



STÄRKE

SELBSTVERTRAUEN

RESPEKT

VHS RUDOLFSHEIM-FÜNFHAUS

Kursprogramm Herbst 2019/20



NEUES COLOSSEUM

Selbstverteidigung und Kampfkunst

ZERTIFIKATSLEHRGANG FÜR INSTRUKTOR_INNEN



Zielgruppe sind Teilnehmer_innen,

- ★ die seit längerem – aber zumindest ein Jahr lang – einen Stil trainieren, der in den Bereich Kampfsport, Kampfkunst oder Selbstverteidigung fällt.
- ★ die den Wunsch haben, in dem Stil (Kinder und Jugendliche) zu unterrichten.
- ★ die noch keine oder nur wenig pädagogische Ausbildung haben und ihre pädagogischen und didaktischen Kenntnisse vertiefen wollen.
- ★ die sich als Trainer_innen selbstständig machen wollen.

Start: Februar 2020

20 Plätze | berufsbegleitend | modular | Praxisprojekt | Einzelcoaching | Kommissionelle Prüfung | Kosten: € 2.900
 Akkreditierung durch die Weiterbildungsakademie Österreich und aufZAQ



Die Wiener Volkshochschulen in Kooperation mit:



Information und Bewerbung unter www.vhs.at/rudolfsheim, rudolfsheim@vhs.at, 01/89174-115000



SPRACHEN

Fremdsprachen 3
 Deutschkurse (DAZ) 5

GESUNDHEIT | BEWEGUNG

Selbstverteidigung 8
 Kampfkunst 9
 Kondition und Ausdauer 9
 Schnupperkurse im September..... 11
 Wissen über Gesundheit – Vorträge 11
 Entspannung und Körperwahrnehmung..... 12
 Funktionelle Gymnastik..... 13
 Fitgymnastik 14
 Tanz 15
 Fitness-Karte 15

KUNST | KREATIVITÄT | HANDWERK

Literatur 16
 Musik.....17
 Darstellende Kunst..... 18
 Bildende Kunst 19
 Handwerk..... 19
 Nähcafé 20

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG..... 21

POLITIK | GESELLSCHAFT

Vorträge Ostbahn Kurti 24
 Nationalsozialismus und Volkshochschulen..... 25
 Akademie der Zivilgesellschaft 27
 Reisevorträge 28

COMPUTER | INTERNET | MULTIMEDIA

Für Generation 60+ 28

WIRTSCHAFT | MANAGEMENT 30

KINDER | ELTERN

Sprachen31
 Technik31
 Gesundheit und Bewegung31
 Musik und Tanz..... 33
 Familiennachmittage..... 34

BASISBILDUNG | BILDUNGSABSCHLÜSSE

Bildungsberatung in Wien 35

SERVICE

Alle Standorte 37
 Allgemeine Geschäftsbedingungen..... 39
 Wir sind für Sie da! Team und Plan U3



TAG DER BILDUNG – FÜR ALLE

Kostenlose Schnupperworkshops

**Donnerstag, 19. September 2019
 16:00 bis 18:00 Uhr**

FÜR ERWACHSENE

- 16:00–18:00** Mehr erfahren: Bläserklasse und Orchester ab Herbst
- 16:00–17:00** Bewegung und Entspannung für Schwangere
Gitarre/Banjo/Ukulele/Klavier
- 16:00–18:00** Pilates, Yoga oder einfach Wirbelsäulengymnastik
- 16:30–18:00** Deutsch Beratung und Einstufung
Power Dance
- 17:00–18:00** Rückbildungsgymnastik mit dem Baby
Saxophon/ Violine
Selbstverteidigung Krav Maga/Kickboxen
kostenloser Infoabend Akademie der Zivilgesellschaft

FÜR KINDER

- 16:00–17:00** Eltern-Kind-Turnen (3–5 Jahre)
Elementares Musizieren
Klavier/Gitarre/Violine
- 17:00–18:00** Dance for fun (8–10 Jahre)
Kickboxen (6–12 Jahre)



Foto: Pertramer



Foto: Henisch

Liebe Kursteilnehmerin, lieber Kursteilnehmer, liebe Bildungsinteressierte!

Neue Fertigkeiten zu erlernen und Wissen zu generieren bedeutet Lebensfreude! Den besten Wegweiser für das Abenteuer Wissen halten Sie bereits in Händen: Das Kursprogramm für das Herbstsemester der Wiener Volkshochschulen. Alle, die in dieser Stadt leben, arbeiten und sich eine Zukunft aufbauen möchten, bekommen mit den Angeboten der VHS die Möglichkeit, sich unabhängig von Herkunft, Alter oder Vorkenntnissen weiterzuentwickeln. Die Bandbreite an Bildungsmöglichkeiten ist riesig: vom Erlangen von Bildungsabschlüssen und Zertifikaten im Sprach- und Computerbereich, über neue Fitness-Trends bis hin zur kostenlosen Lernhilfe „Förderung 2.0“. Im Rahmen von kreativen Kunst- und Kulturangeboten können Sie auch Ihre feineren Sinne schärfen. Was den besonderen Reiz an den vielen VHS Kursen ausmacht, ist das Gemeinsame: Nur hier finden zehntausende Menschen im Jahr aufgrund gemeinsamer Interessen zusammen, erwerben neues Wissen und knüpfen oft auch Freundschaften.

Neben den 33 Standorten der Wiener Volkshochschulen gibt es auch 11 spezialisierte Einrichtungen, die aus der Stadt nicht mehr wegzudenken sind. So können Sie im *Planetarium Wien* geistige Ausflüge in das Weltall unternehmen oder in der *VHS Kunsthandwerk* alte Handwerkstechniken erlernen. Lassen Sie sich von den Angeboten auf den folgenden Seiten inspirieren! Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg beim Besuch der Wiener Volkshochschulen.

Mag. Jürgen Czernohorsky
Stadtrat für Bildung und Integration

Christian Deutsch
Aufsichtsratsvorsitzender der Wiener Volkshochschulen



Liebe Leserin, lieber Leser,

Selbstvertrauen, Stärke und Respekt sind Eigenschaften, von denen wir uns alle ein bisschen mehr wünschen würden. Doch wie können wir sie erlangen? Wie erreichen wir die dafür nötige innere Ruhe?

Zwei praktische Wege möchte ich Ihnen gerne aufzeigen:

Der eine Weg ist die Auseinandersetzung mit sich selbst. Durch regelmäßiges körperliches Training, durch Konzentration auf sich wiederholende, sportliche Übungen findet man zur Ruhe und baut jene Stärke auf, die zu Selbstvertrauen führt. Der Respekt der anderen kommt dann von ganz allein.

Für diesen Weg finden Sie bei uns viele Kurse im Neuen Colosseum, unserem Zentrum für Selbstverteidigung und Kampfkunst.

Der andere Weg ist die Auseinandersetzung mit anderen Menschen. Durch Engagement für andere, beispielsweise durch die Mitarbeit in einer ehrenamtlichen Organisation, erwerben wir den Respekt unserer Mitmenschen und gewinnen dadurch neues Selbstvertrauen.

Wer schon eine eigene Idee für eine ehrenamtliche Initiative hat, umso besser. An der Akademie der Zivilgesellschaft kann man gemeinsam mit anderen ein eigenes, starkes Projekt daraus machen.

Für diesen Weg können Sie am 3. September bei uns das Projekt „Geben für Leben“ kennenlernen und sich sogar als StammzellenspenderIn typisieren lassen oder am 19. September den Infoabend der Akademie der Zivilgesellschaft besuchen. Das Team der VHS Rudolfsheim freut sich auf Ihren Besuch!

Mag.(FH) Brigitte Pabst
Direktorin VHS Rudolfsheim-Fünfhaus



FREMSPRACHEN

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, andererseits auch Kurse in den Sprachen, die in Wien häufig gesprochen werden sowie zahlreiche andere europäische und außereuropäische Fremdsprachen.

Beratung und Einstufung

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

Besuchen Sie uns auch auf:



Facebook: @VHSrudolfsheim



Instagram: @vhs_rudolfsheim



BOSNISCH/KROATISCH/SERBISCH

Bosnisch/Kroatisch/Serbisch A1



1635 0015 € 162,00
31. Okt–16. Jan Do 18:00–19:30 15 UE / 10 x / 4–5 TN

scanne mich!



ENGLISCH

Englisch A1



1601 0015 € 108,00
2. Okt–4. Dez Mi 17:30–19:00 15 UE / 10 x / 6–15 TN

Englisch A1+

1606 0015 € 162,00
2. Okt–22. Jan Mi 17:30–19:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Englisch A2 Auffrischung



1602 0015 € 129,60
4. Okt–15. Nov Fr 15:00–18:00 18 UE / 6 x / 6–15 TN

Englisch A2+



1607 0015 € 129,60
29. Nov–17. Jan Fr 15:00–18:00 18 UE / 6 x / 6–15 TN

Englisch B2 Konversation

für Beruf und Alltag



1605 0015 € 140,40
16. Okt–4. Dez Mi 19:00–20:30 12 UE / 8 x / 4–5 TN

GEBÄRDENSPRACHE

Gebärdensprache (ÖGS) A1

für AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse



1610 0015 Jennifer Schügerl € 97,20
18. Okt–29. Nov Fr 16:00–17:30 9 UE / 6 x / 4–5 TN

ITALIENISCH

Italienisch A1

1615 0015 € 108,00
8. Jan–18. Mär Mi 18:00–19:30 15 UE / 10 x / 6–15 TN

NIEDERLÄNDISCH

Niederländisch A1



1630 0015 € 129,60
12. Nov–14. Jan Di 18:30–20:00 12 UE / 8 x / 4–5 TN

SPANISCH

Spanisch A1

1618 0015 Lic. Alberto Del Amo Gimeno, MA € 129,60
7. Okt–13. Jan Mo 19:30–21:00 18 UE / 12 x / 6–15 TN

Spanisch A1+ Auffrischung

1619 0015 Lic. Alberto Del Amo Gimeno, MA € 43,20
2.–23. Sep Mo 18:00–19:30 6 UE / 4 x / 6–15 TN

Spanisch A1+

1620 0015 Lic. Alberto Del Amo Gimeno, MA € 129,60
7. Okt–13. Jan Mo 18:00–19:30 18 UE / 12 x / 6–15 TN

scanne mich!



TÜRKISCH

Türkisch A1

1625 0015 Ali Kemaoglu € 129,60
3. Okt–19. Dez Do 18:00–19:30 18 UE / 12 x / 6–15 TN

Gratis schnuppern

ist in allen Semesterkursen am ersten Kurstag möglich.
Anmeldung erforderlich: rudolfshiem@vhs.at
Tel +43 1 89174 115 000

SOZIALE ERMÄSSIGUNGEN AN DEN WIENER VOLKSHOCHSCHULEN

Die VHS Wien leistet einen wesentlichen Beitrag zur Lebensqualität, zum Zusammenleben und zur gesellschaftlichen Teilhabe der Menschen.

„BILDUNGSCHANCEN FÜR ALLE“ sind unser Anliegen!

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

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

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

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

Herbert Schweiger, Geschäftsführer



DEUTSCHKURSE (DAZ)

Deutsch Beratung und Einstufung

Bitte nehmen Sie vor Buchung eines Kurses eine kostenlose Kursberatung in Anspruch. SprachexpertInnen helfen Ihnen bei der Einschätzung Ihrer Vorkenntnisse und der Auswahl des für Sie am besten geeigneten Kurses!

Wir bitten um Voranmeldung! Tel.: +43 1 891 74 115 000

9401 0015	Ana Paloma Vaz König	Kostenlos
4. Sept	Mi 16:30–18:30	
9402 0015	Ana Paloma Vaz König	Kostenlos
6. Nov	Mi 16:00–18:00	

 Für Kurse mit diesem Icon gelten die Sprachgutscheine der Stadt Wien/ MA17.

Deutsch A1



4101 0015	€ 352,00
9. Sep–11. Nov Mo, Mi, Fr 18:00–21:00	80 UE / 27 x / 7–15 TN

4102 0015	€ 352,00
1. Okt–15. Nov Di–Fr 12:00–15:00	80 UE / 27 x / 7–15 TN

Deutsch A1+



4201 0015	€ 352,00
18. Nov–10. Feb Mo, Mi, Fr 18:00–21:00	80 UE / 27 x / 7–15 TN

Deutsch Fokus A1+ für Reinigungsberufe

4202 0015	€ 132,00
7. Okt–9. Dez Mo 15:00–18:00	30 UE / 10 x / 7–15 TN

Deutsch A2



4301 0015	€ 352,00
16. Sep–18. Nov Mo, Mi, Fr 9:00–12:00	80 UE / 27 x / 7–15 TN

4302 0015	€ 352,00
8. Okt–22. Nov Di–Fr 15:00–18:00	80 UE / 27 x / 7–15 TN

Deutsch A2+



4401 0015	€ 352,00
25. Nov–17. Feb Mo, Mi, Fr 9:00–12:00	80 UE / 27 x / 7–15 TN

Deutsch Fokus B1 für den Beruf



5401 0015	€ 132,00
13. Sep–22. Nov Fr 18:00–21:00	30 UE / 10 x / 7–15 TN

Deutsch B1



5110 0015	€ 352,00
10. Sep–12. Nov Di, Do, Fr 18:00–21:00	80 UE / 27 x / 7–15 TN

Deutsch Fokus B1

Schreiben und Grammatik für den Beruf



5402 0015	€ 132,00
16. Sep–18. Nov Mo 18:00–21:00	30 UE / 10 x / 7–15 TN

Deutsch Fokus B1 für UnternehmensgründerInnen

Sie wollen sich selbstständig machen, haben das wirtschaftliche Know-how, doch das sprachliche fehlt Ihnen noch? Hier lernen Sie die wichtigsten Fachbegriffe zum Unternehmen sowie den Basiswortschatz für eine erfolgreiche Kundenkommunikation sowie für die Bewerbung des eignen Produktes bzw. Dienstleistung.

5501 0015	€ 44,00
17. Jän–18. Jän Fr 17:00–21:00	10 UE / 2x / 7–15 TN
	Sa 10:00–16:00

Deutsch B1+



5210 0015	€ 352,00
10. Sep–12. Nov Di, Do, Fr 18:00–21:00	80 UE / 27 x / 7–15 TN

Deutsch B2

5301 0015	€ 352,00
19. Nov–31. Jan Di, Do, Fr 18:00–21:00	80 UE / 27 x / 7–15 TN

Deutsch Fokus B2 Konversation

für Alltag und Beruf



5420 0015	€ 132,00
18. Sep–20. Nov Mi 18:00–21:00	30 UE / 10 x / 7–15 TN

Deutsch Fokus B2 für Hotel und Tourismus



5421 0015	€ 132,00
26. Sep–28. Nov Do 18:00–21:00	30 UE / 10 x / 7–15 TN

scanne mich!




DEUTSCHKURSE
KURSEVI N(J)EMAČKOG JEZIKA
ALMANCA KURSARI
GERMAN COURSES

Erhältlich an jeder VHS

PROGRAMMHEFT DEUTSCHKURSE

- Information zu Einstufungs- und Kursberatung
- Allgemeine Deutschkurse, Integrationskurse, Deutschkurse mit verschiedenen Schwerpunkten (für den Beruf, Schreiben, Grammatik, Konversation, ...)
- ÖSD-Prüfungen und Prüfungsvorbereitungen
- Erstsprachen-Kursangebot der VHS Wien

Kostenlos bestellen unter:
info@vhs.at oder +43 1 893 00 83



RASTER ZUR SELBSTEINSCHÄTZUNG



		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	<input type="checkbox"/> 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.	<input type="checkbox"/> 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.	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> Ich kann einzelne vertraute Namen, Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern, Plakaten oder in Katalogen.	<input type="checkbox"/> 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.	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 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.	<input type="checkbox"/> 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.	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> Ich kann einfache Wendungen und Sätze gebrauchen, um Leute, die ich kenne, zu beschreiben und um zu beschreiben, wo ich wohne.	<input type="checkbox"/> 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.	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> Ich kann eine kurze einfache Postkarte schreiben, z.B. Feriengrüße. Ich kann auf Formularen, z.B. in Hotels, Namen, Adresse, Nationalität usw. eintragen.	<input type="checkbox"/> Ich kann kurze, einfache Notizen und Mitteilungen schreiben. Ich kann einen ganz einfachen persönlichen Brief schreiben, z.B. um mich für etwas zu bedanken.	<input type="checkbox"/> Ich kann über Themen, die mir vertraut sind oder mich persönlich interessieren, einfache zusammenhängende Texte schreiben. Ich kann persönliche Briefe schreiben und darin von Erfahrungen und Eindrücken berichten.



