheit wichtig ist (rutschfeste Fußbekleidung sowie bequeme Sportbekleidung). Betreffend der geeigneten 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. Dem/der TeilnehmerIn ist daneben auch bewusst, dass aufgrund unvorhersehbarer oder untypischer Gefahren, insbesondere auch durch ein Fehlverhalten von anderen TeilnehmerInnen, 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/den TeilnehmerIn selbst.

Bauch spezial

Intensives und effektives Training zur Kräftigung der geraden, queren und schrägen Bauchmuskulatur. Bei variationsreichen Übungen mit Musik trainieren Sie 25 Minuten gezielt die komplette Bauchpartie.
Für alle, die gerne einen flacheren Bauch hätten und schon immer mit dem vielgerühmten Waschbrett geliebäugelt haben.

18.17.H8402.08 Tereza Zaoral **€ 48,80**
27. Sep–31. Jan / Do 19:00–19:30 7,5 UE / 15 x / 1–10 TN
VHS Hernals, 17., Leopold-Ernstgasse 37, Eingang Kastnergasse 29

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.

18.17.H8402.07 Bogdan Matic **€ 97,50**
24. Sep–14. Jan / Mo 20:00–21:00 15 UE / 15 x / 1–12 TN
VHS Hernals / 17., Rötzergasse 2–4, Turnsaal 1. OG

Dance Workout Light

Ganzkörpertraining zu mitreißender Musik around the world. Die Übungen im Wechsel von schnellen und langsameren Rhythmen trainieren Ausdauer und Kondition, Koordination und Beweglichkeit. Ziel des Workouts ist mehr Fitness, Kalorienverbrennung und Spaß an der Bewegung. Die Bewegungen und das Tempo sind für SportanfängerInnen und TeilnehmerInnen ohne große Vorerfahrung angepasst.

18.17.H8402.20 Alexandra Gross **€ 97,50**
26. Sep–16. Jan / Mi 18:15–19:15 15 UE / 15 x / 1–8 TN
VHS Hernals / 17., Kindermanngasse 1

Fit ins Wochenende

Nach einer Aufwärmphase, in welcher die Gelenke und Muskeln gelockert werden, wird der gesamte Körper gekräftigt und gestrafft. Klassische Kraftübungen werden mit Elementen aus Yoga und Pilates verknüpft und es wird – so weit wie möglich – mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet. Am Ende folgt eine Stretching- und Entspannungsphase, bevor Sie fit und entspannt ins Wochenende gehen!

18.17.H8402.21 Konstantin Stoynov **€ 19,50**
7.–21. Sep / Fr 16:00–17:00 3 UE / 3 x / 1–8 TN

18.17.H8402.22 Konstantin Stoynov **€ 97,50**
28. Sep–25. Jan / Fr 16:00–17:00 15 UE / 15 x / 1–8 TN

Eine Unterrichtseinheit (UE) ...
... umfasst 50 Minuten Unterricht und 10 Minuten Pause.

Fit mit Musik

Dieses abwechslungsreiche Allroundtraining für den ganzen Körper trainiert das Herz-Kreislauf-System und sorgt für mehr Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit.

18.17.H8402.24 Tereza Zaoral **€ 19,50**
5.–19. Sep / Mi 10:00–11:00 3 UE / 3 x / 1–8 TN

18.17.H8402.23 Markus Nevrkla, BA **€ 19,50**
6.–20. Sep / Do 9:00–10:00 3 UE / 3 x / 1–8 TN
VHS Hernals / 17., Rötzergasse 15

18.17.H8402.25 Susanne Gahn **€ 97,50**
24. Sep–14. Jan / Mo 18:15–19:15 15 UE / 15 x / 1–8 TN

18.17.H8402.26 Thomas Stadler **€ 97,50**
26. Sep–16. Jan / Mi 19:45–20:45 15 UE / 15 x / 1–12 TN
VHS Hernals / 17., Kindermanngasse 1

18.17.H8402.27 Alexandra Gross **€ 97,50**
27. Sep–24. Jan / Do 10:00–11:00 15 UE / 15 x / 6–12 TN
VHS Hernals / 17., Rötzergasse 15

Fit mit Musik Light

18.17.H8402.28 Alexandra Gross **€ 97,50**
26. Sep–16. Jan / Mi 17:15–18:15 15 UE / 15 x / 1–8 TN
VHS Hernals / 17., Kindermanngasse 1

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.

18.17.H8402.29 Brigitte Soos **€ 97,50**
26. Sep–16. Jan / Mi 9:30–10:30 15 UE / 15 x / 6–12 TN
VHS Hernals / 17., Rötzergasse 15

Intensiv

18.17.H8402.31 Hulda Malai **€ 146,30**
24. Sep–14. Jan / Mo 19:15–20:45 22,5 UE / 15 x / 1–8 TN
VHS Hernals / 17., Kindermanngasse 1

Latin Workout
Dance, Shape & Relax
Dieser Kurs beginnt mit einem schwungvollen Warm-up zu motivierender Latino Musik. Beim anschließenden Kräftigungsteil geht's Bauch, Beinen und Po an den Speck. Nach dem Kurs ist der Körper besser in Form und Sie beherrschen praktische Übungen für den Alltag! Ein ausgiebiger Entspannungsteil mit Atem-, Energie-, und Dehnungsübungen runden die Einheit ab und sorgen für den optimalen Stressabbau.

18.17.H8402.40 Mag.ª Johanna Frisch **€ 19,50**
4.–18. Sep / Di 19:00–20:00 3 UE / 3 x / 1–8 TN
VHS Hernals / 17., Rötzergasse 15

18.17.H8402.42 Mag.a Johanna Frisch **€ 97,50**
25. Sep–15. Jan / Di 18:15–19:15 15 UE / 15 x / 1–12 TN
VHS Hernals / 17., Kindermanngasse 1

18.17.H8402.43 Cornelia Millwisch **€ 97,50**
26. Sep–16. Jan / Mi 19:00–20:00 15 UE / 15 x / 1–12 TN
VHS Hernals / 17., Rötzergasse 2–4, Turnsaal 1. OG

Bitte bringen Sie ...

... zu den Fitnesskursen Turnschuhe, ein Handtuch als Unterlage für die Matte und eine Trinkflasche mit.

Smovey®-Training
Kleine Ringe, große Wirkung
Ein „bewegungsintensiver" Überblick der Smoveys®, die mit Metallkugeln gefüllten Spiralringe. Gezielte Übungen, abwechselnd zu flotter und zu langsamer Musik, bringen uns in Schwung und trainieren Koordination, Gleichgewicht, Konzentration und Muskelaufbau. Eine Massage mit den Smovey®-Ringen zu Entspannungsmusik rundet die Einheit ab. Damit beugen Sie Rückenbeschwerden vor und sorgen für ein besseres Körpergefühl. Swing, move and smile!

18.17.H8402.63 Hulda Malai **€ 19,50**
4.–18. Sep / Di 10:00–11:00 3 UE / 3 x / 1–8 TN

Smovey®-Training – Workshop

18.17.H8402.62 Hulda Malai **€ 13,00**
28. Sep / Fr 14:00–16:00 2 UE / 1 x / 6–12 TN

18.17.H8402.61 Hulda Malai **€ 13,00**
18. Jan / Fr 14:00–16:00 2 UE / 1 x / 6–12 TN

Smovey® Walking
Kleine Ringe, große Wirkung
Smovey® Walking, das Gehen mit Smovey®-Ringen (mit Metallkugeln gefüllte Spiralringe) ist ein sehr effektives Ganzkörpertraining für alle, die gerne im Freien trainieren. Bei regelmäßigem Training stärken Sie Ihr Herz-Kreislaufsystem, verbessern Ihre Ausdauer und sorgen für ein besseres Körpergefühl.
Die Leihgebühr für den Smovey® beträgt € 5,00 für den gesamten Kurs, Ihren eigenen Smovey® können Sie direkt über die Kursleiterin beziehen.

18.17.H8402.65 Hulda Malai **€ 39,00**
28. Sep–19. Okt / Fr 10:00–11:30 6 UE / 4 x / 6–15 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.

18.17.H8402.44 Mag.ª Johanna Frisch **€ 19,50**
4.–18. Sep / Di 18:00–19:00 3 UE / 3 x / 1–8 TN
VHS Hernals / 17., Rötzergasse 15

18.17.H8402.46 Mag.ª Johanna Frisch **€ 146,30**
25. Sep–15. Jan / Di 19:30–21:00 22,5 UE / 15 x / 6–12 TN

18.17.H8402.47 Cornelia Millwisch **€ 97,50**
26. Sep–16. Jan / Mi 18:00–19:00 15 UE / 15 x / 1–12 TN
VHS Hernals / 17., Rötzergasse 2–4, Turnsaal 1. OG

Kondition & Ausdauer

Fatburning
Optimale Fettverbrennung mit einfachen Schritten, motivierender Musik und viel Abwechslung. Wir arbeiten bei effizienter Belastungsintensität mit einer geringen Pulsfrequenz. Übungen zum Dehnen und Lockern runden das Programm ab.

18.17.F8503.01 Mag.ª Tiziana Hrazdira **€ 97,50**
24. Sep–14. Jan / Mo 18:45–19:45 15 UE / 15 x / 1–12 TN
VHS Hernals / 17., Kindermanngasse 1

Intervalltraining
Die optimale Kombination von Ausdauer und Kräftigung! Für alle, die sich gern zu flotter Musik bewegen und sowohl die Ausdauer verbessern als auch die wichtigsten Muskelgruppen kräftigen wollen. Nach einem kurzen Aufwärmen beginnen wir mit einer fünfminütigen Ausdauer-Einheit, dann folgen 5 Minuten Kräftigung. Diese Einheiten wechseln sich mehrmals hintereinander ab. Eine erholsame Stretchingeinheit rundet die Stunde ab.

18.17.H8503.02 Thomas Stadler **€ 97,50**
26. Sep–16. Jan / Mi 18:15–19:15 15 UE / 15 x / 1–12 TN
VHS Hernals / 17., Kindermanngasse 1

Step Workout
Diese Stunde ist ideal für AnfängerInnen und EinsteigerInnen am Step. Wir starten mit einem Warm-up und bauen mit einfachen Schritten eine Choreographie auf, die wir wiederholen und üben. Darauf folgt ein intensiver Workoutteil zur Kräftigung von Bauch, Bein, Po und Rücken. Das perfekte Programm für Fettverbrennung, Ausdauer- und Herz-Kreislauf-Training. Cool-down und Stretching zum Abschluss runden die Stunde ab.

18.17.H8503.03 Christina Bauer **€ 146,30**
27. Sep–31. Jan / Do 19:15–20:45 22,5 UE / 15 x / 1–12 TN
VHS Hernals / 17., Kindermanngasse 1

Tae Boxing

Dieses effektive Ganzkörpertraining verbindet Elemente aus Aerobic mit Trainingsmethoden aus diversen asiatischen Kampfsportarten und dem Kickboxen. Bei leicht erlernbaren Schrittkombinationen und zu motivierender Musik trainieren wir besonders wirksam Kraft, Geschwindigkeit, Koordination, Balance und Körperbewusstsein. Intensives Workout mit viel Spaß und hohe Fettverbrennung garantiert!

18.17.H8503.04 Mag.ª Tiziana Hrazdira **€ 97,50**
24. Sep–14. Jan / Mo 19:45–20:45 15 UE / 15 x / 1–12 TN
VHS Hernals / 17., Kindermanngasse 1

Bitte bringen Sie ...

... zu den Gymnastikkursen Turnschuhe oder rutschfeste Socken, ein Handtuch als Unterlage für die Matte und eine Trinkflasche mit.

Selbstverteidigung

Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen (ab 12 Jahre)

Nach dem Kurs sind Sie sich der Tatsache bewusst, dass tätliche Angriffe auch ohne große Kraftausübung abzuwenden sind. Ihr Sicherheitsgefühl ist erhöht und Sie kennen Strategien zum Selbstschutz. Sie können damit körperliche Auseinandersetzungen vermeiden bzw. abwehren. Sie sind in der Lage, Gefahren mit spezifischen Methoden vorzubeugen, wie richtige Körperhaltung, Körpersprache und Raumbehauptung. Sie können Ausweich-, Abwehr- und Befreiungsübungen im Alltag anwenden.

18.17.H8470.03 Peter Nestler **€ 13,00**
10. Nov / Sa 10:00–12:00 2 UE / 1 x / 6–12 TN

Taekwondo
Für AnfängerInnen und Fortgeschittene

Taekwondo ist eine alte koreanische Kunst der Selbstverteidigung. Der Name steht für Fuß (Tae), Faust (Kwon) und Weg (Do). Do bezeichnet den körperlichen sowie den geistigen Reifeprozess. Im Vergleich zu anderen Kampfkünsten dominieren im Taekwondo vor allem die Beintechniken. In dem auf traditioneller Kampfkunst aufgebauten Training wird neben Spaß und Freude an der Bewegung auch großer Wert auf Rücksicht und Respekt gelegt. Der Kurs ist für AnfängerInnen und Fortgeschrittene geeignet.
Trainingskleidung: Trainingshose, T-Shirt, barfuß.
Dieser Kurs findet in Kooperation mit dem Kampfkunstverein Dojang Wien im Turnsaal der Volksschule am Baumann-Park, Klettenhofergasse 3, 1180 Wien statt. Die Haftung liegt beim Verein Dojang Wien.

18.17.H8470.10 Kampfkunstschule DOJANG Wien **€ 100,00**
18. Sep–8. Jan / Di 19:00–21:00 30 UE / 15 x / 1–12 TN

18.17.H8470.11 Kampfkunstschule DOJANG Wien **€ 100,00**
20. Sep–24. Jan / Do 19:00–21:00 30 UE / 15 x / 1–12 TN
VHS Hernals / 18., Klettenhofergasse 3

Tanz

Balletoning®

Balletoning® ist ein Group-Fitness-Programm und Ganzkörper-Workout basierend auf Elementen aus klassischem Ballett, Modern Dance und Jazzdance. Die ästhetischen Bewegungen vereinen sich mit Mobilität, Stabilität und Kraft, während sich der Körper im Flow befindet.
Das Training ist nicht nur für TänzerInnen geeignet, sondern für alle, die ihren Körper in anmutiger Weise kräftigen möchten.

18.17.H8786.06 Christina Bauer **€ 19,50**
6.–20. Sep / Do 18:00–19:00 3 UE / 3 x / 1–8 TN
VHS Hernals / 17., Rötzergasse 15

18.17.H8786.02 Christina Bauer **€ 97,50**
27. Sep–31. Jan / Do 18:15–19:15 15 UE / 15 x / 1–12 TN
VHS Hernals / 17., Kindermanngasse 1

Ballett für Erwachsene

Die Basisübungen des klassischen Balletts sind ein ausgezeichnetes Körpertraining für mehr Beweglichkeit, Balance und Koordination. In diesem Kurs geht es um grundlegende Übungen an der Stange und Kombinationen in der Mitte (keine Spitzenschuhe!). Positive Wirkungen eines regelmäßigen Trainings sind eine gute Körperspannung und Haltung, mehr Bewegungssicherheit und Ausstrahlung.

18.17.H8786.05 Konstantin Stoynov **€ 19,50**
7.–21. Sep / Fr 17:00–18:00 3 UE / 3 x / 1–8 TN

18.17.H8786.03 Konstantin Stoynov **€ 97,50**
28. Sep–25. Jan / Fr 17:00–18:00 15 UE / 15 x / 1–8 TN

Ballett für Männer

Ballett ist nichts für ‚Echte Kerle'? Weit gefehlt! Ballett verbraucht ähnlich viel Energie wie Fußball, Triathlon oder Marathon, und im Gegensatz zu anderen Sportarten wird beim klassischen Balletttraining der ganze Körper gefordert. Selbst Bruce Lee und Jacky Chan haben beide Ballett trainiert.
Lassen Sie sich von den positiven Wirkungen eines regelmäßigen Trainings überraschen und genießen Sie eine verbesserte Haltung, mehr Beweglichkeit und eine positive Ausstrahlung.

18.17.H8786.04 Konstantin Stoynov **€ 97,50**
28. Sep–25. Jan / Fr 15:00–16:00 15 UE / 15 x / 6–12 TN

Ballett für SeniorInnen

Die Basisübungen des klassischen Balletts sind ein ausgezeichnetes Körpertraining für mehr Beweglichkeit, Balance und Koordination. In diesem Kurs geht es um grundlegende Übungen an der Stange und Kombinationen in der Mitte (keine Spitzenschuhe!). Übungen im Sitzen und Liegen runden die Stunde ab. Positive Wirkungen eines regelmäßigen Trainings sind eine gute Körperspannung und Haltung, mehr Bewegungssicherheit und Ausstrahlung.

18.17.H8786.01 Martine Lenoble **€ 147,00**
27. Sep–24. Jan / Do 11:00–12:00 15 UE / 15 x / 4–5 TN

Orientalischer Tanz für Frauen
Für Anfängerinnen mit Vorkenntnissen und leicht Fortgeschrittene

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, Beckenkreise, Hüftkicks u.a. werden mit weichen und anmutigen Armbewegungen kombiniert.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe und ein großes Hüfttuch oder einen Schal mit.

18.17.H8601.01 Adrien Imlinger **€ 146,30**
25. Sep–15. Jan / Di 18:00–19:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
VHS Hernals / 17., Rötzergasse 2–4, Turnsaal 1. OG

Dance & Fun

Fitness KARTE

Einfache Choreographien zu mitreißender Musik für alle, die Spaß an der Bewegung haben. Bei einer Pulsfrequenz im gemäßigten Bereich und effizienter Belastungsintensität werden Ausdauer und Kondition, Koordination und Beweglichkeit trainiert. Übungen zum Dehnen und Lockern runden das Programm ab. Ziel dieses schweißtreibenden Trainings ist eine Steigerung der Fitness, hohe Kalorienverbrennung und Spaß an der Bewegung.

18.17.H8602.01 Markus Nevrkla, BA **€ 97,50**
25. Sep–15. Jan / Di 19:45–20:45 15 UE / 15 x / 1–10 TN
VHS Hernals / 17., Kindermanngasse 1

Musical Dance

Sie möchten mitreißende Choreografien zu bekannter Musical- und Filmmusik tanzen? Ausdruck, Musikalität und Showeffekte stehen bei dieser Stilrichtung des Jazztanzes im Vordergrund. Elemente aus verschiedenen Tanzformen werden kombiniert.

18.17.H8602.02 Silvana Germann **€ 97,50**
27. Sep–24. Jan / Do 18:00–19:00 15 UE / 15 x / 6–12 TN

Wissen über Gesundheit

Hausapotheke aus der Natur
Ätherische Öle schnuppern, kosten, erleben und genießen

Ätherische Öle gehören zu den ältesten bekannten Mitteln zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden. Sie lernen die sichere Anwendung kennen, erfahren, wie Sie sich gesund erhalten und wie Sie Ihr Wohlbefinden steigern können. Gemeinsam entdecken wir die wichtigsten und meist gebrauchten ätherischen Öle und erstellen ein Roll-on, ein Spray und eine kleine Duftdose.