VON SPRACHKENNTNISSEN

Sprachverwendung

B2

Ich habe im Wesentlichen die Ziele von B1 erreicht

Das möchte ich lernen:

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 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 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 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 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.

kompetente Sprachverwendung

C1

Ich habe im Wesentlichen die Ziele von B2 erreicht

Das möchte ich lernen:

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

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.

C2

Ich habe im Wesentlichen die Ziele von C1 erreicht

Das möchte ich lernen:

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.

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.

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.

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.

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.



Kenntnisse

Ziele

Hören

Lesen

An Gesprächen teilnehmen

Zusammenhängend sprechen

Schreiben

Verstehen

Sprechen

Schreiben

KONZENTRATION



NEUES COLOSSEUM RUDOLFSHEIM-FÜNFHAUS



scanne mich!



SELBSTVERTEIDIGUNG

Selbstverteidigung – Krav Maga



Krav Maga ist einfache und effektive Selbstverteidigung, schlank und ohne Schnörkel. Aufbauend auf natürlichen Reflexen werden Abwehr- und Verteidigungstechniken gegen unterschiedliche körperliche Angriffe trainiert.

1448 0015 KaiGym € 97,50
3. Okt–23. Jan Do 9:00–10:00 15 UE / 15 x / 1–15 TN

Selbstverteidigung Basics

Schlagen, Clinch und Boden sind die drei wesentlichen Elemente in der körperlichen Selbstverteidigung. Alle drei werden in diesem Workshop berücksichtigt. Gedacht für AnfängerInnen und Interessierte.

1478 0015 KaiGym € 13,00
13. Nov Mi 17:30–19:30 2 UE / 1 x / 6–15 TN

Selbstverteidigung für Generation 60+



Nach dem Kurs verfügen Sie über das Bewusstsein, dass Angriffe auch ohne große Kraftausübung abzuwenden sind. Ihr Sicherheitsgefühl ist erhöht und Sie sind in der Lage, durch richtige Körperhaltung, Körpersprache und Raumbehauptung Gefahren vorzubeugen. Sie können Ausweich-, Abwehr- und Befreiungsübungen im Alltag anwenden und wissen, wie Sie sich bei Diebstahl und Raub verhalten sollen.

1475 0015 Mag.^a Felicitas Pexa € 13,00
7. Okt Mo 10:00–12:00 2 UE / 1 x / 6–15 TN

1476 0015 Mag.^a Felicitas Pexa € 13,00
12. Okt Sa 10:00–12:00 2 UE / 1 x / 6–15 TN

Selbstverteidigung für Frauen – Methode „Drehungen“, Workshop

Selbstsicherheit gewinnen. Strategien zum Selbstschutz.

Durch Stärkung der Tatkraft und des Selbstwertgefühls können auf Basis der Erfahrungen von Mädchen und Frauen Grenzüberschreitungen, Belästigungen und Gewalttätigkeiten bereits im Ansatz verhindert werden. Die Methode „Drehungen“ nützt dabei das vorhandene Potenzial an Kraft und Geschicklichkeit. Dieses Know-how ist im Alltag u.a. bei Belästigung, Stalking und Mobbing erfolgreich einsetzbar und für alle Frauen unabhängig von ihrer Kondition leicht erlernbar.

1480 0015 DSAⁱⁿ Dagmar Trimmel € 19,50
17. Jän Fr 17:00–20:00 3 UE / 1 x / 6–15 TN

→ Wir empfehlen bei allen Bewegungskursen bequeme Freizeitkleidung und Sportschuhe!

NEUES COLOSSEUM



KAMPFKUNST

Zeitgenössischer Afrikanischer Tanz

Afro Warrior

NEU

Im Mittelpunkt stehen Beats, Tänze und Choreografien aus Afrika, die das Zusammengehörigkeitsgefühl der Menschen gestärkt haben. Auf Basis von afrikanischen Tänzen, die rituell vor der Jagd oder vor einem Kampf getanzt wurden, studieren wir Bewegungsabläufe ein und arbeiten an unserer eigenen Choreografie.

1412 0015 Marcela Pascal € 65,00
30. Sep–2. Dez Mo 18:45–19:45 10 UE / 10 x / 6–15 TN

Zeitgenössischer Tanz

Dancing Warrior

NEU



Schon der Kampfkünstler und Schauspieler Bruce Lee hat zusätzlich zum Kampfsport Tanzchoreografien eingeübt, um den Körper auch mit anderen Bewegungsabläufen vertraut zu machen. Der Kurs bietet ein vielfältiges Programm mit Improvisationsübungen zur Verbesserung der Flexibilität und Reaktionsfähigkeit. Auf spielerische Art und Weise kann sich jede/r TeilnehmerIn auf die eigene Entdeckungsreise begeben.

1413 0015 Marcela Pascal € 81,30
30. Sep–2. Dez Mo 19:45–21:00 12,5 UE / 10 x / 1–15 TN

Stockkampf

NEU

Eskrima basiert auf den philippinischen Kampfkünsten. Koordinationsübungen, Drills und Bewegungsabfolgen sind der Trainingsinhalt, das Ziel sind coole Kampfchoreografien. Stöcke werden zur Verfügung gestellt.

1479 0015 KaiGym € 13,00
9. Okt Mi 17:30–19:30 2 UE / 1 x / 6–15 TN

scanne mich!



Kickboxen



Kickboxing ist eine Kampfsportart, die das Schlagen mit Füßen und Händen mit dem klassischen Boxen kombiniert. Die ideale Möglichkeit, um den (Arbeits-)Alltag zu vergessen, Energie abzuladen und neue Kräfte zu sammeln.

1450 0015 Lukas Fuchs € 117,00
17. Okt–16. Jan Do 18:00–19:30 18 UE / 12 x / 1–15 TN



KONDITION UND AUSDAUER

Piloxing®

Piloxing® vereint Elemente aus Boxen, Pilates und Tanz zu einem Intervalltraining, das Fett verbrennt, die Muskulatur kräftigt und zu einer verbesserten Körperhaltung beiträgt. Die Box-Elemente fördern die Beweglichkeit und das Gleichgewicht. Pilates-Übungen sorgen dafür, dass auch die tief liegenden Muskelgruppen gekräftigt werden und sich insgesamt die Körperhaltung verbessert. Fitness und Spaß für mehr Bewegung im Leben!

1453 0015 Renate Mayerl € 97,50
26. Sep–16. Jan Do 18:30–19:30 15 UE / 15 x / 6–25 TN

Tae Bo Box Aerobic

Das Training beansprucht praktisch jede Muskelgruppe, macht Spaß und verbessert Ausdauer, Schnelligkeit und Kraft, baut Aggressionen ab und hilft damit auch der Psyche.

Ein Fuß bleibt immer am Boden, das schont Bänder und Gelenke. Vorteil gegenüber dem herkömmlichen Aerobic: Die Sportbegeisterten tun nicht nur etwas für Kondition, Koordination und Beweglichkeit, sondern trainieren mit Hooks (Kopf- und Seitwärtshaken), Uppercuts (Aufwärtshaken) und Punches (eine Gerade mit der Führungshand) gleichzeitig die Arm- und Oberkörpermuskeln.

1454 0015 Renate Mayerl € 97,50
26. Sep–16. Jan Do 19:30–20:30 15 UE / 15 x / 6–25 TN

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



NEUES COLOSSEUM



KÖRPERWAHRNEHMUNG

Feldenkrais®

Körperwahrnehmung

Feldenkrais® ist ein Bewegungskonzept, das über sensible Selbstwahrnehmung zu einer Verbesserung der körperlichen und geistigen Fähigkeiten führt – mit Spür- und Wahrnehmungsübungen und dem Erproben und Erforschen von Bewegungen und Bewegungszusammenhängen. Die Techniken dieser Methode eignen sich auch hervorragend für EinsteigerInnen im Kampfsport sowie für alle, die ihr sportliches Training ergänzen wollen.

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.

1444 0015 Mag.^a Katharina Kuffner € 97,50
26. Sep–16. Jan Do 8:00–9:00 15 UE / 15 x / 6–15 TN

Entspannung und Körperwahrnehmung

Zeit für Meditation und Körperbewusstsein **NEU**



In diesem Kurs lernen die TeilnehmerInnen, mit Hilfe von Entspannungs- und Feldenkraisübungen zu mehr Körperbewusstsein zu gelangen. Sie lernen, eingeschliffene Bewegungsmuster zu erkennen und neue Bewegungsmöglichkeiten für sich zu finden, um so Beschwerden aufgrund von Fehlhaltungen und falschen Bewegungsbelastungen vorzubeugen.

1438 0015 Marcela Pascal € 97,50
2. Okt–4. Dez Mi 18:30–20:00 15 UE / 10 x / 1–15 TN

Golden Mobility – Flexibel im Alter **NEU** ^{plus} 60

Im hohen Alter können die körperlichen Beschwerden, wie Steifheit und Verspannungen, zunehmen und nicht nur zu Kopf- und Rückenschmerzen führen, sie machen auch das Leben unkomfortabel. Mit sanften Dehnungs- und Mobilitätsübungen kann Stück für Stück Lebensqualität zurück geholt werden. Man kommt besser an die Schuhe zum Zubinden und wenn etwas unter den Tisch fällt, kraxelt man schnell mal drunter.

1423 0014 Rising High € 13,00
22. Okt Di 11:00–12:30 2 UE / 1 x / 6–15 TN

1424 0015 Rising High € 13,00
19. Nov Di 11:00–12:30 2 UE / 1 x / 6–15 TN

Verletzungsprävention **NEU**

Im Workshop werden praktische Strategien vermittelt, um Bewegungsabläufe aus Freizeit und Alltag effizienter und angenehmer zu gestalten. Der Workshop richtet sich an alle Menschen, die an Bewegung und/oder Sport interessiert sind, unabhängig von ihrem Vorwissen, Aktivitätslevel oder Alter. Die TeilnehmerInnen sind dazu eingeladen, der Workshopleiterin vorab konkrete Anliegen schriftlich mitzuteilen (email: info@bewegungsspielraum.at)- damit im Workshop speziell darauf eingegangen werden kann.

1477 0015 Mag.^a Katharina Kuffner € 13,00
12. Dez Do 18:00–20:00 2 UE / 1 x / 6–15 TN

Mentaltraining und Resilienz

siehe Seite 22

Besuchen Sie uns auch auf:



Facebook: @VHSrudolfsheim



Instagram: @vhs_rudolfsheim



SCHNUPPERKURSE IM SEPTEMBER

Yoga Relax

1307 0015	Christian Reinhaller	€ 39,00
2.–16. Sep	Mo 18:00–19:30	6 UE / 3 x / 6–15 TN

Ausgleichsgymnastik für's Büro

1327 0015	Simin Ahmadi-Pandjaki	€ 29,30
3.–17. Sep	Di 17:15–18:45	4,5 UE / 3 x / 6–15 TN

Pilates und Faszien-Stretching

1336 0015	Martina Schörg	€ 29,30
4.–18. Sep	Mi 15:30–17:00	4,5 UE / 3 x / 6–15 TN

Fit fürs Büro durch Faszientraining

1337 0015	Martina Schörg	€ 19,50
4.–18. Sep	Mi 17:00–18:00	3 UE / 3 x / 6–15 TN

Pilates Basic

1341 0015	Claudia Pivetz-Grabler	€ 19,50
5.–19. Sep	Do 8:30–9:30	3 UE / 3 x / 6–15 TN

Muskelfunktionstraining mit dem Thera-Band

1342 0015	Claudia Pivetz-Grabler	€ 19,50
5.–19. Sep	Do 9:30–10:30	3 UE / 3 x / 6–15 TN

Bodystyling

1343 0015	Claudia Pivetz-Grabler	€ 19,50
5.–19. Sep	Do 10:30–11:30	3 UE / 3 x / 6–15 TN

Smovey®

Kleine Ringe, große Wirkung

1333 0015	Hulda Malai	€ 19,50
13. Sep–27. Sep	Fr 9:30–10:30	3 UE / 3 x / 6–15 TN

Balletoning®

1361 0015	Hulda Malai	€ 19,50
13. Sep–27. Sep	Fr 17:00–18:00	3 UE / 3 x / 6–15 TN

Latino Dance – Fit & Fun & Faszien

1318 0015	Martina Schörg	€ 13,00
13. Sep	Fr 18:00–20:00	2 UE / 1 x / 6–15 TN

1319 0015	Martina Schörg	€ 13,00
17. Sep	Di 19:00–21:00	2 UE / 1 x / 6–15 TN

scanne mich!



WISSEN ÜBER GESUNDHEIT – VORTRÄGE

Typisierungsaktion „Geben für Leben“

Stammzell- bzw. Knochenmarkspender und somit Lebensretter für LeukämiepatientInnen zu werden, ist einfach und ungefährlich. Durch einen einfachen Speicheltest können sich gesunde Personen zwischen 17 und 45 Jahren, die mindestens 50 kg wiegen, jederzeit registrieren lassen. Die Akademie der Zivilgesellschaft unterstützt mit der Typisierungsaktion ihren Absolventen Walter Brenner und sein ehrenamtliches Projekt „Geben für Leben“ dabei, potenzielle SpenderInnen zu finden.

Weitere Informationen unter www.gebenfuerleben.at sowie www.zivilgesellschaft.wien

3. Sep	Di 17:00–19:00	2 UE / 1 x
1. Okt	Di 17:00–19:00	2 UE / 1 x
Ort: VHS Rudolsheim-Fünfhaus		
5. Nov	Di 17:00–19:00	2 UE / 1 x
Ort: Uraniastraße 1, 1010 Wien		

Die Kraft der Meditation

Warum ärgere ich mich? Wie bestimmt die Gehirnstruktur meine Emotionen? Das Erkennen eigener Denkprozesse und deren Auswirkungen in Beruf und Alltag ist möglich. Die Auflösung von blockierenden Denkmustern führt zu emotionaler und physischer Entspannung, Regeneration, Ruhe und Gelassenheit. Zentrale Elemente klassischen Meditationstrainings und dessen Alltagstauglichkeit und Wirkung auf Körper, Psyche und Gesundheit werden kurz vorgestellt.

1110 0015	Thomas Fiedler	€ 8,00
18. Okt	Fr 18:00–20:00	2 UE / 1 x / 1–25 TN

Wie die Muskulatur zur Gesundheit beiträgt



Use it or lose it – dies trifft auf die Muskulatur wie für kein zweites System im Körper zu. Doch der Muskel ist nicht nur für Bewegung zuständig. Botenstoffe aus dem Muskel wirken auf den gesamten Körper und tragen so zur Verhinderung von vielen Erkrankungen bei.

1105 0015	DIⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Barbara Wessner	€ 8,00
10. Okt	Do 18:00–20:00	2 UE / 1 x / 1–25 TN

Ist Sarkopenie (Muskelabbau im Alter) vermeidbar?



Immobilität, mangelhafte Ernährung und chronische Entzündungen begünstigen den krankhaften Muskelschwund, auch Sarkopenie genannt. Hier wird erläutert, wie Sie durch gezieltes Krafttraining und optimierte Ernährung vorbeugend entgegenwirken können.

1106 0015	DIⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Barbara Wessner	€ 8,00
21. Nov	Do 18:00–20:00	2 UE / 1 x / 1–25 TN

Ernährung, die uns gesund hält



Wir gehen der Frage nach, wie stark Ernährung unsere Gesundheit beeinflusst und welche Rolle die richtige Zusammensetzung an Vitaminen, Proteinen, Kohlenhydraten, Fetten und Mineralien bzw. antioxidativ wirksamen Nährstoffen spielt.

1107 0015	DIⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Barbara Wessner	€ 8,00
16. Jan	Do 18:00–20:00	2 UE / 1 x / 1–25 TN



ENTSPANNUNG UND KÖRPERWAHRNEHMUNG

Qi Gong – Fortgeschrittene

„Das Spiel der fünf Tiere“

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.

1404 0015 Dr. Herbert Steger € 146,30
23. Sep–20. Jan Mo 10:00–11:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Yoga Relax

Yoga Relax ist für alle gut geeignet, die einen sanften, regenerierenden Yogastil bevorzugen. Körper-, Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen sorgen für mehr Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft, Gelassenheit und innere Ruhe. Verspannungen lösen sich, die Haltung und die Atmung verbessern sich und die Vitalenergie nimmt zu.

1407 0015 MMag. Christian Reintaler € 195,00
23. Sep–20. Jan Mo 18:00–19:30 30 UE / 15 x / 6–15 TN

Autogenes Training – Grundstufe



Das Autogene Training ist eine autosuggestive Methode zur körperlichen und mentalen Entspannung. Die Grundstufe besteht aus sieben Übungen, die von kurzen formelhaften Vorstellungen eingeleitet werden. Bei regelmäßigem Training sind Sie in der Lage, Autogenes Training anzuwenden, um bei Bedarf Stress und Nervosität abzubauen. Die Übungen ersetzen keine ärztliche oder therapeutische Behandlung.

1466 0015 Mag.^a Irene Haberfellner € 133,00
27. Sep–15. Nov Fr 17:00–18:15 8,75 UE / 7 x / 6–15 TN

Bewegung und Entspannung



für Schwangere

Dieser Kurs bietet werdenden Müttern die Möglichkeit, sich durch sanfte Bewegungs- und Entspannungsübungen auf die Anforderungen der bevorstehenden Geburt einzustimmen. Atemübungen festigen die Beziehung zum Baby, die Verbindung von Bewegung und Atmung löst sanft Verspannungen im Bewegungsapparat und macht Atemräume spürbar.

Die Teilnahme ist nach dem dritten Monat bis zur Geburt möglich.

1401 0015 Bohdana Kabacinski € 45,50
30. Sep–11. Nov Mo 9:30–10:30 7 UE / 7 x / 6–15 TN

Leichtigkeit und Beweglichkeit durch Yoga

Yoga stärkt den Organismus behutsam durch sanfte Körperhaltungen und bewusste Atemlenkung und macht ihn beweglicher. Im Kurs lernen Sie Wege kennen, um mit sanften Übungen den Organismus zu kräftigen, Ihre Muskeln zu dehnen und zu stärken, Verspannungen zu lockern und Fehlhaltungen zu korrigieren sowie die Gelenke beweglicher und geschmeidiger zu machen. Darüber hinaus lernen Sie, die Atmung bewusst zu lenken und mit Entspannungs- und Konzentrationsübungen Gesundheit und Wohlbefinden zu steigern.

1428 0015 Mag.^a Edith Auer € 68,30
1. Okt–12. Nov Di 19:00–20:30 10,5 UE / 7 x / 6–15 TN

1429 0015 Mag.^a Edith Auer € 68,30
26. Nov–21. Jan Di 19:00–20:30 10,5 UE / 7 x / 6–15 TN

scanne mich!



Stressbewältigung durch Entspannungstechniken

Gelassenheit in Beruf und Alltag



Die einfachen Methoden des Entspannungstrainings unterstützen im beruflichen Alltag (und danach) die Lockerung von blockierenden Denkmustern, und können zu emotionaler und damit auch physischer Regeneration führen. Aufbauend auf die am ersten Kurstag erarbeiteten Grundlagen zu den persönlichen Denkprozessen, werden einige Elemente des Trainings vorgestellt und die Umsetzung im beruflichen Alltag (sowie in der Freizeit) gemeinsam geübt.

1470 0015 Thomas Fiedler € 78,00
8. Nov–10. Jan Fr 18:00–19:30 12 UE / 8 x / 6–15 TN

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



FUNKTIONELLE GYMNASTIK

Gesunder Rücken

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

1406 0015 € 117,00
23. Sep–9. Dez Mo 17:00–18:30 18 UE / 12 x / 1–15 TN



Gesundheitsgymnastik

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

1420 0015 Claudia Löger € 97,50
24. Sep–14. Jan Di 9:00–10:00 15 UE / 15 x / 6–15 TN

Ausgleichsgymnastik für's Büro

Nach dem Kurs sind Ihre unbeweglich gewordenen Körperpartien mobilisiert, schwächere Muskelgruppen gekräftigt und verkürzte gedehnt. Sie können im und außerhalb des Büroalltags eine korrekte Körperhaltung einnehmen und Verspannungen lösen.

1427 0015 Mag.ª Simin Ahmadi-Pandjaki € 146,30
24. Sep–14. Jan Di 17:15–18:45 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN



Wirbelsäulengymnastik

mit Pilates Elementen

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.

1431 0015 Brigitte Horner € 97,50
25. Sep–22. Jan Mi 9:30–10:30 15 UE / 15 x / 6–15 TN

Pilates Basic

Zur Mobilisierung der tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Sie lernen, Ihre Aufmerksamkeit gezielt in Ihren Körper lenken, um Verspannungen und Blockaden mit Kraft zu lösen und Ihre körperliche Leistungsfähigkeit durch Dehnung und Balance zu steigern.

J. H. Pilates entwickelte ein Konzept eines ganzheitlichen Körpertrainings zu guter Konstitution.

1441 0015 Claudia Pivetz-Grabler € 97,50
26. Sep–16. Jan Do 8:30–9:30 15 UE / 15 x / 6–15 TN

Muskelfunktionstraining mit dem Thera-Band

Eine Kombination von Dehnungs- und Entspannungsübungen, die Sie auch leicht zu Hause oder am Arbeitsplatz machen können. Besonders für Personen geeignet, die über schwache Arme, Rückenbeschwerden, Rundrücken, Hohlkreuz, eingeschränkte Beweglichkeit in der Schulterpartie oder Nackenverspannungen klagen. Dieser Kurs kann keinen Arztbesuch und keine Therapie ersetzen.

1442 0015 Claudia Pivetz-Grabler € 97,50
26. Sep–16. Jan Do 9:30–10:30 15 UE / 15 x / 1–15 TN



Yogalates

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

1460 0015 Brigitte Horner € 97,50
27. Sep–31. Jan Fr 8:00–9:00 15 UE / 15 x / 1–15 TN



Rückbildungsgymnastik mit dem Baby

NEU

Mit den sanften Übungen wird der Beckenboden gestärkt und Rücken- und Bauchmuskulatur werden trainiert, Spannungselemente tragen zum körperlichen und seelischen Wohlbefinden bei. Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch mit anderen Müttern für mehr Sicherheit in der neuen Lebensphase. Das Baby (Alter bis 12 Monaten) ist mit dabei! Voraussetzung für die Teilnahme: Abklärung mit Arzt bzw. Ärztin.

1402 0015 Bohdana Kabacinski € 45,50
30. Sep–11. Nov Mo 10:30–11:30 7 UE / 7 x / 6–15 TN

HAFTUNGS-AUSSCHLUSS

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 unvorhersehbar und untypische Gefahren trifft die/den TeilnehmerIn selbst.



Wohlfühlen mit Bewegung



Durch sanfte Bewegungsabläufe aktivieren wir körpereigene Ressourcen und fördern körperliches, geistiges und seelisches Wohlfühlgefühl. Wesentliche Elemente dieser Gymnastik sind: das Kräftigen schwächerer und das Dehnen verkürzter Muskelgruppen sowie die sanfte Mobilisierung unbeweglich gewordener Körperpartien.

1403 0015 Erika Steiner € 78,00
30. Sep–16. Dez Mo 9:00–10:00 12 UE / 12 x / 1–15 TN

Osteoporosevorbeugung



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

1422 0015 Claudia Löger € 78,00
1. Okt–17. Dez Di 10:00–11:00 12 UE / 12 x / 1–15 TN

Pilates und Faszien-Stretching



Wohlfühlworkout mit Pilatesübungen und Faszien-Stretching zur Steigerung von Beweglichkeit, Koordinationsfähigkeit und Körperwahrnehmung. Resultat der Übungen sind eine aufrechtere Körperhaltung und eine straffere Körpersilhouette mit elastischer Spannkraft.

1436 0015 Martina Schörg € 146,30
2. Okt–22. Jan Mi 15:30–17:00 22,5 UE / 15 x / 1–15 TN

Fit fürs Büro durch Faszientraining



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.

1437 0015 Martina Schörg € 97,50
2. Okt–22. Jan Mi 17:00–18:00 15 UE / 15 x / 6–15 TN

FITGYMNASTIK

Bauch-Bein-Po



Nach dem Kurs ist Ihr Körper besser in Form, Ihre Muskulatur gekräftigt und Problemzonen sind gestrafft. Sie beherrschen Übungen für den Alltag, um dies weiter zu gewährleisten bzw. zu forcieren. Sie können sich aufwärmen sowie Bauch, Beine und Po in Form bringen.

1430 0015 Brigitte Horner € 146,30
25. Sep–22. Jan Mi 8:00–9:30 22,5 UE / 15 x / 1–15 TN

scanne mich!



Bodystyling



Nach dem Kurs beherrschen Sie ein Trainingsprogramm zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, um die Proportionen Ihres Körpers zu harmonisieren. Sie können sich aufwärmen, spezielle Muskelbereiche aufbauen und Ihr Gewebe straffen. Sie kennen Wege, um an Ihrer Figur zu arbeiten, können beanspruchte Muskeln dehnen und entspannen.

1443 0015 Claudia Pivetz-Grabler € 97,50
26. Sep–16. Jan Do 10:30–11:30 15 UE / 15 x / 1–15 TN

Bodywork



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

1426 0015 Renate Garber € 97,50
1. Okt–21. Jan Di 18:30–19:30 15 UE / 15 x / 1–15 TN

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.

1411 0015 Ernst Krispl € 78,00
7. Okt–13. Jan Mo 19:15–20:15 12 UE / 12 x / 1–25 TN

Kursort: Turnsaal KMS, Sechshäuser Straße 71, 1150 Wien

Smovey®



Kleine Ringe, große Wirkung

In diesem wirkungsvollen Trainingsprogramm kommen Smoveys®, die mit Metallkugeln gefüllten Spiralringe, zum Einsatz. Gezielte Übungen verbessern die Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination, sie beugen Rückenbeschwerden vor und sorgen für ein besseres Körpergefühl.

1433 0015 Hulda Malai € 91,00
4. Okt–24. Jan Fr 9:30–10:30 14 UE / 15 x / 1–15 TN





Zumba®

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

1410 0015 Bakk. Cornelia Kotrba **€ 78,00**
 7. Okt–13. Jan Mo 18:15-19:15 12 UE / 12 x / 6–25 TN
 Kursort: Turnsaal KMS, Sechshauser Straße 71, 1150 Wien

Unsere Fitness-Karte-Kurse	
Montag	
9:00–10:00	Wohlfühlen mit Bewegung
10:00–11:00	Gedächtnistraining 60+
17:00–18:30	Gesunder Rücken
19:15–20:15	Fatburning
19:45–21:00	Zeitgenössischer Tanz
Dienstag	
10:00–11:00	Osteoporosevorbeugung
18:30–19:30	Bodywork
Mittwoch	
8:00–9:30	Bauch-Bein-Po
15:30–17:00	Pilates & Faszien-Stretching
18:30–20:00	Entspannung und Körperwahrnehmung
Donnerstag	
9:00–10:00	Selbstverteidigung-Krav Maga
9:30–10:30	Muskelfunktionstraining mit dem Theraband
10:30–11:30	Bodystyling
18:00–19:30	Kickboxen
18:30–20:00	Power Dance
Freitag	
8:00–9:00	Yogalates
9:30–10:30	Smovey®
17:00–18:00	Ballettoning®

Ballettoning®



Ballettoning® 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.

1461 0015 Hulda Malai **€ 91,00**
 4. Okt–24. Jan Fr 17:00–18:00 14 UE / 15 x / 1–15 TN

Power Dance



Ein Workout mit Tanzelementen

In diesem Kurs bringen uns Kräftigungsübungen in Kombination mit tänzerischen Elementen aus Hip-Hop und zeitgenössischem Tanz zum Schwitzen. Gemeinsam erlernen wir einzelne Übungen und Elemente und verbinden diese miteinander, bis sie einen dynamischen Bewegungsablauf ergeben, der zu fröhlichen Upbeat-Songs getanzt wird. So kombinieren wir ein effektives Ganzkörper-Workout, in dem wir Koordination und Rhythmusgefühl steigern und gleichzeitig richtig viel Spaß haben. Ready for Power Dance?

1455 0015 Hannah Kickert **€ 126,80**
 3. Okt–9. Jan Do 18:30–20:00 19,5 UE / 13 x / 1–15 TN

TANZ

Orientalischer Tanz für Frauen - leicht Fortgeschrittene

Bauchtanz stärkt die Rücken- und Bauchmuskulatur sowie den Beckenboden, er fördert die Beweglichkeit und Geschmeidigkeit der Wirbelsäule, beugt Verspannungen vor und vermittelt ein völlig neues Körpergefühl. Shimmys, Beckenkreisen, Hüftkicks u.a. werden mit weichen und anmutigen Armbewegungen kombiniert. Im Kurs für Fortgeschrittene geht es vor allem um die Vertiefung der Basisbewegungen und eine Erweiterung des Tanzrepertoires. Voraussetzung: Grundkenntnis der Basisbewegungen.

1439 0015 Edit Varga **€ 68,30**
 25. Sep–6. Nov Mi 18:30–20:00 10,5 UE / 7 x / 6–15 TN

1440 0015 Edit Varga **€ 68,30**
 20. Nov–15. Jan Mi 18:30–20:00 10,5 UE / 7 x / 6–15 TN



400 Kurse mit der VHS Fitnesskarte - wienweit!

Für 160 Euro wählen Sie ein Semester lang aus über 400 Gesundheits- und Bewegungsangeboten. **Eine Karte für alle VHS Standorte!**



+43 1 893 00 83

www.vhs.at/fitnesskarte



FANTASIE

LITERATUR

FREITAG IST SCHREIBTAG

Impulsworkshops

Krimigeschichten selber schreiben

Sind Sie auch immer auf der Suche nach dem nächsten, spannenden Kriminalroman? Fiebern Sie auch mit Ihren Lieblings-KommissarInnen mit, wenn sie spektakuläre Mordfälle und mysteriöseste Rätsel lösen? Und haben Sie auch mal Lust zu erfahren, wie Krimis entstehen?

Wir blicken hinter die Kulissen des beliebtesten Genres am Buchmarkt. Mit lockeren Schreibübungen probieren wir selbst aus, wie es ist, einen Krimi zu schreiben. Wir kreieren Figuren, Schauplätze und alle weiteren Zutaten für einen spannenden Kriminalroman. Nach dem Workshop haben Sie ein Rezeptbuch in der Hand und vielleicht auch Lust, weiter zu schreiben.

1930 0015	Mag.^a Nadine Mittempergher	€ 19,50
4. Okt	Fr 17:30–20:30	3 UE / 1 x / 6–15 TN

Travel Writing – Reiseblog

Wir tauchen ein ins Schreiben, schöpfen aus Erlebtem und verschriftlichen die Bilder von Reiseerfahrungen aus unseren Köpfen. Aus Erinnerungen an saftige Wiesen, Meeresbrisen, Kletterwände oder endlose Strände verfassen wir einen Reisebericht, der Lust auf den nächsten Urlaub macht.

1931 0015	Mag.^a Nadine Mittempergher	€ 19,50
11. Okt	Fr 17:30–20:30	3 UE / 1 x / 6–15 TN

Freundliches und konstruktives Feedback

Gutes Feedback erkennt man daran, dass man danach Lust hat weiter zu schreiben. Die KursteilnehmerInnen können Texte mitbringen, für die sie konstruktives Feedback bekommen möchten – sei es die Uniarbeit oder ein literarischer Text. Freundliches Feedback macht Mut und tut gut – jedem/jeder Schreibenden und jedem Text.

1932 0015	Mag.^a Nadine Mittempergher	€ 19,50
18. Okt	Fr 17:30–20:30	3 UE / 1 x / 6–15 TN

Alltagsgeschichten schreiben

Wer mit offenen Augen durchs Leben geht, entdeckt jeden Tag potenzielles Material für eine spannende Erzählung. Mit dem richtigen Werkzeug und etwas Fantasie wird daraus eine wunderbare Kurzgeschichte. Dabei wenden wir Methoden des kreativen Schreibens an – die Geschichte speist sich aus unseren Alltagserfahrungen.

1934 0015	Mag.^a Nadine Mittempergher	€ 19,50
25. Okt	Fr 17:30–20:30	3 UE / 1 x / 6–15 TN

1933 0015	Mag.^a Nadine Mittempergher	€ 19,50
9. Dez	Mo 10:00–13:00	3 UE / 1 x / 6–15 TN

Besuchen Sie uns auch auf:



Facebook: @VHSrudolfsheim



Instagram: @vhs_rudolfsheim



Einzel- und Paarunterricht

Gitarre/Ukulele

1821 0015 Mag. Francois Guilbeault € 292,50
24. Sep–14. Jan Di 17:30–20:30 7,5 UE / 15 x / 1–6 TN

Gitarre/E-Gitarre/E-Bass/Banjo/Ukulele

Von Lagerfeuer-Romantik bis Metal, von Weihnachtsliedern bis Jazz: Mumford & Sons, Five Finger Death Punch, Jingle Bells oder Take Five – alles ist möglich! Musik soll in allererster Linie Spaß machen! Wir zeigen Ihnen nur, was Sie auch lernen wollen. Sogar Notenlesen.