Materialkosten sind in der Kursgebühr nicht inkludiert, sondern werden direkt mit der Kursleiterin verrechnet (ca. € 5,00 pro TeilnehmerIn)!

18.17.H2301.01 Hulda Malai **€ 13,00**
28. Sep / Fr 18:00–20:00 2 UE / 1 x / 6–12 TN

Heilfasten für Gesunde
Saftfasten – Basenfasten – Intervallfasten (Autophagie)

Immer mehr Menschen entscheiden sich, freiwillig und in Eigenverantwortung für eine bestimmte Zeit auf feste Nahrung und Genussmittel zu verzichten, um etwas für ihre Gesundheit aber auch ihren Geist zu tun. Schon einmal im Jahr zu fasten genügt, um u.a. das Immunsystem zu stärken, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und Krankheiten vorzubeugen. Dass dabei auch Kilos purzeln und der Körperfettanteil reduziert wird, ist nur einer der vielen positiven Nebeneffekte. Bei diesem Vortrag lernen Sie die verschiedenen Methoden des Fastens kennen und erfahren, welche positiven Auswirkungen diese auf den gesamten Körper haben können.

18.17.H2301.02 Christine Gaetz-Kettner **€ 13,00**
29. Jan / Di 18:00–20:00 2 UE / 1 x / 6–12 TN

Wanderung im Herbst
Wurzeln und wilde Früchte

Die Natur beginnt, sich langsam zurückzuziehen und speichert ihre wertvollen Inhaltsstoffe in ihren Wurzeln. Die geballten Nährstoffe können für Tinkturen, Tees, Salben und in der Küche genützt werden. Schon seit Jahrhunderten ist zum Beispiel die bekannte Beinwellsalbe ein hilfreiches Naturheilmittel. Auch die letzten Wildfrüchte wollen jetzt noch geerntet werden. Welche für uns besonders interessant sind und was wir damit machen können, erfahren Sie bei dieser Wanderung. Am Ende der Wanderung gibt es eine kleine Kräuterverkostung **(Materialkosten ca. € 3,00).**

18.17.H2595.00 Silvia Fröhlich **€ 27,60**
6. Okt / Sa 10:00–13:00 3 UE / 1 x / 6–15 TN

Lustvoll und vital durch die Wechseljahre mit TCM

An diesem Abend beschäftigen wir uns mit folgenden Fragen: Was sind die Wechseljahre genau und wie lange dauern sie? Welche Symptome können auftreten? Wie kann man sich in der Lebensmitte mit der richtigen Ernährung unterstützen? Welche Lösungen und Ratschläge bietet die traditionelle chinesische Medizin an?

18.17.H2595.01 Silvia Fröhlich **€ 19,50**
6. Nov / Di 18:00–21:00 3 UE / 1 x / 6–15 TN

Räuchern mit heimischen Kräutern

Räuchern gehört zu den ältesten Traditionen der Menschheit. In diesem Workshop erfahren Sie zuerst Wissenswertes über die Geschichte dieser Methode: zu welchen Anlässen wurde geräuchert und welche Möglichkeiten gab es, Kräuter oder Harze zu verräuchern. Es folgt ein praktischer Teil, in dem genauer auf die verschiedenen heimischen Pflanzen eingegangen wird und Kräuter verräuchert werden. Zum Abschluss können Sie Ihre eigene persönliche Räuchermischung für zu Hause zusammenstellen. **Materialkosten (ca. € 5,00) werden im Kurs verrechnet.**

18.17.H2595.02 Silvia Fröhlich **€ 19,50**
4. Dez / Di 18:00–21:00 3 UE / 1 x / 6–15 TN

Kochkurse

Kochen ist mehr als Nahrung. Gemeinsam mit Ihnen macht unser Team aus dem Kochen eine Verbindung von Genuss, Wohlbefinden, Kreativität & Kultur.

- Für Ungeübte, Ungeduldige und Unerfahrene bieten wir nicht nur Tipps und Tricks sondern ein solides Grundgerüst.
- Für PerfektionistInnen und Gesundheitsbewusste vertiefen wir Kenntnisse verschiedener Produkte und Ernährungslehren.
- Exotische & internationale Küche ermöglicht Begegnungen mit der Alltagskultur der jeweiligen Länder.
- Für Jugendliche bieten wir spezielle Kursformate.
- Unsere Kochkurse sollen so gut wie möglich für Sie vorbereitet sein! Deshalb ersuchen wir um Anmeldung für alle Kurse spätestens eine Woche vor dem jeweiligen Beginndatum.
- Materialkosten (ca. € 15,00 pro Termin) für Lebensmittel und Rezepthefte werden, sofern nicht anders angegeben, für alle Kochkurse extra verrechnet.
- Zu allen Kochkursen bitte Geschirrtuch, Schürze und eventuell kleine Gefäße (für Reste) mitbringen!

BASISKURSE

Kochkurs Basics

Sie erlernen in kleinen Schritten die Grundlagen des Kochens. Nach dem Kurs haben Sie ein Grundgerüst an Methoden, Techniken und Wissen über saisonale Produkte, das die Zubereitung verschiedener Menüs ermöglicht.

18.17.H8701.00 Martin Taubert-Witz **€ 110,40**
8.–22. Nov / Do 17:00–21:00 12 UE / 3 x / 5–12 TN

Kochen für Männer

Männer, die sich in der Küche versuchen wollen, haben die Möglichkeit, die besten Rezepte für schnelle und kreative Gerichte kennen zu lernen. Unter Anleitung von Küchenmeister Reinhard Kochauf experimentieren Sie mit Rezepten der regionalen und internationalen Küche und erfahren wichtige Tipps und Tricks für erfolgreiches Kochen.

18.17.H8701.01 Reinhard Kochauf **€ 36,80**
30. Jän / Mi 17:00–21:00 4 UE / 1 x / 5–12 TN

ÖSTERREICHISCHE KÜCHE

Wiener Küche / Viennese Cuisine

Unterrichtssprache ist Deutsch und Englisch.
Es ist kein Zufall, dass Wien zum neunten Mal in Folge zur Stadt mit der größten Lebensqualität weltweit ernannt worden ist. Die Hauptstadt hat nicht nur kulturell, architektonisch und geschichtlich einiges zu bieten: Wenn in Wiener Küchen gekocht wird, bleibt kein Magen knurrend. Deftig soll es sein, die Zutaten frisch und regional und wenn das Schnitzel nicht so groß wie der Teller ist und man durch den Strudelteig keine Zeitung lesen kann, ist das nicht wienerisch. In diesem Kochkurs wird es also klassisch traditionell: Schnitzel mit Kartoffelsalat, Knödel und Strudel – von allem ist etwas dabei! Vielleicht werden wir auch das Geheimnis lüften, warum man in Österreich kleingeschnittene „Pfannkuchen“ als Suppeneinlage verspeist.

Viennese Cuisine

It's not a coincidence that Vienna has been ranked the world's best city to live in for the ninth consecutive year. Austria's capital is not only famous for its culture, architecture and history, when it's time for cooking, nobody stays hungry! Viennese cuisine is characterized by its fresh and regional ingredients. The "Schnitzel" should be as big as the plate and the dough of the "Strudel" should be so thin that you can read a newspaper through it. In this cooking class we show you all the very traditional recipes: Schnitzel with potato salad, dumplings and strudel. Maybe we lift the secret why Austrian people enjoy cut pancakes in their soup!

18.17.H8701.83 Bakk Magdalena Hesser **€ 31,50**
23. Aug / Do, 17:30–21:00 3,5 UE / 1 x / 5–12 TN

18.17.H8701.00 Bakk Magdalena Hesser **€ 32,20**
05. Sep / Mi, 17:30–21:00 3,5 UE / 1 x / 5–12 TN

Tafelspitz – Rindsgusto

Seit Jahrhunderten ist bekannt, dass der Tafelspitz zu den feinsten Stücken des Rindes zählt. Man sagt es sei das Leibgericht des Kaisers Franz Joseph gewesen. Schon allein deshalb darf der Wiener Klassiker eigentlich in keinem heimischen Rezeptbuch fehlen. Abgerundet mit Rösti, Wurzelgemüse, Schnittlauchsauce, Semmelkren und Apfelkren bereiten Sie in diesem Kurs ein wahres Festmahl zu.

18.17.H8701.02 Reinhard Kochauf **€ 36,80**
03. Okt / Mi 17:00–21:00 4 UE / 1 x / 5–12 TN

Herbststars: Pilze und Kürbis

Im Herbst haben Pilze Hochsaison! Mehrere tausend Arten wachsen in unseren Wäldern. Dazu gehören neben Eierschwammerln, und Steinpilzen auch weniger bekannte aber nicht weniger köstliche Sorten. Wie Sie aus Ihren Funden die besten Gerichte zaubern, lernen Sie in diesem Kurs. Saisonal abgestimmt passt der vielseitig einsetzbare Kürbis hier perfekt dazu.

18.17.H8701.03 Reinhard Kochauf **€ 36,80**
18. Okt / Do 17:00–21:00 4 UE / 1 x / 5–12 TN

Gesunde Wiener Küche

Wiener „Küchenklassiker" neu und zeitgemäß gestaltet. Geschmackvoll, aber leicht; traditionell, aber auch kreativ. Lassen Sie sich von Kochprofi Reinhard Kochauf inspirieren!

18.17.H8701.04 Reinhard Kochauf **€ 36,80**
14. Nov / Mi 17:00–21:00 4 UE / 1 x / 5–12 TN

Innereien

Alt-Wiener Salonbeuschel, gebackene Leber oder Kalbnieren sind nur drei von vielen Köstlichkeiten der Wiener Innereien-Küche. In diesem Kurs werden die gängigen Vorurteile gegen die vermeintlichen „Reste" wiederlegt. Lassen Sie sich von den besonderen Aromen von Leber, Niere, Gehirn & Co. überzeugen und setzen Sie gleichzeitig ein Zeichen gegen die Wegwerfgesellschaft!

18.17.H8701.05 Reinhard Kochauf **€ 36,80**
28. Nov / Mi 17:00–21:00 4 UE / 1 x / 5–12 TN

Schweinsbraten

Der Schweinsbraten gehört zu den köstlichsten Gerichten der traditionellen österreichischen Hausmannskost. Lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie eine richtig knusprige Kruste hinbekommen und das Fleisch dabei gleichzeitig saftig und weich bleibt. Dazu gehören natürlich die richtigen Beilagen: Sauerkraut, Knödel und Krautsalat.

18.17.H8701.06 Reinhard Kochauf **€ 36,80**
12. Dez / Mi 17:00–21:00 4 UE / 1 x / 5–12 TN

Fleischgerichte

Steak, Braten und kurzgebratenes Fleisch: In diesem Kochkurs lernen Sie, wie das perfekte Steak gelingt, wie der Braten schön saftig bleibt und welches Fleisch sich für welche Gerichte eignet. Sie erfahren, wie schnell und einfach es ist, Saucen ohne Zusatzstoffe und Konservierungsmittel selbst zuzubereiten. Durch kleine Tipps und Tricks aus der Profiküche wird jedes Fleischgericht zur Gaumenfreude.

18.17.H8701.07 Reinhard Kochauf **€ 36,80**
16. Jän / Mi 17:00–21:00 4 UE / 1 x / 5–12 TN

BACKEN

Küchen und Gebäck aus Rührmassen

Ob mit Butter, Öl oder Joghurt: Kuchen und Gebäck aus Rührmassen sind leicht zu machen und vielfältig im Geschmack und Aussehen. Vom Gugelhupf bis zum Muffin kann vieles daraus gezaubert werden. Wie wäre es mit einem Zebrakuchen? Ein paar Tipps und Tricks benötigt es trotzdem, damit jedes Gebäck ein voller Genuss wird.

18.17.H8701.08 Petra Gruber **€ 36,80**
25. Sept / Di 17:00–21:00 4 UE / 1 x / 5–12 TN

Vollkornbrot und -gebäck backen

Backen Sie Ihr eigenes schmackhaftes Vollkornbrot! Vorbei sind die Zeiten klebriger Brote und harter Weckerln. Vollkorngebäck ist knusprig, flaumig und lecker wie jedes andere Gebäck. Gemeinsam backen wir Vollkorntoast, saftiges Kornbrot, aromatisches Roggenbrot und würzige Brotmuffins. Lernen Sie Wissenswertes rund ums volle Korn und was bei der Verarbeitung für ein optimales Ergebnis wichtig ist.

18.17.H8701.09 Petra Gruber **€ 46,00**
5. Okt / Fr 16:00–21:00 5 UE / 1 x / 5–12 TN

Gesundes Backen, Schlanke Desserts – Wege aus der Zuckerfalle

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

18.17.H8701.45 Mag.ª Astrid Draxler **€ 36,80**
12. Okt / Fr 17:00–21:00 4 UE / 1 x / 5–12 TN

Blätter-, Plunder-, Strudelteig

Croissants, Polsterzipf, Apfelstrudel, Käse-Schinken-Kipferl oder Gemüsetäschchen: mit dem richtigen Teig wird eine Gaumenfreude zubereitet. Lernen Sie, welche Zutaten den Unterschied zwischen Blätter-, Plunder- und Strudelteig ausmachen. Backen Sie flaumige und knusprige Croissants und machen Sie Ihren eigenen Strudelteig wie zu Omas Zeiten, so dünn, dass Sie die Zeitung dahinter lesen können. **Materialkosten: ca. € 17,00**

18.17.H8701.10 Petra Gruber **€ 36,80**
5. Nov / Mo 17:00–21:00 4 UE / 1 x / 5–12 TN

Weihnachtsbäckerei

Ein paar Stunden Auszeit vom Weihnachtsstress, um den Geschmack von Weihnachten in köstlichen Klassikern und jüngeren Variationen einzufangen. Neben feinen Vanillekipferln, Linzerkeksen und Schokostangerl bereiten wir neuere Lieblinge wie Kürbiskern-Schoko-Taler oder Maroni-Orangen-Kugeln zu. Mit ein paar Tipps zu Verzierung und Verpackung haben Sie vielleicht auch gleich ein Weihnachtsgeschenk. **Materialkosten: ca. 17,00**

18.17.H8701.11 Petra Gruber **€ 36,80**
27. Nov / Di 17:00–21:00 4 UE / 1 x / 5–12 TN

Stollen und Lebkuchen

Der Duft von selbst gemachten Stollen und Lebkuchen gehört zur Advents- und Vorweihnachtszeit dazu – auch aus nostalgischen Gründen. Typisch für die feinen Nachspeisen sind Gewürze wie Zimt oder Kardamom und Lebkuchenaromen. In diesem Kurs werden Ihnen feine Rezeptideen für Stollen und Lebkuchen gezeigt, mit denen Sie beim Nachbacken alle verzaubern können.

18.17.H8701.12 Mag.ª Astrid Draxler **€ 36,80**
29. Nov / Do 17:00–21:00 4 UE / 1 x / 5–12 TN

Kinderkochkurs (8–12 Jahre)
Weihnachtsbäckerei für Kinder

Die Adventzeit duftet nach Zimt, Vanille, Bratäpfeln und natürlich selbst gebackenen Weihnachtsplätzchen und Weihnachtskuchen. Kekse, Lebkuchen, Lebkuchenbrownies: Es gibt viele verschiedene Weihnachtsleckereien, die man in der Adventzeit vernaschen kann. Kinder haben großen Spaß am gemeinsamen Backen von herrlichen duftenden Köstlichkeiten. Im Anschluss können alle selbst gebackenen Weihnachtsbäckereien gemeinsam verkostet werden oder als liebvolles Geschenk und Mitbringsel dienen.

18.17.H8701.13 Mag.ª Astrid Draxler **€ 27,60**
01. Dez / Sa 10:00–13:00 3 UE / 1 x / 5–12 TN

Wiener Mehlspeisen / Viennese Pastries

Unterrichtssprache ist Deutsch und Englisch. Es ist kein Zufall, dass Wien zum neunten Mal in Folge zur Stadt mit der größten Lebensqualität weltweit ernannt worden ist. Die Hauptstadt hat nicht nur kulturell, architektonisch und geschichtlich einiges zu bieten: Wenn in Wiener Küchen gekocht wird, bleibt kein Magen knurrend. Ganz besonders lieben die WienerInnen ihre warmen und kalten Süßspeisen, die oftmals auch als Hauptgang serviert werden. Topfennockerl, Apfelstrudel mit Schlagobers, Mohnnudeln, Palatschinken mit Marillenmarmelade, die Liste scheint unendlich! In diesem Kochkurs werden wir uns also in den siebten Nachspeisenhimmel schlemmen.

It is not a coincidence that Vienna has been ranked the world's best city to live in for the ninth consecutive year. Austria's capital is not only famous for its culture, architecture and history, when it is time for cooking, nobody stays hungry! What makes Viennese cuisine so special are the sweet warm and cold dishes that are eaten not only as a dessert but also as a main dish. "Nockerl", apple strudel with whipped cream, potato "noodles" with poppy seeds, pancakes with apricot jam, the list of all these delicious sweet treasures seems endless. In this cooking class everybody with a sweet tooth is warmly welcome!

18.17.H8701.82 Bakk. Magdalena Hesser **€ 31,50**
25. Aug / Sa 10:00–13:00 3,5 UE / 1 x / 5–12 TN

18.17.H8701.00 Bakk Magdalena Hesser **€ 32,20**
12. Sep / Mi 17:30–21:00 3,5 UE / 1 x / 5–12 TN

18.17.H8701.14 Bakk. Magdalena Hesser **€ 32,20**
07. Dez / Fr 17:30–21:00 3,5 UE / 1 x / 5–12 TN

VEGETARISCH

Marmeladen, Chutney, Relishes und Pestos – wahre „Verwandlungskünstler"

In diesem Kochkurs erhalten Sie eine Einführung in die Welt von Marmeladen, Chutney, Pestos und Co. Es gibt Tipps und Tricks zum Einkochen bzw. Einlegen und zum Verarbeiten von den verschiedensten Kräutern, Obst- und Gemüsesorten. Auch die Fragen, welche Sorten sich am besten eignen und wie man die wertvollen Inhaltsstoffe optimal erhält, werden im Kurs behandelt.

18.17.H8701.15 Mag.ª Astrid Draxler **€ 36,80**
4. Okt / Do 17:00–21:00 4 UE / 1 x / 5–12 TN

Yogabrunch zu zweit
Egal, ob mit dem/der PartnerIn, dem/der besten FreundIn, mit der Mama oder mit dem Papa: Starten Sie gemeinsam genussvoll in das Wochenende!
Wir beginnen mit einer vitalisierenden und lockeren Yoga-Einheit, für die keine Vorkenntnisse notwendig sind. Mit ein paar einfachen Einzel- und Paarübungen aus dem Yoga schwingen wir uns zusammen ein, bevor es dann in der Küche heiß (und kalt) zugeht. Wir bereiten uns einen leckeren, gesunden Brunch mit einfachen Rezepten zu, die sich auch im Alltag leicht verwenden lassen. Mit diesem Wohlfühlpaket bringen wir gemeinsam die Frühlingsgefühle so richtig in Schwung.