1820 0015 FSME – Freunde sinnbringender musischer Erlebnisse € 292,50
23. Sep–20. Jan Mo 15:00–20:00 7,5 UE / 15 x / 1–10 TN

Gitarre/E-Gitarre

Einzel-, Paar- und Gruppenunterricht möglich

1822 0015 Stephan Kutscher € 292,50
25. Sep–15. Jan Mi 13:00–17:30 7,5 UE / 15 x / 1–10 TN

Klavier

1830 0015 Mag. Yasuhito Watanabe € 292,50
25. Sep–15. Jan Mi 17:00–19:00 7,5 UE / 15 x / 1–4 TN

1835 0015 Hanae Yoshimi € 292,50
26. Sep–16. Jan Do 15:00–20:00 7,5 UE / 15 x / 1–10 TN

1840 0015 Mag. Yasuhito Watanabe € 292,50
27. Sep–24. Jan Fr 12:00–13:30 7,5 UE / 15 x / 1–3 TN

1841 0015 Mag. Yasuhito Watanabe € 292,50
27. Sep–24. Jan Fr 17:00–19:00 7,5 UE / 15 x / 1–4 TN

Saxophon

1815 0015 Sophie Hassfurther € 292,50
23. Sep–20. Jan Mo 15:00–20:00 7,5 UE / 15 x / 1–10 TN

Trompete

1813 0015 Johannes Hofmann, MS € 292,50
23. Sep–20. Jan Mo 10:00–12:00 7,5 UE / 15 x / 1–10 TN

Violine

1837 0015 Mag.^a art Melina Harrer € 292,50
26. Sep–16. Jan Do 14:00–15:30 7,5 UE / 15 x / 1–3 TN

1838 0015 Mag.^a art Melina Harrer € 292,50
26. Sep–16. Jan Do 17:30–20:00 7,5 UE / 15 x / 1–5 TN

Steirische Knopfharmnika

In diesem Kurs erlernen Sie die Diatonische Knopfharmnika, im Volksmund einfach „Steirische“ genannt.

Als typisch alpenländisches Volksmusik-Instrument ist sie das ideale handliche Begleitinstrument für gesellige Runden. Harmonikaspielen ist in jedem Alter in kurzer Zeit leicht erlernbar. Sie benötigen KEIN musikalisches Vorwissen und auch KEINE Notenkenntnisse. Einfache Volksmusikstücke sind bereits nach wenigen Wochen (!) vortragsreif spielbar. Gerade deshalb ist die Knopfharmnika stark verbreitet und so besonders beliebt!

1845 0015 Wolfgang Schedl € 292,50
27. Sep–24. Jan Fr 16:00–20:00 7,5 UE / 15 x / 1–8 TN

scanne mich!



DARSTELLEND KUNST

Theater für Alle!

NEU

Offene Theaterworkshops – jedes Alter willkommen!

Sie wollten schon immer mal Theaterspielen, aber wussten nie „Wie und Wo“? Sie schlüpfen gerne in andere Rollen und fühlen sich auf der Bühne wohl? Dann sind Sie in unserem *Theater für Alle* genau richtig.

Wir kommen zusammen, um die Grundlagen des Theaterspielens – von Pantomime, über Sprech- oder Körpertheater – kennenzulernen und gemeinsam Spaß am Spielen zu haben. Wer sich für Theaterspielen darüber hinaus interessiert, ist herzlich eingeladen, ab dem Sommersemester 2020 Teil der Theatergruppe an der VHS Rudolfsheim-Fünfhaus zu werden.

1901 0015 Adriana Zangl, BA **Kostenlos**
7. Okt, 13. Nov, 9. Dez, 13. Jan
Mo, Mi 16:00–18:00 8 UE / 4 x / 6–15 TN

Besuchen Sie uns auch auf:



Facebook: @VHSrudolfsheim



Instagram: @vhs_rudolfsheim

BILDENDE KUNST

Aquarellmalerei

Für AnfängerInnen & Fortgeschrittene

Nach dem Kurs können Sie mit Malgrund, Pinsel und Farbe umgehen sowie die Grundtechniken des Aquarellierens (Lavieren, Lasieren u.a.) anwenden. Sie haben Grundkenntnisse in Bildkomposition und Farbenlehre. Auf dieser Basis sind Sie in der Lage, Ihre persönlichen Ideen zu entwickeln und umzusetzen.

1904 0015 Mag.art. Marcus Stiehl € 138,00
10. Okt–12. Dez Do 18:30–20:30 20 UE / 10 x / 6–15 TN

Intuitives Malen mit Musik

NEU

Es geht beim Intuitiven Malen nicht vordergründig darum, etwas künstlerisch Wertvolles zu erschaffen, sondern um den Ausdruck des Wesens in all seiner Vielfalt. So genanntes Können, künstlerische Begabung oder Erfahrung spielen hierbei keine Rolle. Alles was zählt ist die Bereitschaft, sich dem Fluss des Malens zu öffnen. Materialbeitrag: € 18,-

1902 0015 € 17,30
16. Nov Sa 10:00–12:30 2,5 UE / 1 x / 6–15 TN

1903 0015 € 17,30
27. Nov Mi 17:30–20:00 2,5 UE / 1 x / 6–15 TN



HANDWERK

→ Bei allen Nähkursen bitte mitbringen

Schere, Maßband, Handnähadeln, Auftrenner und Schneiderkreide, ev. Seidenpapier, Geo-Dreieck oder Lineal, Bleistift, Radierer, Stoff für Ihr Projekt und passendes Nähgarn.

Die folgenden beiden Kurse sind durch Projektmittel gefördert und finden in türkischer und deutscher Sprache statt:

Nähkurs

Unter fachkundiger Anleitung können Sie sich die Grundtechniken des Nähens aneignen.

1918 0015 Gülbahar Bozatemur € 60,00
24. Sep–14. Jan Di 9:00–12:00 45 UE / 15 x / 6–20 TN

Stoff-, Glasmalerei und Holzbearbeitung nach alter türkischer Tradition

Sie lernen innerhalb kurzer Zeit verschiedene Techniken der Stoffmalerei und Holzbearbeitung kennen. Auf Wunsch besteht auch die Möglichkeit, die Techniken der Keramik- und Glasmalerei zu erlernen.

1919 0015 Gülbahar Bozatemur € 30,00
25. Sep–15. Jan Mi 9:00–12:00 45 UE / 15 x / 6–20 TN

→ Einzelunterricht Nähen auf Anfrage möglich!

scanne mich!



Nähen für AnfängerInnen

Von der Idee bis zum fertigen Kleidungsstück

Ganz nach dem Motto „learning by doing“ lernen Sie grundlegende Schneiderkenntnisse, die Sie gleich an einem Kleidungsstück in die Praxis umsetzen können. Nach dem Kurs können Sie verschiedene Kleidungsstücke Ihrer Wahl anfertigen sowie Verarbeitungsdetails und Änderungen durchführen. Kursschwerpunkte sind das Abnehmen von Schnitten aus Modezeitschriften, das Abändern auf Ihre Figur und das Zuschneiden und Anfertigen einfacher Kleidungsstücke.

1920 0015 Anna Krapfenbauer € 108,00
1. Okt–3. Dez Di 18:00–19:30 15 UE / 10 x / 6–12 TN

Nähen für leicht Fortgeschrittene

1923 0015 Anna Krapfenbauer € 108,00
1. Okt–3. Dez Di 19:30–21:00 15 UE / 10 x / 6–12 TN

Infinity dress – das beliebte Brautjungferkleid

Ein Kleid – viele Möglichkeiten

Klein GRUPPE

Seinen Namen verdankt dieses Kleid seiner ungewöhnlich großen Vielfalt an Tragemöglichkeiten, von sehr elegant bis praktisch. Das Kleid besteht aus einem Rock mit zwei sehr langen, angenähten Bändern, die das Oberteil bilden. Je nachdem, wie sie um den Oberkörper gewickelt werden, entstehen verschiedene Tragvarianten.

Nach dem Kauf des geeigneten Stoffes und Bearbeitung des Schnittes nähen wir gemeinsam das vielfältige Kleid. Um gewünschte Effekte zu erzielen, soll es sehr dehnbarer fusselfreier Jersey sein. Der Kurs eignet sich für Anfängerinnen sowie erfahrene NäherInnen.

1924 0015 Katharina Strasky € 97,20
8.–22. Jan Mi 17:00–20:00 9 UE / 3 x / 4–5 TN



NÄHCAFÉS

Gemeinsam und bei Kaffee und Kuchen macht es gleich viel mehr Spaß!

Unser Nähcafé unterstützt Hobby-schneiderinnen mit Anleitungen und Beratung bei ihren Nähprojekten.

Welches Material ist für einen Rock geeignet, wie mache ich einen schönen Saum am Vorhang, wie gelingt eine einfache Tasche? Meistens braucht es nur das nötige Wissen über Stoffe, Einlagen und Verarbeitungstechniken. Unterstützung erhalten Sie auch bei der Recherche im Internet sowie wenn Sie Ihre Kleidung selbst ändern oder reparieren wollen.

Unabhängig von den genannten Schwerpunkten in den Nähworkshops können Sie auch Ihre eigenen Ideen und kreativen Vorschläge mitbringen und verwirklichen.



Aus Alt mach Neu - Upcycling

Bevor Sie nicht mehr getragene Sachen wegwerfen, bringen Sie sie zu unserem Nähcafé. Wir lassen uns inspirieren und nehmen kreative Änderungen vor. Es entstehen kleine Kunststücke.

1925 0015	Katharina Strasky	€ 21,60
12. Okt	Sa 10:00–13:00	3 UE / 1x / 1-10 TN

Lieblingsstück nachnähen

Jeder hat solch ein Kleidungsstück: vorteilhafter Schnitt, aber leider ist ein Fleck drauf, oder der Stoff kratzt? Bringen Sie einfach Ihr Lieblingskleidungsstück mit und wir nähen es nochmal neu! Sie lernen den Schnitt von einem fertigen Kleidungsstück abzunehmen und aus neuem Stoff zuzuschneiden.

Gemeinsam nähen wir Ihr neues Lieblingsstück! Und wenn die Zeit nicht reicht, nähen wir es im nächsten Nähcafé fertig.

1926 0015	Katharina Strasky	€ 21,60
16. Nov	Sa 10:00–13:00	3 UE / 1x / 1-10 TN

Nähen zum Verschenken

Wir nähen gemeinsam kleinere oder größere Beutel: als Verpackung für Süßigkeiten, Kräuter und andere Kleingegenstände, vielleicht einfach als Kosmetiktascherl oder sogar Geldbeutel. Selbstgemacht – zum Verschenken gedacht.

1927 0015	Katharina Strasky	€ 21,60
14. Dez	Sa 14:00–17:00	3 UE / 1x / 1-10 TN

Nähen für Eltern mit Kind (ab 7 Jahren)

Sie nähen gerne und möchten diese Leidenschaft mit Ihrem Kind teilen. In unserem Nähcafé können Sie gemeinsam ein schönes Federpennal oder ein Turnsackerl kreieren. Weitere Ideen sind willkommen! Für Kinder kostenlos

1928 0015	Katharina Strasky	€ 21,60
18. Jan	Sa 14:00–17:00	3 UE / 1x / 1-10 TN



Stricken 2.0 – Inspiration aus dem Internet

Die Plattform Ravelry bietet zahlreiche Muster (viele davon gratis) und praktische Funktionen rund ums Stricken und Häkeln. Ravelry ist zwar englischsprachig, aber mit etwas Übung ist die Plattform auch für StrickerInnen mit Englisch-Grundkenntnissen problemlos nutzbar.

In unserem Workshop lernen wir zunächst Ravelry kennen und beginnen dann mit einem kleinen Werkstück, das Sie zu Hause fertigstellen.

Leichte Vorkenntnisse (anschlagen, glatt und verkehrt stricken) sind von Vorteil.

1912 0015	Mag.ª Elisabeth Felbermair	€ 21,60
17. Jan	Fr 16:00–19:00	3 UE / 1x / 6–15 TN

Pixies stricken – schnell und einfach

Pixie- oder Zwergenmützen sind schnell und einfach gestrickt und sitzen perfekt auf jedem Köpfchen. An zwei Abenden entsteht ein süßes Willkommensgeschenk für Babys oder ein kuscheliger Ohrenwärmer für Kleinkinder. Leichte Vorkenntnisse (anschlagen, glatt und verkehrt stricken) sind von Vorteil.

1910 0015	Mag.ª Elisabeth Felbermair	€ 28,80
10.–24. Jan	Fr 16:30–18:30	4 UE / 2x / 6–15 TN

➔ Ein Strickpaket, bestehend aus Wolle und Nadeln, können Sie im Kurs um € 12,- direkt bei der Kursleiterin kaufen.

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG



RESPEKT

Gedächtnistraining 60+



Nach diesem Kurs kennen Sie Übungen, um geistig fit zu bleiben, Ihr Gedächtnis (vor allem Ihre Merkfähigkeit) zu trainieren und Ihre Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen.

1001 0015 Erika Steiner € 86,40
30. Sep–16. Dez Mo 10:00–11:00 12 UE / 12 x / 1–15 TN

Stressbewältigung durch Entspannungstechniken

siehe Seite 12



Storytelling

Überzeugend kommunizieren mit richtig guten Geschichten
Storytelling ist eine innovative und erfolgversprechende Methode, um Kundenbeziehungen zu verbessern und MitarbeiterInnen zu begeistern. Immer mehr Führungskräfte, MitarbeiterInnen und Selbständige arbeiten mit Geschichten, um ihre Ziele überzeugender und lebendiger zu transportieren. Doch wie macht man Geschichten interessant und spannend? Wie kommen Sie zu einer guten Botschaft? Und wie setzt man Höhepunkte, überrascht die ZuhörerInnen und schlägt sie in seinen Bann?

1017 0015 Maria Staribacher € 38,40
8. Okt Di 17:00–21:00 4 UE / 1 x / 6–15 TN

scanne mich!



Kreative Flipcharts

Moderieren mit Symbolen und einfachen Comics



Für all jene, die ihre Moderation kreativ und motivierend gestalten wollen. Nach diesem Tag können Sie, auch wenn Sie wenig Zeichentalent haben, in Ihren Präsentationen und Veranstaltungen mit kreativen Charts, einfachen Figuren sowie Comics Ihre TeilnehmerInnen humorvoll motivieren.

1005 0015 Dr. Albert Ganser € 76,80
16. Nov Sa 10:00–18:00 8 UE / 1 x / 6–15 TN

Schreiben im Beruf Impulsworkshop

1935 0015 Mag.ª Nadine Mitterpergher € 28,80
8. Nov Fr 17:30–20:30 3 UE / 3 x / 6–15 TN

Schreiben im Beruf



Ob E-Mails, Präsentationen, Produktinfos, Protokolle oder Onlinetexte: In den meisten Berufen beeinflusst Schreibkompetenz den Erfolg maßgeblich. Wer seine Leistungen, Ideen und Vorhaben gut in Worte fassen kann, kommuniziert besser, gewinnt KundInnen leichter und bewirbt seine Produkte erfolgreicher. Doch wie entwickelt man eine Stilsicherheit und Klarheit, die zum Erfolg führt? Die Antwort ist simpel: Schreiben ist ein Handwerk, das man lernen kann. Dieser Workshop vermittelt die Basiswerkzeuge des Schreibhandwerks, die auf alle Textsorten im Beruf angewendet werden können.

1940 0015 Mag.ª Nadine Mitterpergher € 86,40
15.–29. Nov Fr 17:30–20:30 9 UE / 3 x / 6–15 TN

Besuchen Sie uns auch auf:



Facebook: @VHSrudolfsheim



Instagram: @vhs_rudolfsheim



NEUES COLOSSEUM

Resilienz

Stärkung der persönlichen Widerstandskraft



Unter Resilienz wird die Fähigkeit von Menschen verstanden, Krisen im Lebenszyklus zu meistern und diese als Anlass für Entwicklung zu nutzen. Lernen Sie die Faktoren, die Ihre psychische Widerstandskraft beeinflussen, kennen und erfahren Sie, wie man sie für sich nutzen kann. Kurze praktische Übungen zur Selbstwirksamkeit bieten Gelegenheit, hinderliche Denk- und Handlungsmuster zu reflektieren. Sie erkennen, wo es Aufmerksamkeit für Veränderungsmöglichkeiten braucht und erhalten praktische und gut umsetzbare Übungen für Ihren Alltag und den Beruf.

1008 0015	Maria Staribacher	€ 115,20
15.–16. Nov	Fr 16:00–20:00 Sa 9:00–17:00	12 UE / 2 x / 6–15 TN

Mentaltraining – Der Erfolg beginnt im Kopf



„Gewonnen wird im Kopf“ (Boris Becker)

Mentale Stärke ist oft entscheidend für Sieg oder Niederlage, für Durchhalten oder Aufgeben, für Erinnern oder Vergessen. Hier lernen Sie die Wirkung täglicher Gedankenhygiene und die Schaffung starker und zielgerichteter Visionen. Praktische Übungen runden das theoretische Wissen ab.

1006 0015	Ingeborg Lösch	€ 115,20
15.–16. Nov	Fr 16:00–20:00 Sa 9:00–17:00	12 UE / 2 x / 6–15 TN

Schlagfertigkeit und kommunikative Kompetenz



Manchmal werden wir von GesprächspartnerInnen in unserem beruflichen und privaten Alltag mit Dingen konfrontiert, die uns erstmal sprachlos machen. Stumm und leise ärgern wir uns über Dreistheiten, Provokationen, Angriffe und destruktive Kritik, sagen aber dann doch nichts. Erst später haben wir dann Ideen, wie wir reagieren hätten können.

In diesem Workshop lernen Sie in schwierigen Gesprächssituationen souverän und schlagfertig zu reagieren. Gemeinsam erarbeiten, erproben und analysieren wir Möglichkeiten im Umgang mit Provokationen, Angriffen und destruktiver Kritik.

1022 0015	Patricia Weiner	€ 115,20
11.–12. Okt	Fr 17:00–21:00 Sa 9:00–17:00	12 UE / 2 x / 6–15 TN



www.lupispunta.com/Volkstheater

Das Volkstheater kommt zu Ihnen!

Diese Theater-Highlights erwarten Sie im VZ Rudolfsheim-Fünfhaus:

Samstag, 16. November 2019, 19.30 Uhr
Die Reißleine

Samstag, 1. Februar 2020, 19.30 Uhr
Monsieur Ibrahim und die Blumen des Koran

**VOLKSTHEATER
BEIRKE**

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



Stark im Job



Eigene Interessen erfolgreich durchsetzen – Manipulation wirksam abwehren!

Das Durchsetzen der eigenen Interessen ist in der heutigen Arbeitswelt überlebensnotwendig geworden! In diesem Seminar lernen wir, wie wir uns auf Gespräche mit Vorgesetzten optimal vorbereiten und im Gespräch selber die „richtigen“ Argumente verwenden. Außerdem lernen wir, Manipulationen, Angriffe und Untergriffe der anderen Seite sofort zu erkennen und wirksam abzuwehren.

1020 0015 **Lothar Tschapka** **€ 125,00**
 14. Dez Sa 11:00–18:00 7 UE / 1 x / 8–15 TN

Perspektivenwechsel – Humor und Leichtigkeit im Arbeitsalltag durch clowneske Methoden



In unserem Arbeitsalltag sind wir immer wieder mit belastenden Situationen konfrontiert, die uns herausfordern und uns die Freude an der Arbeit nehmen. In diesem Seminar versuchen wir, Wege zu finden, wie wir mit mehr Leichtigkeit, Humor und Freude dem Arbeitsalltag begegnen können. Durch clowneske Methoden, Spiele und Achtsamkeitsübungen entdecken wir neue Perspektiven und Handlungsspielräume. Neben den praktischen Übungen nehmen wir uns Zeit für Austausch über unsere Erfahrungen. Darüber hinaus erfahren wir theoretisches Wissen über Humor und Clownerie, das in unseren Arbeitsalltag hineinfließen kann. Bitte bequeme Kleidung und 2-3 Kopfbedeckungen mitbringen!

1023 0015 **Mag.ª phil. Constanze Moritz** **€ 76,80**
 18. Jan Sa 10:00–18:00 8 UE / 1 x / 8–15 TN

SPRECHTECHNIK

Sprechtechnik und Stimmtraining

Informationsabend

1030 0015 **Susanne Öller** **Kostenlos**
 30. Sep Mo 18:00–20:00 2 UE / 1 x / 1–15 TN

Sprechtechnik und Stimmtraining

Einzelunterricht

Nach diesem Kurs können Sie Übungen zur deutlichen Artikulation, zur Erhöhung Ihres Stimmvolumens sowie Sprechtechnik-Übungen ausführen. Sie wissen, wie Sie rasche Heiserkeit oder Angst vor dem Publikum vermeiden. Sie können Ihre Stimme passend modulieren, eine bewusster Körperhaltung einnehmen, Ihre Körpersprache gezielter einsetzen und sich damit optimal im privaten und beruflichen Alltag präsentieren.

1031 0015 **Susanne Öller** **€ 216,00**
 7. Okt–4. Nov Mo 18:00–20:00 5 UE / 5 x / 1–2 TN

scanne mich!



wirtschafts
 agentur
 wien

Ein Fonds der
 Stadt Wien



berahlte Anzeige

Sie möchten ein Unternehmen gründen?

Besuchen Sie die kostenlosen Gründungsworkshops der Wirtschaftsagentur Wien in 14 verschiedenen Sprachen.

Die Workshops finden zwischen 20.11. und 28.11.2019 exklusiv in der VHS15 statt.

Mehr Information finden Sie auf wirtschaftsagentur.at/workshops

Wien fördert Wirtschaft.



VERANTWORTUNG

Einführung in das Studium der Kurtologie

Die Philosophie Dr. Kurt Ostbahn

Kurt Ostbahn ist nicht nur großer Rockstar, sondern auch ein ausgezeichnete Kenner der menschlichen Seele. In seinem Werk offenbart sich ein existenzialistischer Ansatz (wie bei Albert Camus oder Simone de Beauvoir), der im Begriff der Kurtologie zusammengefasst werden kann. Diese wahre Wissenschaft versucht den Menschen in ihrer alltäglichen Achterbahnfahrt mit Trost und Rat zur Seite zu stehen. Der Vortrag gibt, anhand von Videomaterial und einschlägiger Fachliteratur, einen Einblick in die Kurtologie und darüber, wie sich der Ostbahnsche Imperativ „Passts auf, seids vuasichtig & låfts eich nix gfoin!“ heute leben lässt.

1131 0015	Mag. Thomas Reithmayer	€ 8,00
7. Okt	Mo 18:30–20:30	2 UE / 1 x / 1–50 TN



Ostbahn an der Westbahn

Leben und Werk Kurt Ostbahn's im 15. Wiener Gemeindebezirk

Wie allseits bekannt, entwickelte Kurt Ostbahn den Favoriten'n Blues und verhalf ihm mitsamt der Chefpattie und Kombo zu Weltruhm. Weniger geläufig ist, dass er im Zuge seines kometenhaften Aufstiegs zum Rockstar in eine kleine Altbauwohnung in der Reindorf-gasse übersiedelt ist. Unzählige seiner Werke erzählen über den Alltag der Menschen im Bezirk während des ausklingenden 20. Jahrhunderts.

Gemeinsam wollen wir den Geschichten über das Leben in der Zinskaserne, über die Halbwelt rund um die Reindorf-gasse lauschen und uns fragen, was davon in Zeiten von Neugestaltung des Grätzels geblieben ist.

1133 0015	Mag. Thomas Reithmayer	€ 8,00
18. Nov	Mo 18:30–20:30	2 UE / 1 x / 1–50 TN



„Reserviert fia Zwa“

Dr. Kurt Ostbahn und die Liebe

Die Liebe ist ein seltsames Spiel. Ein Umstand der sich im überlieferten Liebesleben Dr. Kurt Ostbahns widerspiegelt. Sobald ein Rendezvous mit dem Star aus dieser Bar vereinbart, also ein Schritt getan ist, geht es sogleich wieder um zwei zurück. Manchmal echt super, doch meist ist die Musik dann doch rasch vorbei. Es ist wirklich wahr, aus Schaden wird man nicht klug, selbst wenn man siebenmal den oder die Verkehrte erwischt hat.

Im Vortrag wird daher das Verhältnis Dr. Kurt Ostbahns zur Liebe dargestellt. Dabei wird offenkundig, dass trotz aller widrigen Umstände das Leben ohne Liebe einfach nichts zählt.

1132 0015	Mag. Thomas Reithmayer	€ 8,00
21. Okt	Mo 18:30–20:30	2 UE / 1 x / 1–50 TN



Von Woodstock in die Arena

Der Summer of Love und seine Folgen

Kaum ein Ereignis steht derart synonym für kulturellen und gesellschaftlichen Wandel, wie das Woodstock-Festival im Jahre 1969. Es markiert sowohl einen Umbruch in der populären Musik, als auch einen politischen Aufbruch. Beides bezog sich nicht nur auf die USA, sondern erreichte eine globale Dimension, die auch in Wien zu registrieren war. Auch wenn hier dieser Sturm anfangs nicht mehr als ein Lüfterl war, setzte eine Entwicklung ein, die in der Arena-Besetzung des Jahres 1976 und der damit einhergehenden Forderung nach einem kulturellen und sozialen Freiraum einen ihrer Höhepunkte fand.

Der Vortrag beleuchtet samt **musikalischer Begleitung** durch Gitarrist Stephan Kutscher die Hintergründe des gesellschaftlichen Wandels Ende der 60er-Jahre, seine Rezeption und deren Folgen in Wien.

1150 0015	Mag. Thomas Reithmayer	€ 8,00
27. Nov	Stephan Kutscher Mi 18:30–20:30	2 UE / 1 x / 1–50 TN



Anna Boschek und Hildegard Burjan – zwei starke Frauen in Rudolfsheim-Fünfhaus

4. März 1919: Erstmals gibt es im Parlament acht weibliche Abgeordnete – der allererste Schritt zur (politischen) Gleichberechtigung der Frau. Zu diesen acht Abgeordneten gehörten die Sozialdemokratin Anna Boschek (1874-1957) und die Christlichsoziale Hildegard Burjan (1883-1933). Der Vortrag beleuchtet die unterschiedlichen Lebenswege der beiden Politikerinnen und ihr Wirken, wobei ihre Verbindung mit dem 15. Bezirk besonderes Augenmerk erfährt.

1135 0015 Dr.ⁱⁿ Waltraud Zuleger € 6,00
8. Okt Di 18:00–19:30 1,5 UE / 1 x / 6–15 TN

Als Straßename überlebt – Erinnerung an bekannte und unbekannte Frauen im 15. Bezirk

Im 15. Bezirk gibt es heute einen Burjanplatz (benannt nach Hildegard Burjan), eine Friesgasse (benannt nach Flora von Fries) und weitere Straßen und Plätze, die nach historisch belegten Frauen benannt sind. Gemessen an seiner Größe ist die Anzahl von ihnen im 15. Bezirk besonders hoch. Erstaunlich ist, dass diese Namen im 19. und 20. Jahrhundert vergeben wurden, also noch lange vor jener Zeit, in der es ein politisches Ziel wurde, durch Benennung von Straßen die Frauenquote in Wien zu erhöhen.

1136 0015 Dr.ⁱⁿ Waltraud Zuleger € 6,00
5. Nov Di 18:00–19:30 1,5 UE / 1 x / 6–15 TN

AUSSTELLUNG

Nationalsozialismus & Volkshochschulen

Die Opfer unter den Vortragenden und Funktionärinnen: Selbstmord, Deportation, Exil und Überlebende

Nationalsozialismus und Volkshochschulen

Die Opfer unter den Vortragenden und FunktionärInnen: Selbstmord, Deportation, Exil und Überlebende

Was geschah in den Volkshochschulen Wiens in den Jahren zwischen 1938 und 1945? Bis heute gibt es diesbezüglich mehr weiße Flecken als gesichertes Wissen. Wer waren die Opfer des Nationalsozialismus, die bis 1938 in den Volkshochschulen gearbeitet und unterrichtet haben? Wer waren die Täter?

In einem gemeinsamen Projekt des Österreichischen Volkshochschularchivs (ÖVA) mit dem Dokumentationsarchiv des österreichischen Widerstandes (DÖW) wird auf Basis umfangreichen Datenmaterials erstmals versucht, einen Überblick über die Zahl und das Schicksal der Opfer zu geben.

Eine Ausstellung kuratiert von Dr. Christian H. Stifter und Prof. Dr. Robert Streibel, der auch durch die Ausstellung führt.

Einladung zur Eröffnung der Ausstellung am 24. September 2019 um 18.00 Uhr

Begrüßung: Bezirksvorsteher Gerhard Zatlöckl, Fördervereinsvorsitzende Judith Pühringer und Direktorin der VHS Rudolfsheim-Fünfhaus Brigitte Pabst.



→ siehe dazu auch die Gedenkseite auf Seite 26

Tauche ein in die Welt der Wissenschaft!



Eine Karte -
über 200 Vorträge!

SCIENCE - Das Wissenschaftsprogramm der VHS Wien
www.vhs.at/science

Maria Sibylla Merian



Dr. Alexander Neuer 1883–1941(?)

Arzt und Philosoph. Als Vordenker und Wegbereiter der individualpsychologischen Schule brachte er sein Wissen in insgesamt 20 Kurse ein, die er zwischen 1925 und 1936 an der Wiener Urania und an der Volkshochschule Ottakring leitete. Auf der Flucht vor den Nationalsozialisten wurde er in Paris aufgegriffen und in ein französisches Konzentrationslager eingewiesen, wo er 1940/41 starb.

Fachgruppe Erziehungswesen, Besprechungen der Grundlagen individualpsychologischer Pädagogik

WS 1926/27, Volksheim Ottakring, Stammhaus

Vortrag: Nervosität als Zeitkrankheit

SS 1935/36, Urania Wien, Mittlerer Saal

Dr. med. Alfred Neumann 1872–1944

Arzt; geboren am 11.1.1872. In den 1920er- und 1930er-Jahren hielt er über 80 Vorträge und Kurse in der Wiener Urania und an der Volkshochschule Ottakring. Am 1.10.1942 wurde er nach Theresienstadt deportiert. Am 28.10.1944 erfolgte seine Überstellung nach Auschwitz, wo er ermordet wurde.

Kurs: Der gesunde und der kranke Mensch 2

(Hygiene; mit besonderer Berücksichtigung der durch Alkohol, Tuberkulose und geschlechtlicher Infektion bedingten Volkskrankheiten)

SS 1922/23, Volksheim Ottakring, Zweigstelle Simmering

Kurs: Hygiene des Geschlechtslebens

(nur für Frauen und Mädchen)

SS 1927/28, Volksheim Ottakring, Stammhaus

Univ.-Prof. Dr. med. Gabor Nobl 1864–1938

Dermatologe und Syphilidologe; geboren am 12.10.1864 in Steinamanger. Zwischen 1908 und 1919 hielt er mehrere medizinische Vorträge im Wiener Volksbildungsverein. Am 18.3.1938 verübte er gemeinsam mit Ehefrau Melitta Nobl Selbstmord.

Vortrag: Die Haut als Schutz- und Sinnesorgan

WS 1908/09, Wiener Volksbildungsverein, Sektion Alsergrund

Vortrag: Über die Farbe der Haare

(mit Demonstrationen)

WS 1911/12, Wiener Volksbildungsverein, Sektion Wieden

Vortrag: Über geschlechtliche Aufklärung

SS 1918/19, Wiener Volksbildungsverein, Sektion Alsergrund

Prof. Dr. phil.

David Ernst Oppenheim 1881–1943

Gymnasialprofessor für Latein, Griechisch und Deutsch; geboren am 20.4.1881. An der Volkshochschule Ottakring und in der Wiener Urania hielt er Kurse vorwiegend zu individualpsychologischen Themen. Am 20.8.1942 wurde er nach Theresienstadt deportiert und dort ermordet.

Kurs: Praktische Einführung in das psychologische Verständnis der Dichtung

SS 1919/20, Volksheim Ottakring, Zweigstelle Leopoldstadt

Kurs: Das Kind: Autobiographien aus dem Kindesleben großer Menschen

SS 1923/24, Urania Wien, Kleiner Vortragssaal

Elsa (Else) Otto 1892–1938

Sprachlehrerin; geboren am 17.1.1892 in Wien. Zwischen 1931 und 1935 war sie Kursleiterin für Französisch an der Volkshochschule Ottakring. Am 27.4.1938 nahm sie sich in Wien das Leben.

Veranstaltung:

Lustiger französischer Kindernachmittag.

Contes – Chansons populaires – Petites scenes

SS 1933, Volksheim Ottakring, Stammhaus, Saal VII

Kurs: Le français de tous les jours

WS 1935/36, Volksheim Ottakring, Stammhaus, Saal VII

Univ.-Prof. Dr. phil.