18.17.F8701.16 Bakk. Magdalena Hesser **€ 36,80**
10. Nov / Sa 09:00–13:00 4 UE / 1 x / 5–12 TN

Schnelle Gerichte fürs Büro und für unterwegs
Ein Weckerl hier, ein Pizzastück da, ein „Coffee to go“ dort. Wer kennt diese unzähligen Verführungen nicht, die an jeder Ecke lauern, wenn man unterwegs ist? Dies belastet auf Dauer aber nicht nur das Geldbörserl, sondern auch die Gesundheit. In diesem Kochkurs lernen Sie, wie einfach es ist, mit einem geringen Zeitaufwand und wenig Kochambitionen leckere und gesunde Speisen „to go“ zuzubereiten, nach denen man statt dem Mittagsschläfchen im Büro Bäume ausreißen könnte. Die Gerichte werden als schöne Basis dienen, auf der Sie Ihre Kreativität in der Küche wunderbar aufflammen lassen können.

18.17.F8701.17 Bakk. Magdalena Hesser **€ 27,60**
21. Nov / Mi 18:00–21:00 3 UE / 1 x / 5–12 TN

Vegetarische Wiener Küche
Knödel, Strudel, Kraut, Nockerl, Erdäpfelgulasch, Topfenschnitte. Es gibt so viele geschmackvolle, vegetarische Gerichte aus der Wiener Küche, denen man neben den sehr fleischlastigen, traditionellen Speisen wenig Beachtung schenkt. In diesem Kochkurs lernen Sie, dass Gemüse keine “fade Beilage” zum Naturschnitzel ist, Knödel sich ohne Schweinebraten aber sowas von beweisen können und man von österreichischen Mehlspeisen nicht alleine durch das Hinsehen zunimmt.

18.17.F8701.18 Bakk. Magdalena Hesser **€ 36,80**
23. Jän / Mi 17:00–21:00 4 UE / 1 x / 5–12 TN

Kochkursreihe. Einfach & lecker mit Koch und Ernährungscoach Martin Taubert-Witz
Inhalt dieser Kursreihe ist aus regionalen und biologischen Zutaten, mit einfachen Mitteln leckere Speisen zu zaubern. Auf Basis der Grundzubereitungsarten lassen sich mit geringen Abwandlungen verschiedene Variationen eines Gerichts zubereiten. Kochen kann so unkompliziert sein und so viel Spaß machen.

Unsere Kochkurse ...

... enthalten keine Materialkosten, diese werden, wenn nicht anders angegeben, direkt mit der Kursleitung verrechnet (pro Termin ca. 15 Euro).
Zu allen Kochkursen bitte Geschirrtuch, Schürze und eventuell kleine Gefäße mitbringen.

Suppen
Bunte Einlagen, neue Kombinationen: Lassen Sie sich überraschen von der Vielfalt vegetarischer Suppen-Genüsse. Kleiner Vorgeschmack gefällig: Olivenpolentanockerl, Apfel-Karottensuppe mit Ingwer und vieles mehr.

18.17.F8701.19 Martin Taubert-Witz **€ 36,80**
11. Okt / Do 17:00–21:00 4 UE / 1 x / 5–12 TN

Hülsenfrüchte
Hülsenfrüchte: bunt, lecker und vielseitiger als man denkt. Ob Vorspeise, Suppe oder Hauptgericht ... das sieht gut aus und ist gesund.

18.17.H8701.20 Martin Taubert-Witz **€ 36,80**
17. Jan / Do 17:00–21:00 4 UE / 1 x / 5–12 TN

INTERNATIONALE KÜCHE

Indische Curries
Wir lernen, verschiedene leckere Currysoßen zuzubereiten. Als Beilage gibt es Naan Bot und herrlich duftenden Basmatireis.

18.17.H8701.21 Sangita Nebel **€ 36,80**
21. Sep / Fr 17:00–21:00 4 UE / 1 x / 5–12 TN

Vietnamesisiche Küche
Gemeinsam bereiten wir vietnamesische Rollen und Nudelsuppe nach Originalrezepten und für jeden Geschmack.

18.17.H8701.22 Claire Le **€ 36,80**
28. Sep / Fr 17:00–21:00 4 UE / 1 x / 5–12 TN

Japanische Gerichte
Zwei Speisen in einer
Die japanische Küche ist für Sushi und Maki beliebt. Es gibt, aber, viele andere schmackhafte Rezepte. Dieser Kochkurs ist traditionellen japanischen Gerichten gewidmet. An diesem Abend zeige ich Ihnen, wie man Takikoma Gohan (Reis mit Gemüse) und Butajiru (Misosuppe mit Schwein) zubereitet.

18.17.H8701.23 Yumi Vatchkov **€ 36,80**
8. Okt / Mo 17:00–21:00 4 UE / 1 x / 5–12 TN

Indisch kochen mit Hülsenfrüchten

Hülsenfrüchte haben einen bemerkenswerten Platz in der indischen Küche und werden mit Reis oder Naan-Brot zu sehr schmackhaften Gerichten kombiniert.

18.17.H8701.24 Sangita Nebel **€ 36,80**
19. Okt / Fr 17:00–21:00 4 UE / 1 x / 5–12 TN

Sushi

Sushi ist sehr beliebt, gesund und schmeckt sehr köstlich. Entdecken Sie mit uns welche Sushi-Sorten es gibt und wie sie sich unterscheiden. Gemeinsam bereiten wir das bekannteste Gericht aus Japan zu.

18.17.F8701.25 Claire Le **€ 36,80**
09. Nov / Fr 17:00–21:00 4 UE / 1 x / 5–12 TN

Orientalische Küche von Antiochia

Die Küche von Antiochia ist vielfältig, raffiniert, schmackhaft und pikant. Sie gilt für viele als die beste Küche der Türkei. Sie ist nicht nur von arabischen, sondern auch von jüdischen und armenischen Gerichten beeinflusst. Hauptsäulen dieser Küche sind vor allem Olivenöl, Granatapfelsirup und Kräuter wie Kreuzkümmel, Minze und Wildrosmarin. Weizen, Kichererbsen, saisonales Gemüse, Tahini (Sesampasta) und Joghurt finden in fast allen Gerichten in Antiochia reichlich Verwendung. In diesem Kochkurs kochen wir gemeinsam die typischen Vorspeisen, die *Meze*, und verschiedene Gemüsegerichte mit Mandeln, Walnüssen, Bulgur, Linsen und Kichererbsen.

18.17.HF8701.26 Abidin Ertugrul **€ 36,80**
19. Nov / Mo 17:00–21:00 4 UE / 1 x / 5–12 TN

Thailändische Küche

Die thailändische Küche ist durch das Aroma frischer Kräuter wie Koriander, Ingwer, Zitronengras und durch die Verwendung von Kokosmilch gekennzeichnet. An diesem Abend bereiten Sie traditionelle thailändische Gerichte mit exotischen Kräutern und Gewürzen. Schwerpunkt dieses Kurses sind Klassiker, wie zum Beispiel zu scharfe Garnelensuppe mit Zitronengras, rotes Huehnercurry oder gebackene Bananen. Lassen Sie sich von Sangita inspirieren!

18.17.H8701.27 Sangita Nebel **€ 36,80**
30. Nov / Fr 17:00–21:00 4 UE / 1 x / 5–12 TN

Klassiker der italienischen Küche

Die italienische Küche ist dank ihrer Vielfalt an Zutaten und Rezepten sehr beliebt. Schwerpunkt dieses Kochabends sind Klassiker der italienischen Küche wie z.B. *saltimbocca alla romana, vitello tonnato* und *tiramisù*. Eine Auswahl an Nudelgerichten wird auch nicht fehlen. Entdecken Sie raffinierte Speisen, die unkompliziert und schnell zubereitet werden können.

18.17.H8701.28 Reinhard Kochauf **€ 36,80**
06. Dez / Do 17:00–21:00 4 UE / 1 x / 5–12 TN

Chinesische Küche

Frühlingsrollen gehören zu den beliebtesten Vorspeisen der südchinesischen Küche. Knusprig und frisch gebraten mit einer knusprigen Hülle, gefüllt mit herzhafter Gemüse- oder Fleischmischung. Mit guten Tipps und Tricks gelingt das Selbermachen der Frühlingsrollen und Wantansuppe kinderleicht.

18.17.H8701.47 Claire Le **€ 36,80**
14. Dez / Fr 17:00–21:00 4 UE / 1 x / 5–12 TN

Sushi

An diesem Abend haben Sie die Möglichkeit, Sushi mit einer japanischen Köchin zuzubereiten. Von Yumi lernen Sie, nicht nur die eiweißreichen und kalorienarmen Leckerbissen zu rollen, sondern erfahren auch, die richtigen Zutaten und die passenden Utensilien auszuwählen.

18.17.H 8701.29 Yumi Vatchkov **€ 36,80**
14. Jan / Mo 17:00–21:00 4 UE / 1 x / 5–12 TN

Pizza

Pizza wie in Neapel. Wie lange soll der Teig aufgehen, mit welchen Zutaten kann man am besten die typische neapolitanische Pizza belegen und viele andere Informationen erfahren Sie an diesem Abend von einem italienischen Koch, der Pizza seit seiner Kindheit selber bäckt. Durch Anwendung von Weiß- und Vollkornmehl kann diese sehr beliebte Speise auch gesund sein.

18.17.H8701.30 Andrea Tramontano **€ 36,80**
24. Jan / Do 17:00–21:00 4 UE / 1 x / 5–12 TN

Indische Küche

Indisch kochen leicht gemacht: mit einfachen Handgriffen wird ein indisches Menü zubereitet.

18.17.H8701.31 Sangita Nebel **€ 36,80**
25. Jan / Fr 17:00–21:00 4 UE / 1 x / 5–12 TN

Dim Sum

Dim Sum bedeutet: „Kleine Leckerbissen, die das Herz berühren." Chinesische Spezialitäten wie Shaomai, Gyoza und Frühlingsrollen sind beliebt als Zwischenmahlzeiten und Snacks. Lassen Sie sich zeigen, wie einfach die Zubereitung ist.

18.17.H8701.47 Claire Le **€ 36,80**
01. Feb / Fr 17:00–21:00 4 UE / 1 x / 5–12 TN

KOCHKURSE IN KOOPERATION MIT AFRO-ASIATISCHEM INFORMATIONSHAUS

Die folgenden Kochkurse haben die afrikanische und asiatische Küche als Schwerpunkt. Sie werden in Kooperation mit dem Afro-Asiatischen Informationshaus in Wien veranstaltet und in Kombination mit Vorträgen zum jeweiligen Land angeboten. Das Afro-Asiatische Informationshaus in Wien ist ein Verein der allgemeinen Bildungsarbeit, der den Dialog von Menschen unterschiedlicher Kulturen und Religionen fördert, initiiert und begleitet. Es bietet Menschen mit Migrationshintergrund oder Zuwanderungsgeschichte die Möglichkeit, mit ÖsterreicherInnen in einen Dialog m. E. auf Augenhöhe zu treten und ihre Sicht auf interkulturelle, interreligiöse und entwicklungspolitische Fragen zu präsentieren.

Kochtraditionen in Bangladesch
Kulinarik trifft Gesundheit

Die bengalische Küche bietet eine facettenreiche Palette an kulinarischen Genüssen an, die jedem Gaumen mundet. Der Einfluss verschiedenster Völker, mit typisch regionalem Touch der ayurvedischen Gewürze, ist in der bengalischen Esskultur anzutreffen. Diese Küche eignet sich hervorragend für VeganerInnen, VegetarierInnen, aber auch für FleischesserInnen. Jedem Gaumen seine Speise, das Motto dieser Kultur, gestützt von ihrer vielschichtigen Speise-, wie Gewürzpalette. Es wird eine Hauptspeise bestehend aus bengalischem Gemüseeintopf, regionstypischem Hähnchengericht und traditionsgemäßem Reis zubereitet werden.

18.17.H8701.32 Afro-Asiatisches Informationshaus **€ 27,60**
16. Nov / Fr 18:00–21:00 3 UE / 1 x / 5–12 TN

Kochtraditionen in Ghana

Probieren Sie neue Speisen aus! Wie wäre es mit einer typischen Speise aus Ghana? Wir werden gemeinsam ein Fischgericht mit Gemüsesauce und Fufu (Brei aus Maniok oder Yams und Kochbananen) kochen.

18.17.H8701.33 Afro-Asiatisches Informationshaus **€ 27,60**
18. Jan / Fr 18:00–21:00 3 UE / 1 x / 5–12 TN

Unsere Kochkurse ...

... sollen so gut wie möglich für Sie vorbereitet sein!
Deshalb ersuchen wir um Anmeldung für alle Kurse spätestens eine Woche vor dem jeweiligen Beginndatum.
Anmeldungen: 01/89174117-000, hernals@vhs.at

KOCHEN UND EINE FREMDSPRACHE LERNEN

Spanische Tapas

Tapas sind spanische Leckereien, die zu Wein oder Bier serviert werden. An diesem Abend zeigt Maria Molero die originellen Zubereitungsarten und bereitet mit Ihnen die typischsten Rezepte wie z. B. Pimientos de Padrón, Datteln im Speckmantel, Aioli (spanische Knoblauchcreme), Tortilla, Garnelen in Knoblauchöl und Albóndigas (Hackfleischbällchen in Tomatensauce) zu. Sie haben die Gelegenheit, Ihr Spanisch aufzufrischen oder sich in diese Sprache einzuhören.

18.17.H8701.34 Maria Angeles Molero Esteban **€ 36,80**
13. Nov / Di 17:00–21:00 4 UE / 1 x / 5–12 TN

Südamerikanische Küche
Eine kulinarische Reise durch Lateinamerika

Die Küche Südamerikas und der Karibik ist geprägt von den verschiedenen Kulturen und vielfältigen Produkten aus diesem Kontinent. So hat jedes Gericht seine ganz eigene Besonderheit in Bezug auf Aromen, Gerüche, Farben und Zubereitung. Kokosnuss, Yucca, Kartoffeln, Mais, Bohnen und Banane sind die markantesten Produkte von Süd- bzw. Zentralamerika und finden in den verschiedensten Gerichten Einsatz. Nicht zu vergessen sind Chilis und Tomaten, die in der traditionellen latienamerikanischen Küche an höchster Stelle stehen. An diesem Abend begeben wir uns auf eine kulinarische Reise durch Lateinamerika und bereiten exotische Speisen wie zum Beispiel *arepas* aus Kolumbien, *gallo pinto* mit Kokosnuss aus Nicaragua, *patacones* aus der Karaibik, *tajadas* aus Venezuela, *fajitas* und *pico de gallo* aus Lateinamerika, *dulce de piña* aus Costa Rica. Nützen Sie auch die Gelegenheit, Ihre Spanischkenntnisse in diesem Kochkurs aufzufrischen. Die aus Nicaragua stammende Kursleiterin, Jacobita Molina de Kovatsch, erzählt Ihnen gerne – auch auf Spanisch – über lateinamerikanische Kochtraditionen und die Anwendung exotischer Lebensmittel.

18.17.H8701.35 Jacobita Molina de Kovatsch **€ 36,80**
23. Nov / Fr 17:00–21:00 4 UE / 1 x / 5–12 TN

Französische Küche
À la carte

Perfectionner son francais en dégustant un verre de Bordeaux et dans les effluves de boeuf bourguignon (ou autre) quoi de plus sympa? Ce cours s'adresse à tous ceux qui ont envie d'associer les plaisirs de l'esprit à ceux de la table. Connaissances en français recommandées.

Bei einem Gläschen Bordeaux die eigenen Französischkenntnisse perfektionieren, während der selbst zubereitete Boeuf Bourgignon oder (anderes) auf dem Herd vor sich hin köchelt. Was könnte vergnüglicher sein, als sinnlich-kulinarische Genüsse mit den Freuden des Lernens zu kombinieren?

18.17.H8701.36 Martine Lenoble **€ 36,80**
10. Jan / Do 17:00–21:00 4 UE / 1 x / 5–12 TN

Mexikanische Küche

Die mexikanische Küche ist von einer reichen Aromenvielfalt, verschiedenen Chilis und Gewürzen geprägt. An diesem Abend stehen im Mittelpunkt Häppchen wie Tacos, Pozole, Tostadas, Sopes, Entomatadas, Enfrijoladas, Enchiladas, Guacamole, Chalupas, Corundas, Tamales, die meistens mit Mais, Bohnen und Chilis zubereitet werden. Lasst uns reden, kochen, essen und auch tanzen zu den Klängen der Mariachi-Musik. Geringe Spanischvorkenntnisse sind von Vorteil.

18.17.H8701.37 Martha Patricia Cervantes **€ 36,80**
11. Jan / Fr 17:00–21:00 4 UE / 1 x / 5–12 TN

Neapolitanische Küche
Il pranzo della domenica: a tavola con Napoli

Questo corso intensivo di cucina verterà sul tipico pranzo della domenica, così come preparato tradizionalmente presso le famiglie napoletane. Dopo una breve introduzione teorica al tema, la nostra chef Simona Mastracchio coinvolgerà i partecipanti nella preparazione di alcuni piatti tipici come, per esempio rigatoni al forno con ragù di carne, polpettine e mozzarella. Il corso si concluderà, dunque, con l'assaggio degli stessi piatti: per portare con sé un pezzo di cuore della cucina napoletana. Vi aspettiamo!

Schwerpunkt dieses Abends ist das typische Sonntagsmittagessen der neapolitanischen Tradition. Nach einer Einführung wird Simona Mastracchio, Chefköchin von Osfizio, mit Ihnen typische neapoletanische Gerichte zubereiten. Am Schluß kosten Sie die Leckerbissen und genießen die italienische Küche wie im Herzen von Neapel. Der Kurs wird vorwiegend auf Italienisch abgehalten.

18.17.H8701.38 Simona Mastracchio **€ 36,80**
22. Jän / Di 17:00–21:00 4 UE / 1 x / 5–12 TN

Argentinische Küche

Ein argentinischer Abend – undenkbar ohne *empanadas*, keine Fiesta ohne diese typischen Teigtaschen mit diversen Füllungen. Außerdem werden wir frisches warmes Gebäck mit verschiedenen Soßen zum Dippen zubereiten. Genießen Sie auch *alfajores de maicena con dulce de leche* – die beliebteste und wohl auch bekannteste Süßspeise Argentiniens. Entdecken Sie mit uns die Köstlichkeiten der argentinischen Küche bei schöner Musik, vertiefen Sie Ihre bestehenden Spanischkenntnisse oder hören Sie sich einfach in Spanisch ein – mit dem angeblich schönsten Akzent Lateinamerikas. Jedes Semester neue Rezepte!