Jacques (auch Jakob) Bollat 1872–1942

Universitätsprofessor für Chemie an der Universität Wien; geboren am 12.1.1872. Zwischen 1898 und 1932 hielt er mehrere volkstümliche Universitätsvorträge sowie Kurse an allen drei Stammhäusern der Wiener Volkshochschule. Am 10.7.1942 wurde er nach Theresienstadt deportiert, wo er einen Monat später verstarb.

Volkstümlicher Universitätskurs:

Geschichte der Flammenbeleuchtung

2. Quartal 1898/99, Volkstümlicher Universitätsvortrag, Wien 9

Volkstümlicher Universitätskurs:

Chemie (3) – Technische Verwertung der Kohlenstoffverbindungen (mit Experimenten, Demonstrationen und Lichtbildern)

1911/12, Volkstümlicher Universitätsvortrag

Die Wiener Volkshochschulen gedenken der Opfer des Nationalsozialismus. Von den 465 NS-Opfern wurden 93 Vortragende und KursleiterInnen deportiert oder flohen vor dem Terror in den „Freitod“. Alphabetisch gereiht erinnern die Namen auf jeweils einer Gedenkseite in den aktuellen VHS-Kursprogrammen an ihr Wirken und ihr Schicksal. Auch als E-Book: www.vhs.at/ns-opfer



AKADEMIE DER ZIVILGESELLSCHAFT ZERTIFIKATSLEHRGANG

Haben Sie eine Idee für ein ehrenamtliches Projekt, wissen aber nicht, wie Sie es in die Tat umsetzen sollen?

Würden Sie sich gerne sozial oder ökologisch engagieren, haben aber bisher noch keine passende Organisation gefunden? Engagieren Sie sich bereits in einem ehrenamtlichen Projekt? Dann ist die Akademie der Zivilgesellschaft Ihre kompetente Ansprechpartnerin, die Sie bei der Umsetzung Ihrer Ideen unterstützt. Die Akademie der Zivilgesellschaft der VHS Wien unterstützt Menschen dabei, ihr eigenes ehrenamtliches Projekt in Wien zu starten oder ein bereits laufendes Projekt zu verfeinern.

Sie bekommen wertvolle Grundlagen von professionellen TrainerInnen. Wir unterstützen Sie bei der Erstellung eines konkreten Projektplans und bauen gemeinsam mit Ihnen eine nachhaltige Projektstruktur auf.

ZivAk.LG11	€ 448,00
9. Okt–29. Jan Mi 9:00–16:00	112 UE / 6–15 TN
VHS Wiener Urania, Uraniastraße 1, 1010 Wien	

→ Nähere Informationen unter zivilgesellschaft.wien oder unter 01/891 74 100 181

Infoabend Zertifikatslehrgang

17. Sep	Di 18.00–20.00 Uhr	kostenlos
Ort: VHS Urania, Uraniastraße 1, 1010 Wien		
3. Sep	Di 18-20 Uhr	kostenlos
1. Okt	Di 18-20 Uhr	kostenlos
Ort: VHS Rudolfsheim-Fünfhaus		

Werden Sie aktiv!

Ehrenamtliches Engagement für Menschen der Generation 50+

Egal ob Nachbarschaftsinitiative oder Gesundheitsprojekt: Die Akademie der Zivilgesellschaft der Wiener Volkshochschulen vermittelt Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren wollen, das dafür nötige Werkzeug.

Gemeinsam mit Erwachsenenbildnerin Elisabeth Brugger erfahren Sie bei diesem Infoabend, welche vielfältigen Möglichkeiten Menschen der Generation 50+ zur Verfügung stehen, um sich ehrenamtlich zu engagieren. Das Team der Akademie der Zivilgesellschaft gibt Einblicke in die Ausbildung und AbsolventInnen berichten über ihre Erfahrungen. Wie zum Beispiel Brigitte Fischer, die mit ihrem Projekt fitgedacht in Liesing einen Mentalclub für Young Seniors entwickelt hat. Anmeldung erbeten unter zivilgesellschaft@vhs.at

ZivAk.IA.1001.19	Susanne Ofner,	
	Dr.ⁱⁿ Elisabeth Brugger	Kostenlos
2. Okt	Mi 18:00–20:00	2 UE / 1 x / 6–15 TN
VHS Wiener Urania, Uraniastraße 1, 1010 Wien		

scanne mich!



SPEZIALISIERTE WORKSHOPS

Vereinsgründung

Welche Hindernisse auf dem Weg zu einer Vereinsgründung auf Sie lauern und wie Sie diesen aus dem Weg gehen können, erfahren Sie in diesem Workshop mit Franz Neunteufl von der Interessenvertretung Gemeinnütziger Organisationen.

ZivAk.SA.1920.2	€ 38,40
18. Okt Fr 15:00–19:00	4 UE / 1 x / 6–15 TN
VHS Wiener Urania, Uraniastraße 1, 1010 Wien	

Rechtsgrundlagen

Welche rechtlichen Grundlagen gelten für Vereine und ehrenamtliche Initiativen? Und welche Stolperfallen können in diesem Kontext lauern? Diese Themen stehen beim Workshop mit Juristin Nora Kluger im Mittelpunkt.

ZivAk.SA.1920.3	€ 38,40
15. Nov Fr 15:00–19:00	4 UE / 1 x / 6–15 TN
VHS Wiener Urania, Uraniastraße 1, 1010 Wien	

Wissenschaft und Freiwilligkeit

Alles Frauen? – Der Workshop mit Andrea Schaffar vom Forschungsinstitut Zivilgesellschaft geht der Frage nach, wer sich freiwillig und ehrenamtlich engagiert und wie dies erforscht werden kann. Als Basis dient die Zivilgesellschaftsstudie zu den Flüchtlingsbewegungen des Jahres 2015.

ZivAk.SA.1920.6	€ 8,00
13. Dez Fr 16:00–18:00	2 UE / 1 x / 6–15 TN
VHS Wiener Urania, Uraniastraße 1, 1010 Wien	

Haftpflicht

Egal ob als EinzelkämpferIn oder in einem Team: Ehrenamtliches Engagement ist vielfältig und spielt sich in den unterschiedlichsten Bereichen ab. Wie Sie sich dabei versicherungstechnisch absichern können, erfahren Sie in diesem Workshop mit Berater Andreas Schuberth.

ZivAk.SA.1920.5	€ 38,40
17. Jan Fr 15:00–19:00	4 UE / 1 x / 6–15 TN
VHS Wiener Urania, Uraniastraße 1, 1010 Wien	



REISEVORTRÄGE

Von Versailles bis St.Petersburg – die schönsten Schlösser Europas



Als Vorbild für die meisten europäischen Schlösser gilt das Schloß Versailles, das nicht nur Ludwig II. zu Herrenchiemsee, Linderhof und Neuschwanstein inspirierte. Das Esterhazy-schloß Fertöd sieht wie eine Miniaturkopie aus. Sogar in Schloß Schönbrunn finden wir typische Bauelemente. Der Vortrag führt zu einzigartigen Dokumenten europäischer Baukunst von Frankreich bis zu den Prunkbauten der russischen Zaren.

1120 0015 Wolfgang Lirsch € 6,00
20. Sep Fr 18:30–20:00 1,5 UE / 1 x / 1–25 TN

Madeira – Blumenparadies im Atlantik



Das milde Klima, die einzigartige Blütenpracht sowie die vielen Wandermöglichkeiten machen Madeira zu einem beliebten Urlaubsziel. Die Korbschlittenfahrt von Monte zählt zu den bekanntesten Attraktionen der Insel. Einen Höhepunkt der Blütenpracht erleben die Besucherinnen und Besucher beim alljährlichen Blumenfest.

1121 0015 Wolfgang Lirsch € 6,00
11. Okt Fr 18:30–20:00 1,5 UE / 1 x / 1–25 TN

Die Wachau – sehenswertes Donautal zwischen Krems und Melk



Das romantische Donautal zwischen Krems und Melk wird von vielen als das schönste Gebiet zwischen Quelle und Mündung bezeichnet. Zahlreiche Burgruinen, wie auch die Terrassen der Weingärten geben der Landschaft das typische Aussehen. Die Marillenblüte im Frühjahr sowie die herbstliche Weinlese locken alljährlich begeisterte BesucherInnen an.

1122 0015 Wolfgang Lirsch € 6,00
15. Nov Fr 18:30–20:00 1,5 UE / 1 x / 1–25 TN

Prag – Ein Wiedersehen mit der „Goldenen Stadt“



Die Stadt Prag erfreut sich in den letzten Jahren eines ständig wachsenden Zustroms an BesucherInnen. Unser Weg führt vom Wenzelsplatz zum Altstädter Ring mit Teynkirche und Rathaus. Über die Karlsbrücke geht es hinauf zum Hradschin mit der Prager Burg, dem Veitsdom und dem Goldenen Gässchen. Den besinnlichen Abschluß bildet der Besuch von Kloster Strahov, der Loretokirche und des Prager Ghettos mit seinem beeindruckenden Friedhof.

1123 0015 Wolfgang Lirsch € 6,00
13. Dez Fr 18:30–20:00 1,5 UE / 1 x / 1–25 TN

San Francisco



Die Stadt am Golden Gate erwartet die Besucherinnen und Besucher mit einer Fülle von Sehenswürdigkeiten wie z.B. der Golden Gate Bridge, Cable Car, Lombard Street, Fisherman's Wharf, China Town und der Gefängnisinsel Alcatraz.

1124 0015 Wolfgang Lirsch € 6,00
13. Jan Mo 18:30–20:00 1,5 UE / 1 x / 1–25 TN

FÜHRUNGEN

Der Fo-Guang-Shan-Tempel

der größte buddhistische Tempel Österreichs

Über 1.300m² auf fünf Etagen bieten Andachten, Meditationen und Seminaren großzügigen Raum. Erläuterungen zur buddhistischen Praxis und Symbolik ergänzen den Rundgang.

1116 0015 Thomas Fiedler **Kostenlos**
19. Okt Sa 15:00–17:00 2 UE / 1 x / 6–30 TN

1117 0015 Thomas Fiedler **Kostenlos**
11. Jan Sa 15:00–17:00 2 UE / 1 x / 6–30 TN

Treffpunkt: Fo-Guang-Shan Tempel, 1150, Sechshauser Straße 50

Islamisches Zentrum Wien: Moschee-Führung

In Kooperation mit VHS 22!

Die Führung ist kostenlos, telefonische bzw. elektronische Voranmeldung ist aber notwendig! Keine Kopftuchpflicht! Keine Schuhe im Gebetshaus!

Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekanntgegeben.

X6409a00 **Kostenlos**
22. Okt Di 10:00–11:00 1 UE / 1 x / 6–15 TN

X6409b00 **Kostenlos**
10. Dez Di 16:00–17:00 1 UE / 1 x / 6–15 TN

VHS FernwehKARTE



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

plus
60

COMPUTER-KURSE FÜR GENERATION 60+

**Klein
GRUPPE**

ALLE KURSE IN KLEINEN GRUPPEN

→ Die Mitnahme Ihres eigenen Gerätes sowie ev. Ladekabel ist bei allen Workshops erforderlich



Computer Club Frühstück inklusive

plus
60

An diesem Vormittag stehen der Austausch und Ihre Fragen zu den unterschiedlichen Programmen im Vordergrund!

1705 0015 € 28,80
22. Okt Di 9:00–11:00 2 UE / 1 x / 4–5 TN

1706 0015 € 28,80
19. Nov Di 9:00–11:00 2 UE / 1 x / 4–5 TN

Anschließend empfehlen wir von 11.00 bis 12:30 den Bewegungsworkshop: Golden Mobility (siehe Seite 10)

Computer Grundkurs 1

plus
60

Sie lernen, wie ein Computer aufgebaut ist, wie man Tastatur und Maus bedient und BenutzerInnenoberfläche und Menüs verwendet, wie man Anwendungen zur Organisation von Daten und Dateien auswählt und Daten organisiert, Sie wissen, wie Sie die Suchfunktion zweckdienlich einsetzen und die Arbeitsoberfläche individuell anpassen können.

1701 0015 € 172,80
7.-16. Okt Mo, Mi 9:00–12:00 12 UE / 4 x / 4–5 TN

Computer Grundkurs 2

plus
60

Vorkenntnisse: Windows-Grundkenntnisse

In diesem Kurs lernen Sie, die Systemeinstellungen Ihren persönlichen Anforderungen anzupassen, das Textverarbeitungsprogramm Word zu nutzen sowie externe Speichermedien wie USB-Sticks und Festplatten zu verwenden.

1702 0015 € 172,80
28. Okt-6. Nov Mo, Mi 9:00–12:00 12 UE / 4 x / 4–5 TN

Facebook, Twitter & Co

plus
60

Voraussetzung: Windows- und Internet-Kenntnisse

Durch diesen Kurs lernen Sie Soziale Medien (Facebook, Instagram, etc.) sowie deren Funktionsweise kennen. Sie können deren Nutzen und Gefahren kritisch einschätzen und werden mit den wichtigsten Datenschutzbestimmungen vertraut gemacht.

1720 0015 € 86,40
25.–27. Nov Mo, Mi 9:00–12:00 6 UE / 2 x / 4–5 TN

WhatsApp

plus
60

Voraussetzung: Android-Kenntnisse!

Mit dieser kostenlosen Handy-App lassen sich einfach und unkompliziert Fotos, Dateien und Videos an Familie und Freunde oder aber auch in einer Gruppe verschicken. Hier lernen Sie, wie Sie diese App herunterladen und bedienen können.

1725 0015 € 43,20
13. Nov Mi 9:00–12:00 3 UE / 1 x / 4–5 TN

1727 0015 € 43,20
17. Jan Fr 14:30–17:30 3 UE / 1 x / 4–5 TN

Smartphone & Tablet Grundkurs (Android)

Nach dem Kurs können Sie Nutzen und Gefahren von Smartphones und Tablets für Sie persönlich und die Gesellschaft kritisch einschätzen. Sie können einfache Grundfunktionen Ihres Handys nutzen, z.B. telefonieren, Telefonnummern speichern oder eine Kurznachricht schreiben.

1710 0015 € 43,20
8. Nov Fr 9:00–12:00 3 UE / 1 x / 4–5 TN

Smartphone & Tablet Aufbaukurs (Android)

1713 0015 € 43,20
29. Nov Fr 9:00–12:00 3 UE / 1 x / 4–5 TN

Tipps & Tricks für Smartphone & Tablet (Android)

Tipps & Tricks zur professionellen Nutzung des Gerätes. Was kann ich tun, damit der Akku nicht so schnell leer wird? Wie organisiere ich eine geschickte Dateienverwaltung? Diese und ähnliche Themen sowie Ihre eigenen Fragen werden in diesem Kurs behandelt.

Voraussetzung: Android-Kenntnisse!

1715 0015 € 43,20
14. Jan Di 14:30–17:30 3 UE / 1 x / 4–5 TN



scanne mich!

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



- Kurse für MacOS:** ▶ Kunst VHS
- Grundkurse:**
- ▶ VHS Simmering
 - ▶ VHS Hietzing
 - ▶ VHS Donaustadt

Grund- und Aufbaukurse sowie weiterführende Spezialangebote:

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

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

DIVERSITY



Jobsuche im Internet: So geht's!

Das Internet steckt voller interessanter Jobangebote. Immer schnell die passenden Angebote zu finden, ist aber gar nicht so einfach. Wir helfen bei der Orientierung und machen die Suche leichter.

1730 0015	Christian Lahner	€ 21,60
24. Okt	Do 17:00–20:00	3 UE / 1 x / 6–15 TN
1731 0015	Christian Lahner	€ 21,60
23. Jan	Do 17:00–20:00	3 UE / 1 x / 6–15 TN

Gender & Gender Mainstreaming Grundlagen

Ein Gendertraining nach den Kriterien des AMS

Nach diesem Seminar sind Sie mit den Grundlagen der Konzepte von Gender und Gender-Mainstreaming vertraut. Methodisch vielfältig wird Ihnen, sowohl mittels Theorieinput wie auch zahlreichen praktischen Übungen, eine Auseinandersetzung mit dem Themenfeld ermöglicht.

Ziel ist, die eigene Genderkompetenz zu stärken, um Gleichstellung zu fördern und Diskriminierungen entgegenzuwirken.