18.17.H8701.39 Ana Lia Lopez Fuentes **€ 36,80**
31. Jan / Do 17:00–21:00 4 UE / 1 x / 5–12 TN

Lebensmittelkosten ...

... sind in der Kursgebühr nicht inkludiert und werden direkt mit der Kursleitung verrechnet (ca. € 15,00 pro Abend)!
Zu allen Kochkursen bitte ein Geschirrtuch, eine Schürze und eventuell kleine Gefäße (für Reste) mitbringen!

Britische und amerikanische Küche
Let's have dinner

The British and American kitchen is better than its reputation. The old traditional kitchen offers in both countries a great combination of typical and exotic ingredients and spices. There are not only fish and chips or hamburgers. There is Tex Mex like tacos, chilli con carne, Muffuletta from New Orleans or typical British crumbles or minced pies. The class is open for everybody interested in the kitchen and the English language.

Die britische und amerikanische Küche ist besser als ihr Ruf. Die alte traditionelle Küche bietet in beiden Ländern Kombinationen aus heimischen und exotischen Zutaten und Gewürzen. Es gibt nicht nur *fisch and chips* oder *hamburger*. Es gibt tex mex wie *tacos*, *chili con carne*, *muffuletta* aus New Orleans oder typisch britische *crumbles* oder *mince pies*. Alles natürlich auf Englisch. Der Kurs ist offen für alle, die Interesse an der Küche und an der englischen Sprache haben.

18.17.H8701.40 Mag.ª Eva Linton-Kubelka **€ 36,80**
01. Feb / Fr 17:00–21:00 4 UE / 1 x / 5–12 TN

KOCHKURSKALENDER

Juli–August 2018		
Do, 23. Aug	**Wiener Küche**	Seite 28
Sa, 25. Aug	**Wiener Mehlspeisen**	Seite 30

September 2018		
Mi, 05. Sep	**Wiener Küche**	Seite 28
Mi, 12. Sep	**Wiener Mehlspeisen**	Seite 30
Fr, 21. Sep	**Indische Curries**	Seite 31
Di, 25. Sep	**Kuchen und Gebäck aus Rührmassen**	Seite 29
Fr, 29. Sep	**Vietnamesische Küche**	Seite 31

Oktober 2018		
Mi, 03. Okt	**Tafelspitz – Rindsgusto**	Seite 29
Do, 04. Okt	**Marmelade, Chutney, Relishes und Pestos**	Seite 30
Fr, 05. Okt	**Vollkornbrot und -gebäck backen**	Seite 29
Sa, 06. Okt	**Wanderung im Herbst: Wurzeln und wilde Früchte**	Seite 27
Mo, 08. Okt	**Japanische Gerichte Zwei Speisen in einer**	Seite 31
Do, 11. Okt	**Suppen**	Seite 31
Fr, 12. Okt	**Gesundes Backen**	Seite 29
Mi, 17. Okt	**Herbststars: Pilze und Kürbis**	Seite 29
Fr, 19. Okt	**Indisch Kochen mit Hülsenfrüchten**	Seite 32

November 2018		
Mo, 05. Nov	**Blätter-, Plunder-, Strudelteig**	Seite 30
Di, 06. Nov	**Lustvoll und vital durch die Wechseljahre mit TCM**	Seite 28
Do, 08. Nov	**Kochkurs Basics**	Seite 28
Fr, 09. Nov	**Sushi**	Seite 32
Sa, 10. Nov	**Yogabrunch zu zweit**	Seite 31
Di, 13. Nov	**Spanische Tapas**	Seite 33
Mi, 14. Nov	**Gesunde Wiener Küche**	Seite 29
Fr, 16. Nov	**Kochtraditionen in Bangladesch**	Seite 33
Mo, 19. Nov	**Orientalische Küche von Antiochia**	Seite 32
Mi, 21. Nov	**Schnelle Gerichte fürs Büro und für unterwegs**	Seite 31
Fr, 23. Nov	**Südamerikanische Küche**	Seite 33
Di, 27. Nov	**Weihnachtsbäckerei**	Seite 30
Mi, 28. Nov	**Innereien**	Seite 29
Do, 29. Nov	**Stollen und Lebkuchen**	Seite 30
Fr, 30. Nov	**Thailändische Küche**	Seite 32

Dezember 2018		
Sa, 01. Dez	**Kinderkochkurs 8–12 Jahre Weihnachtsbäckerei**	Seite 30
Do, 06. Dez	**Klassiker in der italienischen Küche**	Seite 32
Fr, 07. Dez	**Wiener Mehlspeisen**	Seite 30
Mi, 12. Dez	**Schweinsbraten**	Seite 29
Fr, 14. Dez	**Chinesische Küche**	Seite 32

Januar 2019		
Do, 10. Jan	**Französische Küche à la carte**	Seite 33
Fr, 11. Jan	**Mexikanische Küche**	Seite 34
Mo, 14. Jan	**Sushi**	Seite 32
Mi, 16. Jan	**Fleischgerichte**	Seite 29
Do, 17. Jan	**Hülsenfrüchte**	Seite 31
Fr, 18. Jan	**Kochtraditionen in Ghana**	Seite 33
Di, 22. Jan	**Neapolitanische Küche**	Seite 34
Mi, 23. Jan	**Vegetarische Wiener Küche**	Seite 31
Do, 24. Jan	**Pizza**	Seite 32
Fr, 25. Jan	**Indische Küche**	Seite 32
Mi, 30. Jan	**Kochen für Männer**	Seite 28
Do, 31. Jan	**Argentinische Küche**	Seite 34

Februar 2019		
Fr, 01. Feb	**Let´s have dinner**	Seite 34

KUNST | KREATIVITÄT | HANDWERK

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.

Angewandte Kunst, Handwerk

Pflegeprodukte aus dem Bienenvolk selbstgemacht

Bienenwachs, Propolis und Honig werden seit jeher für die sanfte Pflege der Haut geschätzt. Lernen Sie, wie man aus diesen einzigartigen Inhaltsstoffen einen pflegenden Lippenbalsam, eine hochwertige Propoliscreme und einen wärmenden Bienenwachswickel herstellt. Das im Workshop verwendete Entdeckelungswachs, die Propolis und der Honig stammen aus der Bio-Imkerei der Kursleiterin.
Materialkosten sind in der Kursgebühr nicht inkludiert, sondern werden direkt mit der Kursleiterin verrechnet (je nach Produkt zwischen € 3,50 und € 8,00 / Stück).

18.17.H7720.01 Ulrike Heller-Macenka	**€ 10,80**
10. Nov / Sa 14:00–15:30	1,5 UE / 1 x / 6–12 TN

Kerzenwerkstatt
Kerzen und Christbaumschmuck aus Bienenwachs

Kerzen aus reinem Bienenwachs schenken in der kalten Jahreszeit Wärme und Licht. Darum werden wir an diesem Winternachmittag Christbaumkerzen ziehen, Teelichter gießen, fein duftenden Christbaumschmuck aus Wachs herstellen – und gleichzeitig erfahren Sie, wie die Bienen den ganz besonderen Baustoff „Wachs" produzieren und welche Funktionen der Wabenbau im Bienenvolk hat. Ein Kerzen-Workshop für die ganze Familie!
Materialkosten sind in der Kursgebühr nicht inkludiert, sondern werden direkt mit der Kursleiterin verrechnet (je nach Produkt zwischen € 1,00 und € 1,50 / Stück).

18.17.H7720.02 Ulrike Heller-Macenka	**€ 14,40**
1. Dez / Sa 14:00–16:00	2 UE / 1 x / 6–12 TN

Kreativworkshop: Häkeln
Häkelanleitungen lesen und verstehen

Klein GRUPPE

Schöne Häkelmodelle scheitern oft nicht an der Technik, sondern am Verstehen der Anleitungen. Dieser Workshop soll helfen, Anleitungen richtig zu lesen, zu verstehen und umzusetzen. Bitte bringen Sie, wenn möglich, Ihre eigenen Nadeln und Wollreste mit.

18.17.H7690.01 Ursula Iwancsich	**€ 32,40**
2. Okt / Di 14:00–17:00	3 UE / 1 x / 4–5 TN
18.17.H7690.03 Ursula Iwancsich	**€ 32,40**
10. Nov / Sa 9:00–12:00	3 UE / 1 x / 4–5 TN

Kreativworkshop: Stricken
Strickanleitungen lesen und verstehen

Klein GRUPPE

18.17.H7690.02 Ursula Iwancsich	**€ 32,40**
9. Okt / Di 14:00–17:00	3 UE / 1 x / 4–5 TN
18.17.H7690.04 Ursula Iwancsich	**€ 32,40**
1. Dez / Sa 9:00–12:00	3 UE / 1 x / 4–5 TN

Bildende Kunst

Aquarellmalerei

Malen ist nicht nur eine Frage der Technik sondern auch eine Frage des Sehens! Das Kennenlernen verschiedener Techniken, Tipps und Tricks soll Mut zum Experimentieren machen und helfen, einen persönlichen künstlerischen Ausdruck zu entwickeln. AnfängerInnen und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen!
Die Materialliste für diesen Kurs liegt im KundInnenservice der VHS Hernals auf.

18.17.H7454.01 Alma Aigner	**€ 155,30**
25. Sep–15. Jan / Di 9:00–10:30	22,5 UE / 15 x / 6–12 TN
18.17.H7454.02 Alma Aigner	**€ 155,30**
25. Sep–15. Jan / Di 10:30–12:00	22,5 UE / 15 x / 6–12 TN

Ausstellungen im VHS-Foyer

Unsere Ausstellungen bereichern unseren Kursbetrieb, erweitern unser Kursangebot und sollen Anlass für Begegnungen, Auseinandersetzungen und neue Impulse sein.

Wussten Sie, dass ...

... wir immer wieder Ausstellungen in unserem Haus haben?
Regelmäßige Informationen und Einladungen dazu erhalten Sie unter Tel. +43 1 89 174 117–223

Fotospaziergang – Digitale Fotografie leicht gemacht

Im Rahmen eines gemütlichen Spaziergangs durch Wien erlernen Sie praktische Tipps und Tricks, wie das Fotografieren noch schöner gelingt. Dabei widmet sich jeder Spaziergang einem unterschiedlichen technischen Schwerpunkt. Die individuelle Betreuung garantiert, dass Sie die interessantesten Punkte zum Fotografieren finden, die Lichteinstellungen optimieren lernen und den richtigen Blickwinkel wählen.
Die Anmeldung und Bezahlung erfolgt in Ihrer VHS oder per Internet, der jeweilige Treffpunkt wird den TeilnehmerInnen bekannt gegeben, evt. Eintritte sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Bitte eigene Kameraausrüstung mitbringen!
Die Veranstaltungsreihe *Fotospaziergänge durch Wien* ist gefördert von der Hernalser Bezirksvorsteherin Dr.in Ilse Pfeffer.

Prater, Vergnügungspark und Au

18.17. H7765.01 Mag.a Maria Dürr	**€ 7,00**
15. Sep / Sa 10:00–12:30	2,5 UE / 1 x / 6–12 TN

Steinhofkirche und Gelände (Jugendstil- und Landschaftsfotografie)

18.17. H7765.02 Mag.a Maria Dürr	**€ 7,00**
19. Okt / Fr 10:00–12:30	2,5 UE / 1 x / 6–12 TN

Gasometercity, ÖAMTC neu (Architektur alt und neu)

18.17. H7765.03 Mag.a Maria Dürr	**€ 7,00**
17. Nov / Sa 10:00–12:30	2,5 UE / 1 x / 6–12 TN

Wien Museum (Dokumentation)

18.17. H7765.04 Mag.a Maria Dürr	**€ 7,00**
7. Dez / Fr 10:00–12:30	2,5 UE / 1 x / 6–12 TN

Konzerthaus (Führung und Veranstaltungssäle)

18.17.H7765.05 Mag.a Maria Dürr	**€ 7,00**
29. Jan / Di 10:00–12:30	2,5 UE / 1 x / 6–12 TN

Digitale Fotografie leicht gemacht – Architektur in Hernals

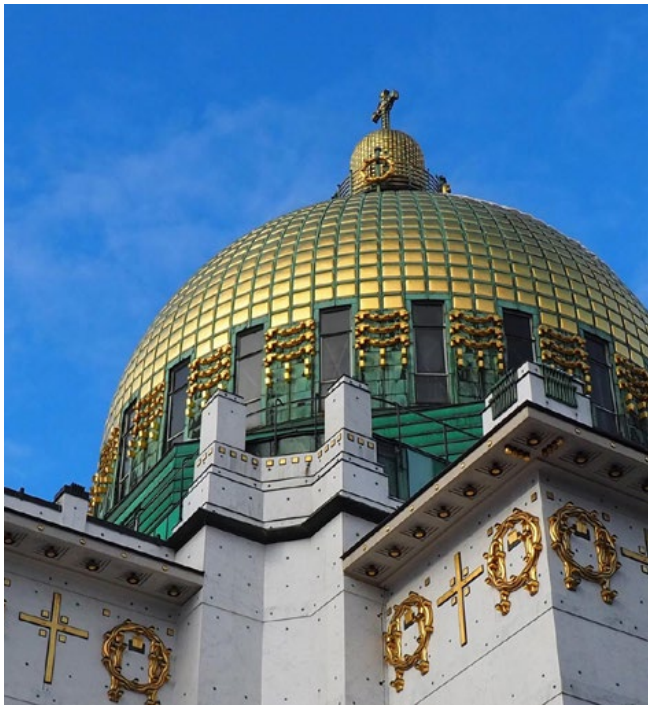
Fotospaziergang, Bildbearbeitung, Fotobuch

Dieser Workshop beginnt mit einer Einführung in die Kamerafunktionen und die Bildkomposition. Danach begeben Sie sich im Rahmen eines gemütlichen Spaziergangs auf Entdeckungsreise durch Hernals und lernen die architektonischen Highlights im Bezirk kennen. Die individuelle Betreuung garantiert, dass Sie die interessantesten Punkte zum Fotografieren finden, die Lichteinstellungen optimieren lernen und den richtigen Blickwinkel wählen.
Wieder zurück in der VHS wählen Sie Ihre schönsten oder aussagekräftigsten Bilder aus, die Sie dann an Ihrem Laptop bearbeiten. Zum Schluß haben Sie die Möglichkeit, aus Ihren Bildern ein CEWE-Fotobuch zu gestalten.

cewe BEST IN PRINT **Die TeilnehmerInnen des Kurses bekommen je einen Gutschein über € 30,00 für ein Cewe Fotobuch und einen Gutschein über € 10,00 für ein Cewe Wandbild.**

Bitte bringen Sie Ihre eigene Kameraausrüstung und Ihren eigenen Laptop mit!

18.17. H7765.06 Mag.a Maria Dürr	**€ 34,50**
7. Sept / Fr 14:00–19:00	5 UE / 1 x / 6–12 TN



Musik

EINZELUNTERRICHT

Kursinformation

Die Musikkurse können als Einzel- und als Paarunterricht zu halben oder ganzen Unterrichtseinheiten (UE) gebucht werden. Eine Unterrichtseinheit (UE) umfasst 50 Minuten Unterricht und 10 Minuten Pause. Instrumentalunterricht kann auch in halben UE gebucht werden. 25 Minuten Unterricht 15 x im Semester ist der beliebte Standardkurs. Die im Kursprogramm angegebenen Zeiten sind Rahmenzeiten, innerhalb derer Sie Ihre Kurszeit („Block“) wählen können.

Ermäßigte Preise gelten bis zum vollendeten 24. Lebensjahr bei Kursbeginn. Stichtag ist der 25. Geburtstag. Das empfohlene Mindestalter für Kinder ist 7 Jahre.

Der Einzelunterricht erlaubt eine individuelle Wahl der Unterrichtsliteratur. Diese kann sich von Klassik und Musical bis zu Moderne, Pop und Volksmusik erstrecken. Dabei richten sich die KursleiterInnen nach dem Niveau und den Vorlieben der TeilnehmerInnen. Die Theorie fließt praxisbezogen ein, bei Kindern ist die Ausrichtung spielerisch. Ziel des Unterrichts ist das selbstständige Musizieren.

15 x halbe Unterrichtseinheit (25 Min.):

Kinder und Jugendliche bis 25 Jahren:	**€ 265,50**
Erwachsene ab 25 Jahren:	**€ 292,50**

15 x ganze Unterrichtseinheit (50 Min.):

Kinder und Jugendliche bis 25 Jahren:	**€ 531,00**
Erwachsene ab 25 Jahren:	**€ 585,00**

Blockflöte

18.17.H7121.01 Prisca Kakuska-Löffler	**€ 292,50 / € 265,50**
25. Sep–15. Jan / Di 12:55–17:55	7,5 UE / 15 x
18.17.H7121.02 Prisca Kakuska-Löffler	**€ 292,50 / € 265,50**
26. Sep–16. Jan / Mi 12:55–17:55	7,5 UE / 15 x

Gitarre

18.17.H7118.02 Bakk. Miriam Meixner	**€ 292,50 / € 265,50**
14. Sep–11. Jan / Fr 12:25–17:55	7,5 UE / 15 x
VHS Hernals / 17., Rötzergasse 15	
18.17.H7118.01 Mag. Sinisa Gascic	**€ 292,50 / € 265,50**
25. Sep–15. Jan / Di 13:00–19:00	7,5 UE / 15 x
VHS Hernals / 17., Knollgasse 4–6	

Gitarre und E-Gitarre

18.17.H7118.03 Helmut Mühlbacher	**€ 292,50 / € 265,50**
17. Sep–7. Jan / Mo 12:25–17:55	7,5 UE / 15 x

Klavier

18.17.H7115.01 Mag.ª Larysa Demjanko	**€ 292,50 / € 265,50**
18. Sep–8. Jan / Di 8:30–13:30	7,5 UE / 15 x
18.17.H7117.01 Susanne Günther	**€ 292,50 / € 265,50**
18. Sep–8. Jan / Di 9:00–12:30	7,5 UE / 15 x
18.17.H7115.02 Mag.ª Larysa Demjanko	**€ 292,50 / € 265,50**
20. Sep–17. Jan / Do 13:25–17:55	7,5 UE / 15 x
18.17.H7115.03 Mag.ª Larysa Demjanko	**€ 292,50 / € 265,50**
21. Sep–18. Jan / Fr 9:00–18:30	7,5 UE / 15 x
18.17.H7117.02 Susanne Günther	**€ 292,50 / € 265,50**
21. Sep–18. Jan / Fr 13:00–20:00	7,5 UE / 15 x
VHS Hernals / 17., Rötzergasse 15	
18.17.H7117.03 Susanne Günther	**€ 292,50 / € 265,50**
20. Sep–24. Jan / Do 13:00–19:00	7,5 UE / 15 x
VHS Hernals / 17., Knollgasse 4–6	

Violine

18.17.H7116.01 Silvia Kanicki, MMA	**€ 292,50 / € 265,50**
21. Sep–18. Jan / Fr 13:55–17:55	7,5 UE / 15 x

Beratung Musikeinzelunterricht:
Blockflöte, Klavier, Gitarre, Violine
Am Donnerstag, 20. September 2018, 09:00–11:00 Uhr

GESANG

Stimmbildung und Gesang

18.17.H7115.01 Mag.ª Larysa Demjanko	**€ 292,50 / € 265,50**
18. Sep–8. Jan / Di 8:30–13:30	7,5 UE / 15 x
18.17.H7115.02 Mag.ª Larysa Demjanko	**€ 292,50 / € 265,50**
20. Sep–17. Jan / Do 13:25–17:55	7,5 UE / 15 x
18.17.H7115.03 Mag.ª Larysa Demjanko	**€ 292,50 / € 265,50**
21. Sep–18. Jan / Fr 9:00–18:30	7,5 UE / 15 x

Stimmbildung – Workshop

Klein GRUPPE

Sie denken immer wieder daran zu singen oder möchten Ihre Kenntnisse in Notenkunde und Harmonielehre vertiefen? Probieren Sie es aus! Es werden Grundkenntnisse in Notenkunde, Harmonielehre, Stimm- und Gehörbildung vermittelt. Die Auswahl der Musikstücke orientiert sich am Niveau der TeilnehmerInnen.

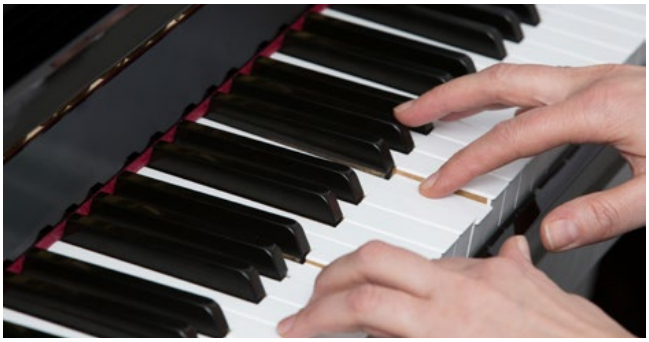
18.17.H7115.04 Mag.ª Larysa Demjanko	**€ 29,40**
1. Dez / Sa 9:00–12:00	3 UE / 1 x / 4–5 TN

Musikkurs Hotline: +43 1 89 174–117 222

Chor

Willkommen sind alle, die Lust am gemeinsamen Singen haben. Die Auswahl der Stücke geschieht in Absprache mit den TeilnehmerInnen und kann klassisch oder zeitgenössisch sein und auch aus dem Musical kommen.

18.17.H7111.02 Mag.ª Larysa Demjanko	**€ 195,00**
	Ab mind 16 TN € 156
21. Sep–18. Jan / Fr 18:30–20:30	30 UE / 15 x / 6–30 TN



Chor für EinsteigerInnen

Sie denken immer wieder daran, in einem Chor zu singen? Probieren Sie es aus! Dieser Kurs richtet sich an AnfängerInnen jeglichen Alters und dient als Einstieg in den Chor. Es werden Grundkenntnisse in Notenkunde, Harmonielehre, Stimm- und Gehörbildung vermittelt. Die Auswahl der Musikstücke orientiert sich am Niveau der TeilnehmerInnen.

18.17.H7111.01 Mag.ª Larysa Demjanko **€ 26,00**
Ab mind 16 TN € 20,80
7.–14. Sep / Fr 18:30–20:30 4 UE / 2 x / 6–30 TN

Musikalisches Mentaltraining für SeniorInnen

Klein GRUPPE plus 60

Dieser vergnügliche Kurs beinhaltet eine bunte Mischung an Liedern, Tänzen, Rhythmus-, Atem- und Wahrnehmungsübungen sowie Fantasiereisen. Durch die Elemente der Musik lässt sich das seelische Gleichgewicht und das Körpergefühl positiv unterstützen und nachhaltig beeinflussen. In den einzelnen Stunden entdecken wir unsere natürliche Musikalität, stärken das Selbstvertrauen, bringen beide Gehirnhälften in Schwung und trainieren die Merkfähigkeit, Konzentration und Vorstellungskraft.

18.17.H7111.10 Prisca Kakuska-Löffler **€ 49,00**
26. Sep–24. Okt / Mi 11:00–12:00 5 UE / 5 x / 4–5 TN

18.17.H7111.11 Prisca Kakuska-Löffler **€ 49,00**
7. Nov–5. Dez / Mi 11:00–12:00 5 UE / 5 x / 4–5 TN

Literatur

Deutsch C1 Literaturklub Literarische Gustostücke

Klein GRUPPE

Ab C1 Deutschkenntnissen und als LiteraturliebhaberIn sind Sie in diesem Kurs richtig! Wir lesen Kurzgeschichten von Thomas Mann und besprechen in der Gruppe den Inhalt, unsere Eindrücke und Interpretationen. Kommen Sie zum Kurs und genießen Sie literarische Gustostücke wie ‚Der Tod in Venedig' oder ‚Wälsungenblut'. Nicht nur formale Klarheit, sprachliche Präzision und die legendären „Thomas-Mann-Sätze" werden Sie begeistern, der Literaturnobelpreisträger sorgt in seinen Geschichten auch für Humor und psychologischen Scharfsinn. Wir lesen aus: Thomas Mann, *Frühe Erzählungen 1893–1912,* Fischer TB Verlag, Frankfurt 2012 (in der Textfassung der Großen kommentierten Frankfurter Ausgabe/GFKA, Frankfurt 2008). Für die folgenden Termine werden die Texte in der Erstbesprechung am 19. Oktober abgestimmt.

18.17.H1101.33 Dr. Stefan Scheiner **€ 91,00**
19. Okt–18. Jan / Fr 16:00–18:00 10 UE / 5 x / 4–6 TN
weitere Termine: 2.11., 23.11., 14.12., 18.01.

Deutsch B2+ Kreatives Schreiben

Klein GRUPPE

An alle AutorInnen, SprachkünstlerInnen und solche, die es noch werden wollen: Kreativ schreiben auf Deutsch, im geschützten Rahmen. Gedichte, Kurzgeschichten und mehr.

18.17.H1101.20 Rhea Krcmarova, BA **€ 115,50**
21. Sep / Fr 18:00–21:00 15 UE / 5 x / 4–6 TN
Weitere Termine: 05.10., 19.10., 11.01., 25.01.

Englischer Literaturklub B1+

Klein GRUPPE

Once a month we want to meet to discuss one book, which we all read at home before. In a nice atmosphere we want to talk about the different characters, our impressions and thoughts about the book. Come and join us!

18.17.H1110.70 Mag.ª Eva Linton-Kubelka **€ 68,60**
Fr 18:30–20:30 7 UE / 4 x / 4–5 TN

Vorbesprechung am 12.10. um 18:30 Uhr. Weitere Termine werden in der Vorbesprechung vereinbart.

Französischer Literaturklub B2

Klein GRUPPE

Découvrez la littérature francophone dans une ambiance détendue et conviviale. Partegeons ensemble à chaque séquence vos opinions et vos points de vue sur les oeuvres que nous auront préalablement sélectonnées. Nous prendons soin de varier les styles, les genres, les époques et les pays afin d'avoir un large apperçu de la richesse de cette littérature et de découvrir de nouveaux horizons.

18.17.H1150.25 Mag.ª Chloé Chevreau **€ 68,60**
Fr 16:00–18:00 7 UE / 4 x / 4–5 TN

Vorbesprechung am 12.10. um 16:00 Uhr. Weitere Termine werden in der Vorbesprechung vereinbart.

Italienischer Literaturklub B2

Klein GRUPPE

Questo corso offre la possibilità di gettare uno sguardo su alcuni dei tanti testi letterari che hanno la verde Ischia come scenario delle loro storie. Due autori contemporanei, il napoletano Erri De Luca e il milanese Gianni Mura ne fanno teatro delle vicende narrate rispettivamente in "Tu, mio" e "Ischia". Libri diversi per temi trattati, stile e genre, lasciano vivere al lettore ora storie d'amore, adolescenza e crescita, ora storie di misteri, corruzione e criminalità.

18.17.H1250.99 Mag.ª Luisa Bonventre **€ 58,80**
18. Okt–7. Jan / Do 19:30–21:00 6 UE / 4 x / 4–5 TN

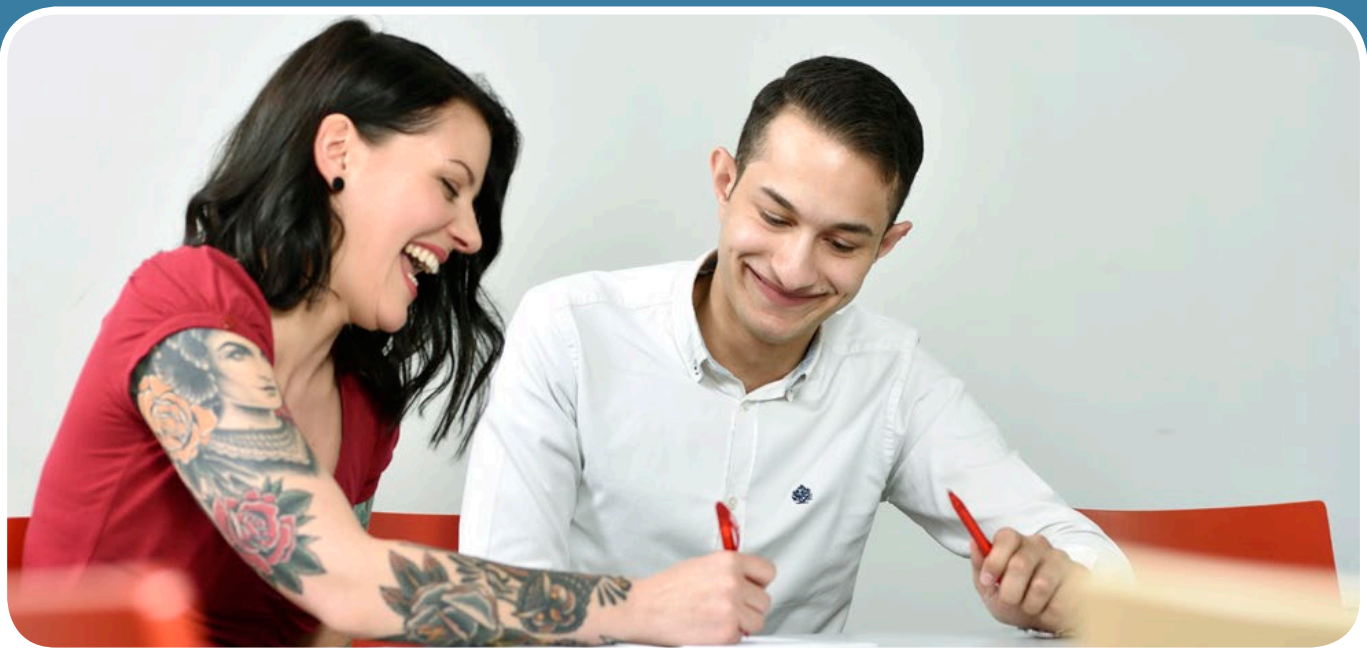
Spanischer Literaturklub B2+

Vamos a reunirnos para charlar sobre algunas obras de la literatura española e iberoamericana. En cada encuentro trataremos un libro que previamente hemos leído en casa. La selección es amplia: desde cuentos hasta novelas, pasando por narraciones cortas, obras de teatro etc. En nuestras discusiones expresaremos nuestra opinión y escucharemos el punto de vista de los demás en temas referentes al estilo, personajes, ambiente, finalidad del autor, Y siempre en un ambiente distendido y relajado.

18.17.H1510.16 Mag.ª Chloé Chevreau **€ 45,50**
Fr 19:00–21:00 7 UE / 4 x / 6–15 TN

Vorbesprechung am 12.10. um 19:00 Uhr. Weitere Termine werden in der Vorbesprechung vereinbart.

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG



PERSÖNLICHKEITS-ENTWICKLUNG

Ziele formulieren, stecken, erreichen

Den Kopf in den Sand stecken und so weitermachen wie bisher - oder ein Ziel formulieren und motivert erreichen. In diesem Kurs lernen Sie mehrere Techniken kennen, mit denen sich Ziele konkret benennen und erfolgreich verfolgen lassen. Sie erarbeiten sich Ihre Strategie, um Ihr Ziel motiviert und mit Begeisterung und Leichtigkeit zu erreichen.

18.17.H5098.01 Hulda Malai **€ 19,20**
12. Okt / Fr 18:00–20:00 2 UE / 1 x / 6–12 TN

Die Strichmännchen-Akademie
Basisworkshop für kreatives Gestalten von Präsentationsunterlagen

Visuelle Elemente machen Ihre Präsentation und Unterlagen erst richtig attraktiv. In diesem Basisworkshop lernen Sie Grundelemente der visuellen Sprache kennen und üben, wie Sie Inhalte kreativ und motivierend umsetzen. Der Kurs richtet sich an alle, die glauben, nicht oder nicht gut zeichnen zu können. Für das Arbeiten mit Strichmännchen & Co ist kein Talent oder Vorwissen notwendig.

Inhalte:

- Grundelemente der visuellen Sprache
- Figuren und Gesichter mit wenigen Strichen zeichnen
- Tipps zu Aufbau und Layout
- Übungsbeispiele für die eigene Präsentation oder Veranstaltung

18.17.H5090.01 Mag.ª Erika Lang **€ 57,60**
5.–19. Okt / Fr 18:00–20:00 6 UE / 3 x / 6–15 TN

biv die akademie für integrative bildung

BILDUNG INFORMATION VERNETZUNG

Wir packen unsere Koffer und fliegen ans Meer!

Dort besuchen wir die drei Inseln Korsika, Sizilien und Großbritannien. Gemeinsam lernen wir die Sprachen der Inseln kennen - nämlich Französisch, Italienisch und Englisch - und kochen unterschiedliche Speisen aus diesen Regionen. Gleichzeitig erfahren wir viel über die Menschen und die Besonderheiten der Inseln.
Wir freuen uns auf die gemeinsame Reise!

TERMIN: Ab 22. Oktober, 7x, 18 UE

Montag von 15:45–18:00/18:45 Uhr

22. Oktober, 15:45–18:00
29. Oktober, 15:45–18:45
5. November, 15:45–18:00
12. November, 15:45–18:45
19. November, 15:45–18:00
26. November, 15:45–18:45
3. Dezember, 15:45–18:00

Ein Kurs von biv gefördert von Licht ins Dunkel

Anmeldungen bitte unter:
Tel. & Fax: +43 1 8911504
Mobil: +43 676 3107691
E-Mail: bruno.kirchner@biv-integrativ.at
Internet: www.biv-integrativ.at

T(R)äume meiner Kindheit
Biografiearbeit zum Kennenlernen

Klein GRUPPE

Mit Biografiearbeit dem eigenen Leben auf der Spur. Gemeinsam schöpfen wir aus Erinnerungen und erkunden die Gegenwart, finden Orte der Kindheit, Menschen, Wünsche und vergangene Bilder wieder und geben ihnen den passenden Ausdruck. Mit kleinen Anleitungen und Impulsen gehen wir spielerisch auf Schatzsuche in die (T)Räume der Kindheit und entdecken, was uns geprägt hat.

18.17.H5099.01 Mag.ª Erika Lang **€ 43,20**
18. Okt / Do 9:00–12:00 3 UE / 1 x / 4–5 TN

Farb- und Stilberatung für Herren

Klein GRUPPE

Wenn es um Mode geht zählt für Sie vor allem eines: Zeit, Geld und Nerven sparen!
In diesem Kurs erfahren Sie anhand einfacher Tipps und Tricks, wie Sie Farben richtig kombinieren, selbstbewusst und souverän auftreten und dabei auch noch Ihre Individualität hervorheben.

- Wann wirke ich kompetent?
- Dos and Don'ts für jeden Figurtyp
- Wie viel Individualität ist erlaubt?
- Die psychologische Wirkung von Farben
- Wie betone ich meine Vorzüge richtig?
- Wann ist ein Outfit ein Businessoutfit?
- Gezielt Shoppen: Was braucht Mann wirklich?

18.17.H8055.01 Sarah Velik **€ 43,20**
19. Okt / Fr 18:00–21:00 3 UE / 1 x / 4–5 TN

Einführung in die Farb- und Stilberatung
typgerechte Beratung

Klein GRUPPE

„Stil ist die geglückte Verbindung von Farbe, Form und persönlichem Geschmack." – *C. Werzowa*
An diesem Abend erfahren Sie mehr über die Wirkung der Farben und die unterschiedlichen Einsatzgebiete. Anhand von best-practice Beispielen wird Ihnen vermittelt, wie man mit den richtigen Farben und dem richtigen Kleidungsstil seine Vorzüge schnell und unkompliziert ins rechte Licht setzen kann.

- Wie wirken Farben und wo kann ich sie einsetzen?
- Wie betone ich meine Vorzüge richtig?
- Welche kleinen Tricks lassen mich strahlen?
- Welche vier Farbtypen gibt es und was zeichnet sie aus?
- Grundlagen der Farbanalyse
- Grundlagen der Stilberatung

18.17.H8055.02 Sarah Velik **€ 57,60**
29. Jan / Di 17:00–21:00 4 UE / 1 x / 4–5 TN

POLITIK | GESELLSCHAFT

POLITIK & GESELLSCHAFT

Gebietsbetreuung Stadterneuerung

Die folgenden Veranstaltungen finden in Kooperation mit der Gebietsbetreuung Stadterneuerung für den 16., 17., 18. und 19. Bezirk (GB*) statt.
Die Gebietsbetreuungen Stadterneuerung (GB*) sind eine Service-Einrichtung der Stadt Wien und im Auftrag der MA 25 Stadterneuerung und Prüfstelle für Wohnhäuser, Geschäftsgruppe Wohnen, Wohnbau und Stadterneuerung tätig.
Die Teilnahme ist kostenlos, um eine Anmeldung unter hernals@vhs.at oder über www.vhs.at wird gebeten.

Das kleine 1x1 des Mietens im Altbau

Sie sollen ausziehen, weil Ihr Haus saniert oder abgerissen wird? Sie haben Fragen zu Kündigung oder Delogierung? Sie möchten Ihren Mietzins überprüfen? Sie wollen wissen, ob Sie Anspruch auf eine Mietzinsminderung haben? Die GB*-ExpertInnen bieten Basisinformationen zu wohn- und mietrechtlichen Themen im Altbau.

18.17.H2005.01 Gebietsbetreuung Stadterneuerung kostenlos
20. Sep / Do 18:00–19:30 1,5 UE / 1 x / 1–20 TN

18.17.H2005.02 Gebietsbetreuung Stadterneuerung kostenlos
22. Jan / Di 18:00–19:30 1,5 UE / 1 x / 1–20 TN

Garteln ums Eck in Hernals
Stadtteilspaziergang der GB*

Begrünte Baumscheiben, Hochbeete, Gemeinschaftsgärten: Die Gebietsbetreuung Stadterneuerung zeigt Beispiele, wie HernalserInnen ihr Wohnumfeld aktiv mitgestalten.
Die Teilnahme ist kostenlos, um eine Anmeldung bei der Gebietsbetreuung unter west@gbstern.at oder Tel. 01/406 41 54 oder in Ihrer VHS wird gebeten.

18.17.H2100.01 Gebietsbetreuung Stadterneuerung kostenlos
6. Sep / Do 17:00–18:30 1,5 UE / 1 x / 1–20 TN

Hofsafari Hernals
Stadtteilspaziergang der GB*

Eine GB*-Stadtteiltour zu versteckten Innenhöfen und urbanen Grünoasen. Spazieren Sie mit uns durch Hernalser Hinterhöfe, vielleicht finden Sie dabei ja Inspiration für die Begrünung Ihres eigenen Innenhofes.
Die Teilnahme ist kostenlos, um eine Anmeldung bei der Gebietsbetreuung unter west@gbstern.at oder Tel. 01/406 41 54 oder in Ihrer VHS wird gebeten.

18.17.H2100.02 Gebietsbetreuung Stadterneuerung kostenlos
13. Sep / Do 17:00–18:30 1,5 UE / 1 x / 1–20 TN

Fake News und Medienkompetenz

Der Begriff Fake News ist spätestens seit der Wahl von Donald Trump zum US Präsidenten in aller Munde. Zeitungen und Fernsehprogramme stehen unter dem Verdacht, politisch gesteuert zu werden, während in sozialen Netzwerken Gerüchte als harte Fakten gehandelt werden. Doch Zeitungsenten und Falschmeldungen gab es schon immer. Also was hat sich geändert? Was bedeutet Fake News eigentlich? Wo finde ich faktische Informationen? Und wie kann ich Wahrheit von Lüge unterscheiden?

18.17.H2100.03 Manuel Wiesner, BA € 8,00
12. Okt / Fr 18:00–20:00 2 UE / 1 x / 6–15 TN

aa-informationshaus.at

Die folgenden Ländervorträge werden in Kooperation mit dem **Afro-Asiatischen Informationshaus** in Wien veranstaltet und in Kombination mit Kochkursen zur jeweiligen Landesküche angeboten. Das Afro-Asiatische Informationshaus in Wien ist ein Verein der allgemeinen Bildungsarbeit, der den Dialog von Menschen unterschiedlicher Kulturen und Religionen fördert, initiiert und begleitet. Es bietet Menschen mit Migrationshintergrund oder Zuwanderungsgeschichte die Möglichkeit, mit ÖsterreicherInnen in einen Dialog in Augenhöhe zu treten und ihre Sicht auf interkulturelle, interreligiöse und entwicklungspolitische Fragen zu präsentieren.

Länderpräsentation: Bangladesch
Was nicht im Reiseführer steht

Lassen Sie sich nach Bangladesch entführen. Die bengalische Kultur so wie auch ihre Sprache existiert seit vielen tausenden Jahren. Dieser Vortrag wird Sie mit einer ganz neuen Seite der bengalischen Kultur überraschen.

18.17.H2160.01	**Afro-Asiatisches Informationshaus**	**€ 6,00**
16. Nov / Fr 16:00–17:30		1,5 UE / 1 x / 1–20 TN

Länderpräsentation: Ghana

Sklavenhandel, Unabhängigkeit, Kofi Annan, Goldküste das alles wird mit Ghana verbunden. Im Vortrag lernen Sie die Geschichte, Geografie und Kultur sowie die aktuelle politische und ökonomische Situation des Landes kennen. Anschließend gibt es die Möglichkeit in einem Kochworkshop das kulinarische Ghana kennenzulernen.

18.17.H2160.02	**Afro-Asiatisches Informationshaus**	**€ 6,00**
18. Jan / Fr 16:00–17:30		1,5 UE / 1 x / 1–20 TN

REISEVORTRÄGE IN FREMDSPRACHEN

Texas (auf Englisch)

There are so many stereotypes about Texas, but it is not all country music and boots. In Texas there is a brilliant blend of cultural foods, Tex-Mex and barbecue. Dallas, Houston, Austin or Galveston are surprisingly cool places to visit with a lot to offer in terms of events, nightlife, coffee shops and architecture.

18.17.H2160.03	**Mag.ª Eva Linton-Kubelka**	**€ 6,00**
05. Okt / Fr 19:00–20:30		1,5 UE / 1 x / 1–20 TN

London for beginners (auf Englisch)

London is one of the worlds greatest urban hubs. Some come for the landmarks of Westminster Abbey, Buckingham Palace and the Tower Bridge, others like the double decker buses and Notting Hill. But most come for it all. If you are planning your first trip, you don't know what to expect, don't worry we will give you a key list of 20 things you should know before you go.

18.17.H2160.04	**Mag.ª Eva Linton-Kubelka**	**€ 6,00**
23. Nov / Fr 19:00–20:30		1,5 UE / 1 x / 1–20 TN

New York (auf Englisch)

New York always seems as the melting pot full of unique people, wonderful sights, sounds and things to do, wether you visit memorials museums, Central Park or just walk down the street. New York has something to offer for everyone. Get out there, explore, take pictures and have fun. I am going to share my favourite things to do and places to visit.

18.17.H2160.05	**Mag.ª Eva Linton-Kubelka**	**€ 6,00**
11. Jan / Fr 16:00–17:30		1,5 UE / 1 x / 1–20 TN

Bourgogne (auf Französisch)

Kursbeschreibung siehe www.vhs.at/hernals

18.17.H2160.06	**Martine Lenoble**	**€ 6,00**
18. Jan / Fr 19:00–21:00		1,5 UE / 1 x / 1–20 TN

VHS FernwehKARTE

Alle Reisevorträge der Wiener Volkshochschulen zum Preis von € 19,00 pro Semester

COMPUTER, INTERNET & MULTIMEDIA

Die Erstellung eines CEWE Fotobuchs
In Kooperation mit CEWE Fotobuch

Lassen Sie Ihre schönen Fotos nicht verstauben oder ein langweiliges Dasein auf Festplatte oder Speicherkarte fristen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie kinderleicht Ihr eigenes CEWE FOTOBUCH gestalten können.
Wir gehen mit Ihnen Schritt für Schritt die CEWE FOTOBUCH Software durch, zeigen Ihnen die Installation und erklären Ihnen die Programmoberfläche bis hin zum Bestellvorgang. Außerdem zeigen wir Ihnen, wie Sie ganz einfach Ihr CEWE FOTOBUCH gestalten können. Natürlich haben Sie auch Gelegenheit, vor Ort in unseren Fotobüchern zu blättern und sich die unterschiedlichen Papierqualitäten und Formate anzuschauen.

cewe BEST IN PRINT **Die TeilnehmerInnen des Kurses bekommen je einen Gutschein über € 30,00 für ein Cewe Fotobuch und einen Gutschein über € 10,00 für ein Cewe Wandbild.**

Für diesen Workshop benötigen Sie einen eigenen Laptop. Bitte laden Sie sich die CEWE Fotobuch Software auf Ihren Laptop und bringen Sie diesen mit zum Kurs. Bitte speichern Sie Ihre Fotos auf Ihrem Laptop ab oder bringen Sie Ihre Fotos auf einem USB-Stick mit.

18.17.H3290.01 Mag.ª Maria Dürr	**€ 28,80**
14. Sep / Fr 14:00–17:00	3 UE / 1 x / 6–10 TN
18.17.H3290.02 Mag.ª Maria Dürr	**€ 28,80**
1. Dez / Sa 10:00–13:00	3 UE / 1 x / 6–10 TN

Fake News und Medienkompetenz

Der Begriff Fake News ist spätestens seit der Wahl von Donald Trump zum US Präsidenten in aller Munde. Zeitungen und Fernsehprogramme stehen unter dem Verdacht, politisch gesteuert zu werden, während in sozialen Netzwerken Gerüchte als harte Fakten gehandelt werden. Doch Zeitungsenten und Falschmeldungen gab es schon immer. Also was hat sich geändert? Was bedeutet Fake News eigentlich? Wo finde ich faktische Informationen? Und wie kann ich Wahrheit von Lüge unterscheiden?

18.17.H2100.03 Manuel Wiesner, BA	**€ 8,00**
12. Okt / Fr 18:00–20:00	2 UE / 1 x / 6–15 TN

Umgang mit Social Media
Workshop für Eltern

WhatsApp, Snapchat, Instagram & Co: Täglich kommen Kinder mit neuen sozialen Medien ums Eck. Als Eltern wird es zunehmend schwieriger, den Überblick zu behalten, was die Kinder dort treiben. Als Teil der „Generation Internet“ zeige ich Ihnen, was einzelne Netzwerke sind, warum Datenschutz so wichtig ist und wie man als Elternteil doch ruhig bleiben kann, wenn sich der Nachwuchs im Internet austobt.
Ein Workshop für Eltern, Großeltern, PädagogInnen, KindergruppenbetreuerInnen und alle, die mit Kindern und Jugendlichen zu tun haben und an diesem Thema interessiert sind.

18.17.H9206.03 Mario Hanousek, BA	**€ 6,00**
5. Okt / Fr 18:00–19:30	1,5 UE / 1 x / 6–15 TNv

KINDER & ELTERN

Kinder sind wissbegierig und haben Spaß an Bewegung, am Lernen & Forschen und möchten ihre Kreativität ausleben. Wir unterstützen und fördern Kinder in ihrer natürlichen Freude. Bei uns gibt es zahlreiche Möglichkeiten, wie sie sich entfalten können. Das Angebot bietet einen Mix von Sprachen, Kindertheater und elementarem Musizieren bis hin zu verschiedenen Möglichkeiten im tänzerischen Bereich sowie Turnen, Kampfsport oder auch Koch-Workshops. Die Kleinsten dürfen ihre Eltern mitnehmen zum Eltern-Kind-Turnen und zur Tanzwerkstatt und sie können ihre Eltern zum Pilates- oder Bauch-Bein-Po-Kurs begleiten.

Sprachen

Deutsch für Kinder (6–10 Jahre)

Ziel dieses Kurses ist ein angstfreier Umgang mit der neuen Sprache. Ihr Kind soll Freude am Zuhören und Mitsprechen sowie am Lesen und Schreiben entwickeln. Gleichzeitig soll die deutsche Standardsprache immer besser verstanden werden.
Ausgehend von einfachen Alltagssituationen lernt Ihr Kind, sprachliche Äußerungen zu verstehen und selbst zu verwenden. Altersgerechte Lieder, Reime und Bewegungsspiele sorgen für Abwechslung und viel Lernspaß.

Deutsch als Zweitsprache für AnfängerInnen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen (Ziel A1/A1+)

18.17.H9111.01	**Jennifer Miftaroska**	**€ 66,00**
28. Sep–25. Jan / Fr 13:00–14:00		15 UE / 15 x / 7–10 TN

Deutsch als Zweitsprache für Fortgeschrittene mit guten Sprachkenntnissen (Ziel B1/B1+)

Die Reise ins Land der deutschen Sprache geht weiter. Die Kinder vertiefen ihre Kenntnisse, üben die korrekte Satzstellung und die richtige Verwendung der Grammatik.

18.17.H9111.02	**Jennifer Miftaroska**	**€ 66,00**
28. Sep–25. Jan / Fr 14:00–15:00		15 UE / 15 x / 7–10 TN

Deutsch für Kinder (10–14 Jahre)
Deutsch als Zweitsprache für Fortgeschrittene mit guten Sprachkenntnissen (Ziel B1/B1+)

18.17.H9111.03	**Jennifer Miftaroska**	**€ 99,00**
28. Sep–25. Jan / Fr 15:00–16:30		22,5 UE / 15 x / 7–10 TN

Englisch für Kinder (6–10 Jahre)

In diesem Kurs lernen die Kinder spielerisch den Umgang mit der englischen Sprache. Durch Singen und bewegungsorientiertes Lernen erleben die Kinder Englisch als Abenteuer und Herausforderung. Lustige Lieder und spannende Spiele runden die Einheit ab.

18.17.H9111.13	**Jennifer Miftaroska**	**€ 108,00**
26. Sep–16. Jan / Mi 16:00–17:00		15 UE / 15 x / 6–12 TN

Kunst, Kreativität & Handwerk

Kindertheater Hernals

Für Erwachsene und Kinder ab ca. 3 Jahren
Die Karten sind direkt vor Spielbeginn im KundInnenservice erhältlich, es ist keine Anmeldung notwendig.
Das Kindertheater ist gefördert durch den Kulturverein „Liebenswertes Hernals".

Kindertheater: Singing in the rain
Ein Liederprogramm und Mitmachkonzert mit Benny Barfuß und seiner Ukulele für Kinder und Erwachsene

Benny hat in den letzten Jahren ziemlich viel geübt und gespielt, gesungen und komponiert. Und was dabei rausgekommen ist, das könnt ihr bald sehen und vor allem hören; aber Achtung: ihr werdet mitsingen und stampfen, klatschen und schnipsen, grunzen und gröhlen und im nächsten Moment wieder ganz still sein.
Benny balanciert seine Ukulele und kitzelt sie, er wirft sie und fängt sie und entlockt ihr die schönsten Melodien. Es sind Lieder von Tieren, Menschen und Handys, von Wünschen und Ängsten, vom Glück und der Traurigkeit.

18.17.H9776.01 Dr. Stefan Grassl **€ 6,00**
15. Okt / Mo 15:00–16:00 1 UE / 1 x / 13–100 TN

Kindertheater: Die Wunderblume
Theater für Kinder und Erwachsene mit der Puppenbühne Zappelfetzn

Die Prinzessin ist schon länger krank. Nichts und niemand kann sie heilen. Kasperl's Bemühungen, der Prinzessin zu helfen, führen ihn schließlich in den Zauberwald. Wird er dort das richtige Heilmittel finden?

18.17.H9776.02 Mag.ª Brigitte Haslwanter **€ 6,00**
19. Nov / Mo 15:00–16:00 1 UE / 1 x / 13–100 TN

Elementares Musizieren (1–2 Jahre + Begleitperson)
Elementares Musizieren mit Orff-Instrumenten

Diese Stunde gibt dir Gelegenheit, gemeinsam mit deiner Begleitperson die Musik zu entdecken und behutsam die Orff-Instrumente kennen zu lernen. Die Spiellieder, Knie-reiter und Tänze könnt ihr zu Hause gleich weiter singen!

18.17.H9712.01 Prisca Kakuska-Löffler **€ 88,50**
26. Sep–16. Jan / Mi 10:00–11:00 15 UE / 15 x / 6–12 TN

Bitte beachten Sie:

Die Kursgebühr versteht sich pro Kind, die Begleitperson ist kostenlos.

Elementares Musizieren (2–5 Jahre + Begleitperson)
Geschwisterkurs - Elementares Musizieren mit Orff-Instrumenten

Das gemeinsame Singen und Musizieren zu Hause ist einfach toll. Also nehmt einfach eure Geschwister und eine Begleitperson mit in diese fröhliche Musikstunde, wo wir die verschiedensten Formen der Musik mit Bewegung, Spiel, Tanz, Gesang und den Orff-Instrumenten entdecken werden.

18.17.H9712.02 Prisca Kakuska-Löffler **€ 88,50**
25. Sep–15. Jan / Di 16:00–17:00 15 UE / 15 x / 6–10 TN

Elementares Musizieren (3–4 Jahre + Begleitperson)
Elementares Musizieren mit Orff-Instrumenten

In dieser Stunde erwartet euch ein bunt gemischtes Angebot an Spielliedern, Musikgeschichten, Reimen, Tänzen, Fingerspielen und mehr für den Jahreskreis, die euch einladen sollen, gleich auch zu Hause weiter die Musik zu entdecken. Mit eurer Begleitperson werdet ihr viel singen, tanzen, musizieren und Spaß haben!

18.17.H9712.03 Prisca Kakuska-Löffler **€ 88,50**
25. Sep–15. Jan / Di 15:00–16:00 15 UE / 15 x / 6–10 TN

Musikalische Frühförderung (4–6 Jahre)
Die Orff-Instrumente im Jahreskreis

Wie erkennt man, ob da ein Elefant oder ein Mäuschen übers Papier gelaufen ist? Wie sieht ein Staubsaugerton aus? Wie klingt Regen, Schnee oder Sturm? Wir erforschen die verschiedensten Geräusche und eine bunte Vielfalt an Musikgeschichten und Liedern im Jahreskreis lädt zum Spielen mit unseren einfachen Orff-Instrumenten ein.

18.17.H9712.04 Prisca Kakuska-Löffler **€ 88,50**
26. Sep–16. Jan / Mi 15:30–16:30 15 UE / 15 x / 6–10 TN

Wussten Sie, ...

... dass wir auch Musikeinzelunterricht für Kinder und Jugendliche anbieten? Alle Informationen dazu finden Sie ab Seite 38

Persönlichkeitsentwicklung

Ich bin ich – gut so! (6–10 Jahre)
Ein Mental-Emotional-Training für Volksschulkinder

Kinder sind voller Fantasie, Neugier und Lebensfreude, sie kennen aber auch Zweifel, Ängste und andere verunsichernde Gedanken. Dieser Kurs soll auf spielerische Weise den Kindern helfen, ihre Gedankenkraft zu entdecken, ihr Selbstvertrauen zu stärken, mit hinderlichen Emotionen umzugehen und die Konzentration sowie Vorstellungskraft zu verbessern. Er vermittelt Methoden zur Unterstützung beim Umgang mit Lernschwierigkeiten und Lernblockaden, Misserfolgen sowie Druck und Stress in der Schule.
Mithilfe von Fantasiereisen, Atemübungen, Affirmationen, Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsspielen bieten diese Stunden eine bunte Mischung an Ruhe und Bewegung, Stille und Musik und nicht zuletzt Spaß!

18.17.H9590.01 Prisca Kakuska-Löffler	**€ 67,20**
26. Sep–7. Nov / Mi 16:30–17:30	7 UE / 7 x / 6–10 TN
18.17.H9590.02 Prisca Kakuska-Löffler	**€ 67,20**
21. Nov–16. Jan / Mi 16:30–17:30	7 UE / 7 x / 6–10 TN

GESUNDHEIT & BEWEGUNG

Bewegungskurse für Eltern mit Babys und Kleinkindern

Sie möchten etwas für sich und Ihr körperliches Wohlbefinden tun und Ihr Baby oder Kleinkind dabei mitnehmen? Die folgenden Bewegungskurse sind speziell auf die Bedürfnisse von Müttern und Vätern zugeschnitten, die ihre Kinder zum Kurs mitbringen möchten.

Pilates mit Baby

Pilates eignet sich sehr gut, um nach der Geburt wieder in Form zu kommen. Im Mittelpunkt des Trainings stehen sowohl die Aktivierung des Beckenbodens, als auch die Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur. Es gleicht einseitige Haltungen und Verspannungen aus, dehnt und kräftigt alle Muskeln und macht den Körper beweglicher.
Babys und Kleinkinder sind in diesem Kurs herzlich willkommen, sie dürfen spielen oder können bei manchen Übungen auch mit einbezogen werden.