1003 0015	Anja Benning	€ 57,60
16. Nov	Sa 10:00–16:00	6 UE / 1 x / 6–15 TN

Managing Diversity – Grundlagen

Ein Diversitätstraining nach den Kriterien des AMS

Wir leben und arbeiten mit Menschen zusammen, die sich in vielen Aspekten voneinander unterscheiden: soziale, kulturelle oder ethnische Herkunft, Gender/Geschlecht, Alter, psychische und physische Fähigkeiten, sexuelle Orientierung, Weltanschauung/Religion u.v.m. Die unterschiedlichen Fähigkeiten und Bedürfnisse, die sich daraus ergeben, sind häufig Anlass für Verunsicherung oder gar Konflikte. Managing Diversity bedeutet, soziale Prozesse in Gruppen und Organisationen zu gestalten und vorhandene Vielfalt gezielt zu nutzen. Das Seminar vermittelt einen ersten Zugang zu den Anwendungsmöglichkeiten des Managing Diversity.

Übungen und Beispiele aus der Praxis zeigen auf, wie Managing Diversity im privaten wie beruflichen Alltag eingesetzt werden kann. Dieses Seminar ist als Diversitätstraining nach den Kriterien des AMS zertifizierbar.

1004 0015	Anja Benning	€ 153,60
17.–18. Jan	Fr, Sa 10:00–18:00	16 UE / 2 x / 6–15 TN

Besuchen Sie uns auch auf:



Facebook: @VHSrudolfsheim



Instagram: @vhs_rudolfsheim



SPRACHEN

Deutsch für Kinder (3–5 Jahre)

In diesem Kurs lernt Ihr Kind bekannte Kinderspiele, Lieder, Reime und Geschichten. Dies fördert die Kommunikationsbereitschaft in der neuen Sprache. Der erste Zugang zum Lernen ist für Ihr Kind wichtig: Eine positive Einstellung prägt die kommende Schulzeit und führt zur Freude am Lernen. Die Kinder lernen Wörter und Begriffe mit allen Sinnen – wir singen, basteln, zeichnen, tanzen und spielen gemeinsam!

1501 0015 Adriana Zangl, BA € 66,00
23. Sep–20. Jan Mo 15:30–16:30 15 UE / 15 x / 6–12 TN

Deutsch für Kinder (6–8 Jahre)

1. und 2. Klasse Volksschule

1502 0015 Adriana Zangl, BA € 66,00
23. Sep–20. Jan Mo 16:30–17:30 15 UE / 15 x / 6–12 TN

Englisch für Kinder

1. und 2. Klasse Volksschule

Die Kinder lernen in diesem Kurs spielerisch den Umgang mit der Englischen Sprache. So wird nicht nur ein erstes Eintauchen ermöglicht, sondern auch die Freude und Begeisterung an der Sprache geweckt.

1503 0015 Valentina Wagner € 86,40
2. Okt–18. Dez Mi 15:30–16:30 12 UE / 12 x / 6–12 TN

3. und 4. Klasse Volksschule

1504 0015 Valentina Wagner € 86,40
2. Okt–18. Dez Mi 16:30–17:30 12 UE / 12 x / 6–12 TN

TECHNIK

Roboter bauen und Programmieren für Kinder (7–9 Jahre)

Mit dem Kurs entdecken Kinder spielerisch die Welt der Technik und des Programmierens! Sie kreieren mit unterschiedlichen Bauteilen den allerersten eigenen Roboter. Das Herzstück des Roboters wird Daten und Energie blitzschnell übertragen und sorgt für ein außergewöhnliches Spielerlebnis mit Lerneffekt.

1505 0015 Adel Badenjegy, Khaled Alloush € 86,40
9.–12. Sep Mo–Do 15:00–18:00 12 UE / 4 x / 6–12 TN

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

Eltern-Kind-Turnen (3–5 Jahre)



Dieses abwechslungsreiche Spiel- und Bewegungsprogramm bietet Kindern die Möglichkeit, gemeinsam mit ihren Eltern neue Bewegungserfahrungen zu machen. Sie erhalten 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.

1542 0015 Ernst Krispl € 69,60
4. Okt–10. Jan Fr 16:00–17:00 12 UE / 12 x / 12–24 TN

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



NEUES COLOSSEUM



Taekwondo für Kinder (5–9 Jahre)

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

1530 0015 Peter Nestler € 78,00
3. Okt–19. Dez Do 15:30–16:30 12 UE / 12 x / 6–12 TN

Kickboxen für Kinder (6–12 Jahre)

Kickboxing ist eine Kampfsportart, die das Schlagen mit Füßen und Händen mit dem klassischen Boxen kombiniert. Die Jüngsten lernen, ähnlich den Erwachsenen, die effektivsten Box- und Kicktechniken. Das Training umfasst neben dem Kampfsport Gymnastik, Konditions- und Schnellkrafttraining-, sowie Dehnungsübungen. Die Kinder erlernen effektive Selbstverteidigung, aber auch ein respektvolles Miteinander!

1520 0015 Lukas Fuchs € 78,00
1. Okt–17. Dez Di 17:30–18:30 12 UE / 12 x / 6–12 TN

Spiele und Bewegungsimprovisation (6–12 Jahre)



Ein Kurs, in dem Spiel, Bewegung und Musik im Mittelpunkt stehen. Die Kinder lernen gegenseitigen Respekt und Möglichkeiten, um Emotionen spielerisch in eigene Bewegungen zu kanalisieren.

1525 0015 Marcela Pascal € 65,00
2. Okt–4. Dez Mi 17:00–18:00 10 UE / 10 x / 6–12 TN



Karate für Kinder (6–12 Jahre)

Nach dem Kurs beherrschen Kinder die Grundtechniken des Karate. Sie sind in der Lage, Schlag- und Stoßtechniken einzusetzen. Ihre Selbstdisziplin, Körperbeherrschung und Gelassenheit wurden gestärkt. Dadurch können Sie in Gefahrensituationen geeignet und maßvoll reagieren.

Karate wird durch waffenlose Techniken charakterisiert. Achtung vor dem Gegner/der Gegnerin ist ein wesentliches Merkmal.

1535 0015 Julia Wintersperger € 78,00
3. Okt–19. Dez Do 17:00–18:00 12 UE / 12 x / 6–12 TN

Capoeira für Kinder (6–12 Jahre)

AnfängerInnen

Capoeira ist eine brasilianische Kampfkunst, bei der Akrobatik, Tanz und Musik eine wichtige Rolle spielen. Kinder begeistert am Capoeira-Training der Mix aus Fun und Action. Altersgemäß aufbereitet werden im Kurs die wichtigsten Grundtechniken vermittelt und geübt. Die Kinder trainieren dabei körperliche Fitness, Motorik und Rhythmik und profitieren davon durch mehr Bewegungssicherheit und Selbstvertrauen.

1540 0015 Charalampos Sideras-Papadopoulos € 78,00
4. Okt–10. Jan Fr 15:00–16:00 12 UE / 12 x / 6–12 TN

MUSIK UND TANZ

Ballettvorbereitung für Kinder (4–6 Jahre)

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

AnfängerInnen

1510 0015 Martina Freystetter € 97,50
23. Sep–20. Jan Mo 15:30–16:30 15 UE / 15 x / 6–12 TN

leicht Fortgeschrittene

1511 0015 Martina Freystetter € 97,50
23. Sep–20. Jan Mo 16:30–17:30 15 UE / 15 x / 6–12 TN

Elementares Musizieren**Singen und Bewegen zur Musik**

Hörbeispiele, Gedichte, Kreisspiele und das Spielen einfacher Instrumente wecken und fördern die Liebe und Freude zu und an der Musik. In diesem Kurs entdeckt Ihr Kind musikalisches Neuland und einen kreativen Zugang zur Musik. Auch Sie selbst können Ihre eigenen musikalischen Fähigkeiten (wieder-)entdecken und entfalten und die neuen Impulse und Anregungen für das gemeinsame Musikerleben zu Hause nützen.

1,5–3 Jahre mit Begleitung

1507 0015 Mag.^a art Melina Harrer € 70,80
3. Okt–19. Dez Do 15:30–16:30 12 UE / 12 x / 12–24 TN

Musikalische Frühförderung**4–6 Jahre ohne Begleitung**

1508 0015 Mag.^a art Melina Harrer € 70,80
3. Okt–19. Dez Do 16:30–17:30 12 UE / 12 x / 6–12 TN

**Dance for fun (8–10 Jahre)****NEU****So macht Tanzen richtig Spaß!**

Im Mittelpunkt des Kurses steht die Freude an der Bewegung. Zusammen mit den Kindern erarbeiten wir kleine, unterhaltsame Choreographien zu beliebten Songs. Wir starten unsere Einheiten mit altersgerechten Aufwärmübungen und erarbeiten dann gemeinsam nach und nach einfache Schrittfolgen. Die Elemente aus Modern Dance, Hip-Hop und Jazz Dance fördern die Koordination, Beweglichkeit und Haltung der Kinder – und machen außerdem großen Spaß!

1536 0015 Hannah Kickert € 78,00
3. Okt–19. Dez Do 17:30–18:30 12 UE / 12 x / 6–12 TN

Get on Stage!**NEU****Theaterworkshop in den Semesterferien (10 - 13 Jahre)**

Keine Lust auf Langeweile in den Semesterferien? Dann ab in die VHS Rudolfsheim-Fünfhaus: hier stürmen wir gemeinsam die Bühne, lernen neue Freunde kennen und erfinden unser eigenes Theaterstück!

Du entscheidest was in unserem Stück passiert und welche Rolle du spielen möchtest. Wir experimentieren mit Spiel, Choreografie, Gesang, Tanz und Musik! Am Ende der Woche gibt es die Präsentation unseres Stückes für Familien und Freunde.

Keine Vorkenntnisse notwendig.

1550 0015 Zangl Adriana, BA € 53,10
3. Feb–7. Feb. Mo, Mi, Fr 11:00–14:00 9 UE / 3 x / 6–12 TN



Wiener Tag der Bildung: 19. September 2019

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



www.vhs.at



NEU ab Herbst 2019:

DIE FAMILIENNACHMITTAGE DER VHS 15!

PORODIČNO POPODNE

FAMILIENNACHMITTAG

AILELER İÇİN ÖĞLEDEN SONRA ETKİNLİKLERİ

FAMILY AFTERNOON

Geschichten
Werkstatt



Kostenlos und zum Mitmachen!

jeweils zwischen 16 und 18 Uhr im Veranstaltungssaal der VHS Rudolfsheim-Fünfhaus

Die ersten Akkorde auf einer Gitarre greifen, Taekwondo ausprobieren oder Weihnachtsschmuck basteln – Bei den neuen Familiennachmittagen können Sie bei Kaffee, Saft und Kuchen gemütlich Zeit mit anderen Eltern und Kindern verbringen und dabei kostenlos in Workshops schnuppern.

Mo., 7. Oktober 2019

Bewegung macht Spaß!

Von Selbstverteidigung bis Capoeira oder Eltern-Kind-Turnen werden dem Bewegungsdrang keine Grenzen gesetzt.

Mi., 13. November 2019

Bock auf Musik

Sie wollten schon immer mit Ihren Kindern Instrumente ausprobieren, Songwriting lernen oder den ersten eigenen Videoclip gestalten?

Fr., 29. November 2019

Weihnachtskonzert

Musikbegeisterte SchülerInnen der Musikschule, Volkshochschule und des Musikvereins musizieren gemeinsam. Ein besonderer Winternachmittag mit Punsch & Maroni.

Mo., 9. Dezember 2019

Bastelwerkstatt

Das Basteln von Weihnachtsschmuck und kleinen Geschenken steht an diesem Nachmittag im Mittelpunkt.

Mo., 13. Jänner 2020

Geschichtenwerkstatt

In unserer mehrsprachigen Geschichtenwerkstatt lassen Sie sich spielerisch in phantasievolle Welten entführen.



Parallel zu den Themenschwerpunkten finden an jedem Familienachmittag auch **Theaterworkshops für die ganze Familie** statt. Für all jene, die schon immer mal Theater spielen wollten und/oder gerne in fremde Rollen schlüpfen.

Keine Anmeldung notwendig, einfach vorbeikommen und Spaß haben!

Aktuelle Informationen zum Programm finden Sie unter www.vhs.at/rudolfsheim oder unter: **01 89 174 115 000**

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

BASISBILDUNG | BILDUNGSABSCHLÜSSE

scanne mich!



BILDUNGSBERATUNG IN WIEN

Bildungs- und Berufsberatung für Erwachsene

Persönliche Orientierungsgespräche finden an der Volkshochschule Rudolfsheim-Fünfhaus statt:

Mittwochs von 17:00–20:00 Uhr

2., 16. Okt, 6., 20. Nov, 4., 18. Dez 2019 und 15., 29. Jan 2020

Anmeldungen: www.bildungsberatung-online.at

PFLICHTSCHULABSCHLUSS

Vormittagslehrgänge in der VHS Rudolfsheim-Fünfhaus für den Pflichtschulabschluss beginnen im September 2019.

Dauer: jeweils ca. 10 Monate (1161 Unterrichtseinheiten).

Bei einem Kompetenz-Check und einem Beratungsgespräch schätzen wir Ihre Kompetenzen ein und beantworten Ihre Fragen zu Organisation und inhaltlichen Schwerpunkten der Pflichtschulabschluss-Lehrgänge.

Terminvereinbarung für den **Kompetenzcheck: telefonisch 01/891 74-115 117 bzw. -115 116** oder **persönlich im KundInnenservice**. Allgemeine Anfragen zum Pflichtschulabschluss werden auch per E-Mail beantwortet:

beratung.vhs15@vhs.at

Kursort: VHS Rudolfsheim-Fünfhaus, Schwendergasse 41

Basisbildung für Jugendliche und Erwachsene

Im Rahmen der Initiative Erwachsenenbildung, bieten wir, gefördert durch das Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung (BMBWF), den Europäischen Sozialfonds (esf) und die Stadt Wien (MA 13 und MA 17) **kostenlose Kurse** für Basisbildung für Menschen zwischen 15 und 25 Jahren und für Erwachsene an.

Brückenkurse zur Vorbereitung auf den Pflichtschulabschlusslehrgang

Dieses maßgeschneiderte Angebot gibt es für unterschiedliche Schwerpunkte in Mathematik, IKT (Informations- und Kommunikationstechnologien), Englisch, Deutsch und Sachthemen, um Ihnen die Teilnahme an Pflichtschulabschlusskursen an den Wiener Volkshochschulen zu ermöglichen.

Für Jugendliche (ab 15 Jahren, nach Erfüllung der gesetzlichen Schulpflicht) und Erwachsene ohne positiven Pflichtschulabschluss mit Deutschkenntnissen ab dem Niveau A2/B1.

Die Kurse sind kostenlos. Wenn Sie beim AMS Wien arbeitssuchend gemeldet sind, besteht die Möglichkeit, Deckung des Lebensunterhaltes zu beziehen.

Basisbildung Deutsch als Zweitsprache für Erwachsene

Hier geht es um Aufbau und Festigung bzw. Erweiterung der Fertigkeiten Lesen, Schreiben, Hören und Sprechen auf verschiedenen Niveaustufen. Dabei erwerben Sie – integriert in den (Schrift)Spracherwerb – auch mathematische und digitale Kompetenzen an praktischen Beispielen aus dem Alltag.

Für ungestörtes Lernen bieten wir zu den **Kurszeiten eine kostenlose Kinderbetreuung** an. Nähere Informationen, Beratung und Einstufung nach Terminvereinbarung unter **01/89 174 115 115** oder **per Mail unter thomas.hetterle@vhs.at**.

Basisbildung für Jugendliche und junge Erwachsene

Die Angebote sollen Sie für weiterführende Bildungsmaßnahmen (vorrangig Pflichtschulabschluss) qualifizieren.

Inhalte: Festigung der Fertigkeiten Lesen und Schreiben, Erweiterung der kommunikativen, mathematischen und digitalen Kompetenzen, Erwerb von Lernstrategien..

Wir bieten Ihnen Kurse auf verschiedenen Niveaustufen und mit unterschiedlichen Schwerpunktsetzungen an.

Basisbildung „Mama lernt Deutsch“

Hier wird Deutsch als Zweitsprache über lebensnahe Themen wie z.B. Schule, Bildung, Beruf oder Gesundheit vermittelt. Der Umgang mit mathematischen und digitalen Kompetenzen im Alltag oder die Vorbereitung auf eine (Deutsch)Prüfung ergänzen das Deutschlernen. Sie erfahren mehr über das Leben in Wien und können Kontakte knüpfen. Die Kurse werden durch Exkursionen zu interessanten Einrichtungen abgerundet.

Für ungestörtes Lernen bieten wir zu den **Kurszeiten eine kostenlose Kinderbetreuung** an. Nähere Informationen, Beratung und Einstufung nach Terminvereinbarung unter **01/89 174 115 115** oder **per Mail unter thomas.hetterle@vhs.at**.