Für Mütter mit Baby ab 8 Wochen nach der Geburt

18.17.H8401.41 Barbara Sparenberg	**€ 97,50**
24. Sep–14. Jan / Mo 11:00–12:00	15 UE / 15 x / 6–12 TN

Für Eltern mit Baby ab dem Krabbelalter

18.17.H8401.42 Barbara Sparenberg	**€ 97,50**
24. Sep–14. Jan / Mo 10:00–11:00	15 UE / 15 x / 6–12 TN

Bauch-Bein-Po
Eltern mit Baby oder Kleinkind herzlich willkommen

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.
Babys und Kleinkinder sind in diesem Kurs herzlich willkommen, sie dürfen spielen oder können bei manchen Übungen auch mit einbezogen werden.

18.17.H8402.04 Renate Garber	**€ 97,50**
28. Sep–25. Jan / Fr 10:00–11:00	15 UE / 15 x / 6–10 TN

Spiel, Spaß und Bewegung

Creative moves and songs for kids (4–6 Jahre)

in English

Bewegungsspiele und Lieder auf Englisch

Bewegen, Spielen, Singen, Tanzen, Spaß haben und dabei Englisch lernen! Geht das? Klar geht das! Im Kurs erlernen die Kinder spielerisch die Grundbausteine der englischen Sprache in Kombination mit Bewegung und Musik.
Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe mitbringen.

18.17.H9831.31 Hadasalee Geiger	**€ 97,50**
27. Sep–31. Jän / Do 16:00–17:00	15 UE / 15 x / 6–12 TN
VHS Hernals / 17., Kindermanngasse 1	

Eltern-Kind-Turnen (1,5–3 Jahre)

Bewegungsspiele für die Kleinsten

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.

18.17.H9831.01 Lisza Sophie Neumeier	**€ 87,00**
24. Sep–14. Jan / Mo 16:00–17:00	15 UE / 15 x / 6–10 TN
VHS Hernals / 17., Rötzergasse 15	
18.17.H9831.02 Alexandra Gross	**€ 87,00**
26. Sep–16. Jan / Mi 16:00–17:00	15 UE / 15 x / 6–10 TN
VHS Hernals / 17., Kindermanngasse 1	
18.17.H9831.03 Lisza Sophie Neumeier	**€ 87,00**
27. Sep–31. Jan / Do 16:00–17:00	15 UE / 15 x / 6–12 TN
VHS Hernals / 17., Leopold-Ernstgasse 37, Eingang Kastnergasse 29	

Bitte beachten Sie:

Die Kursgebühr versteht sich pro Kind, die Begleitperson ist kostenlos.

Eltern-Kind-Turnen (2–6 Jahre)
Geschwisterkurs

18.17.F9831.08 Tereza Zaoral **€ 87,00**
24. Sep–14. Jan / Mo 17:00–18:00 15 UE / 15 x / 6–15 TN

18.17.H9831.09 Mag.ª (Fh) Ulrike Göbl **€ 87,00**
25. Sep–15. Jan / Di 16:00–17:00 15 UE / 15 x / 6–15 TN

VHS Hernals / 17., Kindermanngasse 1

Eltern-Kind-Turnen (2,5–4 Jahre)

18.17.H9831.04 Tereza Zaoral **€ 87,00**
24. Sep–14. Jan / Mo 16:00–17:00 15 UE / 15 x / 6–15 TN

VHS Hernals / 17., Kindermanngasse 1

18.17.H9831.05 Lisza Sophie Neumeier **€ 87,00**
27. Sep–31. Jan / Do 17:00–18:00 15 UE / 15 x / 6–15 TN

VHS Hernals / 17., Leopold-Ernstgasse 37, Eingang Kastnergasse 29

Eltern-Kind-Turnen (4–6 Jahre)

18.17.H9831.06 Mag.ª (Fh) Ulrike Göbl **€ 87,00**
25. Sep–15. Jan / Di 17:00–18:00 15 UE / 15 x / 6–15 TN

18.17.H9831.07 Rebecca Fürweger **€ 87,00**
27. Sep–31. Jan / Do 16:00–17:00 15 UE / 15 x / 6–15 TN

VHS Hernals / 17., Kindermanngasse 1

Fußball für Kinder (6–8 Jahre)
Fußball begeistert Kinder, sobald sie hinter einem Ball herlaufen können, denn es vereint Spiel, Spaß und Bewegung. In diesem Kurs werden neben dem Training von Ausdauer, Kraft, Reaktion und Koordination auch soziale Fähigkeiten wie Fairness, Teamgeist und Disziplin gefördert. Spieltechnik, Spielregeln und Taktik kommen ebenfalls nicht zu kurz.

18.17.H9831.10 Patrick Schubert **€ 97,50**
26. Sep–16. Jan / Mi 16:00–17:00 15 UE / 15 x / 6–12 TN

Fußball für Kinder (7–9 Jahre)

18.17.H9831.11 Rebecca Fürweger **€ 97,50**
27. Sep–31. Jan / Do 17:00–18:00 15 UE / 15 x / 6–12 TN

Fußball für Kinder (8–10 Jahre)

18.17.H9831.12 Patrick Schubert **€ 97,50**
26. Sep–16. Jan / Mi 16:00–17:00 15 UE / 15 x / 6–12 TN

VHS Hernals / 17., Kindermanngasse 1

Selbstverteidigung

Jiu Jitsu (6–10 Jahre)
Selbstverteidigung und Kampfsport für Kinder

Das Training, das sich vor allem an den Kampfkünsten Jiu Jitsu und Karate orientiert, ist altersübergreifend für Kinder von 6 bis 10 Jahren konzipiert.
Neben den körperlich-sportlichen Grundlagen wie allgemeine motorische Fähigkeiten, Koordination und Wahrnehmung werden auch Sozialkompetenz, Selbstvertrauen und Selbstbehauptung, aber auch das Erkennen und Akzeptieren von Grenzen geschult.

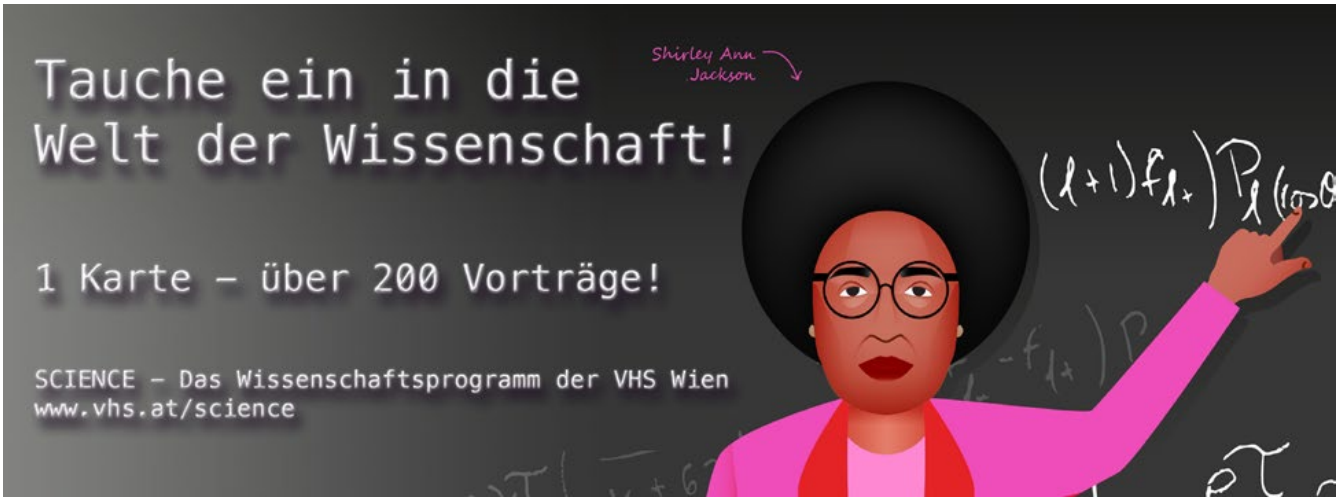
18.17.H9847.01 Mag.ª Felicitas Pexa **€ 97,50**
24. Sep–14. Jan / Mo 16:00–17:00 15 UE / 15 x / 6–12 TN

VHS Hernals / 17., Kindermanngasse 1

Jiu Jitsu (6–10 Jahre)
Dieser Kurs findet in Kooperation mit dem Verein Banzai statt.

18.17.H9847.02 Jiu-Jitsu Club Banzai **€ 99,00**
26. Sep–16. Jan / Mi 16:00–17:30 22,5 UE / 15 x / 1–3 TN

VHS Hernals / 17., Rötzergasse 2–4, Turnsaal EG



Taekwondo (6–11 Jahre)

Taekwondo ist eine alte koreanische Kunst der Selbstverteidigung. Der Name steht für Fuß (Tae), Faust (Kwon) und Weg (Do). Do bezeichnet den körperlichen sowie den geistigen Reifeprozess. Im Vergleich zu anderen Kampfkünsten dominieren im Taekwondo vor allem die Beintechniken. Auf spielerische Weise werden die Kids in die Kampfkunst Taekwondo eingeführt und lernen die ersten Schritte zur Selbstverteidigung. In dem auf traditioneller Kampfkunst aufgebauten Training wird neben Spaß und Freude an der Bewegung auch großer Wert auf Rücksicht und Respekt gelegt. Dieser Kurs findet in Kooperation mit dem Kampfkunstverein Dojang Wien statt. Die Haftung liegt beim Verein Dojang Wien.

18.17.H9847.03 Kampfkunstschule DOJANG Wien € 75,00
18. Sep–8. Jan / Di 17:00–18:00 15 UE / 15 x / 1–12 TN

18.17.H9847.04 Kampfkunstschule DOJANG Wien € 75,00
20. Sep–24. Jan / Do 17:00–18:00 15 UE / 15 x / 1–12 TN

Taekwondo für Kinder (ab 12 Jahre)

18.17.H9847.05 Kampfkunstschule DOJANG Wien € 75,00
18. Sep–8. Jan / Di 18:00–19:00 15 UE / 15 x / 1–12 TN

18.17.H9847.06 Kampfkunstschule DOJANG Wien € 75,00
20. Sep–24. Jan / Do 18:00–19:00 15 UE / 15 x / 1–12 TN
VHS Hernals / 18., Klettenhofergasse 3

Selbstverteidigung für Väter und Kinder (ab 8 Jahre)

Nach dem Kurs kennen Sie und Ihr Kind Strategien zum Selbstschutz und Strategien, körperliche Gewalt ohne große Kraftausübung abzuwenden. Sie lernen Methoden kennen, die zur Vorbeugung von Gefahren eingesetzt werden können wie richtige Körperhaltung, Körpersprache und Raumbehauptung. Geübt werden Ausweich-, Abwehr- und Befreiungsübungen.

18.17.H9847.07 Peter Nestler € 39,00
9.–30. Nov / Fr 14:30–16:00 6 UE / 4 x / 6–12 TN

Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen (ab 12 Jahre)

Nach dem Kurs sind Sie sich der Tatsache bewusst, dass tätliche Angriffe auch ohne große Kraftausübung abzuwenden sind. Ihr Sicherheitsgefühl ist erhöht und Sie kennen Strategien zum Selbstschutz. Sie können damit körperliche Auseinandersetzungen vermeiden bzw. abwehren. Sie sind in der Lage, Gefahren mit spezifischen Methoden vorzubeugen, wie richtige Körperhaltung, Körpersprache und Raumbehauptung. Sie können Ausweich-, Abwehr- und Befreiungsübungen im Alltag anwenden und Sie wissen, wie Sie sich bei Diebstahl und Raub verhalten sollten.

18.17.H8470.03 Peter Nestler € 13,00
10. Nov / Sa 10:00–12:00 2 UE / 1 x / 6–12 TN

Tanz

Eltern-Kind-Tanzwerkstatt (2–4 Jahre)

Eine bunte Mischung aus Kreistänzen, Tanz - und anderen Bewegungsspielen bietet Kindern und Eltern die Gelegenheit, gemeinsam neue Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken und auszuprobieren. Koordination und Rhythmusgefühl werden gefördert, während Groß und Klein gemeinsam die Freude am Bewegen und an der Musik genießen.
Die Kursgebühr versteht sich pro Kind, die Begleitperson ist kostenlos.

18.17.H9831.23 Silvana Germann € 97,50
25. Sep–15. Jan / Di 15:00–16:00 15 UE / 15 x / 6–10 TN

Kreativer Tanz für Kinder (4–6 Jahre)

Die Kinder erleben Spaß am Bewegen und Tanzen in der Gruppe und entdecken neue Möglichkeiten, mit dem eigenen Körper kreativ umzugehen. Beim Einstudieren kleiner Tanzgeschichten werden altersgerecht Körperhaltung, Koordination, Rhythmusgefühl und Kreativität trainiert. Ziel: Die Kinder verfügen über mehr Bewegungssicherheit und Selbstbewusstsein.

18.17.H9831.20 Silvana Germann € 97,50
25. Sep–15. Jan / Di 14:00–15:00 15 UE / 15 x / 6–12 TN

18.17.H9831.21 Martine Lenoble € 97,50
26. Sep–16. Jan / Mi 14:00–15:00 15 UE / 15 x / 6–12 TN

18.17.H9831.22 Martine Lenoble € 97,50
27. Sep–24. Jan / Do 14:00–15:00 15 UE / 15 x / 6–12 TN

Musical-Dance (5–7 Jahre)

Begib dich mit der Eiskönigin auf eine Reise durch Schnee und Eiskristalle. Danach geht es weiter in das heiße Afrika, wo Simba, der König der Löwen, brüllt. Sei dabei, wenn Pippi Langstrumpf die vernünftige Welt der Erwachsenen auf den Kopf stellt.
Die Kinder starten mit altersgerechten Tanzspielen und Aufwärmübungen. Danach erarbeiten wir gemeinsam kleine Choreografien zu den beliebten Hits aus den Musicals. Die Freude an der Bewegung zu Musik steht im Mittelpunkt dieses Kurses, damit ist Abwechslung und Spaß garantiert!

18.17.H9862.01 Silvana Germann € 97,50
27. Sep–24. Jan / Do 16:00–17:00 15 UE / 15 x / 6–12 TN

Ballett (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.

Für Kinder ohne Vorkenntnisse

18.17.H9878.02 Martine Lenoble **€ 97,50**
26. Sep–16. Jan / Mi 15:00–16:00 15 UE / 15 x / 6–12 TN

Für Kinder mit Vorkenntnissen

18.17.H9878.03 Martine Lenoble **€ 97,50**
25. Sep–15. Jan / Di 16:00–17:00 15 UE / 15 x / 6–12 TN

Ballett (8–10 Jahre)

Für Kinder mit Vorkenntnissen

18.17.H9878.04 Martine Lenoble **€ 97,50**
25. Sep–15. Jan / Di 17:00–18:00 15 UE / 15 x / 6–12 TN

Ballett (9–14 Jahre)

Für Kinder mit langjähriger Balletterfahrung

18.17.H9878.05 Martine Lenoble **€ 97,50**
27. Sep–24. Jan / Do 15:00–16:00 15 UE / 15 x / 6–12 TN

Bitte geben Sie Ihrem Kind ...

... zu den Tanzangeboten Gymnastikschläppchen oder rutschfeste Socken und eine Trinkflasche mit.

Hip Hop (6–8 Jahre)

1. + 2. Klasse

Du wolltest schon immer so tanzen wie die Stars in den Musikvideos? Dann ist Hip Hop das Richtige für dich!
Entdecke coole neue Moves, zeig was in dir steckt und entwickle deinen eigenen Stil!
Die Kinder stärken spielerisch Motorik, Rhythmusgefühl, Beweglichkeit, Kreativität und Selbstbewusstsein.
Zu Beginn wärmen wir uns mit einfachen Basicschritten auf, die später in Tanzspiele eingebaut werden. Gemeinsam entwickeln wir unsere Choreographien. Dabei kann jedes Kind seine Ideen und Wünsche einbauen.
Im Vordergrund stehen Spaß an der Bewegung und Begeisterung am Tanz.

18.17.H9862.06 Markus Nevrkla, BA **€ 97,50**
2. Okt–22. Jan / Di 14:00–15:00 15 UE / 15 x / 6–12 TN

Hip Hop (8–10 Jahre)

3. + 4. Klasse

18.17.H9862.07 Markus Nevrkla, BA **€ 97,50**
2. Okt–22. Jan / Di 14:55–15:55 15 UE / 15 x / 6–12 TN

VHS Hernals / 17., Knollgasse 4-6

Video-Clip-Dancing (8–12 Jahre)

Du wolltest schon immer so tanzen wie die Stars in den Musikvideos? Dann bist du bei Video-Clip-Dancing richtig! Wir starten mit altersgerechten, abwechslungsreichen Aufwärmübungen und lernen coole neue Choreographien zu aktuellen Hits aus den Charts. Entdecke neue Moves, zeig was in dir steckt und entwickle deinen eigenen Stil!

18.17.H9862.03 Silvana Germann **€ 97,50**
27. Sep–24. Jan / Do 17:00–18:00 15 UE / 15 x / 6–12 TN

Kochkurs

Kinderkochkurs (8–12 Jahre): Weihnachtsbäckerei für Kinder

Die Adventzeit ist die Zeit voller Düfte nach Zimt, Vanille, Bratäpfeln und natürlich selbst gebackenen Weihnachtsplätzchen und Weihnachtskuchen. Kekse, Lebkuchen, Lebkuchenbrownies: Es gibt viele verschiedene Weihnachtsleckereien, die man in der Adventzeit vernaschen kann. Kinder haben großen Spaß am gemeinsamen Backen von herrlichen duftenden Köstlichkeiten. Im Anschluss können alle selbst gebackenen Weihnachtsbäckereien gemeinsam verkostet werden oder als liebevolles Geschenk und Mitbringsel dienen.
In diesem Kochkurs sind keine Materialkosten (€ 10–15) enthalten, diese werden direkt mit der Kursleitung verrechnet. Bitte geben Sie Ihrem Kind ein Geschirrtuch, Schürze und eine Dose für die Kekse mit.

18.17.H8701.90 Mag.ª Astrid Draxler **€ 27,60**
1. Dez / Sa 10:00–13:00 3 UE / 1 x / 5–12 TN

Pädagogik

Eltern werden und ein Liebespaar bleiben
Workshop für werdende Eltern

Ein Paar wird zur Familie. Egal, ob geplant, überraschend oder lange ersehnt: Nichts verändert eine Liebesbeziehung so sehr wie ein/e Dritte/r im Bunde.
An drei Terminen widmen wir uns allen Fragestellungen und Themen, die in dieser Umstellungsphase von Bedeutung sein können. Die Gruppe gibt Raum für gemeinsamen Austausch und Fragen.

- Wie möchten wir als Paar sein? Wie stellen wir uns eine Familie vor?
- Wie schaffen wir es, Eltern zu werden und ein Liebespaar zu bleiben?
- Welche Rollenbilder, Vorstellungen und Herkunftsfamilien prägen uns?
- Wer übernimmt wofür die Verantwortung?
- Welche Hilfe und Unterstützungsmöglichkeiten gibt es?

18.17.H2006.01 MMag. Johanna Auer **€ 32,40**
16.–30. Jan / Mi 18:00–19:30 4,5 UE / 3 x / 6–12 TN

Familienzuwachs: Ein Kind ist kein Kind – und zwei sind wie drei?
Workshop für Eltern und ihre Babys und Kleinkinder

Die Familie wird größer, ein Geschwisterchen kommt dazu! Als Mutter und Vater entdeckt man sich in der jeweiligen Rolle mit jedem Kind neu. Die Paarbeziehung bekommt neue Impulse. Und der/die Kleine wird zum/r Großen. An vier Vormittagen setzen wir uns mit Themen auseinander, die im Familienalltag vielleicht zu kurz kommen.

- Wie geht das größere Geschwisterchen mit dem Familienzuwachs um?
- Werde ich meine Liebe fair aufteilen können?
- Was tun mit Konflikten und Rivalität zwischen den Kindern?
- Familienzeit – Elternzeit – Paarzeit?
- Auszeiten und Freiräume im Alltag finden
- Was ist uns als Eltern und Paar bisher gelungen? Was möchten wir anders machen?
- Wohin kann ich mich wenden, wenn ich Hilfe brauche?

Babys und Kleinkinder sind in diesem Kurs herzlich willkommen. Für die Großen steht das Gespräch und der Austausch im Vordergrund, die Kleinen werden auf spielerische Art mit musikalischen Impulsen und Spielideen eingebunden.

18.17.H2006.02 MMag.ª Johanna Auer **€ 43,20**
27. Sep–18. Okt / Do 10:30–12:00 6 UE / 4 x / 6–10 TN

Familienzuwachs: Aufbaukurs

18.17.H2006.03 MMag.ª Johanna Auer **€ 43,20**
8. Nov–29. Nov / Do 10:30–12:00 6 UE / 4 x / 6–10 TN

Schule gesucht!
Entscheidungshilfe bei der Schulauswahl

Die Entscheidung für die richtige Schule fällt oft nicht leicht. Schulen unterscheiden sich zusehends mehr und können einen großen Unterschied machen. Welche Unterschiede die Schulauswahl bestimmen sollten, bleibt für Eltern oft auch an Tagen der offenen Tür unklar. Der Vortrag gibt einen Überblick über die Wiener Schullandschaft, skizziert die Rahmenbedingungen der Schulsuche in Wien und zeigt die relevanten Unterschiede von Schulen auf.

Volksschule

18.17.H9206.01 Mag. Gerhard Patzner **€ 6,00**
19. Sep / Mi 18:00–19:30 1,5 UE / 1 x / 6–15 TN

AHS, NMS, WMS

18.17.H9206.02 Mag. Gerhard Patzner **€ 6,00**
19. Sep / Mi 19:30–21:00 1,5 UE / 1 x / 6–15 TN

Umgang mit Social Media
Workshop für Eltern

WhatsApp, Snapchat, Instagram & Co: Täglich kommen Kinder mit neuen sozialen Medien ums Eck. Als Eltern wird es zunehmend schwieriger, den Überblick zu behalten, was die Kinder dort treiben. Als Teil der „Generation Internet" zeige ich Ihnen, was einzelne Netzwerke sind, warum Datenschutz so wichtig ist und wie man als Elternteil doch ruhig bleiben kann, wenn sich der Nachwuchs im Internet austobt.
Ein Workshop für Eltern, Großeltern, PädagogInnen, KindergruppenbetreuerInnen und alle, die mit Kindern und Jugendlichen zu tun haben und an diesem Thema interessiert sind.

18.17.H9206.03 Mario Hanousek, BA **€ 6,00**
5. Okt / Fr 18:00–19:30 1,5 UE / 1 x / 6–15 TN

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!

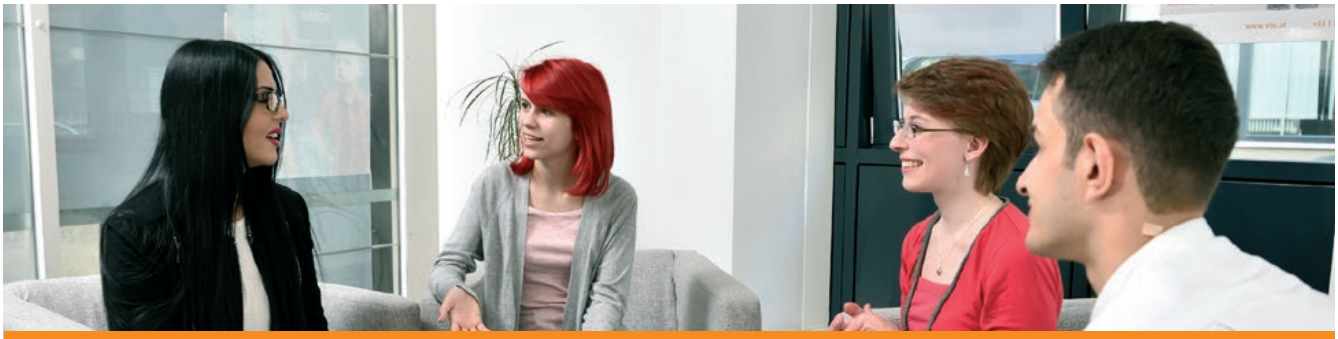
Voraussetzungen für die Teilnahme an den Lehrgängen sind:

- 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 | 13 BILDUNG·JUGEND WIR BEWEGEN WIEN. | Stadt Wien



HÖHERE BILDUNGSABSCHLÜSSE

www.vhs.at/bildungsabschluesse

BRP/SBP

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 | 13 BILDUNG·JUGEND WIR BEWEGEN WIEN. | Stadt Wien | Bundesministerium Bildung, Wissenschaft und Forschung | EUROPÄISCHE UNION Europäischer Sozialfonds

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

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN (AGB)

Der Wiener Volkshochschulen GmbH (im Folgenden kurz „VHS“) 1090 Wien, Lustkandlgasse 50

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde! 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 „TeilnehmerInnen“) 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 VertreterInnen vorzulegen. Personen, die das 14. Lebensjahr vollendet haben, aber noch nicht volljährig sind, bedürfen nicht der Zustimmung der gesetzlichen VertreterInnen, 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 VertreterInnen 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 TeilnehmerInnen, dass sie die Teilnahmevoraussetzungen erfüllen. Die VHS behält sich vor, TeilnehmerInnen 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 MitarbeiterInnen 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 TeilnehmerInnen 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 KursteilnehmerInnen nicht erreicht wird, abzusagen.

3.4 Wird ein Kurs von der VHS abgesagt, wird die Kursgebühr in voller Höhe an die TeilnehmerInnen zurückerstattet.

3.5 Die teilweise oder gänzliche Rückerstattung der Kursgebühren erfolgt durch Überweisung auf ein von den TeilnehmerInnen 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 TeilnehmerInnen 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 TeilnehmerInnen bezahlt, wird die VHS die Stornogebühren von den Kursgebühren einbehalten und die Differenz auf ein von den KursteilnehmerInnen 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 TeilnehmerInnen.

5. Widerrufsrecht im Fernabsatzverkehr

5.1 Widerrufsrecht:

TeilnehmerInnen 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 TeilnehmerInnen 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.

TeilnehmerInnen 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 TeilnehmerInnen 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 TeilnehmerInnen 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 TeilnehmerInnen bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, es wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden den TeilnehmerInnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet.

Haben die TeilnehmerInnen 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, AuftragnehmerInnen oder sonstige ErfüllungsgehilfInnen übernehmen in Fällen leichter Fahrlässigkeit keine Haftung für Sach- oder Vermögensschäden der TeilnehmerInnen, 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 TeilnehmerInnen 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 TeilnehmerInnen 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 TeilnehmerInnen vertraulich. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Mit der Übermittlung der Daten willigen die TeilnehmerInnen 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 TeilnehmerInnen 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 TeilnehmerInnen 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 TeilnehmerInnen 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 TeilnehmerInnen 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 TeilnehmerInnen 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 UrheberInnen ist untersagt.

9.2 Bei der Anfertigung von Kopien liegt die urheberrechtliche Verantwortung für das Kopieren bei den BenutzerInnen der Kopiergeräte. Die Vervielfältigung ganzer Bücher oder Zeitschriften sowie das Kopieren audiovisueller Medien sind aus urheberrechtlichen Gründen untersagt.

9.3 Die TeilnehmerInnen 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 TeilnehmerInnen erteilen ihre ausdrückliche Zustimmung, dass in den Räumlichkeiten der VHS Ton-, Film- und Fotoaufnahmen gemacht werden dürfen, die zur Veröffentlichung bestimmt sind. Die TeilnehmerInnen 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 TeilnehmerInnen 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 2017

Bildungstelefon +43 1 893 00 83

Zentrale der VHS Wien
9., Lustkandlgasse 50
Tel DW 100 000 / Fax DW 300 000
www.vhs.at / info@vhs.at

1010

VHS Wiener Urania
1., Uraniastraße 1
Tel DW 101 000 / Fax DW 301 000
www.vhs.at/urania
urania@vhs.at

Akademie der Zivilgesellschaft
1., Uraniastraße 1
Tel DW 100 181 / Fax DW 300 181
www.zivilgesellschaft.wien
zivilgesellschaft@vhs.at

Urania Sternwarte
1., Uraniastraße 1
Tel DW 150 000 / Fax DW 350 000
www.uraniasternwarte.at
sternwarten@vhs.at

1020

Jüdisches Institut für Erwachsenenbildung
2., Praterstern 1
Tel DW 153 000 / Fax DW 353 000
www.vhs.at/jife
jife@vhs.at

Planetarium Wien
2., Oswald-Thomas-Platz 1
Tel DW 150 000 / Fax DW 350 000
www.planetarium-wien.at
sternwarten@vhs.at

1030

VHS Landstraße
3., Hainburger Straße 29
Tel DW 103 000 / Fax DW 303 000
www.vhs.at/landstrasse
landstrasse@vhs.at

1040

VHS polycollege Wieden
4., Danhausergasse 1
Tel DW 105 003 / Fax DW 305 003
www.vhs.at/polycollege
wieden@vhs.at

1050

VHS polycollege Margareten
5., Stöbergasse 11-15
Tel DW 105 000 / Fax DW 305 000
www.vhs.at/polycollege
polycollege@vhs.at

VHS polycollege Siebenbrunnengasse
5., Siebenbrunnengasse 37
Tel DW 105 001 / Fax DW 305 001
www.vhs.at/polycollege
siebenbrunnengasse@vhs.at

VHS polycollege Johannagasse
5., Johannagasse 2
Tel DW 105 002 / Fax DW 305 002
www.vhs.at/polycollege
johannagasse@vhs.at

Film und Medien Zentrum Margareten
5., Johannagasse 2
Tel DW 105 002 / Fax DW 305 002
www.vhs.at/polycollege
medienzentrum@vhs.at

VHS KunstHandWerk
5., Schlossgasse 23
Tel DW 105 000 / Fax DW 305 000
www.vhs.at/polycollege
polycollege@vhs.at

1060

VHS Mariahilf
6., Damböckgasse 4
Tel DW 106 000 / Fax DW 306 000
www.vhs.at/mariahilf
mariahilf@vhs.at

1080

VHS Josefstadt
8., Schmidgasse 18
Tel DW 106 001 / Fax DW 306 001
www.vhs.at/mariahilf
josefstadt@vhs.at

1090

Die Kunst VHS
9., Lazarettgasse 27
Tel DW 154 000 / Fax DW 354 000
www.vhs.at/kvh
kvh@vhs.at

VHS Alsergrund
9., Galileigasse 8
Tel DW 109 000 / Fax DW 309 000
www.vhs.at/alsergrund
alsergrund@vhs.at

1100

VHS Favoriten
10., Arthaberplatz 18
Tel DW 110 000 / Fax DW 310 000
www.vhs.at/favoriten
favoriten@vhs.at

VHS PAHO
10., Ada-Christen-Gasse 2/B
Tel DW 110 001 / Fax DW 310 001
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 DW 111 000 / Fax DW 311 000
www.vhs.at/simmering
simmering@vhs.at

VHS Leberberg
11., Rosa-Jochmann-Ring 5/2
Tel DW 111 001 / Fax DW 311 001
www.vhs.at/simmering
simmering@vhs.at

1120

VHS Meidling
12., Längenfeldgasse 13-15
Tel DW 112 000 / Fax DW 312 000
www.vhs.at/meidling
meidling@vhs.at

VHS Schönbrunner Straße
12., Schönbrunner Straße 213-215/1
Tel DW 112 001 / Fax DW 312 001
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 DW 113 000 / Fax DW 313 000
www.vhs.at/hietzing
hietzing@vhs.at

1140

VHS Penzing
14., Hütteldorfer Straße 112
Tel DW 114 000 / Fax DW 314 000
www.vhs.at/penzing
penzing@vhs.at

D.R.Z Demontage- und Recycling-Zentrum
14., Vogtgasse 29
Tel DW 155 000 / Fax DW 355 000
www.vhs.at/drz
drz@vhs.at

1150

VHS Rudolfsheim-Fünfhaus
15., Schwendergasse 41
Tel DW 115 000 / Fax DW 315 000
www.vhs.at/rudolfsheim
rudolfsheim@vhs.at

1160

VHS Ottakring
16., Ludo-Hartmann-Platz 7
Tel DW 116 000 / Fax DW 316 000
www.vhs.at/ottakring
ottakring@vhs.at

Kuffner Sternwarte
16., Johann-Staud-Straße 10
Tel DW 150 000 / Fax DW 350 000
www.kuffnersternwarte.at
sternwarten@vhs.at

1170

VHS Hernals
17., Rötzergasse 15
Tel DW 117 000 / Fax DW 317 000
www.vhs.at/hernals
hernals@vhs.at

1190

VHS Heiligenstadt
19., Heiligenstädter Straße 155
Tel DW 109 001 / Fax DW 309 001
www.vhs.at/alsergrund
heiligenstadt@vhs.at

VHS Döbling
19., Gatterburggasse 2a
Tel DW 109 002 / Fax DW 309 002
www.vhs.at/alsergrund
doebling@vhs.at

1200

VHS Brigittenau
20., Raffaelgasse 11-13
Tel DW 120 000 / Fax DW 320 000
www.vhs.at/brigittenau
brigittenau@vhs.at

1210

VHS Floridsdorf
21., Angerer Straße 14
Tel DW 121 000 / Fax DW 321 000
www.vhs.at/floridsdorf
floridsdorf@vhs.at

VHS Floridsdorf Pitkagasse
21., Pitkagasse 3
Tel DW 121 001 / Fax DW 321 001
www.vhs.at/floridsdorf
pitkagasse@vhs.at

VHS Neu-Stammersdorf
21., Brünner Straße 219
Tel DW 121 004 / Fax DW 321 004
www.vhs.at/floridsdorf
neustammersdorf@vhs.at

VHS Großfeldsiedlung
21., Kürschnergasse 9
Tel DW 121 005 / Fax DW 321 005
www.vhs.at/floridsdorf
grossfeldsiedlung@vhs.at

VHS Großjedlersdorf
21., Siemensstraße 17
Tel DW 121 006 / Fax DW 321 006
www.vhs.at/floridsdorf
grossjedlersdorf@vhs.at

Österreichisches Volkshochschularchiv
21., Kürschnergasse 9
Tel DW 156 000 / Fax DW 356 000
www.vhs.at/vhsarchiv
archiv@vhs.at

1220

VHS Donaustadt
22., Bernoullistraße 1
Tel DW 122 000 / Fax DW 322 000
www.vhs.at/donaustadt
donaustadt@vhs.at

VHS Eibengasse
22., Eibengasse 57
Tel DW 122 001 / Fax DW 322 001
www.vhs.at/donaustadt
eibengasse@vhs.at

1230

VHS Liesing
23., Liesinger Platz 3
Tel DW 123 000 / Fax DW 323 000
www.vhs.at/liesing
liesing@vhs.at

VHS Mauer
23., Speisinger Straße 256
Tel DW 123 001 / Fax DW 323 001
www.vhs.at/liesing
mauer@vhs.at

VHS Erlaa
23., Putzendoplergasse 4
Tel DW 123 002 / Fax DW 323 002
www.vhs.at/liesing
erlaa@vhs.at

VHS BG Alt-Erlaa
23., Anton-Baumgartner-Straße 123
Tel DW 123 003 / Fax DW 323 003
www.vhs.at/liesing
liesing@vhs.at

VHS Hernals
Rötzergasse 15
T: +43 1 89174–117 000
E: **hernals@vhs.at**
www.vhs.at/hernals

Direktion:
Mag. Thomas Laimer, BA

Standortkoordination:
Dr.in Silvia Guidolin

Programm-Management:
Dr.in Silvia Guidolin
Sprachen, Kochkurse
silvia.guidolin@vhs.at
Claudia Ginser
Gesundheit & Bewegung
Kunst, Kreativität & Handwerk
Politik & Gesellschaft
claudia.ginser@vhs.at

KundInnenservice:
Elisabeth Koller
Julian Sorgo
Thomas Strahoda
Banu Yanik

Haus- und Veranstaltungsservice:
Waldemar Florek
Grazyna Serafin
Olga Stevcic

Öffnungszeiten KundInnenservice:

Mo–Do	09:00–12:00 Uhr
	14:00–19:30 Uhr
Fr	09:00–12:00 Uhr
	14:00–18:30 Uhr

Weihnachtsferien: 24.12.2018 – 06.01.2019

In den Sommerferien gelten abweichende Öffnungszeiten:
Genaue Informationen erhalten Sie unter **www.vhs.at/hernals** bzw. am VHS Bildungstelefon unter **01/893 00 83**

Kurse an öffentlichen Schulen entfallen an allen schulfreien Tagen.

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

VHS polycollege Margareten
190 Personen
5., Stöbergasse 11-15
Tel +43 1 891 74-105 000
polycollege@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

VHS
DIE WIENER VOLKSHOCHSCHULEN

Jetzt alle VHS Kurse gewinnen!

Wir verlosen 3 x Jahresvorrat Bildung – Kurs buchen und teilnehmen.

www.vhs.at/einjahrvhs

Unter allen Herbst-Kursbuchungen bis 21. Sept. 2018 verlosen wir ein Jahr kostenlose Bildung!

Besuchen Sie von Sept. 2018 bis Aug. 2019 so viele Kurse, wie Sie wollen.

Wiener Tag der Bildung 20. September 2018

Holen Sie sich die Science Card um nur € 19,- (statt € 29,–) am Wiener Tag der Bildung an jedem VHS Standort und online.

Österreichische Post AG
MZ 02z031494M
Die Wiener Volkshochschulen GmbH, Lustkandlgasse 50, 1090 Wien