Gut zu wissen!

www.bildungsberatung-wien.at

Wissen macht Mut,
Bildung zahlt sich aus!

Kostenfreie und unabhängige
Beratung zu Bildung und Beruf
für Erwachsene



BUCHEN SIE IHR PERSÖNLICHES
ORIENTIERUNGSGESPRÄCH:



TERMIN BUCHEN

www.bildungsberatung-wien.at



TELEFONBERATUNG

Gratis-☎ 0800 20 79 59



MAIL-/CHAT-BERATUNG

www.bildungsberatung-online.at



gefördert von:

Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds



Bildungsberatung
in 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.

**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



PFLICHTSCHULABSCHLUSS gratis nachholen

Die Wiener Volkshochschulen bieten im Rahmen der Initiative Erwachsenenbildung die Möglichkeit an, den Pflichtschulabschluss (8. Schulstufe) nachzuholen bzw. die dafür notwendigen Basiskonzepte 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 Basisbildungskonzepte

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



Bildungstelefon +43 1 893 00 83

Zentrale der VHS Wien

9., Lustkandlgasse 50 / Tel +43 1 891 74-100 000 / www.vhs.at / info@vhs.at

1010 -----

VHS Wiener Urania
1., Uraniastraße 1
Tel +43 1 891 74-101 000
www.vhs.at/urania
urania@vhs.at

Akademie der Zivilgesellschaft
1., Uraniastraße 1
Tel +43 1 891 74-100 181
www.zivilgesellschaft.wien
zivilgesellschaft@vhs.at

Urania Sternwarte
1., Uraniastraße 1
Tel +43 1 891 74-150 000
www.uraniasternwarte.at
sternwarten@vhs.at

1020 -----

**Jüdisches Institut für
Erwachsenenbildung**
2., Praterstern 1
Tel +43 1 891 74-153 000
www.vhs.at/jife
jife@vhs.at

Planetarium Wien
2., Elisabeth von Matt-Platz 1
Tel +43 1 891 74-150 000
www.planetarium-wien.at
sternwarten@vhs.at

1030 -----

VHS Landstraße
3., Hainburger Straße 29
Tel +43 1 891 74-103 000
www.vhs.at/landstrasse
landstrasse@vhs.at

1040 -----

VHS polycollege Wieden
4., Danhausergasse 1
Tel +43 1 891 74-105 003
www.vhs.at/polycollege
wieden@vhs.at

1050 -----

**VHS polycollege
Siebenbrunnengasse**
5., Siebenbrunnengasse 37
Tel +43 1 891 74-105 001
www.vhs.at/polycollege
siebenbrunnengasse@vhs.at

VHS polycollege Johannagasse
5., Johannagasse 2
Tel +43 1 891 74-105 002
www.vhs.at/polycollege
johannagasse@vhs.at

**Film und Medien
Zentrum Margaretten**
5., Johannagasse 2
Tel +43 1 891 74-105 002
www.vhs.at/polycollege
medienzentrum@vhs.at

VHS KunstHandWerk
5., Schlossgasse 23
Tel +43 1 891 74-105 000
www.vhs.at/polycollege
polycollege@vhs.at

1060 -----

VHS Mariahilf
6., Damböckgasse 4
Tel +43 1 891 74-106 000
www.vhs.at/mariahilf
mariahilf@vhs.at

1080 -----

VHS Josefstadt
8., Schmidgasse 18
Tel +43 1 891 74-106 001
www.vhs.at/mariahilf
josefstadt@vhs.at

1090 -----

Die Kunst VHS
9., Lazarettgasse 27
Tel +43 1 891 74-154 000
www.vhs.at/kvh
kvh@vhs.at

VHS Alsergrund
9., Galileigasse 8
Tel +43 1 891 74-109 000
www.vhs.at/alserground
alserground@vhs.at

1100 -----

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

VHS PAHO
10., Ada-Christen-Gasse 2/B
Tel +43 1 891 74-110 001
www.vhs.at/favoriten
paho@vhs.at

"die umweltberatung" Wien
10., Buchengasse 77, 4. Stock
Tel +43 1 803 32 32-0 / Fax DW 32
www.umweltberatung.at
service@umweltberatung.at

1110 -----

VHS Simmering
11., Gottschalkgasse 10
Tel +43 1 891 74-111 000
www.vhs.at/simmering
simmering@vhs.at

VHS Leberberg
11., Rosa-Jochmann-Ring 5/2
Tel +43 1 891 74-111 001
www.vhs.at/simmering
simmering@vhs.at

1120 -----

VHS Meidling
12., Längenfeldgasse 13-15
Tel +43 1 891 74-112 000
www.vhs.at/meidling
meidling@vhs.at

VHS Schönbrunner Straße
12., Schönbrunner Straße 213-215/1
Tel +43 1 891 74-112 001
www.vhs.at/meidling
schoenbrunnerstrasse@vhs.at

**IKH Institut für Kindergarten-
und Hortpädagogik**
12., Längenfeldgasse 13-15
Tel +43 1 891 74-112 000
www.vhs.at/meidling
meidling@vhs.at

1130 -----

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

1140 -----

VHS Penzing
14., Hütteldorfer Straße 112
Tel +43 1 891 74-114 000
www.vhs.at/penzing
penzing@vhs.at

**D.R.Z Demontage- und
Recycling-Zentrum**
14., Vogtgasse 29
Tel +43 1 891 74-155 000
www.vhs.at/drz
drz@vhs.at

1150 -----

VHS Rudolfsheim-Fünfhaus
15., Schwendengasse 41
Tel +43 1 891 74-115 000
www.vhs.at/rudolfsheim
rudolfsheim@vhs.at

1160 -----

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

Kuffner Sternwarte
16., Johann-Staud-Straße 10
Tel +43 1 891 74-150 000
www.kuffnersternwarte.at
sternwarten@vhs.at

1170 -----

VHS Hernals
17., Röttergasse 15
Tel +43 1 891 74-117 000
www.vhs.at/hernals
hernals@vhs.at

1190 -----

VHS Heiligenstadt
19., Heiligenstädter Straße 155
Tel +43 1 891 74-109 001
www.vhs.at/alserground
heiligenstadt@vhs.at

VHS Döbling
19., Gatterburggasse 2a
Tel +43 1 891 74-109 002
www.vhs.at/alserground
doebbling@vhs.at

1200 -----

VHS Brigittenau
20., Raffaelgasse 11-13
Tel +43 1 891 74-120 000
www.vhs.at/brigittenau
brigittenau@vhs.at

1210 -----

VHS Floridsdorf
21., Angerer Straße 14
Tel +43 1 891 74-121 000
www.vhs.at/floridsdorf
floridsdorf@vhs.at

VHS Floridsdorf Pitkagasse
21., Pitkagasse 3
Tel +43 1 891 74-121 001
www.vhs.at/floridsdorf
pitkagasse@vhs.at

VHS Neu-Stammersdorf
21., Brünner Straße 219
Tel +43 1 891 74-121 004
www.vhs.at/floridsdorf
neustammersdorf@vhs.at

VHS Großfeldsiedlung
21., Kürschnergasse 9
Tel +43 1 891 74-121 005
www.vhs.at/floridsdorf
grossfeldsiedlung@vhs.at

VHS Großjedlersdorf
21., Siemensstraße 17
Tel +43 1 891 74-121 006
www.vhs.at/floridsdorf
grossjedlersdorf@vhs.at

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

1220 -----

VHS Donaustadt
22., Bernoullistraße 1
Tel +43 1 891 74-122 000
www.vhs.at/donaustadt
donaustadt@vhs.at

VHS Eibengasse
22., Eibengasse 57
Tel +43 1 891 74-122 001
www.vhs.at/donaustadt
eibengasse@vhs.at

1230 -----

VHS Liesing
23., Liesinger Platz 3
Tel +43 1 891 74-123 000
www.vhs.at/liesing
liesing@vhs.at

VHS Mauer
23., Speisinger Straße 256
Tel +43 1 891 74-123 001
www.vhs.at/liesing
mauer@vhs.at

VHS Erlaa
23., Putzendoplergasse 4
Tel +43 1 891 74-123 002
www.vhs.at/liesing
erlaa@vhs.at

VHS BG Alt-Erlaa
23., Anton-Baumgartner-Straße 123
Tel +43 1 891 74-123 003
www.vhs.at/liesing
liesing@vhs.at



VHS VERANSTALTUNGSZENTREN

VHS Wiener Urania

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

VZ Praterstern

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

VZ LAWIE

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

VZ Mariahilf

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

VZ PAHO

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

VHS Favoriten

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

VHS Hietzing

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

VZ Rudolfsheim-Fünfhaus

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

VHS Ottakring

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

VZ Döbling

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

VZ Heiligenstadt

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

VZ Brigittenau

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

VZ Floridsdorf

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

VZ Großjedlersdorf

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

VZ Großfeldsiedlung

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



VZ Donaustadt

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

VZ Liesing

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

VZ Erlaa

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

Wer macht mich fit für die Digitalisierung?

AK extra Digi-Bonus

MEHR BILDUNG MIT DER AK

Von berufsorientierten Englischkursen über Lehrabschlüsse bis hin zu EDV und Internet – die AK unterstützt Sie bei Ihrer persönlichen Weiterbildung.

- 120 Euro AK Bildungsgutschein
- Plus 50 Euro für Eltern in Karenz
- Plus 120 Euro Digi-Bonus für einen Kurs im Bereich Digitalisierung

Hier bekommen Sie Ihre Gutscheine

wien.arbeiterkammer.at/bildungsgutschein

AK Servicetelefon 0800 311 311 (kostenlos, Montag bis Freitag von 8.00 bis 15.45 Uhr)



ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN (AGB)

Der Wiener Volkshochschulen GmbH (im Folgenden kurz „VHS“)

1090 Wien, Lustkandlgasse 50

Sehr geehrte 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 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 Qualifikation 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 Betreuung durch ein Inkassobüro weitergeleitet. 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 Erfüllungsgehilfen 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 Verstoßen 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, Februar 2018



SAAL ZU VERMIETEN

Sie suchen einen Festsaal mit Bühne und moderner Technik?

Einen diskreten kleinen Saal für Ihre Generalversammlung?

Das **multifunktionale Veranstaltungszentrum Rudolfsheim** bietet ein flexibles Saalangebot für viele Anlässe. Beide Säle können – je nach Wunsch – mit unterschiedlicher Bestuhlung ausgestattet werden. Die Tonanlage sorgt für optimalen Sound, Scheinwerfer und Beamer setzen Licht und Videos in Szene. Ob Theater, Konzert, Kleinkunst, Sportevent, Konferenz oder Ball – unser Veranstaltungszentrum in der Schwendergasse 41 bietet für jeden Event die passende Räumlichkeit.

JUNGE TALENTE AUF DIE BÜHNE! AB HERBST REGELMÄSSIG KLEINKUNST IM FESTSAAL

Newsletter für Termine unter: vhs.at/rudolfsheim



VERANSTALTUNGSZENTRUM RUDOLFSHEIM

Schwendergasse 41, 1150 Wien
Tel.: 01/89174-115500
E-Mail: vz.rudolfsheim@vhs.at
www.vhs.at/rudolfsheim

KAPAZITÄTEN:

Festsaal: 374 m²

Sitzplatzvarianten:

Theaterstellung:

492 Sitzplätze

Tischstellung mit

Tanzfläche:

68 Tische,

272 Sitzplätze

Tischstellung ohne

Tanzfläche:

88 Tische,

352 Sitzplätze

Bühne:

Bühneneinsicht:

9,50 m x 4,30 m (+3 m)

Ausstellungshalle:

146 m²,

80 Personen

Foto: Abdullāh Mohammed / Menschen.Würde.Österreich



WIR SIND FÜR SIE DA!

VHS Rudolfsheim – Fünfhaus

Schwendergasse 41, 1150 Wien
Tel: +43 1 89174-115 000 | rudolfsheim@vhs.at
www.vhs.at/rudolfsheim
Facebook: @VHSrudolfsheim | Instagram: @vhs_rudolfsheim

HERBSTSEMESTER 2019/20

23. September 2019–1. Februar 2020

Öffnungszeiten KundInnenservice

Montag–Freitag 9:00–19:00 Uhr

Kursfreie Tage

Nationalfeiertag: 26. Oktober 2019

Allerheiligen: 1. November 2019

Weihnachtsferien: 21. Dezember 2019–6. Jänner 2020

Die Kurse an öffentlichen Schulen entfallen an allen schulfreien Tagen.

Erreichbarkeit: Alle MitarbeiterInnen der VHS Rudolfsheim sind per Mail erreichbar: Vorname.Nachname@vhs.at
+43 1 89174 - 115 + DW

Direktorin:

Mag. (FH) Brigitte Pabst DW 100

Assistenz:

Tanja Todorovic-Kuzmanovic, BA DW 101

(tanja.todorovic@vhs.at)

Verrechnung:

Ali Kemaoglu DW 113

Allgemeines Programmmanagement

Mag.^a Deni Stubenvoll DW 119

Tanja Todorovic-Kuzmanovic, BA DW 101

KundInnenservice und Programmassistenz

Leiterin: Barbara Fröh DW 112

Snjezana Zec-Milanovic DW 110

Sasa Kozomarc DW 114

Haus- und Veranstaltungsmanagement

Leiter: Orlando Rivero DW 500

Haustechnik: Gustav Laserz, Christian Schulz, Kurt Veselka

Reinigung: Munira Husic, Fatma Sezer, Nevenka Stefanovic, Sükran Tobac

Initiative Erwachsenenbildung

Programmmanagement

Basisbildung: Mag. Thomas Hetterle DW 115

Pflichtschulabschluss: Anika Reichardt, Bakk. DW 116

Assistenz: Snjezana Zec-Milanovic DW 110

Sozialpädagogische Betreuung

Mag.^a (FH) Regina Frühwald DW 117

Mag.^a Elisabeth Ziernhöld DW 111

Unterrichtende:

Mag.^a Susanne Gutschireiter, Fr. Chiara de Zanet (chiara.dezanet@vhs.at), Fuada Havlik, Yu-Chi Hsiao, Sabine Kovacs, Maria Schreiner, Cornelia Stahl, Mag.^a Heike Waltl, Sara Heingärtner, Abdullah Wafa, Nadja Kokasch

Akademie der Zivilgesellschaft

Spezialisierte Einrichtung der Wiener Volkshochschulen

Tel: +43 1 89174-100+DW

www.zivilgesellschaft.wien, zivilgesellschaft@vhs.at

Facebook: @akademiederzivilgesellschaft

Lehrgangsführerin: Susanne Ofner DW 183

Lehrgangsmanagerin: T. Todorovic-Kuzmanovic, BA DW 181

Netzwerk Zivilgesellschaft: Mag. Philipp Schneider DW 182

Förderung 2.0 – Gratislernhilfe

KoordinatorInnen:

Mag.^a Julia Marschan, BA, +43 1 89174-116 152
162 152

Gerd Nakowitsch +43 1 89174-116 151
162 151

Impressum:

Forum der Wiener Volkshochschulen Nr. 1044/2019,
Ausgabe VHS Rudolfsheim-Fünfhaus, Zulassungsnummer: MZ 02z031494M,
P.b.b., Erscheinungsort: Wien

Herausgeberin, Medieninhaberin: Die Wiener Volkshochschulen GmbH,
Lustkandlgasse 50, 1090 Wien

Für den Inhalt verantwortlich: Herbert Schweiger, Geschäftsführer;
Brigitte Pabst, Direktorin

© Fotos: Orlando Rivero, Deni Stubenvoll, Rudolf Vancura. Grafik: www.spunk.at. Druck: sandlerprint&packaging, Druckereiweg 1, 3671 Marbach an der Donau



Gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“
des Österreichischen Umweltzeichens,
Johann Sandler GesmbH & Co KG, UW-Nr. 750

Erreichbarkeit: Straßenbahnlinie 52 und 60 bis Station Anschützgasse, Bus 57A bis Station Anschützgasse (Endstation)



Bis 19. September Sprachkurs buchen* und gewinnen!

Drei glückliche GewinnerInnen besuchen ein Jahr lang
alle VHS Kurse ihrer Wahl gratis.



www.vhs.at/einjahrVHS

*Gültig für Sprachkurse für das Herbstsemester (23.9. bis 31.1.2020), die bis 19. September gebucht werden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Keine Barablöse möglich. GewinnerInnen werden von der Wiener Volkshochschulen GmbH per E-Mail verständigt. Der Zeitraum für die Teilnahme am Gewinnspiel läuft von 1. Juli bis 19. September 2019, 23:59 Uhr. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben.